



HẠNH PHÚC TÂM BÌNH AN

THE HAPPINESS OF A
BEAUTIFUL MIND

Dīpaṅkara Therī

Nhóm Tâm Bình An dịch



Nhà Xuất Bản Hồng Đức



Abbess Dīpaṅkara Therī

Trưởng Thiền viện-Thiền sư Dīpaṅkara Therī

**Namo Tassa
Bhagavato,
Arahato,
Sammā-
Sambuddhassa**

**Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Vị ấy,
Đức Thế Tôn,
bậc A-la-hán cao thượng,
Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác.**

Quyền sách này được chủ ý ấn tống để biếu tặng
Sách được soạn thảo bằng đức tin - Tín, sự tinh tấn,
lòng kham nhẫn, cùng sự đóng góp hào hiệp của những
người mong muốn chia sẻ sự hiểu biết và truyền bá
Giáo Pháp Dhamma.

Xin vui lòng không bán sách này
Xin vui lòng không sử dụng sách này để gây quỹ
cho Trung tâm Thiền Brahma Vihārī hay Sayalay
Dīpaṅkara.
Đã đăng kí bản quyền

Sách này được tải miễn phí tại trang web
<http://brahmavihari.org>

ISBN: 978-604-89-4416-2

Ghi Chú

Quyển sách này tập hợp những bài pháp thoại của Thiền sư chúng ta, Sayalay Dīpaṅkara tôn kính.

Qua nhiều năm chúng tôi tập hợp những bài giảng Pháp Dhamma của Thiền sư bằng băng ghi âm, Sayalay hiềm khi cho phép phát hành những ghi âm cũng như hình ảnh của mình đến công chúng.

Sự khiêm cung trong giảng dạy và nói tiếng Anh là lý do chính cho ‘sự không chia sẻ’ này mặc dù bất cứ học trò nào cũng đều biết rõ tận đáy lòng rằng, Thiền sư luôn giảng dạy hết mình trong mỗi bài giảng và mỗi khóa thiền.

Trong khi trình bày các bài Pháp thoại này, chúng tôi đã cố gắng hết sức trước hết là để ghi lại từng-chữ-qua-từng-chữ. Cách sử dụng Anh ngữ đơn giản của Sayalay vẫn truyền tải được Giáo Pháp sâu sắc một cách hiệu quả. Chúng tôi hy vọng có thể giữ được văn phong rất cá tính này cũng như nội dung Giáo Pháp Dhamma.

Hầu hết các thuật ngữ Pāli đều không viết hoa do qui tắc văn phạm và cách cấu trúc riêng trong câu văn. Chúng tôi mong muốn giữ lại tính nguyên vẹn và cô đọng trong diễn đạt thành văn viết. Độc giả không nên bám chấp vào nghĩa dịch của những từ Pāli.

Chúng tôi hy vọng tất cả Phật tử có thể tìm thấy nơi đây hơi thở Giáo Pháp Dhamma của tác giả – đầy cảm hứng, nồng nhiệt, đẹp đẽ, và mang nét riêng sâu sắc.

~ Ban biên tập Trung tâm Thiền Brahma Vihārī

Lời cảm tạ

Chúng tôi chân thành biết ơn và tán thán những cá nhân và những nhóm người sau đây từ nhiều nơi trên thế giới, đã nhiệt tình giúp đỡ bằng mọi cách có thể. Xin cảm ơn.

Những người Biên tập, Sao chép & Cộng tác,
Nhóm Ghi Âm, các nhiếp ảnh gia,
những người tổ chức khóa thiền, kappiya;
Tất cả những chúng sinh đã gặp và chưa gặp đã từng bảo vệ,
hỗ trợ và tham gia công việc theo nhiều cách không được biết đến.

Từ tất cả học trò của Thiền sư:
Cầu chúc Sayalay Dīpaṅkara Sinh Nhật lần thứ 50 (2014)
Hạnh phúc và Nhiều Sức khỏe. Mong Sayalay tiếp tục
truyền bá Giáo Pháp Dhamma!

Về Tác giả

Dīpaṅkara Therī¹ sinh ra ở Miến Điện ngày 09 tháng 05 năm 1964. Đó cũng là ngày Đại Lễ Tam Hợp *Vesak*² ở Miến. Từ khi còn rất nhỏ, mỗi khi có Chư Tăng *Saṅgha*³ đi ngang qua, Cô đều cảm thấy tràn đầy tôn kính và tịnh Tín. Vào tuổi 25, Cô xuất gia, bỏ bằng cấp Đại học để tìm đến học hỏi kiến thức Giáo Pháp *Dhamma*⁴ cao siêu hơn với Ngài Đại Trưởng Lão Pa Auk *Sayadaw*⁵.

Là một tu nữ xuất gia theo truyền thống Nguyên Thủy *Theravāda*⁶ ở Miến, Dīpaṅkara Therī giữ Mười Giới. Sứ mệnh của Thiền sư là chia sẻ Giáo Pháp *Dhamma* thông qua việc dạy thiền. Thiền sư du hành ra nước ngoài vào năm 1995, dạy thiền ở Singapore, Mã Lai, Indonesia, Thái Lan, Sri Lanka, Úc, Đức, Anh, Mỹ, Canada, Đài Loan, Hồng Kông, Nhật, Hàn Quốc và hướng dẫn các khóa thiền dài hạn trên quê hương Miến Điện của mình. Từ đó Thiền sư bắt đầu cuộc hành trình ‘vá các bình bể’ - chuyển hóa tâm của những chúng sinh có tri thức.

¹Therī: nữ trưởng lão/ trưởng thượng bên phái nữ

²Vesak: Đại Lễ Tam Hợp (Bồ Tát đản sanh, Thành đạo, và Phật nhập Níp-bàn)

³Saṅgha: Chư Tăng

⁴Dhamma: Giáo Pháp

⁵Sayadaw: Trưởng Lão

⁶Theravāda: Phật giáo Nguyên Thủy

Therī du hành rộng rãi và đi đến nhiều nền văn hóa khác nhau để truyền bá Giáo Pháp *Dhamma*. *Therī* kiên trì giảng dạy cho những ai thành tâm thực hành. Với sự nhiệt tình và đồng cảm của *Therī* dành cho những người mộ đạo, số thiền sinh ngày càng tăng. Hiện nay, nhiều thiền sinh từ khắp nơi trên thế giới thỉnh Thiền sư đến nhà riêng cũng như đến đất nước họ để hướng dẫn hành thiền.

Thiền sư cũng rộng lượng chia sẻ những nhân duyên thiện lành của mình đến những hành giả khác bằng việc đưa ra ý tưởng phác thảo, thiết kế, và giám sát xây dựng công trình mà hiện nay là Trung Tâm Thiền Brahma Vihārī ở Maymyo, Miến Điện. Nhờ tấm lòng của Thiền sư, số thiền sinh đến cư trú và học hỏi tại trung tâm đã được nhiều lợi lạc, đúng với sự hướng dẫn của Thanh Tịnh Đạo *Visuddhimagga*⁷ và Tam Tạng *Tipiṭaka*⁸.

Nhờ sự tận tụy hết mình của Thiền sư trong việc truyền bá Giáo Pháp *Dhamma* trên thế giới, nên các thiền sinh có thể ở tại Brahma Vihārī trong những khóa thiền dài ngày hơn thông qua sự cúng dường *dāna*⁹. Thời gian còn lại trong năm, *Therī* du hành đến những người mong muốn học hỏi, nên còn rất ít thời gian cho sự hành trì của chính mình hay để nghỉ ngơi.

Therī dạy bốn mươi đề mục nghiệp xứ *kammaṭṭhāna*¹⁰ đưa đến hành thiền chỉ *samādhi*¹¹ và thiền quán *vipassanā*¹², và nhiều phẩm chất khác mà một Phật tử cần phải hiểu biết và áp dụng...

⁷*Visuddhimagga*: Thanh Tịnh Đạo

⁸*Tipiṭaka*: Tam Tạng

⁹*dāna*: cúng dường

¹⁰*kammaṭṭhāna*: nghiệp xứ

¹¹*samādhi*: thiền chỉ

¹²*vipassanā*: thiền quán

Mục Lục



Ghi chú	I
Lời cảm tạ	II
Về Tác giả	III
Chương 1 Tín I	1
Chương 2 Tín II	37
Chương 3 Tâm Từ	63
Chương 4 Bồ thí cúng dường & Lòng tri ân	93
Chương 5 Mười Phiền Nã	125
Chương 6 Niềm vui trong Tâm	163
Chương 7 Phần Vấn Đáp	183
Chương 8 Tứ Đại	225
Chương 9 Đức Phật Buddha Giáo Huấn Những Gì	257
Hình ảnh Sayalay Dīpaṅkara cùng với các Vị Tôn Sư và Học trò	289

Từ điển Pāli	323
Tham khảo	337
Tùy hỷ Phước Puññānumodanā	341
Hồi hướng Phước (chuyển ngữ Việt)	343
Đại Kinh Giáo Giới La-hầu-la	344
Mahārāhulovāda sutta (chuyển ngữ Việt)	

Contents



Note	348
Acknowledgements	349
About the Author	350
Chapter 1 Faith I	352
Chapter 2 Faith II	380
Chapter 3 Loving-kindness	400
Chapter 4 Generosity & Gratitude	424
Chapter 5 The Ten Defilements	446
Chapter 6 Happiness Within	478
Chapter 7 Question and Answer Session	494
Chapter 8 Four Elements	526
Chapter 9 What The Buddha Taught	550
Pāli Glossary	574

References	585
Puññānumodanā	589
Sharing of Merits (English Translation)	590
Mahārāhulovāda sutta	591
Mahārāhulovāda sutta (English Translation)	592





Chương 1

Tín I



*Sayalay*¹ giảng giải về tầm quan trọng của Tín, là pháp dẫn đầu tất cả các phẩm chất thiện lành của tâm, và là nền tảng quan trọng đối với việc hành pháp. Thiền sư khuyên các hành giả không nên đánh mất niềm tin và giữ vững sự tinh tấn trong việc thực hành pháp. *Sayalay* kể lại việc mình đã cùng các thiền sinh tọa thiền suốt đêm như thế nào dưới cội bồ-đề *bodhi*² tại Bồ-Đề Đạo Tràng *Bodhgayā*³. Sau cùng, *Sayalay* giải thích về tiến trình thể nhập an chỉ định dựa trên đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati*⁴.

Tín Đối Với Việc Tham Dự Khóa Thiền

Tín rất quan trọng cho tất cả thiền sinh, và cũng rất quan trọng trong việc lãnh hội Giáo Pháp của Đức Phật *Buddha*⁵. Tín *saddhā*⁶ vô cùng quan trọng và cũng là một thực tính pháp *dhamma*⁷. Không có tín *saddhā*, các bạn sẽ không đến đây để hành thiền. Sau khi suy nghiệm với tín *saddhā* và tuệ, bạn sẽ tìm ra được lý do và muốn đi dự khóa thiền.

¹*Sayalay*: tu nữ²*bodhi*: bồ-đề³*Bodhgayā*: Bồ-Đề Đạo Tràng⁴*ānāpānassati*: niệm hơi thở⁵*Buddha*: Phật⁶*saddhā*: tín⁷*dhamma*: pháp

Mục đích đến dự khóa thiền là gì? Là do chúng ta muốn tuệ và minh sát tuệ của chúng ta được phát triển vì trí tuệ này sẽ giúp chúng ta đoạn trừ các phiền não. Đó là lý do tại sao chúng ta muốn hành thiền.

