

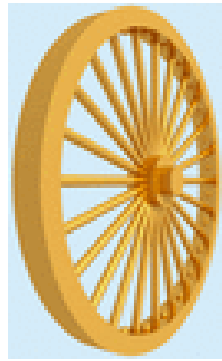
**TÓM LƯỢC
CÁC
BÀI
GIẢNG**

THIỀN

**V
I
P
A
S
S
A
N
A**

THIỀN SƯ S. N. GOENKA

THIỀN VIPASSANA



TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG CỦA THIỀN SƯ S. N. GOENKA

**Khoá Thiền Vipassana Mười Ngày
do Thiền sư S.N. Goenka hướng dẫn**

**Nguyên tác: “The Discourse Summaries of S.N. Goenka”
do William Hart tóm lược**

LƯU HÀNH NỘI BỘ

MỤC LỤC

NỘI DUNG	TRANG
Mục lục	i
Lời nói đầu	ii
Lời người dịch	iv
Những điều cần lưu ý trong bản dịch	v
Bài giảng ngày thứ Nhất	1
<i>Những khó khăn ban đầu – mục đích của phương pháp thiền này – tại sao hơi thở được chọn làm điểm khởi đầu – bản chất của tâm – nguyên nhân của những khó khăn và cách đối phó – những nguy hiểm cần phải tránh</i>	
Bài giảng ngày thứ Hai	5
<i>Định nghĩa chung về ác và thiện – Bát Thánh Đạo: sila (giới) và samadhi (định)</i>	
Bài giảng ngày thứ Ba	8
<i>Bát Thánh Đạo: panna – trí tuệ thụ nhận (văn tuệ), trí tuệ tư duy (tu tuệ), trí tuệ thực chứng (tu tuệ) – các kalapa (vi tử) – bốn nguyên tố (tứ đại) – ba đặc tính: vô thường, bản chất hư ảo của ngã, khổ – sự thấu hiểu thực tại bên ngoài</i>	
Bài giảng ngày thứ Tư	12
<i>Những câu hỏi liên quan đến cách thức tu tập Vipassana – luật về nghiệp – tầm quan trọng về hành động của tâm – bốn thành phần của tâm: hay biết, nhận định, cảm giác, phản ứng (thức, tưởng, thọ, hành) – duy trì ý thức (niệm) và sự bình tâm (xả) là đường lối để thoát khổ</i>	
Bài giảng ngày thứ Năm	17
<i>Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Diệu Đế): khổ, nguồn gốc của khổ, diệt khổ, con đường diệt khổ (Khổ, Tập, Diệt, Đạo) – Chuỗi Nhân Duyên Sinh</i>	
Bài giảng ngày thứ Sáu	21
<i>Tầm quan trọng của sự phát triển ý thức và sự bình tâm (niệm và xả) đối với các cảm giác – bốn nguyên tố (tứ đại) và sự liên hệ với cảm giác – bốn nguyên nhân sinh ra vật chất – năm chướng ngại: ham muốn, ghét bỏ, uể oải về tinh thần và thể xác, dao động, nghi ngờ (tham, sân, hôn trầm và thùy miên, trạo cử, hoài nghi)</i>	
Bài giảng ngày thứ Bảy	25
<i>Tầm quan trọng của sự bình tâm đối với những cảm giác tinh tế cũng như thô thiển – sự ý thức liên tục (chánh niệm) – năm ‘người bạn’: niềm tin, nỗ lực, ý thức, định, tuệ (tín, tấn, niệm, định, tuệ)</i>	
Bài giảng ngày thứ Tám	30
<i>Định luật tăng trưởng và nghịch đảo, luật diệt trừ – sự bình tâm là hạnh phúc lớn nhất – sự bình tâm giúp ta sống một cuộc sống với hành động chín chắn – bằng cách giữ được bình tâm, ta bảo đảm một tương lai hạnh phúc cho mình</i>	
Bài giảng ngày thứ Chín	34
<i>Áp dụng kỹ thuật này vào cuộc sống hằng ngày – mười parami (hạnh ba-la-mật)</i>	
Bài giảng ngày thứ Mười	38
<i>Ôn lại phương pháp thực tập</i>	
Bài giảng ngày thứ Mười Một	43
<i>Tiếp tục tu tập như thế nào khi khoá thiền kết thúc</i>	
Những Đoạn Văn Pali Được Trích Dẫn Trong Các Bài Giảng	46
Bảng chú giải từ Pali	58

LỜI NÓI ĐẦU

Thiền sư Goenka nói: “Giải thoát chỉ có thể đạt được bằng sự tu tập, chứ không phải bằng việc bàn luận suông”. Một khóa thiền Vipassana là cơ hội để bước đi những bước chắc chắn tiến đến giải thoát. Trong một khóa tu như thế, người tham dự sẽ học được cách làm cho tâm hết căng thẳng và xóa tan các thành kiến sai lầm gây xáo trộn cuộc sống hằng ngày. Bằng cách tu tập này, ta bắt đầu biết cách sống từng giây phút đầy an lạc, hữu ích và hạnh phúc. Đồng thời ta bắt đầu tiến tới mục tiêu cao cả nhất mà nhân loại tìm cầu: thanh lọc tâm, thoát khỏi mọi khổ đau và giác ngộ hoàn toàn.

Tất cả những điều này không thể đạt được chỉ bằng sự suy tưởng hoặc mong ước. Ta phải thực sự cất bước lên đường để đạt được mục đích. Vì lý do này, trong một khóa thiền Vipassana, sự thực tập luôn luôn được chú trọng. Thiền sinh không được phép tranh luận về triết lý, hoặc bàn cãi về lý thuyết, không có những câu hỏi không liên quan tới kinh nghiệm của riêng mình. Thiền sinh được khuyến khích tìm ra câu trả lời cho những thắc mắc của mình ngay trong chính bản thân càng nhiều càng tốt. Vị Thầy đưa ra những hướng dẫn cần thiết cho việc tu tập, phần còn lại tùy thuộc vào mỗi người tự thực hành những hướng dẫn đó, thế cho nên ta phải tự chiến đấu với bản thân và tự tu tập để giúp chính mình.

Tuy được nhấn mạnh như thế, nhưng vẫn cần một vài lời giải thích để làm nền tảng cho sự thực tập. Vì vậy mỗi buổi tối trong suốt khóa thiền Thiền Sư Goenka đều nói một bài pháp với mục đích đặt những kinh nghiệm thực tập của ngày hôm ấy vào bối cảnh chung của khóa thiền và làm sáng tỏ một số kỹ thuật. Tuy nhiên Ngài lưu ý rằng những bài giảng này không phải để giải khuây cho tâm trí hay tình cảm. Mục đích của những buổi nói chuyện này chỉ để giúp thiền sinh hiểu rõ phải làm gì và tại sao, để có thể tu tập đúng đường lối và đạt được thành quả mong muốn.

Những bài giảng này được trình bày ở đây dưới hình thức tóm lược.

Mười một bài giảng này giúp chúng ta có một cái nhìn tổng quát về những lời chỉ dạy của Đức Phật. Tuy nhiên, cách trình bày đề tài ở đây không mang nặng tính học thuật hay phân tích. Thay vào đó, những lời chỉ dạy được trình bày theo lối mở ra cho thiền sinh một tổng thể sống động, mạch lạc. Mọi khía cạnh khác liên quan đều hàm chứa một sự thống nhất quan trọng: đó là kinh nghiệm từ việc hành thiền. Kinh nghiệm này là ngọn lửa nội tâm cung cấp sức sống thực sự và sự sáng tỏ của giáo pháp quý báu.

Không có kinh nghiệm này, ta không thể nắm bắt được ý nghĩa trọn vẹn của những gì được giải thích trong các bài giảng hoặc hiểu được giáo pháp của Đức Phật. Nhưng như vậy không có nghĩa là không có chỗ cho sự hiểu biết giáo pháp về mặt trí thức. Sự hiểu biết trí thức rất có giá trị trong việc hỗ trợ sự hành thiền, mặc dù thiền tự nó là một tiến trình vượt ra ngoài những giới hạn của trí thức.

Chính vì lý do đó, những bài tóm lược được soạn nhằm giới thiệu tóm tắt những điểm chính yếu của mỗi bài giảng. Mục đích chính là mang lại sự khích lệ và hướng dẫn cho những người tu tập Vipassana do Thiền sư Goenka giảng dạy. Đối với những người tình cờ đọc được các bài tóm lược này, hy vọng rằng họ sẽ cảm nhận được sự khích lệ để tham dự một khóa thiền Vipassana và chứng nghiệm được những gì diễn tả nơi đây.

Không nên dùng những bài tóm lược như một cẩm nang tự học thiền Vipassana, thay thế cho một khóa thiền mười ngày. Thiền tập là một việc làm nghiêm túc, nhất là phương pháp Vipassana vì nó liên quan đến những cấp độ sâu thẳm của tâm thức. Không

bao giờ nên đến với thiền một cách hời hợt và câu thả. Cách đúng nhất để học Vipassana là tham dự một khóa thiền chính thức, nơi có môi trường thích hợp và người hướng dẫn có khả năng để hỗ trợ thiền sinh. Nếu người nào cố tự tập bằng cách đọc sách, bất chấp sự khuyến cáo này, người đó sẽ hoàn toàn gánh chịu mọi rủi ro.

Rất may, những khóa thiền Vipassana do Thiền sư Goenka giảng dạy được tổ chức thường xuyên tại nhiều nơi trên thế giới. Thời gian biểu các khóa thiền được thông báo trên trang web Vipassana: www.dhamma.org (tiếng Anh) hoặc www.dhamma.org/vi (tiếng Việt).

Những bài tóm lược hoàn toàn dựa trên những bài giảng của Thiền Sư Goenka tại Trung Tâm Thiền Vipassana, Massaschuetts, Hoa Kỳ, trong tháng 8 năm 1983, chỉ trừ bài thứ mười dựa trên bài giảng ở cùng trung tâm vào tháng 8 năm 1984.

Mặc dù Thiền Sư Goenka đã xem qua nội dung và chấp thuận cho xuất bản, nhưng Thiền Sư không đủ thời gian để duyệt xét một cách kỹ lưỡng. Do đó, người đọc có thể tìm thấy những sai sót. Đây không phải là trách nhiệm của Thiền Sư, hoặc sự giảng dạy, mà hoàn toàn do lỗi của tôi. Xin hoan hỉ đón nhận mọi phê bình giúp sửa chữa những sai sót trong tài liệu này.

Mong rằng cuốn sách này sẽ giúp ích được nhiều người trong sự tu tập Dhamma.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.

William Hart

LỜI NGƯỜI DỊCH

Bản dịch này được dịch từ nguyên bản tiếng Anh, “The Discourse Summaries of S.N. Goenka”, do William Hart tóm lược, ấn bản năm 2000 tại Mỹ. Nhằm giữ tính khách quan của bản dịch - không mang tính tông phái và dễ hiểu đối với tất cả các đối tượng độc giả, trong bản dịch này, chúng tôi cố gắng chọn lọc và sử dụng những từ ngữ, cụm từ phổ thông, đơn giản, dễ hiểu và hạn chế việc sử dụng những từ quá chuyên môn trong Phật học.

Trong bản dịch, một số từ ngữ bằng tiếng Pali vẫn được giữ lại như trong nguyên bản. Tuy nhiên, sau những từ này có thêm từ bằng tiếng Việt và để trong ngoặc đơn. Ví dụ: Dhamma (Pháp). Những từ Việt này, do người dịch thêm vào để người đọc dễ hiểu, không có trong nguyên bản. Một số những từ bằng tiếng Anh được dịch khác với những từ đã dùng phổ thông. Những từ đã phổ thông cũng được người dịch thêm vào và để trong dấu ngoặc. Ví dụ: “Sati – awareness” được dịch là “Sati – Ý thức (Niệm)”. “Vedana – sensation” được dịch là “Vedana – Cảm giác (Thọ)”. Nhiều chỗ không có từ Pali mà chỉ có từ tiếng Anh cũng được áp dụng tương tự. Ví dụ: “Equanimity” được dịch là “Bình tâm (Xà)”, “Craving” được dịch là “Ham muốn (Tham)”, ...

Trong nguyên bản, những từ Pali không được dịch sang tiếng Anh, do đó trong bản tiếng Việt cũng dùng từ Pali. Ví dụ: Vipassana, Dhamma, sankhara, ...

Bên cạnh đó, những từ Hán-Việt được hạn chế tối đa và được áp dụng cùng tiêu chuẩn nêu trên để độc giả tiện so sánh. Ví dụ: Four Noble Truth – Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Diệu Đế); five aggregates – năm tập hợp (ngũ uẩn).

Để hoàn thành bản dịch, chúng tôi đã cố gắng làm việc hết sức nghiêm túc; tuy nhiên sai sót là điều không thể tránh khỏi. Rất mong nhận được ý kiến đóng góp, phê bình từ tất cả quý vị để bản dịch được hoàn thiện hơn.

Mọi ý kiến phê bình, đóng góp, vui lòng gửi về banphiendich@gmail.com

Ban Phiên dịch Thiền Vipassana

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG BẢN DỊCH

Những lời giáo huấn của Đức Phật và những vị đệ tử của Ngài được Thiền Sư Goenka trích dẫn từ Luật Tạng (*Vinaya-pitaka*) và Kinh Tạng (*Sutta-pitaka*) trong kinh điển Pali. (Mặc dù trong vài trường hợp, một số trích dẫn có mặt trong cả hai Tạng, nhưng ở đây chỉ trình bày những tham khảo thuộc Kinh Tạng). Ngoài ra có một vài đoạn trích dẫn khác từ những tài liệu thời hậu kinh Điển Pali. Trong những bài giảng của mình, Thiền Sư Goenka giải thích các đoạn kinh thường bằng cách giảng chi tiết hơn là dịch nghĩa từng thuật ngữ Pali. Mục đích là để truyền đạt cốt lõi của các đoạn kinh bằng ngôn ngữ giản dị, nhấn mạnh sự liên quan đến việc hành thiền Vipassana.

Nơi mà đoạn kinh Pali xuất hiện trong bài tóm lược, lời giải thích của Thiền Sư Goenka ở ngay trong bài giảng được tóm lược ấy. Phần sau của tập sách, phần tiếng Pali với lời dịch tiếng Việt, có sự nỗ lực để thể hiện chính xác đoạn trích dẫn mà vẫn nhấn mạnh được quan điểm của một thiền giả.

Trong những bài tóm lược, việc sử dụng các thuật ngữ Pali được hạn chế tối đa. Để nhất quán, nơi nào sử dụng những từ Pali, từ số nhiều cũng được viết theo tiếng Pali; ví dụ: số nhiều của *sankhara* là *sankhara*, của *kalapa* là *kalapa*.

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NHẤT

Những khó khăn ban đầu – mục đích của phương pháp thiền này – tại sao hơi thở được chọn làm điểm khởi đầu – bản chất của tâm – nguyên nhân của những khó khăn và cách đối phó – những nguy hiểm cần phải tránh

Ngày đầu tiên chúng ta gặp rất nhiều khó khăn và khó chịu, một phần vì chúng ta không quen ngồi cả ngày và cũng không quen việc nỗ lực hành thiền, nhưng phần lớn là do phương pháp thiền mà quý vị bắt đầu thực tập: đó là sự thiết lập ý thức về hơi thở, chỉ hơi thở mà thôi.

Ta có thể định tâm dễ dàng và mau lẹ hơn mà không bị trở ngại vì những khó chịu này nếu cùng một lúc với sự ý thức về hơi thở, ta bắt đầu lặp đi lặp lại một từ, một câu chú, danh hiệu của một vị thần linh, hoặc nếu ta bắt đầu tưởng tượng ra một hình ảnh, một hình dáng của một vị thần. Nhưng quý vị được yêu cầu chỉ quan sát hơi thở đúng như bản chất tự nhiên của nó, không bị điều khiển, không được thêm vào một tiếng nói hoặc một hình ảnh tưởng tượng nào.

Những cách trên không được phép bởi vì mục đích cuối cùng của phương pháp thiền này không phải là sự định tâm. Định tâm chỉ là một sự hỗ trợ, một nấc thang để đưa đến một mục tiêu cao thượng hơn: đó là sự thanh lọc tâm, diệt trừ mọi phiền não, mọi bất thiện trong tâm, và nhờ đó được giải thoát khỏi mọi khổ đau, được giác ngộ viên mãn.

Mỗi lần một bất tịnh nảy sinh trong tâm như giận dữ, thù ghét, đam mê, sợ hãi, ... ta trở nên khổ sở. Bất cứ khi nào có điều bất như ý xảy ra, ta trở nên căng thẳng và bắt đầu thất những nút rối trong lòng. Rồi khi không đạt được những điều mong ước, ta cũng lại tạo ra căng thẳng trong người. Ta lặp đi lặp lại lối hành xử này trong suốt cuộc đời cho tới khi toàn thể cơ cấu thể xác và tinh thần trở thành một đồng nút thắt (nội kết) hầu như không thể tháo gỡ được. Và ta không giữ sự căng thẳng này cho riêng mình mà trái lại thường làm lây lan ra cho những người xung quanh. Chắc chắn đây không phải lối sống đúng đắn.

Quý vị đã tới khóa thiền này để học một nghệ thuật sống: làm sao để sống an lạc, hài hòa với chính mình, và để tạo ra sự an lạc và hài hòa cho mọi người khác; làm sao sống được hạnh phúc từ ngày này sang ngày khác đồng thời tiến tới hạnh phúc tốt đỉnh của một tâm hồn hoàn toàn thanh khiết, một tâm hồn tràn đầy tình thương không vụ lợi, tràn đầy từ bi, hi vọng trước sự thành đạt của người khác, và tràn đầy sự bình tâm.

Để học nghệ thuật sống một cách hài hòa, trước tiên ta phải tìm ra nguyên nhân của sự bất hòa. Nguyên nhân này luôn luôn tiềm ẩn bên trong, vì vậy quý vị phải tìm hiểu sự thực về chính mình. Phương pháp này giúp quý vị tìm hiểu, khảo sát cơ cấu tinh thần và thể xác của chính mình, là nơi có nhiều vướng mắc, ràng buộc chỉ đưa đến căng thẳng, khổ đau. Ta phải hiểu rõ bản chất của mình về cả tinh thần lẫn thể xác ở mức độ thực nghiệm. Chỉ như vậy, chúng ta mới có thể chứng nghiệm được những gì bên ngoài phạm vi tinh thần và thể xác. Do đó, đây là phương pháp chứng thực chân lý, chứng thực về bản thân để tìm hiểu cái thực thể thường được gọi là "TA". Đây cũng có thể gọi là phương pháp chứng ngộ Thượng Đế, bởi vì cuối cùng Thượng Đế không là gì khác ngoài chân lý, tình thương và sự thanh tịnh.

Kinh nghiệm trực tiếp về thực tại rất quan trọng. "Hiểu biết chính mình" – từ việc hiểu một thực tại bề ngoài, hiển nhiên thô thiển, tới chỗ biết được những thực tại tinh tế hơn, rồi tới thực tại tinh tế nhất về thân và tâm. Sau khi thể nghiệm những thực tại này, ta

có thể tiến xa hơn để thể nghiệm thực tại rốt ráo vượt ra ngoài giới hạn của thân và tâm.

Hơi thở là một điểm thích hợp để bắt đầu cuộc hành trình này. Sự chú tâm bằng cách dùng một đối tượng tự tạo, tưởng tượng – một câu chú hoặc một hình ảnh, chỉ đưa đến nhiều tưởng tượng hơn, nhiều ảo tưởng hơn. Nó sẽ không giúp ta tìm thấy những sự thật tinh tế hơn về chính mình. Để thâm nhập vào sự thật vi tế hơn, ta phải bắt đầu bằng sự thật, bằng một thực tại dễ nhận biết, thô thiển, là hơi thở. Hơn nữa, nếu dùng một câu chú, hoặc hình ảnh của một vị thần, thì khi đó phương pháp này sẽ mang tính tông phái. Một câu chú hoặc một hình ảnh sẽ thuộc về một nền văn hóa, một tôn giáo này hay một tôn giáo khác, và những người từ các tầng lớp khác có thể sẽ không chấp nhận được. Khổ là bệnh chung, thuốc chữa bệnh này không thể là thuốc chữa của riêng một tông phái nào; thuốc chữa phải là thuốc chung cho mọi người. Ý thức về hơi thở phù hợp cho yêu cầu này. Mọi người đều quen thuộc với hơi thở: quan sát hơi thở sẽ được mọi người chấp nhận. Mỗi bước đi trên con đường tu tập phải hoàn toàn thoát khỏi chủ nghĩa tông phái.

Hơi thở là một phương tiện để ta tìm hiểu sự thật về chính mình. Thực ra, ở mức độ thực nghiệm, quý vị biết rất ít về cơ thể của mình. Quý vị chỉ biết đến hình tướng bên ngoài, những bộ phận cùng chức năng mà quý vị, có thể kiểm soát được một cách có ý thức. Quý vị không biết gì về các cơ quan nội tạng. Chúng hoạt động ngoài tầm kiểm soát của quý vị. Quý vị không biết gì về những tế bào kết hợp thành cơ thể mình, chúng thay đổi từng giây từng phút. Quý vị không biết gì về vô số những phản ứng sinh hoá, điện từ xảy ra liên tục trong khắp toàn thân.

Trên con đường tu tập này, bất cứ những gì chưa biết về bản thân phải được quý vị biết đến. Hơi thở sẽ giúp ích cho mục đích này. Hơi thở giữ vai trò như là nhịp cầu nối liền cái biết với cái chưa biết bởi vì sự hô hấp là một chức năng của cơ thể có thể hoạt động một cách có ý thức hoặc vô ý thức, cố tình hay tự động. Ta bắt đầu với sự hít thở có ý thức, có chủ ý và tiến dần đến việc ý thức được hơi thở tự nhiên, bình thường. Và từ đó quý vị sẽ tiến tới một sự thật tinh tế hơn nữa về con người của mình. Mỗi bước tu tập là một bước đi trong thực tại. Mỗi ngày quý vị sẽ thâm nhập sâu hơn để khám phá được những thực tại vi tế hơn về mình, về thân và tâm của mình.

Hôm nay quý vị được yêu cầu chỉ quan sát chức năng vật lý của hơi thở, nhưng đồng thời mỗi người cũng quan sát tâm bởi vì bản chất của hơi thở gắn liền với trạng thái tâm. Bất cứ bất tịnh hay phiền não nào nảy sinh trong tâm lập tức hơi thở trở nên bất bình thường – ta bắt đầu thở dồn dập hơn, mạnh hơn. Khi phiền não qua đi, hơi thở sẽ trở lại nhẹ nhàng. Do đó, hơi thở giúp ta khám phá thực tại không những của thân mà còn của tâm nữa.

Hôm nay quý vị bắt đầu kinh nghiệm được một thực tại của tâm đó là thói quen đi lang thang từ đối tượng này sang đối tượng khác. Nó không muốn trụ vào hơi thở hoặc bất cứ đối tượng nào khác của sự chú tâm, trái lại, nó chạy lung tung.

Và khi đi lang thang, tâm đi những đâu? Bằng cách thực tập, quý vị thấy rằng tâm hay lang thang về quá khứ hoặc tới tương lai. Đây là khuôn mẫu thói quen của tâm, tâm không muốn ở yên trong hiện tại. Thực ra, ta phải sống trong hiện tại. Những gì đã qua đi không thể lấy lại được, những gì trong tương lai thì nằm ngoài tầm tay ta cho tới khi nó trở thành hiện tại. Tưởng nhớ về quá khứ hay nghĩ tới tương lai đều quan trọng nhưng chỉ trong giới hạn để giúp ta đối phó với hiện tại. Tuy nhiên, vì thói quen cố hữu, tâm luôn luôn tìm cách trốn tránh thực tế trong hiện tại mà tìm về những gì ngoài tầm tay, thuộc quá khứ hay tương lai. Do đó cái tâm đi hoang này luôn luôn bất an, khổ sở. Phương pháp mà quý vị đang học ở đây được gọi là nghệ thuật sống và cuộc đời chỉ có thể được

sống thực sự trong hiện tại. Do đó, bước đầu tiên là học cách sống trong giây phút hiện tại bằng cách giữ tâm trong thực tại trước mắt, đó là hơi thở đang đi vào và ra khỏi lỗ mũi. Đây chính là thực tại của giây phút này mặc dù chỉ là một thực tại hời hợt. Khi tâm đi lang thang, hãy mỉm cười, không một chút bức xúc, ta chấp nhận sự thực là, vì khuôn mẫu thói quen cố hữu, tâm đã đi lang thang. Ngay lúc ta nhận ra rằng tâm đã đi lang thang, tâm sẽ tự động quay trở lại với ý thức về hơi thở một cách tự nhiên.

Chúng ta dễ dàng nhận ra khuynh hướng của tâm thường chìm đắm trong suy nghĩ về quá khứ hay tương lai. Vậy những ý nghĩ này thuộc loại nào? Hôm nay chính chúng ta nhận thấy rằng nhiều lúc ý nghĩ nảy sinh không mạch lạc, không có đầu không có đuôi. Những hành vi tinh thần như thế thường được coi là triệu chứng của sự điên khùng. Tuy nhiên giờ đây chúng ta phát hiện ra rằng chúng ta đều điên khùng như thế, chìm đắm trong vô minh, ảo tưởng, ảo giác – *moha*. Ngay cả khi có ý nghĩ mạch lạc, đối tượng của ý nghĩ sẽ là những gì dễ chịu hoặc khó chịu. Nếu là dễ chịu, ta bắt đầu phản ứng bằng sự yêu thích, yêu thích trở thành ham muốn, bám giữ – *raga*. Nếu ý nghĩ là khó chịu, ta bắt đầu phản ứng bằng sự không ưa thích rồi biến thành ghét bỏ, bực bội – *dosa*. Tâm thức lúc nào cũng tràn đầy vô minh, ham muốn, ghét bỏ. Tất cả mọi bất tịnh khác đều bắt nguồn từ ba tâm bất thiện căn bản này và mọi bất tịnh đều làm ta đau khổ.

Mục tiêu của phương pháp này là để thanh lọc tâm, để giải thoát tâm khỏi sự đau khổ bằng cách xóa bỏ dần những phiền não bên trong. Đây là một cuộc giải phẫu sâu tận trong vô thức, giải phẫu để tìm thấy và loại trừ những phiền não tiềm ẩn trong đó. Ngay bước đầu của phương pháp cũng phải thanh lọc được tâm, và ở đây đúng như vậy: bằng cách quan sát hơi thở chúng ta đã khởi sự không những định được tâm mà còn thanh lọc được tâm. Trong ngày hôm nay, có thể có vài lúc tâm ta hoàn toàn để ý đến hơi thở, nhưng mỗi giây phút như thế có tác động rất mãnh liệt vào việc thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Trong giây phút đó, quý vị có ý thức về thực tại, hơi thở vào hoặc ra khỏi lỗ mũi, không một chút ảo tưởng. Và quý vị không thể ham muốn có thêm hoặc cảm thấy ghét bỏ hơi thở của chính mình: quý vị đơn giản là chỉ quan sát mà không phản ứng lại. Trong giây phút như vậy, tâm không còn ba tâm phiền não căn bản, có nghĩa là, tâm được thanh tịnh. Giây phút thanh tịnh này ở tầng ý thức có ảnh hưởng sâu đậm đến những bất tịnh lâu đời chôn chứa trong vô thức. Sự va chạm giữa những động lực tích cực và tiêu cực này tạo ra sự bùng nổ. Một vài bất tịnh vùi sâu trong vô thức sẽ trồi lên tầng ý thức và biểu lộ thành những cảm giác khó chịu khác nhau về tinh thần hay thể xác.

Khi gặp phải trường hợp như thế, sẽ có nguy cơ ta trở nên bất an và làm gia tăng bội phần những khó khăn. Tuy nhiên ta nên khôn ngoan để hiểu rằng, những cái có vẻ là khó khăn thực ra là dấu hiệu của sự thành công trong việc hành thiền, một dấu hiệu cho thấy phương pháp thiền này bắt đầu có hiệu nghiệm. Cuộc giải phẫu vào trong vô thức đã bắt đầu, và một số những ung nhọt nằm sâu trong đó bắt đầu ra khỏi vết thương. Mặc dầu tiến trình không được dễ chịu, nhưng đây là đường lối duy nhất để loại bỏ ung nhọt, để diệt trừ bất tịnh. Nếu ta tiếp tục tu tập đúng cách, mọi khó khăn sẽ từ từ biến mất. Ngày mai sẽ dễ dàng hơn một chút, ngày một càng dễ hơn nữa. Từng chút một, tất cả những khó khăn sẽ biến mất nếu quý vị tu tập kiên trì.

Không ai có thể tu tập thay cho quý vị; quý vị phải tự mình tu tập lấy. Quý vị phải tìm hiểu sự thật trong chính mình. Quý vị phải tự giải thoát mình.

Vài lời khuyên về cách tu tập:

Trong những giờ hành thiền, luôn luôn thiền trong nhà. Nếu thiền ngoài trời, tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng và gió, quý vị không thể thâm nhập vào chiều sâu của tâm.

Trong giờ nghỉ quý vị có thể ra ngoài.

Quý vị phải ở trong phạm vi của trung tâm thiền. Quý vị đang giải phẫu tâm mình, nên ở trong phòng giải phẫu.

Quyết tâm ở lại trọn khóa thiền, bất kể những khó khăn quý vị có thể gặp phải. Dù gặp khó khăn trong lúc tu tập, hãy cố gắng duy trì quyết tâm mạnh mẽ này. Nếu bỏ về giữa khóa thiền, có thể sẽ gặp nguy hiểm.

Tương tự, hãy quyết tâm tuân theo mọi nội quy, điều lệ, trong đó điều lệ giữ im lặng là quan trọng nhất. Nhất quyết theo đúng thời khóa biểu và nhất là phải có mặt tại thiền đường trong ba lần ngồi thiền chung mỗi ngày, mỗi lần một giờ.

Tránh nguy cơ của việc ăn quá nhiều. Tránh không ngủ gục và nói những điều không cần thiết.

Tu tập đúng theo sự hướng dẫn. Trong thời gian khóa thiền, đừng chê bai những gì quý vị đã đọc hoặc học được ở nơi khác. Hãy để chúng qua một bên. Pha trộn các phương pháp lại với nhau sẽ rất nguy hiểm. Nếu có điều gì chưa hiểu rõ, quý vị hãy tới gặp người hướng dẫn để được sáng tỏ. Nhưng hãy thử tập theo phương pháp này một cách công bằng; nếu làm đúng như vậy, quý vị sẽ gạt hái được thành quả tốt đẹp.

Hãy tận dụng thời gian, cơ hội, phương pháp để giải thoát mình khỏi mọi ràng buộc của sự ham muốn, ghét bỏ, và ảo tưởng để hưởng được an lạc thực sự, hài hòa thực sự, hạnh phúc thực sự.

Mong tất cả quý vị được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ HAI

Định nghĩa chung về ác và thiện – Bát Thánh Đạo: sila (giới) và samadhi (định)

Ngày thứ hai đã qua. Mặc dầu ngày thứ hai có khá hơn ngày thứ nhất một chút, nhưng những khó khăn vẫn còn. Tâm còn nhiều bất an, bồn chồn, hoang dã như con bò rừng hay con voi rừng sẽ gây ra nhiều thiệt hại khi vào nơi cư ngụ của con người. Nếu một người khôn khéo thuần hóa và huấn luyện được con thú rừng, thì tất cả sức mạnh của nó, thay vì để phá hoại, sẽ bắt đầu phục vụ xã hội một cách hữu hiệu. Tương tự như thế, tâm trí mạnh hơn và nguy hiểm hơn voi rừng rất nhiều, nó cần phải được thuần hóa và huấn luyện; sau đó sức mạnh lớn lao của tâm trí sẽ bắt đầu phục vụ cho chúng ta. Nhưng chúng ta phải tu tập thật nhẫn nại, thật kiên trì và liên tục. Sự tu tập liên tục là bí quyết của thành công.

Chúng ta phải tự tu tập, không ai có thể tu tập thay cho ta. Với tất cả tình thương và lòng từ bi, một vị đã giác ngộ chỉ dạy cho ta con đường tu tập. Nhưng Ngài không thể công ta để đi đến mục đích cuối cùng. Chúng ta phải tự mình bước đi, tự mình chiến đấu, tự mình tu tập để giải thoát. Dĩ nhiên một khi ta bắt đầu tu tập, chúng ta sẽ nhận được rất nhiều sức mạnh hỗ trợ của Dhamma (Pháp lực), nhưng chúng ta phải tự mình tu tập. Chúng ta phải tự mình đi hết con đường.

Nên hiểu rõ con đường chúng ta đi theo là con đường gì. Đức Phật mô tả con đường này bằng những lời dạy giản dị:

Tránh làm mọi điều ác,
chỉ làm những điều lành,
thanh lọc tâm ý;
đó là lời dạy của chư Phật.

Đây là đường lối chung được mọi người thuộc mọi thành phần, thuộc mọi chủng tộc và mọi quốc gia chấp nhận. Nhưng khi định nghĩa thế nào là thiện và thế nào là bất thiện thì lại có vấn đề. Khi tinh túy của Dhamma (Pháp) bị mất đi, Dhamma trở thành tông phái. Rồi mỗi tông phái đưa ra một định nghĩa khác nhau về thiện, chẳng hạn như bề ngoài phải như thế nào, hoặc phải cử hành những nghi lễ gì, hoặc phải tin vào một điều gì. Tất cả chỉ là những định nghĩa mang tích cách tông phái, được một số người chấp nhận nhưng bị một số khác phủ nhận. Nhưng Dhamma đưa ra một định nghĩa chung về bất thiện và thiện. Bất cứ hành động nào làm hại người khác, quấy rối sự an lạc, hài hòa của người khác là bất thiện, là xấu ác. Bất cứ hành động nào giúp ích cho người khác, mang lại an lạc, hài hòa cho người khác là thiện, là lành. Đây là một định nghĩa không theo tông phái nào mà chỉ dựa theo luật tự nhiên. Và theo luật tự nhiên, trước khi ta có thể làm những việc có hại cho người khác, tâm ta phải chứa những phiền não như nóng giận, sợ hãi, thù hận, ... Và mỗi khi phát sinh phiền não trong tâm, ta trở nên khổ sở, ta sống trong địa ngục nội tâm. Tương tự, ta không thể làm những việc giúp ích người khác nếu trước đó ta không phát sinh tình thương, lòng từ bi và thiện chí. Và ngay khi ta phát triển được phẩm chất tốt của một tâm thanh tịnh, ta bắt đầu hưởng được một thiên đường an lạc nội tâm. Khi ta giúp người khác, ta đồng thời cũng giúp ta; khi ta làm hại người khác, ta đồng thời làm hại chính ta. Đây là Dhamma, là chân lý, là quy luật – quy luật chung của tự nhiên.

Con đường của Dhamma được gọi là Bát Thánh Đạo. Thánh có nghĩa là ai đi theo đường lối này đương nhiên sẽ thành một người có tâm hồn thánh thiện, một thánh nhân. Con đường này được chia ra làm ba phần: *sila*, *samadhi* và *panna*. *Sila* là đạo đức (giới)

– tránh những hành động và lời nói bất thiện, làm những việc thiện. *Samadhi* là làm chủ được tâm mình (định). Thực tập cả hai rất có lợi, nhưng cả *silā* lẫn *samadhi* đều không thể diệt trừ được tất cả những phiền não tích lũy trong tâm. Vì lý do này, ta phải thực hành phần thứ ba của con đường tu tập: *panna*, phát triển trí tuệ, hoàn toàn thanh lọc được tâm (tuệ). Ba phần trong Bát Thánh Đạo thuộc về *silā* như sau:

1) *Samma-vaca* – lời nói chân chính, nói những lời thanh tịnh (chánh ngữ). Để hiểu được lời nói thanh tịnh là gì, ta phải hiểu được lời nói bất tịnh ra sao. Nói dối để lừa lọc người, nói lời cay nghiệt làm tổn thương người, nói xấu sau lưng và vu khống, nói lời vô bổ và nhảm nhí, tất cả đều là những lời nói bất tịnh. Khi ta tránh được hết những điều này, những gì còn lại là lời nói chân chính.

2) *Samma-kammanta* – hành động chân chính, hành động thiện (chánh nghiệp). Trên con đường của Dhamma, thước đo duy nhất để xác định những hành động thuộc về việc làm, lời nói hay ý nghĩ là tịnh hay bất tịnh chính là ở chỗ hành động đó giúp ích hay làm hại người khác. Do đó giết hại, trộm cắp, tà dâm, và say sưa đến độ không biết mình đang làm gì đều là những hành động có hại cho người đồng thời cũng hại chính mình. Khi ta tránh không làm những hành động bất tịnh này, những gì còn lại là hành động chân chính.

3) *Samma-ajiva* – nghề nghiệp chân chính (chánh mạng). Mọi người đều phải có việc làm để nuôi sống cho bản thân và cho thân nhân, nhưng nếu cách kiếm sống đó có hại cho người khác thì đó không phải là nghề nghiệp chân chính. Có thể ta không làm những việc sai trái trong nghề nghiệp của mình nhưng lại khuyến khích người khác làm sai quấy; vậy là ta cũng kiếm sống một cách không chân chính. Ví dụ: bán rượu, mở sòng bạc, bán vũ khí, bán thú vật hoặc bán thịt đều không phải là nghề nghiệp chân chính. Ngay cả những nghề lương thiện, nhưng chỉ với mục đích bóc lột người khác, như vậy là ta đã không kiếm sống một cách chân chính. Nếu mục đích là để làm tròn nhiệm vụ của một cá nhân trong xã hội, đóng góp khả năng, nỗ lực cho lợi ích chung, để bù lại, ta chỉ nhận thù lao vừa phải để nuôi sống cho bản thân và cho người thân. Như vậy là ta hành nghề chân chính.

Một chủ gia đình, một cư sĩ cần tiền để nuôi bản thân. Tuy nhiên mỗi nguy hiểm là khi việc kiếm tiền trở thành một hình thức thói phồng bản ngã: ta tìm cách tích lũy cho mình càng nhiều càng tốt, và khinh rẻ người kiếm được ít hơn. Một thái độ như thế, có hại cho người khác đồng thời có hại cho chính mình vì tự ngã càng lớn chừng nào ta càng cách xa sự giải thoát chừng ấy. Bởi vậy, một phần quan trọng của lối sống chân chính là đóng góp từ thiện, chia sẻ một phần những gì ta kiếm được cho người khác. Khi đó ta kiếm sống không những cho riêng mình mà còn giúp ích cho người khác nữa.

Nếu Dhamma chỉ đơn thuần gồm có sự chú ý vào việc tránh làm hại người khác thì Dhamma không có hiệu nghiệm. Trên lý thuyết, ta có thể hiểu sự nguy hại trong việc làm ác và lợi ích của việc làm lành hoặc ta có thể chấp nhận sự quan trọng của *silā* chỉ vì lòng ngưỡng mộ đối với những người thuyết giảng về đạo đức. Tuy nhiên ta vẫn tiếp tục làm những việc bất thiện bởi vì ta không kiểm soát được tâm mình. Do đó phải tu tập phần thứ hai của Dhamma, *samadhi* – phát triển việc làm chủ được tâm. Trong việc này có ba phần của Bát Thánh Đạo:

4) *Samma-vayama* – nỗ lực chân chính, tu tập đúng cách (chánh tinh tấn). Qua sự thực tập, quý vị đã thấy tâm trí yếu đuối và chao đảo đến chừng nào, luôn luôn nhảy hốt từ đối tượng này sang đối tượng khác. Một tâm như thế cần được luyện tập để được vững mạnh hơn. Có bốn cách luyện tập làm cho tâm vững mạnh: diệt trừ những bất tịnh đã có

trong tâm, không cho bất tịnh mới nảy sinh, bảo tồn và gia tăng những điều thiện đang có trong tâm, và trau dồi những điều thiện còn thiếu sót. Bằng cách tập ý thức về hơi thở (*Anapana*) quý vị đã gián tiếp bắt đầu thực hành sự luyện tập này.

5) *Samma-sati* – ý thức chân chính, ý thức về sự thật ở giây phút hiện tại (chánh niệm). Hướng về quá khứ chỉ có những ký ức, hướng về tương lai chỉ có sự mong ước, lo sợ, tưởng tượng. Quý vị đã bắt đầu thực tập *samma-sati* bằng cách tập cho mình luôn luôn ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, trong phạm vi bên trong mũi. Quý vị phải phát triển khả năng ý thức được toàn thể thực tại, từ thô thiển đến tinh tế nhất. Để bắt đầu, quý vị để ý đến hơi thở có ý thức, có chủ ý, rồi đến hơi thở tự nhiên, nhẹ nhàng, sau đó chú ý đến sự xúc chạm của hơi thở. Bây giờ quý vị sẽ chú tâm vào một đối tượng tinh tế hơn: những cảm giác của thân thể, những cảm giác tự nhiên trong khu vực giới hạn ở mũi. Quý vị có thể cảm thấy nhiệt độ của hơi thở, lạnh hơn một chút khi vào, ấm hơn một chút khi ra khỏi cơ thể. Ngoài ra, còn vô số cảm giác không liên quan gì đến hơi thở như nóng, lạnh, ngứa, thoi thóp, rung động, đè nén, căng thẳng, đau nhức, ... Quý vị không thể chọn lựa cảm giác mình muốn bởi vì quý vị không thể tạo ra cảm giác. Chỉ quan sát, chỉ luôn luôn để ý. Tên của cảm giác không quan trọng, điều quan trọng là ta ý thức được thực trạng của cảm giác mà không phản ứng lại chúng.

Như quý vị đã thấy, khuôn mẫu thói quen của tâm là chìm đắm trong tương lai hoặc quá khứ, tạo ra ham muốn hoặc ghét bỏ. Bằng cách thực tập về ý thức chân chính, quý vị đã bắt đầu xóa bỏ thói quen này. Không phải là sau khóa thiền này quý vị sẽ quên hết quá khứ và không còn một ý nghĩ nào về tương lai. Nhưng trên thực tế, quý vị thường phí phạm năng lực của mình khi suy nghĩ lẫn lộn một cách vô ích về quá khứ hoặc tương lai, phí phạm nó nhiều đến nỗi khi cần nhớ lại hoặc cần hoạch định một việc gì quý vị không thể làm được. Bằng cách phát triển *samma-sati*, quý vị sẽ học được cách chú tâm vào thực tại. Quý vị sẽ nhận thấy, khi cần, sẽ nhớ lại những gì đã qua một cách dễ dàng hơn và có thể hoạch định thỏa đáng cho tương lai. Quý vị sẽ sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh.

6) *Samma-samadhi* – định tâm chân chính (chánh định). Chỉ định tâm suông không phải là mục tiêu của phương pháp này; sự định tâm quý vị đạt được phải có nền tảng của sự thanh tịnh. Ta có thể định tâm trên nền tảng của lòng ham muốn, ghét bỏ hoặc vô minh, nhưng đây không phải là *samma-samadhi*. Ta phải ý thức được thực tại trong ta, không một chút ham muốn hoặc ghét bỏ. Giữ được sự ý thức này liên tục từ giây phút này sang giây phút khác chính là *samma-samadhi*.

Bằng cách triệt để tuân theo năm giới, quý vị đã bắt đầu thực tập *sila*. Bằng cách rèn luyện tâm trí mình chăm chú vào một điểm, một đối tượng có thực trong giây phút hiện tại này, quý vị đã bắt đầu có được *samadhi*. Giờ hãy tu tập chuyên cần để cho tâm trở nên nhạy bén, để khi bắt đầu thực tập *panna*, quý vị sẽ có khả năng thâm nhập vào những tầng sâu thẳm của vô thức, để tẩy trừ hết những bất tịnh nằm trong đó và hưởng được hạnh phúc thật sự – hạnh phúc của sự giải thoát.

Mong tất cả quý vị được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BA

Bát Thánh Đạo: panna – trí tuệ thụ nhận (văn tuệ), trí tuệ tư duy (tư tuệ), trí tuệ thực chứng (tu tuệ) – các kalapa (vi tử) – bốn nguyên tố (tứ đại) – ba đặc tính: vô thường, bản chất hư ảo của ngã, khổ – sự thấu hiểu thực tại bên ngoài

Ngày thứ ba đã qua. Chiều mai quý vị sẽ bước vào lãnh vực *panna*, trí tuệ, phần thứ ba của Bát Thánh Đạo. Không có trí tuệ con đường tu tập sẽ không trọn vẹn.

Ta bắt đầu cuộc hành trình bằng cách thực tập *sila* (giới), nghĩa là, bằng cách tránh làm hại người khác; nhưng mặc dù không làm hại người khác ta vẫn làm hại chính mình bằng cách tạo ra phiền não trong tâm. Do đó ta tập luyện *samadhi* (định), học cách kiểm soát tâm, học cách đè nén những phiền não đã phát sinh. Tuy nhiên, đè nén những phiền não không thể loại trừ chúng được. Chúng vẫn tồn tại trong vô thức và sinh sôi nảy nở, tiếp tục làm hại chính ta. Do đó bước thứ ba của Dhamma (Pháp) là *panna*: đó là không để những phiền não tự do hoành hành và cũng không đè nén chúng, nhưng trái lại cho phép chúng nảy sinh ra và bị diệt trừ. Khi các phiền não bị diệt trừ, tâm sẽ không còn những bất tịnh. Và khi tâm đã được thanh lọc, không cần một nỗ lực nào, ta cũng tránh được những hành động có hại cho người khác bởi vì đặc tính của một tâm thanh tịnh là chứa đầy thiện chí và tình thương cho mọi người. Tương tự, không cần phải gắng sức ta cũng tránh được những hành động làm hại chính ta. Ta sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh. Bởi vậy mỗi bước trên con đường tu tập hẳn phải dẫn đến bước kế tiếp. *Sila* đưa tới sự phát triển *samadhi*, sự định tâm đúng cách; *samadhi* đưa tới sự phát triển *panna*, trí tuệ để thanh lọc tâm; *panna* đưa tới *nibbana* (niết bàn), sự giải thoát khỏi mọi bất tịnh, sự giác ngộ hoàn toàn.

Có hai phần của Bát Thánh Đạo thuộc về *panna*:

7) *Samma-sankappa* – sự suy nghĩ chân chính (chánh tư duy). Không cần thiết phải ngưng tiến trình suy nghĩ trước khi phát triển trí tuệ. Sự suy nghĩ vẫn còn, nhưng nếp tư duy thay đổi. Những phiền não ở bề mặt của tâm mất đi nhờ ta thực hành ý thức về hơi thở. Thay cho những ý nghĩ liên quan đến ham muốn, ghét bỏ và ảo tưởng, ta bắt đầu có những suy nghĩ lành mạnh, suy nghĩ về Dhamma, về con đường giải thoát.

8) *Samma-ditthi* – sự hiểu biết chân chính (chánh kiến). Đây mới thực là *panna*, hiểu biết sự thật đúng như thật, chứ không phải tưởng như thật.

Có ba giai đoạn trong việc phát triển *panna*, phát triển trí tuệ.

Đầu tiên là *suta-maya panna* (văn tuệ), trí tuệ có được nhờ nghe nói, hoặc đọc được những lời của người khác. Trí tuệ thụ nhận này rất hữu ích, giúp ta đi đúng đường. Tuy nhiên, chỉ riêng nó thôi thì không thể giải thoát được vì trên thực tế nó chỉ là trí tuệ vay mượn. Ta chấp nhận nó là đúng có thể vì lòng tin mù quáng, có thể vì ghét bỏ, vì sợ nếu không tin theo sẽ bị xuống địa ngục, hoặc vì ước muốn, hy vọng nếu tin theo sẽ được lên thiên đường. Nhưng trong bất cứ trường hợp nào, nó cũng không phải là trí tuệ của chính mình.

Nhiệm vụ của trí tuệ thụ nhận phải đưa tới giai đoạn kế tiếp: *cinta-maya panna* (tư tuệ), sự hiểu biết tư duy. Dựa trên lý trí, ta thường tìm hiểu những gì ta nghe hoặc đọc được để xem xét chúng có hợp lý không, có thực tế không, có lợi ích không. Nếu đúng như thế, thì ta chấp nhận chúng. Sự hiểu biết có phân tích này cũng rất quan trọng nhưng nó cũng rất nguy hiểm nếu được coi là sự hiểu biết tối hậu. Một người phát triển kiến

thức trí óc của mình rồi do đó cho rằng mình là người rất khôn ngoan. Tất cả những gì người đó học được đều chỉ để thổi phồng bản ngã, người đó còn xa sự giải thoát nhiều lắm.

Nhiệm vụ đúng đắn của sự hiểu biết tư duy là để đưa tới trình độ kế tiếp: *bhavana-maya panna (tu tuệ)*, trí tuệ đạt được ngay trong chính mình, ở mức độ thực nghiệm. Đây mới là sự hiểu biết thực sự. Sự hiểu biết thụ nhận hay tư duy rất hữu ích nếu chúng khích lệ, hướng dẫn ta tới giai đoạn kế tiếp. Tuy nhiên, chỉ có trí tuệ thực nghiệm mới có thể đưa ta tới giải thoát bởi vì đây là trí tuệ của chính ta, dựa trên kinh nghiệm bản thân.

Một ví dụ về ba loại trí tuệ: Một bác sĩ viết toa thuốc cho một bệnh nhân. Người này về nhà, và vì sự tin tưởng hoàn toàn vào bác sĩ, ngày nào cũng mang toa thuốc ra đọc; đây là *suta-maya panna*, trí tuệ thụ nhận. Không hài lòng như thế, người đó trở lại gặp bác sĩ và đòi hỏi được giải thích về toa thuốc, tại sao lại cần thiết và công hiệu của toa thuốc; đây là *cinta-maya panna*, trí tuệ tư duy. Cuối cùng người đó uống thuốc; chỉ như vậy người đó mới hết bệnh. Hiệu quả chỉ đạt được sau khi thực hiện phần thứ ba, *bhavana-maya panna*, trí tuệ do tự chứng nghiệm.

Quý vị tới khóa thiền này để chính mình uống thuốc, để phát triển trí tuệ cho mình. Muốn làm được như thế quý vị phải hiểu sự thật ở mức độ thực nghiệm. Rất nhiều hiểu lầm xảy ra vì những điều tưởng như thật hoàn toàn khác hẳn với sự thật. Để tránh khỏi sự nhầm lẫn này, quý vị phải có được trí tuệ thực nghiệm. Và bên ngoài thân thể của ta, sự thật không thể được chứng nghiệm mà chỉ có thể được suy luận đến mà thôi. Do đó, quý vị phải phát triển được khả năng chứng nghiệm được sự thật bên trong chính mình, từ chỗ thô thiên nhất tới chỗ tinh tế nhất, để thoát khỏi mọi ảo tưởng, mọi vướng mắc, ràng buộc.

Mọi người đều biết là vũ trụ thay đổi không ngừng, nhưng chỉ sự hiểu biết mang tính trí thức về thực tại này không giúp ích được gì cả; ta phải chứng nghiệm được sự thay đổi ấy trong chính ta. Có thể khi một việc đau buồn xảy ra, như một người gần gũi hoặc thân thiết qua đời, đối diện với thực tế phũ phàng này của sự vô thường, ta bắt đầu có trí tuệ, thấy được sự vô nghĩa trong việc theo đuổi những của cải trần tục, hoặc việc tranh cãi với người khác. Nhưng chẳng bao lâu, thói quen cũ của sự ngã mạn khẳng định lại quyền lực của nó, và trí tuệ này bị lu mờ dần bởi nó không dựa trên kinh nghiệm trực tiếp của cá nhân. Ta đã không chứng nghiệm được sự thật của vô thường ngay trong ta.

Mọi sự đều đổi thay, sinh và diệt từng giây phút – *anicca*; nhưng tiến trình này xảy ra quá nhanh và liên tục nên tạo ra ảo tưởng mọi việc đều bất biến, không thay đổi. Ngon lửa của cây nến và ánh sáng của bóng đèn điện đều thay đổi không ngừng. Nếu ta phát hiện được tiến trình thay đổi bằng các giác quan của mình, như trong trường hợp ánh sáng của đèn cây, ta có thể thoát khỏi ảo tưởng. Nhưng khi sự thay đổi xảy ra quá nhanh và liên tục như trường hợp của bóng đèn điện mà các giác quan của ta không thể phát hiện được thì sự phá vỡ ảo tưởng khó hơn rất nhiều. Ta có thể nhận ra sự thay đổi không ngừng của một dòng sông đang chảy nhưng làm sao ta hiểu được rằng, người đang tắm trong dòng sông đó cũng đang thay đổi từng giây từng phút?

Cách duy nhất để phá vỡ ảo tưởng là tập cách tìm hiểu ngay trong chính ta, và tự chứng nghiệm được thực tại của cơ cấu thân và tâm của chính mình. Đây là điều mà thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành một vị Phật. Bỏ qua một bên tất cả những điều đã biết trước đây, Ngài tìm hiểu về chính Ngài để phát hiện ra bản chất thực sự của cơ cấu vật chất và tinh thần. Bắt đầu từ thực tại nông cạn, biểu hiện bề ngoài, Ngài thâm nhập tới từng lớp vi tế nhất, và Ngài khám phá ra rằng toàn thể cơ cấu vật chất, toàn thể

thế giới vật chất, được cấu tạo bằng những vi tử, tiếng *Pali* gọi là *attha kalapa*. Ngài nhận thấy mỗi vi tử gồm có bốn nguyên tố chính – đất, nước, gió, lửa, và những thuộc tính của chúng. Ngài phát hiện ra rằng những vi tử này là những phần tử căn bản kết hợp thành vật chất, và chúng sinh ra rồi diệt đi rất nhanh – hàng tỉ tỉ lần trong một giây. Trên thực tế, không có sự chắc đặc trong thế giới vật chất; không có gì ngoài sự bùng cháy và những rung động. Các nhà khoa học hiện đại đã xác nhận những phát hiện của Đức Phật và đã chứng minh bằng thí nghiệm là thế giới vật chất gồm có những hạt cơ bản sinh diệt rất nhanh. Tuy nhiên, các nhà khoa học này không thể thoát khỏi khổ đau bởi vì họ chỉ hiểu bằng tri thức, không giống như Đức Phật, họ không chứng nghiệm trực tiếp được sự thật bên trong chính họ. Chỉ khi nào ta tự chứng nghiệm được thực tại vô thường nơi chính mình, khi đó ta mới có thể thoát khỏi đau khổ.

Cùng lúc với sự hiểu biết về *anicca* phát triển trong bản thân, một sự hiểu biết khác của trí tuệ phát sinh: *anatta*, không có cái “ta” và không có cái “của ta”. Trong cấu trúc vật chất và tinh thần, không có một cái gì có thể tồn tại hơn một khoảnh khắc, không có gì có thể được xem là cái “ta”, hoặc một linh hồn không thay đổi. Nếu có một cái gì thật sự là “của ta”, thì ta phải làm chủ được chúng, phải kiểm soát được chúng. Nhưng trên thực tế, ta không làm chủ được ngay cả thân xác mình: nó luôn luôn thay đổi, hủy hoại không kể gì đến ước muốn của ta.

Kế đến, sự hiểu biết thứ ba của trí tuệ phát sinh: *dukkha*, khổ. Nếu ta cố làm chủ và bám giữ những gì đang thay đổi ngoài tầm kiểm soát của mình thì đương nhiên ta tạo ra khổ cho chính mình. Thông thường, ta nhận biết khổ qua những cảm giác khó chịu, nhưng cảm giác dễ chịu cũng tạo ra khổ không kém nếu ta dính mắc vào các cảm giác ấy, bởi vì chúng cũng vô thường như thế. Bám víu vào những gì phù du tạm bợ chắc chắn sẽ đưa tới khổ.

Khi sự hiểu biết về *anicca*, *anatta*, và *dukkha* trở nên vững mạnh, trí tuệ này sẽ thể hiện trong cuộc sống hằng ngày của ta. Cũng như khi ta đã học được cách thâm nhập vượt qua thực tại biểu hiện bên trong, thì trong những hoàn cảnh bên ngoài ta sẽ có khả năng thấy được sự thật biểu hiện đồng thời cũng thấy được sự thật tối hậu. Ta thoát khỏi ảo tưởng và sống một cuộc đời hạnh phúc và lành mạnh.

Rất nhiều ảo tưởng hình thành từ một sự thật hiển lộ ra bên ngoài, chắc chắn, kết hợp chặt chẽ – chẳng hạn ảo tưởng về sắc đẹp thể xác. Thân xác chỉ đẹp khi còn kết hợp với nhau thành một khối. Bất cứ bộ phận nào khi nhìn riêng rẽ sẽ không còn hấp dẫn, không còn đẹp nữa – *asubha*. Vẻ đẹp thể xác là một thực tại có tính nông cạn, bề ngoài, không phải là sự thật tối hậu.

Tuy nhiên, hiểu được bản chất hư ảo của vẻ đẹp thể xác không đưa đến sự ghét bỏ người khác. Khi trí tuệ đã phát sinh, tâm trí tự nhiên trở nên quân bình, không dính mắc, thanh tịnh, đầy thiện chí đối với mọi người. Khi đã chứng nghiệm được sự thực trong chính mình, ta sẽ hết ảo tưởng, ham muốn, ghét bỏ để sống được một cuộc sống an lạc và hạnh phúc.

Chiêu mai, quý vị sẽ bước những bước đầu tiên trong lãnh vực *panna* khi thực tập Vipassana. Không nên nghĩ rằng ngay sau khi bắt đầu, quý vị sẽ thấy những hạt vi tử sinh ra và diệt đi trong khắp cơ thể. Không phải như thế, ta bắt đầu bằng sự thật thô thiển, hiển lộ, và bằng cách giữ được sự bình tâm, dần dần ta sẽ thâm nhập vào sự thật tinh tế hơn, tới những sự thật tối hậu về tinh thần và vật chất, và sau cùng, tới sự thật tối hậu vượt ra ngoài thân và tâm.

Để đạt được mục đích này, quý vị phải tự mình tu tập. Do đó nên giữ *sila* của mình

vững mạnh hơn, bởi vì đây là nền móng của sự tu tập, và tiếp tục thực hành *Anapana* cho tới 3 giờ chiều ngày mai; tiếp tục quan sát thực tại trong phạm vi quanh mũi. Tiếp tục làm cho đầu óc bén nhạy để khi khởi sự Vipassna vào ngày mai quý vị có thể thâm nhập vào những tầng lớp sâu hơn và diệt trừ được những bất tịnh ẩn sâu trong đó. Hãy tu tập kiên nhẫn, bền bỉ, liên tục, vì sự tốt đẹp và sự giải thoát của quý vị.

Nguyện cho quý vị thành công trong những bước đầu tiên trên con đường giải thoát.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TƯ

Những câu hỏi liên quan đến cách thức tu tập Vipassana – luật về nghiệp – tầm quan trọng về hành động của tâm – bốn thành phần của tâm: hay biết, nhận định, cảm giác, phản ứng (thức, tưởng, thọ, hành) – duy trì ý thức (niệm) và sự bình tâm (xả) là đường lối để thoát khổ

Ngày thứ tư là ngày rất quan trọng. Quý vị đã bắt đầu nhúng mình vào dòng sông Dhamma, tìm hiểu sự thật về chính con người mình ở lĩnh vực các cảm giác trên thân. Trong quá khứ, vì vô minh, những cảm giác này là nguồn gốc sinh sôi nảy nở của khổ đau, nhưng chúng cũng là phương tiện để diệt trừ khổ. Quý vị đã khởi sự bước trên con đường giải thoát bằng cách học cách quan sát cảm giác trên cơ thể và duy trì sự bình tâm.

Vài câu hỏi thường được đặt ra về cách thực tập này:

Tại sao phải di chuyển sự chú tâm trên khắp cơ thể theo thứ tự, và tại sao phải theo thứ tự này?

Thứ tự nào cũng được, nhưng thứ tự rất cần thiết. Nếu không, sẽ có nguy cơ bỏ sót vài chỗ trên cơ thể, và những chỗ đó sẽ vẫn còn bị mù mờ, bỏ trống. Cảm giác hiện diện khắp mọi chỗ trên cơ thể, và trong phương pháp này, điều rất quan trọng là phát huy được khả năng cảm nhận được chúng trên toàn thân. Vì lý do này, di chuyển theo thứ tự rất có lợi.

Nếu chỗ nào trên cơ thể không có cảm giác, quý vị có thể dừng sự chú tâm ở đó một phút. Trên thực tế, tại đó cũng như tại mọi chỗ khác trên cơ thể đều có cảm giác, nhưng ở trong trạng thái rất tinh tế khiến tâm quý vị không cảm nhận được và như thế chỗ này có vẻ như mơ hồ. Nên dừng lại nơi đó một phút, quan sát một cách bình tĩnh, yên lặng và bình tâm. Không sinh lòng ham muốn có một cảm giác hoặc ghét bỏ sự mù mờ. Nếu làm như thế, quý vị đã đánh mất sự bình tâm, và một tâm mất quân bình thì thiếu bén nhạy, chắc chắn sẽ không nhận biết được những cảm giác tinh tế hơn. Nhưng nếu tâm được giữ quân bình, nó sẽ trở nên bén nhạy hơn và có khả năng nhận biết được các cảm giác vi tế hơn. Hãy bình tâm quan sát từng vùng khoảng một phút, không nên nhiều hơn. Nếu trong một phút không cảm thấy cảm giác nào xuất hiện, hãy mỉm cười di chuyển tiếp. Trong vòng kế tiếp lại ngừng tại đó một phút; không sớm thì muộn, quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy cảm giác tại nơi đó và trên khắp cơ thể. Nếu quý vị đã dừng ở đó một phút mà vẫn không cảm thấy gì thì nên cảm nhận sự cọ xát của áo quần nếu đây là khu vực được che kín, hoặc sự xúc chạm với không khí nếu nơi đó không có vải che. Bắt đầu bằng những cảm giác thô thiển này và dần dần quý vị sẽ cảm nhận được các cảm giác khác.

Nếu ta đang chú tâm vào một nơi trên cơ thể và một cảm giác xuất hiện tại một chỗ khác, vậy ta có nên dời sự quan sát đến chỗ đó không?

Không nên, vẫn tiếp tục đi theo thứ tự. Đừng cố loại bỏ cảm giác tại những chỗ khác trên cơ thể – quý vị không nên làm như thế – nhưng đừng coi chúng là quan trọng. Chỉ khi nào quý vị di chuyển đến đâu quý vị mới quan sát cảm giác ở chỗ đó. Hãy di chuyển theo thứ tự. Nếu không, quý vị sẽ nhảy từ chỗ này sang chỗ khác, bỏ sót nhiều chỗ trên cơ thể và chỉ quan sát được những cảm giác thô thiển. Quý vị phải tập cho mình quan sát được những cảm giác khác nhau trên khắp cơ thể, thô thiển hay tinh tế, dễ chịu hay khó chịu, rõ rệt hay mơ hồ. Do đó không bao giờ để sự chú tâm nhảy từ chỗ này sang chỗ khác.

Cần thời gian bao lâu để di chuyển từ đầu tới chân?

Thời gian khác nhau tùy trường hợp. Lờ chỉ dẫn là chú tâm vào một vùng nào đó và ngay sau khi cảm nhận được cảm giác hãy di chuyển tiếp. Nếu tâm đủ nhạy bén, tâm sẽ ý thức được cảm giác ngay khi tới một chỗ nào đó và quý vị có thể di chuyển tiếp ngay lập tức. Nếu trường hợp này xảy ra trên khắp cơ thể, ta có thể đi từ đầu tới chân trong khoảng mười phút. Nhưng ta không nên di chuyển nhanh hơn trong giai đoạn này. Tuy nhiên, nếu tâm không được nhạy bén, nhiều nơi cần phải chờ tới một phút cho cảm giác xuất hiện. Trong trường hợp đó, có thể phải mất ba mươi phút hoặc một giờ để đi từ đầu xuống chân. Thời gian cần thiết để di chuyển đủ một vòng không quan trọng. Chỉ tiếp tục tu tập một cách kiên nhẫn, bền bỉ, chắc chắn quý vị sẽ thành công.

Diện tích vùng chú tâm rộng khoảng bao nhiêu?

Hãy chú tâm đến từng phần của cơ thể rộng khoảng năm hay bảy phân; sau đó di chuyển tới năm hay bảy phân khác và tiếp tục như vậy. Nếu tâm không đủ nhạy bén, lấy một phần lớn hơn, ví dụ như cả khuôn mặt hay cả cánh tay. Sau đó cố thu hẹp dần diện tích vùng ta chú tâm. Cuối cùng quý vị sẽ có khả năng cảm nhận được cảm giác tại mọi nơi trên cơ thể. Nhưng bây giờ thì một vùng khoảng năm tới bảy phân là tốt rồi.

Ta có nên chỉ chú ý tới những cảm giác trên bề mặt hay cả bên trong cơ thể?

Đôi khi thiên sinh cảm nhận được cảm giác ở bên trong cơ thể ngay khi bắt đầu thực hành Vipassana. Có khi mới đầu thiên sinh chỉ cảm thấy cảm giác trên bề mặt. Cả hai đều hoàn toàn tốt. Nếu cảm giác chỉ xuất hiện trên bề mặt, quan sát chúng nhiều lần cho tới khi quý vị cảm nhận được cảm giác trên toàn thân. Sau khi đã cảm thấy cảm giác khắp mọi nơi ở bên ngoài, quý vị bắt đầu tiến sâu vào bên trong. Dần dần sẽ phát triển được khả năng cảm nhận được cảm giác ở mọi chỗ, cả bên trong lẫn bên ngoài, tại mọi nơi trong cơ cấu thân vật lý. Nhưng để bắt đầu, những cảm giác ở bên ngoài cũng đủ tốt rồi.

Con đường tu tập sẽ dẫn dắt qua khắp trường cảm giác, dẫn tới sự thật tối hậu vượt ra ngoài tầm cảm nhận của giác quan. Nếu tiếp tục thanh lọc tâm với sự trợ giúp của cảm giác, chắc chắn quý vị sẽ đạt tới giai đoạn tối hậu.

Khi ta còn vô minh, cảm giác là phương tiện làm gia tăng sự đau khổ bởi vì ta phản ứng lại cảm giác bằng sự ham muốn hoặc ghét bỏ. Khó khăn thực sự nảy sinh, căng thẳng khởi đầu ở mức độ của những cảm giác trên thân. Do đó, đây là nơi ta phải tu tập để giải quyết khó khăn, để thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Ta phải học để ý thức được những cảm giác khác nhau mà không phản ứng lại chúng, chấp nhận bản chất hay đổi thay và vô ngã của cảm giác. Nhờ vậy, ta thoát khỏi thói quen phản ứng mù quáng, tự giải thoát mình khỏi những đau khổ.

Cảm giác là gì?

Bất cứ những gì ta cảm nhận được trên thân là cảm giác – bất cứ cảm giác tự nhiên, bình thường, thông thường nào trên thân, cho dù dễ chịu hay khó chịu, cho dù thô thiển hay tinh tế, mạnh hay yếu. Không bao giờ nên bỏ qua một cảm giác nào vì cho đó là do làn không khí gây ra hoặc vì ngồi lâu, hoặc do một bệnh tật cũ. Dù với bất cứ lý do nào, sự thật là quý vị cảm thấy một cảm giác. Trước đây quý vị cố xua đuổi những cảm giác khó chịu, và níu giữ những cảm giác dễ chịu. Bây giờ quý vị chỉ quan sát một cách khách quan, không đồng hóa mình với những cảm giác.

Đó là sự quan sát không lựa chọn. Đừng bao giờ cố chọn lựa cảm giác; trái lại, hãy chấp nhận những gì nảy sinh một cách tự nhiên. Nếu quý vị bắt đầu tìm kiếm một cảm

giác đặc biệt nào đó, một cảm giác khác thường, quý vị sẽ tạo ra khó khăn cho chính mình, và sẽ không tiến bộ được trên con đường tu tập. Phương pháp không phải là để cảm nghiệm được những gì đặc biệt mà cốt để giữ được tâm quân bình khi cảm nhận bất cứ cảm giác nào. Trong quá khứ, quý vị đã gặp phải các cảm giác tương tự trên thân, nhưng quý vị chưa ý thức được và phản ứng lại chúng. Bây giờ quý vị đang học cách để nhận biết và không phản ứng lại, tập ý thức bất cứ cảm giác nào đang xảy ra trên cơ thể và giữ sự bình tâm.

Nếu thực hành theo cách này, dần dần toàn bộ luật tự nhiên sẽ trở nên rõ ràng đối với quý vị. Đây là ý nghĩa của Dhamma: luật tự nhiên, định luật, sự thật. Để hiểu được sự thật ở mức độ thực nghiệm, ta phải tìm hiểu sự thật trong khuôn khổ của thân thể này. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành Phật, và sự thật này đã trở nên rõ ràng đối với Ngài, và cũng sẽ trở nên rõ ràng đối với bất cứ ai tu tập như Ngài, đó là trong khắp vũ trụ, trong thân cũng như ngoài thân, vạn vật đều thay đổi không ngừng. Không có gì là sản phẩm cuối cùng, vạn vật đều ở trong tiến trình sinh thành – *bhava*. Và một sự thực khác cũng sẽ trở nên rõ ràng là không một việc gì xảy ra một cách ngẫu nhiên. Mỗi một thay đổi đều có một nguyên nhân đưa đến một hậu quả và hậu quả đó sẽ trở thành nguyên nhân cho sự thay đổi kế tiếp, tạo thành một chuỗi nhân quả vô tận. Và một định luật khác cũng sẽ trở nên rõ ràng: nguyên nhân thế nào thì hậu quả sẽ thế ấy, hạt giống nào sẽ cho quả nấy.

Trên cùng một mảnh đất ta gieo hai loại giống: một là giống cây mía, giống kia là cây neem – một loại cây rất đắng vùng nhiệt đới. Từ giống cây mía sẽ có một cây mía ngọt ngào, từ hạt cây neem sẽ thành một cây rất đắng. Ta có thể hỏi, tại sao thiên nhiên lại tử tế với cây này mà tàn nhẫn với cây kia. Thật ra thiên nhiên không tử tế mà cũng không tàn nhẫn: thiên nhiên vận hành theo những quy luật nhất định: chỉ đơn thuần giúp cho tính chất của mỗi hạt giống hiển lộ. Nếu ta gieo hạt giống ngọt, tới mùa sẽ gặt được những quả ngọt. Nếu ta gieo hạt giống cay đắng, ta sẽ gặt được cay đắng. Nhân nào quả nấy. Hành động như thế nào hậu quả sẽ như thế ấy.

Vấn đề là ở chỗ ta chỉ để ý tới lúc gặt hái, muốn có quả ngọt, nhưng trong lúc gieo hạt ta rất bất cẩn, gieo toàn hạt đắng. Nếu ta muốn quả ngọt ta phải gieo loại giống ngọt. Cầu xin hoặc trông mong một phép lạ chỉ để lừa dối mình, ta phải hiểu và sống theo luật tự nhiên. Ta phải cẩn thận về những hành động của mình, bởi vì đây là những hạt giống mà tùy theo tính chất của chúng ta sẽ nhận được quả ngọt ngào hay đắng cay.

Có ba loại hành động: việc làm, lời nói và ý nghĩ. Người biết cách quan sát chính mình sớm nhận ra rằng hành động bằng ý nghĩ là quan trọng nhất, bởi vì đây là hạt giống, là hành động sẽ gây ra hậu quả. Hành động bằng lời nói hoặc việc làm chỉ là sự phản ánh của ý nghĩ, là một thước đo cường độ của ý nghĩ mà thôi. Chúng bắt nguồn từ ý nghĩ và cuối cùng thể hiện qua những hành động bằng lời nói hoặc việc làm. Do đó Đức Phật đã nói:

Tâm dẫn đầu mọi hiện tượng,
tâm làm chủ tất cả, mọi việc đều do tâm tạo.
Nếu với một tâm bất tịnh,
ta nói và làm
đau khổ liền theo sau
như bánh xe lăn theo con vật kéo xe.
Nếu với một tâm thanh tịnh,
ta nói và làm
hạnh phúc liền theo sau
như bóng không rời hình.

Nếu đúng như vậy, ta phải biết tâm là gì và tâm hoạt động như thế nào. Quý vị đã bắt đầu tìm hiểu vấn đề này bằng sự thực hành của mình. Khi thực hành, quý vị sẽ thấy rõ là tâm gồm bốn thành phần chính hay bốn tập hợp chính (thường gọi là các “uẩn”).

Thành phần thứ nhất là *vinnana*, có thể dịch là thức hay là sự hay biết. Các giác quan sẽ không sống động nếu thức không tiếp xúc với chúng. Ví dụ, nếu ta chú tâm vào việc nhìn, nếu có âm thanh tới tai ta sẽ không nghe thấy bởi vì toàn bộ thức đang tập trung ở nơi mắt. Chức năng này của tâm là để biết, chỉ hay biết mà không phân biệt. Một âm thanh đến tiếp xúc với tai thì *vinnana* chỉ ghi nhận một sự kiện là một âm thanh đã đến.

Rồi phần kế tiếp của tâm bắt đầu hoạt động: *sanna*, nhận định (tưởng). Một âm thanh đến, và do kinh nghiệm hay trí nhớ, ta nhận định được: âm thanh ... lời nói ... lời khen ... tốt; hoặc trái lại, một âm thanh ... lời nói ... lời chê bai ... xấu. Ta nhận định sự việc là tốt hay xấu, tùy theo kinh nghiệm trong quá khứ của mình.

Liên lập tức phần thứ ba của tâm bắt đầu hoạt động: *vedana*, cảm giác (thọ). Ngay khi âm thanh đến tai liền có một cảm giác xuất hiện trong người, nhưng khi phần “nhận định” nhận diện và đánh giá âm thanh đó, cảm giác trở nên dễ chịu hoặc khó chịu. Ví dụ: một âm thanh đã tới ... tiếng nói ... tiếng khen ... tốt ... và ta cảm thấy một cảm giác dễ chịu trong người. Trái lại, một âm thanh đến ... tiếng nói ... tiếng chê ... xấu – và ta cảm thấy một cảm giác khó chịu trong người. Cảm giác phát sinh trong người, và tâm cảm nhận được: chức năng này được gọi là *vedana*.

Rồi phần thứ tư của tâm bắt đầu làm việc: *sankhara*, phản ứng tạo nghiệp (hành). Một âm thanh tới ... tiếng nói ... tiếng khen ... tốt ... cảm giác dễ chịu ... và ta bắt đầu ưa thích: “Lời khen thật tuyệt vời! Tôi muốn được khen nữa!” Ngược lại, một âm thanh tới ... tiếng nói ... tiếng chê ... xấu ... cảm giác khó chịu – và ta bắt đầu không thích: “Tôi không thể chịu được lời chê này, hãy ngừng lại!” Tại mỗi cửa ngõ giác quan – mắt, tai, mũi, lưỡi, thân – tiến trình tương tự xảy ra. Tương tự, khi một ý nghĩ hay một sự tưởng tượng tới tiếp xúc với tâm, với cùng một tiến trình, một cảm giác nảy sinh trong người, dễ chịu hay khó chịu, và ta phản ứng bằng thái độ thích hoặc không thích. Sự ưa thích trong khoảnh khắc này biến thành ham muốn mãnh liệt; sự khó chịu này biến thành ghét bỏ cao độ. Ta bắt đầu thất những nút rồi trong lòng.

Đây chính thực là nhân sinh ra quả, hành động đưa đến hậu quả: *sankhara*, sự phản ứng bằng ý tưởng. Từng giây phút ta không ngừng gieo loại nhân này, không ngừng tạo nghiệp bằng thích hoặc không thích, ham muốn hoặc ghét bỏ và làm cho ta khổ.

Có những phản ứng gây ra ấn tượng rất nhẹ, và biến mất ngay lập tức. Có những phản ứng gây ấn tượng sâu đậm hơn và biến mất sau một thời gian ngắn, và có những phản ứng gây ấn tượng rất sâu đậm phải cần một thời gian rất lâu mới xoá hết. Cuối ngày, nếu ta thử nhớ lại những *sankhara* ta đã làm trong ngày, ta chỉ có thể nhớ được một hay hai *sankhara* gây ấn tượng sâu đậm nhất. Tương tự như vậy, vào cuối tháng hay cuối năm, ta cũng chỉ nhớ được một hay hai *sankhara* gây ấn tượng sâu đậm nhất trong khoảng thời gian đó. Và dù muốn dù không, vào cuối cuộc đời, *sankhara* nào gây ấn tượng sâu đậm nhất chắc chắn sẽ hiện lên trong tâm, và cuộc đời kế tiếp sẽ bắt đầu bằng cái tâm này, có cùng những đặc tính ngọt ngào hay cay đắng. Chúng ta tạo ra tương lai của chúng ta bằng chính hành động của mình.

Vipassana dạy nghệ thuật chết: làm sao để chết một cách bình an, yên lành. Và ta học nghệ thuật chết bằng cách học nghệ thuật sống: làm sao để làm chủ được giây phút hiện tại, làm sao không tạo nghiệp trong giây phút này, làm sao để sống một cuộc đời

hạnh phúc ngay bây giờ và ngay tại đây. Nếu hiện tại tốt, ta không cần phải bận tâm về tương lai vì nó chỉ là sản phẩm của hiện tại, do đó đương nhiên phải tốt.

Có hai phương diện của phương pháp thiền này:

Thứ nhất là phá bỏ hàng rào ngăn cách giữa hai tầng ý thức và vô thức của tâm. Thông thường, tâm ý thức không biết những gì do tâm vô thức cảm nhận được. Bị vô minh che lấp, phản ứng tiếp tục xảy ra ở tầng vô thức; khi chúng đã trôi lên tầng ý thức chúng trở nên quá mạnh nên chúng chế ngự tâm một cách dễ dàng. Bằng phương pháp này, toàn thể tâm trí trở thành có ý thức, tỉnh giác; vô minh bị diệt trừ.

Phương diện thứ hai của phương pháp là sự bình tâm. Ta ý thức được những gì ta cảm thấy, tất cả mọi cảm giác, nhưng không phản ứng, không thất những nút rối bằng ham muốn hoặc ghét bỏ, không tạo ra đau khổ cho chính mình.

Mới đầu, trong lúc ngồi thiền, hầu hết thời gian quý vị thường phản ứng lại các cảm giác, nhưng có vài lúc quý vị giữ được sự bình tâm, mặc dù rất đau nhức. Những giây phút như vậy có ảnh hưởng rất mạnh mẽ trong việc thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Dần dần quý vị sẽ đạt tới trình độ có thể mỉm cười với bất cứ cảm giác nào, biết rằng nó là *anicca*, vô thường, chắc chắn sẽ qua đi.

Để đạt được trình độ này, quý vị phải tự mình tu tập; không ai có thể làm thay cho mình. Điều rất tốt là quý vị đã bước những bước đầu tiên trên con đường tu tập; bây giờ cứ tiếp tục, từng bước một, tiến tới sự giải thoát cho chính mình.

Nguyện cho quý vị hưởng được hạnh phúc chân thật.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NĂM

Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Diệu Đế): khổ, nguồn gốc của khổ, diệt khổ, con đường diệt khổ (Khổ, Tập, Diệt, Đạo) – Chuỗi Nhân Duyên Sinh

Ngày thứ năm đã qua; quý vị còn năm ngày nữa để tu tập. Hãy tận dụng những ngày còn lại bằng cách tu tập một cách nhiệt thành với sự hiểu biết đúng đắn về phương pháp.

Bằng cách quan sát hơi thở trong một phạm vi giới hạn, quý vị đã tiến tới quan sát cảm giác trên khắp người. Khi bắt đầu cách tu tập này, ta có thể gặp phải những cảm giác thô thiển, chắc đặc, nặng nề, khó chịu như đau nhức, đè ép, ... Quý vị đã gặp những cảm giác như thế trong quá khứ, nhưng khuôn mẫu thói quen của tâm là phản ứng lại chúng, chìm đắm trong khoái lạc hoặc quay cuồng trong đau khổ, luôn luôn bị dao động. Bây giờ quý vị đang học cách để quan sát mà không phản ứng, khảo sát cảm giác một cách khách quan, không đồng hóa mình với chúng.

Đau đớn hiện hữu, khổ sở hiện hữu. Than khóc sẽ không làm ai hết khổ. Làm sao ta có thể thoát khỏi đau khổ? Làm sao ta có thể sống với đau khổ?

Một bác sĩ chữa một bệnh nhân phải biết bệnh đó là bệnh gì, và nguyên nhân chính gây ra bệnh này. Nếu có một nguyên nhân thì phải có cách chữa khỏi bệnh bằng cách diệt trừ nguyên nhân ấy. Khi nguyên nhân bị diệt trừ, đương nhiên bệnh sẽ chấm dứt. Do đó diệt trừ nguyên nhân là việc cần phải làm.

Trước tiên ta phải chấp nhận sự thật về khổ. Khổ hiện diện khắp nơi; đây là sự thật phổ quát. Nhưng nó trở thành một sự thật thánh thiện khi ta bắt đầu quan sát nó mà không phản ứng, bởi vì người nào làm được như vậy, đương nhiên sẽ trở thành một người cao quý, thánh thiện.

Khi ta bắt đầu quan sát Sự Thật Thứ Nhất, sự thật về khổ, thì nguyên nhân của khổ trở nên rõ ràng, và ta cũng bắt đầu quan sát nguyên nhân; đây là Sự Thật Thứ Hai. Nếu nguyên nhân bị diệt trừ, thì khổ bị diệt trừ; đây là Sự Thật Thứ Ba – sự diệt khổ. Muốn hết khổ ta phải tu tập; đây là Sự Thật Thứ Tư – đường lối diệt khổ bằng cách diệt trừ nguyên nhân của khổ.

Ta bắt đầu bằng cách học cách quan sát mà không phản ứng. Khảo sát sự đau nhức mà quý vị gặp phải một cách khách quan, như thể đó là sự đau nhức của người khác. Hãy xem xét nó như một nhà khoa học quan sát một đối tượng trong phòng thí nghiệm. Khi quý vị thất bại, làm lại một lần nữa. Cứ tiếp tục tu tập, và quý vị sẽ nhận ra rằng dần dần mình đang thoát ra khỏi đau khổ. Mọi người đều khổ. Cuộc đời bắt đầu bằng tiếng khóc; sinh ra đời là một nỗi khổ lớn. Và đã sinh ra đời chắc chắn sẽ bị khổ vì bệnh tật, vì già yếu. Nhưng mặc dù cuộc đời có khổ đến đâu đi nữa, không một ai muốn chết, bởi vì chết là một nỗi khổ lớn.

Trong suốt cuộc đời, ta gặp phải những điều không vừa ý, và bị chia lìa những điều ta yêu thích. Những điều không muốn lại gặp phải, những điều mong muốn lại không đạt được, và ta cảm thấy khổ.

Chỉ hiểu sự thật này trên mức độ trí thức sẽ không giải thoát được ai. Nó chỉ có thể khích lệ để ta xem xét bên trong chính mình, để chứng nghiệm được sự thật và tìm cách để thoát khổ. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama đã làm để trở thành Phật: Ngài bắt đầu quan sát thực tại bên trong cơ cấu thân thể Ngài như một nhà khảo cứu, đi từ sự

thật thô thiên, dễ cảm nhận, tới sự thật tinh tế hơn, tới sự thật tinh tế nhất. Ngài khám phá ra rằng khi sinh lòng ham muốn, ta thường có xu hướng muốn giữ lại cảm giác dễ chịu và loại bỏ những cảm giác khó chịu. Khi hai điều này không được thỏa mãn, ta trở nên khổ. Và đi sâu hơn nữa, ở tầng lớp tinh tế nhất, khi quan sát với sự chú tâm tột đỉnh, Ngài nhận thấy rằng sự ràng buộc vào năm tập hợp (ngũ uẩn) là khổ. Trên lý thuyết ta có thể hiểu rằng cái tập hợp vật chất thân thể (sắc uẩn) không phải là “Ta”, không phải là “Của Ta”, mà chỉ là một hiện tượng vô ngã, luôn thay đổi, bên ngoài sự kiểm soát của ta; tuy nhiên, trên thực tế, ta tự đồng hóa mình với nó và tạo ra sự ràng buộc ghê gớm vào nó. Tương tự, ta bị ràng buộc vào bốn tập hợp của tâm là sự hay biết (thức), nhận định (tưởng), cảm giác (thọ), phản ứng (hành), và bám víu vào chúng, coi chúng là “Ta, Của Ta” bất chấp trạng thái thay đổi không ngừng của chúng. Vì mục đích tiện lợi, ta phải dùng từ ngữ như “Tôi” và “Của Tôi”, nhưng khi ta bị ràng buộc vào năm tập hợp này, ta tạo ra đau khổ cho mình. Ở đâu có ràng buộc, ở đó đương nhiên có khổ, và ràng buộc càng nhiều chừng nào thì càng khổ nhiều chừng ấy.

Có bốn loại ràng buộc, bám víu mà ta luôn luôn tạo ra trong đời. Thứ nhất là ràng buộc vào dục vọng, vào thói quen ham muốn của mình. Khi nào ham muốn nảy sinh trong tâm, liền có một cảm giác trong người nảy sinh theo. Mặc dầu ở tầng lớp sâu hơn một trận bão dao động đã bắt đầu, nhưng ở tầng lớp bên ngoài ta ưa thích những cảm giác này và muốn chúng tiếp tục hiện hữu. Đây có thể so sánh với việc gỡ chỗ ngứa: gỡ chỉ làm cho ngứa thêm, nhưng ta vẫn thích cảm giác lúc gỡ. Cũng như vậy, ngay sau khi sự ham muốn được thỏa mãn, cảm giác đi kèm theo nó cũng hết, và ta tạo ra sự ham muốn mới để hy vọng cảm giác này tiếp tục diễn ra. Ta trở nên nghiện sự ham muốn và làm gia tăng bội phần nỗi đau khổ của mình.

Một ràng buộc khác là bám víu vào cái “Ta”, “của Ta” mà không biết cái “Ta” là gì. Ta không thể chịu được bất cứ một sự chỉ trích hoặc sự xúc phạm nào vào cái “Ta” của mình. Và sự ràng buộc mở rộng tới những gì thuộc về “Ta”, những gì “của Ta”. Sự ràng buộc này sẽ không mang lại khổ nếu những gì “của Ta” có thể tồn tại đời đời, và cái “Ta” có thể trường tồn vĩnh cửu để hưởng thụ. Nhưng theo luật tự nhiên, không sớm thì muộn, “Ta” và “của Ta” sẽ mất đi. Ràng buộc, bám víu vào những gì vô thường chắc chắn mang lại đau khổ.

Tương tự, ta bị ràng buộc, bám víu vào quan điểm, vào đức tin của mình, và không thể chịu được bất cứ sự chỉ trích nào, hoặc ngay cả việc chấp nhận người khác có thể có những quan niệm khác với mình. Ta không hiểu được rằng mọi người đều mang những cặp kính màu, mỗi người một màu khác nhau. Chỉ cần tháo kính ra, ta có thể thấy thực tại đúng như thật, không bị nhuộm màu. Thế nhưng trên thực tế, ta vẫn bị ràng buộc vào màu sắc của cặp kính của mình, ràng buộc vào những thành kiến và lòng tin của mình.

Còn một ràng buộc khác nữa là bám víu vào nghi thức, nghi lễ, giáo điều tôn giáo. Ta không chịu hiểu rằng, đây chỉ là những hình thức phô diễn bên ngoài, chúng không chứa đựng tinh túy của sự thật. Nếu ai được chỉ cách để tự chứng nghiệm được sự thật ngay trong chính mình nhưng vẫn tiếp tục bám víu vào những hình thức trống rỗng bên ngoài, sự ràng buộc này đưa đến tình trạng giằng co luẩn quẩn, không tiến cũng không lùi, kết quả là đưa đến khổ.

Nếu xem xét một cách kỹ lưỡng, ta thấy mọi khổ đau trên đời đều nảy sinh từ một trong bốn sự ràng buộc, bám víu này. Đây là những gì Thái tử Siddhattha Gotama tìm thấy trong lúc đi tìm kiếm chân lý. Tuy nhiên, Ngài vẫn tìm hiểu trong chính Ngài để tìm ra nguyên nhân sâu xa của khổ, để hiểu được toàn thể tiến trình hoạt động ra sao, để tìm tới cội nguồn của vấn đề.

Rõ ràng những khổ đau trên đời – bệnh tật, già yếu, chết chóc, đau đớn thể xác và tinh thần – là hậu quả đương nhiên khi sinh ra làm người. Thế thì sinh ra đời là do nguyên nhân nào? Dĩ nhiên nguyên nhân trực tiếp là sự kết hợp của cha mẹ, nhưng dưới một cách nhìn bao quát hơn, sự sinh ra đời xảy ra vì một tiến trình bất tận của sự sinh thành liên quan đến toàn thể vũ trụ. Ngay cả lúc chết, tiến trình này cũng không chấm dứt: thân xác tiếp tục hủy hoại, tan rã, trong khi đó thần thức đã nhập vào một cấu trúc vật chất khác, và tiếp tục luân lưu, thành hình. Tại sao lại có sự sinh thành này. Ngài thấy rõ đó là vì ta tạo ra bám víu, ràng buộc. Từ chỗ bám víu ta sinh ra phản ứng mạnh mẽ, *sankhara* (hành nghiệp), gây ra một ấn tượng sâu đậm trong tâm. Vào cuối cuộc đời, một trong những ấn tượng này sẽ nổi lên trong tâm và xô đẩy dòng tâm thức trôi chảy tiếp.

Giờ hãy tìm hiểu nguyên nhân của ràng buộc, bám víu là gì? Ngài phát hiện nó nảy sinh vì những phản ứng trong từng khoảnh khắc bằng sự thích và không thích. Thích sẽ biến thành nhiều ham muốn; không thích sẽ biến thành nhiều ghét bỏ, một phản ứng của ham muốn, và cả hai biến thành bám víu, ràng buộc. Và tại sao lại có những phản ứng nhất thời của sự thích và không thích. Bất cứ ai tự quan sát mình sẽ nhận thấy rằng nó xảy ra vì những cảm giác trong người. Khi nào có cảm giác dễ chịu nảy sinh, ta thích nó và muốn nó gia tăng gấp bội. Khi nào có cảm giác khó chịu nảy sinh, ta không thích nó và muốn loại trừ nó. Rồi tại sao lại có những cảm giác? Rõ ràng chúng xảy ra vì sự xúc chạm giữa những giác quan với đối tượng của chúng: mắt tiếp xúc với vật nhìn, tai với âm thanh, mũi với mùi hương, lưỡi với vị nếm, thân thể với những gì cụ thể, tâm với ý nghĩ hoặc tưởng tượng. Ngay sau khi có sự xúc chạm, đương nhiên cảm giác nảy sinh, dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính.

Và tại sao lại có sự xúc chạm: rõ ràng, toàn thể vũ trụ tràn đầy những đối tượng của giác quan. Khi nào sáu giác quan – năm giác quan cộng với tâm – còn hoạt động, chúng đương nhiên còn tiếp xúc với đối tượng tương ứng. Và tại sao lại có những giác quan này? Nó rõ ràng là những phần không thể tách rời trong dòng luân lưu của tinh thần và vật chất, chúng nảy sinh ngay sau khi sự sống bắt đầu. Và tại sao lại có dòng sống, dòng luân lưu của tinh thần và vật chất? Bởi vì có dòng tâm thức, trôi chảy từ giây phút này sang giây phút khác, từ đời này sang đời khác. Tại sao lại có dòng tâm thức? Ngài nhận ra nó xảy ra vì *sankhara*, phản ứng tinh thần. Mọi phản ứng đều tạo ra một lực đẩy vào dòng tâm thức; dòng tâm thức tiếp tục luân lưu vì động lực do những phản ứng tạo ra. Và tại sao có các phản ứng? Ngài thấy rằng chúng nảy sinh do sự vô minh. Ta không biết ta đang làm gì, không biết ta đang phản ứng như thế nào, và do đó ta tiếp tục tạo ra *sankhara*. Khi nào còn vô minh, đau khổ sẽ vẫn còn.

Nguồn gốc tiến trình của khổ, nguồn gốc sâu xa, là do vô minh. Từ vô minh bắt đầu một chuỗi dữ kiện để tạo thành một bể khổ cho mình. Nếu có thể diệt trừ vô minh, khổ sẽ bị diệt trừ.

Làm sao ta có thể làm được điều này? Làm sao ta có thể chặt đứt chuỗi dây xích? Dòng sống, hay dòng trôi chảy của tinh thần và vật chất, đã bắt đầu. Tự sát sẽ không giải quyết được vấn đề, nó chỉ tạo nên đau khổ mới. Người ta cũng không thể hủy hoại các giác quan mà không làm hại mình. Khi nào giác quan còn tồn tại, sự xúc chạm với những đối tượng tương ứng đương nhiên sẽ xảy ra, và khi nào có sự xúc chạm, một cảm giác đương nhiên nảy sinh trong người.

Ở chỗ này, ta có thể chặt đứt dây xích tại mắt xích cảm giác. Trước đây, mọi cảm giác đều đưa đến sự phản ứng bằng thích hoặc không thích, rồi biến thành nhiều ham muốn hoặc ghét bỏ, biến thành nhiều đau khổ. Nhưng bây giờ, thay vì phản ứng lại cảm giác, quý vị đang học cách quan sát với sự bình tâm và hiểu rằng – “cảm giác này rồi

cũng sẽ thay đổi”. Bằng cách này cảm giác chỉ làm nảy sinh ra trí tuệ, sinh ra sự hiểu biết về *anicca* – vô thường. Ta chấm dứt sự luân chuyển của bánh xe khổ và bắt đầu quay chúng ngược lại, hướng về giải thoát.

Bất cứ giây phút nào ta không còn tạo ra *sankhara* mới, một trong những *sankhara* cũ sẽ nổi lên bề mặt của tâm, kèm theo đó một cảm giác sẽ nảy sinh trong người. Nếu ta giữ được sự bình tâm, cảm giác đó sẽ mất đi và một phản ứng tạo nghiệp cũ sẽ trôi lên thay thế. Ta tiếp tục giữ được sự bình tâm đối với các cảm giác trong người và những *sankhara* cũ tiếp tục sinh và diệt, hết cái này đến cái khác. Nếu vì vô minh ta phản ứng lại cảm giác, ta gia tăng số lượng *sankhara*, gia tăng đau khổ cho mình. Nhưng nếu ta phát triển được trí tuệ và không phản ứng lại cảm giác, thì hết *sankhara* này đến *sankhara* khác sẽ bị diệt trừ, khổ đau được diệt trừ.

Toàn thể con đường tu tập là phương cách để diệt khổ. Bằng cách tu tập, quý vị sẽ nhận ra rằng quý vị ngừng tạo ra những nút thắt mới, và những nút thắt cũ sẽ tự động được tháo mở. Dần dần quý vị sẽ tiến tới giai đoạn trong đó tất cả những *sankhara* tạo ra cuộc đời mới mà từ đó dẫn tới đau khổ mới, bị diệt trừ. Đây là giai đoạn hoàn toàn giải thoát, hoàn toàn giác ngộ.

Để bắt đầu tu tập, ta không cần phải tin vào kiếp trước hay kiếp sau. Trong sự tu tập Vipassana, hiện tại là quan trọng nhất. Ngay trong đời này, ta cứ tạo ra *sankhara*, cứ tự làm mình khổ. Tại đây và ngay bây giờ ta phải dứt bỏ thói quen này và bắt đầu thoát khỏi đau khổ. Nếu tu tập, chắc chắn một ngày nào đó, quý vị có thể nói rằng mình đã diệt trừ hết mọi *sankhara* cũ, đã ngừng không tạo thêm *sankhara* mới, và do đó giải thoát mình hết mọi khổ đau.

Để đạt được mục tiêu này, quý vị phải tự mình tu tập. Bởi vậy, nên tu tập hết mình trong năm ngày còn lại, để thoát khỏi đau khổ, và để hưởng được hạnh phúc của sự giải thoát.

Nguyện cho quý vị hưởng được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ SÁU

Tâm quan trọng của sự phát triển ý thức và sự bình tâm (niệm và xả) đối với các cảm giác – bốn nguyên tố (tứ đại) và sự liên hệ với cảm giác – bốn nguyên nhân sinh ra vật chất – năm chướng ngại: ham muốn, ghét bỏ, uể oải về tinh thần và thể xác, dao động, nghi ngờ (tham, sân, hôn trầm và thụy miên, trạo cử, hoài nghi)

Sáu ngày đã qua; quý vị còn bốn ngày nữa để tu tập. Trong bốn ngày này quý vị có thể diệt trừ được một số bất tịnh, và hiểu rõ phương pháp để áp dụng trong suốt cuộc đời mình. Nếu quý vị tu tập với sự hiểu biết đúng đắn và biết cách áp dụng phương pháp này vào cuộc sống hằng ngày, điều đó chắc chắn sẽ đem lại nhiều lợi ích cho quý vị. Do đó nên hiểu phương pháp một cách đúng đắn.

Đây không phải là một con đường bi quan. Dhamma (Pháp) dạy ta chấp nhận sự thật cay đắng của khổ, nhưng Dhamma cũng dạy con đường để thoát khổ. Vì thế, đây là một con đường lạc quan, kết hợp với chủ nghĩa hiện thực, cũng như với “chủ nghĩa lao động” – ấy là mỗi người phải tu tập để tự giải thoát chính mình.

Toàn thể con đường tu tập được giải thích bằng vài chữ:

“Mọi sankhara đều vô thường”

Khi ta nhìn vô thường với trí tuệ thực sự,

Ta xa lìa đau khổ;

Đây là con đường thanh lọc tâm.

Ở đây chữ *sankhara* không những chỉ có nghĩa là phản ứng của tâm (hành), mà còn là kết quả của những phản ứng này (hành nghiệp). Mọi phản ứng của tâm là một hạt giống sinh ra quả, và mọi sự ta trải nghiệm trong đời là quả, một hậu quả của những hành động của mình, nghĩa là, *sankhara* (nghiệp) của mình, trong quá khứ hay trong hiện tại. Từ này có nghĩa là, “mọi cái nảy sinh, thành hình, sẽ diệt mất, sẽ tan rã”. Nếu chấp nhận sự thật này chỉ bằng cảm xúc, hoặc lòng sùng tín, hoặc trí thức, sẽ không thanh lọc được tâm. Nó phải được chấp nhận ở mức độ thực tế, bằng cách thể nghiệm được tiến trình sinh và diệt trong bản thân mình. Nếu ta trực tiếp chứng nghiệm được vô thường bằng cách quan sát cảm giác trong người, thì sự hiểu biết đạt được là trí tuệ thực sự, trí tuệ tự chứng của chính mình. Và nhờ trí tuệ này, ta thoát hết mọi đau khổ. Mặc dù nếu vẫn còn bị đau nhức, ta không còn bị nó hành hạ. Trái lại, ta có thể mỉm cười trước cơn đau nhức, bởi vì ta có thể quan sát được nó.

Thói quen cố hữu của tâm là tìm cách xua đuổi những cảm giác đau đớn và níu kéo những cảm giác khoan khoái. Khi nào ta còn tham dự vào trò chơi đau khổ-sung sướng, xô đẩy-níu kéo, thì tâm ta vẫn còn dao động (trạo cử), và gia tăng nỗi khổ của mình. Nhưng một khi ta biết quan sát một cách khách quan, không đồng hóa mình với cảm giác, thì tiến trình thanh lọc bắt đầu, và thói quen cố hữu của sự phản ứng mù quáng và gia tăng nỗi khổ của mình dần dần bị suy yếu và bị bẻ gãy. Ta phải học được cách chỉ quan sát mà thôi.

Đây không có nghĩa là vì tu tập Vipassana ta sẽ trở thành ‘cỏ cây’, thụ động để người khác làm hại mình. Nhưng trái lại, ta học được cách hành động chứ không phản ứng. Trước đây ta sống một cuộc đời toàn bằng phản ứng, và phản ứng thì luôn luôn tiêu cực. Bây giờ quý vị đang học cách sống đúng cách, sống một cuộc đời lành mạnh và tích cực. Khi gặp hoàn cảnh khó khăn trong đời, người đã biết cách quan sát cảm giác sẽ

không còn phản ứng mù quáng. Trái lại người đó sẽ chờ vài giây phút, tiếp tục quan sát cảm giác và giữ sự bình tâm, rồi sau đó sẽ đưa ra quyết định và lựa chọn đường lối hành động. Một hành động như thế chắc chắn phải tích cực, bởi vì nó xuất phát từ sự bình tâm; nó sẽ là một hành động sáng tạo, hữu ích cho mình và cho người.

Dần dần, khi ta biết cách quan sát hiện tượng tinh thần và vật chất trong người, ta thoát khỏi phản ứng, bởi vì ta hết vô minh. Khuôn mẫu thói quen của phản ứng là vì vô minh. Người nào chưa từng quan sát thực tại nơi mình sẽ không biết những gì đang xảy ra sâu tận bên trong, không biết mình phản ứng như thế nào đối với sự ham muốn hoặc ghét bỏ, tạo ra căng thẳng để làm mình khổ.

Có một điều phức tạp là tâm thì vô thường hơn vật chất nhiều. Các tiến trình trong tâm xảy ra nhanh đến nỗi ta không thể theo dõi được chúng được trừ khi ta được huấn luyện để làm việc này. Không biết gì về thực tại, ta vẫn còn ảo tưởng là ta phản ứng đối với đối tượng bên ngoài như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, v.v. Điều này có vẻ như vậy, nhưng những ai biết quan sát chính mình sẽ thấy rằng, ở mức độ tinh tế hơn, sự thật khác hẳn. Toàn thể thế giới bên ngoài hiện hữu đối với một người chỉ khi nào người đó cảm nghiệm được chúng, có nghĩa là, khi một đối tượng tiếp xúc với một giác quan nào đó. Ngay khi có sự tiếp xúc, liền có một sự rung động, một cảm giác. Sự nhận định (tưởng) đánh giá cảm giác là tốt hay xấu tùy theo những kinh nghiệm hay nghiệp cũ, *sankhara* cũ. Dựa vào sự định giá sai lạc do thành kiến mà cảm giác trở thành dễ chịu hay khó chịu, và tùy theo loại cảm giác, ta bắt đầu phản ứng bằng cách thích hay không thích, ham muốn hay ghét bỏ. Cảm giác là mắt xích bị bỏ quên giữa đối tượng bên ngoài và phản ứng. Toàn thể tiến trình xảy ra nhanh đến nỗi ta không ý thức được, tới lúc một phản ứng đã nổi lên đến tầng ý thức, nó đã lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ hằng tỉ tỉ lần, và đã trở nên mãnh liệt đến nỗi nó trấn áp được tâm một cách dễ dàng.

Thái tử Siddhattha Gotama đạt được Giác ngộ nhờ khám phá ra nguyên nhân gốc rễ của sự ham muốn và ghét bỏ và nhờ diệt trừ chúng ngay tại nơi chúng nảy sinh, đó là tại tầng cảm giác. Những gì chính Ngài đã thực hành, Ngài chỉ dạy cho người khác. Ngài không phải là người duy nhất giảng dạy là ta phải dứt bỏ ham muốn và ghét bỏ. Điều này đã được giảng dạy tại Ấn Độ ngay cả trước thời của Đức Phật. Không phải giới luật đạo đức hay sự phát triển khả năng làm chủ được tâm là những điểm đặc thù trong sự giảng dạy của Ngài. Tương tự, sự hiểu biết ở mức độ trí thức, tình cảm, sùng tín cũng đã có trước thời của Đức Phật. Điểm đặc thù trong sự giảng dạy của Ngài nằm ở chỗ khác, nằm trong việc phát hiện ra cảm giác trên thân là mấu chốt nơi ham muốn và ghét bỏ nảy sinh, và cũng là nơi chúng phải được diệt trừ. Nếu ta không đối phó với cảm giác thì ta vẫn chỉ tu tập ở tầng bên trên bề mặt của tâm, trong khi dưới bề sâu, thói quen cố hữu của sự phản ứng vẫn tiếp tục. Nhờ biết cách ý thức được tất cả những cảm giác trong chính mình và giữ được sự bình tâm đối với chúng, ta ngừng phản ứng tại nơi chúng nảy sinh, nhờ thế, ta thoát được khổ.