Khi chúng ta hành thiền, chúng ta đang học về Pháp *Dhamma*. Pháp *Dhamma* là sự hướng dẫn và là phương pháp thực hành để loại trừ phiền não của chúng ta.

Kể đến, sau khi có sự hiểu biết qua việc thực hành, chúng ta sẽ thấu suốt được bên trong. Thiền minh sát *vipassanā*⁸ là phương pháp thực hành để soi thấu bên trong của chúng ta.

Để tuệ được lớn mạnh, chúng ta cần phải phối hợp cả hai pháp hành thiền chỉ *samatha*⁹ (định) và thiền quán *vipassanā* (minh sát). Sau khi tuệ tăng trưởng, chúng ta có thể đoạn diệt tất cả phiền não và chúng đạt Níp-bàn *Nibbāna*¹⁰. Điều này có thể xảy ra rất nhanh. Do vậy trong thời *Dhamma* Pháp thoại ngắn này, bạn cũng có thể chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*, nếu tuệ của bạn đã viên mãn.

Tín *saddhā* rất quan trọng. Vì sao? Nếu không có tín *saddhā*, chúng ta không muốn học hỏi về Giáo Pháp *Dhamma*. Chúng ta không muốn làm các việc thiện lành. Chúng ta luôn thích chạy theo các loại dục lạc khác nhau. Chúng ta chạy theo tham dục là chính, loại dục này thật sự có thể tấn công chúng ta, như các bạn có thể nhận thấy trong khi đang hành thiền.

Dục

Sau khi cố gắng chăm chú vào hơi thở khoảng mười đến hai mươi phút, hoặc sau vài hơi thở, tâm sẽ không muốn dán vào đề mục thiền nữa. Vậy tâm muốn dán vào điều gì? Nó muốn

⁸*vipassanā*: thiền minh sát/ thiền quán

⁹*samatha*: thiền chỉ/ thiền định

¹⁰*Nibbāna*: Níp-bàn

nghĩ đến một điều nào khác, về ngày mai, về món gì sẽ ăn vào buổi điếm tâm sáng mai.

Đây là tham dục. Dục khởi lên từ bên trong của bạn. Bạn không muốn định tâm vào hơi thở bởi vì hơi thở quá đơn giản, bạn không thích nó. Đề mục hơi thở rất đơn giản, chỉ là hơi-thở-vào và hơi-thở-ra.

Bởi vì nó quá tế nhị, nên tâm bạn không muốn kháng khí vào nó. Tâm muốn phức tạp mọi thứ và hay nghĩ về những điều khác.

Bạn có biết chúng tôi sẽ nấu món gì vào ngày mai? Không biết sao? Bạn có chắc chắn rằng sự suy đoán của bạn đúng hay không? Do bạn không biết chắc điều bạn suy đoán đúng hay sai, tốt hơn là bạn đừng lãng phí thời giờ. Hãy để tự nhiên.

Đừng bao giờ bận tâm đến món gì chúng tôi sẽ phục vụ vào ngày mai, chỉ ăn thôi. Đừng nghĩ đến món gì ta muốn ăn ngày mai. Việc này sẽ giúp cho các bạn thắng được tham dục của mình. Đây chỉ là một ví dụ. Có nhiều loại tham dục khác nhau, không phải chỉ có dục về vật thực.

Có nhiều loại phóng tâm khác nhau liên hệ đến dục, muốn đạt được điều gì đó, muốn được thọ hưởng điều gì đó và muốn được dễ chịu.

Giờ thì bạn có thể nghĩ chỗ này không phải là chỗ ngủ tốt. Sắp tới đây khi về nhà, bạn sẽ thư giãn thoải mái trong căn nhà của bạn. Và có thể bạn không muốn trở lại trường thiền *Brahma Vihāri*¹¹ này nữa. Nhiều loại suy nghĩ, nhiều loại dục khác nhau có thể được chiêm nghiệm với những hành giả khác nhau.

¹¹*Brahma Vihāri*: Thiền viện Phạm trú hay Tứ vô lượng tâm

Không cần phải kiểm tra tâm của bạn. Dựa theo kinh nghiệm của chúng tôi, chỉ cần nhìn qua sự biểu lộ bên ngoài của bạn, chúng tôi hiểu được tâm bạn. (*Hội chúng cười*) Tôi đã dạy thiền trong hai mươi năm! Giờ thì tôi không quá ngu xuẩn để rầy rà nữa, tôi chỉ quan tâm đến tâm trí của tôi. Mọi người cần tự chăm sóc tâm của riêng mình.

Thật khó khăn cho tôi để chế ngự tâm của bạn, tôi chỉ có thể nhắc nhở bạn. Nếu thực tình bạn muốn hành pháp *Dhamma*, bạn cần phải sống đời sống đơn giản. Bạn không thể so sánh nơi này với nhà bạn hoặc bất kỳ nơi nào khác đầy đủ tiện nghi. Ngay cả khi các bạn có thể cảm thấy khổ sở vì vật thực, các bạn cần phải kham nhẫn.

Kham nhẫn rất là quan trọng. Nếu bạn biết cách để kham nhẫn và khiêm cung, mọi thứ đều sẽ ổn thỏa với bạn. Bạn có thể làm chủ nó, bạn có thể tha thứ và bạn có thể chấp nhận nó. Bạn không cảm thấy mọi việc là tiêu cực. Kham nhẫn vì Pháp *Dhamma*. Đó là cách chúng ta suy tưởng để giữ gìn tâm của chúng ta.

Nuôi Dưỡng Tín

Vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, Ngài cũng luôn nhân mạnh với hàng đệ tử xuất gia về sự cần thiết của một đời sống đơn giản không xa hoa.

Chúng ta không thể trông mong mọi việc hoàn hảo. Nếu mọi việc đều vừa ý bạn, bạn sẽ không biết đau khổ là gì.

Tôi cũng muốn các bạn học thêm một chút nữa về sự khổ. Khi bạn không thể có được điều mình muốn, đó cũng là khổ.

Dù bạn muốn có những cảm thọ dễ chịu, bạn không thể có chúng, đây cũng là khổ. Đó là bản chất của đời sống.

Chúng ta cần học để chấp nhận nó. Thực hành Pháp *Dhamma* là không dễ. Nếu bạn không biết khổ, bạn sẽ không biết Pháp *Dhamma* là gì.

Vì thế đừng sợ khổ, hãy vui lòng chấp nhận nó với lòng kham nhẫn. Nếu bạn có kham nhẫn, thì dù có khổ bao nhiêu đi nữa, bạn cũng sẽ bằng lòng và sẵn sàng chấp nhận nó.

Đừng sợ khổ. Chúng ta cần có thật nhiều Tín *saddhā*, thật nhiều niềm tin nơi Đức Phật *Buddha*.

Chúng ta cần phải biết Ân Đức Phật *Buddha*, Ân Đức Pháp *Dhamma*, Ân Đức Tăng *Saṅgha*¹².

Và chúng ta cũng cần phải biết và tin tưởng mạnh mẽ vào giáo lý minh triết về quá khứ, hiện tại, và vị lai, tức là Lý Duyên Khởi.

Chỉ khi ấy dần dần Tín của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ, chỉ khi ấy bạn mới thích thú để hành trì. Bạn không cảm thấy thọ khổ nữa. Dĩ nhiên tôi biết các bạn sẽ rất mệt mỏi, vì bạn phải ngồi từ sáng cho đến chiều tối, đặc biệt là thời khóa sáng sớm và chiều tối lúc 7.30pm. Nhiều người trở nên rất mệt nhưng nếu hai thời khóa này thành thời nghỉ ngơi, các bạn sẽ không thể tiến bộ hơn trong việc hành thiền của các bạn.

Dù bạn có thể nhức mỏi và đau đớn về thể chất, nhưng nếu tâm bạn có Tín *saddhā* và thích thú để hành thiền, thì cơ thể sẽ dần dần điều chỉnh để phù hợp với việc hành trì của bạn.

Bạn muốn hành thiền vì Pháp *Dhamma*. Vậy, vì Pháp *Dhamma*, hãy làm cho loại pháp dục (ham muốn) hành thiền này mạnh mẽ trong tâm trí bạn. Bạn nên nghĩ, tôi muốn hành thiền, ngay cả khi có đau nhức, tôi cũng sẽ cố gắng hết sức trong mỗi thời khóa. Tôi sẽ cố gắng hành thiền để thấy Pháp

¹²*Saṅgha: Tăng đoàn/ Chư Tăng*

Dhamma. Tôi muốn biết thiền định *jhāna*¹³ là gì. Tôi muốn biết tuệ Minh sát là gì. Loại pháp dục này rất là quan trọng.

Đó là lý do Tín *saddhā* đóng vai trò thúc đẩy cho các hành giả, để sau cùng họ có thể được thành tựu viên mãn.

Tín saddhā Là Người Bạn Tốt Nhất Của Chúng Ta

Trong khóa thiền, tất cả chúng ta có các bạn thiện lành là phần lớn, chúng ta có thể nói họ là các bạn Đạo *Dhamma* của chúng ta. Bạn có thể có các bạn Đạo *Dhamma*, nhiều loại bạn bè khác nhau, bạn cũng có thể có nhiều bạn thời thơ ấu, dù họ không phải là gia đình bạn, nhưng một số họ sẽ rất tốt đối với bạn. Bởi vì thế, nên bạn nghĩ họ là những người bạn tốt.

Thỉnh thoảng khi họ mang lại cho bạn nhiều phiền phức, bạn nghĩ họ là những người bạn xấu. Đúng vậy không?

Đối với tâm chúng ta, người bạn quan trọng nhất là Tín *saddhā*. Tín *saddhā* là người dẫn đường.

Tín saddhā Là Pháp Dẫn Đầu Của Tâm Chúng Ta

Chúng ta có nhiều loại tâm khác nhau, đó là tâm tốt và tâm xấu. Tâm tốt có thể tạo ra nghiệp *kamma*¹⁴ tốt lành, nghiệp thiện *kusala*¹⁵ *kamma* và tâm xấu có thể tạo ra nghiệp bất thiện *akusala*¹⁶ *kamma*, nghiệp xấu *kamma*. Chúng ta tin vào điều đó. Vì thế trong tất cả sở-hữu-tâm thiện *kusala*, tức là sở-hữu-tâm tịnh hảo, thì Tín *saddhā* là pháp dẫn đầu của tâm, vị Tướng Lãnh của tâm. Bởi vì *saddhā* Tín này, chúng ta có thể làm rất nhiều việc tốt lành.

¹³*jhāna*: thiền
¹⁴*kamma*: nghiệp

¹⁵*kusala*: thiện
¹⁶*akusala*: bất thiện

Ví dụ, do bạn có Tín *saddhā* trong Pháp *Dhamma*, bạn thích bố thí *dāna*, bạn tin rằng nếu bạn bố thí *dāna*, về sau bạn sẽ có quả của nghiệp tốt lành. Bạn có thể có một cuộc sống tốt đẹp và thoải mái do bố thí *dāna*¹⁷ trong đời trước hoặc đời này.

Và thứ hai là, thỉnh thoảng bạn luôn bị bệnh về thân. Nghiệp quả đó có thể phát sinh lên do trong kiếp quá khứ bạn có thể đã không giữ giới thật tốt.

Đó là lý do nếu bạn muốn có một cuộc sống mạnh khỏe, bạn cần phải giữ năm hoặc tám giới thật tinh nghiêm. Những người giữ giới tốt, họ sẽ có cuộc sống mạnh khỏe.

Và đối với tâm, hầu như nó luôn luôn trong trạng thái bất thiện, bị ngăn che. Tâm bị ngăn che hay tâm không trong sáng giống như có nhiều bụi trong tâm chúng ta, vì vậy chúng ta muốn tẩy sạch chúng.

Chúng ta cần thanh lọc tâm bằng cách tu tiến pháp chỉ *samatha*, tức là định. Đó là lý do chúng ta chăm chú miệt mài trên đề mục thiền cho đến khi chúng ta đắc định *samāधि*.

Thanh Lọc Tâm

Khi chúng ta có định trong tâm, nó có thể thanh lọc pháp ngăn che chúng ta để tâm trở nên sáng hơn và trong sạch hơn.

Sau khi tâm chúng ta trở nên trong sạch, chúng ta có thể bắt đầu hành thiền quán *vipassanā*.

Thực hành thiền quán *vipassanā* cần sự định tâm để thấu suốt bên trong, từ đó phát triển tuệ Minh sát, tức là *vipassanā*, điều này làm cho trí tuệ tăng trưởng. Tứ Niệm Xứ hay là đề mục quán niệm rất là quan trọng trong việc phát triển sâu sắc

¹⁷*dāna*: bố thí

tuệ minh sát.

Tất cả việc hành pháp chủ yếu được hỗ trợ bởi Tín *saddhā*. Không có Tín *saddhā*, thật khó để hiểu rõ Bốn pháp quán niệm này (Tứ Niệm Xứ) trong sự thực hành của chúng ta.

Bởi vì có Tín *saddhā*, bạn có được trí tuệ và sự hiểu biết đúng đắn.

Với Tín *saddhā*, Từ *mettā*¹⁸ và Bi *karuṇā* sẽ khởi lên trong bạn. Cũng vậy vì điều đó, bạn sẽ có niềm vui (hỷ *pīti*¹⁹) và sự yên tịnh *passaddhi*²⁰.

Tất cả những điều tốt đẹp sẽ đến theo sau. Đó là lý do trong bước đầu, Tín *saddhā* niềm tin vào Đức Phật *Buddha*, Đức Pháp *Dhamma*, Đức Tăng *Saṅgha* rất quan trọng.

Rất quan trọng để huấn luyện tâm chúng ta giữ giới. Và sự mong muốn hành thiền cũng rất quan trọng.

Đó là lý do các bạn đến đây mỗi lần, mỗi năm, được dẫn dắt bởi Tín *saddhā* này. Bạn cũng cần giữ Tín *saddhā* trọn vẹn cho đến ngày cuối cùng của khóa thiền chứ không chỉ trong ngày đầu tiên.

Lúc đầu bạn nghĩ, tôi sẽ cố gắng trong khóa thiền này, nhưng sau đó vào ngày hôm sau, bạn bắt đầu thư giãn, thư giãn, thư giãn cho đến khi tất cả Tín *saddhā* rơi rụng. Tất cả Tín đã tan biến.

Ít nhất, xin hãy đừng làm phiền bạn cùng phòng. Bạn cần biết tự kiểm soát mình. Nếu nó không quan trọng, đừng nói chuyện. Nếu nó vô cùng quan trọng, chỉ cần viết ra giấy và đưa cho người kia. Người ấy sẽ đọc nó. Nếu chúng ta có thể ở đây một cách im lặng trong một giờ, thật vô cùng bình yên. Tâm chúng ta vô cùng an lạc khi sống trong tĩnh lặng. Sự

¹⁸*mettā*: Từ/lòng nhân Từ

²⁰*passaddhi*: sự yên tịnh

¹⁹*pīti*: hỷ

bình an đó thật sự đến từ trong tim chúng ta. Tâm tĩnh lặng có thể giúp ích rất nhiều trong Định của bạn.

Cung Kính

Khi bạn đi đến chùa, bạn phải đánh lễ Đức Phật *Buddha*, đánh lễ tượng Phật *Buddha*. Bạn đã biết chăng?

Tôi muốn nghĩ về Ân Đức Phật *Buddha* ở đó. Mỗi bước chân bạn đi, hãy suy tưởng với “*Itipi so bhagavā araham.....*”²¹ “Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng...” cho đến khi bạn bước đến chùa. Thật tốt làm sao!

Nếu bạn không muốn suy tưởng đến Ân Đức Phật *Buddha*, bạn không cần phải niệm. Thay vì thế, nếu bạn mệt, hãy nghĩ về hơi-thở-vào-và-ra.

Hơi thở sẽ rất rõ ràng, bởi vì chúng ta phải leo lên núi. Trên đồi dốc, hơi thở bạn sẽ rất rõ, sẽ rất tốt cho việc tập trung vào đề-mục-hơi-thở của bạn!

Hơi-thở-vào và hơi-thở-ra một cách tự động sẽ rất rõ ràng. Âm thanh của hơi thở cũng đi ra một cách rõ ràng hơn. Thế nên hãy nghĩ về đề mục hành thiền của bạn. Cách đi thiền hành này rất là tốt ở đó.

Vì vậy đừng nói chuyện, đừng đi cùng với một người khác. Nếu bạn đi với nhau, bạn sẽ bắt đầu nói chuyện, những câu nói, “Bạn khỏe không? Bạn ổn chứ?” v.v... Nó không quan trọng. Người ta nghĩ gì không thành vấn đề. Bạn chỉ cần quan tâm đến tâm của riêng bạn. Đừng lãng phí thời gian với điều này.

Hãy chỉ chăm chú vào đề mục thiền, hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Nó rất đơn giản, chỉ cần nhận biết hơi-thở-vào-và-ra.

²¹*Itipi so bhagavā araham.....*: “Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng.....”

Trong vòng hai tuần đầu, nếu bạn có thể đắc thiền *jhāna*, thì việc hành thiền quán *vipassanā*, danh sắc *nāma rūpa*²² cũng rất dễ dàng, và việc hành thiền của bạn tiến triển rất nhanh. Nếu chỉ còn hai tuần cuối của khóa thiền, bạn mới có ấn tượng *nimitta*²³, hoặc tướng *nimitta* ổn định, thì liền sau đó bạn sẽ phải về nhà rồi.

Vượt Qua Nỗi Đau Thể Chất

Trong tuần đầu và tuần thứ hai, bạn phải cố gắng rất nhiều. Khổ ư, đừng bận tâm, đau ư, đừng bận tâm - bạn phải nghĩ rằng, tôi sẽ cố gắng hết sức.

Tương tự với tôi, do đau đầu gối, tôi phải đi giải phẫu. Bác sĩ đặc biệt đến đây từ Malaysia trước khi khóa thiền bắt đầu.

Ông nói với tôi, “Sayalay, Thiền sư phải đi phẫu thuật, Thiền sư phải quay về”. “Ngay bây giờ tôi không có thời gian, bây giờ tôi bận rồi, vâng (*Sayalay cười*), giờ tôi bận, tôi không muốn giải phẫu, vâng, vâng, lần tới khi tôi có thời gian, tôi sẽ trở về với bác sĩ”.

Chúng tôi chỉ muốn hành Pháp *Dhamma* từng khoảnh khắc. Sau khóa thiền, chúng tôi sẽ đi khám nghiệm và gặp các chuyên gia. Theo cách này, chúng tôi đã dành thời gian cho khóa thiền.

Tôi muốn ở đây. Tôi không muốn rời khỏi khóa thiền. Đó là vì tôi có trách nhiệm dạy thiền ở đây. Đó là lý do tôi muốn ở lại đây.

Vì thế trong thời gian hai tháng hay một tháng rưỡi này, tôi thật sự muốn tất cả các bạn có được một số kinh nghiệm về thiền *jhāna*.

Nếu bạn có thể đắc thiền *jhāna*, tôi sẽ rất hạnh phúc, nếu bạn không thể, tôi cũng phải rất hạnh phúc. (*Hội chúng cười*)

²²*nāma rūpa*: danh sắc

²³*nimitta*: ấn tượng/ tướng

Dù sao đi nữa, tôi sẽ chấp nhận mọi chuyện, nhưng nếu bạn có thể thành công, rất là tốt. Đây là điều tôi muốn giải thích.

Mặc dù chúng ta cũng có nhiều đau nhức, nhưng chúng ta vẫn ổn, đừng quan tâm đến đau đớn. Chúng ta sẽ làm những gì chúng ta cần. Chúng ta đừng than phiền quá nhiều về nỗi đau hay bất cứ việc gì.

Tôi chỉ muốn tất cả các bạn đừng quá lười biếng. Sự dể dôi sẽ làm bạn luôn cảm thấy buồn ngủ lúc hành thiền. Nếu bạn thật sự bệnh về thể chất và bạn thật sự không thể làm chủ nó, bạn được phép nghỉ ngơi. Bạn biết bản thân mình, nhưng nếu bạn thật sự vẫn ổn, tốt hơn hãy hành thiền và nỗ lực nhiều hơn nữa.

Niềm Tin Vào Bản Thân

Niềm tin là một loại tín ngưỡng. Bạn cần tin vào bản thân mình. Bạn cần tin rằng bạn có ba-la-mật *pāramī*²⁴ rất tốt. Bạn không nên nghĩ rằng bạn không có đủ ba-la-mật *pāramī*, và đó là lý do bạn không thể đắc định. Tư tưởng như thế sẽ không tốt cho việc hành thiền của bạn, bạn biết đó.

Mỗi người cần tin rằng họ có *pāramī* ba-la-mật tốt. Bạn cũng cần nên nghĩ rằng, “Nếu tôi cố gắng, tôi chắc chắn sẽ thành công trong việc đắc thiền *jhāna* trong thời gian ngắn. Sự khích lệ đó rất là quan trọng. Chúng ta gọi đây là một loại Tín *saddhā*, niềm tin vào bản thân.

Bạn nên nghĩ rằng, nếu bạn có sự chuyên chú miệt mài trên hơi thở khoảng hai mươi hoặc ba mươi phút, chắc chắn ấn tượng *nimitta* sẽ xuất hiện. Thật sự, tôi bảo đảm rằng, sau hai mươi phút, nếu bạn thật sự có thể duy trì sự chăm chú của mình, nhất định ấn tượng *nimitta* sẽ xuất hiện.

²⁴*pāramī*: ba-la-mật

Định và Niệm

Nếu nó không xuất hiện, là bởi vì Định và Niệm của bạn chưa đủ mạnh. Để có đủ Định và Niệm, bạn cần phải ghi nhớ đề mục là gì: Hơi thở của tôi là đề mục hành thiền của tôi. Đây là Định và Niệm.

Tinh Tấn

Một yếu tố quan trọng khác trong hành thiền là sự tinh tấn. Bạn phải cần nỗ lực bao nhiêu? Trên đề mục thiền hơi-thở-vào và hơi-thở-ra này, hãy nhớ rằng bạn cần phải nhận biết nó một cách liên tục. Bạn cần có sự chuyên chú miệt mài trên đề mục hơi thở này. Hãy thúc đẩy tâm bạn hướng đến đề mục này.

Đằng sau Niệm của bạn, bạn cần Tấn như sự hỗ trợ cho Niệm. Chỉ khi ấy Niệm mới có thể tồn tại trong một thời gian dài. Nhận biết chỉ duy nhất một đề mục thiền, tâm được gom lại và không muốn di chuyển bất cứ nơi đâu.

Trong mọi lúc, bạn có thể dán vào đề mục này vì có Tấn. Nếu bạn không có Tấn, hoặc không đủ tinh tấn, tâm cũng không muốn ghi nhớ đề mục này lặp đi lặp lại.

Cho nên đó là lý do vì sao nếu bạn muốn nghĩ về điều gì đó, nhưng bạn không thể nhớ, bạn phải đặt nỗ lực, nghĩ tới nghĩ lui, thúc đẩy tâm nhớ lại. Chỉ sau đó bạn mới có thể nhớ ra điều bạn muốn biết.