Đây không phải là giáo điều được chấp nhận vì lòng tin, hoặc một triết lý được chấp nhận bằng trí thức. Quý vị phải tự mình tìm hiểu để khám phá ra sự thật. Chỉ khi nào chúng nghiệm được thì hãy chấp nhận nó là đúng. Nghe nói về sự thật cũng quan trọng, nhưng điều đó phải đưa đến sự tu tập thực sự. Tất cả giáo huấn của Đức Phật phải được thực hành và chúng nghiệm cho chính mình, để ta có thể thoát khỏi khổ đau.

Đức Phật giải thích, toàn thể cấu trúc thân thể được tạo thành bởi những vi tử – *kalapa* – trong đó có bốn nguyên tố chính với những thuộc tính của chúng kết hợp với nhau. Trong thế giới bên ngoài cũng như bên trong, rất dễ để thấy rằng một số vật chất ở thể đặc – nguyên tố đất; một số ở thể lỏng – nguyên tố nước; một số ở thể khí – nguyên

tổ gió; và trong mọi trường hợp đều có sự hiện diện của nhiệt độ, nguyên tố lửa. Tuy nhiên những ai khảo sát thực tại trong bản thân sẽ hiểu được bốn nguyên tố ở mức độ tinh tế hơn. Toàn bộ phạm vi của trọng lượng từ nặng tới nhẹ, là lĩnh vực của nguyên tố đất. Nguyên tố lửa là lĩnh vực của nhiệt độ, từ cực lạnh tới cực nóng. Nguyên tố gió liên quan đến sự chuyển động, từ trạng thái dừng như bất động tới trạng thái chuyển động nhanh nhất. Nguyên tố nước liên quan đến tính chất kết dính, kết hợp với nhau. Các vi tử nảy sinh với sự nổi trội của một hay nhiều nguyên tố; những nguyên tố khác tiếp tục tiềm ẩn. Đến lượt nó, một cảm giác sẽ biểu hiện một tính chất phù hợp với đặc tính của nguyên tố nổi trội trong những vi tử đó. Nếu *kalapa* nảy sinh với sự nổi trội của nguyên tố lửa thì một cảm giác về nóng hay lạnh nảy sinh, và tương tự như thế đối với các nguyên tố khác. Đây là cách cảm giác nảy sinh trong cấu trúc thân thể. Nếu vì vô minh, ta đánh giá và phản ứng lại các cảm giác, ta sẽ tạo ra khổ đau mới cho chính mình. Nhưng nếu trí tuệ phát sinh, ta hiểu rằng các vi tử chỉ nảy sinh với sự hiện diện của nhiều nguyên tố này hay nguyên tố khác, và chúng đều là những hiện tượng luôn đổi thay, hoàn toàn vô ngã, sinh ra rồi diệt đi. Với sự hiểu biết này, ta không đánh mất sự bình tâm của mình khi đối diện với bất cứ cảm giác nào.

Khi ta tiếp tục quan sát mình, ta sẽ thấy rõ ràng tại sao *kalapa* nảy sinh: chúng sinh ra bằng thức ăn ta cung cấp cho dòng luân lưu của sự sống, dòng luân lưu của vật chất và tâm (của sắc và danh). Dòng luân lưu của vật chất đòi hỏi phải có thức ăn, trong đó có hai loại: thực phẩm chúng ta ăn và bầu khí quyển nơi chúng ta sống. Dòng luân lưu của tâm thức cần những thức ăn tinh thần, cũng gồm có hai loại: *sankhara* (nghiệp) của hiện tại hay của quá khứ. Nếu ta cung cấp đồ ăn bằng sự giận dữ trong giây phút hiện tại, lập tức tinh thần ảnh hưởng đến vật chất, và *kalapa* sẽ bắt đầu nảy sinh với sự nổi trội của nguyên tố lửa, làm cho ta cảm thấy nóng. Nếu thức ăn là sợ hãi, *kalapa* sinh ra lúc đó sẽ có sự nổi trội của nguyên tố gió, và ta có cảm giác run rẩy; và cứ tiếp tục như thế. Loại thức ăn thứ hai là *sankhara* của quá khứ. Mỗi *sankhara* là hạt giống, sau một thời gian, sẽ cho ra quả, sẽ sinh ra hậu quả. Bất cứ cảm giác nào ta cảm thấy khi gieo nhân, cùng cảm giác đó sẽ nảy sinh khi quả của *sankhara* đó nổi lên bề mặt của tâm.

Ta không nên tìm hiểu nguyên nhân nào trong bốn nguyên nhân này sinh ra loại cảm giác cá biệt nào đó. Ta chỉ nên chấp nhận một cách đơn thuần bất cứ cảm giác nào hiện diện. Chỉ nên cố gắng quan sát mà không tạo ra một *sankhara* mới. Nếu ta không cho tâm thêm đồ ăn bằng phản ứng mới, tự động một *sankhara* cũ sẽ sinh quả của nó, thể hiện ra bằng cảm giác. Ta quan sát, và cảm giác đó sẽ bị diệt mất. Một lần nữa ta không phản ứng; do đó một *sankhara* cũ khác phải sinh ra quả. Theo cách này, bằng cách giữ được ý thức và sự bình tâm (niệm và xả), ta để cho những *sankhara* cũ nảy sinh và diệt mất, hết cái này đến cái khác: thế là ta thoát khỏi khổ.

Thói quen cố hữu tạo ra phản ứng phải được dứt bỏ, và nó chỉ có thể được loại trừ dần dần bằng sự thực hành lặp đi lặp lại nhiều lần, bằng cách tu tập liên tục.

Dĩ nhiên có nhiều chướng ngại và khó khăn trên bước đường tu tập: năm kẻ thù cố áp đảo và ngăn chặn sự tiến bộ của quý vị. Hai kẻ thù đầu tiên là sự ham muốn và ghét bỏ (tham và sân). Mục đích của sự tu tập Vipassana là để diệt trừ hai bất tịnh căn bản này. Tuy nhiên, chúng vẫn có thể nảy sinh trong lúc quý vị hành thiền, và nếu chúng tràn ngập trong tâm, tiến trình thanh lọc bị ngừng lại. Quý vị có thể ham muốn những cảm giác tinh tế hoặc ngay cả *nibbana* (niết bàn); cũng chẳng có gì khác nhau. Ham muốn là một ngọn lửa bốc cháy, bất kể loại nhiên liệu là gì; ham muốn khiến quý vị đi ngược đường với sự giải thoát. Tương tự, quý vị có thể bắt đầu phát sinh ra sự ghét bỏ đối với những đau nhức đang gặp phải, và một lần nữa quý vị lại đi sai đường.

Một kẻ thù khác là sự lười biếng, buồn ngủ (hôn trầm, thụ miên). Tuy ngủ say cả đêm nhưng khi ngồi thiền quý vị vẫn cảm thấy rất buồn ngủ. Sự buồn ngủ phát sinh vì những bất tịnh trong tâm. Những bất tịnh này bị xua đuổi vì sự tu tập Vipassana cho nên chúng cố làm cho quý vị ngừng tu tập. Quý vị phải chiến đấu để ngăn cản kẻ thù này thắng được mình. Thở mạnh hơn một chút, hoặc đứng dậy, vẩy nước lạnh vào mắt, hoặc đi bộ một chút, rồi ngồi thiền tiếp.

Thêm vào đó, quý vị có thể cảm thấy bị dao động dữ dội (trạo cử), đây là một cách khác để những bất tịnh cố chặn đứng quý vị tu tập Vipassana. Suốt ngày, quý vị chạy hết chỗ này sang chỗ khác, làm đủ mọi việc ngoại trừ việc hành thiền. Sau đó, quý vị nhận ra rằng mình đã phí thì giờ, và bắt đầu than van, hối hận. Nhưng trên con đường Dhamma, không có chỗ đứng cho sự than khóc. Nếu phạm một lỗi lầm, quý vị nên thú nhận nó trước một người lớn tuổi mà mình tin tưởng, và hứa sẽ cẩn trọng không vi phạm trở lại trong tương lai.

Cuối cùng, một kẻ thù lớn nữa là sự nghi ngờ, hoặc nghi ngờ vị thầy, hoặc nghi ngờ phương pháp, hoặc nghi ngờ khả năng tu tập của mình. Chấp nhận mù quáng không có lợi ích gì, nhưng không ngừng nghi ngờ hoài một cách vô lý cũng thế. Khi nào còn nghi ngờ, quý vị không thể tiến dù chỉ một bước trên con đường tu tập. Nếu có điều gì quý vị thấy chưa được sáng tỏ, không nên ngần ngại tới gặp người hướng dẫn. Hãy thảo luận vấn đề này với vị đó để hiểu được một cách đúng đắn. Nếu quý vị tu tập đúng theo những gì được hướng dẫn, thế nào cũng có kết quả.

Phương pháp có hiệu quả, không phải nhờ vào pháp thuật hoặc phép lạ, mà bằng luật tự nhiên. Bất cứ ai bắt đầu tu tập phù hợp với luật tự nhiên đương nhiên sẽ hết khổ; đây là phép lạ kỳ diệu nhất có thể xảy ra.

Một số đông người đã hưởng được những lợi ích của phương pháp thiền, không chỉ riêng những người đã gặp Đức Phật, mà cả những người thuộc các thế hệ sau Đức Phật hay thế hệ hiện tại. Nếu ta tu tập đúng cách, cố gắng duy trì được ý thức và sự bình tâm, thì những lớp bất tịnh cũ không sớm thì muộn rồi cũng sẽ nổi lên bề mặt của tâm và bị diệt trừ. Nếu ta tu tập, Dhamma cho ta kết quả tuyệt diệu ngay tại đây, ngay bây giờ. Do đó hãy tu tập với đầy sự tin tưởng và hiểu biết. Hãy tận dụng cơ hội này để thoát khỏi mọi đau khổ và hưởng được niềm an lạc thực sự.

Nguyện cho quý vị hưởng được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BẢY

Tâm quan trọng của sự bình tâm đối với những cảm giác tinh tế cũng như thô thiển – sự ý thức liên tục (chánh niệm) – năm ‘người bạn’: niềm tin, nỗ lực, ý thức, định, tuệ (tín, tấn, niệm, định, tuệ)

Bảy ngày đã qua, quý vị còn ba ngày nữa để tu tập. Hãy tận dụng ba ngày này bằng cách tu tập nhiệt thành và liên tục, hiểu rõ mình phải tu tập như thế nào.

Có hai phương diện trong phương pháp thiền: sự ý thức và sự bình tâm. Ta phải phát triển sự ý thức về mọi cảm giác nảy sinh trên khắp cơ thể, và đồng thời, ta phải giữ được sự bình tâm đối với các cảm giác. Bằng cách giữ được bình tâm, tự nhiên ta thấy rằng, không sớm thì muộn, nhiều cảm giác bắt đầu xuất hiện ở những chỗ trước đây còn mơ hồ, và những cảm giác thô thiển, nặng nề, khó chịu bắt đầu biến thành những rung động nhẹ nhàng. Ta bắt đầu cảm thấy một dòng năng lượng rất dễ chịu trong khắp cơ thể.

Sự nguy hiểm là khi điều này xảy ra, ta cho những khoái cảm này là mục tiêu tu tập của mình. Thực ra, mục đích tu tập Vipassana không phải là để hưởng thụ một loại cảm giác nào đó, mà để phát triển sự bình tâm đối với mọi cảm giác. Cảm giác luôn luôn thay đổi, dù là thô thiển hay tinh tế. Sự tiến bộ của ta trên con đường tu tập chỉ có thể đo được bằng sự bình tâm mà ta có được đối với mọi cảm giác.

Ngay cả sau khi ta đã cảm thấy dòng luân lưu thông suốt của những rung động vi tế trong khắp người, rất có thể một cảm giác thô thiển lại xuất hiện ở vài chỗ, hoặc một chỗ bị mù mờ. Đây là dấu hiệu của sự tiến bộ chứ không phải của sự lùi sụt. Khi ta phát huy được ý thức và sự bình tâm, tự nhiên ta thâm nhập sâu hơn vào trong vô thức, và phát hiện được những bất tịnh tiềm ẩn trong đó. Khi những bất tịnh nằm sâu trong vô thức này còn tồn tại thì đương nhiên chúng sẽ mang lại khổ đau trong tương lai. Cách duy nhất để diệt trừ chúng là để chúng nổi lên trên bề mặt của tâm và tan biến đi. Khi những *sankhara* (nghiệp) nằm sâu này nổi lên trên mặt, đa số mang theo những cảm giác khó chịu, nặng nề hoặc những cảm giác mơ hồ trong người. Nếu ta tiếp tục quan sát mà không phản ứng, cảm giác sẽ biến mất cùng một lúc với những *sankhara* đã tạo ra cảm giác ấy.

Mọi cảm giác, dù nặng nề hay nhẹ nhàng, đều có chung đặc tính vô thường. Một cảm giác thô thiển nảy sinh, dường như tồn tại trong giây lát, nhưng không sớm thì muộn cũng biến mất. Một cảm giác tinh tế nảy sinh và diệt mất hết sức nhanh chóng, nhưng nó cũng có cùng một đặc tính. Không một cảm giác nào tồn tại mãi mãi. Do đó ta không nên ưa thích hoặc ghét bỏ bất cứ một cảm giác nào. Khi một cảm giác thô thiển, khó chịu nảy sinh, ta quan sát mà không trở nên phiền muộn. Khi một cảm giác tinh tế, dễ chịu nảy sinh, ta chấp nhận nó, ngay cả vui với nó mà không trở thành hồ hởi, hoặc bị ràng buộc vào nó. Trong mỗi trường hợp ta hiểu được bản chất vô thường của mọi cảm giác; từ đó ta có thể mỉm cười khi chúng nảy sinh và khi chúng biến mất đi.

Sự bình tâm phải được thực hành tại lĩnh vực cảm giác trên thân để ta có thể thực sự thay đổi đời mình. Cảm giác nảy sinh trên thân trong mọi giây phút. Thông thường, tâm ý thức không nhận ra được chúng, nhưng tâm vô thức cảm nhận được những cảm giác này và phản ứng lại chúng bằng sự ham muốn hoặc ghét bỏ. Nếu tâm được rèn luyện để nhận biết rõ ràng tất cả những gì xảy ra trong cơ cấu thể chất và đồng thời duy trì được sự bình tâm, thì thói quen phản ứng mù quáng cố hữu sẽ bị bẻ gãy. Ta học được cách giữ bình tâm trong mọi hoàn cảnh, và do đó có thể sống một cuộc sống quân bình, hạnh phúc.

Quý vị đến đây tu tập để chứng nghiệm sự thật về mình, hiện tượng này hoạt động ra sao, nó tạo ra khổ bằng cách nào. Có hai phương diện trong cơ cấu một con người: vật chất và tinh thần, thân và tâm. Ta phải quan sát cả hai. Nhưng ta không thể thực sự cảm nghiệm được thân nếu không ý thức được những gì nảy sinh trong thân, đó là cảm giác. Tương tự, ta không thể quan sát tâm tách khỏi những gì nảy sinh trong tâm, đó là ý nghĩ. Khi ta đi sâu hơn trong việc chứng nghiệm sự thật về tinh thần và vật chất, thì rõ ràng là những gì nảy sinh trong tâm đều kèm theo một cảm giác nảy sinh trong thân. Cảm giác là một nơi quan trọng để ta chứng nghiệm được sự thật về cả thân lẫn tâm, và nó là nơi những phản ứng bắt đầu. Để quan sát sự thật về mình và để ngừng tạo ra những bất tịnh trong tâm, ta phải ý thức được những cảm giác và liên tục duy trì sự bình tâm, càng lâu càng tốt.

Vì lý do này, trong những ngày còn lại của khóa thiền, quý vị phải tu tập liên tục, nhắm mắt trong những giờ thiền. Nhưng trong những giờ nghỉ, quý vị nên cố gắng duy trì ý thức (chánh niệm) và sự bình tâm (xả) trong lĩnh vực cảm giác. Hãy làm những việc quý vị phải làm một cách bình thường, cho dù là đi lại, ăn uống, hoặc tắm rửa; không cần làm chậm rãi hơn. Hãy nhận biết các chuyển động của cơ thể, đồng thời nhận biết những cảm giác tại những phần đang chuyển động, nếu có thể được, hoặc bất cứ chỗ nào khác. Cố gắng duy trì được ý thức và sự bình tâm.

Tương tự, ban đêm khi đi ngủ, nhắm mắt và nhận biết cảm giác tại bất cứ nơi nào trong cơ thể. Nếu ngủ với ý thức này, ngay sau khi thức giấc vào buổi sáng, quý vị tự nhiên sẽ có ý thức về cảm giác. Có thể quý vị không ngủ say, hoặc có thể thức trắng đêm. Thật là tuyệt vời, với điều kiện quý vị nằm trên giường và duy trì được ý thức và sự bình tâm. Cơ thể sẽ nhận được sự nghỉ ngơi cần thiết, và không sự nghỉ ngơi nào tốt hơn cho tâm bằng cách duy trì được ý thức và sự bình tâm. Tuy nhiên, nếu bắt đầu lo sợ bị mất ngủ, khi đó quý vị sẽ tạo ra căng thẳng, và ngày hôm sau sẽ cảm thấy kiệt sức. Hoặc quý vị bắt mình phải thức, ngồi suốt đêm; đó là điều thái quá. Nếu buồn ngủ, rất tốt, cứ ngủ. Nếu không ngủ được, hãy giữ cho cơ thể được nghỉ ngơi trong tư thế nằm thoải mái, và để cho tâm được nghỉ ngơi bằng cách duy trì ý thức và sự bình tâm.

Đức Phật nói: “Khi một thiền giả tu tập chuyên cần, không giây phút nào xao lãng sự ý thức và bình tâm đối với cảm giác, người đó có được trí tuệ thực sự, hoàn toàn hiểu rõ cảm giác”. Thiền giả hiểu rõ bằng cách nào mà một người không có trí phản ứng lại cảm giác và làm gia tăng nỗi khổ của mình. Thiền giả cũng hiểu rõ bằng cách nào mà một người luôn luôn hiểu được tính chất vô thường của mọi cảm giác sẽ không phản ứng lại chúng và sẽ thoát khỏi đau khổ. Đức Phật nói tiếp, “Với sự hiểu biết tường tận này, thiền giả có thể chứng nghiệm được trạng thái vượt ra ngoài tinh thần và vật chất – *nibbana* (niết bàn)”. Người ta không thể chứng nghiệm được *nibbana* trước khi những *sankhara* (nghiệp) nặng nề nhất đã được diệt trừ – loại *sankhara* sẽ dẫn đời sau của người đó đến những cảnh giới thấp kém hơn với nhiều đau khổ. May mắn thay, khi ta bắt đầu tu tập Vipassana, chính những *sankhara* này nổi lên trước tiên. Ta giữ được sự bình tâm và chúng bị diệt trừ. Khi tất cả những *sankhara* đó đã bị diệt trừ, đương nhiên ta sẽ chứng nghiệm được *nibbana* lần đầu tiên. Khi đã chứng nghiệm được *nibbana*, ta thay đổi hoàn toàn, và không còn làm những hành động khiến cuộc đời tương lai bị rơi vào cảnh giới thấp hơn. Dần dần ta tiến tới giai đoạn cao hơn, cho đến khi tất cả mọi *sankhara* khiến đưa đến đời sống tương lai còn trong thế giới hữu nghiệp đều bị diệt trừ. Một người như vậy được giải thoát hoàn toàn, do đó Đức Phật kết luận, “Nhờ hiểu rõ toàn thể sự thật về tinh thần và vật chất, khi qua đời, người đó thoát khỏi thế giới hữu nghiệp, bởi vì người đó hoàn toàn hiểu rõ các cảm giác”.

Quý vị khởi sự trên con đường này bằng cách tu tập để phát triển ý thức về những cảm giác trong khắp cơ thể. Nếu cẩn thận không phản ứng lại chúng, quý vị sẽ nhận thấy rằng hết lớp này đến lớp khác, những *sankhara* cũ bị diệt trừ. Bằng cách giữ được bình tâm đối với những cảm giác thô thiển, khó chịu, quý vị sẽ tiến đến sự cảm nghiệm được những cảm giác dễ chịu, vi tế hơn. Nếu tiếp tục giữ được sự bình tâm, không sớm thì muộn, quý vị sẽ đạt được giai đoạn Đức Phật mô tả, giai đoạn mà thiên giả cảm thấy trong toàn thể cơ cấu vật chất, không còn gì ngoài sinh và diệt. Tất cả những cảm giác thô thiển, nặng nề đều bị tan rã; trong khắp cơ thể không còn gì ngoài những rung động êm ái, nhẹ nhàng. Đương nhiên, trạng thái này hết sức khoan khoái, nhưng đó vẫn chưa phải là mục tiêu tối hậu, và ta không nên bị ràng buộc vào đó. Một số những bất tịnh thô thiển đã bị diệt trừ, nhưng vẫn còn những bất tịnh khác tồn tại trong thâm tâm. Nếu ta tiếp tục quan sát với sự bình tâm, hết cái này đến cái khác, tất cả *sankhara* ở sâu hơn sẽ nổi lên và bị diệt trừ. Khi tất cả đã bị diệt trừ, ta sẽ chứng nghiệm được cái ‘bất diệt’ – cái vượt ra ngoài tinh thần và vật chất, nơi bất sinh, cho nên cũng bất diệt – trạng thái không thể diễn tả được của *nibbana*.

Người nào tu tập đúng cách để phát triển ý thức và sự bình tâm chắc chắn sẽ đạt được trạng thái này; nhưng mỗi người phải tự mình tu tập.

Nếu có năm kẻ thù, năm chướng ngại ngăn cản sự tiến bộ của quý vị trên con đường tu tập, thì trong tâm cũng có năm người bạn, năm năng lực hoàn hảo giúp đỡ và hỗ trợ quý vị. Nếu quý vị giữ gìn để năm người bạn này được mạnh khỏe và trong sạch, không một kẻ thù nào có thể áp đảo được quý vị.

Người bạn thứ nhất là đức tin, lòng kính tín, sự tự tin (tín). Nếu không tự tin ta không thể tu tập, luôn luôn bị dao động vì nghi ngờ, thắc mắc. Tuy nhiên nếu là niềm tin mù quáng, nó là kẻ thù lớn. Ta trở nên mù quáng khi ta mất trí khôn để phân biệt, mất sự hiểu biết đúng đắn thế nào là lòng kính tín chân chính. Ta có thể có lòng tin vào bất cứ vị thần hoặc vị thánh nào, nhưng nếu đó là đức tin chính đáng, với sự hiểu biết đúng đắn, ta sẽ nhớ tới phẩm chất tốt đẹp của vị ấy, và sẽ phấn khởi để phát triển phẩm chất đó cho mình. Lòng kính tín như thế là lòng kính tín có ý nghĩa và hữu ích. Nhưng nếu ta không cố gắng để phát triển những phẩm chất như của người mà ta tôn kính, đó là lòng tin mù quáng, rất tai hại.

Ví dụ như khi nương tựa vào Đức Phật, ta nhớ tới những phẩm chất của Đức Phật và ta phải tu tập để phát triển những phẩm chất đó cho mình. Phẩm chất chính yếu của Đức Phật là sự giác ngộ; do đó nương tựa chính là nương tựa vào sự giác ngộ, sự giác ngộ mà ta phát triển cho chính mình. Ta tôn kính bất cứ ai đạt được sự giác ngộ viên mãn; nghĩa là, ta coi trọng phẩm chất ở bất cứ nơi nào điều đó biểu hiện, không bị ràng buộc vào tông phái nào hoặc người nào. Và ta tôn kính Đức Phật không phải bằng nghi thức hay nghi lễ mà bằng cách thực hành theo những lời dạy của Ngài, bằng cách đi theo con đường của Dhamma (Pháp) từ bước thứ nhất, *sila* (giới), đến *samadhi* (định), đến *panna* (tuệ), rồi đến *nibbana* (niết bàn), giải thoát.

Bất cứ ai thành Phật đều phải có những phẩm chất sau đây. Người đó đã diệt trừ hết mọi ham muốn, ghét bỏ, vô minh (tham, sân, si). Người đó đã chiến thắng mọi kẻ thù, kẻ thù nội tâm, nghĩa là, những bất tịnh trong tâm. Người đó hoàn thiện không phải chỉ trong lý thuyết về Dhamma, mà còn về thực hành. Người đó chỉ giảng dạy những gì mình thực hành, và chỉ thực hành những gì mình giảng dạy; không một chút khác biệt nào giữa lời nói và việc làm. Mỗi bước đi của người đó đều đúng đắn, và dẫn đi đúng hướng. Người đó đã hiểu thấu mọi sự trong toàn vũ trụ thông qua việc khám phá thế giới nội tâm. Người đó tràn đầy tình thương, từ bi, hỉ lạc cho người khác, và luôn luôn giúp

những ai lâm lạc trở về đường ngay nẻo chánh. Người đó có đây sự bình tâm hoàn toàn. Nếu ta tu tập để phát triển những phẩm hạnh này cho chính mình để đạt được mục tiêu tối hậu thì việc nương tựa Phật mới có ý nghĩa.

Tương tự, nương tựa vào *Dhamma* (Pháp) không liên quan gì đến tông phái; không phải là sự cải đạo từ tổ chức tôn giáo này sang tổ chức tôn giáo khác. Nương tựa vào *Dhamma* thực ra là nương tựa vào đạo đức, vào việc làm chủ được tâm mình, vào trí tuệ. Sự giảng dạy nếu đúng là *Dhamma* cũng phải có những phẩm chất nhất định. Trước tiên, *Dhamma* phải được giải thích rõ ràng để mọi người có thể hiểu được. *Dhamma* phải được thấy bằng chính mắt mình, sự thật do chính mình chứng nghiệm được chứ không phải bằng tưởng tượng. Ngay cả sự thật về *nibbana* cũng không được chấp nhận cho tới khi chính mình chứng nghiệm được. *Dhamma* phải có kết quả hữu ích ngay tại đây và ngay bây giờ, chứ không chỉ là những lợi ích hứa hẹn được hưởng trong tương lai. *Dhamma* có phẩm chất của ‘đến-và-thấy’; chính mình thấy, chính mình thử qua, không chấp nhận một cách mù quáng. Và một khi ta đã thử và hưởng được những lợi lạc, ta không thể cưỡng được việc khuyến khích và giúp đỡ những người khác cùng đến và thấy. Mỗi bước trên con đường dẫn ta tới gần mục đích cuối cùng hơn; không một nỗ lực nào bị phí phạm. *Dhamma* mang lại lợi lạc ngay lúc đầu, lúc giữa và lúc cuối. Cuối cùng, bất cứ người nào với trí thông minh trung bình, thuộc bất cứ giai cấp nào, đều có thể tu tập và hưởng được những lợi ích. Với sự hiểu biết *Dhamma* thực sự như thế này, nếu ta nương tựa *Dhamma* và bắt đầu thực hành *Dhamma*, lòng kính tín của ta mới có ý nghĩa thực sự.

Tương tự như thế, nương tựa vào Sangha (Tăng) không phải là vấn đề gia nhập vào tông phái. Những ai đã từng đi theo con đường của *sila* (giới), *samadhi* (định), *panna* (tuệ) và ít nhất cũng đã đạt được giai đoạn đầu của giải thoát, người đã trở thành thánh nhân, là một Sangha. Người đó có thể là bất cứ ai, tướng mạo như thế nào, mang màu da nào, thuộc giai cấp nào; cũng không có gì khác biệt. Nếu ta được khích lệ khi gặp một người như thế và tu tập để đạt được mục tiêu tương tự, khi đó việc nương tựa Sangha mới là một sự kính tín có ý nghĩa và chính đáng.

Một người bạn khác là sự nỗ lực (tấn). Cũng giống như đức tin, nỗ lực không được mù quáng. Nếu không, sẽ có nguy cơ là ta tu tập sai đường và không gặt hái được những kết quả mong đợi. Nỗ lực phải đi kèm với sự hiểu biết đúng đắn là ta phải tu tập như thế nào; chỉ như vậy sự nỗ lực mới có ích cho sự tiến bộ của mình.

Một người bạn khác là ý thức (niệm). Ý thức chỉ có thể liên quan đến thực tại của giây phút hiện tại. Ta không thể ý thức được quá khứ mà chỉ có thể nhớ lại. Ta không thể ý thức được tương lai mà chỉ có thể khao khát hoặc lo nghĩ về tương lai. Ta phải phát triển khả năng ý thức được thực tại xảy ra trong ta ngay ở giây phút hiện tại.

Người bạn kế tiếp là định, giữ được ý thức về thực tại từ giây phút này qua giây phút khác mà không bị gián đoạn. Định phải hoàn toàn không có sự tưởng tượng, ham muốn, hay ghét bỏ, chỉ khi đó mới là định đúng cách.

Và người bạn thứ năm là trí tuệ – không phải là sự hiểu biết nhờ nghe pháp thoại hoặc đọc sách, hoặc bằng phân tích tư duy; ta phải phát triển trí tuệ cho chính mình ở lĩnh vực thực nghiệm, bởi vì chỉ nhờ trí tuệ thực nghiệm này ta mới có thể được giải thoát. Và trí tuệ thực sự phải là trí tuệ dựa trên cảm giác trong người: ta giữ được sự bình tâm đối với cảm giác, hiểu rõ tính chất vô thường của chúng. Đây là sự bình tâm từ trong thâm tâm khiến ta giữ được thăng bằng giữa những thăng trầm của cuộc sống hằng ngày.

Tất cả sự tu tập Vipassana đều với mục đích giúp ta sống một cách đúng đắn, chu toàn trách nhiệm làm người mà vẫn duy trì được sự bình tâm, giữ được an lạc và hạnh

phúc trong chính mình và làm cho người khác được an lạc và hạnh phúc. Nếu quý vị giữ năm người bạn này được mạnh khỏe, quý vị sẽ trở nên toàn thiện trong nghệ thuật sống, và sẽ sống một cuộc đời hạnh phúc, lành mạnh, tốt đẹp.

Vì sự lợi ích và sự tốt lành cho mình và cho nhiều người khác, hãy tinh tấn trên con đường *Dhamma*.

Nguyện cho mọi chúng sinh đang đau khổ được tiếp xúc với *Dhamma* thuần khiết, để thoát khỏi khổ đau và hưởng được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TÁM

Định luật tăng trưởng và nghịch đảo, luật diệt trừ – sự bình tâm là hạnh phúc lớn nhất – sự bình tâm giúp ta sống một cuộc sống với hành động chín chắn – bằng cách giữ được bình tâm, ta bảo đảm một tương lai hạnh phúc cho mình

Tám ngày đã qua, quý vị còn hai ngày nữa để tu tập. Trong những ngày còn lại, quý vị phải chắc là mình hiểu được phương pháp một cách đúng đắn, để có thể tu tập tại đây cũng như áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Nên hiểu rõ Dhamma (Pháp) là gì: đó là luật của thế giới tự nhiên, là chân lý, là quy luật phổ quát.

Một mặt có một tiến trình tăng trưởng không ngừng. Mặt khác, có một tiến trình diệt trừ. Điều này được giải thích rõ ràng trong vài chữ:

Mọi sự hữu nghiệp đều vô thường
với đặc tính sinh và diệt
Nếu chúng này sinh và bị diệt trừ
sự diệt trừ mang lại hạnh phúc thực sự

Mọi *sankhara*, mọi nghiệp, đều vô thường, đều có bản chất sinh và diệt. Nó bị diệt trừ, nhưng giây phút kế tiếp nó lại tiếp tục nảy sinh, và lại nảy sinh; đây là cách *sankhara* sinh sôi tăng trưởng. Nhưng khi ta có trí tuệ và bắt đầu quan sát một cách khách quan, tiến trình tăng trưởng chấm dứt và tiến trình diệt trừ bắt đầu. Khi một *sankhara* nảy sinh, nhưng thiền giả giữ được sự bình tâm; nó mất đi sức mạnh và bị diệt trừ. Hết lớp này đến lớp khác, những *sankhara* cũ sẽ nổi lên và bị diệt trừ, với điều kiện ta phải giữ được sự bình tâm. Càng nhiều *sankhara* bị diệt trừ chừng nào ta càng hưởng được nhiều hạnh phúc chừng đó, hạnh phúc của sự giải thoát khỏi đau khổ. Nếu tất cả những *sankhara* trong quá khứ bị diệt trừ, ta hưởng được hạnh phúc vô tận của sự giải thoát hoàn toàn.

Thói quen cố hữu của tâm là phản ứng, và gia tăng những phản ứng. Một điều gì không như ý xảy ra, thế là ta tạo ra một *sankhara* ghét bỏ. Khi *sankhara* này nảy sinh trong tâm, một cảm giác khó chịu trong thân cũng nảy sinh. Giây phút sau đó, vì thói quen phản ứng cố hữu, ta lại sinh ra ghét bỏ cảm giác khó chịu trong người vừa nảy sinh đó. Nguyên nhân bên ngoài gây ra sự nóng giận là phụ; sự phản ứng thực ra là phản ứng đối với các cảm giác trong người. Cảm giác khó chịu khiến ta phản ứng bằng ghét bỏ rồi từ đó sinh ra một cảm giác khó chịu khác, rồi lại khiến ta phản ứng. Bằng cách này tiến trình tăng trưởng bắt đầu. Nếu ta không phản ứng lại cảm giác mà trái lại mỉm cười và hiểu được bản chất vô thường của cảm giác, thì khi đó ta không tạo ra *sankhara* mới, và *sankhara* đã nảy sinh sẽ mất đi mà không tăng trưởng. Giây phút kế tiếp, một *sankhara* giống như thế sẽ nảy sinh từ sâu trong nội tâm; ta giữ được bình tâm, và nó sẽ biến mất. Giây phút kế tiếp, một cảm giác khác nảy sinh, ta vẫn giữ được bình tâm, và nó biến mất. Tiến trình diệt trừ bắt đầu.

Tiến trình mà ta quan sát trong chính ta cũng xảy ra trong khắp vũ trụ. Ví dụ, ai đó gieo hạt giống cây bồ đề. Từ hạt giống nhỏ xíu đó mọc thành một cây vĩ đại, khi còn sống, cho vô số trái từ năm này sang năm khác. Và ngay cả khi cây đã chết, tiến trình vẫn tiếp tục, bởi vì mỗi trái của cây đó đều mang những hạt giống có cùng đặc tính của hạt giống nguyên thủy sinh ra cây đó. Khi một hạt giống này rơi xuống đất màu mỡ, nó đâm chồi và mọc thành một cây khác và cây này lại sinh ra hàng ngàn quả trong có đầy hạt giống. Quả và nhân, nhân và quả; một tiến trình sinh sôi nảy nở vô cùng tận. Tương tự như vậy, vì vô minh, ta gieo hạt giống *sankhara* (hành), không sớm thì muộn cũng sinh

ra quả, cũng được gọi là *sankhara* (nghiệp), và cũng chứa hạt giống cùng một loại. Nếu ta gieo hạt giống này vào đất màu mỡ nó sẽ sinh ra *sankhara* mới, và nỗi khổ của ta gia tăng. Tuy nhiên, nếu ta bỏ hạt giống này vào đất sỏi đá khô cằn, nó không thể nảy mầm, không có gì sinh ra từ hạt giống này. Tiến trình tăng trưởng ngừng lại, và tự động tiến trình ngược lại bắt đầu, đó là tiến trình diệt trừ.

Nên hiểu rõ tiến trình này xảy ra như thế nào. Ta được giải thích là sự luân lưu của sự sống, của tinh thần và vật chất cần được tiếp tế nguyên liệu để tiếp tục. Nguyên liệu cho cơ thể là thực phẩm chúng ta ăn cũng như bầu không khí nơi ta sống. Nếu một ngày ta không ăn, sự luân lưu của vật chất không ngừng ngay lập tức. Nó tiếp tục bằng cách tiêu thụ năng lượng dự trữ trong người. Chỉ khi nào tất cả năng lượng dự trữ đã tiêu thụ hết sự luân lưu mới ngừng, cơ thể chết đi.

Cơ thể chỉ cần đồ ăn hai hay ba lần một ngày, nhưng sự luân lưu tinh thần cần được tiếp tế liên tục. Nguyên liệu tiếp tế cho tinh thần là *sankhara*. Trong mỗi giây phút, *sankhara* do ta tạo ra giúp cho dòng tâm thức tiếp tục trôi chảy. Tâm sinh ra vào giây phút kế tiếp là sản phẩm của *sankhara* này. Mỗi giây phút ta tiếp tế bằng *sankhara*, dòng tâm thức tiếp tục. Nếu vào lúc nào đó ta ngừng không tạo ra *sankhara* mới, sự luân lưu không ngừng ngay lập tức; thay vào đó nó tiêu thụ những *sankhara* dự trữ cũ. Một *sankhara* cũ bị bắt buộc tạo ra quả, nghĩa là, nổi lên bề mặt của tâm để duy trì dòng luân lưu; và nó thể hiện bằng cảm giác trong thân. Nếu ta phản ứng lại cảm giác, ta lại tạo ra *sankhara* mới, gieo nhân mới của khổ đau. Nhưng nếu ta quan sát cảm giác với sự bình tâm, *sankhara* mất đi sức mạnh và bị diệt trừ. Giây phút kế tiếp, một *sankhara* cũ phải nổi lên để duy trì dòng tâm thức. Một lần nữa ta không phản ứng, và nó lại bị diệt trừ. Khi nào ta còn duy trì được ý thức và sự bình tâm, hết lớp *sankhara* này đến lớp *sankhara* khác sẽ nổi lên trên bề mặt của tâm và bị diệt trừ; đây là luật tự nhiên.

Chính ta phải chứng nghiệm được tiến trình này bằng sự tu tập. Khi ta nhận ra rằng khuôn mẫu thói quen cố hữu của mình, nỗi khổ cố hữu, đã bị diệt trừ, khi đó ta biết rằng tiến trình diệt trừ đã có hiệu quả.

Trong cách luyện kim đương thời có một phương pháp tương tự. Để thanh lọc một kim loại nào đó, để cho nó được tinh ròng, cần phải loại trừ ngay cả khi chỉ có một phân tử ngoại lai trong hàng tỷ phân tử. Việc này được thực hiện bằng cách đúc kim loại này thành một thanh dài và làm một vòng tròn bằng kim loại hoàn toàn tinh ròng này. Vòng tròn này được luồn qua thanh kim loại dài và tạo ra một từ trường tự động đẩy những tạp chất ra hai đầu. Cùng lúc đó, tất cả những phân tử trong thanh kim loại được sắp xếp lại; nó trở thành dẻo dai, dễ uốn nắn hơn. Bằng cách tương tự, phương pháp Vipassana có thể coi như luồn một vòng tròn bằng ý thức tinh khiết qua cơ thể, đẩy ra mọi bất tịnh, đem lại những lợi ích tương tự.

Ý thức và sự bình tâm sẽ đưa đến sự thanh lọc tâm. Những gì ta cảm nghiệm trên con đường tu tập, dù là dễ chịu hay khó chịu, đều không quan trọng. Điểm quan trọng là không phản ứng lại bằng sự ham muốn hay ghét bỏ, bởi vì cả hai không đem lại gì ngoài khổ đau. Thước đo duy nhất để đo sự tiến bộ của ta trên con đường tu tập là sự bình tâm mà ta đạt được. Và sự bình tâm phải ở tại lãnh vực cảm giác trên thân nếu ta muốn đi sâu vào nội tâm để diệt trừ hết mọi bất tịnh. Nếu ta biết cách ý thức được cảm giác và giữ được bình tâm đối với cảm giác, ta dễ dàng giữ được bình tâm đối với những tình huống bên ngoài.

Có lần Đức Phật được hỏi sự an vui thực sự là gì. Ngài trả lời rằng sự an vui cao đẹp nhất là giữ được tâm bình thản khi gặp những khó khăn, thăng trầm của cuộc đời. Ta

có thể gặp những hoàn cảnh dễ chịu hay đau đớn, thành công hay thất bại, được hay thua, tiếng tốt hay tiếng xấu; ai cũng sẽ gặp những hoàn cảnh này. Nhưng liệu ta có thể mỉm cười trong mọi hoàn cảnh, một nụ cười thực sự phát xuất từ con tim? Nếu ta có sự bình tâm từ tận đáy lòng, ta sẽ có được hạnh phúc thật sự.

Nếu sự bình tâm chỉ ở bề ngoài, nó sẽ không giúp được gì trong cuộc sống hằng ngày. Có thể ví như trong mỗi người đều mang một thùng dầu lửa hoặc xăng. Nếu có một tia lửa, một hậu quả do phản ứng trong quá khứ, lập tức đưa tới một sự bùng nổ, tạo thêm hàng triệu tia lửa mới, những *sankhara* mới mà sẽ tạo thêm những ngọn lửa mới, tạo thêm đau khổ trong tương lai. Bằng cách tu tập Vipassana, ta từ từ làm cạn hết thùng dầu. Những tia lửa sẽ vẫn tiếp tục xảy ra do *sankhara* cũ của mình, nhưng khi chúng đến, chúng chỉ tiêu thụ những nhiên liệu chúng mang theo; không có nhiên liệu mới được thêm vào. Chúng cháy rất nhanh cho tới khi đã tiêu thụ hết nhiên liệu chúng có, rồi chúng sẽ tàn rụi. Sau này, khi ta tiến xa hơn trên con đường tu tập, ta tự nhiên tạo ra nước mát của tình thương và lòng từ bi, và thùng chứa sẽ chứa đầy loại nước này. Bây giờ, ngay khi một tia lửa tới, nó liền bị dập tắt. Nó không thể đốt cháy ngay cả một ít nhiên liệu nó mang theo.

Ta có thể hiểu điều này ở mức độ tri thức, và biết rằng ta phải có một bơm nước sẵn sàng để dùng khi có lửa tới. Nhưng khi lửa thực sự tới, ta lại mở bơm xăng làm cho lửa cháy to thêm. Sau đó, ta nhận ra lỗi lầm, nhưng lần tới vẫn vấp phải lỗi lầm khi có lửa tới, bởi vì sự hiểu biết của ta rất nông cạn. Nếu ta có trí tuệ thực sự trong nội tâm, khi gặp phải lửa, một người như thế sẽ không đổ dầu vào lửa, hiểu rằng làm như vậy chỉ thêm tai hại. Trái lại, ta đổ nước mát của tình thương và lòng từ bi, giúp người và giúp mình.

Trí tuệ phải ở tầng lớp cảm giác. Nếu ta tập cho mình có ý thức được những cảm giác trong mọi hoàn cảnh và giữ được bình tâm đối với chúng, không gì có thể chế ngự được ta. Quý vị có thể quan sát mà không phản ứng trong chốc lát. Sau đó, với tâm quân bình này, quý vị quyết định cách hành động. Chắc chắn đây là hành động chín chắn, tích cực, giúp ích cho người bởi vì nó được thực hiện với một tâm quân bình.

Nhiều khi trong đời cần phải có hành động mạnh. Ta cố cắt nghĩa cho một người nào một cách lịch sự, từ tốn, với nụ cười, nhưng người đó chỉ hiểu được lời nói nặng, hành động mạnh. Do đó, ta phải có lời nói và hành động mạnh. Nhưng trước khi làm như thế, ta phải xét xem tâm ta có được bình tĩnh hay không, và ta có tình thương và lòng từ bi cho người đó hay không. Nếu được như vậy, hành động sẽ rất hữu ích; nếu không, nó sẽ chẳng giúp được ai cả. Ta có hành động mạnh để giúp đỡ người đang sai quấy. Với căn bản của tình thương và lòng từ bi này ta không thể nào đi sai đường.

Trong trường hợp một cuộc gây gổ, một thiền giả Vipassana sẽ tìm cách tách rời người gây hấn và nạn nhân, có từ tâm không những cho nạn nhân mà cho cả người gây hấn. Ta nhận ra rằng người gây hấn không biết rằng họ đang tự hại mình. Hiểu được điều này, ta cố giúp bằng cách không cho người đó có những hành động gây ra khổ đau cho họ trong tương lai.

Tuy nhiên, ta phải cẩn thận không bào chữa cho hành động của mình chỉ sau khi sự việc đã xảy ra. Ta phải kiểm điểm tâm mình trước khi hành động. Nếu tâm chứa đầy phiền não, ta không thể giúp được ai. Trước tiên, ta phải sửa lỗi của mình trước khi sửa lỗi cho người khác. Trước tiên, quý vị phải thanh lọc tâm bằng cách quan sát chính mình. Sau đó quý vị mới có thể giúp được nhiều người.

Đức Phật nói trên thế gian này có bốn hạng người: hạng người đi từ chỗ tối đến chỗ tối, hạng người đi từ chỗ sáng đến chỗ tối, hạng người đi từ chỗ tối đến chỗ sáng, và hạng

người đi từ chỗ sáng đến chỗ sáng.

Một người trong nhóm thứ nhất, tất cả xung quanh đều là bất hạnh, đen tối, nhưng điều bất hạnh lớn nhất là người đó cũng không có trí tuệ. Mỗi lần bị khổ, người đó trở nên tức giận hơn, thù hận hơn, ghét bỏ hơn, và đổ lỗi cho người khác về nỗi khổ của mình. Tất cả những *sankhara* của giận giữ, oán hận sẽ chỉ mang lại cho người đó thêm đen tối, thêm khổ đau trong tương lai.

Một người trong nhóm thứ hai có mọi thứ trên thế gian gọi là tươi sáng: tiền tài, địa vị, quyền lực, nhưng người đó cũng không có trí tuệ. Vì vô minh, người đó trở nên ngạo mạn, không biết rằng sự kiêu căng sẽ chỉ mang lại đen tối cho mình trong tương lai.

Một người trong nhóm thứ ba ở trong hoàn cảnh tương tự như người trong nhóm thứ nhất, bị bóng tối bao phủ; nhưng người đó có trí tuệ, và hiểu rõ hoàn cảnh của mình. Nhận thức được rằng, sau cùng, mình là người có trách nhiệm về nỗi khổ của mình, người đó bình tĩnh, từ tốn làm hết sức để thay đổi tình thế, nhưng không một chút tức giận hoặc oán ghét người khác; trái lại người đó chỉ có tình thương và từ tâm đối với những người làm hại mình. Người đó tạo ra toàn sự tươi sáng cho mình trong tương lai.

Cuối cùng, người trong nhóm thứ tư, cũng giống như người trong nhóm thứ hai, hưởng được tiền của, địa vị và quyền lực, nhưng không như người trong nhóm thứ hai, người đó có trí tuệ. Người đó tận dụng những gì mình có để mình và người thân sinh sống, nhưng những gì còn lại người đó dùng vào việc làm lợi ích cho người khác, với tình thương và từ tâm. Sự tươi sáng ở ngay trong hiện tại và cả trong tương lai.

Trong hiện tại ta không thể chọn lựa hoàn cảnh đen tối hay tươi sáng; điều này do *sankhara* trong quá khứ của mình quyết định. Quá khứ không thể thay đổi, nhưng ta có thể làm chủ được hiện tại bằng cách làm chủ lấy mình. Tương lai chỉ là quá khứ cộng thêm những gì trong hiện tại. Vipassana dạy ta cách làm chủ bản thân bằng cách phát triển được ý thức và sự bình tâm đối với các cảm giác. Nếu ta phát triển được việc làm chủ này trong hiện tại thì tương lai đương nhiên sẽ tươi sáng.

Hãy tận dụng hai ngày còn lại để học cách làm chủ được giây phút hiện tại, làm chủ lấy chính mình. Hãy tiếp tục lớn mạnh trong Dhamma, thoát khỏi mọi khổ đau, và hưởng được hạnh phúc thực sự ngay tại đây và ngay bây giờ .

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ CHÍN

Áp dụng kỹ thuật này vào cuộc sống hằng ngày – mười parami (hạnh ba-la-mật)

Chín ngày đã qua. Bây giờ là lúc để thảo luận cách áp dụng phương pháp vào cuộc sống hằng ngày. Đây là điều tối quan trọng. Dhamma là một nghệ thuật sống. Nếu quý vị không thể áp dụng Dhamma trong cuộc sống hằng ngày, thì tham dự khóa thiền cũng không tốt gì hơn việc cử hành một nghi lễ hoặc một nghi thức nào đó.

Mọi người trong đời đều gặp những điều trái ý. Khi có điều không như ý xảy ra, ta mất sự bình tâm và bắt đầu tạo ra những cảm xúc tiêu cực. Và khi tiêu cực nảy sinh trong tâm, ta trở nên khổ sở. Làm thế nào để ta không phát sinh tiêu cực và tạo ra căng thẳng? Làm thế nào để ta có thể duy trì được sự an lạc và hài hòa?

Những bậc hiền triết, nghiên cứu thực tại về thân và tâm bên trong, đã tìm ra giải pháp cho vấn đề này: bất cứ khi nào tiêu cực nảy sinh trong tâm vì bất cứ lý do gì, ta nên chuyển sự chú tâm đi chỗ khác. Ví dụ: ta có thể đứng dậy, uống nước, đếm số, hoặc niệm danh hiệu hay tên của vị thần hoặc thánh mà ta tôn sùng. Bằng cách chuyển hướng sự chú tâm như thế ta sẽ thoát khỏi tiêu cực.

Đó là một giải pháp có hiệu quả. Nhưng những nhà nghiên cứu khác về sự thật nội tâm đã đi vào tầng lớp sâu nhất của sự thật, chân lý tối hậu. Những bậc giác ngộ này nhận thấy rằng, khi chuyển sự chú tâm ta đạt được một lớp an lạc và hài hòa trên tầng ý thức, nhưng ta vẫn chưa diệt hết những tiêu cực đã và đang nảy sinh. Ta chỉ dồn nén chúng. Ở tầng vô thức, chúng vẫn tiếp tục gia tăng gấp bội và tích lũy thêm sức mạnh. Không sớm thì muộn, núi lửa tiêu cực đang ngủ yên này sẽ bùng nổ và chế ngự được tâm. Khi nào tiêu cực còn tồn tại dù chỉ ở mức độ vô thức, giải pháp chỉ là nửa vời, tạm bợ.

Một bậc hoàn toàn giác ngộ tìm ra giải pháp thực sự: đó là đừng trốn tránh vấn đề mà nên đối diện với chúng. Hãy quan sát bất cứ bất tịnh nào nảy sinh trong tâm. Bằng cách quan sát ta không dồn nén chúng, ta cũng không để chúng tự do thể hiện thành lời nói hoặc việc làm. Ở giữa hai thái cực này là trung đạo: chỉ quan sát. Khi ta bắt đầu quan sát nó, tiêu cực mất đi sức mạnh và biến mất mà không chế ngự được tâm. Không những chỉ có vậy mà một số những bất tịnh cùng loại đã tích trữ lâu ngày cũng sẽ bị diệt trừ. Khi nào có bất tịnh sinh ra ở tầng ý thức, những bất tịnh cũ cùng loại, từ trong tầng vô thức, sẽ trôi lên hòa nhập với bất tịnh hiện tại và bắt đầu sinh sôi nảy nở. Nếu ta chỉ quan sát, không những chỉ những bất tịnh hiện tại mà cả một phần những bất tịnh cũ cũng sẽ bị diệt trừ. Bằng cách này, dần dần mọi bất tịnh đều bị diệt trừ, và ta hết khổ.

Nhưng đối với một người bình thường, quan sát một phiền não trong tâm không phải dễ dàng. Ta không biết khi nào nó khởi sự và nó chế ngự tâm như thế nào. Tới lúc nó đã lên đến tầng ý thức, nó đã trở nên quá mạnh để ta có thể quan sát nó mà không phản ứng. Ngay cả khi ta cố quan sát, rất khó quan sát một phiền não trừu tượng trong tâm – sự giận giữ, sợ hãi, đam mê trừu tượng. Thay vào đó, ta thường bị thu hút vào tác nhân bên ngoài gây ra bất tịnh này, khiến nó càng gia tăng gấp bội.

Tuy nhiên, những bậc giác ngộ khám phá ra rằng, khi nào phiền não nảy sinh trong tâm, trong cơ thể có hai việc bắt đầu xảy ra cùng một lúc: sự hô hấp mất bình thường, và một phản ứng sinh hóa bắt đầu trong người, một cảm giác. Một giải pháp thực tiễn đã được tìm thấy. Thật ra rất khó quan sát một phiền não trừu tượng trong tâm, nhưng với sự tu tập, ta có thể biết cách quan sát hơi thở và cảm giác, cả hai đều là biểu hiện cụ thể của những phiền não. Bằng cách quan sát bất tịnh trong lĩnh vực vật lý, cụ thể, ta để chúng

nảy sinh và diệt mất mà không gây ra một thiệt hại nào. Ta loại trừ được sự bất tịnh.

Cần thời gian để nắm được kỹ thuật này, nhưng khi ta tu tập, dần dần ta nhận thấy, càng ngày những hoàn cảnh bên ngoài trước đây ta phản ứng bằng sự tiêu cực thì nay ta giữ được sự bình tâm. Hoặc nếu ta phản ứng, thì phản ứng cũng không dữ dội và kéo dài như trước đây. Cũng tới lúc, dù bị chọc tức đến đâu đi nữa, ta có thể nhận biết sự cảnh báo của hơi thở và cảm giác và bắt đầu quan sát chúng dù chỉ trong chốc lát. Vài giây phút tự quan sát này là cái giảm sóc giữa tác nhân bên ngoài và phản ứng của ta. Thay vì phản ứng mù quáng, tâm vẫn giữ được sự quân bình và ta có khả năng hành động tích cực có lợi cho mình và cho người khác.

Quý vị đã bước một bước đầu tiên trong việc diệt trừ những bất tịnh của mình và thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm bằng cách quan sát cảm giác trong người.

Từ lúc chào đời, ta được tập luôn luôn nhìn ra bên ngoài. Ta không bao giờ quan sát chính mình, và do đó ta không có khả năng đi tới cội nguồn của các khó khăn trở ngại của ta. Trái lại, ta tìm kiếm nguyên nhân nỗi khổ của mình ở bên ngoài, luôn luôn đổ lỗi cho người khác về những bất hạnh của mình. Ta chỉ nhìn sự việc từ một khía cạnh, chỉ thấy một phần, chắc chắn là méo mó; tuy nhiên ta chấp nhận quan điểm đó là sự thật trọn vẹn. Bất cứ quyết định nào phát xuất từ dữ kiện thiếu sót này sẽ chỉ có hại cho mình và cho người. Để nhìn thấy được toàn thể sự thật, ta phải nhìn từ nhiều góc độ. Ta học được điều này bằng cách tu tập Vipassana: nhìn sự thật không những ở ngoài ta mà còn ở trong ta nữa.

Chỉ nhìn từ một góc độ, ta tưởng rằng nỗi khổ của mình do người khác hoặc hoàn cảnh bên ngoài gây ra. Do đó ta dành hết sức mình để thay đổi người khác, thay đổi hoàn cảnh bên ngoài. Trên thực tế, đây là nỗ lực không có hiệu quả. Người nào biết cách quan sát sự thật trong người sớm nhận ra rằng, mình hoàn toàn chịu trách nhiệm về nỗi khổ và hạnh phúc của mình. Ví dụ, một người bị người khác sỉ nhục và trở nên đau khổ. Người đó đổ lỗi cho kẻ sỉ nhục làm mình đau khổ. Thực ra, người sỉ nhục tự làm khổ họ bằng cách tạo bất tịnh trong tâm họ. Người bị sỉ nhục đã tạo ra sự khốn khổ cho mình khi phản ứng lại sự sỉ nhục; khi tự làm ô nhiễm tâm mình. Mọi người đều chịu trách nhiệm về nỗi khổ của mình chứ không phải ai khác. Khi ta đã kinh nghiệm qua sự thực này, mọi điều rò rỉ trong việc đổ lỗi cho người khác biến mất.

Ta phản ứng lại điều gì? Phản ứng với một hình ảnh do ta tạo nên chứ không phải với thực thể bên ngoài. Khi ta thấy người nào, hình ảnh ta có về người đó được tô vẽ theo nhận định cũ của ta. *Sankhara* (nghiệp) cũ ảnh hưởng đến sự nhận định trong hoàn cảnh mới. Rồi tùy thuộc vào nhận định này, cảm giác trong người trở nên dễ chịu hoặc khó chịu. Và tùy theo loại cảm giác, ta tạo ra phản ứng (hành) mới. Mỗi tiến trình này đều bị ảnh hưởng bởi *sankhara* cũ. Nhưng nếu ta duy trì được ý thức và sự bình tâm đối với cảm giác, thói quen phản ứng mù quáng trở nên suy yếu, và ta biết cách thấy thực tại đúng như thật.

Khi ta phát triển được khả năng nhìn sự việc từ nhiều góc độ khác nhau, thì bất cứ khi nào có người sỉ nhục hoặc đối xử không đúng với ta, ta hiểu rằng người đó làm như vậy vì họ đang chịu đau khổ. Với sự hiểu biết này, ta không thể phản ứng bằng thái độ tiêu cực mà sẽ chỉ cảm thấy tình thương và lòng từ bi cho người đang bị khổ, như một người mẹ thương xót cho đứa con đang bị ốm đau. Ta sẽ nảy sinh ý muốn giúp người đó thoát khổ. Nhờ đó ta duy trì được sự an vui và hạnh phúc cho mình và đồng thời cũng giúp người khác được an vui và hạnh phúc. Đây là mục đích của Dhamma: thực tập nghệ thuật sống, nghĩa là, diệt trừ những bất tịnh trong tâm và phát huy những phẩm chất tốt

đẹp, có lợi cho mình và cho người.

Có mười phẩm hạnh – *parami* – mà ta phải trau dồi hoàn hảo để đạt được mục đích cuối cùng. Mục tiêu là trạng thái hoàn toàn vô ngã. Mười *parami* này là những phẩm chất để phá bỏ dần tự ngã, nhờ đó đưa ta tới gần sự giải thoát hơn. Ta có cơ hội phát triển cả mười phẩm chất này trong một khóa thiền Vipassana.

Parami thứ nhất là *nekkhamma* – xuất gia hay từ bỏ. Ai đã trở thành tăng hay ni đều từ bỏ cuộc sống gia đình và sống không có tài sản riêng, thậm chí phải đi xin ăn (khất thực) hằng ngày. Làm như vậy với mục đích để phá tan bản ngã. Làm thế nào một cư sĩ có thể phát huy được phẩm chất này? Trong một khóa thiền như thế này, ta có cơ hội để thực hiện điều này, bởi vì ở đây ta sống nhờ vào lòng từ thiện của người khác. Nhờ chấp nhận những gì được ban cho như đồ ăn, chỗ ở, hoặc những nhu cầu khác, ta dần dần phát triển được hạnh xuất gia. Bất cứ những gì ta nhận được nơi đây, ta tận dụng chúng, gắng sức tu tập để thanh lọc tâm chẳng những có lợi cho riêng mình mà còn có lợi cho những người ẩn danh đã cống hiến cho mình.

Parami kế tiếp là *sila* – giữ giới hay giữ gìn đạo đức. Ta cố phát triển *parami* này bằng cách luôn luôn giữ năm giới, cả trong khóa thiền lẫn ngoài đời. Có rất nhiều trở ngại gây khó khăn cho việc áp dụng *sila* trong cuộc sống trần tục. Tuy nhiên, ở đây, trong một khóa thiền, không có cơ hội để phạm giới vì chương trình và kỷ luật nghiêm ngặt. Chỉ việc nói chuyện thôi cũng có thể làm ta phạm giới rồi. Vì lý do này, ta quyết giữ im lặng trong chín ngày đầu của khóa thiền. Bằng cách này, tối thiểu trong khóa thiền ta cũng giữ *sila* được hoàn hảo.

Một *parami* khác là *viriyā* – nỗ lực (tinh tấn). Trong đời sống hàng ngày ta luôn có những nỗ lực, thí dụ như là nỗ lực để kiếm sống. Tuy nhiên, ở đây nỗ lực là để thanh lọc tâm bằng cách giữ ý thức và sự bình tâm. Đây là nỗ lực chân chính đưa tới sự giải thoát.

Một *parami* khác là *panna* – trí tuệ. Ngoài đời ta có thể có trí tuệ, nhưng đó là trí tuệ ta có được nhờ đọc sách hoặc nghe từ người khác, hoặc chỉ là sự hiểu biết trí thức đơn thuần. *Parami* thật sự về trí tuệ là sự hiểu biết phát triển trong chính mình, bằng kinh nghiệm của mình trong lúc hành thiền. Bằng cách tự quan sát ta trực tiếp nhận ra những sự thật về sự vô thường, đau khổ, và vô ngã. Nhờ thể nghiệm trực tiếp thực tại này ta thoát khỏi khổ đau.

Một *parami* khác là *khanti* – lòng khoan dung (nhẫn). Trong khóa thiền như thế này, tu tập và sống chung trong một nhóm, ta có thể thấy mình bị quấy rầy và khó chịu vì hành động của người khác. Nhưng chẳng bao lâu ta nhận ra rằng người gây rối không biết họ đã làm vậy, hoặc là họ bị ốm. Sự khó chịu mất đi, và ta chỉ cảm thấy thương yêu, từ bi đối với người đó. Ta bắt đầu phát triển được phẩm chất khoan dung.

Một *parami* khác là *sacca* – lòng chân thật. Bằng cách tu tập *sila*, ta tập duy trì sự chân thật trong lời nói. Tuy nhiên, *sacca* phải được tu tập ở mức độ sâu hơn. Mỗi bước trên con đường tu tập phải đúng với sự thật, từ thô thiển, dễ nhận biết, tới sự thật tinh tế hơn, tới sự thật tối hậu. Không có chỗ cho sự tưởng tượng. Ta phải luôn luôn duy trì sự thật mà ta thực sự cảm nghiệm được trong giây phút hiện tại.

Một *parami* khác là *adhitthana* – sự quyết tâm mạnh mẽ. Khi bắt đầu khóa thiền, ta nhất quyết ở lại trọn khóa. Ta nguyện giữ giới, giữ im lặng, tuân theo nội quy của khóa thiền. Sau khi được truyền dạy phương pháp Vipassana, trong mỗi buổi thiền chung một giờ, ta quyết tâm ngồi yên trọn giờ mà không mở mắt và không duỗi tay duỗi chân. Trên bước đường tu tập sau này, *parami* này rất quan trọng; khi gần tới mục đích cuối cùng, ta phải sẵn sàng ngồi liên tục cho tới khi được giác ngộ. Vì mục đích này phát triển quyết

tâm mạnh mẽ là rất cần thiết.

Một *parami* khác là *metta* – tình thương thuần khiết không vụ lợi (từ tâm). Trong quá khứ ta cố gắng có tình thương và thiện chí đối với người khác, nhưng đây chỉ ở tầng ý thức của tâm. Tại tầng lớp vô thức, những căng thẳng cũ vẫn tiếp tục. Khi tâm đã được thanh lọc hoàn toàn, tự thâm tâm ta mong muốn mọi người được hạnh phúc. Đây là tình thương thật sự, hữu ích cho người và cho mình.

Một *parami* khác là *upekkha* – sự bình tâm (xả). Ta biết cách giữ được bình tâm không những khi gặp những cảm giác nặng nề, khó chịu hoặc chỗ không có cảm giác trong người, nhưng cả lúc gặp những cảm giác êm dịu, khoan khoái. Trong mọi trường hợp, ta hiểu rằng mọi kinh nghiệm trong giây phút đó đều vô thường, chắc chắn sẽ qua đi. Với sự hiểu biết này, ta giữ được thái độ không vướng mắc và tâm bình thản.

Parami cuối cùng là *dana* – từ thiện, cống hiến (bố thí). Đối với một cư sĩ, đây là bước đầu thiết yếu của Dhamma. Một cư sĩ có bốn phận kiếm tiền bằng nghề nghiệp chân chính để nuôi mình và những người thân. Nhưng nếu ta bị ràng buộc vào của cải ta kiếm được thì khi đó ta phát triển bản ngã. Vì lý do này, một phần những gì ta kiếm được phải được cống hiến cho lợi ích của người khác. Nếu làm như thế, bản ngã sẽ không phát triển vì ta hiểu rằng ta kiếm tiền không những cho ta mà còn cho cả người khác. Ta tự nguyện giúp đỡ người khác bằng mọi cách. Và ta nhận ra rằng, không một sự giúp đỡ nào tốt hơn là giúp cho họ học được cách thoát khổ.

Trong một khoá thiền như thế này, ta có một cơ hội quý báu để phát huy *parami* này. Những gì ta nhận được nơi đây đều do sự cống hiến của người khác; không tính tiền ăn, tiền ở, và chắc chắn không tính tiền giảng dạy. Để đáp lại, ta có thể đóng góp cho lợi ích của người khác. Số lượng ta đóng góp tùy theo khả năng của mình. Đương nhiên một người giàu có sẽ muốn đóng góp nhiều hơn, nhưng ngay cả sự đóng góp ít nhất, nhưng đóng góp với cả tấm lòng, cũng rất có giá trị trong việc phát huy *parami* này. Không trông mong được đền đáp, ta đóng góp để người khác có cơ hội được hưởng những lợi lạc từ Dhamma và có thể thoát hết khổ đau.

Nơi đây quý vị có cơ hội để phát huy cả mười *parami* (hạnh ba-la-mật). Khi cả mười phẩm chất này được hoàn hảo quý vị sẽ đạt được mục tiêu tối hậu.

Hãy tiếp tục tu tập để phát huy mười phẩm hạnh này từng chút một. Hãy tiến triển trên con đường Dhamma, không chỉ vì lợi ích và giải thoát cho riêng mình, nhưng cũng vì lợi ích và giải thoát cho nhiều người.

Nguyện cho tất cả những chúng sinh đang đau khổ tìm thấy được Dhamma thuần khiết và được giải thoát.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI

Ôn lại phương pháp thực tập

Mười ngày đã trôi qua. Giờ chúng ta hãy kiểm lại những gì quý vị đã tu tập trong mười ngày này.

Quý vị bắt đầu tu tập bằng cách nương tựa Tam Bảo, nghĩa là, nương tựa vào Buddha (Phật), nương tựa vào Dhamma (Pháp), và nương tựa vào Sangha (Tăng). Bằng cách nương tựa như thế quý vị đã không phải chuyển từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác. Trong Vipassana, chỉ có sự chuyển đổi từ đau khổ sang hạnh phúc, từ vô minh sang trí tuệ, từ ràng buộc sang giải thoát. Toàn bộ lời dạy của Đức Phật đều mang tính phổ quát. Quý vị không nương tựa vào một người nào, tín điều nào, tông phái nào, mà nương tựa vào phẩm chất của sự giác ngộ. Ai khám phá ra con đường dẫn đến sự giác ngộ thì người đó là Buddha (một vị Phật). Con đường Ngài tìm ra là Dhamma. Tất cả những ai tu tập theo con đường này và đạt tới trình độ thánh thiện được gọi là Sangha. Được khích lệ bởi những vị này, ta nương tựa vào Buddha, Dhamma và Sangha để cũng đạt được mục đích là thanh lọc tâm. Thực ra nương tựa chính là nương tựa vào phẩm chất phổ quát của sự giác ngộ mà ta cố gắng phát triển nơi chính mình.

Đồng thời, bất cứ người nào có tiến bộ trên con đường tu tập đều có lòng biết ơn và ý muốn phục vụ người khác mà không đòi hỏi được đền đáp lại điều gì. Hai phẩm chất này nổi bật nơi Ngài Siddhattha Gotama, một vị Phật lịch sử. Ngài đã hoàn toàn giác ngộ do nỗ lực của chính Ngài. Tuy vậy, vì lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh, Ngài tìm cách truyền dạy phương pháp Ngài đã tìm được cho mọi người.

Những phẩm chất tương tự sẽ xuất hiện trong tất cả những ai tu tập phương pháp thiền này và những ai đã diệt trừ được phần nào thói quen cố hữu của tính vị kỷ. Sự nương tựa thực thụ, sự bảo vệ thực thụ, là Dhamma mà quý vị tu tập được cho mình. Tuy nhiên, song song với kinh nghiệm về Dhamma, chúng ta hẳn sẽ nhớ ơn Đức Phật Gotama vì Ngài đã tìm ra và giảng dạy phương pháp này. Đồng thời ta cũng nhớ ơn những người với lòng vị tha đã phấn đấu để duy trì phương pháp thiền được tinh khiết như thuở ban sơ trong suốt hai mươi lăm thế kỷ nay.

Với sự hiểu biết này, quý vị quay về nương tựa Tam Bảo.

Kế tiếp quý vị tiếp nhận năm giới. Đây không phải là nghi thức hay nghi lễ. Bằng cách tiếp nhận và gìn giữ những giới này quý vị tu tập *sila*, đạo đức, đó là nền tảng của phương pháp thiền này. Không có nền móng vững chắc toàn thể cơ cấu của sự tu thiền sẽ suy yếu. *Sila* cũng mang tính phổ quát và không có tính chất tông phái. Quý vị nguyện tránh mọi việc làm hay lời nói quấy rối sự an lạc và hài hòa của người khác. Ai phạm những giới này ắt phải tạo ra đây bất tịnh trong tâm, phá hủy sự an lạc và hài hòa của chính mình. Từ trong tâm, bất tịnh phát triển và thể hiện ra bằng lời nói hay việc làm. Trong Vipassana, quý vị cố gắng thanh lọc tâm để cho tâm được thực sự yên tĩnh và an lạc. Quý vị không thể tu tập để thanh lọc tâm trong khi vẫn tiếp tục tạo ra những hành động làm cho tâm vọng động và bất tịnh.

Nhưng làm cách nào để quý vị có thể phá vỡ được cái vòng lẩn quẩn trong đó cái tâm vọng động thực hiện những hành động bất thiện để rồi những hành động bất thiện ấy lại làm cho tâm vọng động thêm nữa? Một khóa thiền Vipassana cho quý vị cơ hội này. Bởi vì chương trình gắt gao, kỷ luật nghiêm ngặt, sự giữ im lặng và môi trường hỗ trợ mạnh khiến quý vị khó mà phạm năm giới. Do đó trong suốt mười ngày quý vị có thể giữ

sila, và với nền tảng này quý vị có thể phát triển *samadhi* (định); rồi định trở thành nền tảng của tuệ. Với tuệ giác, quý vị có thể thâm nhập các tầng sâu thẳm của tâm và thanh lọc được tâm.

Trong khóa thiền, quý vị nguyện giữ năm giới để có thể học được phương pháp này. Sau khi đã học được phương pháp, ai đã quyết định chấp nhận và tu tập Dhamma cần phải giữ giới trọn đời.

Kể đến quý vị tuân thủ lời dạy của Đức Phật và vị thiền sư hiện diện trong suốt mười ngày của khóa thiền. Sự tuân thủ chỉ với mục đích để thử nghiệm phương pháp thiền này một cách công bằng. Chỉ những ai đã tuân thủ như thế mới có thể dồn hết nỗ lực trong sự tu tập. Ai còn hoài nghi, ngờ vực thì không thể tu tập một cách đúng đắn được. Tuy nhiên, tuân thủ không có nghĩa là trở thành tin tưởng mù quáng; điều này không liên quan gì đến Dhamma. Nếu có gì nghi ngờ, quý vị được khuyến khích thường xuyên đến gặp thiền sư khi cần, để được làm sáng tỏ.

Quý vị cũng phải tuân thủ cả nội quy và thời khóa biểu của khóa thiền. Những điều này được đặt ra, dựa trên kinh nghiệm của hàng ngàn thiền sinh trong quá khứ, để quý vị tu tập một cách liên tục và gặt hái được lợi lạc tối đa trong mười ngày này.

Nhờ tuân thủ, quý vị nguyện tu tập đúng theo lời hướng dẫn. Trong thời gian của khóa thiền, quý vị được yêu cầu bỏ sang một bên những phương pháp đã tu tập trong quá khứ. Quý vị chỉ có thể đạt được lợi ích và phán xét giá trị của phương pháp bằng cách tu tập chỉ một phương pháp này và tu tập đúng cách. Mặt khác, pha trộn nhiều phương pháp có thể mang lại những khó khăn nghiêm trọng cho mình.

Rồi quý vị bắt đầu tu tập thiền Anapana để phát triển việc làm chủ được tâm, định – *samadhi*. Quý vị được yêu cầu chỉ quan sát hơi thở tự nhiên mà không thêm vào một lời, một hình ảnh, hay một đối tượng nào. Một lý do của sự hạn chế này là để duy trì tính chất phổ quát của phương pháp: hơi thở quen thuộc và được mọi người chấp nhận, nhưng một lời nói hoặc một hình ảnh có thể được người này chấp nhận mà người khác lại có thể không chấp nhận.

Nhưng có một lý do quan trọng hơn để chỉ quan sát hơi thở. Toàn bộ tiến trình tu tập là một cuộc khám phá sự thật về chính mình, về cấu trúc tâm lý-vật lý đúng như thật chứ không phải như quý vị muốn. Đó là sự quan sát thực tại. Quý vị ngồi xuống và nhắm mắt. Không có tiếng động, không có sự quấy nhiễu từ bên ngoài, không có cử động của thân thể. Vào lúc đó hoạt động rõ ràng nhất trong người là hơi thở. Quý vị bắt đầu bằng cách quan sát thực thể này: hơi thở tự nhiên, khi chúng đi vào, đi ra khỏi lỗ mũi. Khi không cảm thấy hơi thở, quý vị được phép thở hơi mạnh, đủ để có định sự chú tâm vào khu vực lỗ mũi, và rồi lại trở về hơi thở tự nhiên, bình thường, nhẹ nhàng. Quý vị bắt đầu với sự thực thô thiển, rõ rệt này, và từ đó đi xa hơn, sâu hơn, theo hướng của sự thực tế hơn, của sự thực tối hậu. Trên suốt con đường tu tập, tại mỗi bước quý vị sống với sự thật, quý vị thực sự chứng nghiệm được nó từ thô thiển nhất đến vi tế nhất. Quý vị không thể đạt được chân lý tối hậu khi bắt đầu bằng một sự tưởng tượng. Làm như vậy quý vị sẽ chỉ vướng mắc vào những tưởng tượng to lớn hơn và chỉ tự lừa dối mình.

Nếu thêm một lời nói vào hơi thở, quý vị có thể sẽ định tâm được nhanh hơn, nhưng làm như vậy sẽ gây ra nguy hiểm. Mỗi lời nói đều có một rung động đặc biệt. Bằng cách lặp đi lặp lại một lời hoặc một câu, ta tạo ra một rung động nhân tạo và ta bị chìm sâu vào đó. Tại bề mặt của tâm một lớp an lạc và hài hòa được hình thành, nhưng dưới đáy sâu, bất tịnh vẫn tồn tại. Cách duy nhất để gạt bỏ những bất tịnh tiềm ẩn này là biết cách quan sát chúng, biết cách đưa chúng lên trên bề mặt của tâm để chúng có thể mất đi. Nếu chỉ

quan sát một rung động nhân tạo đặc biệt nào đó, ta sẽ không thể quan sát những rung động tự nhiên khác nhau liên quan tới những bất tịnh của mình, nghĩa là, quan sát những cảm giác nảy sinh một cách tự nhiên trong người. Do đó, nếu mục tiêu của ta là khám phá ra thực tại của chính mình và để thanh lọc tâm, thì việc dùng một lời nói tưởng tượng có thể gây ra trở ngại.

Sự hình dung cũng tương tự như vậy – tưởng tượng một hình dáng hay hình thể trong tâm – có thể ngăn cản sự tiến bộ. Phương pháp thiền này đưa tới sự xóa tan sự thật bề ngoài để tiến tới sự thật tối hậu. Sự thật bề ngoài, hình thành do sự tập hợp nhiều nhân duyên, luôn luôn chứa đầy những ảo tưởng, bởi vì *sanna* (nhận định, tưởng) điều hành ở tầng lớp này, mà sự nhận định thường bị lệch lạc vì nghiệp cũ. Sự nhận định bị nghiệp quả ảnh hưởng này phân biệt, thiên vị, đưa đến sự ưa thích và thiên kiến, đưa tới những phản ứng mới. Nhưng bằng cách xóa tan sự thật bề ngoài, ta dần dần cảm nghiệm được sự thật tối hậu của cơ cấu tinh thần-vật chất: không có gì ngoài sự rung động sinh diệt từng giây từng phút. Tại giai đoạn này không thể còn sự phân biệt, và do đó không có những ưa thích và thiên kiến nảy sinh, không còn phản ứng tạo nghiệp. Phương pháp này làm suy yếu dần dần nghiệp của *sanna* và nhờ đó làm suy yếu các phản ứng, đưa tới giai đoạn sự nhận định và cảm giác ngừng hoạt động, đó là sự chứng nghiệm được *nibbana* (niết bàn). Nhưng nếu cố tình chú ý đến hình dáng, đối tượng, hoặc hình ảnh, ta vẫn còn ở trong sự thật bề ngoài, hư cấu và không thể vượt qua chúng được. Vì lý do này, hành giả không nên tưởng tượng hình tượng hoặc tụng niệm.

Sau khi đã định tâm bằng cách quan sát hơi thở tự nhiên, quý vị bắt đầu tu tập Vipassana để có thể phát triển *panna* – trí tuệ, tuệ giác thấy rõ tự tánh và thanh lọc được tâm. Quý vị bắt đầu tập quan sát những cảm giác tự nhiên trên thân thể từ đầu xuống chân, từ bề mặt rồi đi vào sâu hơn, học cách cảm nhận được cảm giác ở bên ngoài, ở bên trong, ở mọi phần của thân thể.

Quan sát sự thật đúng như thật, không có định kiến nào, để phá tan sự thật bề ngoài và đạt đến sự thật tối hậu – đây là Vipassana. Mục đích việc làm tan rã sự thật bề ngoài là để cho thiền giả thoát khỏi ảo tưởng về “cái Ta”. Ảo tưởng này là cội nguồn của mọi ham muốn, ghét bỏ và đưa tới nhiều khổ đau. Ta có thể chấp nhận về mặt trí thức rằng đây là một ảo tưởng, nhưng sự chấp nhận này không đủ để ta chấm dứt đau khổ. Dù tin vào tôn giáo hoặc triết lý nào đi nữa, ta vẫn còn khổ khi nào thói quen vị kỷ còn tồn tại. Để phá bỏ thói quen này, ta phải thể nghiệm được bản chất không bền vững của hiện tượng tinh thần-thể xác, nó đổi thay không ngừng ngoài tầm kiểm soát của ta. Chỉ với kinh nghiệm này cũng đủ phá vỡ bản ngã, đưa đến sự chấm dứt ham muốn, ghét bỏ và sẽ hết khổ.

Do đó phương pháp thiền này là sự khám phá bằng kinh nghiệm trực tiếp bản chất đích thực của hiện tượng được gọi là “Ta, Của Ta”. Có hai mặt của hiện tượng này: vật chất và tinh thần, thân và tâm (sắc và danh). Thiền giả bắt đầu bằng cách quan sát thực tại của thân. Để thể nghiệm được thực tại này, ta phải cảm nghiệm được thân, nghĩa là, phải ý thức được cảm giác khắp cơ thể. Như vậy, việc quan sát thân – *kayanupassana* (*quán thân*) – nhất thiết có liên quan đến quan sát các cảm giác – *vedananupassana* (*quán thọ*). Tương tự, ta không thể cảm nghiệm được thực tại của tâm tách rời những gì nảy sinh trong tâm. Như vậy, quan sát tâm – *cittanupassana* (*quán tâm*) - nhất thiết có liên quan đến quan sát nội dung của tâm – *dhammanupassana* (*quán pháp*).

Điều này không có nghĩa là ta phải quan sát từng ý nghĩ một. Nếu có làm như thế, quý vị sẽ bắt đầu chìm đắm trong những ý nghĩ. Ta chỉ nên có ý thức về bản chất của tâm trong lúc này, dù sự ham muốn, ghét bỏ, vô minh, và dao động có hiện diện hay không. Đức Phật khám phá ra rằng, bất cứ cái gì nảy sinh trong tâm sẽ có kèm theo một cảm

giác. Từ đó, ý thức về cảm giác là cần thiết cho dù thiền giả khảo sát về mặt tinh thần hay vật chất của hiện tượng về ‘Ta’.

Sự khám phá này là đóng góp độc đáo của Đức Phật, là điểm quan trọng chủ yếu trong sự giảng dạy của Ngài. Tại Ấn Độ, trước và cùng thời với Đức Phật, cũng đã có nhiều người giảng dạy và tu tập *sila* (giới) và *samadhi* (định). *Panna* (Tuệ) cũng đã có, ít ra là về mặt kính tín hoặc tri thức: những phiền não trong tâm thường được chấp nhận là nguồn gốc của khổ đau, sự ham muốn và ghét bỏ phải được diệt trừ để thanh lọc tâm và đạt được giải thoát. Đức Phật chỉ tìm thấy con đường để thực hiện điều này.

Điều thiếu sót vào thời trước đó là sự hiểu biết về tầm quan trọng của cảm giác. Xưa nay, ta thường nghĩ ta phản ứng với đối tượng bên ngoài của giác quan – hình thể, âm thanh, mùi, vị, vật xúc chạm, ý nghĩ. Tuy nhiên, quan sát sự thực trong ta cho thấy giữa đối tượng và phản ứng có một mắt xích không được chú ý, đó là cảm giác. Sự tiếp xúc giữa đối tượng và giác quan tương ứng làm cảm giác nảy sinh; *sanna* (nhận định, tưởng) đưa ra một sự đánh giá tốt hay xấu, theo đó cảm giác trở nên dễ chịu hoặc khó chịu, và ta phản ứng bằng sự ham muốn hay ghét bỏ. Tiến trình xảy ra nhanh đến nỗi tâm ý thức chỉ nhận biết được sau khi phản ứng đã được lặp lại nhiều lần và đã gom được sức mạnh đủ để chi phối được tâm. Để đối phó với những phản ứng này, ta phải ý thức được chúng ở ngay nơi chúng khởi sự; chúng phát sinh cùng với cảm giác, do đó ta phải ý thức về những cảm giác. Việc khám phá ra sự kiện này, trước đây chưa ai biết đến, giúp Thái Tử Siddhattha Gotama đạt được sự giác ngộ, và do vậy Ngài luôn luôn nhấn mạnh sự quan trọng của cảm giác. Cảm giác đưa tới phản ứng bằng ham muốn hoặc ghét bỏ, rồi đưa tới khổ. Nhưng cảm giác cũng đưa tới trí tuệ làm ta ngừng phản ứng và bắt đầu thoát khỏi khổ.

Trong Vipassana, bất cứ cách tu tập nào cản trở sự ý thức về cảm giác đều có hại, cho dù đó là sự chú tâm vào lời nói hoặc hình ảnh hoặc chỉ chú tâm vào cử động của cơ thể hoặc những ý nghĩ nảy sinh trong tâm. Quý vị không thể diệt trừ được khổ nếu như không đi đến nơi nó phát xuất, đó là cảm giác.

Phương pháp Vipassana được Đức Phật giảng giải trong *Satipatthana Sutta*, “Bài giảng về Sự Tạo Lập Ý Thức” (Kinh Tứ Niệm Xứ). Bài giảng này được chia làm nhiều phần nghiên cứu về những lĩnh vực khác nhau của phương pháp; quan sát thân, cảm giác, tâm, và nội dung của tâm (quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp). Tuy nhiên, mỗi đoạn hoặc phân đoạn trong bài giảng đều kết thúc bằng những từ giống nhau. Có thể có nhiều khởi điểm khác nhau trong việc tu tập, nhưng cho dù khởi sự ở điểm nào, thiền giả cũng phải đi qua những chặng đường nhất định, trải qua những kinh nghiệm nhất định trên con đường đi đến đích cuối cùng. Những kinh nghiệm này, cần thiết trong việc tu tập Vipassana, được mô tả nhiều lần bằng những câu lặp lại ở phần cuối của mỗi đoạn.

Tại chặng đầu tiên ta cảm thấy sự nảy sinh (*samudaya*) và diệt mất (*vaya*) một cách riêng rẽ. Ở giai đoạn này thiền giả ý thức được thực thể chắc đặc, gắn kết dưới hình thức những cảm giác thô thiển trong thân. Ta cảm thấy một cảm giác, có thể là đau nhức, nảy sinh. Nó dường như tồn tại nơi đó một thời gian và cuối cùng thì diệt mất.

Vượt qua chặng này, ta thâm nhập vào giai đoạn *samudaya-vaya*, nơi đó ta cảm thấy sinh và diệt cùng một lúc, không có khoảng cách giữa chúng. Những cảm giác thô thiển, chắc đặc đã tan rã thành những rung động nhẹ nhàng, sinh diệt cực nhanh, và sự chắc đặc của cấu trúc thân và tâm biến mất. Những xúc cảm chắc đặc, mạnh mẽ và cảm giác chắc đặc, mạnh mẽ đều tan rã thành những rung động. Đây là giai đoạn *bhanga* – tan rã – trong đó ta chứng nghiệm được sự thực tối hậu của tâm và thân: luôn luôn sinh và

diệt, không một chút bèn chắc.

Bhanga này là một chặng rất quan trọng trên con đường tu tập, bởi vì chỉ khi nào ta chứng nghiệm được sự tan rã của cấu trúc thân-tâm thì sự ràng buộc mới mất đi. Từ đó ta cảm thấy không bị ràng buộc khi đối diện với mọi hoàn cảnh; nghĩa là, ta tới trình độ *sankhara-upekkha* (bình tâm và không phản ứng lại các *sankhara*). Những bất tịnh nằm rất sâu – *sankhara* – chôn vùi trong vô thức giờ bắt đầu hiện lên bề mặt của tâm. Đây không phải là một sự lui sụt mà là một sự tiên bộ, vì bất tịnh không thể bị diệt trừ nếu không nổi lên trên bề mặt. Chúng nảy sinh, ta bình tâm quan sát, và hết bất tịnh này đến bất tịnh khác bị diệt đi. Ta dùng cảm giác thô thiển, khó chịu làm phương tiện để diệt trừ *sankhara* về ghét bỏ chất chứa lâu ngày; ta dùng cảm giác nhẹ nhàng, khoan khoái làm phương tiện để diệt trừ *sankhara* về ham muốn chất chứa lâu ngày. Như vậy, bằng cách duy trì được ý thức và sự bình tâm đối với mọi trải nghiệm, ta thanh lọc tâm hết mọi phức cảm nằm rất sâu, và ngày càng tiến gần đến mục tiêu *nibbana*, giải thoát.

Bất cứ từ khởi điểm nào, ta cũng phải đi qua tất cả những chặng đường này để tới được *nibbana*. Ta đạt được mục tiêu sớm hay muộn tùy thuộc vào việc ta tu tập nhiều hay ít, và bao nhiêu *sankhara* tích tụ lâu ngày ta cần phải diệt trừ.

Tuy nhiên, trong mọi trường hợp, mọi hoàn cảnh, sự bình tâm là cần thiết, dựa trên sự ý thức về cảm giác. *Sankhara* phát sinh từ cảm giác trên thân. Bằng cách giữ được bình tâm đối với cảm giác, ta ngăn ngừa không cho *sankhara* (hành) mới nảy sinh và đồng thời ta diệt trừ được *sankhara* (nghiệp) cũ. Như vậy, bằng cách bình tâm quan sát cảm giác, quý vị dần dần tiến tới mục tiêu cuối cùng, thoát khỏi mọi khổ đau.

Hãy tu tập nghiêm túc. Không nên xem thiển như một trò chơi, thử hết phương pháp này đến phương pháp khác một cách hời hợt mà không chuyên chú vào một phương pháp nào. Nếu làm như thế, quý vị sẽ không bao giờ vượt qua chặng đầu của bất kỳ phương pháp nào, và do đó không bao giờ đạt tới đích. Dĩ nhiên quý vị có thể thử qua vài phương pháp để xem phương pháp nào thích hợp với mình. Quý vị cũng có thể thử phương pháp này đôi ba lần nếu cần. Nhưng không nên phí cả đời chỉ để thử. Một khi đã tìm được phương pháp phù hợp, hãy theo đó mà tu tập một cách nghiêm túc để đạt được mục tiêu cuối cùng.

Nguyện cho những người đang đau khổ ở khắp nơi tìm được con đường thoát khổ.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI MỘT

Tiếp tục tu tập như thế nào khi khoá thiền kết thúc

Tu tập hết ngày này sang ngày khác, chúng ta đã tới ngày cuối của khóa thiền. Khi bắt đầu tu tập, quý vị được yêu cầu hoàn toàn tuân thủ phương pháp và nội quy của khóa thiền. Nếu không tuân thủ theo như vậy, quý vị không thể thử nghiệm phương pháp này một cách công bằng. Bây giờ mười ngày đã qua; quý vị là người chủ của chính mình. Khi trở về nhà, quý vị hãy bình tĩnh xem xét lại những gì đã tu tập nơi đây. Nếu thấy rằng, những gì mình đã học được là thực tiễn, hợp lý, và có lợi cho mình và cho tất cả mọi người thì quý vị nên chấp nhận nó – không phải vì ai yêu cầu quý vị làm như vậy, mà vì quý vị tự nguyện, tự đồng ý; không phải chỉ trong mười ngày, mà trong suốt cả đời mình.

Sự chấp nhận không nên chỉ ở mức độ trí thức hoặc tình cảm. Ta phải chấp nhận Dhamma (Pháp) ở mức độ thực tế bằng cách áp dụng Dhamma, coi Dhamma là một phần của cuộc đời mình, bởi vì chỉ với sự thực hành Dhamma mới đem lại lợi ích thiết thực trong cuộc sống hằng ngày.

Quý vị tham dự khóa thiền này để học cách tu tập Dhamma – làm thế nào để sống một cuộc sống đạo đức, để làm chủ được tâm mình, để thanh lọc tâm. Mỗi tối, quý vị được nghe một bài giảng nhằm làm sáng tỏ cách tu tập. Hiểu rõ mình đang làm gì và tại sao là điều cần thiết giúp ta không bị phân vân và tu tập sai đường lối. Tuy nhiên, trong khi giảng giải phương pháp này, ta không thể tránh việc phải đề cập tới một vài khía cạnh của lý thuyết. Và vì có nhiều người thuộc nhiều thành phần khác nhau tham dự khóa thiền, rất có thể có người thấy vài chỗ trong lý thuyết không thể chấp nhận được. Nếu đúng như vậy, hãy bỏ nó qua một bên. Tu tập Dhamma quan trọng hơn. Không ai phản đối cách sống một cuộc sống không làm hại người khác, phát triển việc làm chủ được tâm mình, giải thoát tâm khỏi những bất tịnh và tạo được tình thương yêu và thiện chí. Sự tu tập này được mọi người chấp nhận, và đây là một khía cạnh có ý nghĩa nhất của Dhamma, bởi vì bất cứ lợi ích nào ta đạt được sẽ không từ những lý thuyết mà do sự tu tập, do áp dụng Dhamma vào cuộc sống của mình.

Trong mười ngày ta chỉ học được những điều cơ bản của phương pháp thiền này; ta không thể trông đợi mình trở nên hoàn hảo về phương pháp một cách mau lẹ đến thế. Nhưng tuy nhiên kinh nghiệm ngắn ngủi này không phải là không có giá trị: quý vị đã khởi sự đi bước đầu tiên, một bước rất quan trọng, mặc dù hành trình còn dài – đúng thế, đây là công việc của cả một đời người.

Một hạt giống Dhamma đã được gieo, và đã bắt đầu nảy mầm thành một cây con. Một người làm vườn giỏi sẽ săn sóc cây con một cách đặc biệt, và nhờ sự săn sóc này, cây con dần dần lớn thành một cây thật lớn với thân to và rễ sâu. Sau đó, thay vì đòi được săn sóc, cây này đem lại lợi ích và phục vụ ta trọn đời.

Cây Dhamma con này bây giờ cần được săn sóc. Hãy bảo vệ nó để nó không bị người khác chỉ trích bằng cách phân biệt giữa lý thuyết mà vài người có thể chống đối, và cách thực hành mà mọi đều người chấp nhận. Đừng để cho những sự chỉ trích đó làm quý vị ngừng tu tập. Hãy ngồi thiền một giờ vào buổi sáng, và một giờ vào buổi tối. Sự tu tập thường xuyên, hằng ngày này rất cần thiết. Lúc đầu nó có vẻ là một gánh nặng khi mọi người phải dành hai giờ mỗi ngày để tu tập, nhưng quý vị sẽ sớm nhận ra rằng mình tiết kiệm được nhiều thì giờ hơn thay vì phí phạm nó như trong quá khứ. Trước hết, quý vị cần ít thì giờ hơn để ngủ. Thứ hai, quý vị có thể hoàn thành công việc nhanh chóng hơn,

bởi vì khả năng làm việc gia tăng. Khi gặp phải khó khăn quý vị sẽ giữ được sự bình tâm, và sẽ lập tức tìm ra giải pháp thỏa đáng. Tới khi đã thấm nhuần phương pháp, quý vị sẽ nhận ra rằng sau khi đã ngồi thiền một tiếng buổi sáng, quý vị có đầy đủ năng lực làm việc suốt ngày mà không bị dao động.

Ban đêm trước khi ngủ, quý vị nên dành năm phút để ý thức mọi cảm giác trên khắp cơ thể. Sáng hôm sau, ngay sau khi thức dậy, lại quan sát cảm giác trong vòng năm phút. Vài phút thiền ngay trước khi ngủ và sau khi thức giấc sẽ rất hữu ích.

Nếu quý vị sống ở chỗ có những thiền giả Vipassana khác, nên ngồi thiền chung với nhau một giờ mỗi tuần. Mỗi năm cần phải tham dự ít nhất là một khóa thiền mười ngày. Sự tu tập hằng ngày giúp quý vị duy trì được những gì thu thập được ở đây, nhưng một khóa thiền bồi dưỡng rất cần thiết để quý vị có thể tu tập sâu hơn; con đường tu tập vẫn còn dài. Nếu quý vị có thể tham dự một khóa thiền có tổ chức như thế này là điều rất tốt. Nếu không, quý vị vẫn có thể tạo một khóa thiền bồi dưỡng cho riêng mình. Khóa thiền tự tu mười ngày ở chỗ nào riêng biệt, có người nấu ăn cho mình. Quý vị đã biết cách tu tập, thời khoá biểu, kỷ luật; quý vị tự tuân theo những điều này. Nếu quý vị muốn thông báo trước cho Thiền Sư là sẽ bắt đầu khóa tự tu, tôi sẽ nhớ và gửi *metta* (tâm từ) của tôi, gửi những giao cảm an lành của tôi tới quý vị; điều này sẽ tạo ra một môi trường thanh tịnh giúp quý vị tu tập hiệu quả hơn. Tuy nhiên, nếu không thể thông báo cho Thiền Sư, quý vị không nên mất tự tin. Chính Dhamma sẽ bảo vệ quý vị. Dần dần quý vị phải đạt được trình độ tự lập. Vị Thiền Sư chỉ là người hướng dẫn; quý vị phải tự là người chủ của chính mình. Lúc nào cũng lệ thuộc vào người khác thì không thể giải thoát được.

Thiền hai giờ mỗi ngày và hằng năm một khóa thiền bồi dưỡng mười ngày chỉ là sự cần thiết tối thiểu để duy trì sự tu tập. Nếu có thêm thời giờ rảnh, quý vị nên dùng để hành thiền. Quý vị có thể tham dự những khóa thiền ngắn một tuần, hoặc vài ngày, ngay cả một ngày. Trong những khóa thiền ngắn như vậy, hãy dành một phần ba thời gian để tập Anapana, và thời gian còn lại cho Vipassana.

Trong lúc thiền hằng ngày, nên dùng phần lớn thời gian để tu tập Vipassana. Chỉ khi nào tâm quý vị bị xáo động hoặc trì trệ, hoặc nếu vì bất cứ lý do nào khiến cho quý vị khó quan sát cảm giác và giữ được sự bình tâm, thì quý vị nên tập Anapana cho tới khi còn thấy cần.

Khi tập Vipassana, nên cẩn thận không chơi trò chơi cảm giác, trở nên khoan khoái với cảm giác dễ chịu và buồn phiền vì cảm giác khó chịu. Nên quan sát mọi cảm giác một cách khách quan. Hãy di chuyển sự chú tâm khắp cơ thể một cách có hệ thống, không ngừng quá lâu tại bất cứ chỗ nào. Tối đa hai phút để quan sát bất cứ chỗ nào, và tối đa năm phút cho trường hợp đặc biệt, nhưng đừng bao giờ để lâu hơn. Nên luôn luôn di chuyển sự chú tâm để duy trì được ý thức về cảm giác ở mọi chỗ trong người. Nếu sự tu tập bắt đầu trở nên máy móc thì hãy thay đổi cách quý vị di chuyển sự chú tâm. Trong mọi trường hợp, phải duy trì được ý thức và sự bình tâm, và quý vị sẽ hưởng được lợi ích tuyệt vời của Vipassana.

Quý vị cũng phải áp dụng phương pháp này khi đang sinh hoạt vận động, chứ không phải chỉ khi nào ngồi nhắm mắt. Khi đang làm việc, quý vị phải hoàn toàn chú tâm vào công việc; coi như mình đang hành thiền vào lúc này. Nhưng nếu có giờ rảnh, dù chỉ năm hay mười phút, hãy dùng thời gian này để ý thức những cảm giác; khi quay lại công việc, quý vị sẽ thấy tươi tỉnh hơn. Tuy nhiên nên cẩn thận, khi quý vị thiền giữa đám đông, với sự hiện diện của người không hành thiền, quý vị nên mở mắt; đừng bao giờ phô trương việc tu tập Dhamma.

Nếu tu tập Vipassana đúng cách, cuộc sống của quý vị sẽ thay đổi tốt hơn. Quý vị nên xem xét sự tiến bộ của mình trên con đường tu tập bằng cách xét lại hạnh kiểm của mình trong những tình huống hằng ngày, xét lại thái độ và cách đối xử với người khác. Thay vì làm tổn thương những người khác, quý vị đã bắt đầu giúp họ chưa? Khi việc trái ý xảy ra, quý vị có giữ được sự bình tâm không? Nếu tiêu cực nảy sinh trong tâm, quý vị ý thức được chúng nhanh đến mức độ nào? Quý vị ý thức nhanh đến mức độ nào đối với các cảm giác đi cùng với sự tiêu cực? Quý vị bắt đầu quan sát các cảm giác ấy nhanh đến chừng nào? Quý vị lấy lại bình tâm, và bắt đầu khởi lên tình thương và lòng từ ái nhanh đến mức độ nào? Hãy tự xét lại mình như thế, và tiếp tục tiến bộ trên con đường tu tập.

Những gì quý vị đạt được ở đây, không những chỉ giữ gìn chúng, mà hãy làm chúng tăng trưởng. Hãy tiếp tục áp dụng Dhamma vào cuộc sống của quý vị. Hãy tận hưởng tất cả những lợi ích của phương pháp này, và sống một cuộc sống hạnh phúc, an lạc, hài hòa, tốt cho mình và cho mọi người.

Một lời khuyên cáo là quý vị có thể tự do nói cho người khác về những gì đã học nơi đây; không bao giờ có một bí mật nào trong Dhamma. Nhưng ở giai đoạn này, không nên cố chỉ dạy người khác phương pháp này. Trước khi làm như thế, ta phải thuần thục trong sự tu tập, và phải được huấn luyện cách giảng dạy. Ngược lại sẽ có nguy cơ làm hại người khác thay vì giúp họ. Nếu người nào nghe quý vị nói và muốn tu tập Vipassana, hãy khuyến khích họ tham dự một khóa thiền được tổ chức như thế này, do một người có khả năng hướng dẫn. Còn bây giờ, hãy tiếp tục tu tập để thấm nhuần Dhamma. Hãy tiếp tục trưởng thành trong Dhamma và quý vị sẽ thấy rằng, chỉ bằng cách làm gương trong lối sống của mình, quý vị tự động lôi cuốn được người khác vào con đường tu tập.

Nguyện cho Dhamma được lan truyền khắp thế gian, vì sự tốt lành và lợi ích của nhiều người.

*Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc,
được an lạc, được giải thoát!*

NHỮNG ĐOẠN VĂN TIẾNG PALI Được Trích Dẫn Trong Các Bài Giảng

NGÀY THỨ HAI

*Tumhe hi kiccam atappam,
akkhataro tathagata.
Patipanna pamokkhanti
jhayino mara-bandhana.*

Ta phải tự tu tập;
Bậc Giác Ngộ chỉ dẫn đường thôi.
Những ai thực hành thiền
sẽ thoát vòng sinh tử.

—Dhammapada, XX. 4(276)

*Sabba-papassa akaranam,
kusalassa upasampada,
sa-citta pariyodapanam—
etam Buddhana-sasanam.*

“Tránh làm mọi điều ác,
thực hiện các việc lành,
gạn lọc tâm ý sạch” —
là lời chư Phật dạy.

—Dhammapada, XIV. 5(183)

NGÀY THỨ BA

*Sabbo adipito loko,
sabbo loko padhupito;
sabbo pajjalito loko,
sabbo loko pakampito.*

Thế gian chìm trong lửa,
thế gian ngập trong khói;
thế gian đang bùng cháy,
thế gian đang rung động.

*Akampitam apajjalitam,
aputhujjana-sevitam,
agati yatha marassa,
tatha me nirato mano.*

Không rung động, cũng chẳng cháy,
Chỉ bậc thánh chứng nghiệm,
Nơi không còn sinh tử,
Là nơi tâm hoan hỉ.

—Upacala Sutta,
Samyutta Nikaya, V.7

NGÀY THỨ TƯ

*Mano-pubbangama dhamma,
mano-settha, mano-maya.
Manasa ce padutthena
bhasati va karoti va,
tato nam dukkhamanveti
cakkam'va vahato padam.*

Tâm đi trước mọi điều,
tâm làm chủ, tâm tạo.
Nếu với tâm bất tịnh
nói năng và hành động,
đau khổ sẽ theo sau
như xe theo vật kéo.

*Mano-pubbangama dhamma,
mano-settha, mano-maya.
Manasa ce pasannena
bhasati va karoti va,
tato nam sukhamanveti
chaya'va anapayini.*

Tâm đi trước mọi điều,
tâm làm chủ, tâm tạo.
Nếu với tâm thanh tịnh
nói năng và hành động,
hạnh phúc sẽ theo sau
như bóng chẳng rời hình.

—Dhammapada, I. 1 & 2.

*Idha tappati, pecca tappati,
papakari ubhayattha tappati.
Papam me katan'ti tappati,
bhiyyo tappati duggatim gato.*

Khổ nay khổ về sau,
làm ác hai đời khổ.
Khổ vì thấy mình ác,
thêm buồn, đọa cảnh khổ.

*Idha nandati, pecca nandati,
katapunno ubhayattha nandati.
Punnam me katan'ti nandati,
bhiyyo nandati suggatim gato.*

Vui nay vui về sau,
làm thiện hai đời sướng.
Vui vì thấy mình lành,
thêm vui, hưởng cảnh vui.

—Dhammapada, I. 17 & 18.

NGÀY THỨ NĂM

*Jati'pi dukkha; jara'pi dukkha;
vyadhi'pi dukkha; maranam'pi dukkham;
appiyehi sampayogo dukkho;
piyehi vippayogo dukkho;
yam'piccham na labhati tam'pi dukkham;
sankhittena panc'upadanakkhandha dukkha.*

Sinh là khổ, già khổ;
bệnh là khổ, chết khổ;
gặp điều không như ý;
xa rời điều ưa thích;
không được điều mong muốn;
ràng buộc năm tập hợp (ngũ uẩn);
tất cả đều là khổ.

—Dhamma-cakkappavattana Sutta,
Samyutta Nikaya, LVI (XII). ii. 1.

Paticca-sumappada

Chuỗi Nhân Duyên Sinh

Anuloma:

Theo chiều thuận:

*Avijja-paccaya sankhara;
sankhara-paccaya vinnanam;
vinnana-paccaya nama-rupam;
nama-rupa-paccaya salayatanam;*

Với nền tảng của vô minh,
phản ứng (hành) nảy sinh;
với nền tảng của phản ứng,
hay biết (thức) nảy sinh;
với nền tảng của hay biết,
tâm và thân (danh, sắc) nảy sinh;
với nền tảng của tâm và thân,
lục giác (lục nhập) nảy sinh;

salayatana-paccaya phasso;

phassa-paccaya vedana;

vedana-paccaya tanha;

tanha-paccaya upadanam;

upadana-paccaya bhavo;

bhava-paccaya jati;

jati-paccaya jara-maranam-

soka-parideva-
dukkha-domanassupayasa sambhavanti.
Evame-tassa kevalassa
dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

với nền tảng của lục giác,
xúc chạm (xúc) nảy sinh;
với nền tảng của xúc chạm,
cảm giác (thọ) nảy sinh;
với nền tảng của cảm giác,
ham muốn và ghét bỏ (ái) nảy sinh;
với nền tảng của ham muốn và ghét bỏ,
bám víu (thú) nảy sinh;
với nền tảng của bám víu,
tiến trình thành hình (hữu) nảy sinh;
với nền tảng của tiến trình thành hình,
sinh ra đời (sinh) nảy sinh;
với nền tảng của sinh ra đời,
già và chết (lão và tử) nảy sinh;
cùng với buồn rầu, phiền muộn,
đau khổ về tinh thần, thể xác và hệ lụy.
Cứ như thế biến khổ này nảy sinh.