Khi bạn bỏ quên đề mục của mình, Định sẽ quá xa đối với bạn. Tất cả đều phải xảy ra một cách tuần tự.

Niệm Sati²⁵, Cần *vīriya*²⁶ và Tín *saddhā*

Sati hay là Niệm, Cần *vīriya* hay là Tấn, và *saddhā* hay là Tín, thúc đẩy tâm bạn lặn đi lặn lại hướng đến đề mục thiền. Ba yếu tố này rất quan trọng cho việc hành thiền định và thiền quán *vipassanā* của bạn.

Thế nên chúng ta phải thực hành những điều cơ bản này. Dù bạn có thể đắc thiền *jhāna* hay không thì không thành vấn đề. Nhất định chúng ta phải kiên trì cùng nhau cố gắng, mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút giây.

Sau đó, nếu Định và Tấn của bạn tốt, trong khoảng thời gian ngắn, thì bạn có thể đắc thiền *jhāna* và an vui. Bạn biết vậy, đúng không?

Nếu bạn lười biếng, hoặc không vui thích, hoặc Tín *saddhā* không vững mạnh, Thiền *jhāna* cũng sẽ xa vời với bạn. Thiền *jhāna* cũng không thích ở lại với bạn. Và sự hỷ lạc cũng không nốt.

Niềm Vui

Niềm vui có thể đến từ nhiều đối tượng. Thịnh thoảng khi bạn yêu thích điều gì đó, khi bạn ngắm nhìn hoa, nếu bạn yêu thích điều này bạn cũng sẽ có niềm vui.

Khi bạn làm việc gì tốt bạn an vui, bạn cũng sẽ có được niềm vui. Thi thoảng khi làm một việc tốt nhưng bạn không vui mừng, thì bạn cũng không thể có niềm vui.

Có khi đến ngôi thiền sớm vào buổi sáng rất tốt cho nghiệp của bạn, nhưng nhiều lúc bạn không hoan hỷ lắm. Bạn muốn tiếp tục ngủ bởi vì thời tiết lạnh. Bạn đến vì nội qui, không phải vì Tín *saddhā* của bạn. Mặc dù bạn đang làm một việc

²⁵*sati*: Niệm

²⁶*vīriya*: Cần/ Tấn/ tinh tấn

tốt, nhưng vì Tín *saddhā* không đồng hành cùng với bạn, đó là nguyên do bạn không được vui với việc lên đây ngồi thiền.

Tín saddhā tại Bồ-Đề Đạo Tràng Bodhgayā

Vào cuối năm ngoái, tôi đi Ấn Độ cùng với một số người mộ đạo từ Indonesia và Hồng Kông, có khoảng tám mươi người cùng nhau đi đến Bồ-Đề Đạo Tràng *Bodhgayā*. Vào ngày cuối của chuyến hành hương, chúng tôi ở tại Bồ-Đề Đạo Tràng *Bodhgayā*.

Sau đó vào đêm cuối, có khoảng hai mươi người trong nhóm nói với tôi, “Sayalay, tối nay chúng con muốn hành thiền suốt đêm dưới cây Bồ-Đề *bodhi*”. Và rồi họ hỏi tôi, “Thiền sư muốn tham gia cùng chúng con không?”

Tôi rất vui khi nghe điều đó. Tôi thật sự muốn tham gia với họ, nhưng chân tôi vô cùng đau nhức vào đêm đó, vì cuộc hành trình dài trên xe buýt.

Ban đầu tôi không chắc là tôi nên ở cùng với họ không. Bởi vì chúng tôi được nghe nói rằng nếu ra ngoài sau chín giờ tối, chúng tôi không thể quay về khách sạn vì cổng sẽ bị đóng.

Như vậy sau thời gian qui định, chúng tôi sẽ phải ở lại dưới cây Bồ-Đề *bodhi* suốt đêm, dù có hay không chúng tôi cũng có thể chủ động được.

Thời tiết cũng rất lạnh vào tháng mười hai ở Ấn Độ. Hơn hai mươi người chúng tôi ngồi dưới cây Bồ-Đề *bodhi*. Sau khi tụng kinh và thuyết Pháp *Dhamma*, tôi cảm nhận rằng vì họ thật sự muốn hành trì vì Pháp *Dhamma*, tại sao tôi không hỗ trợ họ?

9:30pm

Không sao, tôi sẽ hỗ trợ họ. Tôi có *saddhā* Tín tâm. Thế nên tôi nói sẽ ở cùng với tất cả bọn họ. Họ rất vui. Sau 9.30pm tối, tôi đi xung quanh dưới cây Bồ-Đề *bodhi*, và xung quanh Bồ-Đề Đạo Tràng *Bodhgayā*, rồi sau đó tôi thấy nhiều người, không chỉ có mình nhóm chúng tôi.

Mỗi góc đều đầy các lều trại. Mỗi khách viếng thăm đều có lều của riêng họ, và rất nhiều người muốn hành thiền dưới cây Bồ-Đề *bodhi*, bởi vì nơi đây là Thánh tích. Tôi đầy lòng ngưỡng mộ họ.

Như thế mọi người rất vui, rất tinh táo và có rất nhiều hoan hỷ trong tâm tôi. Đây là nơi đặc biệt nơi mà Đức Phật *Buddha* đã giác ngộ. Người ta thật sự muốn hành trì Pháp *Dhamma* ở đó. Điều này mang đến cho tôi thật nhiều hoan hỷ.

Tôi đi xung quanh khu vực cây Bồ-Đề *bodhi*. Ban đầu có rất nhiều người đang hành thiền. Một lúc sau, tôi trở về chỗ của mình và tôi cũng hành thiền.

11:00pm

Rồi vào lúc 11 giờ tôi đi xung quanh cây Bồ-Đề *bodhi* lần nữa. Tôi bắt đầu nghe nhiều người đang ngáy “croc croc croc”. Âm thanh quá lớn đến nỗi có thể nghe được ở mọi góc. Nó rất là lớn. Tôi nghĩ nhóm chúng tôi có chút ít vị nể tôi. Nên tất cả họ vẫn đang ngồi thiền bên trong. Tôi đi đến nhìn mọi người.

Tôi không biết họ có thật sự định tâm hay không, nhưng họ ngồi thiền rất thẳng lưng. Tôi rất hoan hỷ với cảm xúc này. Tất cả những nhóm khác ngủ rất nhanh và đang tiếp tục ngáy.

12:30am

Sau đó khoảng 12.30am khuya, tôi đi xung quanh lần nữa và một số người trong nhóm chúng tôi đang buồn ngủ. Một số vẫn đang hành thiền, như thế có một số người thật sự hành thiền suốt đêm.

Tôi cũng vậy, tôi không nằm xuống, tôi chỉ suy tưởng sau 12.30am. Tôi đang đứng dưới cây Bồ-Đề *bodhi* và ngắm nhìn cây Bồ-Đề *bodhi*. Nó mang đến cho tôi thật nhiều hỷ lạc, thật nhiều cảm xúc hoan hỷ. Có cảm giác rằng mọi chuyện đều quay trở về với tôi.

Như vậy bởi vì Tín *saddhā* và sự mong muốn hành trì Pháp *Dhamma*, tôi có thể cảm nhận rằng mọi người rất hoan hỷ vào lúc 9:00pm. Tôi không biết lúc ấy họ có thật sự hành thiền hay không, nhưng tôi có thể thấy rằng vì muốn hành trì Pháp *Dhamma*, nên họ muốn ngồi dưới cội Bồ-Đề *bodhi* đêm ấy. Điều đó mang đến cho họ rất nhiều hỷ lạc.

Một số người vẫn đang hành thiền sau nửa đêm, sau 12:00am. Nơi đây hoàn toàn tĩnh lặng, mặc dù có âm thanh của tiếng ngáy. Bạn vẫn có thể cảm nhận được năng lượng trong không gian tĩnh mịch này.

Và tại khu vực cội Bồ-Đề *bodhi*, nếu bạn thật sự định tâm, bạn có thể cảm thấy yên tịnh làm sao và bình an làm sao nơi đất Thánh này. Sau đó sau 12.30am khuya tôi lại đi xung quanh, và rồi hành thiền lần nữa.

Thời tiết rất lạnh, và vì lều của tôi rất thấp, tôi phải cong người xuống. Tôi không thể ngồi thẳng lưng. Nên lưng tôi rất đau sau 12.30am khuya.

4:00am

Lung tôi cực kỳ đau sau khoảng 1:00am khuya và 2:00am khuya, tôi không nhúc nhích được. Tôi nghĩ nếu tôi cử động hay đi ra ngoài, họ sẽ đánh mất Tín *saddhā*, hay không muốn hành thiền nữa.

Nếu tôi hành thiền, họ có thể tiếp tục muốn hành thiền. Đó là lý do tôi khích lệ bản thân mình, mặc dù nó rất, rất là đau nhức. Tôi đang cố gắng để vui với nỗi đau ấy. Tôi muốn hỗ trợ các thiền sinh. Như thế điều này cũng mang đến cho tôi thật nhiều niềm vui.

Vào sáng sớm, mọi người thức dậy rất tươi tỉnh và rất hỷ lạc lúc 4:00am. Tuy nhiên, tôi không biết họ có đắc thiền *jhāna* hay không.

Mọi người rất hoan hỷ, rất thư giãn, tôi có thể cảm thấy điều này khi nhìn trên gương mặt họ.Ồ! Mọi người có rất nhiều sự tự tin. Họ cảm thấy họ đã đạt được điều gì đó. Đại loại cảm giác như thế.

Các hành giả biết rằng thật không dễ để đắc giác ngộ trong một lúc hoặc trong thời gian ngắn. Nhưng ít nhất họ có một số cảm nhận hỷ lạc. Là vì Tín *saddhā*, đức tin, thật nhiều đức tin đối với Thánh tích.

Các thiền sinh cũng suy tưởng rằng họ có ba-la-mật *pāramī* rất tốt để đến nơi này. Đó là một loại Tín *saddhā*. Và chúng tôi cũng đã hành thiền.

Các thiền sinh có đắc thiền hay không cũng không sao. Họ đã đặt rất nhiều nỗ lực trong một vài thời ngồi thiền. Nhờ nỗ lực này, họ suy tưởng và cảm thấy được hỷ lạc.

Thế nên vào sáng sớm, tôi có thể thấy mọi người có cảm xúc ấy, rằng họ đã đạt được điều gì đó từ đêm qua. Không phải nhờ đắc thiền *jhāna*, nhưng nó vẫn là một loại phúc lạc. Họ đã có vài thiện nghiệp *kamma*, cảm nhận thiện lành từ việc hành trì của họ.

Theo cách này, chúng ta có thể thấy, vì bạn cố gắng để toàn tâm toàn ý ghi nhớ Pháp *Dhamma* ở nơi Thánh tích, vì đặt rất nhiều sự tinh tấn, và cũng do việc hành thiền, trên ba đặc tính này, thiền sinh có rất nhiều hỷ lạc, rất nhiều sự yên tĩnh và bình an trong tâm. Họ có rất nhiều sự tự giác, không ngủ ngay cả khi họ muốn vậy. Họ có rất nhiều hỷ lạc mặc dù họ đã không đắc thiền *jhāna*.

Vì thế chúng ta cần khích lệ bản thân mình như thế. Và chúng ta cần hồi tưởng thường xuyên rằng mọi người đã hoan hỷ như thế nào trong suốt đêm ngồi thiền.