Patiloma:

Avijjaya tv'eva asesā viraga-nirodha,
sankhara-nirodho;
sankhara-nirodha
vinnana-nirodho;
vinnana-nirodha
nama-rupa-nirodho;
nama-rupa-nirodha
salayatana-nirodho;
salayatana-nirodha
phassa-nirodho;
phassa-nirodha
vedana-nirodho;
vedana-nirodha
tnaha-nirodho;
tanaha-nirodha
upadana-nirodho;
upadana-nirodha
bhava-nirodho;
bhava-nirodha
jati-nirodho;
jati-nirodha
jara-maranam-
soka-parideva-
dukkha-domanassupayasa nirujjhanti.
Evame-tassa kevalassa
dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Theo chiều nghịch:

Xóa bỏ hết vô minh,
phản ứng liền chấm dứt;
khi phản ứng chấm dứt,
hay biết cũng không còn;
hay biết nếu không còn,
thì tâm thân cũng mất;
khi tâm thân đều mất,
thì còn đâu lục nhập;
giác quan nếu không còn,
xúc chạm cũng chấm dứt;
xúc chạm nếu không còn,
mọi cảm giác chấm dứt;
cảm giác nếu chấm dứt,
muốn, ghét không nảy sinh;
muốn, ghét không nảy sinh,
thì ràng buộc chấm dứt;
ràng buộc nếu không còn,
sự thành hình chấm dứt;
tiến trình thành hình diệt,
sự ra đời chấm dứt;
sự ra đời không còn,
già và chết chấm dứt;
buồn rầu cùng sầu muộn,
khổ tinh thần, thể xác, cùng với bao hệ lụy.
Toàn biến khổ chấm dứt.

*Aneka-jati samsaram
sandhavissam anibbisam
gahakarakam gavesanto
dukkha jati punappunam
Gahakaraka! Ditthosi.*

*Puna geham na kahasi.
Sabba te phasuka bhagga,
gahakutam visankhitam.
Visankhara-gatam cittam.
tanhanam khayamajjhaga.*

Qua bao lần sinh tử
Ta tìm hoài chẳng thấy
người xây dựng nhà này;
khổ thay phải tái sinh.
Hỡi người thợ xây nhà!
Nay ta đã thấy người.
Người không xây được nữa.
Đòn tay người đã gãy,
cột kèo bị phá hủy.
Tâm ta đã sạch nghiệp;
ham muốn thấy tiêu tan.

—Dhammapada, XI. 8 & 9 (153 & 154)

*Khinam puranam navam natthi sambhavam,
viratta citta ayatike bhavasmim.
Te khina-bija avirulhi chanda.
Nibbanti dhira yathayam padipo.*

—Ratana Sutta, Sutta Nipata, II. 1.

Nghiệp cũ đã diệt trừ,
nghiệp mới không sinh khởi,
không còn mong tái sinh.
Hạt giống bị phá hủy,
ham muốn không phát sinh.
Với tâm ý như thế
Bậc có trí chắt dút
như tắt lửa ngọn đèn.

NGÀY THỨ SÁU

*Sabbe sankhara anicca'ti;
yada pannaya passati,
atha nibbindati dukkhe—
esa maggo visuddhiya.*

Phản ứng vốn vô thường;
hiểu vậy với tuệ giác,
ta xa lìa đau khổ;
ấy cách thanh lọc tâm.

—Dhammapada, XX. 5(277)

*Sabba-danam Dhamma-danam jinati,
sabbam rasam Dhamma-raso jinati,
sabbam ratim Dhamma-rati jinati,
tanhakkhaya sabba-dukkham jinati.*

—Dhammapada, XXIV. 21(354)

Ban tặng người Dhamma
quý hơn mọi thứ quà;
hương vị của Dhamma
quý hơn mọi hương vị;
niềm vui từ Dhamma
quý hơn mọi khoái lạc;
diệt trừ tâm ham muốn
vượt thắng mọi khổ đau.

NGÀY THỨ BẢY

Vedana samosarana sabbe dhamma. Mọi thứ sinh trong tâm
đều kèm theo cảm giác.

—Mulaka Sutta,
Anguttara Nikaya, VIII. ix. 3 (83)

—*Kimarammana purisassa sankappa-vitakka* “Dựa vào cơ sở nào
up pajjanti'ti? ý nghĩ, suy tư sinh?”.
—*Nama-ruparammana bhante'ti.* “Kính bạch Đức Thế Tôn,
trên cơ sở thân-tâm”.

—Samiddhi Sutta,
Anguttara Nikaya, IX. ii. 4 (14)

<i>Yatha'pi vata akase vayanti vividha puthu,</i>	Giống như giữa bầu trời
<i>puratthima pacchima ca'pi, uttara atha dakkhina,</i>	ào ào bao gió thổi,
<i>saraja araja ca'pi, sita unha ca ekada,</i>	gió từ đông từ tây,
<i>adhimatta paritta ca, puthu vayanti maluta;</i>	gió từ nam từ bắc,
<i>tathevimasmim kayasmim samuppajjanti vedana,</i>	gió có bụi, không bụi,
<i>sukha-dukkha-samuppatti, adukkhamasukha ca ya.</i>	gió có lạnh, có nóng,
	có gió lớn, gió nhẹ,
	gió đủ loại thổi hoài.
	Trong thân cũng như thế,
	cảm giác luôn nảy sinh,
	có cảm giác dễ chịu
	có cảm giác khó chịu
	và cảm giác trung tính.

<i>Yato ca bhikkhu atapi sampajannam na rincati,</i>	Khi một vị tu sĩ,
<i>tato so vedana sabba parijanati pandito;</i>	niệt thành cần mẫn tu,
<i>So vedana parinnaya ditthe dhamme anasavo,</i>	không xao lãng ý thức,
<i>kayassa bheda Dhammattho, sankhayam</i>	một người trí như thế,
<i>nopeti vedagu.</i>	hiểu rõ mọi cảm giác.
	Nhờ hiểu rõ cảm giác,
	rũ bỏ mọi bất tịnh,
	ngay trong kiếp sống này.
	Và một người như thế,
	vào lúc cuối cuộc đời,
	vững vàng trong Dhamma,
	hoàn toàn hiểu cảm giác,
	đạt giai đoạn khó bàn.

—Pathama Akasa Sutta,
Samyutta Nikaya, XXXVI (II). ii. 12 (2)

<i>Yato-yato sammasati</i>	Khi nào và nơi nào tự ta chứng nghiệm được
----------------------------	---

khandhanam udayabbayam, sự sinh thành, hoại diệt
của cấu trúc thân-tâm,
labhati piti-pamojjam, sẽ hưởng vui và lạc,
amatam tam vijanatam. đến giai đoạn không chết
mà bậc thánh chứng ngộ.

—Dhammapada, XX. 15 (374)

Namo tassa bhagavato, arahato, Xin thành tâm cung kính
samma-sambuddhassa. Bậc Giải Thoát, Chiến Thắng,
Bậc Giác Ngộ hoàn toàn.

Ye ca Buddha atita ca, Các vị Phật quá khứ,
ye ca Buddha anagata, các vị Phật tương lai,
paccuppanna ca ye Buddha các vị Phật hiện đời
aham vandami sabbada. con luôn luôn cung kính.

Ye ca Dhamma atita ca, Dhamma đời quá khứ,
ye ca Dhamma anagata, Dhamma ở tương lai,
paccuppanna ca ye Dhamma Dhamma trong hiện tại
aham vandami sabbada. con luôn luôn cung kính

Ye ca Sangha atita ca, Sangha đời quá khứ,
ye ca Sangha anagata, Sangha ở tương lai,
paccuppanna ca ye Sangha Sangha trong hiện tại
aham vandami sabbada. con luôn luôn cung kính

Imaya Dhammanudhamma Dhamma là con đường
patipattiya. con nguyện đi từng bước,
Buddham pujemi, từ đầu đến đích cuối,
Dhammam pujemi, nên con tôn thờ Phật,
Sangham pujemi. con ngưỡng mộ Dhamma,
con tôn kính Sangha.

Buddha-vandana:

Cung kính Đức Phật:

Iti'pi so bhagava, Ngài là bậc đích thực
araham, tẩy sạch mọi bất tịnh
samma-sambuddho, diệt trừ mọi phiền não,
vijja-carana-sampanno, bằng nỗ lực tự thân
sugato, đạt giác ngộ hoàn toàn,
lokavidu, hoàn hảo trong giáo lý,
anuttaro purisa-damma-sarathi, hoàn hảo hạnh thực hành,
đến được đích cuối cùng,
hiểu biết toàn vũ trụ,
Thầy dạy cả loài người,
thật không ai sánh bằng,
Thầy dạy cả chư thiên,

*sattha deva-manussanam,
Buddho Bhagava'ti.*

Đức Phật, đáng Thế Tôn.

Dhamma-vandana:

Svakkhato Bhagavata Dhammo,

*sanditthiko,
akaliko,*

*ehi-passiko,
opaneyiko,
paccatam veditabbo vinnuhi'ti.*

Cung kính Dhamma:

Lời dạy của Thế Tôn
được giảng giải rõ ràng,
tự mình có thể thấy,
kết quả được chứng nghiệm
bây giờ và ở đây,
mời gọi người đến thấy,
đưa thẳng đến mục tiêu,
ai cũng chứng nghiệm được
nếu là người có trí.

Sangha-vandana:

*Supatipanno
Bhagavato savaka-sangho.*

*Ujupatipanno
Bhagavato savaka-sangho.*

*Nayapatipanno
Bhagavato savaka-sangho.*

*Samicipatipanno
Bhagavato savaka-sangho.*

*Yadidam cattari purisa-yugani,
attha-purisa-puggala,
esa Bhagavato savaka-sangho;*

ahuneyyo, pahuneyyo,

dakkhineyyo, anjali-karaniyo,

anuttaram punnakkhattam lokassa'ti.

Cung kính Sangha:

Những người tu tập tốt
hợp thành một đoàn thể
đệ tử đáng Thế Tôn.
Những người thực hành chuyên
hợp thành một đoàn thể
đệ tử đáng Thế Tôn.
Tu tập với trí tuệ
là người thuộc đoàn thể
đệ tử đáng Thế Tôn.
Tu tập thật đúng đắn
là người thuộc đoàn thể
đệ tử đáng Thế Tôn.
Có thể chia thành bốn,
hoặc chia thành tám loại,
những người thuộc đoàn thể
đệ tử đáng Thế Tôn;
xứng đáng được cúng dường,
xứng đáng được cung phụng,
xứng đáng được dâng tặng,
xứng đáng được kính lễ,
ruộng phước của thế gian
không ai so sánh được.

—Dhajagga Sutta,
Samyutta Nikaya, XI (I). 3.

NGÀY THỨ TÁM

*Anicca vata sankhara,
uppadavaya-dhammino.*

*Uppajjitva nirujjhanti,
tesam vupasamo sukho.*

Những vật do duyên hợp
bản tính vốn vô thường,
sinh ra rồi diệt mất.
Nếu chúng nảy sinh ra
rồi bị trừ diệt mất,

diệt trừ mang phúc lạc.

—Maha-Parinibbana Sutta
Digha Nikaya, II.3..

<i>Phutthassa loka-dhammehi,</i>	Đôi mắt với thẳm trầm,
<i>cittam yassa na kampati,</i>	tâm ta không xáo động,
<i>asokam, virajam, khemam,</i>	không phiền muộn, nhiễm ô,
	vẫn yên ổn vững vàng,
<i>etam mangalamuttamam</i>	đầy phúc lạc lớn nhất.

—Maha-Mangala Sutta,
Sutta Nipata, II. 4.

<i>Katvana katthamudaram iva gabbhiniya</i>	Buộc miếng gỗ vào bụng giả dạng người có thai,
<i>Cincaya dutthavacanam janakaya majjhe,</i>	Cinca rắp tâm hại làm nhục đáng Thế Tôn
<i>santena soma vidhina jitava munindo.</i>	giữa hội chúng đông người. Bằng phương tiện nhẹ nhàng, hiền hòa bậc thánh trí chúa tể của người trí
<i>Tam tejasa bhavatu te jayamangalani!</i>	đã chiến thắng vẻ vang. Vói lực của phẩm hạnh như thế thì ai ai cũng thắng lợi vẻ vang.

—Buddha-Jayamangala Attagatha.

<i>Atta hi attano natho,</i>	Ta là chủ chính mình,
<i>atta hi attano gati.</i>	chính ta xây tương lai.
<i>Tasma sannamay'attanam</i>	Do vậy hãy rèn luyện
<i>assam bhadram va vanijo.</i>	như người buôn ngựa giỏi huấn luyện ngựa thuần chủng.

—Dhammapada, XXV. 21 (380)

NGÀY THỨ CHÍN

<i>Pakarena janati'ti panna.</i>	Trí tuệ là hiểu biết sự việc qua nhiều khía cạnh khác nhau.
----------------------------------	--

—Patisambhidamagga
Atthakatha I.1.1, Nanakatha.

*Danam dadantu saddhaya,
silam rakkhantu sabbada,
bhavana abhirata honto,
gacchantu devatagata.*

Hết lòng hiến tặng vật,
giới luật giữ gìn nghiêm,
an vui trong thiền tập,
ấy cuộc đời thánh thiện.

—Dukkappattadigathā.

NGÀY THỨ MƯỜI

*Atta-dīpa viharatha,
atta-sarana
ananna-sarana.
Dhamma-dīpa viharatha,
Dhamma-sarana,
ananna-sarana.*

Hãy tự mình thành đảo,
nơi nương tựa của mình;
không nương tựa nơi khác.
Lấy sự thật làm đảo,
nơi nương tựa của mình;
không nương tựa nơi khác.

—Maha-Parinibbana Sutta,
Dīgha Nikāya, II.3.

*Caratha bhikkhave carikam
bahujana-hitaya, bahujana-sukhaya,
lokanukampaya,
atthaya hitaya sukhaya
devamanussanam.*

Tu sĩ hãy lên đường,
vì lợi ích, hạnh phúc
của muôn người thế gian,
vì lòng từ dāng đời,
vì lợi ích, hạnh phúc,
cho cả trời lẫn người.
Hai người đừng đi chung,
mỗi người theo một hướng.
Hãy giảng dạy Dhamma,
lợi ích thật vô vàn,
lợi lạc từ đoạn đầu,
đoạn giữa, cả đoạn sau,
cả lời văn lẫn nghĩa.
Hãy cho mọi người biết,
sống thánh thiện là thế,
đầy đủ và thuần khiết,
không hề thêm hay bớt.

Ma ekena dve agamittha.

*Desetha bhikkhave Dhammam
adikalyanam,
majjhekalyanam, pariyosanakalyanam
sattham sabyanjanam.
Kevalapariṇnam parisuddham
brahmacariyam pakasetha.*

Có nhiều người ít bụi
trong mắt sẽ lạc đường
nếu không biết Dhamma.
Những người mà như thế
nghe sẽ hiểu sự thật.

*Santi satta apparajakkhajatika
assavanata Dhammassa parihayanti.*

Bhavissanti Dhammassa annataro.

—Dutiya Marapasa Sutta,
Samyutta Nikāya, VI (I). 5.

tesam hetum tathagato aha
tesam ca yo nirodho;
evam vadi mahasamano.

từ nguyên nhân nào đó,
 Bạc Giác Ngộ đã giảng
 nguyên nhân các sự vật
 và cũng dạy cách thức
 làm cho chúng diệt đi;
 đây chính là “giáo lý”
 của bậc Đại Ân Sĩ.

—Vinaya, Mahavagga, I. 23 (40)

Pannatti thapetva visesena passati'ti
vipassana.

Vipassana có nghĩa là quan sát sự thật theo một
 cách đặc biệt, bằng cách vượt qua sự thật bề
 ngoài.

—Ledi Sayadaw, Paramattha Dipani.

Ditthe ditthamattam bhavissati,
sute suttamattam bhavissati,
mute muttamattam bhavissati,
vinnate vinnatamattam bhavissati.

Trong những gì được thấy
 chỉ có cái được thấy;
 trong những gì được nghe
 chỉ có cái được nghe;
 trong những gì được ngửi,
 và những gì nếm, chạm
 chỉ có cái được ngửi,
 và những gì nếm, chạm;
 trong những gì hay biết
 chỉ có cái được biết.

—Udana, I. x.

Sabba kaya patisamvedi
assasissami'ti sikkhati
Sabba kaya patisamvedi
passasissami'ti sikkhati

“Cảm nhận khắp thân thể
 tôi sẽ thở vào”; thiền giả tập như thế.
 “Cảm nhận khắp thân thể
 tôi sẽ thở ra”; thiền giả tập như thế.

—Maha-Satipattha Sutta,
 Digha Nikaya, 22.

So kaya-pariyantikam vedanam
vedayamano,
kaya-pariyantikam vedanam
vedayami'ti pajanati.
Jivita-pariyantikam vedanam
vedayamano,
jivita-pariyantikam vedanam

Cảm thấy cảm giác khắp mọi nơi
 trong phạm vi cơ thể,
 thiền giả hiểu, “Tôi đang cảm thấy cảm giác
 mọi nơi trong phạm vi cơ thể”.
 Cảm thấy cảm giác nơi nào có sự sống
 trong phạm vi cơ thể,
 thiền giả hiểu, “Tôi đang cảm nhận cảm giác

vedayami'ti pajanati.

ở nơi nào có sự sống trong phạm vi cơ thể”.

—Paathama Gelanna Sutta,
Samyutta Nikaya, XXXVI (II). i. 7.

*Iti ajjhattam va kaye kayanupassi
viharati,*

Và cứ thế thiền sinh
liên tục quan sát thân
trong thân từ bên trong;
liên tục quan sát thân
trong thân từ bên ngoài;
liên tục quan sát thân
trong thân từ bên trong
và cả từ bên ngoài.

*bahiddha va kaye kayanupassi
viharati,
ajjhatta-bahiddha va kaye
kayanupassi viharati.*

Và thiền sinh liên tục
quan sát mọi hiện tượng
nảy sinh ở trong thân;
Thiền sinh cũng liên tục
quan sát mọi hiện tượng
diệt mất ở trong thân;
Thiền sinh cứ liên tục
quan sát mọi hiện tượng
Sinh diệt ở trong thân.

*Samudaya-dhammanupassi va
kayasmim viharati,*

*vaya-dhammanupassi va kayasmim
viharati,*

Giờ đây thì ý thức
đã được tạo lập rồi
“Đây chính thật là thân”.

*samudaya-vaya-dhammanupassi va
kayasmim viharati.*

Ý thức này phát triển
tới mức độ chỉ còn
đơn thuần chỉ hiểu biết
và đơn thuần quan sát,
và thiền sinh liên tục
tách rời khỏi mọi vật
không còn bám víu nữa
vật gì trên thế gian.

*Atthi kayo'ti va pan'assa sati
paccupatthita hoti,*

*yavadeva nana-mattaya patissati
-mattaya*

Này hỡi các tu sĩ,
đây là cách các vị
thật sự và liên tục
quan sát thân trong thân.

annissito ca viharati

na ca kinci loke upadiyati.

Evam'pi kho bhikkheave bhikkhu

kaye kayanupassi viharati.

—Maha-Satipattha Sutta,
Digha Nikaya, 22.

Ti-ratana sarana:

*Buddham saranam gacchami.
Dhammam saranam gacchami.
Sangham saranam gacchami.*

Quay về nương tựa Tam bảo:

Con quay về nương tựa đức Phật.
Con quay về nương tựa Dhamma.
Con quay về nương tựa Sangha.

Panca-sila:

Năm giới:

*Panatipata veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Adinnadana veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Kamesu micchacara veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Musa-vada veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Sura-meraya-majja-pamadatthana
veramani sikkhapadam samadiyami.*

Atthanga-sila:

*Panatipata veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Adinnadana veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Kamesu micchacara veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Musa-vada veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Sura-meraya-majja-pamadatthana
veramani sikkhapadam samadiyami.*

*Vikala bhojana veramani sikkhapadam
samadiyami.*
*Nacca-gita-vadita-visuka-dassana-
mala-gandha-vilepana-dharana-
mandana-vibhusanatthana veramani
sikkhapadam samadiyami.*

*Ucca-sayana maha-sayana veramani
sikkhapadam samadiyami.*

Con xin nguyện giữ giới,
không giết hại sinh vật.
Con xin nguyện giữ giới,
không lấy của không cho.
Con xin nguyện giữ giới,
không phạm điều tà dâm.
Con xin nguyện giữ giới,
không nói lời sai trái.
Con xin nguyện giữ giới,
tránh những chất gây say.
Đó là những nguyên nhân
của hành vi bất thiện.

Tám giới:

Con xin nguyện giữ giới,
không giết hại sinh vật.
Con xin nguyện giữ giới,
không lấy của không cho.
Con xin nguyện giữ giới,
không phạm điều tà dâm.
Con xin nguyện giữ giới,
không nói lời sai trái.
Con xin nguyện giữ giới,
tránh những chất gây say.
Đó là những nguyên nhân
của hành vi bất thiện.
Con xin nguyện giữ giới,
không ăn trái giờ giấc.
Con xin nguyện giữ giới,
không nhảy múa, ca hát,
không chơi các nhạc cụ,
mọi hình thức tiêu khiển,
trang sức bằng những thứ
tràng hoa và hương thơm,
phấn son và nữ trang.
Con xin nguyện giữ giới,
Không nằm những giường cao
Sang trọng và xa xỉ.

BẢNG CHÚ GIẢI TỪ PALI

Những từ để trong ngoặc đơn, đậm nét và nghiêng là những từ thông dụng trong nhà Phật.

Acariya thiên sư, người hướng dẫn, thầy, cô.

Adhithana sự quyết tâm. Một trong mười *parami*, phẩm hạnh (**Ba la Mật**)

Akusala bất thiện, có hại. Trái nghĩa *kusala*.

Ananda vui sướng, hạnh phúc, hoan hỉ.

Anapana hô hấp, hơi thở. *Anapana-sati*: ý thức về hơi thở, (**niệm hơi thở**).

Anatta vô ngã, không có cái ta, không có tự tánh, không có thực chất. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

Anicca vô thường, phù du, thay đổi. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

Arahant / arahat bậc giác ngộ (**A-la-hán**); người đã diệt hết mọi bất tịnh trong tâm. Xem *Buddha*.

Ariya thánh thiện, bậc thánh, thánh nhân. Người đã thanh lọc tâm tới trình độ đạt được sự thật tối hậu (*nibbana*). Có bốn trình độ *Ariya*, từ *sotapanna* (**nhập lưu**), người sẽ tái sinh tối đa bảy kiếp, cho tới *arahat*, người sẽ không còn tái sinh sau đời hiện tại.

Ariya Atthangika Magga Bát Thánh Đạo (**Bát Chánh Đạo**). Xem *magga*.

Ariya sacca Sự Thật Thánh Thiện (**Diệu Đế**). Xem *Sacca*.

Asubha bất tịnh, xấu, không đẹp. Trái nghĩa *subha*, thanh tịnh, tinh khiết, đẹp.

Assutava/assutavant không được chỉ dạy; người không có trí, phàm phu, người chưa bao giờ được nghe nói về chân lý, người thiếu ngay cả *suta-maya-parianna*, và do đó không thể dẫn bước trên con đường giải thoát. Trái nghĩa *sutava*.

Avijja vô minh, ảo tưởng. Mất xích đầu tiên trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada*). Cùng với tham (*raga*) và sân (*dosa*), vô minh là một trong ba tật xấu chính trong tâm. Ba tật xấu này là cội nguồn của mọi bất tịnh đưa đến khổ. Đồng nghĩa với *moha*.

Ayatana phạm vi, lãnh vực, đặc biệt là sáu lĩnh vực cảm nhận (**lục căn**) (*salayatana*), nghĩa là: Năm giác quan cộng với tâm, và đối tượng tương ứng như (**lục căn và lục trần**):

mắt (*cakkhu*) và cảnh (*rupa*),

tai (*sota*) và âm thanh (*sadda*),

mũi (*ghana*) và mùi (*gandha*)

lưỡi (*jivha*) và vị (*rasa*),

thân (*kaya*) và xúc chạm (*photthabba*),

tâm (*namo*) và đối tượng của tâm ý, nghĩa là ý nghĩ đủ loại (*dhamma*)

Đây còn được gọi là sáu giác quan. Xem *indriya*.

Bala sức mạnh, năng lực (*lực*). Năm sức mạnh tinh thần là niềm tin (*saddha*), nỗ lực (*viriya*), ý thức (*sati*), định (*samadhi*), trí tuệ (*panna*). Dưới hình thức kém hơn, đây được gọi là năm khả năng. Xem *indriya*.

Bhanga sự tan rã. Một giai đoạn quan trọng trong sự tu tập *Vipassana*, chứng nghiệm được sự tan rã của cơ thể, tưởng như chắc đặc, thành những rung động tinh tế luôn luôn sinh và diệt.

Bhava (trong tiến trình) sinh thành, ra đời. *Bhava-cakka*: vòng luân hồi, bánh xe luân hồi. Xem *cakka*.

Bhavana mở mang, phát triển trí tuệ, thiền. Hai phương pháp *bhavana* là thiền an tĩnh, (*samatha-bhavana*), tương ứng với định tâm, hay thiền định (*samadhi*), và thiền *Vipassana* (*Minh sát thiền, Thiền quán, Thiền tuệ*), *vipassana-bhavana* tương ứng với tuệ giác (*panna*). Thiền *samatha* sẽ đưa tới trạng thái định *jhana*; thiền *vipassana* sẽ đưa tới giải thoát. Xem *jhana*, *panna*, *samadhi*, *vipassana*.

Bhavana-maya panna trí tuệ phát triển nhờ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, tuệ giác (*tu tuệ*). Xem *panna*.

Bhavatu sabba mangalam “Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc”. Một câu nói cổ truyền dùng để diễn tả thiện ý đối với người khác.

Bhikkhu (Phật giáo) tăng sĩ; thiền giả, tỳ kheo, khát sĩ. Nữ giới *bhikkhuni*: ni cô, tỳ kheo ni, sư cô.

Bodhi sự giác ngộ.

Bodhisatta nghĩa đen, “Bậc giác ngộ” (*Bồ Tát*). Người đang tu tập để trở thành Phật. Dùng để chỉ Siddhattha Gotama vào thời chưa thành chánh quả. Sanskrit *bodhisatva*.

Bojjhanga nhân tố thành đạo (*thất giác chi*), nhân tố giác ngộ, nghĩa là phạm hạnh giúp ta được giác ngộ. Bảy nhân tố này là ý thức (*niệm*) (*sati*), nghiên cứu thâm sâu về Dhamma (*Dhamma-vicaya*) (*trạch pháp*), nỗ lực (*tinh tấn*) (*viriya*), vui mừng (*hỷ*) (*piti*), bình yên/thanh thản (*khinh an*) (*passadhi*), định tâm (*samadhi*), bình tâm (*xả*) (*upekkha*).

Brahma chư thiên, phạm thiên; chữ dùng trong Ấn Độ giáo để chỉ chúng sinh cao nhất trong mọi loài chúng sinh, thường để chỉ Đấng Tạo Hóa - Thượng đế toàn năng, nhưng Đức Phật cho rằng họ cũng là đối tượng của sự hủy hoại và chết như mọi chúng sinh.

Brahma-vihara bản chất của *brahma*, đó là trạng thái tâm cao thượng hay thánh thiện, trong đó có bốn phẩm chất thanh tịnh: từ tâm (*từ*) (*metta*), thương xót (*bi*) (*karuna*), mừng vui với hạnh phúc của người khác (*hỷ*) (*mudita*), bình tâm trong mọi hoàn cảnh (*xả*) (*upekkha*); trau dồi một cách quy củ bốn phẩm chất này bằng cách tu tập thiền.

Brahmacariya không dâm dục, một cuộc sống trong sạch và thánh thiện (*phạm hạnh*).

Brahmana nghĩa đen, một người thánh thiện (*Bà-la-môn*). Thời xưa dùng để chỉ một người thuộc đẳng cấp tu sĩ tại Ấn Độ. Người đó dựa vào một vị thần (*Brahma*) để được cứu rỗi hoặc giải thoát; theo đường lối này họ khác với *samana*. Đức Phật mô tả *brahmana* hay bà-la-môn đúng nghĩa là người đã thanh lọc được tâm, nghĩa là bậc *arahat*.

Buddha bậc giác ngộ, người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành, và đã đạt được mục tiêu bằng nỗ lực của chính mình. Có hai hạng Phật:

- 1) *pacceka-buddha*, Phật độc giác, không thể chỉ dạy cho người khác con đường mình đã tìm thấy.
- 2) *samma-sambuddha*, Phật toàn giác, người có thể chỉ dạy người khác.

Cakka bánh xe, *Bhava-cakka*, bánh xe luân hồi (nghĩa là tiến trình khổ đau), tương đương với *samsara*. *Dhamma-cakka*, bánh xe Dhamma (nghĩa là giáo lý hoặc tiến trình giải thoát). *Bhava-cakka* tương đương với Chuỗi Nhân Duyên Sinh theo chiều thuận. *Dhamma-cakka* tương đương với Chuỗi ngược lại, đưa tới chấm dứt thay vì gia tăng khổ đau.

Cinta-maya panna tuệ tư duy, trí tuệ đạt được nhờ suy luận, (*tu tuệ*). Xem *panna*.

Citta tâm. *Cittanupassana*, quan sát tâm. Xem *satipatthana*.

Dana hiến tặng, từ thiện, rộng lượng, (*cúng dường, bố thí*). Một trong mười *parami*

Dhamma hiện tượng, đối tượng của tâm, nội dung của tâm, tâm ý (*pháp*); tự nhiên, luật tự nhiên, luật giải thoát, nghĩa là giáo lý của bậc giác ngộ. *Dhammanupassana*, quan sát nội dung của tâm. Xem *satipatthana*. (Sanskrit *dharma*).

Dhatu nguyên tố (xem *maha-bhutani*); điều kiện tự nhiên, tính chất.

Dosa ghét bỏ (*sân*). Cùng với *raga* và *moha*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Dukkha khổ, không hài lòng. Một trong ba đặc tính căn bản (xem *lakkana*). Sự Thật Thứ Nhất (**Khổ Đế**) (xem *cakka*).

Gotama tên họ của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit *Gautama*.)

Hinayana nghĩa đen, chiếc xe nhỏ (*Tiểu thừa*). Từ của những người theo tông phái khác dùng để chỉ Phật giáo Theravada. Với ngụ ý chê bai.

Indriya năng lực, khả năng. Dùng trong bài này để chỉ sáu giác quan (xem *ayatana*) và năm sức mạnh tinh thần (*ngũ lực*) (xem *bala*).

Jati sanh ra đời, tồn tại, hiện hữu, (*hữu*).

Jhana trạng thái nhập định (trance). Có tám trạng thái như vậy có thể đạt được nhờ thực tập *samadhi*, hoặc *samatha-bhavana* (xem *bhavana*). Trau dồi chúng đưa tới an tĩnh và hi lặc, nhưng không diệt trừ được những bất tịnh trong thâm tâm.

Kalapa / attha-kalapa vi tử, đơn vị nhỏ nhất, không thể chia cắt của vật chất, gồm có bốn nguyên tố cùng những đặc tính của chúng. Xem *maha-bhutani*.

Kalyana-mitta nghĩa đen, giúp người, do đó là người hướng dẫn một người tới giải thoát, nghĩa là người hướng dẫn tâm linh, vị thầy tâm linh

Kamma hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình, nghiệp. Xem *sankhara*. (Sanskrit *karma*.)

Kaya thân, cơ thể. *Kayanupassana*, quan sát thân. Xem *satipatthana*.

Khanda khối, nhóm, tập hợp (**uẩn**). Con người gồm có năm tập hợp (**ngũ uẩn**) : vật chất (**sắc**) (*rupa*), hay biết (**thức**) (*vinnana*), nhận thức, nhận biết, nhận định (**trởng**) (*sanna*), cảm giác (**thọ**) (*vedana*), phản ứng, tạo nghiệp (**hành**) (*sankhara*).

Kilesa phiền não, xấu xa, bất tịnh trong tâm, ô nhiễm. *Anusaya kilesa*, phiền não tiềm ẩn, bất tịnh nằm im trong vô thức.

Kusala thiện, hữu ích. Trái nghĩa với *akusala*.

Lakkhana dấu hiệu, đặc điểm phân biệt, đặc tính. Ba đặc tính (*ti-lakkhana*) là *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Hai đặc tính đầu thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp. Đặc tính thứ ba thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp và vô nghiệp.

Lobha ham muốn (**tham**). Đồng nghĩa với *raga*.

Loka 1. thế giới vĩ mô, nghĩa là vũ trụ, thế gian, cảnh giới của sự sống; 2. thế giới vi mô, có nghĩa cấu trúc tinh thần-vật chất. *Loka-dhamma*, chông gai của cuộc đời, thăng trầm trong cuộc sống mà ai cũng gặp phải, có nghĩa là được hay mất, thắng hay bại, khen hay chê, sướng hay khổ.

Magga đường lối, con đường (**Đạo**). *Ariya Atthangika Magga*, Bát Thánh Đạo đưa đến giải thoát khỏi khổ đau. Bát Thánh Đạo chia ra làm ba giai đoạn hay tập luyện:

- I. *Sila*, đạo đức, sự trong sạch của lời nói và việc làm (**Giới**)
 - i. *samma-vacca*, lời nói chân chính (**Chánh ngữ**);
 - ii. *samma-kammanta*, hành động chân chính (**Chánh nghiệp**);
 - iii. *samma-ajiva*, nghề nghiệp chân chính (**Chánh mạng**);
- II. *Samadhi*, định, làm chủ được tâm:
 - iv. *samma-vayama*, nỗ lực chân chính (**Chánh tinh tấn**);
 - v. *samma-sati*, ý thức chân chính (**Chánh niệm**);
 - vi. *samma-samadhi*, định chân chính (**Chánh định**);
- III. *Panna*, trí tuệ, tuệ giác hoàn toàn thanh lọc được tâm:
 - vii. *samma-sankappa*, ý nghĩ chân chính (**Chánh tư duy**);
 - viii. *samma-ditthi*, hiểu biết chân chính (**Chánh kiến**);

Magga là Sự Thật Thứ Tư (**Đạo Đế**) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

Maha-bhutani bốn nguyên tố có trong mọi vật chất:

Pathavi-dhatu – nguyên tố đất (sức nặng).

Apo-dhatu – nguyên tố nước (sự kết hợp)

Tejo-dhatu – nguyên tố lửa (nhiệt độ)

Vayo-dhatu – nguyên tố khí (**gió**) (chuyển động).

Mahayana nghĩa đen, ‘đại thừa’, chiếc xe lớn. Tông phái Phật giáo phát triển tại Ấn Độ vài thế kỷ sau thời của Đức Phật và truyền sang phía bắc như Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Mông Cổ, Đại Hàn, và Nhật Bản.

Mangala an vui, phước lành, hạnh phúc.

Mara sự hiện thân của các tâm bất tịnh, ma vương, lực âm.

Metta tình thương vô vị lợi và thiện chí, từ tâm. Một trong những phẩm chất của một tâm thanh tịnh (xem *Brahma-vihara*); một trong mười *parami*. *Metta-bhavana*, trau dồi *Metta* một cách hệ thống bằng phương pháp thiền (*từ bi quán*).

Moha vô minh, si mê, ảo tưởng. Đồng nghĩa với *avija*. Cùng với *raga* và *dosa*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

Nama tâm, tinh thần (*danh*). *Nama-rupa*, tâm và thân, môi trường tinh thần-vật chất. *Nama-rupa viccheda*, sự chia lìa giữa tâm và thân khi chết, hay khi chứng nghiệm được *nibbana*.

Nibbana tịch diệt; giải thoát; sự thật tối hậu; dứt sạch nghiệp (Niết bàn). (Sanskrit *nirvana*.)

Nirodha chấm dứt, diệt trừ, diệt (*tịch diệt*). Thường được dùng đồng nghĩa với *nibbana*. *Nirodha-sacca* sự thật về hết khổ, Sự Thật Thứ Ba (**Diệt Đế**) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

Niravana chướng ngại, trở ngại. Năm trở ngại trong việc phát triển tâm trí là ham muốn (*tham*) (*kamacchanda*), ghét bỏ (*sân*) (*vyapada*), uể oải về thể xác và tinh thần (*hôn trầm, thụy miên*) (*thina-middha*), bồn chồn, bất an (*trạo cử*) (*uddhacca-kukkucca*), nghi ngờ (*vicikiccha*).

Olarika nặng nề, thô trực. Trái nghĩa *sukkuma*.

Pali chữ, sách, kinh sách ghi lại giáo lý của Đức Phật; do đó là chữ viết trong kinh. Chúng tích trong lịch sử, ngôn ngữ, khảo cổ chứng minh đó là tiếng nói đích thực được dùng ở miền bắc Ấn Độ vào thời hoặc gần thời của Đức Phật. Sau đó kinh được dịch sang tiếng *Sanskrit* là ngôn ngữ chỉ dùng trong sách vở.

Panna trí tuệ, tuệ. Phần thứ ba trong ba sự thực tập khi tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Có ba loại trí tuệ:

- 1) Tuệ thụ nhận, trí tuệ do nghe từ người khác (**Văn tuệ**) (*sutta-maya panna*),
- 2) Tuệ tư duy, trí tuệ do lý luận (**Tư tuệ**) (*cinta-maya Panna*),
- 3) Tuệ giác, tuệ thực chứng, trí tuệ do tự chứng nghiệm (**Tu tuệ**) (*bhavana-maya panna*).

Trong ba tuệ này chỉ có tuệ cuối cùng mới có thể hoàn toàn thanh lọc được tâm; nó được phát huy nhờ tu tập *vipassana-bhavana*. Trí tuệ là một trong năm sức mạnh của tâm (xem *bala*), và là một trong mười *parami*.

Parami / paramita sự hoàn hảo, phẩm hạnh; phẩm chất toàn thiện trong tâm giúp xóa bỏ ngã và do đó đưa tới giải thoát (**ba la mật**). Mười phẩm hạnh là: đóng góp từ thiện (*dana*), đạo đức (*sila*), buông bỏ, xuất gia. (*nekkhamma*), trí tuệ (*panna*), nỗ lực (*viriya*), nhẫn nhục (*khanti*), chân thật (*sacca*), quyết tâm (*adhitthana*), từ tâm (*metta*), bình tâm (*upekkha*).

Paticca samuppala Chuỗi Nhân Duyên Sinh, (**Chuỗi Duyên Khởi**); nguyên nhân. Tiến trình, bắt đầu bằng vô minh, làm ta khổ hết đời này sang đời khác.

Puja sùng bái, tôn thờ, nghi thức hoặc nghi lễ tôn giáo. Đức Phật dạy rằng chỉ có một *puja* đúng cách để tôn vinh Ngài là thực hành giáo lý của Ngài, từ bước đầu cho đến mục đích cuối cùng.

Punna việc thiện, phẩm hạnh; hành động tốt, nhờ thực hành điều này ta hưởng được hạnh phúc bây giờ và trong tương lai. Đối với một cư sĩ, *punna* gồm có đóng góp từ thiện (*dana*), sống một cuộc sống đạo đức (*sila*), và tu tập thiền (*bhavana*).

Raga ham muốn (*tham*). Cùng với *dosa* và *moha*, một trong ba tật xấu chính trong tâm. Đồng nghĩa với *lobha*.

Ratana nữ trang, châu báu. *Ti-ratana*: Tam bảo.

Rupa 1. vật chất (*sắc*); 2. đối tượng của mắt. Xem *ayatana*, *khandha*.

Sacca chân lý, sự thật. Bốn Sự Thật Thánh Thiện (**Tứ Diệu Đế**) (*ariya-sacca*) là:

1. Sự Thật về khổ (*dukkha-sacca*);
2. Sự Thật về nguyên nhân của khổ (*samudaya-sacca*);
3. Sự Thật về sự đoạn diệt khổ (*nirodha-sacca*);
4. Sự Thật về con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ (*magga-sacca*).

Sadhu “lành thay!”, làm giỏi, nói hay. Một cách biểu lộ sự đồng ý, tán đồng.

Samadhi định, làm chủ được tâm. Phần thứ hai trong ba sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Khi tu tập theo đường lối này sẽ đưa tới trạng thái nhập định (*jhana*), nhưng không hoàn toàn giải thoát được tâm. Ba loại *samadhi* là:

1. *khanika Samadhi*, định chớp lát, định từng giây phút một (*sát na định*);
2. *upacara samadhi*, cận định;
3. *appana samadhi*, tập trung hoàn toàn, trạng thái nhập định (*jhana*).

Trong những loại định này, *khanika samadhi* là tạm đủ để có thể tu tập *vipassana*.

Samana ăn sĩ, sa môn, du tăng, khát sĩ. Người đã từ bỏ cuộc sống có gia đình. Trong khi một *brahmana* dựa vào một thần linh để ‘cứu độ’ hoặc giải thoát cho mình, một *samana* tìm kiếm giải thoát bằng nỗ lực riêng của mình. Do đó từ này có thể áp dụng cho Đức Phật và đệ tử của Ngài là những người sống cuộc đời tu sĩ, nhưng cũng gồm cả những tu sĩ không theo Đức Phật. *Samana Gotama* (‘Sa môn Gotama’) là từ thông dụng của những người không phải là đệ tử của Ngài dùng để chỉ Ngài.

Samatha sự an tĩnh, sự tĩnh lặng. *Samatha-bhavana*, phát triển an tĩnh, đồng nghĩa với *Samadhi*. Xem *bhavana*.

Sampajana có *sampajanna*. Xem dưới đây.

Sampajanna hiểu biết toàn thể hiện tượng tinh thần-vật chất, có nghĩa là có tuệ giác về tính chất vô thường của hiện tượng này ở mức độ cảm giác.

Samsara vòng luân hồi, tái sinh; thế giới trần tục; thế giới khổ đau (*hữu vi*).

Samudaya nảy sinh, nguồn gốc. *Samudaya-dhamma*, hiện tượng nảy sinh. *Samudaya-sacca*, Sự Thật về nguồn gốc của khổ, Sự Thật Thứ Hai (**Tập Đế**) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện (**Tứ Diệu Đế**).

Sangha nhóm, cộng đồng thánh nhân, có nghĩa là những người đã chứng nghiệm được *nibbana*; tăng đoàn, tăng thân, tăng già, cộng đồng tăng, ni Phật giáo; một thành viên của *ariya-sangha*, *bbikkhu-sangha* hoặc *bbikkuni-sangha*.

Sankhara phản ứng của tâm, hình thành (trong tâm), (*hành*); hành động có dụng ý, phản ứng tinh thần; tạo nghiệp, nghiệp. Một trong năm tập hợp (*khandha*), cũng là mắt xích thứ hai trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada*). *Sankhara* là *kamma*, hành động mang lại hậu quả trong tương lai và do đó thực sự có trách nhiệm tạo nên cuộc đời mai sau. (Sanskrit *Samskara*).

Sankharupekkha nghĩa đen, bình tâm đối với *sankhara*. Một giai đoạn trong sự tu tập *Vipassana*, sẽ đưa đến sự chứng nghiệm được *bhanga*, giai đoạn khi những bất tịnh lâu đời ẩn sâu trong vô thức nổi lên bề mặt của tâm và thể hiện bằng những cảm giác. Bằng cách giữ được sự bình tâm (*upekkha*) đối với những cảm giác này, thiền giả không tạo ra *sankhara* mới và để cho những nghiệp cũ mất đi. Do đó tiến trình từ từ đưa đến sự diệt trừ hết mọi *sankhara*.

Sanna (trong *samyutta-nana*, sự hiểu biết bị điều kiện hóa) nhận định, nhận biết, tri giác (*tuởng*). Một trong năm tập hợp (*khandha*). Nó thường bị chi phối bởi *sankhara* trong quá khứ và do đó đưa đến một hình ảnh lệch lạc về sự thật. Trong khi tu tập *vipassana*, *sanna* được chuyển thành *panna*, sự hiểu biết sự thật đúng như thật. Nó trở thành *anicca-sanna*, *dukkha-sanna*, *asubha-sanna*—đó là, sự nhận định về vô thường, khổ, vô ngã, và tính chất hư ảo của vẻ đẹp vật chất.

Sarana trú ẩn, nương tựa, bảo vệ (*quy y*). *Ti-sarana*: nương tựa hay quy y Tam bảo, có nghĩa là nương tựa vào Phật, Pháp Tăng.

Sati ý thức (*niệm*). Một phần trong Bát Thánh Đạo (xem *magga*), cũng là một trong năm sức mạnh (xem *bala*) và bảy yếu tố thành đạo (xem *bojjhanga*). *Anapana-Sati*. Ý thức về hơi thở. (*Quán niệm về hơi thở*)

Satipatthana Tạo Lập Ý Thức (*Tứ Niệm Xứ*). Có bốn lĩnh vực tương quan của *satipatthana*:

1. quan sát thân (*quán thân*) (*kayanupassana*);
2. quan sát cảm giác nảy sinh trong người (*quán thọ*) (*vedananupassana*);
3. quan sát tâm (*quán tâm*) (*cittanupassana*);
4. quan sát nội dung của tâm (*quán pháp*) (*dhammanupassana*)

Cả bốn phần đều gồm có quan sát cảm giác, bởi vì cảm giác liên quan trực tiếp đến thân cũng như tâm. The *Maha-Satipatthana Suttana* (Digha Nikaya, 22), Trường Kinh về Tạo Lập Ý Thức (*Đại Niệm Xứ*), là nguồn gốc chính về lý thuyết căn bản cho việc tu tập *vipassana-bhavana* được giảng giải.

Sato ý thức. *Sato sampajano*; ý thức với sự hiểu biết về tính chất vô thường của toàn thể cấu trúc tinh thần-vật chất, bằng cách quan sát cảm giác.

Siddhatha nghĩa đen, ‘người đã hoàn thành nhiệm vụ của mình’. Tên riêng của Đức Phật trong lịch sử. (Sanskrit *Siddhartha*).

Sila đạo đức, giới; tránh không có những hành động bằng lời nói và việc làm có hại cho mình và cho người. Ba sự tập luyện đầu tiên trong sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Đối với một cư sĩ, *sila* được thực hành trong đời sống hằng ngày bằng cách giữ Năm Giới.

Sotapanna người đã đạt được giai đoạn đầu của bậc thánh (*nhập lưu*), và đã chứng nghiệm được *Nibbana*. Xem *ariya*.

Sukha hạnh phúc, niềm vui. Trái nghĩa với *dukkha*.

Sukhuma tinh tế, vi tế. Trái nghĩa *olarika*.

Suta-maya panna nghĩa đen, trí tuệ đạt được nhờ nghe từ người khác. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do học hỏi (*văn tuệ*). Xem *panna*.

Sutava / sutavant được chỉ dạy, người đã được nghe về sự thật, người có *sutta-maya-panna* (*thanh văn*). Trái nghĩa *assutava*.

Sutta bài giảng của Đức Phật hoặc những đệ tử chính của Ngài, kinh Phật.

Tanha nghĩa đen, ‘thèm khát’ (*tham ái*). Đức Phật chỉ rõ *tanha* là nguồn gốc của khổ (*samudaya-sacca*) trong bài giảng đầu tiên, “Bài Giảng Chuyển Bánh Xe Dhamma” (**Kinh Chuyển Pháp Luân**) (*Dhammacakkappavattana Sutta*). Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca Samuppadaa*) Ngài giải thích rằng *tanha* phát nguồn từ sự phản ứng đối với cảm giác trong thân.

Tathagata nghĩa đen, ‘đi như thế’ hoặc ‘đến như thế’ (*Như lai*). Người nhờ đi trên con đường của sự thật đã đạt được sự thật tối hậu, có nghĩa là một người giác ngộ. Danh xưng Đức Phật thường dùng để chỉ Ngài.

Theravada nghĩa đen, ‘giáo lý của bậc trưởng lão’. Giáo lý của Đức Phật, trong đường lối đã được bảo trì tại các nước ở Đông Nam Á (Miền Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia). Thường được công nhận là giáo lý theo đường lối cổ xưa nhất (Phật Giáo Nguyên Thủy).

Ti-lakkhana xem *lakkhana*.

Tipitaka nghĩa đen, ba kho chứa (*tam tạng*). Ba bộ sưu tập về giáo lý của Đức Phật là:

1. *Vinaya-pitaka*, bộ luật, bộ sưu tập về giới luật cho tăng, ni
2. *Sutta pitika*, bộ kinh, bộ sưu tập những bài giảng;
3. *Abhidhamma-pitika*, bộ luận, bộ sưu tập những giáo lý cao hơn, nghĩa là sự bình luận về Dhamma một cách triết lý và có hệ thống. (Sanskrit *Tripitaka*).

Ti-ratana xem *ratana*

Udaya nảy sinh, sinh, khởi. *Udayabbaya*, sinh và diệt, nghĩa là vô thường (cũng là *udaya-vaya*). Hiểu biết thực nghiệm về sự thật này đạt được bằng cách quan sát sự thay đổi không ngừng của cảm giác trong chính mình.

Upadana dính mắc, bám víu, ràng buộc, giữ chặt (*thủ*).

Upekkha bình tâm, (*xả*); trạng thái của tâm không còn ham muốn, ghét bỏ, vô minh. Một trong bốn trạng thái thuần khiết của tâm. (xem *Brahma-vihara*), trong bảy nhân tố giác ngộ (xem *bojjhanga*), và mười *parami*.

Uppada xuất hiện, nảy sinh, sinh. *Uppada-vaya*, sinh và diệt. *Uppada-vaya-dhammino*, có bản chất của sinh và diệt.

Vaya / vyaya hủy diệt, tan rữa. *Vaya-dhamma* hiện tượng hủy diệt.

Vedana cảm tưởng/cảm giác (*thọ*). Một trong năm tập hợp (*khandha*). Đức Phật mô tả, vì gồm cả tinh thần lẫn vật chất; do đó *vedana* cho ta phương tiện khảo sát toàn thể hiện tượng tâm lý-vật lý. Trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca-samuppada*), Đức Phật giải thích rằng *tanha*, nguồn gốc của khổ, nảy sinh do phản ứng đối với *vedana*.

Bằng cách biết quan sát *vedana* một cách khách quan ta có thể tránh khỏi bất cứ phản ứng mới nào, và có thể trực nghiệm trong bản thân sự thật về vô thường (*anicca*). Sự chứng nghiệm này tối quan trọng để phát triển sự buông thả, đưa đến giải thoát cho tâm.

Vedananupassana quan sát cảm giác trong thân. Xem *satipatthana*.

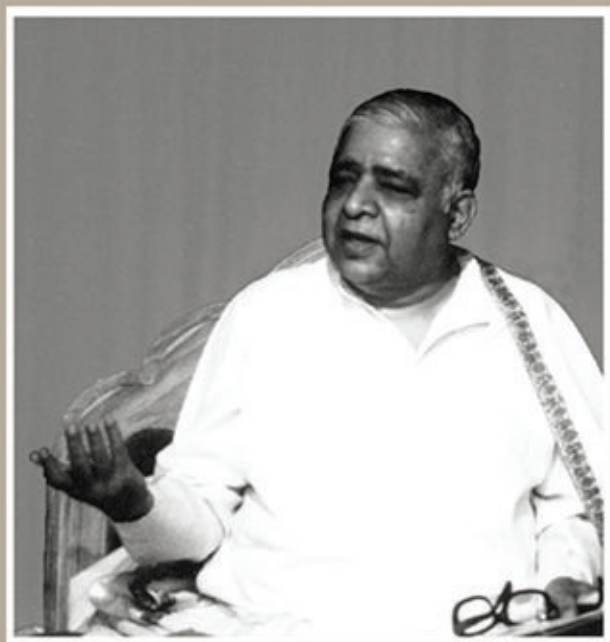
Vinnana thức, sự hay biết. Một trong năm tập hợp (*khandha*).

Vipassana quan sát nội tâm, (*minh sát*), tuệ giác thanh lọc được tâm; đặc biệt tuệ giác về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cấu trúc tâm lý-vật lý. *Vipassana-bhavana*, phát triển tuệ giác một cách có hệ thống nhờ phương pháp thiền quan sát sự thật nội tâm bằng cách quan sát cảm giác trong thân.

Viveka khách quan, vô tư; tuệ phân biệt.

Yatha-bhuta nghĩa đen, ‘đúng như thật.’ Thực tế hiện hữu, thực tại. *Yatha-bhuta-nana-dassana*, hiểu biết-nhận ra sự thật đúng như thật.

THE
DISCOURSE
SUMMARIES
of
S.N. Goenka



"The tenth day is over. . ."

S. N. GOENKA

The Discourse Summaries

talks from a ten-day course
in Vipassana meditation
condensed by William Hart



Vipassana Research Publications - Onalaska, WA, USA

Vipassana Research Publications

(an imprint of)

PARIYATTI PUBLISHING

867 LARMON ROAD, ONALASKA, WASHINGTON 98570

WWW.PARIYATTI.ORG

©Vipassana Research Institute, 1987, 1995

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the Vipassana Research Institute, Igatpuri, India, except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

First edition: 1987

First United States edition: 2000

eBook: 2012

ISBN: 978-1-928706-09-0 (paperback)

ISBN: 978-1-928706-93-9 (PDF eBook)

FOREWORD

“Liberation can be gained only by practice, never by mere discussion,” S.N. Goenka has said. A course in Vipassana meditation is an opportunity to take concrete steps towards liberation. In such a course the participant learns how to free the mind of the tensions and prejudices that disturb the flow of daily life. By doing so one begins to discover how to live each moment peacefully, productively, happily. At the same time one starts progressing towards the highest goal to which mankind can aspire: purity of mind, freedom from all suffering, full enlightenment.

None of this can be attained just by thinking about it or wishing for it. One must take steps to reach the goal. For this reason, in a Vipassana course the emphasis is always on actual practice. No philosophical debates are permitted, no theoretical arguments, no questions that are unrelated to one’s own experience. As far as possible, meditators are encouraged to find the answers to their questions within themselves. The teacher provides whatever guidance is needed in the practice, but it is up to each person to implement these guidelines: one has to fight one’s own battle, work out one’s own salvation.

Given this emphasis, still some explanation is necessary to provide a context for the practice. Therefore every evening of a course Goenkaji gives a “Dhamma talk,” in order to put into perspective the experiences of that day, and to clarify various aspects of the technique. These discourses, he warns, are not intended as intellectual or emotional entertainment. Their purpose is simply to help meditators understand what to do and why, so that they will work in the proper way and will achieve the proper results.

It is these talks that are presented here in condensed form.

The eleven discourses provide a broad overview of the teaching of the Buddha. The approach to this subject, however, is not scholarly or analytical. Instead the teaching is presented in the way that it unfolds to a meditator: as a dynamic, coherent whole. All its different facets are seen to reveal an underlying unity: the experience of meditation. This experience is the inner fire that gives true life and brilliance to the jewel of the Dhamma.

Without this experience one cannot grasp the full significance of what is said in the discourses, or indeed of the teaching of the Buddha. But this does not mean that there is no place for an intellectual appreciation of the teaching. Intellectual understanding is valuable as a support to meditative practice, even though meditation itself is a process that goes beyond the limits of the intellect.

For this reason these summaries have been prepared, giving in brief the essential points of each discourse. They are intended mainly to offer inspiration and guidance to those who practice Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka. To others who happen to read them, it is hoped that they will provide encouragement to participate in a Vipassana course and to experience what is here described.

The summaries should not be treated as a do-it-yourself manual for learning Vipassana, a substitute for a ten-day course. Meditation is a serious matter, especially the Vipassana technique, which deals with the depths of the mind. It should never be approached lightly or casually. The proper way to learn Vipassana is only by joining a formal course, where there is a suitable environment to support the meditator, and a trained guide. If someone chooses to disregard this warning and tries to teach himself the technique only from reading about it, he proceeds entirely at his own risk.

Fortunately courses in Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka are now held regularly in many parts of the

world. Schedules may be obtained by going to the Vipassana website: *www.dhamma.org*.

The summaries are based primarily on discourses given by Goenkaji at the Vipassana Meditation Center, Massachusetts, U.S.A. during August 1983. An exception is the Day Ten summary, which is based on a discourse given at the Center in August 1984.

While Goenkaji has looked through this material and approved it for publication, he has not had time to check the text closely. As a result, the reader may find some errors and discrepancies. These are the responsibility not of the teacher, nor of the teaching, but of myself. Criticism will be very welcome that might help to correct such flaws in the text.

May this work help many in their practice of Dhamma.

May all beings be happy.

—William Hart

NOTE ON THE TEXT

Sayings of the Buddha and his disciples that are quoted by Goenkaji are taken from the Collections of Discipline (*Vinaya-piṭaka*) and of Discourses (*Sutta-piṭaka*) of the Pāli Canon. (A number of quotations appear in both Collections, although in such cases only the Sutta references are given here.) There are also a few quotations from post-canonical Pāli literature. In his talks, Goenkaji explains these passages more often by paraphrase than by word-for-word translation from the Pāli. The intention is to give the essence of each passage in ordinary language, stressing its relevance to the practice of Vipassana meditation.

Where a Pāli passage appears in the summary, the explanation given is that of Goenkaji in the discourse on which the summary is based. At the back of this book, in the section of Pāli with English translation, an attempt has been made to give more exact renderings of the passages quoted, still emphasizing the point of view of a meditator.

In the text of the summaries, the use of Pāli words has been kept to the necessary minimum. Where such words are used, for the sake of consistency their plurals are given in Pāli form; for example, the plural of *saṅkhāra* is *saṅkhārā*, that of *kalāpa* is *kalāpā*.

CONTENTS

Foreword.....	3
Note on the Text.....	6
Day One Discourse	11
Initial difficulties—the purpose of this meditation—why respiration is chosen as the starting point—the nature of the mind—the reason for the difficulties, and how to deal with them—dangers to be avoided	
Day Two Discourse	18
Universal definition of sin and piety—the Noble Eightfold Path: <i>sīla</i> and <i>samādhī</i>	
Day Three Discourse	24
The Noble Eightfold Path: <i>paññā</i> —received wis- dom, intellectual wisdom, experiential wisdom—the <i>kalāpā</i> —the four elements—the three characteristics: impermanence, the illusory nature of the ego, suffering— penetration through apparent reality	
Day Four Discourse	30
Questions on how to practice Vipassana—the law of <i>kamma</i> —importance of mental action—four aggregates of the mind: consciousness, perception, sensation, reaction— remaining aware and equanimous is the way to emerge from suffering	
Day Five Discourse	38
The Four Noble Truths: suffering, the cause of suffering, the eradication of suffering, the way to eradicate suffering—the chain of conditioned arising	

Day Six Discourse	45
Importance of developing awareness and equanimity towards sensations—the four elements and their relation to the sensations—the four causes of the arising of matter—the five hindrances: craving, aversion, mental and physical sluggishness, agitation, doubt	
Day Seven Discourse	52
Importance of equanimity towards subtle as well as gross sensations—continuity of awareness—five ‘friends’: faith, effort, awareness, concentration, wisdom	
Day Eight Discourse	60
The law of multiplication and its reverse, the law of eradication—equanimity is the greatest welfare—equanimity enables one to live a life of real action—by remaining equanimous, one ensures a happy future for oneself	
Day Nine Discourse	67
Application of the technique in daily life—the ten <i>pāramī</i>	
Day Ten Discourse	75
Review of the technique	
Day Eleven Discourse	84
How to continue practicing after the end of the course	
Pāli Passages Quoted in the Discourses with English Translation	89
Glossary of Pāli Terms	112
Contact information for Vipassana Courses.....	121

THE DISCOURSE SUMMARIES

*Namo tassa bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa*

DAY ONE DISCOURSE

Initial difficulties—the purpose of this meditation—why respiration is chosen as the starting point—the nature of the mind—the reason for the difficulties, and how to deal with them—dangers to be avoided

The first day is full of great difficulties and discomforts, partly because one is not accustomed to sit all day long and to try to meditate, but mostly because of the type of meditation that you have started practicing: awareness of respiration, nothing but respiration.

It would have been easier and faster to concentrate the mind without all these discomforts if, along with awareness of respiration, one had started repeating a word, a mantra, a god's name, or if one had started imagining the shape or form of a deity. But you are required to observe bare respiration, as it naturally is, without regulating it; no word or imagined form may be added.

They are not permitted because the final aim of this meditation is not concentration of mind. Concentration is only a help, a step leading to a higher goal: purification of mind, eradicating all the mental defilements, the negativities within, and thus attaining liberation from all misery, attaining full enlightenment.

Every time an impurity arises in the mind, such as anger, hatred, passion, fear etc., one becomes miserable. Whenever something unwanted happens, one becomes tense and starts tying knots inside. Whenever something wanted does not happen, again one generates tension within. Throughout life one repeats this process until the entire mental and physical structure is a bundle of Gordian knots. And one does not

keep this tension limited to oneself, but instead distributes it to all with whom one comes into contact. Certainly this is not the right way to live.

You have come to this meditation course to learn the art of living: how to live peacefully and harmoniously within oneself, and to generate peace and harmony for all others; how to live happily from day to day while progressing towards the highest happiness of a totally pure mind, a mind filled with disinterested love, with compassion, with joy at the success of others, with equanimity.

To learn the art of living harmoniously, first one must find the cause of disharmony. The cause always lies within, and for this reason you have to explore the reality of yourself. This technique helps you to do so, to examine your own mental and physical structure, towards which there is so much attachment, resulting only in tensions, in misery. At the experiential level one must understand one's own nature, mental and physical; only then can one experience whatever there might be beyond mind and matter. This is therefore a technique of truth-realization, self-realization, investigating the reality of what one calls 'oneself.' It might also be called a technique of God-realization, since after all God is nothing but truth, but love, but purity.

Direct experience of reality is essential. "Know thyself"—from superficial, apparent, gross reality, to subtler realities, to the subtlest reality of mind and matter. Having experienced all these, one can then go further to experience the ultimate reality which is beyond mind and matter.

Respiration is a proper point from which to begin this journey. Using a self-created, imaginary object of attention—a word or form—will lead only in the direction of greater imaginings, greater illusion; it will not help one to discover the subtler truths about oneself. To penetrate to subtler truth, one must begin with truth, with an apparent, gross reality

such as respiration. Further, if a word is used, or the form of a deity, then the technique may become sectarian. A word or form will be identified with one culture, one religion or another, and those of a different background may find it unacceptable. Misery is a universal malady. The remedy for this malady cannot be sectarian; it also must be universal. Awareness of respiration meets this requirement. Breath is common to all: observing it will be acceptable to all. Every step on the path must be totally free from sectarianism.

Breath is a tool with which to explore the truth about oneself. Actually, at the experiential level, you know very little about your body. You know only its external appearance, the parts and functions of it that you can consciously control. You know nothing of the internal organs which operate beyond your control, nothing of the cells of which the entire body is composed, and which are changing every moment. Innumerable biochemical and electromagnetic reactions are occurring constantly throughout the body, but you have no knowledge of them.

On this path, whatever is unknown about yourself must become known to you. For this purpose respiration will help. It acts as a bridge from the known to the unknown, because respiration is one function of the body that can be either conscious or unconscious, intentional or automatic. One starts with conscious, intentional breathing, and proceeds to awareness of natural, normal breath. And from there you will advance to still subtler truths about yourself. Every step is a step with reality; every day you will penetrate further to discover subtler realities about yourself, about your body and mind.

Today you were asked to observe only the physical function of respiration, but at the same time, each one of you was observing the mind, because the nature of the breath is strongly connected to one's mental state. As soon as any im-

purity, any defilement arises in the mind, the breath becomes abnormal—one starts breathing a little rapidly, a little heavily. When the defilement passes away, the breath again becomes soft. Thus breath can help to explore the reality not only of the body, but also of the mind.

One reality of mind, which you began to experience today, is its habit of always wandering from one object to another. It does not want to stay on the breath, or on any single object of attention: instead it runs wild.

And when it wanders, where does the mind go? By your practice, you have seen that it wanders either in the past or in the future. This is the habit pattern of the mind; it does not want to stay in the present moment. Actually, one has to live in the present. Whatever is past is gone beyond recall; whatever is future remains beyond one's reach, until it becomes present. Remembering the past and giving thought to the future are important, but only to the extent that they help one to deal with the present. Yet because of its ingrained habit, the mind constantly tries to escape from present reality into a past or future that is unattainable, and therefore this wild mind remains agitated, miserable. The technique that you are learning here is called the art of living, and life can really be lived only in the present. Therefore the first step is to learn how to live in the present moment, by keeping the mind on a present reality: the breath that is now entering or leaving the nostrils. This is a reality of this moment, although a superficial one. When the mind wanders away, smilingly, without any tension, one accepts the fact that, because of its old habit pattern, it has wandered. As soon as one realizes that the mind has wandered, naturally, automatically, it will return to awareness of respiration.

You easily recognized the tendency of the mind to roll in thoughts either of the past or of the future. Now of what type are these thoughts? Today you have seen for yourselves that at times thoughts arise without any sequence, any head or

tail. Such mental behavior is commonly regarded as a sign of madness. Now, however, you have all discovered that you are equally mad, lost in ignorance, illusions, delusions—*moha*. Even when there is a sequence to the thoughts, they have as their object something that is either pleasant or unpleasant. If it is pleasant, one starts reacting with liking, which develops into craving, clinging—*rāga*. If it is unpleasant, one starts reacting with disliking, which develops into aversion, hatred—*dosa*. The mind is constantly filled with ignorance, craving, and aversion. All other impurities stem from these three basic ones, and every impurity makes one miserable.

The goal of this technique is to purify the mind, to free it from misery by gradually eradicating the negativities within. It is an operation deep into one's own unconscious, performed in order to uncover and remove the complexes hidden there. Even the first step of the technique must purify the mind, and this is the case: by observing respiration, you have started not only to concentrate the mind, but also to purify it. Perhaps during today there were only a few moments when your mind was fully concentrated on your breathing, but every such moment is very powerful in changing the habit pattern of the mind. In that moment, you are aware of the present reality, the breath entering or leaving the nostrils, without any illusion. And you cannot crave for more breath, or feel aversion towards your breathing: you simply observe, without reacting to it. In such a moment, the mind is free from the three basic defilements, that is, it is pure. This moment of purity at the conscious level has a strong impact on the old impurities accumulated in the unconscious. The contact of these positive and negative forces produces an explosion. Some of the impurities hidden in the unconscious rise to the conscious level, and manifest as various mental or physical discomforts.

When one faces such a situation, there is the danger of becoming agitated, and multiplying the difficulties. However, it

would be wise to understand that what seems to be a problem is actually a sign of success in the meditation, an indication that in fact the technique has started to work. The operation into the unconscious has begun, and some of the pus hidden there has started to come out of the wound. Although the process is unpleasant, this is the only way to get rid of the pus, to remove the impurities. If one continues working in the proper way, all these difficulties will gradually diminish. Tomorrow will be a little easier, next day more so. Little by little, all the problems will pass away, if you work.

Nobody else can do the job for you; you have to work yourself. You have to explore reality within yourself. You have to liberate yourself.

Some advice about how to work:

During meditation hours, always meditate indoors. If you try to meditate outside in direct contact with the light and wind, you will not be able to penetrate to the depths of your mind. During breaks you may go outside.

You must remain within the limits of the course site. You are performing an operation on your mind; remain in the operating room.

Resolve to remain for the entire period of the course, no matter what difficulties you may face. When problems arise during the operation, remember this strong determination. It can be harmful to leave in the middle of a course.

Similarly, make a strong determination to observe all the discipline and rules, of which the most important is the rule of silence. Also resolve to follow the timetable, and especially to be in the hall for the three one-hour sittings of group meditation each day.

Avoid the danger of overeating, of allowing yourself to succumb to drowsiness, and of needless talking.

Work exactly as you are asked to work. Without con-

demning it, leave aside for the course period anything that you may have read or learned elsewhere. Mixing techniques is very dangerous. If any point is not clear to you, come to the guide for clarification. But give a fair trial to this technique; if you do so, you will get wonderful results.

Make best use of the time, the opportunity, the technique, to liberate yourselves from the bondages of craving, aversion, delusion, and to enjoy real peace, real harmony, real happiness.

Real happiness to you all.

May all beings be happy!

DAY TWO DISCOURSE

Universal definition of sin and piety—the Noble Eightfold Path: sīla and samādhi

The second day is over. Although it was slightly better than the first day, difficulties still remain. The mind is so restless, agitated, wild, like a wild bull or elephant which creates havoc when it enters a human dwelling-place. If a wise person tames and trains the wild animal, then all its strength, which has been used for destructive purposes, now begins to serve society in constructive ways. Similarly the mind, which is far more powerful and dangerous than a wild elephant, must be tamed and trained; then its enormous strength will start to serve you. But you must work very patiently, persistently, and continuously. Continuity of practice is the secret of success.

You have to do the work; no-one else can do it for you. With all love and compassion an enlightened person shows the way to work, but he cannot carry anyone on his shoulders to the final goal. You must take steps yourself, fight your own battle, work out your own salvation. Of course, once you start working, you receive the support of all the Dhamma forces, but still you have to work yourself. You have to walk the entire path yourself.

Understand what is the path on which you have started walking. The Buddha described it in very simple terms:

Abstain from all sinful, unwholesome actions,
perform only pious wholesome ones,
purify the mind;
this is the teaching of enlightened ones.

It is a universal path, acceptable to people of any background, race, or country. But the problem comes in defining

sin and piety. When the essence of Dhamma is lost, it becomes a sect, and then each sect gives a different definition of piety, such as having a particular external appearance, or performing certain rituals, or holding certain beliefs. All these are sectarian definitions, acceptable to some and not to others. Dhamma, however, gives a universal definition of sin and piety. Any action that harms others, that disturbs their peace and harmony, is a sinful, unwholesome action. Any action that helps other, that contributes to their peace and harmony, is a pious, wholesome action. This is a definition in accordance not with any dogma, but rather with the law of nature. And according to the law of nature, one cannot perform an action that harms others without first generating a defilement in the mind—anger, fear, hatred, etc.; and whenever one generates a mental defilement, then one becomes miserable, one experiences the sufferings of hell within. Similarly, one cannot perform an action that helps others without first generating love, compassion, good will; and as soon as one starts developing such pure mental qualities, one starts enjoying heavenly peace within. When you help others, simultaneously you help yourself; when you harm others, simultaneously you harm yourself. This is Dhamma, truth, law—the universal law of nature.

The path of Dhamma is called the Noble Eightfold Path, noble in the sense that anyone who walks on it is bound to become a noble-hearted, saintly person. The path is divided into three sections: *sīla*, *samādhi*, and *paññā*. *Sīla* is morality—abstaining from unwholesome deeds of body and speech. *Samādhi* is the wholesome action of developing mastery over one's mind. Practicing both is helpful, but neither *sīla* nor *samādhi* can eradicate all the defilements accumulated in the mind. For this purpose the third section of the path must be practiced: *paññā*, the development of wisdom, of insight, which totally purifies the mind. Within the division of *sīla* are three parts of the Noble Path:

1) *Sammā-vācā*—right speech, purity of vocal action. To understand what is purity of speech, one must know what is impurity of speech. Speaking lies to deceive others, speaking harsh words that hurt others, backbiting and slanderous talk, babbling and purposeless chatter are all impurities of vocal action. When one abstains from these, what remains is right speech.

2) *Sammā-kammanta*—right action, purity of physical action. On the path of Dhamma there is only one yardstick to measure the purity or impurity of an action, be it physical, vocal, or mental, and that is whether the action helps or harms others. Thus killing, stealing, committing rape or adultery, and becoming intoxicated so that one does not know what one is doing are all actions that harm others, and also harm oneself. When one abstains from these impure physical actions, what remains is right action.

3) *Sammā-ājīva*—right livelihood. Everyone must have some way to support himself and those who are dependent on him, but if the means of support is harmful to others, then it is not a right livelihood. Perhaps one may not oneself perform wrong actions by one's livelihood, but encourages others to do so; if so one is not practicing right livelihood. For example, selling liquor, operating a gambling den, selling arms, selling living animals or animal flesh are none of them right livelihoods. Even in the highest profession, if one's motivation is only to exploit others, then one is not practicing right livelihood. If the motivation is to perform one's part as a member of society, to contribute one's own skills and efforts for the general good, in return for which one receives a just remuneration by which one maintains oneself and one's dependents, then such a person is practicing right livelihood.

A householder, a lay person, needs money to support himself. The danger, however, is that earning money becomes a means to inflate the ego: one seeks to amass as much as possible for oneself, and feels contempt for those

who earn less. Such an attitude harms others and also harms oneself, because the stronger the ego, the further one is from liberation. Therefore one essential aspect of right livelihood is giving charity, sharing a portion of what one earns with others. Then one earns not only for one's own benefit but also for the benefit of others.

If Dhamma consisted merely of exhortations to abstain from actions that harm others, then it would have no effect. Intellectually one may understand the dangers of performing unwholesome actions and the benefits of performing wholesome ones, or one may accept the importance of *sīla* out of devotion to those who preach it. Yet one continues to perform wrong actions, because one has no control over the mind. Hence the second division of Dhamma, *samādhī*—developing mastery over one's own mind. Within this division are another three parts of the Noble Eightfold Path:

4) *Sammā-vāyāma*—right effort, right exercise. By your practice you have seen how weak and infirm the mind is, always wavering from one object to another. Such a mind requires exercise to strengthen it. There are four exercises to strengthen the mind: removing from it any unwholesome qualities it may have, closing it to any unwholesome qualities it does not have, preserving and multiplying those wholesome qualities that are present in the mind, and opening it to any wholesome qualities that are missing. Indirectly, by the practice of awareness of respiration (*Ānāpāna*) you have started performing these exercises.

5) *Sammā-sati*—right awareness, awareness of the reality of the present moment. Of the past there can only be memories; for the future there can only be aspirations, fears, imaginations. You have started practicing *sammā-sati* by training yourself to remain aware of whatever reality manifests at the present moment, within the limited area of the nostrils. You must develop the ability to be aware of the entire reality, from the grossest to the subtlest level. To begin, you gave attention

to the conscious, intentional breath, then the natural, soft breath, then the touch of the breath. Now you will take a still subtler object of attention: the natural, physical sensations within this limited area. You may feel the temperature of the breath, slightly cold as it enters, slightly warm as it leaves the body. Beyond that, there are innumerable sensations not related to breath: heat, cold, itching, pulsing, vibrating, pressure, tension, pain, etc. You cannot choose what sensation to feel, because you cannot create sensations. Just observe; just remain aware. The name of the sensation is not important; what is important is to be aware of the reality of the sensation without reacting to it.

The habit pattern of the mind, as you have seen, is to roll in the future or in the past, generating craving or aversion. By practicing right awareness you have started to break this habit. Not that after this course you will forget the past entirely, and have no thought at all for the future. But in fact you used to waste your energy by rolling needlessly in the past or future, so much so that when you needed to remember or plan something, you could not do so. By developing *sammā-sati*, you will learn to fix your mind more firmly in the present reality, and you will find that you can easily recall the past when needed, and make proper provisions for the future. You will be able to lead a happy, healthy life.

6) *Sammā-samādhi*—right concentration. Mere concentration is not the aim of this technique; the concentration you develop must have a base of purity. With a base of craving, aversion, or illusion one may concentrate the mind, but this is not *sammā-samādhi*. One must be aware of the present reality within oneself, without any craving or aversion. Sustaining this awareness continuously from moment to moment—this is *sammā-samādhi*.

By following scrupulously the five precepts, you have started practicing *sīla*. By training your mind to remain focused on one point, a real object of the present moment,

without craving or aversion, you have started developing *samādhi*. Now keep working diligently to sharpen your mind, so that when you start to practice *paññā* you will be able to penetrate to the depths of the unconscious, to eradicate all the impurities hidden there, and to enjoy real happiness—the happiness of liberation.

Real happiness to you all.

May all beings be happy!

DAY THREE DISCOURSE

The Noble Eightfold Path: paññā—received wisdom, intellectual wisdom, experiential wisdom—the kalāpā—the four elements—the three characteristics: impermanence, the illusory nature of the ego, suffering—penetrating through apparent reality

The third day is over. Tomorrow afternoon you will enter the field of *paññā*, wisdom, the third division of the Noble Eightfold Path. Without wisdom, the path remains incomplete.

One begins the path by practicing *sīla*, that is, by abstaining from causing harm to others; but although one may not harm others, still one harms oneself by generating defilements in the mind. Therefore one undertakes the training of *samādhi*, learning to control the mind, to suppress the defilements that have arisen. However, suppressing defilements does not eliminate them. They remain in the unconscious and multiply there, continuing to cause harm to oneself. Therefore the third step of Dhamma, *paññā*: neither giving a free licence to the defilements nor suppressing them, but instead allowing them to arise and be eradicated. When the defilements are eradicated, the mind is freed from impurities. And when the mind has been purified, then without any effort one abstains from actions that harm others since by nature a pure mind is full of goodwill and compassion for others. Similarly, without any effort one abstains from actions that harm oneself. One lives a happy, healthy life. Thus each step of the path must lead to the next. *Sīla* leads to the development of *samādhi*, right concentration; *samādhi* leads to the developments of *paññā*, wisdom which purifies the mind; *paññā* leads to *nibbāna*, liberation from all impurities, full enlightenment.

Within the division of *paññā* fall two more parts of the Noble Eightfold Path:

7) *Sammā-saṅkappa*—right thoughts. It is not necessary that the entire thought process be stopped before one can begin to develop wisdom. Thoughts remain, but the pattern of thinking changes. The defilements at the surface level of the mind start to pass away because of the practice of awareness of respiration. Instead of thoughts of craving, aversion, and delusion, one begins to have healthy thoughts, thoughts about Dhamma, the way to liberate oneself.

8) *Sammā-ditṭhi*—right understanding. This is real *paññā*, understanding reality as it is, not just as it appears to be.

There are three stages in the development of *paññā*, of wisdom. The first is *suta-mayā paññā*, wisdom acquired by hearing or reading the words of another. This received wisdom is very helpful in order to set one in the proper direction. However, by itself it cannot liberate, because in fact it is only a borrowed wisdom. One accepts it as true perhaps out of blind faith, or perhaps out of aversion, in the fear that disbelieving will lead one to hell, or perhaps out of craving, in the hope that believing will lead one to heaven. But in any case, it is not one's own wisdom.

The function of received wisdom should be to lead to the next stage: *cintā-mayā paññā*, intellectual understanding. Rationally one examines what one has heard or read, to see whether it is logical, practical, beneficial; if so, then one accepts it. This rational understanding is also important, but it can be very dangerous if it is regarded as an end in itself. Someone develops his intellectual knowledge, and decides that therefore he is a very wise person. All that he learns serves only to inflate his ego; he is far away from liberation.

The proper function of intellectual understanding is to lead to the next stage; *bhāvanā-mayā paññā*, the wisdom that develops within oneself, at the experiential level. This is real

wisdom. Received wisdom and intellectual understanding are very useful if they give one inspiration and guidance to take the next step. However, it is only experiential wisdom that can liberate, because this is one's own wisdom, based on one's own experience.

An example of the three types of wisdom: a doctor gives a prescription for medicine to a sick man. The man goes home, and out of great faith in his doctor, he recites the prescription every day; this is *suta-mayā paññā*. Not satisfied with that, the man returns to the doctor, and demands and receives an explanation of the prescription, why it is necessary and how it will work; this is *cintā-mayā paññā*. Finally the man takes the medicine; only then is his disease eradicated. The benefit comes only from the third step, the *bhāvanā-mayā paññā*.

You have come to this course to take the medicine yourself, to develop your own wisdom. To do so, you must understand truth at the experiential level. So much confusion exists because the way things appear to be is totally different from their real nature. To remove this confusion, you must develop experiential wisdom. And outside of the framework of the body, truth cannot be experienced; it can only be intellectualized. Therefore you must develop the ability to experience truth within yourself, from the grossest to the subtlest levels, in order to emerge from all illusions, all bondages.

Everyone knows that the entire universe is constantly changing, but mere intellectual understanding of this reality will not help; one must experience it within oneself. Perhaps a traumatic event, such as the death of someone near or dear, forces one to face the hard fact of impermanence, and one starts to develop wisdom, to see the futility of striving after worldly goods and quarrelling with others. But soon the old habit of egotism reasserts itself, and the wisdom fades, because it was not based on direct, personal experience. One has not experienced the reality of impermanence within oneself.

Everything is ephemeral, arising and passing away every moment—*anicca*; but the rapidity and continuity of the process create the illusion of permanence. The flame of a candle and the light of an electric lamp are both changing constantly. If by one's senses one can detect the process of change, as is possible in the case of the candle flame, then one can emerge from the illusion. But when, as in the case of the electric light, the change is so rapid and continuous that one's senses cannot detect it, then the illusion is far more difficult to break. One may be able to detect the constant change in a flowing river, but how is one to understand that the man who bathes in that river is also changing every moment?

The only way to break the illusion is to learn to explore within oneself, and to experience the reality of one's own physical and mental structure. This is what Siddhattha Gotama did to become a Buddha. Leaving aside all preconceptions, he examined himself to discover the true nature of the physical and mental structure. Starting from the level of superficial, apparent reality, he penetrated to the subtlest level, and he found that the entire physical structure, the entire material world, is composed of subatomic particles, called in Pāli *aṭṭha kalāpā*. And he discovered that each such particle consists of the four elements—earth, water, fire, air—and their subsidiary characteristics. These particles, he found, are the basic building blocks of matter, and they are themselves constantly arising and passing away, with great rapidity—trillions of times within a second. In reality there is no solidity in the material world; it is nothing but combustion and vibrations. Modern scientists have confirmed the findings of the Buddha, and have proved by experiment that the entire material universe is composed of subatomic particles which rapidly arise and pass away. However, these scientists have not become liberated from all misery, because their wisdom is only intellectual. Unlike the Buddha, they have not experienced truth directly, within themselves. When one

experiences personally the reality of one's own impermanence, only then does one start to come out of misery.

As the understanding of *anicca* develops within oneself, another aspect of wisdom arises: *anattā*, no 'I,' no 'mine.' Within the physical and mental structure, there is nothing that lasts more than a moment, nothing that one can identify as an unchanging self or soul. If something is indeed 'mine,' then one must be able to possess it, to control it, but in fact one has no mastery even over one's body: it keeps changing, decaying, regardless of one's wishes.

Then the third aspect of wisdom develops: *dukkha*, suffering. If one tries to possess and hold on to something that is changing beyond one's control, then one is bound to create misery for oneself. Commonly, one identifies suffering with unpleasant sensory experiences, but pleasant ones can equally be causes of misery, if one develops attachment to them, because they are equally impermanent. Attachment to what is ephemeral is certain to result in suffering.

When the understanding of *anicca*, *anattā*, and *dukkha* is strong, this wisdom will manifest in one's daily life. Just as one has learned to penetrate beyond the apparent reality within, so in external circumstances one will be able to see the apparent truth, and also the ultimate truth. One comes out of illusions and lives a happy, healthy life.

Many illusions are created by apparent, consolidated, integrated reality—for example, the illusion of physical beauty. The body appears beautiful only when it is integrated. Any part of it, seen separately, is without attraction, without beauty—*asubha*. Physical beauty is superficial, apparent reality, not ultimate truth.

However, understanding the illusory nature of physical beauty will not lead to hatred of others. As wisdom arises, naturally the mind becomes balanced, detached, pure, full

of good will towards all. Having experienced reality within oneself, one can come out of illusions, cravings, and aversions, and can live peacefully and happily.

Tomorrow afternoon, you will take your first steps in the field of *paññā* when you start to practice Vipassana. Do not expect that as soon as you begin you will see all the subatomic particles arising and passing away throughout the body. No, one begins with gross, apparent truth, and by remaining equanimous, gradually one penetrates to subtler truths, to the ultimate truths of mind, of matter, of the mental factors and finally to the ultimate truth which is beyond mind and matter.

To attain this goal, you must work yourself. Therefore keep your *sīla* strong, because this is the base of your meditation, and keep practicing Anapana until 3 p.m. tomorrow; keep observing reality within the area of the nostrils. Keep sharpening your mind so that when you start Vipassana tomorrow, you can penetrate to the deeper levels and eradicate the impurities hidden there. Work patiently, persistently, continuously, for your own good, your own liberation.

May all of you be successful in taking the first steps on the path of liberation.

May all beings be happy!

DAY FOUR DISCOURSE

Questions on how to practice Vipassana—the law of kamma—importance of mental action—four aggregates of the mind: consciousness, perception, sensation, reaction—remaining aware and equanimous is the way to emerge from suffering

The fourth day is a very important day. You have started taking dips in the Ganges of Dhamma within, exploring the truth about yourself at the level of bodily sensations. In the past, because of ignorance, these sensations were causes for the multiplication of your misery, but they can also be tools to eradicate misery. You have taken a first step on the path to liberation by learning to observe bodily sensations and to remain equanimous.

Some questions about the technique which are frequently asked:

Why move the attention through the body in order, and why in this order? Any order may be followed, but an order is necessary. Otherwise there is the danger of neglecting some parts of the body, and those parts will remain blind, blank. Sensations exist throughout the body, and in this technique, it is very important to develop the ability to experience them everywhere. For this purpose moving in order is very helpful.

If in a part of the body there is no sensation, you may keep your attention there for a minute. In reality there *is* sensation there, as in every particle of the body, but it is of such a subtle nature that your mind is not aware of it consciously, and therefore this area seems blind. Stay for a minute, observing calmly, quietly and equanimously. Don't develop craving for a sensation, or aversion towards the blindness. If you do so, you have lost the balance of your mind, and an unbalanced mind is very dull; it certainly cannot experience the more

subtle sensations. But if the mind remains balanced, it becomes sharper and more sensitive, capable of detecting subtle sensations. Observe the area equanimously for about a minute, not more. If within a minute no sensation appears, then smilingly move further. Next round, again stay for a minute; sooner or later you will begin to experience sensations there and throughout the body. If you have stayed for a minute and still cannot feel a sensation, then try to feel the touch of your clothing if it is a covered area, or the touch of the atmosphere if it is uncovered. Begin with these superficial sensations, and gradually you will start to feel other ones as well.

If the attention is fixed in one part of the body and a sensation starts in another, should one jump back or forward to observe this other sensation? No; continue moving in order. Don't try to stop the sensations in other parts of the body—you cannot do so—but don't give them any importance. Observe each sensation only when you come to it, moving in order. Otherwise you will jump from one place to another, missing many parts of the body, observing only gross sensations. You have to train yourself to observe all the different sensations in every part of the body, gross or subtle, pleasant or unpleasant, distinct or feeble. Therefore never allow the attention to jump from place to place.

How much time should one take to pass the attention from head to feet? This will vary according to the situation one faces. The instruction is to fix your attention in a certain area, and as soon as you feel a sensation, to move ahead. If the mind is sharp enough, it will be aware of sensation as soon as it comes to an area, and you can move ahead at once. If this situation occurs throughout the body, it may be possible to move from head to feet in about ten minutes, but it is not advisable to move more quickly at this stage. If the mind is dull, however, there may be many areas in which it is necessary to wait for up to a minute for a sensation to appear. In that case, it may take thirty minutes or an hour to move

from head to feet. The time needed to make a round is not important. Just keep working patiently, persistently; you will certainly be successful.

How big should the area be in which to fix the attention? Take a section of the body about two or three inches wide; then move ahead another two or three inches, and so on. If the mind is dull, take larger areas, for example, the entire face, or the entire right upper arm; then gradually try to reduce the area of attention. Eventually you will be able to feel sensations in every particle of the body, but for now, an area of two or three inches is good enough.

Should one feel sensations only on the surface of the body or also in the interior? Sometimes a meditator feels sensations inside as soon as he starts Vipassana; sometimes at first he feels sensations only on the surface. Either way is perfectly all right. If sensations appear only on the surface, observe them repeatedly until you feel sensation on every part of the surface of the body. Having experienced sensations everywhere on the surface, you will later start penetrating into the interior. Gradually the mind will develop the ability to feel sensations everywhere, both outside and inside, in every part of the physical structure. But to begin, superficial sensations are good enough.

The path leads through the entire sensory field, to the ultimate reality which is beyond sensory experience. If you keep purifying your mind with the help of sensations, then certainly you will reach the ultimate stage.

When one is ignorant, sensations are a means to multiply one's misery, because one reacts to them with craving or aversion. The problem actually arises, the tension originates, at the level of bodily sensations; therefore this is the level at which one must work to solve the problem, to change the habit pattern of the mind. One must learn to be aware of all the different sensations without reacting to them, accepting their changing, impersonal nature. By doing so, one comes out of

the habit of blind reaction, one liberates oneself from misery.

What is a sensation? Anything that one feels at the physical level is a sensation—any natural, normal, ordinary bodily sensation, whether pleasant or unpleasant, whether gross or subtle, whether intense or feeble. Never ignore a sensation on the grounds that it is caused by atmospheric conditions, or by sitting for long hours, or by an old disease. Whatever the reason, the fact is that you feel a sensation. Previously you tried to push out the unpleasant sensations, to pull in the pleasant ones. Now you simply observe objectively, without identifying with the sensations.

It is a choiceless observation. Never try to select sensations; instead, accept whatever arises naturally. If you start looking for something in particular, something extraordinary, you will create difficulties for yourself, and will not be able to progress on the path. The technique is not to experience something special, but rather to remain equanimous in the face of any sensation. In the past you had similar sensations in your body, but you were not aware of them consciously, and you reacted to them. Now you are learning to be aware and not to react, to feel whatever is happening at the physical level and to maintain equanimity.

If you work in this way, gradually the entire law of nature will become clear to you. This is what Dhamma means: nature, law, truth. To understand truth at the experiential level, one must investigate it within the framework of the body. This is what Siddhattha Gotama did to become a Buddha, and it became clear to him, and will become clear to anyone who works as he did, that throughout the universe, within the body as well as outside it, everything keeps changing. Nothing is a final product; everything is involved in the process of becoming—*bhava*. And another reality will become clear: nothing happens accidentally. Every change has a cause which produces an effect, and that effect in turn becomes the cause

for a further change, making an endless chain of cause and effect. And still another law will become clear: as the cause is, so the effect will be; as the seed is, so the fruit will be.

On the same soil one sows two seeds, one of sugarcane, the other of *neem*—a very bitter tropical tree. From the seed of sugarcane develops a plant that is sweet in every fibre, from the seed of *neem*, a plant that is bitter in every fibre. One may ask why nature is kind to one plant and cruel to the other. In fact nature is neither kind nor cruel; it works according to set rules. Nature merely helps the quality of each seed to *manifest*. If one sows seeds of sweetness, the harvest will be sweetness. If one sows seeds of bitterness, the harvest will be bitterness. As the seed is, so the fruit will be; as the action is, so the result will be.

The problem is that one is very alert at harvest time, wanting to receive sweet fruit, but during the sowing season one is very heedless, and plants seeds of bitterness. If one wants sweet fruit, one should plant the proper type of seeds. Praying or hoping for a miracle is merely self-deception; one must understand and live according to the law of nature. One must be careful about one's actions, because these are the seeds in accordance with the quality of which one will receive sweetness or bitterness.

There are three types of action: physical, vocal and mental. One who learns to observe oneself quickly realizes that mental action is the most important, because this is the seed, the action that will give results. Vocal and physical actions are merely projections of the mental action, yardsticks to measure its intensity. They originate as mental action, and this mental action subsequently manifests at the vocal or physical level. Hence the Buddha declared:

Mind precedes all phenomena,
mind matters most, everything is mind-made.
If with an impure mind

you speak or act,
then suffering follows you
as the cartwheel follows the foot of the draft animal.

If with a pure mind
you speak or act,
then happiness follows you
as a shadow that never departs.

If this is the case, then one must know what is the mind and how it works. You have started investigating this phenomenon by your practice. As you proceed, it will become clear that there are four major segments or *aggregates* of the mind.

The first segment is called *viññāṇa*, which may be translated as consciousness. The sense organs are lifeless unless consciousness comes into contact with them. For example, if one is engrossed in a vision, a sound may come and one will not hear it, because all one's consciousness is with the eyes. The function of this part of the mind is to cognize, simply to know, without differentiating. A sound comes into contact with the ear, and the *viññāṇa* notes only the fact that a sound has come.

Then the next part of the mind starts working: *saññā*, perception. A sound has come, and from one's past experience and memories, one recognizes it: a sound ... words ... words of praise ... good; or else, a sound ... words ... words of abuse ... bad. One gives an evaluation of good or bad, according to one's past experience.

At once the third part of the mind starts working: *vedanā*, sensation. As soon as a sound comes, there is a sensation on the body, but when the perception recognizes it and gives it a valuation, the sensation becomes pleasant or unpleasant, in accordance with that valuation. For example: a sound has come ... words ... words of praise ... good—and one feels a pleasant sensation throughout the body. Or else; a sound has come ... words ... words of abuse ... bad—and one feels an

unpleasant sensation throughout the body. Sensations arise on the body, and are felt by the mind; this is the function called *vedanā*.

Then the fourth part of the mind starts working: *sāṅkhāra*, reaction. A sound has come ... words ... words of praise ... good ... pleasant sensation—and one starts liking it: “This praise is wonderful! I want more!” Or else: a sound has come ... words ... words of abuse ... bad ... unpleasant sensation—and one starts disliking it: “I can’t bear this abuse, stop it!” At each of the sense doors, the same process occurs; eyes, ears, nose, tongue, body. Similarly, when a thought or imagination comes into contact with the mind, in the same way a sensation arises on the body, pleasant or unpleasant, and one starts reacting with liking or disliking. This momentary liking develops into great craving; this disliking develops into great aversion. One starts tying knots inside.

Here is the real seed that gives fruit, the action that will have results: the *sāṅkhāra*, the mental reaction. Every moment one keeps sowing this seed, keeps reacting with liking or disliking, craving or aversion, and by doing so makes oneself miserable.

There are reactions that make a very light impression, and are eradicated almost immediately, those that make a slightly deeper impression and are eradicated after a little time, and those that make a very deep impression, and take a very long time to be eradicated. At the end of a day, if one tries to remember all the *sāṅkhārā* that one has generated, one will be able to recall only the one or two that made the deepest impression during that day. In the same way, at the end of a month or of a year, one will be able to recall only the one or two *sāṅkhārā* that made the deepest impression during that time. And like it or not, at the end of life, whatever *sāṅkhāra* has made the strongest impression is bound to come up in the mind; and the next life will begin with a mind of the same nature, having the same qualities of sweetness or bitterness.

We create our own future, by our actions.

Vipassana teaches the art of dying: how to die peacefully, harmoniously. And one learns the art of dying by learning the art of living: how to become master of the present moment, how not to generate a *saṅkhāra* at this moment, how to live a happy life here and now. If the present is good, one need not worry about the future, which is merely a product of the present, and therefore bound to be good.

There are two aspects of the technique:

The first is breaking the barrier between the conscious and unconscious levels of the mind. Usually the conscious mind knows nothing of what is being experienced by the unconscious. Hidden by this ignorance, reactions keep occurring at the unconscious level; by the time they reach the conscious level, they have become so intense that they easily overpower the mind. By this technique, the entire mass of the mind becomes conscious, aware; the ignorance is removed.

The second aspect of the technique is equanimity. One is aware of all that one experiences, of every sensation, but does not react, does not tie new knots of craving or aversion, does not create misery for oneself.

To begin, while you sit for meditation, most of the time you will react to the sensations, but a few moments will come when you remain equanimous, despite severe pain. Such moments are very powerful in changing the habit pattern of the mind. Gradually you will reach the stage in which you can smile at any sensation, knowing it is *anicca*, bound to pass away.

To achieve this stage, you have to work yourself; no-one else can work for you. It is good that you have taken the first step on the path; now keep walking, step by step, towards your own liberation.

May all of you enjoy real happiness.

May all beings be happy!

DAY FIVE DISCOURSE

The Four Noble Truths: suffering, the cause of suffering, the eradication of suffering, the way to eradicate suffering—the chain of conditioned arising

Five days are over; you have five more left to work. Make best use of the remaining days by working hard, with proper understanding of the technique.

From observing respiration within a limited area, you have proceeded to observing sensations throughout the body. When one begins this practice it is very likely that one will first encounter gross, solidified, intensified, unpleasant sensations such as pain, pressure, etc. You had encountered such experiences in the past, but the habit pattern of your mind was to react to sensations, to roll in pleasure and reel in pain, remaining always agitated. Now you are learning how to observe without reacting, to examine the sensations objectively, without identifying with them.

Pain exists, misery exists. Crying will not free anyone of misery. How is one to come out of it? How is one to live with it?

A doctor treating a sick person must know what the sickness is, and what the fundamental cause of the sickness is. If there is a cause, then there must be a way out, by removing the cause. Once the cause is removed, the sickness will automatically be removed. Therefore steps must be taken to eradicate the cause.

First one must accept the fact of suffering. Everywhere suffering exists; this is a universal truth. But it becomes a noble truth when one starts observing it without reacting, because anyone who does so is bound to become a noble,

saintly person.

When one starts observing the First Noble Truth, the truth of suffering, then very quickly the cause of suffering becomes clear, and one starts observing it also; this is the Second Noble Truth. If the cause is eradicated, then suffering is eradicated; this is the Third Noble Truth—the eradication of suffering. To achieve its eradication one must take steps; this is the Fourth Noble Truth—the way to end suffering by eradicating its cause.

One begins by learning to observe without reacting. Examine the pain that you experience objectively, as if it is someone else's pain. Inspect it like a scientist who observes an experiment in his laboratory. When you fail, try again. Keep trying, and you will find that gradually you are coming out of suffering.

Every living being suffers. Life starts with crying; birth is a great suffering. And anyone who has been born is bound to encounter the sufferings of sickness and old age. But no matter how miserable one's life may be, nobody wants to die, because death is a great suffering.

Throughout life, one encounters things that one does not like, and is separated from things that one likes. Unwanted things happen, wanted things do not happen, and one feels miserable.

Simply understanding this reality at the intellectual level will not liberate anyone. It can only give inspiration to look within oneself, in order to experience truth and to find the way out of misery. This is what Siddhattha Gotama did to become a Buddha: he started observing reality within the framework of his body like a research scientist, moving from gross, apparent truth to subtler truth, to the subtlest truth. He found that whenever one develops craving, whether to keep a pleasant sensation or to get rid of an unpleasant one, and that craving is not fulfilled, then one starts suffering. And

going further, at the subtlest level, he found that when seen with a fully collected mind, it is clear that attachment to the five aggregates is suffering. Intellectually one may understand that the material aggregate, the body, is not 'I,' not 'mine,' but merely an impersonal, changing phenomenon which is beyond one's control; actually, however, one identifies with the body, and develops tremendous attachment to it. Similarly one develops attachment to the four mental aggregates of consciousness, perception, sensation, reaction, and clings to them as 'I, mine' despite their constantly changing nature. For conventional purposes one must use the words 'I' and 'mine,' but when one develops attachment to the five aggregates, one creates suffering for oneself. Wherever there is attachment, there is bound to be misery, and the greater the attachment, the greater the misery.

There are four types of attachment that one keeps developing in life. The first is attachment to one's desires, to the habit of craving. Whenever craving arises in the mind, it is accompanied by a physical sensation. Although at a deep level a storm of agitation has begun, at a superficial level one likes the sensation and wishes it to continue. This can be compared with scratching a sore: doing so will only aggravate it, and yet one enjoys the sensation of scratching. In the same way, as soon as a desire is fulfilled, the sensation that accompanied the desire is also gone, and so one generates a fresh desire in order that the sensation may continue. One becomes addicted to craving and multiplies one's misery.

Another attachment is the clinging to 'I, mine,' without knowing what this 'I' really is. One cannot bear any criticism of one's 'I' or any harm to it. And the attachment spreads to include whatever belongs to 'I,' whatever is 'mine.' This attachment would not bring misery if whatever is 'mine' could continue eternally, and the 'I' also could remain to enjoy it eternally, but the law of nature is that sooner or later one or the other must pass away. Attachment to what is impermanent

is bound to bring misery.

Similarly, one develops attachment to one's views and beliefs, and cannot bear any criticism of them, or even accept that others may have differing views. One does not understand that everyone wears colored glasses, a different color for each person. By removing the glasses, one can see reality as it is, untinted, but instead one remains attached to the color of one's glasses, to one's own preconceptions and beliefs.

Yet another attachment is the clinging to one's rites, rituals, and religious practices. One fails to understand that these are all merely outward shows, that they do not contain the essence of truth. If someone is shown the way to experience truth directly within himself but continues to cling to empty external forms, this attachment produces a tug-of-war in such a person, resulting in misery.

All the sufferings of life, if examined closely, will be seen to arise from one or another of these four attachments. In his search for truth, this is what Siddhattha Gotama found. Yet he continued investigating within himself to discover the deepest cause of suffering, to understand how the entire phenomenon works, to trace it to its source.

Obviously the sufferings of life—disease, old age, death, physical and mental pain—are inevitable consequences of being born. Then what is the reason for birth? Of course the immediate cause is the physical union of parents, but in a broader perspective, birth occurs because of the endless process of becoming in which the entire universe is involved. Even at the time of death the process does not stop: the body continues decaying, disintegrating, while the consciousness becomes connected with another material structure, and continues flowing, becoming. And why this process of becoming? It was clear to him that the cause is the attachment that one develops. Out of attachment one generates strong reactions, *saṅkhārā*, which make a deep impression on the mind. At the

end of life, one of these will arise in the mind and will give a push to the flow of consciousness to continue.

Now what is the cause of this attachment? He found that it arises because of the momentary reactions of liking and disliking. Liking develops into great craving; disliking into great aversion, the mirror image of craving, and both turn into attachment. And why these momentary reactions of liking and disliking? Anyone who observes himself will find that they occur because of bodily sensations. Whenever a pleasant sensation arises, one likes it and wants to retain and multiply it. Whenever an unpleasant sensation arises, one dislikes it and wants to get rid of it. Then why these sensations? Clearly they occur because of the contact between any of the senses and an object of that particular sense: contact of the eye with a vision, of the ear with a sound, of the nose with an odor, of the tongue with a taste, of the body with something tangible, of the mind with a thought or an imagination. As soon as there is a contact, a sensation is bound to arise, pleasant, unpleasant, or neutral.

And what is the reason for contact? Obviously, the entire universe is full of sense objects. So long as the six senses—the five physical ones, together with the mind—are functioning, they are bound to encounter their respective objects. And why do these sense organs exist? It is clear that they are inseparable parts of the flow of mind and matter; they arise as soon as life begins. And why does the life flow, the flow of mind and matter, occur? Because of the flow of consciousness, from moment to moment, from one life to the next. And why this flow of consciousness? He found that it arises because of the *saṅkhārā*, the mental reactions. Every reaction gives a push to the flow of consciousness; the flow continues because of the impetus given to it by reactions. And why do reactions occur? He saw that they arise because of ignorance. One does not know what one is doing, does not know how one is reacting,

and therefore one keeps generating *saṅkhārā*. So long as there is ignorance, suffering will remain.

The source of the process of suffering, the deepest cause, is ignorance. From ignorance starts the chain of events by which one generates mountains of misery for oneself. If ignorance can be eradicated, suffering will be eradicated.

How can one accomplish this? How can one break the chain? The flow of life, of mind and matter, has already begun. Committing suicide will not solve the problem; it will only create fresh misery. Nor can one destroy the senses without destroying oneself. So long as the senses exist, contact is bound to occur with their respective objects, and whenever there is a contact, a sensation is bound to arise within the body.

Now here, at the link of sensation, one can break the chain. Previously, every sensation gave rise to a reaction of liking or disliking, which developed into great craving or aversion, great misery. But now, instead of reacting to sensation, you are learning just to observe equanimously, understanding, "This will also change." In this way sensation gives rise only to wisdom, to the understanding of *anicca*. One stops the turning of the wheel of suffering and starts rotating it in the opposite direction, towards liberation.