Tôi cũng nói với họ, hãy cố gắng ghi nhớ thiện nghiệp này trong suốt cuộc đời của bạn. Cảnh này là điều quan trọng nhất để ghi nhớ. Bạn có thể nhớ lại, “Ồ, trong cuộc đời tôi, tôi đã hành thiền suốt đêm dưới cội Bồ-Đề *bodhi*.” Điều này có tốt hay không?

Bạn biết vậy, kí ức này rất tốt để kể với con cháu. Bạn có thể nói, “Ồ, tôi đã thật sự hành thiền với Sayalay, suốt đêm dưới cội Bồ-Đề *bodhi*.”

Trước khi bạn chết, hãy cố gắng nhớ lại điều này. Bạn sẽ đi thẳng đến cõi chư thiên sau khi chết. Thật là tốt. Giờ đây, bạn cũng đến trung tâm thiền Phạm Trú *Brahma Vihārī*.

Trung Tâm Thiền Phạm Trú (Tứ Vô Lượng Tâm) *Brahma Vihārī*

Có một nguyên do vì sao chúng tôi đặt tên nơi này là Phạm trú (Tứ vô lượng tâm) *Brahma Vihārī*. Là vì chúng tôi thật tâm yêu thích hành trì pháp Từ *mettā*, Bi *karuṇā*²⁷, Tùy hỷ *muditā*²⁸, và Xả *upekkhā*²⁹ (lòng nhân từ, lòng trắc ẩn, sự vui mừng theo không đồ kỵ, và trạng thái quân bình) cho người khác khi họ hành thiền tốt. Chúng tôi muốn được hoan hỷ khi sự hành thiền của người khác tốt đẹp.

Khi chúng ta có pháp xả hay quân bình, chúng ta có thể đón nhận khổ bất chấp cả cường độ mãnh liệt của nó. Chúng tôi hành trì theo cách này. Và đó là lý do chúng tôi đặt cho nơi này tên gọi như thế. Cũng bởi vì chúng tôi cố gắng đối xử tử tế với nhau bằng sự hoan hỷ.

Vì thế, khi bạn đến đây, khi bạn hành thiền theo cách này, với Niệm, Tấn và Tín *saddhā*. Chắc chắn, bạn sẽ có Định trong một thời gian ngắn.

Ngay cả khi bạn không có Định, bạn cũng sẽ có rất nhiều niềm vui. Điều này hỗ trợ cho cuộc đời bạn. Những điều bạn đang làm bây giờ rất là quan trọng. Nếu bạn có thể hồi tưởng lại chúng trước khi chết, bạn cũng sẽ đi thẳng lên cõi chư thiên. Không cần phải lo lắng gì.

Bây giờ nếu bạn chết thì thật là an lành. Bạn có thể đi lên cõi chư thiên nhưng tất nhiên, bạn chưa thể đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Nhưng đi lên cõi chư thiên thì khá an toàn với bạn.

Định có nghĩa là gì? Bạn đã biết rằng đó là sự đình trụ tâm trên hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Thế nên nếu tâm bạn an vui, thoải mái, bạn sẽ thích thú tập trung trên hơi thở. Hãy quan sát hơi-thở-vào và hơi-thở-ra một cách liên tục và lặp đi lặp lại.

²⁷*karuṇā*: bi

²⁸*muditā*: tùy hỷ

²⁹*upekkhā*: xả/ trung bình

Liên tục không gián đoạn và lặp đi lặp lại, chúng ta cần phải đặt sự chăm chú trên hơi thở. Chúng ta cần phải trụ tâm trên hơi-thở-vào và hơi-thở-ra, một vòng, hãy đếm từ một đến mười. Và kế đến, bạn cần phải lặp lại một vòng khác, đếm từ một đến mười. Chúng ta hành thiền trên đề mục hơi thở theo cách này.

Thỉnh thoảng sau hai vòng đếm từ một đến mười, bạn thấy mệt và muốn nghỉ một lúc. Là do bạn mệt mỏi vì thở ư?

Trong hành thiền đề mục hơi thở, chúng ta muốn nhận biết hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Sau hai hoặc ba vòng đếm hơi-thở-vào và hơi-thở-ra, bạn cảm thấy mệt. Tôi không biết tại sao bạn lại thấy mệt với mỗi một việc duy nhất là nhận biết hơi-thở-vào và hơi-thở-ra.

Chỉ quan sát và nghĩ về hơi-thở-vào và hơi-thở-ra là quá đơn giản, tuy vậy bạn cũng cảm thấy mệt mỏi và chán nản nữa. Bạn cảm thấy chán vì đề-mục-hơi-thở không được thú vị cho lắm!

Đề-mục-hơi-thở không gì hay ho và bạn không vui thích với nó. Bạn thấy nó là một đối tượng nhằm chán, nhưng bạn lại phải dùng nó để suy tưởng. Hơi thở là một đề mục quan trọng. Mặc dù bạn không thích nó, bạn cũng cần cố gắng để quan sát và an vui với đề mục này. Sau đó bạn tiếp tục đếm năm hoặc sáu vòng. Dần dần bạn sẽ trở nên thích thú. Rồi bạn sẽ cảm thấy thoải mái.

Sau khi bạn thấy dễ chịu với hơi thở, bạn sẽ từ từ thích nó. Bạn sẽ vui thích để quan sát hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Bạn sẽ không còn khổ sở để nhận biết hơi thở.

Thỉnh thoảng, sau hai mươi lần hay hai mươi vòng đếm hơi thở, bạn cảm thấy thật là khổ khi nhận biết hơi thở. Bạn không muốn nghĩ về hơi thở nữa.

Đó là lý do tâm không muốn trú trên hơi thở. Thật là khổ sở. Tâm tìm chỗ cho cảm giác vui thích. Đây là nguyên do đưa đến những ý nghĩ phóng dật.

Phóng Dật

Những suy nghĩ lan man không tự nhiên đến. Là vì bạn muốn những suy nghĩ vẫn vơ. Bạn muốn đi đâu đó, và tâm muốn dính mắc vào những cảnh hấp dẫn. Đó là lý do sau khi kết nối với những ý nghĩ này, những hình ảnh lan man sẽ xuất hiện.

Những suy nghĩ lang thang là do những tham dục bên trong của bạn. Bạn muốn ở cùng với các cảnh hấp dẫn này – thức ăn, hay bất cứ việc gì, vật gì. Tất cả dục đến từ bên trong bạn. Không phải là các suy nghĩ lang thang tự động đi vào.

Thiền sinh nói, “Tôi không muốn có những suy nghĩ lan man, *Sayalay*. Tôi muốn chăm chú vào hơi thở, nhưng những suy nghĩ vẫn vơ cứ tự nhiên xen vào.” “Những suy nghĩ tự nhiên vào bằng cách nào?” Tôi không biết. Bạn có biết không?

Lời trình pháp này không đúng. Tôi không muốn làm bạn thẹn, nên tôi chỉ giữ im lặng. Nếu tôi nói, đây là dục của bạn, bạn có thể sẽ không vui với tôi.

Đôi khi thật không dễ dàng để là một Thiền sư. Nếu tôi quá thẳng tính, bạn sẽ không vui. Bạn muốn nghe những lời khả ái. Đúng không? Bạn muốn nghe, “Ồ, bạn rất, rất là giỏi.” Nếu không giỏi, tôi phải nói không giỏi. Tôi không muốn nói bạn đều tốt giỏi mọi lúc.

Nếu tôi nghĩ nó không tốt, tôi không muốn nói là nó không tốt. Tôi sẽ im lặng. Tôi sẽ không nói bạn tốt giỏi đâu.

Đó là lý do. Tất cả những loại suy nghĩ lan man khác nhau đều do dục của bạn. Là vì bạn muốn liên hệ những cảnh hấp dẫn. Một khi tâm không muốn liên hệ những cảnh ấy, thì những suy nghĩ ấy cũng sẽ không đến. Đó là nguyên do.

Chúng ta cần chú ý nhiều hơn vào hơi thở. Cố gắng thích thú và an vui với hơi thở. Chúng ta có thể làm như thế trong hai mươi phút trên hơi thở. Nếu bạn thật tâm mong muốn làm vậy, chắc chắn, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu và sẽ đạt được hơi thở vi tế. Và khi bạn chú tâm trên hơi thở vi tế, nó rất là bình yên.

Tĩnh lặng và nghĩ về hơi thở. Ngay tức khắc, bạn sẽ có ấn tượng *nimitta*. Tốt lắm, nhưng nó không vì điều này. Nếu bạn không có ấn tượng *nimitta*, cũng không sao.

Chỉ cần cố gắng học cách thư giãn với hơi thở, cách an vui với hơi thở mọi lúc. Nếu bạn không muốn chú tâm vào hơi thở trong suốt giờ ăn, không sao. Sau khi ăn, hãy cố gắng cảm nhận hơi thở một chút.

Và trước khi nằm xuống giường, hãy chú ý đến hơi thở. Chúng ta có một tiếng rưỡi để ngủ trưa. Cũng vậy, hãy nghĩ về hơi thở trước khi ngủ: “Ô, hơi thở của tôi như thế nào nhỉ?”

Định Trên Hơi Thở

Bình yên ghi nhận hơi-thở-vào-và-ra và thư giãn. Từ từ, bạn cần rèn luyện để hỷ lạc. Một khi bạn không thấy an vui trên hơi thở, thật khó để đạt Định.

Vì thế, đừng rời khỏi hơi thở. Luyện tập dần, ngày qua ngày, mỗi khoảnh khắc, mỗi thời thiền, và từng giây từng phút.

Niệm Hơi Thở *ānāpānassati*

Đưa cảm giác dễ chịu vào hơi thở. Chỉ sau đó, bạn sẽ thích nó. Cảm giác thích hơi thở này sẽ làm bạn định tâm. Vì thế nếu bạn cảm thấy thoải mái chăm chú trên đề mục, dần sau đó, tâm vui thích với đề mục này. Tâm trở nên sáng hơn trong ý thức chúng ta.

Tâm trở nên rất sáng với sự định tâm. Sau khi tâm trở nên sáng, bạn sẽ cảm thấy một loại ánh sáng chói xuất hiện, từ trong tâm hoặc bên ngoài cơ thể bạn, hoặc phía trước thân, hoặc trên khuôn mặt.

Thật sự, ánh sáng chói không đến từ bên ngoài, không phải từ ngoài cửa sổ, v.v... Đừng nhầm lẫn với những điều này. Tất cả ánh sáng đến từ định tâm, từ sắc ý vật của chúng ta.

Vì thế, hỷ lạc và định tâm sẽ tạo ra ánh sáng chói. Nhiều màu sắc khác nhau sẽ xuất hiện. Đó là bước đầu của tướng *nimitta* (sơ tướng), ấn chứng đầu tiên của định.

Vậy giờ đây, nhiều thiên sinh đã có cảm giác dễ chịu này. Đây là dấu hiệu rất tốt. Vì bạn cảm thấy thoải mái, định tâm của bạn sẽ tăng trưởng. Đó là lý do bạn thấy ánh sáng.

Và sau đó, bạn đã biết phần còn lại rồi. Bạn đã nghe nói về thiền định *jhāna* nhiều lần rồi, về thể nhập an chỉ định là gì rồi. Tôi cũng chán nói về điều này. Vậy bạn biết rằng định tâm tăng trưởng vì sơ tướng *nimitta* xuất hiện trước bạn.

Khi bất kỳ màu sắc nào xuất hiện, bạn đừng chú ý đến màu sắc. Đó là điều đầu tiên. Bạn chỉ tiếp tục chăm chú trên hơi thở. Đừng rời khỏi đề mục hơi thở ban đầu.