Any moment in which one does not generate a new *saṅkhāra*, one of the old ones will arise on the surface of the mind, and along with it a sensation will start within the body. If one remains equanimous, it passes away and another old reaction arises in its place. One continues to remain equanimous to physical sensations and the old *saṅkhārā* continue to arise and pass away, one after another. If out of ignorance one reacts to sensations, then one multiplies the *saṅkhārā*, multiplies one's misery. But if one develops wisdom and does not react to sensations, then one after another the *saṅkhārā* are eradicated, misery is eradicated.

The entire path is a way to come out of misery. By prac-

ting, you will find that you stop tying new knots, and that the old ones are automatically untied. Gradually you will progress towards a stage in which all *saṅkhārā* leading to new birth, and therefore to new suffering, have been eradicated: the stage of total liberation, full enlightenment.

To start the work, it is not necessary that one should first believe in past lives and future lives. In practicing Vipassana, the present is most important. Here in the present life, one keeps generating *saṅkhārā*, keeps making oneself miserable. Here and now one must break this habit and start coming out of misery. If you practice, certainly a day will come when you will be able to say that you have eradicated all the old *saṅkhārā*, have stopped generating any new ones, and so have freed yourself from all suffering.

To achieve this goal, you have to work yourself. Therefore work hard during the remaining five days, to come out of your misery, and to enjoy the happiness of liberation.

May all of you enjoy real happiness.

May all beings be happy!

DAY SIX DISCOURSE

Importance of developing awareness and equanimity towards sensations—the four elements and their relation to sensations—the four causes of the arising of matter—the five hindrances: craving, aversion, mental and physical sluggishness, agitation, doubt

Six days are over; you have four more left to work. In four days you can eradicate some of the mental defilements, and grasp the technique in order to make use of it throughout your life. If you work with proper understanding and learn how to apply the technique in daily life, then certainly it will be very beneficial for you. Therefore understand the technique properly.

This is not a path of pessimism. Dhamma teaches us to accept the bitter truth of suffering, but it also shows the way out of suffering. For this reason it is a path of optimism, combined with realism, and also ‘workism’— each person has to work to liberate himself or herself.

In a few words, the entire path was explained:

“All *saṅkhārā* are impermanent”

When one perceives this with true insight,
then one becomes detached from suffering;
this is the path of purification.

Here the word *saṅkhārā* means not only mental reactions, but also the results of these reactions. Every mental reaction is a seed which gives a fruit, and everything that one experiences in life is a fruit, a result of one’s own actions, that is, one’s *saṅkhārā*, past or present. Hence the meaning is, “Everything that arises, that becomes composed, will pass away, will disintegrate.” Merely accepting this reality emotionally,

or out of devotion, or intellectually, will not purify the mind. It must be accepted at the actual level, by experiencing the process of arising and passing away within oneself. If one experiences impermanence directly by observing one's own physical sensations, then the understanding that develops is real wisdom, one's own wisdom. And with this wisdom one becomes freed from misery. Even if pain remains, one no longer suffers from it. Instead one can smile at it, because one can observe it.

The old mental habit is to seek to push away painful sensations and to pull in pleasurable ones. So long as one is involved in the game of pain-and-pleasure, push-and-pull, the mind remains agitated, and one's misery increases. But once one learns to observe objectively without identifying with the sensations, then the process of purification starts, and the old habit of blind reaction and of multiplying one's misery is gradually weakened and broken. One must learn how to just observe.

This does not mean that by practicing Vipassana one becomes a 'vegetable,' passively allowing others to do one harm. Rather, one learns how to *act* instead of to *react*. Previously one lived a life of reaction, and reaction is always negative. Now you are learning how to live properly, to live a healthy life of real action. Whenever a difficult situation arises in life, one who has learned to observe sensations will not fall into blind reaction. Instead he will wait a few moments, remaining aware of sensations and also equanimous, and then will make a decision and choose a course of action. Such an action is certain to be positive, because it proceeds from a balanced mind; it will be a creative action, helpful to oneself and others.

Gradually, as one learns to observe the phenomenon of mind and matter within, one comes out of reactions, because one comes out of ignorance. The habit pattern of reaction is based on ignorance. Someone who has never observed reality within does not know what is happening deep inside, does

not know how he reacts with craving or aversion, generating tensions which make him miserable.

The difficulty is that mind is far more impermanent than matter. The mental processes occur so rapidly that one cannot follow them unless one has been trained to do so. Not knowing reality, one remains under the delusion that one reacts to external objects such as visions, sounds, tastes, etc. Apparently this is so, but someone who learns to observe himself will find that at a subtler level the reality is different. The entire external universe exists for a person only when he or she experiences it, that is, when a sensory object comes into contact with one of the sense doors. As soon as there is a contact, there will be a vibration, a sensation. The perception gives a valuation to the sensation as good or bad, based on one's past experiences and conditionings, past *sankhārā*. In accordance with this colored valuation the sensation becomes pleasant or unpleasant, and according to the type of sensation, one starts reacting with liking or disliking, craving or aversion. Sensation is the forgotten missing link between the external object and the reaction. The entire process occurs so rapidly that one is unaware of it: by the time a reaction reaches the conscious level, it has been repeated and intensified trillions of times, and has become so strong that it can easily overpower the mind.

Siddhattha Gotama gained enlightenment by discovering the root cause of craving and aversion, and by eradicating them where they arise, at the level of sensation. What he himself had done, he taught to others. He was not unique in teaching that one should come out of craving and aversion; even before him, this was taught in India. Neither is morality unique to the teaching of the Buddha, nor the development of control of one's mind. Similarly, wisdom at the intellectual, emotional, or devotional levels also existed before the Buddha. The unique element in his teaching lies elsewhere, in his identifying physical sensation as the crucial point at which craving and aversion begin, and at which they must

be eliminated. Unless one deals with sensations, one will be working only at a superficial level of the mind, while in the depths the old habit of reaction will continue. By learning to be aware of all the sensations within oneself and to remain equanimous towards them, one stops reactions where they start: one comes out of misery.

This is not a dogma to be accepted on faith, nor a philosophy to be accepted intellectually. You have to investigate yourself to discover the truth. Accept it as true only when you experience it. Hearing about truth is important, but it must lead to actual practice. All the teachings of the Buddha must be practiced and experienced for oneself so that one may come out of misery.

The entire structure of the body, the Buddha explained, is composed of subatomic particles—*kalāpā*—consisting of the four elements and their subsidiary characteristics, joined together. In the world outside as well as within, it is easy to see that some matter is solid—earth element; some is liquid—water element; some is gaseous—air element; and in every case, temperature is present—fire element. However, someone who examines reality within himself will understand the four elements at a subtler level. The entire range of weight from heaviness to lightness, is the field of earth element. Fire element is the field of temperature, from extreme cold to extreme heat. Air element has to do with motion, from a seemingly stationary state to the greatest movement. Water element concerns the quality of cohesiveness, of binding together. Particles arise with a predominance of one or more elements; the others remain latent. In turn, a sensation manifests in accordance with the quality of the element that is predominant in those particles. If *kalāpā* arise with a predominance of fire element, a sensation occurs of heat or cold, and similarly for the other elements. This is how all sensations arise within the physical structure. If one is ignorant, one gives valuations and reacts to the sensations, generating new misery for oneself. But if

wisdom arises, one simply understands that subatomic particles are arising with a predominance of one or another element, and that these are all impersonal, changing phenomena, arising to pass away. With this understanding, one does not lose the balance of one's mind when facing any sensation.

As one continues observing oneself, it becomes clear why *kalāpā* arise: they are produced by the input that one gives to the life flow, the flow of matter and mind. The flow of matter requires material input, of which there are two types: the food one eats and the atmosphere in which one lives. The flow of mind requires mental input, which again is of two types: either a present or a past *saṅkhāra*. If one gives an input of anger at the present moment, immediately mind influences matter, and *kalāpā* will start to arise with a predominance of fire element, causing one to feel a sensation of heat. If the input is fear, the *kalāpā* generated at that time will have a predominance of air element, and one feels a sensation of trembling; and so on. The second type of mental input is a past *saṅkhāra*. Every *saṅkhāra* is a seed which gives a fruit, a result after some time. Whatever sensation one experienced when planting the seed, the same sensation will arise when the fruit of that *saṅkhāra* comes to the surface of the mind.

Of these four causes, one should not try to determine which is responsible for the arising of a particular sensation. One should merely accept whatever sensation occurs. The only effort should be to observe without generating a new *saṅkhāra*. If one does not give the input of a new reaction to the mind, automatically an old reaction will give its fruit, manifesting as sensation. One observes, and it passes away. Again one does not react; therefore another old *saṅkhāra* must give its fruit. In this way, by remaining aware and equanimous, one allows the old *saṅkhāra* to arise and pass away, one after another: one comes out of misery.

The old habit of generating new reactions must be eliminated, and it can only be done gradually, by repeated practice,

by continued work.

Of course there are hindrances, obstacles on the way: five strong enemies which try to overpower you and stop your progress. The first two enemies are craving and aversion. The purpose of practicing Vipassana is to eliminate these two basic mental defilements, yet they may arise even while you meditate, and if they overwhelm the mind, the process of purification stops. You may crave for subtle sensations, or even for *nibbāna*; it makes no difference. Craving is a fire that burns, no matter what the fuel; it takes you in the opposite direction from liberation. Similarly, you may start generating aversion towards the pain that you experience, and again you are off the track.

Another enemy is laziness, drowsiness. All night you slept soundly, and yet when you sit to meditate, you feel very sleepy. This sleepiness is caused by your mental impurities, which would be driven out by the practice of Vipassana, and which therefore try to stop you from meditating. You must fight to prevent this enemy from overpowering you. Breathe slightly hard, or else get up, sprinkle cold water on your eyes, or walk a little, and then sit again.

Alternatively, you may feel great agitation, another way in which the impurities try to stop you from practicing Vipassana. All day you run here and there, doing anything except meditation. Afterwards, you realize that you have wasted time, and start crying and repenting. But on the path of Dhamma there is no place for crying. If you make a mistake, then you should accept it in front of an elder in whom you have confidence, and resolve to be careful not to repeat the mistake in future.

Finally, a great enemy is doubt, either about the teacher, or about the technique, or about one's ability to practice it. Blind acceptance is not beneficial, but neither is endless unreasoning doubt. So long as you remain immersed in

doubts, you cannot take even one step on the path. If there is anything that is not clear to you, do not hesitate to come to your guide. Discuss the matter with him, and understand it properly. If you practice as you are asked to, the results are bound to come.

The technique works, not by any magic or miracle, but by the law of nature. Anyone who starts working in accordance with natural law is bound to come out of misery; this is the greatest possible miracle.

Large numbers of people have experienced the benefits of this technique, not only those who came to the Buddha himself, but also many in later ages, and in the present age. If one practices properly, making efforts to remain aware and equanimous, then layers of past impurities are bound to rise to the surface of the mind, and to pass away. Dhamma gives wonderful results here and now, provided one works. Therefore work with full confidence and understanding. Make best use of this opportunity in order to come out of all misery, and to enjoy real peace.

May all of you enjoy real happiness.

May all beings be happy!

DAY SEVEN DISCOURSE

Importance of equanimity towards subtle as well as gross sensations—continuity of awareness—the five ‘friends’: faith, effort, awareness, concentration, wisdom

Seven days are over: you have three more left to work. Make best use of these days by working hard and continuously, understanding how you ought to practice.

There are two aspects of the technique: awareness and equanimity. One must develop awareness of all the sensations that occur within the framework of the body, and at the same time one must remain equanimous towards them. By remaining equanimous, naturally one will find, sooner or later, that sensations start to appear in areas that were blind, and that the gross, solidified, unpleasant sensations begin to dissolve into subtle vibrations. One starts to experience a very pleasant flow of energy throughout the body.

The danger when this situation arises is that one takes this pleasurable sensory experience as the goal towards which one was working. In fact, the purpose of practicing Vipassana is not to experience a certain type of sensation, but rather to develop equanimity towards all sensations. Sensations keep changing, whether gross or subtle. One's progress on the path can be measured only by the equanimity one develops towards every sensation.

Even after one has experienced a free flow of subtle vibrations throughout the body, it is quite possible that again a gross sensation may arise somewhere, or a blind area. These are signs not of regression but of progress. As one develops in awareness and equanimity, naturally one penetrates deeper into the unconscious mind, and uncovers impurities hidden

there. So long as these deep-lying complexes remain in the unconscious, they are bound to bring misery in the future. The only way to eliminate them is to allow them to come up to the surface of the mind and pass away. When such deep-rooted *saṅkhārā* arise on the surface, many of them may be accompanied by unpleasant, gross sensations or blind areas within the body. If one continues to observe without reacting, the sensation passes away, and with it the *saṅkhāra* of which it is a manifestation.

Every sensation, whether gross or subtle, has the same characteristic of impermanence. A gross sensation arises, seems to stay for some time, but sooner or later passes away. A subtle sensation arises and passes away with great rapidity, but still it has the same characteristic. No sensation is eternal. Therefore one should not have preferences or prejudices towards any sensation. When a gross, unpleasant sensation arises, one observes it without becoming depressed. When a subtle, pleasant sensation arises, one accepts it, even enjoys it, without becoming elated or attached to it. In every case one understands the impermanent nature of all sensations; then one can smile when they arise and when they pass away.

Equanimity must be practiced at the level of bodily sensation in order to make a real change in one's life. At every moment sensations are arising within the body. Usually the conscious mind is unaware of them, but the unconscious mind feels the sensations and reacts to them with craving or aversion. If the mind is trained to become fully conscious of all that occurs within the physical structure and at the same time to maintain equanimity, then the old habit of blind reaction is broken. One learns how to remain equanimous in every situation, and can therefore live a balanced, happy life.

You are here to experience the truth about yourself, how this phenomenon works, how it generates misery. There are two aspects of the human phenomenon: material and mental, body and mind. One must observe both. But one cannot

actually experience the body without awareness of what arises in the body, that is, sensation. Similarly one cannot observe mind separately from what arises in the mind, that is, thought. As one goes deeper in experiencing the truth of mind and matter, it becomes clear that whatever arises in the mind is also accompanied by a physical sensation. Sensation is of central importance for experiencing the reality of both body and mind, and it is the point at which reactions start. In order to observe the truth of oneself and to stop generating mental defilements, one must be aware of sensations and remain equanimous as continuously as possible.

For this reason, in the remaining days of the course, you must work continuously with closed eyes during meditation hours; but during recess periods as well, you must try to maintain awareness and equanimity at the level of sensations. Perform whatever action you must do in the usual way, whether walking, eating, drinking, or bathing; don't slow the action down. Be aware of the physical movement of the body, and at the same time of the sensations, if possible in the part of the body that is in motion, or else in any other part. Remain aware and equanimous.

Similarly, when you go to bed at night, close your eyes and feel sensation anywhere within the body. If you fall asleep with this awareness, naturally as soon as you wake up in the morning, you will be aware of sensation. Perhaps you may not sleep soundly, or you may even remain fully awake throughout the night. This is wonderful, provided you stay lying in bed and maintain awareness and equanimity. The body will receive the rest it needs, and there is no greater rest for the mind than to remain aware and equanimous. However, if you start worrying that you are developing insomnia, then you will generate tensions, and will feel exhausted the next day. Nor should you forcefully try to stay awake, remaining in a seated posture all night; that would be going to an extreme. If sleep comes, very good; sleep. If sleep does not come, allow

the body to rest by remaining in a recumbent position, and allow the mind to rest by remaining aware and equanimous.

The Buddha said, “When a meditator practices ardently, without neglecting for a moment awareness and equanimity towards sensations, such a person develops real wisdom, understanding sensations completely.” The meditator understands how one who lacks wisdom reacts to sensations, and multiplies his misery. The meditator also understands how one who bears in mind the impermanent nature of all sensations will not react to them, and will come out of misery. The Buddha continued, “With this thorough understanding, the meditator is able to experience the stage beyond mind and matter—*nibbāna*.” One cannot experience *nibbāna* until the heaviest *saṅkhārā* have been eliminated—those that would lead to a future life in a lower form of existence where misery would predominate. Fortunately, when one starts to practice Vipassana, it is these very *saṅkhārā* that arise first. One remains equanimous and they pass away. When all such *saṅkhārā* have been eradicated, then naturally one experiences *nibbāna* for the first time. Having experienced it, one is totally changed, and can no longer perform any action that would lead to a future life in a lower form of existence. Gradually one proceeds to higher stages, until all the *saṅkhārā* have been eradicated that would have led to future life anywhere within the conditioned world. Such a person is fully liberated and therefore, the Buddha concluded, “Comprehending the entire truth of mind and matter, when he dies he passes beyond the conditioned world, because he has understood sensations perfectly.”

You have made a small beginning on this path by practicing to develop awareness of sensations throughout the body. If you are careful not to react to them, you will find that layer by layer, the old *saṅkhārā* are eradicated. By remaining equanimous towards gross, unpleasant sensations, you will proceed to experience subtler, pleasant sensations. If you con-

tinue to maintain equanimity, sooner or later you will reach the stage described by the Buddha, in which throughout the physical structure, the meditator experiences nothing but arising and passing away. All the gross, solidified sensations have dissolved; throughout the body there is nothing but subtle vibrations. Naturally this stage is very blissful, but still it is not the final goal, and one must not become attached to it. Some of the gross impurities have been eradicated, but others still remain in the depths of the mind. If one continues to observe equanimously, one after another all the deeper *saṅkhārā* will arise and pass away. When they are all eradicated, then one experiences the ‘deathless’—something beyond mind and matter, where nothing arises, and therefore nothing passes away—the indescribable stage of *nibbāna*.

Everyone who works properly to develop awareness and equanimity will certainly reach this stage; but each person must work himself or herself.

Just as there are five enemies, five hindrances which block your progress on the path, there are also five friends, five wholesome faculties of the mind, which help and support you. If you keep these friends strong and pure, no enemy can overpower you.

The first friend is faith, devotion, confidence. Without confidence one cannot work, being always agitated by doubts and skepticism. However, if faith is blind, it is a great enemy. It becomes blind if one loses discriminatory intelligence, the proper understanding of what right devotion is. One may have faith in any deity or saintly person, but if it is right faith, with proper understanding, one will remember the good qualities of that person, and will gain inspiration to develop those qualities in oneself. Such devotion is meaningful and helpful. But if one does not try to develop the qualities of the person towards whom one has devotion, it is blind faith, which is very harmful.

For example, when one takes refuge in the Buddha, one must remember the qualities of a Buddha, and must work to develop those qualities in oneself. The essential quality of a Buddha is enlightenment; therefore the refuge is actually in enlightenment, the enlightenment that one develops in oneself. One pays respect to anyone who has reached the stage of full enlightenment; that is, one gives importance to the quality wherever it may manifest, without being bound to a particular sect or person. And one honors the Buddha not by rituals or ceremonies, but by practicing his teachings, by walking on the path of Dhamma from the first step, *sīla*, to *samādhi*, to *paññā*, to *nibbāna*, liberation.

Anyone who is a Buddha must have the following qualities. He has eradicated all craving, aversion, ignorance. He has conquered all his enemies, the enemies within, that is, the mental impurities. He is perfect not only in the theory of Dhamma, but also in its application. What he practices, he preaches, and what he preaches, he practices; there is no gap between his words and his deeds. Every step that he takes is a right step, leading in the right direction. He has learned everything about the entire universe, by exploring the universe within. He is overflowing with love, compassion, sympathetic joy for others, and keeps helping those who are going astray to find the right path. He is full of perfect equanimity. If one works to develop these qualities in oneself in order to reach the final goal, there is meaning in one's taking refuge in the Buddha.

Similarly, taking refuge in Dhamma has nothing to do with sectarianism; it is not a matter of being converted from one organized religion to another. Taking refuge in Dhamma is actually taking refuge in morality, in mastery over one's own mind, in wisdom. For a teaching to be Dhamma, it must also have certain qualities. Firstly it must be clearly explained, so that anyone can understand it. It is to be seen for oneself before one's very eyes, the reality experienced by oneself,

not an imagination. Even the truth of *nibbāna* is not to be accepted until one has experienced it. Dhamma must give beneficial results here and now, not merely promise benefits to be enjoyed in future. It has the quality of ‘come-and-see’; see for yourself, try it yourself, don’t accept it blindly. And once one has tried it and experienced its benefits, one cannot resist encouraging and helping others to come and see as well. Every step on the path leads nearer to the final goal; no effort goes to waste. Dhamma is beneficial at the beginning, in the middle, at the end. Finally, any person of average intelligence, of whatever background, can practice it and experience the benefits. With this understanding of what it actually is, if one takes refuge in Dhamma and starts practicing it, one’s devotion has real meaning.

In the same way, taking refuge in Sangha is not a matter of getting involved with a sect. Anyone who has walked on the path of *sīla*, *samādhi*, and *paññā* and who has reached at least the first stage of liberation, who has become a saintly person, is a Sangha. He or she may be anyone, of any appearance, any color, any background; it makes no difference. If one is inspired by seeing such a person and works to reach the same goal oneself, then one’s taking refuge in Sangha is meaningful, right devotion.

Another friend is effort. Like faith, it must not be blind. Otherwise there is the danger that one will work in a wrong way, and will not get the expected results. Effort must be accompanied by proper understanding of how one is to work; then it will be very helpful for one’s progress.

Another friend is awareness. Awareness can only be of the reality of the present moment. One cannot be aware of the past, one can only remember it. One cannot be aware of the future, one can only have aspirations for or fears of the future. One must develop the ability to be aware of the reality that manifests within oneself at the present moment.

The next friend is concentration, sustaining the awareness of reality from moment to moment, without any break. It must be free from all imaginations, all cravings, all aversion; only then is it right concentration.

And the fifth friend is wisdom—not the wisdom acquired by listening to discourses, or reading books, or intellectual analysis; one must develop wisdom within oneself at the experiential level, because only by this experiential wisdom can one become liberated. And to be real wisdom, it must be based on physical sensations: one remains equanimous towards sensations, understanding their impermanent nature. This is equanimity at the depths of the mind, which will enable one to remain balanced amid all the vicissitudes of daily life.

All the practice of Vipassana has as its purpose to enable one to live in a proper way, fulfilling one's worldly responsibilities while maintaining a balanced mind, remaining peaceful and happy within oneself and making others peaceful and happy. If you keep the five friends strong, you will become perfect in the art of living, and will lead a happy, healthy, good life.

Progress on the path of Dhamma, for the good and benefit of yourself and of so many.

May all suffering beings come into contact with pure Dhamma, to emerge from their misery and to enjoy real happiness.

May all beings be happy!

DAY EIGHT DISCOURSE

The law of multiplication and its reverse, the law of eradication—equanimity is the greatest welfare—equanimity enables one to live a life of real action—by remaining equanimous, one ensures a happy future for oneself

Eight days are over; you have two more left to work. In the remaining days, see that you understand the technique properly, so that you may practice it properly here and also make use of it in your daily life. Understand what Dhamma is: nature, truth, universal law.

On one hand there is a process of constant multiplication. On the other hand, there is a process of eradication. This was well explained in a few words:

Impermanent truly are conditioned things,
by nature arising and passing away.
If they arise and are extinguished,
their eradication brings true happiness.

Every *saṅkhāra*, every mental conditioning is impermanent, having the nature of arising and passing away. It passes away, but next moment it arises again, and again; this is how the *saṅkhāra* multiplies. If one develops wisdom and starts observing objectively, the process of multiplication stops and the process of eradication begins. A *saṅkhāra* arises, but the meditator remains equanimous; it loses all its strength and is eradicated. Layer after layer, the old *saṅkhārā* will arise and be eradicated, provided one remains equanimous. As much as the *saṅkhārā* are eradicated, that much happiness one enjoys, the happiness of freedom from misery. If all the past *saṅkhārā* are eradicated, one enjoys the limitless happiness of full liberation.

The old habit of the mind is to react, and to multiply reactions. Something unwanted happens, and one generates a *saṅkhāra* of aversion. As the *saṅkhāra* arises in the mind, it is accompanied by an unpleasant physical sensation. Next moment, because of the old habit of reaction, one again generates aversion, which is actually directed towards the unpleasant bodily sensation. The external stimulus of the anger is secondary; the reaction is in fact to the sensation within oneself. The unpleasant sensation causes one to react with aversion, which generates another unpleasant sensation, which again causes one to react. In this way, the process of multiplication begins. If one does not react to the sensation but instead smiles and understands its impermanent nature, then one does not generate a new *saṅkhāra*, and the *saṅkhāra* that has already arisen will pass away without multiplying. Next moment, another *saṅkhāra* of the same type will arise from the depths of the mind; one remains equanimous, and it will pass away. Next moment another arises; one remains equanimous, and it passes away. The process of eradication has started.

The processes that one observes within oneself also occur throughout the universe. For example, someone sows the seed of a banyan tree. From that tiny seed a huge tree develops, which bears innumerable fruit year after year, as long as it lives. And even after the tree dies, the process continues, because every fruit that the tree bears contains a seed or a number of seeds, which have the same quality as the original seed from which the tree grew. Whenever one of these seeds falls on fertile soil it sprouts and grows into another tree which again produces thousands of fruit, all containing seeds. Fruit and seeds, seeds and fruit; an endless process of multiplication. In the same way, out of ignorance one sows the seed of a *saṅkhāra*, which sooner or later gives a fruit, also called *saṅkhāra*, and also containing a seed of exactly the same type. If one gives fertile soil to the seed it sprouts into a

new *saṅkhāra*, and one's misery multiplies. However, if one throws the seeds on rocky soil, they cannot sprout; nothing will develop from them. The process of multiplication stops, and automatically the reverse process begins, the process of eradication.

Understand how this process works. It was explained that some input is needed for the flow of life, of mind and matter, to continue. The input for the body is the food one eats, as well as the atmosphere in which one lives. If one day one does not eat, the flow of matter does not stop at once. It continues by consuming the old stocks of energy contained within the body. When all the stored energy is consumed, only then the flow stops, the body dies.

The body needs food only two or three times a day, but the flow of the mind requires an input every moment. The mental input is *saṅkhāra*. Every moment the *saṅkhāra* that one generates is responsible for sustaining the flow of consciousness. The mind that arises in the next moment is a product of this *saṅkhāra*. Every moment one gives the input of *saṅkhāra*, and the flow of consciousness continues. If at any moment one does not generate a new *saṅkhāra* the flow does not stop at once; instead it draws on the stock of old *saṅkhārā*. An old *saṅkhāra* will be forced to give its fruit, that is, to come to the surface of the mind in order to sustain the flow; and it will manifest as a physical sensation. If one reacts to the sensation, again one starts making new *saṅkhārā*, planting new seeds of misery. But if one observes the sensation with equanimity, the *saṅkhāra* loses its strength and is eradicated. Next moment another old *saṅkhāra* must come up to sustain the mental flow. Again one does not react, and again it is eradicated. So long as one remains aware and equanimous, layer after layer of old *saṅkhārā* will come to the surface and be eradicated; this is the law of nature.

One has to experience the process oneself, by practicing the technique. When one sees that one's old habit patterns,

old sufferings have been eliminated, then one knows that the process of eradication works.

An analogous technique exists in modern metallurgy. To super-refine certain metals, to make them ultra-pure, it is necessary to remove even one foreign molecule in a billion. This is done by casting the metal in the shape of a rod, and then making a ring of the same metal that has already been refined to the required purity. The ring is passed over the rod, and generates a magnetism that automatically drives out any impurities to the extremities of the rod. At the same time, all the molecules in the rod of metal become aligned; it becomes flexible, malleable, capable of being worked. In the same way, the technique of Vipassana can be regarded as the passing of a ring of pure awareness over the physical structure, driving out any impurities, with similar benefits.

Awareness and equanimity will lead to purification of mind. Whatever one experiences on the way, whether pleasant or unpleasant, is unimportant. The important point is not to react with craving or aversion, since both will create nothing but misery. The only yardstick to measure one's progress on the path is the equanimity that one has developed. And the equanimity must be at the level of bodily sensations if one is to go to the depths of the mind and to eradicate the impurities. If one learns to be aware of sensations and to remain equanimous towards them, it becomes easy to keep one's balance in external situations as well.

The Buddha was once asked what real welfare is. He replied that the highest welfare is the ability to keep the balance of one's mind in spite of all the vicissitudes, the ups and downs, of life. One may face pleasant or painful situations, victory or defeat, profit or loss, good name or bad name; everyone is bound to encounter all these. But can one smile in every situation, a real smile from the heart? If one has this equanimity at the deepest level within, one has true happiness.

If equanimity is only superficial it will not help in daily life. It is as if each person carries a tank of petrol, of gasoline, within. If one spark comes, one fruit of a past reaction, immediately a great explosion results, producing millions more sparks, more *sāṅkhārā*, which will bring more fire, more suffering in future. By the practice of Vipassana, one gradually empties the tank. Sparks will still come because of one's past *sāṅkhārā*, but when they come, they will burn only the fuel that they bring with them; no new fuel is given. They burn briefly until they consume the fuel they contain, and then they are extinguished. Later, as one develops further on the path, one naturally starts generating the cool water of love and compassion, and the tank becomes filled with this water. Now, as soon as a spark comes, it is extinguished. It cannot burn even the small amount of fuel it contains.

One may understand this at the intellectual level, and know that one should have a water pump ready in case a fire starts. But when fire actually comes, one turns on the petrol pump and starts a conflagration. Afterwards one realizes the mistake, but still repeats it next time when fire comes, because one's wisdom is only superficial. If someone has real wisdom in the depths of the mind, when faced with fire such a person will not throw petrol on it, understanding that this would only cause harm. Instead one throws the cool water of love and compassion, helping others and oneself.

The wisdom must be at the level of sensations. If you train yourself to be aware of sensations in any situation and to remain equanimous towards them, nothing can overpower you. Perhaps for just a few moments you observe without reacting. Then, with this balanced mind, you decide what action to take. It is bound to be right action, positive, helpful to others, because it is performed with a balanced mind.

Sometimes in life it is necessary to take strong action. One has tried to explain to someone politely, gently, with a smile, but the person can understand only hard words, hard actions.

Therefore one takes hard vocal or physical action. But before doing so, one must examine oneself to see whether the mind is balanced, and whether one has only love and compassion for the person. If so, the action will be helpful; if not, it will not help anyone. One takes strong action to help the erring person. With this base of love and compassion one cannot go wrong.

In a case of aggression, a Vipassana meditator will work to separate the aggressor and the victim, having compassion not only for the victim but also for the aggressor. One realizes that the aggressor does not know how he is harming himself. Understanding this, one tries to help the person by preventing him from performing deeds that will cause him misery in the future.

However, you must be careful not to justify your actions only after the event. You must examine the mind before acting. If the mind is full of defilements, one cannot help anyone. First one must rectify the faults in oneself before one can rectify the faults in others. First you must purify your own mind by observing yourself. Then you will be able to help many.

The Buddha said that there are four types of people in the world: those who are running from darkness towards darkness, those who are running from brightness towards darkness, those who are running from darkness towards brightness, and those who are running from brightness towards brightness.

For a person in the first group, all around there is unhappiness, darkness, but his greatest misfortune is that he also has no wisdom. Every time he encounters any misery he develops more anger, more hatred, more aversion, and blames others for his suffering. All those *sankhārā* of anger and hatred will bring him only more darkness, more suffering in the future.

A person in the second group has what is called brightness in the world: money, position, power, but he too has

no wisdom. Out of ignorance he develops egotism, without understanding that the tensions of egotism will bring him only darkness in future.

A person in the third group is in the same position as one in the first, surrounded by darkness; but he has wisdom, and understands the situation. Recognizing that he is ultimately responsible for his own suffering, he calmly and peacefully does what he can to change the situation, but without any anger or hatred towards others; instead he has only love and compassion for those who are harming him. All he creates for the future is brightness.

Finally a person in the fourth group, just as one in the second, enjoys money, position, and power, but unlike one in the second group, he is also full of wisdom. He makes use of what he has in order to maintain himself and those dependent on him, but whatever remains he uses for the good of others, with love and compassion. Brightness now and for the future too.

One cannot choose whether one faces darkness now or brightness; that is determined by one's past *saṅkhārā*. The past cannot be changed, but one can take control of the present by becoming master of oneself. The future is merely the past plus what is added in the present. Vipassana teaches how to become master of oneself by developing awareness and equanimity towards sensations. If one develops this mastery in the present moment, the future will automatically be bright.

Make use of the remaining two days to learn how to become master of the present moment, master of yourself. Keep growing in Dhamma, to come out of all misery, and to enjoy real happiness here and now.

May all beings be happy!

DAY NINE DISCOURSE

*Application of the technique in daily life—
the ten pāramī*

Nine days are over. Now is the time to discuss how to make use of this technique in daily life. This is of the utmost importance. Dhamma is an art of living. If you cannot use it in daily life, then coming to a course is no better than performing a ritual or ceremony.

Everyone faces unwanted situations in life. Whenever something unwanted happens, one loses the balance of one's mind, and starts generating negativity. And whenever a negativity arises in the mind, one becomes miserable. How is one not to generate negativity, not to create tension? How is one to remain peaceful and harmonious?

Sages who started exploring the reality of mind and matter within found a solution to the problem: whenever a negativity arises in the mind for whatever reason, one should divert one's attention elsewhere. For example, one might get up, drink some water, start counting, or start reciting the name of a deity or saintly person towards whom one has devotion. By diverting the attention one will emerge from the negativity.

A workable solution. But other explorers of inner truth went to the deepest level of reality, to ultimate truth. These enlightened persons realized that by diverting the attention one creates a layer of peace and harmony at the conscious level, but one has not eliminated the negativity that has arisen. One has merely suppressed it. At the unconscious level, it continues to multiply and gather strength. Sooner or later, this sleeping volcano of negativity will erupt and overpower the mind. So long as negativities remain, even at the unconscious level, the

solution is only partial, temporary.

A fully enlightened person finds a real solution: don't run away from the problem; face it. Observe whatever impurity arises in the mind. By observing one does not suppress it, nor does one give it a free licence to express itself in harmful vocal or physical action. Between these two extremes lies the middle path: mere observation. When one starts to observe it, the negativity loses its strength and passes away without overpowering the mind. Not only that, but some of the old stock of that type of impurity will also be eradicated. Whenever a defilement starts at the conscious level, one's old stock of that type of defilement arises from the unconscious, becomes connected with the present defilement, and starts multiplying. If one just observes, not only the present impurity but also some portion of the old stock will be eradicated. In this way, gradually all the defilements are eradicated, and one becomes free from misery.

But for an average person, it is not easy to observe a mental defilement. One does not know when it has started and how it has overpowered the mind. By the time it reaches the conscious level, it is far too strong to observe without reacting. Even if one tries to do so, it is very difficult to observe an abstract defilement of the mind—abstract anger, fear, or passion. Instead, one's attention is drawn to the external stimulus of the defilement, which will only cause it to multiply.

However, enlightened persons discovered that whenever a defilement arises in the mind, simultaneously two things start happening at the physical level: respiration will become abnormal, and a biochemical reaction will start within the body, a sensation. A practical solution was found. It is very difficult to observe abstract defilements in the mind, but with training one can soon learn to observe respiration and sensation, both of which are physical manifestations of the defilements. By observing a defilement in its physical aspect, one allows it to arise and pass away without causing any harm.

One becomes free from the defilement.

It takes time to master this technique, but as one practices, gradually one will find that in more and more external situations in which previously one would have reacted with negativity, now one can remain balanced. Even if one does react, the reaction will not be so intense or prolonged as it would have been in the past. A time will come when in the most provoking situation, one will be able to heed the warning given by respiration and sensation, and will start observing them, even for a few moments. These few moments of self-observation will act as a shock absorber between the external stimulus and one's response. Instead of reacting blindly, the mind remains balanced, and one is capable of taking positive action that is helpful to oneself and others.

You have taken a first step towards eradicating your defilements and changing the habit pattern of the mind, by observing sensations within yourself.

From the time of birth, one is trained always to look outside. One never observes oneself, and therefore one is incapable of going to the depths of one's problems. Instead one looks for the cause of one's misery outside, always blaming others for one's unhappiness. One sees things from only one angle, a partial view, which is bound to be distorted; and yet one accepts this view as the full truth. Any decision made with this incomplete information will only be harmful to oneself and others. In order to see the totality of the truth, one must view it from more than one angle. This is what one learns to do by the practice of Vipassana: to see reality not only outside but inside as well.

Seeing from only one angle, one imagines that one's suffering is caused by other people, by an external situation. Therefore one devotes all one's energy to changing others, to changing the external situation. In fact, this is a wasted effort. One who has learned to observe reality within soon realizes

that he is completely responsible for his misery or happiness. For example, someone is abused by another person, and becomes unhappy. He blames the person who abused him for making him unhappy. Actually the abuser created misery for himself, by defiling his own mind. The person who was abused created his own misery when he reacted to the abuse, when he started defiling *his* mind. Everyone is responsible for his or her own suffering, no-one else. When one experiences this truth, the madness of finding fault with others goes away.

What does one react to? An image created by oneself, not the external reality. When one sees someone, one's image of that person is colored by one's past conditionings. The old *saṅkhārā* influence one's perception of any new situation. In turn, because of this conditioned perception, bodily sensation becomes pleasant or unpleasant. And according to the type of sensation, one generates a new reaction. Each of these processes is conditioned by the old *saṅkhārā*. But if one remains aware and equanimous towards sensations, the habit of blind reaction becomes weaker, and one learns to see reality as it is.

When one develops the ability to see things from different angles, then whenever another abuses or otherwise misbehaves, the understanding arises that this person is misbehaving because he is suffering. With this understanding, one cannot react with negativity, but will feel only love and compassion for the suffering person, as a mother would feel for a sick child. The volition arises to help the person come out of his misery. Thus one remains peaceful and happy, and helps others also to become peaceful and happy. This is the purpose of Dhamma: to practice the art of living, that is, to eradicate mental impurities and to develop good qualities, for one's own good and for the good of others.

There are ten good mental qualities—*pāramī*—that one must perfect to reach the final goal. The goal is the stage of total egolessness. These ten *pāramī* are qualities that gradually dissolve the ego, thereby bringing one closer to liberation.

One has the opportunity to develop all ten of these qualities in a Vipassana course.

The first *pāramī* is *nekkhamma*—renunciation. One who becomes a monk or a nun renounces the householder's life and lives without personal possessions, even having to beg for his or her daily food. All this is done for the purpose of dissolving the ego. How can a lay person develop this quality? In a course like this, one has the opportunity to do so, since here one lives on the charity of others. Accepting whatever is offered as food, accommodation, or other facilities, one gradually develops the quality of renunciation. Whatever one receives here, one makes best use of it, working hard to purify the mind not only for one's own good, but also for the good of the unknown person who donated on one's behalf.

The next *pāramī* is *sīla*—morality. One tries to develop this *pāramī* by following the five precepts at all times, both during a course and in daily life. There are many obstacles which make it difficult to practice *sīla* in worldly life. However, here in a meditation course, there is no opportunity to break the precepts, because of the heavy program and discipline. Only in speaking is there any likelihood of one's deviating from strict observance of morality. For this reason one takes a vow of silence for the first nine days of the course. In this way, at least within the period of the course, one keeps *sīla* perfectly.

Another *pāramī* is *virīya*—effort. In daily life one makes efforts, for example to earn one's livelihood. Here, however, the effort is to purify the mind by remaining aware and equanimous. This is right effort, which leads to liberation.

Another *pāramī* is *paññā*—wisdom. In the outside world, one may have wisdom, but it is the wisdom one gains from reading books or listening to others, or merely intellectual understanding. The real *pāramī* of wisdom is the understanding that develops within oneself, by one's own experience in

meditation. One realizes directly by self-observation the facts of impermanence, suffering, and egolessness. By this direct experience of reality one comes out of suffering.

Another *pāramī* is *khanti*—tolerance. At course like this, working and living together in a group, one may find oneself becoming disturbed and irritated by the actions of another person. But soon one realizes that the person causing a disturbance is ignorant of what he is doing, or a sick person. The irritation goes away, and one feels only love and compassion for that person. One has started developing the quality of tolerance.

Another *pāramī* is *sacca*—truth. By practicing *sīla* one undertakes to maintain truthfulness at the vocal level. However, *sacca* must also be practiced in a deeper sense. Every step on the path must be a step with truth, from gross, apparent truth, to subtler truths, to ultimate truth. There is no room for imagination. One must always remain with the reality that one actually experiences at the present moment.

Another *pāramī* is *adhiṭṭhāna*—strong determination. When one starts a Vipassana course, one makes a determination to remain for the entire period of the course. One resolves to follow the precepts, the rule of silence, all the discipline of the course. After the introduction of the technique of Vipassana itself, one makes a strong determination to meditate for the entire hour during each group sitting without opening eyes, hands or legs. At a later stage on the path, this *pāramī* will be very important; when coming close to the final goal, one must be ready to sit without break until reaching liberation. For this purpose it is necessary to develop strong determination.

Another *pāramī* is *mettā*—pure, selfless love. In the past one tried to feel love and goodwill for others, but this was only at the conscious level of the mind. At the unconscious level the old tensions continued. When the entire mind is purified, then from the depths one can wish for the happi-

ness of others. This is real love, which helps others and helps oneself as well.

Yet another *pāramī* is *upekkhā*—equanimity. One learns to keep the balance of the mind not only when experiencing gross, unpleasant sensations or blind areas in the body, but also in the face of subtle, pleasant, sensations. In every situation one understands that the experience of that moment is impermanent, bound to pass away. With this understanding one remains detached, equanimous.

The last *pāramī* is *dāna*—charity, donation. For a lay person, this is the first essential step of Dhamma. A lay person has the responsibility of earning money by right livelihood, for the support of oneself and of any dependents. But if one generates attachment to the money that one earns, then one develops ego. For this reason, a portion of what one earns must be given for the good of others. If one does this, ego will not develop, since one understands that one earns for one's own benefit and also for the benefit of others. The volition arises to help others in whatever way one can. And one realizes that there can be no greater help to others than to help them learn the way out of suffering.

In a course like this, one has a wonderful opportunity to develop this *pāramī*. Whatever one receives here is donated by another person; there are no charges for room and board, and certainly none for the teaching. In turn, one is able to give a donation for the benefit of someone else. The amount one gives will vary according to one's means. Naturally a wealthy person will wish to give more, but even the smallest donation, given with proper volition, is very valuable in developing this *pāramī*. Without expecting anything in return, one gives so that others may experience the benefits of Dhamma and may come out of their suffering.

Here you have the opportunity to develop all ten of the *pāramī*. When all these good qualities are perfected you will

reach the final goal.

Keep practicing to develop them little by little. Keep progressing on the path of Dhamma, not only for your own benefit and liberation, but also for the benefit and liberation of many.

May all suffering beings find pure Dhamma, and be liberated.

May all beings be happy!

DAY TEN DISCOURSE

Review of the technique

Ten days are over. Let us review what you have done during these ten days.

You started your work by taking refuge in the Triple Gem, that is, in Buddha, in Dhamma, in Sangha. By doing so you were not being converted from one organized religion to another. In Vipassana the conversion is only from misery to happiness, from ignorance to wisdom, from bondage to liberation. The entire teaching is universal. You took refuge not in a personality, dogma, or sect, but in the quality of enlightenment. Someone who discovers the way to enlightenment is a Buddha. The way that he finds is called the Dhamma. All who practice this way and reach the stage of saintliness are called Sangha. Inspired by such persons, one takes refuge in Buddha, Dhamma, and Sangha in order to attain the same goal of purity of mind. The refuge is actually in the universal quality of enlightenment which one seeks to develop in oneself.

At the same time, in any person who progresses on the path there will arise a feeling of gratitude and also a volition to serve others without expecting anything in return. These two qualities were notable in Siddhattha Gotama, the historical Buddha. He had achieved enlightenment entirely by his own efforts. Nevertheless, out of compassion for all beings, he sought to teach the technique he had found to others.

The same qualities will appear in all who practice the technique and who eradicate, to some extent, the old habit of egotism. The real refuge, the real protection, is the Dhamma that you develop in yourself. However, along with the ex-

perience of Dhamma there is bound to grow a feeling of gratitude to Gotama the Buddha for finding and teaching this technique, and gratitude as well to those who selflessly strove to maintain the teaching in its original purity through twenty-five centuries to the present day.

With this understanding you took refuge in the Triple Gem.

Next you took five precepts. This was not a rite or ritual. By taking these precepts and following them you practiced *sīla*, morality, which is the foundation of the technique. Without a strong foundation the entire structure of meditation would be weak. *Sīla* is also universal and nonsectarian. You undertook to abstain from all actions, physical or vocal, that would disturb the peace and harmony of others. One who breaks these precepts must first develop great impurity in the mind, destroying his own peace and harmony. From the mental level the impurity develops and expresses itself vocally or physically. In Vipassana you are trying to purify the mind so that it becomes really calm and peaceful. You cannot work to purify the mind while you still continue to perform actions that agitate and defile it.

But how are you to break out of the vicious cycle in which the agitated mind performs unwholesome actions that agitate it still further? A Vipassana course gives you the opportunity. Because of the heavy program, the strict discipline, the vow of silence, and the strongly supportive atmosphere, there is hardly any likelihood of your breaking the five precepts. Thus during the ten days you are able to practice *sīla*, and with this base you can develop *samādhi*; and this in turn becomes the base for insight, with which you can penetrate to the depths of the mind and purify it.

During the course you undertook to observe the five precepts in order to be able to learn this technique. Having learned it, one who then decides to accept and practice

Dhamma must observe the precepts throughout life.

Next you surrendered to the Buddha and your present teacher for the ten days of the course. This surrender was for the purpose of giving a fair trial to the technique. Only someone who has surrendered in this way can work putting forth full efforts. One who is full of doubts and scepticism cannot work properly. However, surrendering does not mean developing blind faith; that has nothing to do with Dhamma. If any doubt arose in the mind, you were encouraged to come to the teacher as often as necessary for clarification.

The surrender was also to the discipline and timetable of the course. These were designed, based on the experience of thousands of previous students, to enable you to work continuously so as to derive the greatest possible advantage from these ten days.

By surrendering you undertook to work exactly as you were asked. Whatever techniques you might have been practicing previously you were asked to lay aside for the period of the course. You could obtain the benefit and judge the value of the technique only by practicing it exclusively, in the proper way. Mixing techniques, on the other hand, could have led you into serious difficulties.

Then you started your work by practicing Anapana meditation in order to develop mastery of the mind, concentration—*samādhi*. You were told to observe mere, natural breath without adding any word, shape, or form. One reason for this restriction was to preserve the universality of the technique: breath is common and acceptable to everyone, but a word or form may be acceptable to some and not to others.

But there is a more important reason for observing mere respiration. The whole process is an exploration of the truth about oneself, about the mental-physical structure as it is, not as you would like it to be. It is an investigation of reality. You sit down and close your eyes. There is no sound, no outside

disturbance, no movement of the body. At that moment the most prominent activity within yourself is respiration. You begin by observing this reality: natural breath, as it enters and leaves the nostrils. When you could not feel the breath, you were permitted to breathe slightly hard, just to fix your attention in the area of the nostrils, and then once again you came back to natural, normal, soft breathing. You started with this gross, apparent truth, and from it you moved further, deeper, in the direction of subtler truths, of ultimate truth. On the entire path, at every step you remain with the truth that you actually experience, from the grossest to the subtlest. You cannot reach ultimate truth by starting with an imagination. You will only become entangled in greater imaginations, self-deceptions.

If you had added a word to the object of respiration, you might have concentrated the mind more quickly, but there would have been a danger in doing so. Every word has a particular vibration. By repeating a word or phrase, one creates an artificial vibration in which one becomes engulfed. At the surface level of the mind a layer of peace and harmony is created, but in the depths impurities remain. The only way to get rid of these deep-lying impurities is to learn how to observe them, how to bring them to the surface so that they may pass away. If one observes only a particular artificial vibration, one will not be able to observe the various natural vibrations related to one's impurities, that is, to observe the sensations arising naturally within the body. Therefore, if one's purpose is to explore the reality of oneself and to purify the mind, to use an imaginary word can create obstacles.

Similarly visualization—mentally picturing a shape or form—can become a barrier to progress. The technique leads to the dissolving of apparent truth in order to reach ultimate truth. Apparent, integrated truth is always full of illusions, because at this level *saññā* operates, perception, which is distorted by past reactions. This conditioned perception dif-

ferentiates and discriminates, giving rise to preferences and prejudices, to fresh reactions. But by disintegrating apparent reality, one gradually comes to experience the ultimate reality of the mental-physical-structure: nothing but vibrations arising and passing away every moment. At this stage no differentiation is possible, and therefore no preferences or prejudices can arise, no reactions. The technique gradually weakens the conditioned *saññā* and hence weakens reactions, leading to the stage in which perception and sensation cease, that is, the experience of *nibbāna*. But by deliberately giving attention to a shape, form, or vision, one remains at the level of apparent, composed reality and cannot advance beyond it. For this reason, there should be neither visualization nor verbalization.

Having concentrated the mind by observing natural breath, you started to practice Vipassana meditation in order to develop *paññā*—wisdom, insight into your own nature, which purifies the mind. From head to feet, you began observing natural sensations within the body, starting on the surface and then going deeper, learning to feel sensations outside, inside, in every part of the body.

Observing reality as it is, without any preconceptions, in order to disintegrate apparent truth and to reach ultimate truth—this is Vipassana. The purpose of disintegrating apparent reality is to enable the meditator to emerge from the illusion of ‘I.’ This illusion is at the root of all our craving and aversion, and leads to great suffering. One may accept intellectually that it is an illusion, but this acceptance is not enough to end suffering. Regardless of religious or philosophical beliefs, one remains miserable so long as the habit of egotism persists. In order to break this habit one must experience directly the insubstantial nature of the mental-physical phenomenon, changing constantly beyond one’s control. This experience alone can dissolve egotism, leading to the way out of craving and aversion, out of suffering.

The technique therefore is the exploration, by direct experience, of the real nature of the phenomenon that one calls 'I, mine.' There are two aspects of this phenomenon: physical and mental, body and mind. The meditator begins by observing the reality of the body. To experience this reality directly, one must feel the body, that is, must be aware of sensations throughout the body. Thus observation of body—*kāyānupassanā*—necessarily involves observation of sensations—*vedanānupassanā*. Similarly one cannot experience the reality of the mind apart from what arises in the mind. Thus, observation of mind—*cittānupassanā*—necessarily involves observation of the mental contents—*dharmānupassanā*.

This does not mean that one should observe individual thoughts. If you try to do that, you will start rolling in the thoughts. You should simply remain aware of the nature of the mind at this moment; whether craving, aversion, ignorance, and agitation are present or not. And whatever arises in the mind, The Buddha discovered, will be accompanied by a physical sensation. Hence whether the meditator is exploring the mental or the physical aspect of the phenomenon of 'I,' awareness of sensation is essential.

This discovery is the unique contribution of the Buddha, of central importance in his teaching. Before him in India and among his contemporaries, there were many who taught and practiced *sīla* and *samādhi*. *Paññā* also existed, at least devotional or intellectual wisdom: it was commonly accepted that mental defilements are the source of suffering, that craving and aversion must be eliminated in order to purify the mind and to attain liberation. The Buddha simply found the way to do it.

What had been lacking was an understanding of the importance of sensation. Then as now, it was generally thought that our reactions are to the external objects of sense—vision,

sound, odor, taste, touch, thoughts. However, observation of the truth within reveals that between the object and the reaction is a missing link: sensation. The contact of an object with the corresponding sense door gives rise to sensation; the *saññā* assigns a positive or negative valuation, in accordance with which the sensation becomes pleasant or unpleasant, and one reacts with craving or aversion. The process occurs so rapidly that conscious awareness of it develops only after a reaction has been repeated many times and has gathered dangerous strength sufficient to overpower the mind. To deal with the reactions, one must become aware of them at the point where they start; they start with sensation, and so one must be aware of sensations. The discovery of this fact, unknown before him, enabled Siddhattha Gotama to attain enlightenment, and this is why he always stressed the importance of sensation. Sensation can lead to reactions of craving and aversion and hence to suffering, but sensation can also lead to wisdom with which one ceases reacting and starts to emerge from suffering.

In Vipassana, any practice that interferes with the awareness of sensation is harmful, whether it is concentrating on a word or form, or giving attention merely to physical movements of the body or to thoughts arising in the mind. You cannot eradicate suffering unless you go to its source, sensation.

The technique of Vipassana was explained by the Buddha in the *Satipaṭṭhāna Sutta*, the “Discourse on the Establishing of Awareness.” This discourse is divided into sections examining the various aspects of the technique; observation of body, of sensations, of mind, and of the mental contents. However, each division or subdivision of the discourse concludes with the same words. There may be different points from which to begin the practice, but no matter what the starting point, a meditator must pass through certain stations, certain experi-

ences on the path to the final goal. These experiences, essential to the practice of Vipassana, are described in the sentences repeated at the conclusion of each section.

The first such station is that in which one experiences arising (*samudaya*) and passing away (*vaya*) separately. At this stage the meditator is aware of consolidated, integrated reality in the form of gross sensations within the body. One is aware of a sensation, perhaps a pain, arising. It seems to stay for some time and ultimately it passes away.

Going further beyond this station, one penetrates to the stage of *samudaya-vaya*, in which one experiences arising and passing away simultaneously, without any interval between them. The gross, consolidated sensations have dissolved into subtle vibrations, arising and falling with great rapidity, and the solidity of the mental-physical structure disappears. Solidified, intensified emotion and solidified, intensified sensation both dissolve into nothing but vibration. This is the stage of *bhaṅga*—dissolution—in which one experiences the ultimate truth of mind and matter: constantly arising and passing away, without any solidity.

This *bhaṅga* is a very important station on the path, because only when one experiences the dissolution of the mental-physical structure does attachment to it go away. Then one becomes detached in the face of any situation; that is, one enters the stage of *saṅkhāra-upekkhā*. Very deep lying impurities—*saṅkhārā*—buried in the unconscious now start appearing at the surface level of the mind. This is not a regression; it is a progress, for unless they come to the surface, the impurities cannot be eradicated. They arise, one observes equanimously, and they pass away one after another. One uses the gross, unpleasant sensations as tools with which to eradicate the old stock of *saṅkhārā* of aversion; one uses the subtle, pleasant sensations as tools with which to eradicate the old stock of *saṅkhārā* of craving. Thus by maintaining awareness and equanimity towards every experience, one purifies the

mind of all the deep-lying complexes, and approaches closer and closer to the goal of *nibbāna*, of liberation.

Whatever the starting point, one must pass through all these stations in order to reach *nibbāna*. How soon one may reach the goal depends on how much work one does, and how large an accumulation of past *saṅkhārā* one has to eradicate.

In every case, however, in every situation, equanimity is essential, based on an awareness of sensations. *Saṅkhārā* arise from the point of physical sensation. By remaining equanimous towards sensation, you prevent new *saṅkhārā* from arising, and you also eliminate the old ones. Thus by observing sensations equanimously, you gradually progress towards the final goal of liberation from suffering.

Work seriously. Do not make a game of meditation, lightly trying one technique after another without pursuing any. If you do so, you will never advance beyond the initial steps of any technique, and therefore you will never reach the goal. Certainly you may make trials of different techniques in order to find one that suits you. You may also give two or three trials to this technique, if needed. But do not waste your entire life merely in giving trials. Once you find a technique to be suitable, work at it seriously so that you may progress to the final goal.

May suffering people every where find the way out of their misery.

May all beings be happy!

DAY ELEVEN DISCOURSE

How to continue practicing after the end of the course

Working one day after the other, we have come to the closing day of this Dhamma seminar. When you started the work, you were asked to surrender completely to the technique and discipline of the course. Without this surrender, you could not have given a fair trial to the technique. Now ten days are over; you are your own master. When you return to your home, you will review calmly what you have done here. If you find that what you have learned here is practical, logical, and beneficial to yourself and to all others, then you should accept it—not because someone has asked you to do so, but with a free will, of your own accord; not just for ten days, but for your whole life.

The acceptance must be not merely at the intellectual or emotional level. One has to accept Dhamma at the actual level by applying it, making it a part of one's life, because only the actual practice of Dhamma will give tangible benefits in daily life.

You joined this course to learn how to practice Dhamma—how to live a life of morality, of mastery over one's mind, of purity of mind. Every evening, Dhamma talks were given merely to clarify the practice. It is necessary to understand what one is doing and why, so that one will not become confused or work in a wrong way. However, in the explanation of the practice, certain aspects of the theory inevitably were mentioned, and since different people from different backgrounds come to a course, it is quite possible that some may have found part of the theory unacceptable. If so, never mind, leave it aside. More important is the practice of Dhamma.

No one can object to living a life that does not harm others, to developing control of one's mind, to freeing the mind of defilements and generating love and good will. The practice is universally acceptable, and this is the most significant aspect of Dhamma, because whatever benefit one gets will be not from theories but from practice, from applying Dhamma in one's life.

In ten days one can get only a rough outline of the technique; one cannot expect to become perfect in it so quickly. But even this brief experience should not be undervalued: you have taken the first step, a very important step, although the journey is long—indeed, it is a lifetime job.

A seed of Dhamma has been sown, and has started sprouting into a plant. A good gardener takes special care of a young plant, and because of the service given it, that little plant gradually grows into a huge tree with thick trunk and deep roots. Then, instead of requiring service, it keeps giving, serving, for the rest of its life.

This little plant of Dhamma requires service now. Protect it from the criticism of others by making a distinction between the theory, to which some might object, and the practice, which is acceptable to all. Don't allow such criticism to stop your practice. Meditate one hour in the morning and one hour in the evening. This regular, daily practice is essential. At first it may seem a heavy burden to devote two hours a day to meditation, but you will soon find that much time will be saved that was wasted in the past. Firstly, you will need less time for sleep. Secondly, you will be able to complete your work more quickly, because your capacity for work will increase. When a problem arises you will remain balanced, and will be able immediately to find the correct solution. As you become established in the technique, you will find that having meditated in the morning, you are full of energy throughout the day, without any agitation.

When you go to bed at night, for five minutes be aware of sensations anywhere in the body before you fall asleep. Next morning, as soon as you wake up, again observe sensations within for five minutes. These few minutes of meditation immediately before falling asleep and after waking up will prove very helpful.

If you live in an area where there are other Vipassana meditators, once a week meditate together for an hour. And once a year, a ten-day retreat is a must. Daily practice will enable you to maintain what you have achieved here, but a retreat is essential in order to go deeper; there is still a long way to go. If you can come to an organized course like this, very good. If not, you can still have a retreat by yourself. Do a self-course for ten days, wherever you can be secluded from others, and where someone can prepare your meals for you. You know the technique, the timetable, the discipline; you have to impose all that on yourself now. If you wish to inform your teacher in advance that you are starting a self course, I shall remember you and send my *mettā*, vibrations of good will; this will help to establish a healthy atmosphere in which you can work better. However, if you have not informed your teacher, you should not feel weak. Dhamma itself will protect you. Gradually you must reach a stage of self-dependence. The teacher is only a guide; you have to be your own master. Depending on anyone, all the time, is no liberation.

Daily meditation of two hours and yearly retreats of ten days are only the minimum necessary to maintain the practice. If you have more free time, you should use it for meditation. You may do short courses of a week, or a few days, even one day. In such short courses, devote the first one third of your time to the practice of Anapana, and the rest to Vipassana.

In your daily meditation, use most of the time for the practice of Vipassana. Only if your mind is agitated or dull, if for any reason it is difficult to observe sensations and maintain equanimity, then practice Anapana for as long as necessary.

When practicing Vipassana, be careful not to play the game of sensations, becoming elated with pleasant ones and depressed with unpleasant ones. Observe every sensation objectively. Keep moving your attention systematically throughout the body, not allowing it to remain on one part for long periods. A maximum of two minutes is enough in any part, or up to five minutes in rare cases, but never more than that. Keep the attention moving to maintain awareness of sensation in every part of the body. If the practice starts to become mechanical, change the way in which you move your attention. In every situation remain aware and equanimous, and you will experience the wonderful benefits of Vipassana.

In active life as well you must apply the technique, not only when you sit with eyes closed. When you are working, all attention should be on your work; consider it as your meditation at this time. But if there is spare time, even for five or ten minutes, spend it in awareness of sensations; when you start work again, you will feel refreshed. Be careful, however, that when you meditate in public, in the presence of non-meditators, you keep your eyes open; never make a show of the practice of Dhamma.

If you practice Vipassana properly, a change must come for better in your life. You should check your progress on the path by checking your conduct in daily situations, in your behavior and dealings with other people. Instead of harming others, have you started helping them? When unwanted situations occur, do you remain balanced? If negativity starts in the mind, how quickly are you aware of it? How quickly are you aware of the sensations that arise along with the negativity? How quickly do you start observing the sensations? How quickly do you regain a mental balance, and start generating love and compassion? In this way examine yourself, and keep progressing on the path.

Whatever you have attained here, not only preserve it, but make it grow. Keep applying Dhamma in your life. Enjoy

all the benefits of this technique, and live a happy, peaceful, harmonious life, good for you and for all others.

One word of warning: you are welcome to tell others what you have learned here; there is never any secrecy in Dhamma. But at this stage, do not try to teach the technique. Before doing that, one must be ripened in the practice, and must be trained to teach. Otherwise there is the danger of harming others instead of helping them. If someone you have told about Vipassana wishes to practice it, encourage that person to join an organized course like this, led by a proper guide. For now, keep working to establish yourself in Dhamma. Keep growing in Dhamma, and you will find that by the example of your life, you automatically attract others to the path.

May Dhamma spread around the world, for the good and benefit of many.

*May all beings be happy,
be peaceful, be liberated!*

PĀLI PASSAGES QUOTED IN THE DISCOURSES WITH ENGLISH TRANSLATION

DAY TWO

*Tumhe hi kiccaṃ ātappaṃ,
akkhātāro tathāgatā.
Paṭipannā pamokkhanti
jhāyino māra-bandhanā*

—Dhammapada, XX. 4(276)

*Sabba-pāpassa akaraṇaṃ,
kusalassa upasampadā,
sa-citta pariyodapanaṃ—
etaṃ Buddhāna-sāsanaṃ.*

—Dhammapada, XIV. 5(183)

You have to do your own work;
Enlightened Ones will only show the way.
Those who practice meditation
will free themselves from the chains of death.

“Abstain from all unwholesome deeds,
perform wholesome ones,
purify your own mind”—
this is the teaching of the Buddhas.

DAY THREE

*Sabbo ādīpito loko,
sabbo loko padhūpito;
sabbo pajjalito loko,
sabbo loko pakampito.*

*Akampitaṃ apajjalitaṃ,
aputhujjana-sevitaṃ,
agati yatha māraṣṣa,
tatha me nirato mano.*

—Upacālā Sutta, Saṃyutta Nikāya, V.7

The entire world is in flames,
the entire world is going up in smoke;
the entire world is burning,
the entire world is vibrating.

But that which does not vibrate or burn,
which is experienced by the noble ones,
where death has no entry—
in that my mind delights.

DAY FOUR

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-seṭṭhā, mano-mayā.
Manasā ce paduṭṭhena
bhāsati vā karoti vā,
tato naṃ dukkhamanveti
cakkam'va vahato padaṃ.*

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-seṭṭhā, mano-mayā.
Manasā ce pasannena
bhāsati vā karoti vā,
tato naṃ sukhamanveti
chāyā'va anapāyinī.*

—Dhammapada, I. 1 & 2

Mind precedes all phenomena,
mind matters most, everything is mind-made.
If with an impure mind
one performs any action of speech or body,
then suffering will follow that person
as the cartwheel follows the foot of the draft animal.

Mind precedes all phenomena,
mind matters most, everything is mind-made.
If with a pure mind
one performs any action of speech or body,
then happiness will follow that person
as a shadow that never departs.

DAY FOUR continued

*Idha tappati, pecca tappati,
pāpakārī ubhayattha tappati.
Pāpaṃ me katan'ti tappati,
bhiyyo tappati duggatiṃ gato.*

*Idha nandati, pecca nandati,
katapuñño ubhayattha nandati.
Puññaṃ me katan'ti nandati,
bhiyyo nandati suggatiṃ gato.*

—Dhammapada, I. 17 & 18

Agony now, agony hereafter,
the wrongdoer suffers agony in both worlds.
Agonized now by the knowledge that he has done wrong,
he suffers more agony, gone to a state of woe.

Rejoicing now, rejoicing hereafter,
the doer of wholesome actions rejoices in both worlds.
Rejoicing now in the knowledge that he has acted rightly,
he rejoices more, gone to a state of bliss.

DAY FIVE

*Jāti'pi dukkhā; jarā'pi dukkhā;
vyādhī'pi dukkhā; maraṇam'pi dukkham;
appiyehi sampayogo dukkho;
piyehi vippayogo dukkho;
yam'p'icchaṃ na labhati tam'pi dukkham;
saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā.*

—Dhamma-cakkappavattana Sutta,
Saṃyutta Nikāya, LVI (XII). ii. 1

Birth is suffering; ageing is suffering;
sickness is suffering; death is suffering;
association with the unpleasant is suffering;
dissociation from the pleasant is suffering;
not to get what one wants is suffering;
in short, attachment to the five aggregates is suffering.

DAY FIVE continued

Paticca-samuppāda

Anuloma:

Avijjā-paccayā saṅkhārā;

saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ;

viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ;

nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ;

saḷāyatana-paccayā phassa;

phassa-paccayā vedanā;

vedanā-paccayā taṇhā;

taṇhā-paccayā upādānaṃ;

upādāna-paccayā bhava;

bhava-paccayā jāti;

jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ-soka-parideva-

dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti.

*Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa
samudayo hoti.*

Chain of Conditioned Arising

Forward Order:

With the base of ignorance, reaction arises;

with the base of reaction, consciousness arises;

with the base of consciousness, mind and body arise;

with the base of mind and body, the six senses arise;

with the base of the six senses, contact arises;

with the base of contact, sensation arises;

with the base of sensation, craving and aversion arise;

with the base of craving and aversion, attachment arises;

with the base of attachment, the process of becoming arises;

with the base of the process of becoming, birth arises;

with the base of birth, ageing and death arise,

together with sorrow, lamentation,

physical and mental sufferings and tribulations.

Thus arises this entire mass of suffering.

DAY FIVE continued

Paṭiloma:

*Avijjāya tv'eva asesā virāga-nirodhā,
saṅkhāra-nirodho;*

saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho;

viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho;

nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho;

saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho;

phassa-nirodhā vedanā-nirodho;

vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho;

taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho;

upādāna-nirodhā bhava-nirodho;

bhava-nirodhā jāti-nirodho;

jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ-

soka-parideva-

dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti.

Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandassa nirodho hoti.

—Paṭicca-samuppāda Sutta, Saṃyutta Nikāya, XII (I). 1

Reverse Order:

With the complete eradication and cessation of
ignorance, reaction ceases;

with the cessation of reaction, consciousness ceases;

with the cessation of consciousness, mind and body cease;

with the cessation of mind and body, the six senses cease;

with the cessation of the six senses, contact ceases;

with the cessation of contact, sensation ceases;

with the cessation of sensation, craving and aversion cease;

with the cessation of craving and aversion, attachment ceases;

with the cessation of attachment, the process of becoming ceases;

with the cessation of the process of becoming, birth ceases;

with the cessation of birth, ageing and death cease,

together with sorrow, lamentation,

physical and mental suffering and tribulations.

Thus this entire mass of suffering ceases.

DAY FIVE continued

*Aneka-jāti saṃsāraṃ
sandhāvissaṃ anibbisāṃ
gahakāraṃ gavesanto
dukkhā jāti punappunāṃ
Gahakāra! Ditthoṣi.
Puna gehaṃ na kāhasi.
Sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭaṃ visankhitaṃ.
Visankhāra-gataṃ cittaṃ.
taṇhānaṃ khayamajjhagā.*

—Dhammapada, XI. 8 & 9 (153 & 154)

*Khīnaṃ purānaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ,
viratta citta āyatike bhavasmimṃ.
Te khīna-bījā avirūḷhi chandā.
Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.*

—Ratana Sutta, Sutta Nipāta, II. 1

Through countless births in the cycle of existence
I have run, not finding
although seeking the builder of this house;
and again and again I faced the suffering of new birth.
Oh housebuilder! Now you are seen.
You shall not build a house again for me.
All your beams are broken,
the ridgepole is shattered.
The mind has become freed from conditioning;
the end of craving has been reached.

When past conditioning is erased and no fresh one produced,
the mind no longer seeks for future birth.
The seed consumed, cravings no more arise.
Such-minded wise ones cease like [the flame of] this lamp.

DAY SIX

*Sabbe saṅkhārā aniccā'ti;
yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe—
esa maggo visuddhiyā.*

—Dhammapada, XX. 5 (277)

*Sabba-dānaṃ Dhamma-dānaṃ jināti,
sabbaṃ rasaṃ Dhamma-raso jināti,
sabbaṃ ratiṃ Dhamma-rati jināti,
taṇhakkhayo sabba-dukkhaṃ jināti.*

—Dhammapada, XXIV. 21 (354)

“Impermanent are all compounded things.”
When one perceives this with true insight,
then one becomes detached from suffering;
this is the path of purification.

The gift of Dhamma triumphs over all other gifts;
the taste of Dhamma triumphs over all other tastes;
the happiness of Dhamma triumphs over all other pleasures;
the eradication of craving triumphs over all suffering.

DAY SEVEN

Vedanā samosaraṇā sabbe dhammā.

—Mūlaka Sutta, Aṅguttara Nikāya, VIII. ix. 3 (83)

—*Kimārammaṇā purisassa saṅkappa-vitakkā
uppajjanti'ti?*

—*Nāma-rūpārammaṇā bhante'ti.*

—Samiddhi Sutta, Aṅguttara Nikāya, IX. ii. 4 (14)

*Yathā'pi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū,
puratthimā pacchimā cā'pi, uttarā atha dakkhiṇā,
sarajā arajā cā'pi, sītā uṇhā ca ekadā,
adhimattā parittā ca, puthū vāyanti māluttā;
tathevimasmiṃ kāyasmim̐ samuppajjanti vedanā,
sukha-dukkha-samuppatti, adukkhamasukhā ca yā.
Yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññaṃ na riñcati,
tato so vedanā sabbā pari jānāti paṇḍito;
So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo,
kāyassa bhedā Dhammaṭṭho, saṅkhyam̐
nopeti vedagū.*

—Paṭhama Ākāsa Sutta,
Saṃyutta Nikāya, XXXVI (II). ii. 12 (2)

Everything that arises in the mind is accompanied
by sensation.

“From what base arise thoughts
and reflections in men?”

“From the base of mind and matter, sir.”

Through the sky blow many different winds,
from east and west, from north and south,
dust-laden and dustless, cold as well as hot,
fierce gales and gentle breezes—many winds blow.
In the same way, in this body, sensations arise,
pleasant, unpleasant, and neutral.

When a bhikkhu, practicing ardently, does
not neglect his faculty of thorough understanding,
such a wise person fully comprehends all sensations.
And having fully comprehended them, within this very life
he becomes freed from all impurities.

At his life's end, such a person, being established in Dhamma and
understanding sensations perfectly, attains the indescribable
stage.

DAY SEVEN continued

*Yato-yato sammasati
khandhānaṃ udayabbayaṃ,
labhati pīti-pāmojjaṃ,
amataṃ taṃ vijānataṃ.*

—Dhammapada, XX. 15 (374)

*Namo tassa bhagavato, arahato,
sammā-sambuddhassa.*

*Imāya Dhammānudhamma
paṭipattiyā
Buddhaṃ pūjemi,
Dhammaṃ pūjemi,
Saṅghaṃ pūjemi.*

Whenever and wherever one encounters
the arising and passing away of the mental-physical
structure,
one enjoys bliss and delight, [which lead on to]
the deathless stage experienced by the wise.

Homage to the liberated, the all conquering,
the fully self-enlightened.

By walking on the path of Dhamma, from
the first step to the final goal,
thus I revere the Buddha,
thus I revere the Dhamma,
thus I revere the Sangha.

DAY SEVEN continued

*Ye ca Buddhā atītā ca,
ye ca Buddhā anāgatā,
paccuppannā ca ye Buddhā
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

*Ye ca Dhammā atītā ca,
ye ca Dhammā anāgatā,
paccuppannā ca ye Dhammā
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

*Ye ca Saṅghā atītā ca,
ye ca Saṅghā anāgatā,
paccuppannā ca ye Saṅghā
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

To the Buddhas of the past,
to the Buddhas yet to come,
to the Buddhas of the present
always I pay respects.

To the Dhammas of the past,
to the Dhammas yet to come,
to the Dhamma of the present
always I pay respects.

To the Sanghas of the past,
to the Sanghas yet to come,
to the Sanghas of the present
always I pay respects.

DAY SEVEN continued

Buddha-vandanā:

*Iti'pi so bhagavā,
arahaṃ,
sammā-sambuddho,
vijjā-caraṇa-sampanno,
sugato,
lokavidū,
anuttaro purisa-damma-sārathi,
satthā deva-manussānaṃ,
Buddho Bhagavā'ti.*

Dhamma-vandanā:

*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,
sandiṭṭhiko,
akāliko,
ehi-passiko,
opaneyiko,
paccatam veditabbo viññūhī'ti.*

Homage to the Buddha:

Such truly is he: free from impurities,
having destroyed all mental defilements,
fully enlightened by his own efforts,
perfect in theory and in practice,
having reached the final goal,
knowing the entire universe,
incomparable trainer of men,
teacher of gods and humans,
the Buddha, the Exalted One.

Homage to the Dhamma:

Clearly expounded is the teaching of the Exalted One,
to be seen for oneself,
giving results here and now,
inviting one to come and see,
leading straight to the goal,
capable of being realized for oneself by any intelligent
person.

DAY SEVEN continued

Saṅgha-vandanā:

Supaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Ujupaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Ñāyapaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Sāmīcipaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni,

aṭṭha-purisa-puggalā,

esa Bhagavato sāvaka-saṅgho;

ābhuneyyo, pābhuneyyo,

dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,

anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

—Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya, II. 3.

Homage to the Saṅgha:

Those who have practiced well

form the order of disciples of the Exalted One.

Those who have practiced uprightly

form the order of disciples of the Exalted One.

Those who have practiced wisely

form the order of disciples of the Exalted One.

Those who have practiced properly

form the order of disciples of the Exalted One.

That is, the four pairs of men,

the eight kinds of individuals,

these form the order of disciples of

the Exalted One;

worthy of offerings, of hospitality,

of gifts, of reverent salutation,

an incomparable field of merit for the world.

DAY EIGHT

*Aniccā vata saṅkhārā,
uppādavaya-dhammino.
Uppajjitvā nirujjhanti,
tesaṃ vūpasamo sukho.*

—Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya, II. 3.

*Phuṭṭhassa loka-dhammehi,
cittaṃ yassa na kampati,
asokaṃ, virajaṃ, khemaṃ,
etaṃ mangalamuttamaṃ*

—Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta, II. 4.

Impermanent truly are compounded things,
by nature arising and passing away.
If they arise and are extinguished,
their eradication brings happiness.

When faced with the vicissitudes of life,
one's mind remains unshaken,
sorrowless, stainless, secure;
this is the greatest welfare.

DAY EIGHT continued

Katvāna kaṭṭhamudaraṃ iva gabbhinīyā

Ciñcāya duṭṭhavacanaṃ janakāya majjhe,

santena soma vidhinā jītavā munindo.

Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

—Buddha Jayamaṅgala Aṭṭagāthā.

Attā hi attano nātho,

attā hi attano gati.

Tasmā saññamay'attānaṃ

assaṃ bhadraṃ va vāñijo.

—Dhammapada, XXV. 21 (380)

Tying a piece of wood over her belly to
make herself look pregnant,

Cinca abused [the Buddha] in the midst
of all the people.

By peaceful, gentle means the king of
sages was victorious.

By the power of such virtues may you be
blissfully triumphant!

You are your own master,
you make your own future.

Therefore discipline yourself
as a horse-dealer trains a thoroughbred.

DAY NINE

Pakārena jānāti'ti paññā.

—Paṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā I.1.1, Nāṇakathā

*Dānaṃ dadantu saddhāya,
sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
bhāvanā abhiratā hontu,
gacchantu devatāgatā.*

—Dukkhaṃpattādigāthā

Wisdom is knowing things in different ways.

Give charity out of devotion,
always maintain the moral precepts,
find delight in meditation,
and you will attain the celestial life.

DAY TEN

*Atta-dīpā viharatha,
atta-saraṇā, anañña-saraṇā.
Dhamma-dīpā viharatha,
Dhamma-saraṇā, anañña-saraṇā.*

—Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya, II.3.

*Caratha bhikkhave cārikam
bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya,
lokānukampāya,
atthāya hitāya sukhāya devamanussānam.
Mā ekena dve āgamittha.
Desetha bhikkhave Dhammam
ādikalyāṇam,
majjhakalyāṇam, pariyoṣānakalyāṇam
sāttham sabyañjanam.
Kevalaparipuṇṇam parisuddham
brahmacariyam pakāsetha.
Santi sattā apparajakkhajātikā
assavanatā Dhammassa parihāyanti.
Bhavissanti Dhammassa aññātāro.*

—Dutiya Mārapāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya, VI (I). 5

Make an island of yourself,
make yourself your refuge; there is no other refuge.
Make truth your island,
make truth your refuge; there is no other refuge.

Go your ways, oh monks,
for the benefit and happiness of many,
out of compassion for the world,
for the good, benefit, and happiness
of gods and men.
Let no two go in the same direction.
Teach, oh monks, the Dhamma,
which is beneficial at the beginning,
in the middle, and at the end—
both the spirit and the letter of it.
Make known the Noble Life, which is
fully complete [requiring no addition]
and pure [requiring no subtraction].
There are beings with only a little dust in their eyes
who will be lost unless they hear the Dhamma.
Such persons will understand the truth.

DAY TEN continued

*Ye dhammā hetuppabbhavā
tesaṃ hetuṃ tathāgato āha
tesaṃ ca yo nirodho;
evaṃ vādī mahāsamaṇo.*

—Vinaya, Mahāvagga, I. 23 (40)

*Paññatti ṭhapetvā visesena passati'ti
vipassanā.*

—Ledi Sayadaw, Paramattha Dīpanī

*Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati,
sute sutamattaṃ bhavissati,
mute mutamattaṃ bhavissati,
viññāte viññātamattaṃ bhavissati.*

—Udāna, I. x

Those phenomena arising from a cause,
of these the Enlightened One has told the cause
and also their cessation;
this is the 'doctrine' of the Great Recluse.

Vipassanā means observing reality in a special
way, by going beyond apparent truth.

In the seen there will be only the seen;
in the heard there will be only the heard;
in the smelled, tasted, touched there will be
only the smelled, tasted, touched;
In the cognized there will be only the cognized.

DAY TEN continued

*Sabba kāya paṭisaṃvedī
assasissāmi'ti sikkhati;
sabba kāya paṭisaṃvedī
passasissāmi'ti sikkhati.*

—Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta,
Dīgha Nikāya, 22

*So kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayamāno,
kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayāmi'ti pajānāti.
Jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayamāno,
jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayāmi'ti pajānāti*

.—Paṭhama Gelaṇṇa Sutta,
Saṃyutta Nikāya, XXXVI (II). i.7

“Feeling the entire body
I shall breath in”; thus he trains himself.
“Feeling the entire body
I shall breathe out”; thus he trains himself.

Experiencing sensation everywhere
within the limits of the body,
he understands, “I am experiencing sensation
everywhere within the limits of the body.”
Experiencing sensation wherever there is
life within the body,
he understands, “I am experiencing sensation
wherever there is life within the body.”

DAY TEN continued

*Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vaya-dhammānupassī vā kāyasmim
viharati,
samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim
viharati.
Atthi kāyo'ti vā pan'assa sati paccupaṭṭhitā hoti,
yāvadeva nāṇa-mattāya paṭṭissati-mattāya
anissito ca viharati
na ca kiñci loke upādiyati.
Evaṃ'pi kho bhikkhave bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.*

—Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta, Dīgha Nikāya, 22

Thus he dwells observing body in body internally;
he dwells observing body in body externally
he dwells observing body in body both internally and
externally.
He dwells observing the phenomenon of arising in the
body;
he dwells observing the phenomenon of passing away in
the body;
he dwells observing the phenomenon of
arising and passing away in the body.
Now his awareness is established, “This is body.”
This awareness develops to such an extent that there is
mere understanding and mere observation,
and he dwells detached
and does not cling to anything in the world.
This, oh bhikkhus, is how a bhikkhu
dwells observing body in body.

DAY TEN continued

Ti-ratana saraṇa:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Pañca-Sīla

*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Refuge in the Triple Gem:

I take refuge in the Buddha.

I take refuge in the Dhamma.

I take refuge in the Sangha.

The Five Precepts:

I undertake the rule of training to abstain
from killing living creatures.

I undertake the rule of training to abstain
from taking what is not given.

I undertake the rule of training to abstain
from sexual misconduct.

I undertake the rule of training to abstain
from wrong speech.

I undertake the rule of training to abstain from intoxicants,
which are causes of intemperate behavior.

DAY TEN continued

Atthaṅga-sīla:

*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Surā-meraya-majja pamādaṭṭhānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.*

*Nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-mālā-gandha-
vilepana-dhāraṇa-mañdana-vibhūsanattṭhānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

The Eight Precepts:

I undertake the rule of training to abstain
from killing living creatures.

I undertake the rule of training to abstain
from taking what is not given.

I undertake the rule of training to abstain
from incelibacy.

I undertake the rule of training to abstain
from wrong speech.

I undertake the rule of training to abstain from intoxicants,
which are causes of intemperate behavior.

I undertake the rule of training to abstain
from eating at the wrong time.

I undertake the rule of training to abstain
from dancing; singing, instrumental music; worldly en-
tertainments; adorning oneself with garlands, perfumes,
or cosmetics; wearing jewelry.

I undertake the rule of training to abstain
from using high or luxurious beds.

GLOSSARY OF PĀLI TERMS

Ācariya teacher, guide.

Adhiṭṭhāna strong determination. One of the ten *pāramī*.

Akusala unwholesome, harmful. Opposite *kusala*.

Ānanda bliss, delight.

Ānāpāna respiration. *Ānāpāna-sati*: awareness of respiration.

Anattā nonself, egoless, without essence, without substance. One of the three basic characteristics. See *lakkhaṇa*.

Anicca impermanent, ephemeral, changing. One of the three basic characteristics. See *lakkhaṇa*.

Arahant / arahat liberated being; one who has destroyed all his mental impurities. See *Buddha*.

Ariya noble; saintly person. One who has purified his mind to the point that he has experienced the ultimate reality (*nibbāna*). There are four levels of *ariya*, from *sotāpanna* ('stream-enterer'), who will be reborn a maximum of seven times, up to *arahat*, who will undergo no further rebirth after his present existence.

Ariya aṭṭhaṅgika magga the Noble Eightfold Path. See *magga*.

Ariya sacca Noble Truth. See *sacca*.

Asubha impure, repellent, not beautiful. Opposite *subha*, pure, beautiful.

Assutavā / assutavant uninstructed; one who has never even heard the truth, who lacks even *suta-mayā paññā*, and therefore cannot take any steps towards his liberation. Opposite *sutavā*.

Avijjā ignorance, illusion. The first link in the chain of Conditioned Arising (*paṭicca samuppāda*). Together with *rāga* and *dosa*, one of the three principal mental defilements. These three are the root causes of all other mental impurities and hence of suffering. Synonym of *moha*.

Āyatana sphere, region, esp. the six spheres of perception (*saḷāyatana*), i.e. the five physical senses plus the mind, and their corresponding objects, namely:

eye (*cakkhu*) and visual objects (*rūpa*),

ear (*sota*) and sound (*sadda*),

nose (*ghāna*) and odor (*gandha*),

tongue (*jivhā*) and taste (*rasa*),

body (*kāya*) and touch (*phoṭṭhabba*),

mind (*mano*) and objects of mind, i.e. thoughts of all kinds (*dhamma*). These are also called the six faculties. See *indriya*.

Bala strength, power. The five mental strengths are faith (*saddhā*), effort (*virīya*), awareness (*sati*), concentration (*samādhi*), wisdom (*paññā*). In less developed form, these are called the five faculties. See *indriya*.

Bhaṅga dissolution. An important stage in the practice of Vipassana, the experience of the dissolution of the apparent solidity of the body into subtle vibrations which are constantly arising and passing away.

Bhava (the process of) becoming. *Bhava-cakka*: the wheel of continuing existence. See *cakka*.

Bhāvanā mental development, meditation. The two divisions of *bhāvanā* are the development of calm (*samatha-bhāvanā*), corresponding to concentration of mind (*samādhi*), and the development of insight (*vipassanā-bhāvanā*), corresponding to wisdom (*paññā*). Development of *samatha* will lead to the states of *jhāna*; development of *vipassanā* will lead to liberation. See *jhāna*, *paññā*, *samādhi*, *vipassanā*.

Bhāvanā-mayā paññā wisdom developing from personal, direct experience. See *paññā*.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ “May all beings be happy.” A traditional phrase by which one expresses one’s goodwill towards others. (Literally, “May there be every happiness.”)

Bhikkhu (Buddhist) monk; meditator. Feminine form *bhikkhunī*: nun.

Bodhi enlightenment.

Bodhisatta literally, ‘enlightenment-being.’ One who is working to become a Buddha. Used to designate Siddhattha Gotama in the time before he achieved full enlightenment. Sanskrit *bodhisattva*.

Bojjaṅga factor of enlightenment, i.e. quality that helps one to attain enlightenment. The seven such factors are awareness (*sati*), penetrating investigation of Dhamma (*Dhamma-vicaya*), effort (*virīya*), bliss (*pīti*), tranquillity (*passaddhi*), concentration (*samādhi*), equanimity (*upekkhā*).

Brahmā inhabitant of the higher heavens; the term used in Indian religion to designate the highest being in the order of beings, traditionally considered to be an almighty Creator-God, but described by the Buddha as subject, like all beings, to decay and death.

Brahma-vihāra the nature of a *brahmā*, hence sublime or divine state of mind, in which four pure qualities are present: selfless love (*mettā*), compassion (*karuṇā*), joy at the good fortune of others (*muditā*), equanimity towards all that one encounters (*upekkhā*); the systematic cultivation of these four qualities by a meditation practice.

Brahmacariya celibacy; a pure, saintly life.

Brāhmaṇa literally, a pure person. Traditionally used to designate a member of the priestly caste in India. Such a person relies on a deity (*Brahmā*) to 'save' or liberate him; in this respect he differs from the *samaṇa*. The Buddha described the true *brāhmaṇa* as one who has purified his mind, i.e. an *arahat*.

Buddha enlightened person; one who has discovered the way to liberation, has practiced it, and has reached the goal by his own efforts. There are two types of Buddha:

- 1) *pacceka-buddha*, 'lone' or 'silent' Buddha, who is unable to teach the way he has found to others;
- 2) *sammā-sambuddha*, 'full' or 'perfect' Buddha, who is able to teach others.

Cakka wheel, *Bhava-cakka*, wheel of continuing existence (i.e. process of suffering), equivalent to *samsāra*. *Dhamma-cakka*, the wheel of Dhamma (i.e. the teaching or process of liberation). *Bhava-cakka* corresponds to the Chain of Conditioned Arising in its usual order. *Dhamma-cakka* corresponds to the chain in reverse order, leading not to the multiplication but to the eradication of suffering.

Cintā-mayā-paññā wisdom gained by intellectual analysis. See *paññā*.

Citta mind. *Cittānupassanā*, observation of the mind. See *satipaṭṭhāna*.

Dāna charity, generosity, donation. One of the ten *pāramī*.

Dhamma phenomenon; object of mind; nature; natural law; law of liberation, i.e. teaching of an enlightened person. *Dhammānupassanā*, observation of the contents of the mind. See *satipaṭṭhāna*. (Sanskrit *dharma*.)

Dhātu element (see *mahā-bhūtāni*); natural condition, property.

Dosa aversion. Together with *rāga* and *moha*, one of the three principal mental defilements.

Dukkha suffering, unsatisfactoriness. One of the three basic characteristics (see *lakkhaṇa*). The first Noble truth (see *sacca*).

Gotama family name of the historical Buddha. (Sanskrit *Gautama*.)

Hinayāna literally, 'lesser vehicle.' Term used for Theravādin Buddhism by followers of other schools. Pejorative connotation.

Indriya faculty. Used in this work to refer to the six spheres of perception (see *āyatana*) and the five mental strengths (see *bala*).

Jāti birth, existence.

Jhāna state of mental absorption or trance. There are eight such states which may be attained by the practice of *samādhi*, or *samatha-bhāvanā* (see *bhāvanā*). Cultivation of them brings tranquillity and bliss, but does not eradicate the deepest-rooted mental defilements.

Kalāpa / aṭṭha-kalāpa smallest indivisible unit of matter, composed of the four elements and their characteristics. See *mahā-bhūtāni*.

Kalyāṇa-mitta literally, 'friend to one's welfare,' hence one who guides a person towards liberation, i.e. spiritual guide.

Kamma action, specifically an action performed by oneself that will have an effect on one's future. See *saṅkhāra*. (Sanskrit *karma*.)

Kāya body. *Kāyānupassanā*, observation of body. See *satipaṭṭhāna*.

Khandha mass, group, aggregate. A human being is composed of five aggregates: matter (*rūpa*), consciousness (*viññāṇa*), perception (*saññā*), feeling / sensation (*vedanā*), reaction (*saṅkhāra*).

Kilesa mental defilements, negativity, mental impurity. *Anusaya kilesa*, latent defilement, impurity lying dormant in the unconscious.

Kusala wholesome, beneficial. Opposite *akusala*.

Lakkhaṇa sign, distinguishing mark, characteristic. The three characteristics (*ti-lakkhaṇa*) are *anicca*, *dukkha*, *anattā*. The first two are common to all conditioned phenomena. The third is common to all phenomena, conditioned and unconditioned.

Lobha craving. Synonym of *rāga*.

Loka 1. the macrocosm, i.e. universe, world, plane of existence; 2. the microcosm, i.e. the mental-physical structure. *Loka-dhammā*, worldly vicissitudes, the ups and downs of life that all must encounter, that is, gain or loss, victory or defeat, praise or blame, pleasure or pain.

Magga path. *Ariya aṭṭhaṅgika magga*, the Noble Eightfold Path leading to liberation from suffering. It is divided into three stages or trainings:

I. *sīla*, morality, purity of vocal and physical actions:

i. *sammā-vācā*, right speech;

ii. *sammā-kammanta*, right actions;

iii. *sammā-ājīva*, right livelihood;

II. *samādhi*, concentration, control of one's own mind:

iv. *sammā-vāyāma*, right effort;

v. *sammā-sati*, right awareness;

iv. *sammā-samādhi*, right concentration;

III. *paññā*, wisdom, insight which totally purifies the mind:

vii. *sammā-sāṅkappa*, right thought;

viii. *sammā-diṭṭhi*, right understanding.

Magga is the fourth of the Four Noble Truths. See *sacca*.

Mahā-bhūtāni the four elements, of which all matter is composed:

pathavī-dhātu—earth element (weight);

āpo-dhātu—water element (cohesion);

tejo-dhātu—fire element (temperature);

vāyo-dhātu—air element (motion).

Mahāyāna literally, 'great vehicle,' The type of Buddhism that developed in India a few centuries after the Buddha and that spread north to Tibet, China, Viet Nam, Mongolia, Korea, and Japan.

Maṅgala welfare, blessing, happiness.

Māra death; negative force, evil one.

Mettā selfless love and good will. One of the qualities of a pure mind (see *Brahma-vihāra*); one of the *pāramī*. *Mettā-bhāvanā*, the systematic cultivation of *mettā* by a technique of meditation.

Moha ignorance, delusion. Synonym of *avijjā*. Together with *rāga* and *dosa*, one of the three principal mental defilements.

Nāma mind. *Nāma-rūpa*, mind and matter, the mental-physical continuum. *Nāma-rūpa-viccheda*, the separation of mind and matter occurring at death or in the experience of *nibbāna*.

Nibbāna extinction; freedom from suffering; the ultimate reality; the unconditioned. (Sanskrit *nirvāṇa*.)

Nirodha cessation, eradication. Often used as a synonym of *nibbāna*. *Nirodha-sacca*, the truth of the cessation of suffering, third of the Four Noble Truths. See *sacca*.

Nivaraṇa obstacle, hindrance. The five hindrances to mental development are craving (*kāmacchanda*), aversion (*vyāpāda*), mental or physical sluggishness (*thīna-middha*), agitation (*uddhacca-kukkucca*), doubt (*vicikicchā*).

Olārika gross, coarse. Opposite *sukhuma*.

Pāli line; text; the texts recording the teaching of the Buddha; hence language of these texts. Historical, linguistic, and archaeological evidence indicates that this was a language actually spoken in northern India at or near the time of the Buddha. At a later date the texts were translated into Sanskrit, which was exclusively a literary language.

Paññā wisdom. The third of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practiced (see *magga*). There are three kinds of wisdom: received wisdom (*suta-mayā paññā*), intellectual wisdom (*cintā-mayā paññā*), and experiential wisdom (*bhāvanā-mayā paññā*). Of these, only the last can totally purify the mind; it is cultivated by the practice of *vipassanā-bhāvanā*. Wisdom is one of the five mental strengths (see *bala*), and one of the ten *pāramī*.

Pāramī / pāramitā perfection, virtue; wholesome mental quality that helps to dissolve egoism and thus leads one to liberation. The ten *pāramī* are: charity (*dāna*), morality (*sīla*), renunciation (*nekkhamma*), wisdom (*paññā*), effort (*virīya*), tolerance (*khanti*), truthfulness (*sacca*), strong

- determination (*adhiṭṭhāna*), selfless love (*mettā*), equanimity (*upekkhā*)
- Paṭicca samuppāda** the chain of Conditioned Arising; causal genesis. The process, beginning in ignorance, by which one keeps making life after life of suffering for oneself.
- Pūjā** honor, worship, religious ritual or ceremony. The Buddha instructed that the only proper *pūjā* to honor him is the actual practice of his teachings, from the first step to the final goal.
- Puññā** virtue; meritorious action, by performing which one attains happiness now and in future. For a lay person, *puññā* consists in giving charity (*dāna*), living a moral life (*sīla*), and practicing meditation (*bhāvanā*).
- Rāga** craving. Together with *dosa* and *moha*, one of the three principal mental defilements. Synonym of *lobha*.
- Ratana** jewel, gem. *Ti-ratana*: the Triple Gem of Buddha, Dhamma, and Sangha.
- Rūpa** 1. matter; 2. visual object. See *āyatana*, *khandha*.
- Sacca** truth. The Four Noble truths (*ariya-sacca*) are:
1. the truth of suffering (*dukkha-sacca*);
 2. the truth of the origin of suffering (*samudaya-sacca*);
 3. the truth of the cessation of suffering (*nirodha-sacca*);
 4. the truth of the path leading to the cessation of suffering (*magga-sacca*).
- Sādhu** well done; well said. An expression of agreement or approval.
- Samādhi** concentration, control of one's own mind. The second of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practiced (see *maggā*). When cultivated as an end in itself, it leads to the attainment of the states of mental absorption (*jhāna*), but not to total liberation of the mind. Three types of *samādhi* are:
1. *khaṇika samādhi*, momentary concentration, concentration sustained from moment to moment;
 2. *upacāra samādhi*, 'neighborhood' concentration of a level approaching a state of absorption;
 3. *appanā samādhi*, attainment concentration, a state of mental absorption (*jhāna*).
- Of these, *khaṇika samādhi* is sufficient preparation in order to be able to begin the practice of *vipassanā*.
- Samaṇa** recluse, wanderer, mendicant. One who has left the life of a householder. While a *brāhamaṇa* relies on a deity to 'save' or liberate him, a *samaṇa* seeks liberation by his own efforts. Hence the term can

- be applied to the Buddha and to his followers who have adopted the monastic life, but it also includes recluses who are not followers of the Buddha. *Samaṇa Gotama* ("Gotama the recluse") was the common form of address used for the Buddha by those who were not his followers.
- Samatha** calm, tranquillity. *Samatha-bhāvanā*, the development of calm; synonymous with *samādhi*. See *bhāvanā*.
- Sampajāna** having *sampajañña*. See following.
- Sampajañña** understanding of the totality of the mind-matter phenomenon, i.e. insight into its impermanent nature at the level of sensation.
- Samṣāra** cycle of rebirth; conditioned world; world of suffering.
- Samudaya** arising, origin. *Samudaya-dhamma*, the phenomenon of arising. *Samudaya-sacca*, the truth of the origin of suffering, second of the four Noble Truths.
- Saṅgha** congregation; community of *ariyā*, i.e. those who have experienced *nibbāna*; community of Buddhist monks or nuns; a member of the *ariya-saṅgha*, *bhikkhu-saṅgha* or *bhikkhū-saṅgha*.
- Saṅkhāra** (mental) formation; volitional activity; mental reaction; mental conditioning. One of the five aggregates (*khandhā*), as well as the second link in the Chain of Conditioned Arising (*paṭicca samuppāda*). *Saṅkhāra* is the *kamma*, the action that gives future results and that thus is actually responsible for shaping one's future life. (Sanskrit *saṃskāra*).
- Saṅkhārupekkhā** literally, equanimity towards *saṅkhārā*. A stage in the practice of Vipassana, subsequent to the experience of *bhaṅga*, in which old impurities lying dormant in the unconscious rise to the surface level of the mind and manifest as physical sensations. By maintaining equanimity (*upekkhā*) towards these sensations, the meditator creates no new *saṅkhārā* and allows the old ones to pass away. Thus the process leads gradually to the eradication of all *saṅkhārā*.
- Saññā** (from *saṃyutta-ñāṇā*, conditioned knowledge) perception, recognition. One of the five aggregates (*khandhā*). It is ordinarily conditioned by one's past *saṅkhārā*, and therefore conveys a colored image of reality. In the practice of Vipassana, *saññā* is changed into *paññā*, the understanding of reality as it is. It becomes *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubha-saññā*—that is, the perception of impermanence, suffering, egolessness, and of the illusory nature of physical beauty.
- Saraṇa** shelter, refuge, protection. *Ti-saraṇā*: Triple Refuge, i.e. refuge in Buddha, Dhamma and Sangha.
- Sati** awareness. A constituent of the Noble Eightfold Path (see *magga*), as well as one of the five mental strengths (see *bala*) and the seven factors of enlightenment (see *bojjhaṅga*). *Ānāpāna-sati*, awareness of respiration.
- Satipaṭṭhāna** the establishing of awareness. There are four interconnected

aspects of *satipaṭṭhāna*:

1. observation of body (*kāyānupassanā*);
2. observation of sensations arising within the body (*vedanānupassanā*);
3. observation of mind (*cittānupassanā*);
4. observation of the contents of the mind (*dharmānupassanā*)

All four are included in the observation of sensations, since sensations are directly related to body as well as to mind. The *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta* (*Dīgha Nikāya*, 22) is the main primary source in which the theoretical basis for the practice of *vipassanā-bhāvanā* is explained.

Sato aware. *Sato sampajāno*; aware with understanding of the impermanent nature of the mental-physical structure in its totality, by means of observation of sensations.

Siddhattha literally, 'one who has accomplished his task.' The personal name of the historical Buddha. (Sanskrit *Siddhārtha*.)

Sīla morality; abstaining from physical and vocal actions that cause harm to oneself and others. The first of the three trainings by which the Noble Eightfold Path is practiced (see *magga*). For a lay person, *sīla* is practiced in daily life by following the Five precepts.

Sotāpanna one who has reached the first stage of saintliness, and has experienced *nibbāna*. See *ariya*.

Sukha pleasure happiness. Opposite *dukkha*.

Sukhuma subtle, fine. Opposite *olārika*.

Suta-mayā paññā literally, wisdom gained from listening to others. Received wisdom. See *paññā*.

Sutavā / sutavant instructed; one who has heard the truth, who has *suttamayā paññā*. Opposite *assutavā*.

Sutta discourse of the Buddha or one of his leading disciples. (Sanskrit *sutra*.)

Taṇhā literally, 'thirst.' Includes both craving and its reverse image of aversion. The Buddha identified *taṇhā* as the cause of suffering (*samudaya-sacca*) in his first sermon, the "Discourse Setting in Motion the Wheel of Dhamma" (*Dhammacakkappavattana Sutta*). In the Chain of Conditioned Arising (*paṭicca samuppāda*) he explained that *taṇhā* originates as a reaction to bodily sensations.

Tathāgata literally, 'thus gone' or 'thus come.' One who by walking on the path of reality has reached ultimate reality, i.e. an enlightened person. The term by which the Buddha commonly referred to himself.

Theravāda literally, 'teaching of the elders.' The teachings of the Buddha, in the form in which they have been preserved in the countries of south Asia (Burma, Sri Lanka, Thailand, Laos, Cambodia). Generally

recognized as the oldest form of the teachings.

Ti-lakkhaṇa see *lakkhaṇa*.

Tipiṭaka literally, 'three baskets.' The three collections of the teachings of the Buddha namely:

1. *Vinaya-piṭaka*, the collection of monastic discipline;
2. *Sutta-piṭaka*, the collection of discourses;
3. *Abhidhamma-piṭaka*, the collection of the higher teaching, i.e. systematic philosophical exegesis of the Dhamma. (Sanskrit *Tripitaka*.)

Ti-ratana see *ratana*.

Udaya arising. *Udayabbaya*, arising and passing away, i.e. impermanence (also *udaya-vyaya*). Experiential understanding of this reality is achieved by observation of the constantly changing sensations within oneself.

Upādāna attachment, clinging.

Upekkhā equanimity; the state of mind free from craving, aversion, ignorance. One of the four pure states of mind (see *Brahma-vihāra*), the seven factors of enlightenment (see *bojjhaṅga*), and the ten *pāramī*.

Uppāda appearance, arising. *Uppāda-vaya*, arising and passing away. *Uppāda-vaya-dhammino*, having the nature of arising and passing away.

Vaya / vyaya passing away, decay. *Vaya-dhamma*, the phenomenon of passing away.

Vedanā feeling / sensation. One of the five aggregates (*khandhā*). Described by the Buddha as having both mental and physical aspects; therefore *vedanā* offers a means to examine the totality of the mental-physical phenomenon. In the Chain of Conditioned Arising (*paṭicca samuppāda*), the Buddha explained that *taṇhā*, the cause of suffering, arises as a reaction to *vedanā*. By learning to observe *vedanā* objectively one can avoid any new reactions, and can experience directly within oneself the reality of impermanence (*anicca*). This experience is essential for the development of detachment, leading to liberation of the mind.

Vedanānupassanā observation of sensations within the body. See *satipaṭṭhāna*.

Viññāṇa consciousness, cognition. One of the five aggregates (*khandhā*).

Vipassanā introspection, insight which purifies the mind; specifically insight into the impermanent, suffering, and egoless nature of the mental-physical structure. *Vipassanā-bhāvanā*, the systematic development of insight through the meditation technique of observing the reality of oneself by observing sensations within the body.

Viveka detachment; discriminatory intelligence.

Yathā-bhūta literally, 'as it is.' The existing reality. *Yathā-bhūta-ñāna-dassana*, knowledge-realization of truth as it is.

Vipassana Meditation Centers

Courses of Vipassana meditation in the tradition of Sayagyi U Ba Khin as taught by S.N. Goenka are held regularly in many countries around the world.

Information, worldwide schedules and application forms are available from the Vipassana website:

www.dhamma.org

ABOUT PARIYATTI

Pariyatti is dedicated to providing affordable access to authentic teachings of the Buddha about the Dhamma theory (*pariyatti*) and practice (*paṭipatti*) of Vipassana meditation. A 501(c)(3) non-profit charitable organization since 2002, Pariyatti is sustained by contributions from individuals who appreciate and want to share the incalculable value of the Dhamma teachings. We invite you to visit www.pariyatti.org to learn about our programs, services, and ways to support publishing and other undertakings.

Pariyatti Publishing Imprints

Vipassana Research Publications (focus on Vipassana as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin)

BPS Pariyatti Editions (selected titles from the Buddhist Publication Society, copublished by Pariyatti in the Americas)

Pariyatti Digital Editions (audio and video titles, including discourses)

Pariyatti Press (classic titles returned to print and inspirational writing by contemporary authors)

Pariyatti enriches the world by

- disseminating the words of the Buddha,
- providing sustenance for the seeker's journey,
- illuminating the meditator's path.