Tiếp tục dán tâm vào hơi thở. Rồi dần dần, lúc ban đầu, màu sắc sẽ đến rồi đi. Không sao. Chỉ giữ sự chú tâm trên hơi thở. Đôi khi hơi thở có thể dừng lại một lúc. Nó không

sao. Hãy tiếp tục chăm chú trên hơi thở.

Sau đó, dần dần, chậm chậm, màu sắc sẽ chuyển sang trắng. Khi nó chuyển sang màu trắng, nó là mức độ thứ hai của tướng *nimitta* (học tướng).

Ngay cả khi sắc màu chuyển sang trắng, bạn vẫn cần đặt sự chú tâm trên hơi thở. Đừng rời khỏi đề mục ban đầu. Vào lúc này, bạn không nên cố gắng để thở.

Thỉnh thoảng, bạn muốn làm hơi thở rõ ràng. Bạn lo lạc mất hơi thở. Khi ấy, hơi thở rất vi tế. Vì bạn không muốn lạc mất Định trên hơi thở, nên bạn có thể cố gắng để thở.

Bạn muốn làm hơi thở rất rõ. Vì điều này, mà bạn ép quá mạnh và có thể tạo sự di chuyển của hơi thở rất nhanh.

Vì sự chuyển động hơi thở trở nên nhanh, nhịp tim và trống ngực cũng trở nên rất nhanh. Bạn có thể cảm nhận sự liên quan giữa chuyển động của hơi thở và nhịp tim. Nên bạn sẽ mệt, căng thẳng và nản lòng một cách dễ dàng.

Đó là lý do, khi điều này xảy ra, bạn cần phải thư giãn và hít thở. Bạn có thể điều chỉnh hơi thở. Chúng ta cố ý làm cho nó chậm lại và thở vào thở ra rất nhẹ nhàng. Vì vậy, khi bạn thở theo cách này, đó là, khi bạn thở một cách chậm rãi, hơi thở sẽ trở nên mềm mại và vi tế trở lại.

Làm Chậm Nhịp Tim

Nhịp tim có thể cũng sẽ chậm lại. Và bạn cũng sẽ cảm thấy an lạc hơn. Nên chúng ta có thể điều chỉnh theo cách này. Ngay khi hơi thở nhanh, hãy làm cho nó chậm lại. Thỉnh thoảng, khi hơi thở quá chậm, thì hơi thở sẽ biến mất. Bạn cần phải thở trở lại. Một cách chậm rãi, bạn hít thở trở lại.

Khi bạn hít thở, hơi thở vi tế sẽ lại xuất hiện. Rồi sự chăm chú trở lại. Một lúc sau, tâm trở nên an lạc. Rồi dần dần, học tướng *nimitta* trở nên sáng hơn và trong suốt, càng lúc càng rõ ràng hơn. Sau cùng bạn cần phải có tợ tướng *nimitta* trong sáng rõ ràng.

Mức độ thứ ba của tướng *nimitta* là tợ tướng *nimitta* rõ ràng, một ánh sáng trong suốt. Ánh sáng rõ ràng giống như một quả cầu pha lê, giống như một ngôi sao sáng chói, trong suốt. Nếu tợ tướng *nimitta* của bạn có thể giống như quả cầu pha lê hay như kim cương trong suốt, thì đó là tợ tướng *nimitta* tốt nhất.

Nếu bạn không thể có tợ tướng *nimitta* như quả cầu pha lê hay kim cương trong suốt, bạn cần phải thực hành cho đến khi tợ tướng *nimitta* giống như một ngôi sao trong sáng rõ ràng. Chỉ khi đó, tợ tướng *nimitta* sẽ từ từ đến và dừng lại. Chúng ta cần phải định tâm trên hơi thở cho đến khi ánh sáng trong suốt này ổn định. Nó cần ổn định ít nhất trong năm hoặc mười phút.

Chỉ khi đó, tâm sẽ từ từ tập trung vào tợ tướng *nimitta*, ánh sáng trong suốt rõ ràng. Nếu bạn thu hút hay chú ý quá sớm trên tợ tướng *nimitta* khi nó vừa đến và dừng lại, nó sẽ từ từ lan tỏa hết cơ thể.

Sau khi lan tỏa khắp châu thân, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu thân tâm. Nhưng sau cùng, nó không tồn tại lâu hơn. Bạn không cảm thấy tợ tướng *nimitta* trước mặt nữa.

Đó là lý do mà thể nhập của bạn không kéo dài lâu được. Và đó không phải là thiền hơi thở *ānāpāna-jhāna*³⁰ thật sự. Điều này xảy ra vì ánh sáng của bạn lan tỏa khắp toàn thân. Bạn cảm thấy sắc thân dễ chịu. Tâm bạn rất hỷ lạc và bình an với sắc thân.

³⁰*ānāpāna-jhāna*: thiền hơi thở

Chúng ta cần ghi nhớ rằng đối-tượng-cơ-thể không phải là đề mục hơi thở *ānāpāna*³¹. Đó là lý do vì sao mặc dù cơ thể dễ chịu và tâm hỷ lạc, chúng ta cũng cần phải dán tâm vào đề mục thiền của tợ tướng *nimitta*. Tợ tướng *nimitta* không thể biến mất hay lan rộng ra được.

Hãy Nhìn Vào Tợ Tướng nimitta Khi Nó Trong Sáng

Cũng vậy, đừng thâm nhập vào trong tợ tướng *nimitta*. Khi bạn đi vào trong tợ tướng *nimitta*, *nimitta* cũng sẽ lan rộng ra. Từ từ, nó có thể biến mất và tâm bạn chìm trong cảm giác lan tỏa của tợ tướng *nimitta*. Điều này cũng không đúng.

Cảm giác rất dễ chịu, rất an lạc và bao la. Nhưng nó không phải là đề mục hơi thở *ānāpāna*.

Đó là lý do tại sao chúng ta không nên đi vào bên trong. Bước đầu tiên chỉ cần thư giãn và ngắm nhìn tợ tướng *nimitta*. Nhìn ngắm một cách chậm rãi, giống như bạn đang chăm chú ngắm trăng tròn vào buổi tối. Tâm của bạn rất hỷ lạc và rất thư giãn khi ngắm trăng.

Đối với tợ tướng *nimitta* cũng giống như vậy. Thư giãn và ngắm nhìn tợ tướng *nimitta* một cách chậm rãi, cùng với hỷ lạc. Sau đó bạn nhìn lại nó. Ban đầu, có một chút không ổn định. Không sao. Tiếp tục nghĩ về đề mục này. Ô, đây là tợ tướng, tợ tướng *nimitta*, *nimitta*.

Và sau đó, một cách liên tục, sự nhận thức cho tâm bạn là biết cảnh, tức là tợ tướng, tợ tướng *nimitta*, *nimitta*. Sau đó từ từ, bạn cảm thấy hỷ lạc và tâm dán chặt vào tợ tướng *nimitta*, đó gọi là thiền định *jhāna*. Thể nhập an chỉ định bắt đầu! Tâm trở nên hỷ lạc, và thân thể càng ngày càng nhẹ hơn.

³¹*ānāpāna*: hơi thở vào ra

Đến sau cùng, bạn không còn cảm thấy tay bạn, thân thể bạn nữa. Hình thể bạn mất đi. Chỉ còn tâm, tâm-hỷ-lạc và tợ tướng *nimitta* duy nhất. Nếu bạn tiếp tục theo cách này trong một hay hai giờ, chúng ta gọi đây là thể nhập an chỉ định, sơ thiền *jhāna*.

Sơ thiền *jhāna* nghĩa là, Tâm *vitakka*³² (hướng tâm đến đề mục), Tứ *vicāra*³³ (duy trì tâm trên đề mục), Hỷ *pīti* (thích thú trong đề mục), Lạc *sukha*³⁴ (an vui trên đề mục) và Định *ekaggatā*³⁵ (trạng thái hợp nhất của tâm). Năm chi thiền *jhāna* phát sinh trong suốt quá trình định tâm trên tợ tướng *nimitta*.

Thể Nhập An Chỉ Định

Sự phát sinh của năm chi thiền *jhāna* này, chúng ta gọi là an chỉ định. Có thể nói rằng trong suốt thời gian của sơ thiền *jhāna*, cảm thọ cũng phát sinh. Chúng ta gọi đây là Sơ thiền *jhāna*.

Nếu bạn có thể nhập sơ thiền *jhāna*, rất tốt. Sau khi bạn kinh nghiệm sơ thiền *jhāna*, bạn sẽ biết, tâm định của bạn an lạc như thế nào. Đồng thời, vì bạn đang nhập an chỉ định trên đề mục thiện lành, mỗi sát-na, mỗi lộ trình tâm đều tạo *kamma* nghiệp thiện lành, *kusala kamma*.

Đừng nghĩ rằng, “Vì sao tôi phải trú vào đề mục này trong một hay hai giờ? Tôi đang lãng phí thời gian của tôi.” Đừng nghĩ theo cách này. Một số người có suy nghĩ đó.

Nhiều người nghi ngờ việc trú trên tợ tướng *nimitta*. Chỉ có định tâm trên tợ tướng *nimitta*, dường như lãng phí thời gian. Một số người cảm thấy như thế.

Không phải vì chúng tôi muốn ép bạn thực hành theo cách này. Khi bạn định tâm trên tợ tướng *nimitta*, bạn sẽ biết. Tâm rất hỷ lạc, rất tinh giác và không có bất kỳ ý nghĩ bất thiện *akusala* nào.

³²*vitakka*: Tâm

³³*vicāra*: Tứ

³⁴*sukha*: Lạc

³⁵*ekaggatā*: Định/ Nhất hành

Tâm thiện và bất thiện không thể khởi lên cùng một lúc. Khi nghĩ về đề mục pháp *dhamma*, đây cũng là đề mục pháp *dhamma*. Bởi vì bạn đang quán chiếu tợ tướng *nimitta*, vì định tâm và sáng suốt, nên bạn không có những ý nghĩ bất thiện nào.

Mỗi lộ tâm đều đang sinh ra nghiệp *kamma* thiện lành. Trong một phút, bạn đang tạo ra rất nhiều thiện nghiệp *kamma*. Và đồng thời, nếu bạn có hỷ lạc, thì thiện nghiệp *kamma* của bạn cao hơn thiện nghiệp *kusala kamma* bình thường.

Trong các sở hữu tâm, có chủ ý. Chúng ta gọi chủ ý này là sở hữu Tư *cetanā*³⁶. Đối với những việc thiện, chủ ý phải hành động cùng với hỷ lạc, chỉ khi ấy, nghiệp *kamma* đang khởi sinh của bạn càng lúc càng mạnh mẽ hơn.

Vì thế đó là lý do thật quan trọng để định tâm trên tợ tướng *nimitta*. Khi bạn đang nhập thời thiền *jhāna*, bạn có thể cảm thấy tâm rất tĩnh lặng, rất hỷ lạc, rất thư giãn, không có căng thẳng. Vào lúc ấy thiện nghiệp *kusala kamma* được sinh khởi.

Sau khi xuất thiền, bạn có thể cảm thấy tâm đầy năng lực. Nó rất tỉnh giác và rất sáng suốt. Bất cứ điều gì bạn muốn chú tâm vào hay quán chiếu bên trong, bạn đều có thể thấu suốt và hiểu biết một cách dễ dàng.

Thỉnh thoảng trước khi bạn quán chiếu, sự rõ biết đã ở đó rồi. Bạn muốn biết điều gì đó. Sau khi xuất thiền *jhāna*, bạn định tâm. Bạn nghĩ về điều đó, và bạn sẽ tìm thấy ngay câu trả lời trong tâm mình. Không cần phải sử dụng năng lực thần thông.

Một cách tự động, trong tâm mình, bạn biết cần phải làm gì. Sự hướng dẫn ở đó. Sau khi hành thiền *jhāna* nhiều lần, tự động trong tâm mình, bạn sẽ được chỉ dẫn và nhận biết đây là thiện hay bất thiện.

³⁶*cetanā*: Tư

Điều đó được sinh ra do Pháp *Dhamma*. Thế nên thật vô cùng quan trọng cho chúng ta để đạt được Định và Tuệ đối với nghiệp *kamma* của mình và đối với con đường chúng ta đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Dù bạn có mệt mỏi, xin hãy kham nhẫn, và đặt nỗ lực tinh tấn nhiều hơn cho đến khi bạn đắc thiền *jhāna*. Cũng như vậy, đừng nói chuyện quá nhiều, Khi bạn nói chuyện, bạn không thể đắc thiền *jhāna* được. Hãy nhớ như thế.

Vấn Đáp

* “Phật tử đánh lễ ai và vì sao? Khi nào chúng ta nên đánh lễ?”

Tôi muốn làm rõ rằng chúng ta đang nói về Phật giáo. Có nhiều tôn giáo khác nhau mà mỗi tôn giáo có tín ngưỡng của riêng mình, những giáo chủ khác nhau và cách thể hiện sự cung kính cũng khác nhau. Trong Phật giáo, việc đầu tiên chúng ta cần phải biết là Đức Phật *Buddha*, thứ hai là Giáo Pháp *Dhamma* và thứ ba là Chư Tăng *Saṅgha*. Thật vô cùng quan trọng khi Phật tử hiểu rõ Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma* và Tăng *Saṅgha*.

Cuộc Đời Của Đức Phật Buddha

Về Đức Phật *Buddha*, chúng ta biết Ngài vì đã được ghi lại rõ ràng trong lịch sử rằng Ngài đã hiện hữu cách đây hơn 2500 năm. Ngài được sinh ra ở miền Bắc của Ấn Độ. Ngài đã kết hôn, có một cuộc sống gia đình và vào tuổi hai mươi chín, Ngài xuất ly và đi vào rừng *Uruvelā* nơi Ngài đã

hành thiền trong sáu năm. Sau đó, ở tuổi ba mươi lăm, Ngài chứng đắc quả vị A-la-hán *arahatta*³⁷ Thánh Đạo *magga*³⁸ và Thánh Quả *phala*³⁹. Từ đó về sau, chúng ta gọi Ngài là Đức Phật *Buddha*. Trước khi Ngài đạt đến sự chứng ngộ đó, chúng ta không thể gọi Ngài là Đức Phật *Buddha* được. Ngài chỉ được biết đến là một vị BỒ-TÁT '*bodhisatta*⁴⁰' trong đời sống thế tục. Sau khi chứng đắc quả vị A-la-hán *arahatta* Thánh Đạo *magga* và Thánh Quả *phala*, chúng ta mới có thể gọi Ngài là Đức Phật *Buddha*.

Như thế vì sao chúng ta có thể gọi Ngài là Đức Phật *Buddha*? Là vì Ngài là người giác ngộ, chủ nhân của Giáo Pháp *Dhamma*. Ngài hiểu biết Tứ Thánh Đế và Ngài cũng biết cách giáo hóa các chúng sanh khác. Ngài không chỉ biết Tứ Thánh Đế này, mà còn biết rất nhiều Pháp *Dhamma* khác nữa. Nhưng Ngài chọn Tứ Thánh Đế để giảng dạy. Vì sao? Là vì chỉ những ai thực hành Tứ Thánh Đế mới có thể đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Đây là con đường đến Níp-bàn *Nibbāna*! Ngài tự mình tìm thấy điều này và đây là lý do chúng ta gọi Ngài là Đức Phật *Buddha*, chủ nhân của Giáo Pháp *Dhamma*. Giáo Pháp *Dhamma* khởi nguồn từ Đức Phật *Buddha*.

Không Phải Là Đánh Lễ Một Hình Tượng

Thế nên hiện nay khi chúng ta đánh lễ Đức Phật *Buddha*, chúng ta đánh lễ hình tượng Đức Phật *Buddha* bởi vì Đức Phật *Buddha* thật không còn sống nữa, Ngài đã nhập Níp-bàn *Nibbāna*. Vì vậy khi chúng ta đánh lễ, dù chúng ta đang đánh lễ đến tượng Phật *Buddha*, chúng ta hãy nghĩ rằng đó như là Đức Phật *Buddha* thật. Chúng ta đang đánh lễ đến Ân Đức Phật *Buddha*.

³⁷*arahatta*: A-la-hán

³⁸*magga*: đạo

³⁹*phala*: quả

⁴⁰*bodhisatta*: bồ-tát

Bây giờ chúng ta tụng niệm chín Ân Đức Phật *Buddha* bắt đầu từ ‘*Itipi so bhagavā araham*’ ‘Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng’ Các bạn nhớ không? Hãy đừng quên! Đây là những Ân Đức Phật *Buddha*. Khi bạn tụng niệm, bạn cần phải biết bạn đang tụng gì - đây là những phẩm chất cao quý của Đức Phật *Buddha*. Vậy khi chúng ta đánh lễ tượng Phật *Buddha*, chúng ta suy tưởng đến những Ân Đức này, chúng ta hãy chú tâm đến những phẩm hạnh cao quý của Đức Phật *Buddha*.

Còn một lý do khác nữa vì sao mà chúng ta đánh lễ Đức Phật *Buddha*. Trong suốt thời gian Phật *Buddha* còn tại thế, các chúng sinh cũng đều cung kính và đánh lễ đến Đức Phật *Buddha*. Vì sao như thế? Là vì họ quán chiếu đến những phẩm hạnh cao quý của Đức Phật *Buddha*, và họ cung kính Pháp *Dhamma* mà Ngài có. Trong tâm trí của Đức Phật *Buddha*, có rất nhiều Pháp *Dhamma*. Thế nên, đối với tâm trí của Ngài, chúng ta cúng dường sự cung kính này, chúng ta đánh lễ Pháp *Dhamma* là vì thế. Cùng một lúc, chúng ta đánh lễ cả hai Ân Đức Phật *Buddha* và Ân Đức Pháp *Dhamma*.

Ngày nay khi chúng ta đánh lễ tượng Phật *Buddha*, đừng nghĩ rằng, “Tại sao chúng ta đánh lễ tượng Phật *Buddha* nhỉ? Nó dường như vô nghĩa.” Đừng nghĩ như vậy, hãy chỉ nghĩ rằng đó giống như Đức Phật *Buddha* thật, hãy nghĩ về Ân Đức Phật *Buddha* và Ân Đức Pháp *Dhamma*. Không chỉ thế, sau khi Ngài đã giác ngộ, Ngài bắt đầu giảng Pháp *Dhamma* trong rừng *Migadāya*⁴¹ Vườn Nai cho năm vị Tỳ-Khuru *bhikkhū*⁴². Vào lúc đó, Ngài giảng bài Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta*⁴³. Bài kinh *sutta*⁴⁴ này chủ yếu nhấn mạnh Tứ Thánh Đế. Có nhiều Phật tử biết về Tứ Thánh Đế.

⁴¹*Migadāya: Vườn Nai*

⁴²*bhikkhū: Tỳ-Khuru*

⁴³*Dhammacakkappavattana Sutta: Kinh Chuyển Pháp Luân*

⁴⁴*sutta: kinh*

Tứ Thánh Đế

Chúng là Sự thật về Khổ, Nguồn gốc của Khổ, Sự Diệt Khổ và Con đường đưa đến Sự Diệt Khổ. Đây là Tứ Thánh Đế.

Bất cứ ai muốn chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*, bất cứ ai muốn tu tập đến Bạc Thánh Nhập lưu *Sotāpanna*⁴⁵, Nhất Lai *Sakadāgāmi*⁴⁶, Bất Lai *Anāgāmi*⁴⁷ và Vô sanh *Arahant*, phải có bốn Đạo *magga* và Quả *phala*, Tứ Thánh Đạo và Thánh Quả. Đối với những hành giả này, thật cần thiết để hiểu biết Tứ Thánh Đế đúng đắn ngay từ đầu. Không có sự thực hành Tứ Thánh Đế, thật không thể nào đắc chứng Níp-bàn *Nibbāna*. Vì thế chúng ta cần hiểu biết những điều này.

Có nhiều người nghĩ rằng sau khi lắng nghe một bài *Dhamma* Pháp thoại ngắn, một số người có thể chứng đắc A-la-hán *arahant*. Rồi nhiều người bắt đầu nhầm lẫn. Họ nghĩ, “Nếu là vậy, vì sao chúng ta phải theo Tứ Thánh Đế một hành trình rất dài đến thế?” Một vài người cũng vậy, có thể bối rối nghĩ rằng, “Tại sao chúng ta vẫn phải tiếp tục hành trình này?” Không cần phải hoang mang. Sau khi lắng nghe Pháp thoại, có điều gì xảy đến với các bạn không? Không có gì xảy ra! Thế nên nếu không có gì xảy ra, thì chúng ta vẫn cần phải hành thiền.

Đó là một hành trình dài, rất dài. Đừng mặc cả, đúng không? Chúng ta vẫn cần phải thực hành theo sự chỉ dẫn của Đức Phật *Buddha*. Tứ Thánh Đế là gì? Thánh đế đầu tiên là Sự thật về Khổ, cụ thể là, ngũ uẩn của danh *nāma* và sắc *rūpa*. Danh *nāma* là gì và sắc *rūpa* là gì? Các bạn biết không? Điều này rất quan trọng.

Kế đến, Thánh đế thứ hai là Nguồn gốc của Khổ. Tại sao chúng ta bị đau khổ thân và tâm?

⁴⁵*Sotāpanna*: Thánh Nhập Lưu

⁴⁶*Sakadāgāmi*: Thánh Nhất Lai

⁴⁷*Anāgāmi*: Thánh Bất Lai

Chúng ta đau khổ là vì trước đây chúng ta đã làm những nghiệp *kamma* tốt và nghiệp *kamma* xấu. Vậy chúng ta cần phải tìm ra chúng ta đã làm loại nghiệp *kamma* tốt và nghiệp *kamma* xấu nào. Chúng ta cần phải biết. Đó là vì sao chúng ta phải nhìn vào các kiếp quá khứ của mình, để hiểu biết về Lý Duyên Khởi. Đây là nguyên nhân.

Giáo Pháp Dhamma

Giáo Pháp *Dhamma* thật không dễ. Giáo Pháp *Dhamma* rất là uyên thâm. Sau khi Đức Phật *Buddha* nhập diệt, chúng ta phần lớn nhấn mạnh Giáo Pháp *Dhamma*. Chúng ta cần phải cung kính Pháp *Dhamma*. Và những ai là người đang truyền lại Giáo Pháp *Dhamma*?

Ngày nay, có nhiều nhà tu hành của Nguyên Thủy *Theravāda*⁴⁸, Đại Thừa *Mahāyāna*⁴⁹, Kim Cương Thừa (Tây Tạng) Tibetan, Thiền Tông Nhật Bản, tất cả các nhánh khác nhau của Phật giáo. Bạn có thể biết rằng có nhiều nhánh Phật giáo. Dù sao đi nữa chúng ta đều tôn trọng lẫn nhau.

Tất cả các Chư Tăng Ni học về Phật giáo, họ cũng nghiên cứu Giáo Pháp *Dhamma*, con đường được giảng dạy bởi Đức Phật *Buddha*.

Có ba tạng của Giáo Pháp *Dhamma* mà chúng ta gọi là Tam Tạng *Tipiṭaka*⁵⁰. Chúng ta gọi là những bài giảng đạo, gọi là tạng Kinh, ‘*suttāni*⁵¹’ (xem *sutta*). Chúng ta cần phải biết nhiều bài Kinh *suttāni*. Chúng ta gọi chúng là ‘*suttāni*’ và không phải là ‘*sutras*’ [* từ sanskrit], bạn biết không? Chúng ta cần phải học tạng Kinh và cả những giới luật dành cho Chư Tăng Ni mà chúng ta gọi là Tạng Luật ‘*vinaya*⁵²’.

⁴⁸*Theravāda: Nguyên Thủy*

⁴⁹*Mahāyāna: Đại Thừa*

⁵⁰*Tipiṭaka: Tam Tạng*

⁵¹*suttāni: nhiều bài Kinh*

⁵²*vinaya: Luật*

Có cả tạng Vi Diệu Pháp *Abhidhamma*⁵³, thấu suốt vào bên trong thân sắc của chúng ta và hiểu biết điều gì thật sự bên trong chúng ta. Việc nghiên cứu và hiểu rõ những gì bên trong chúng ta gọi là Vi Diệu Pháp '*Abhidhamma*'. Hiểu biết Vi Diệu Pháp *Abhidhamma* là trí Minh Sát *vipassanā*. Việc học hỏi Vi Diệu Pháp có thể phát sinh Tuệ Minh Sát *vipassanā*. Các tạng này chúng ta gọi là Giáo Pháp *Dhamma*.

Thế nên chúng ta cung kính họ vì họ thực hành *Dhamma* Pháp học và pháp hành. Đó là vì sao chúng ta đánh lễ Chư Tăng Ni, vì sao chúng ta đánh lễ Tăng đoàn *Saṅgha*.

*Chư Thánh Tăng Ariya*⁵⁴ *Saṅgha*

Trong suốt thời Đức Phật *Buddha*, Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha* được nhân mạnh. Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha* nghĩa là những ai đã hành trì đạt được một số tầng chứng đắc, cho đến khi họ giác ngộ. Bao gồm Bạc Thánh Nhập lưu *Sotāpanna*, Nhất Lai *Sakadāgāmī*, Bất Lai *Anāgāmī* và Vô sanh *Arahant*. Vậy Chư Tăng *Saṅgha* đã giác ngộ được gọi là Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha*.

Các Vị khác của Tăng đoàn như là các thành viên của một hội chúng trong khi Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha* là hội đồng coi quản. Ân Đức của Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha* giống như chúng ta đã tụng kinh vào đầu giờ.

Các bạn nhớ không? Chúng ta tụng '*Itipi so bhagavā araham*' 'Ngài là Thế Tôn, Ứng Cúng'; sau Ân Đức Phật *Buddha*, đó là Ân Đức Pháp *Dhamma* rồi đến Ân Đức Tăng *Saṅgha* đã được đọc thuộc lòng. Những phẩm chất cao quý đó của Tăng Bảo *Saṅgha* là nói về Chư Thánh Tăng *Ariya Saṅgha*. Vậy cũng có sự phân loại khác nhau trong Tăng

⁵³*Abhidhamma: Vi Diệu Pháp*

⁵⁴*Ariya: Thánh*

đoàn *Saṅgha*. Nếu một người xuất gia không giác ngộ, vị ấy không có những phẩm chất cao quý của Thánh Tăng *Ariya Saṅgha*. Đó là lý do vì sao việc hành thiền rất quan trọng.

Là Phật tử, chúng ta cần phải đánh lễ một cách cung kính đến hình tượng Đức Phật *Buddha*, hãy nghĩ rằng đó giống như là Đức Phật *Buddha* thật. Chúng ta cũng cần phải tôn kính Giáo Pháp *Dhamma*. Mặc dù không có người thật ở đây đó đại diện cho Pháp Bảo, nhưng chúng ta còn có thể thấy Tam Tạng *Tipitaka*, là lời dạy của Đức Phật *Buddha* và những cuốn sách ghi chép những lời dạy này.

Khi chúng ta còn trẻ, chúng ta cúi mình trước những Kinh sách. Người ta có thể nghĩ chúng ta bị mất trí khi cúi mình trước các cuốn sách. Nhưng bạn biết, đó là vì Giáo Pháp *Dhamma*. Giáo Pháp *Dhamma* nằm trong những cuốn sách. Vì thế chúng ta cúi mình một cách cung kính. Theo cách này chúng ta thể hiện sự kính trọng đối với Pháp Bảo *Dhamma*.

Chúng ta cũng cung kính Chư Tăng *Saṅgha*. Khi chúng ta thấy Chư Tăng Ni, không quan tâm đến việc họ có giữ giới tốt hay không, chúng ta cũng cúi chào một cách cung kính. Đó cũng có thể cho ta *kamma* nghiệp thiện. Đây là những lý do vì sao các Phật tử cúi mình như cách họ làm.



Chương 2

Tín II

Sayalay nói về tầm quan trọng của Tín *saddhā* - Tín là một trong năm pháp dẫn đầu của tất cả việc thiện lành. Thiền sư sử dụng sự tương tự giữa nhu cầu kết giao của con người với nhau trong xã hội bằng tâm từ, với các sở-hữu-tâm được ví như những người bạn, những người bạn ‘tốt’ và ‘xấu’. Trong số những ‘người bạn’ này, Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ như là ‘những người dẫn đầu’ trong số ‘bạn tốt’. Thiền sư khích lệ các thiền sinh đừng đánh mất Tín và đừng nhượng bộ cho những xu hướng thói quen của mình dẫn đến các phiền não.

Tín Đối Với Việc Tham Dự Khóa Thiền

Chuyển ngữ Pāli sang Việt, *saddhā* là Tín. Đặc biệt đối với các Phật tử, chúng ta biết rằng Tín *saddhā* rất quan trọng, đó là Tín *saddhā* đối với Vị Thầy hướng dẫn của chúng ta Đức Phật *Buddha*, với Giáo Pháp *Dhamma* của Ngài, và cũng với những ai đang gìn giữ Giáo Pháp *Dhamma*. Chúng ta gọi các Vị ấy là Đức Tăng *Saṅgha*.

Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma*, Tăng *Saṅgha* rất quan trọng với chúng ta. Những ai tin vào Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma*,

Tăng *Saṅgha* mới thật sự được gọi là Phật tử. Mọi người đến đây bởi vì Tín *saddhā* đối với Giáo Pháp *Dhamma*, chính là vì Pháp *Dhamma*.

Và bạn cũng có niềm tin rằng nếu bạn tham dự khóa thiền này, thì vào cuối khóa thiền bạn có thể có được một số lợi lạc. Những lợi lạc gì bạn sẽ nhận được?

Sự Tôn Kính

Trước hết, một người sẽ có được rất nhiều thiện nghiệp *kamma* từ khóa thiền này. Chúng ta tin rằng nếu chúng ta làm những việc tốt, thì chúng ta sẽ nhận được thật nhiều lợi lạc, là quả lành của thiện nghiệp *kamma*. Chúng ta mong muốn được tích lũy thiện nghiệp *kamma* trong khóa thiền này.

Đó là lý do mỗi ngày chúng ta đều thực hành từ sáng sớm. Chúng ta luôn đến đây và đánh lễ Đức Phật *Buddha*.

Việc nhìn hình tượng Đức Phật *Buddha* sẽ mang đến cho chúng ta thật nhiều hỷ lạc, thật nhiều cảm xúc hoan hỷ, cũng như cúng dường Đức Phật *Buddha* nước, hoa hay ánh sáng của những ngọn nến.

Từ sự cúng dường này, chúng ta sinh khởi tâm tịnh hảo, tâm hỷ lạc, và chúng ta sẽ tích lũy được nhiều thiện nghiệp *kamma*. Kể cả cách chúng ta cúng dường hay đánh lễ Đức Phật *Buddha* cũng có hiệu quả trong tâm mình. Trong khi đánh lễ, chúng ta tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật *Buddha*, và đang tích lũy thiện nghiệp *kamma*. Đây là bước đầu tiên.

Chúng ta không chỉ đánh lễ, mà cùng một lúc chúng ta thực hành quán chiếu các phẩm chất cao quý của Đức Phật *Buddha*, Niệm Ân Đức Phật *Buddhānussati*¹. Đây là lý do vì

¹*Buddhānussati*: niệm Ân Đức Phật

sao bạn quỳ lạy hay đánh lễ ba lần. Mọi người đánh lễ một lần hay ba lần? (*Hội chúng: ba lần*) Bạn phải đánh lễ ba lần, một lần thì không đủ, vâng. Bạn cần phải quỳ lạy ba lần và quỳ lạy nửa vời cũng chưa được tốt .

Chúng ta quỳ lạy ba lần đánh lễ Đức Phật Buddha, niệm Ân Đức Phật *Buddha*; rồi chúng ta đánh lễ Giáo Pháp *Dhamma*, những lời dạy của Đức Phật *Buddha*, và sau đó chúng ta đánh lễ đến Đức Tăng *Saṅgha*, niệm Ân Đức Tăng *Saṅgha*.

Ân Đức Tăng *Saṅgha* là nói đến những phẩm chất cao quý của Chư Thánh Tăng *Saṅgha* đã đắc đạo quả. Ngày nay thật khó để tìm thấy Chư Thánh Tăng *Saṅgha*, và vì vậy chúng ta tỏ lòng tôn kính đến tất cả Chư Tăng *Saṅgha* dù đã chứng đắc đạo quả hay chưa bởi vì các Ngài có thật nhiều Tín *saddhā* trong việc thực hành.

Đối với Chư Tăng Ni, đời sống xuất gia không dễ dàng. Cho nên các Vị phải có Tín *saddhā* và các Vị hành trì hạnh xuất gia buông xả.

Sau khi đánh lễ đến Đức Phật *Buddha*, bạn làm gì? Trước tiên, bạn thực hành thể loại thiền tập gì cho tâm mình?

Tâm Từ mettā

Thiền tập đầu tiên là rải tâm từ *mettā*, lòng-nhân-từ, rải tâm từ *mettā* cho bản thân mình. Bạn nên dành ít nhất năm phút để rải tâm từ *mettā*.

Một số người có thể rất keo kiệt khi rải tâm từ *mettā* cho ai đó; họ không thích rải tâm từ *mettā*. Vì sao thế? Họ lo lắng rằng tâm từ *mettā* của họ sẽ bị mất đi ư? Bạn càng cho nhiều tâm từ *mettā* thì bạn càng tạo ra nhiều hơn; bạn có

thể đạt được rất nhiều phước báu, rất nhiều tâm từ *mettā*, cả cho bản thân mình nữa. Vậy hãy rải tâm từ *mettā* cho chính bạn.

Hãy gửi cho tất cả bạn đạo *Dhamma*, cho các anh chị em *Dhamma* đạo hữu trong thiên đường này. Vậy có tốt hay không? (*Hội chúng: Tốt*)

Vâng, tất cả chúng ta đều là những người thân thuộc cùng nhau đến đây, từ những nơi xa xôi khác nhau, từ những đất nước khác nhau cùng đến đây trong ngôi làng này với đầy đức tin; chúng ta đến đây và ở cùng nhau, chúng ta hành thiện cùng với nhau và đây là do nghiệp *kamma* quá khứ. Chúng ta tin vào nghiệp *kamma*.

Vì vậy tất cả *kamma* nghiệp tốt lành này tích lũy khi chúng ta cùng nhau làm những việc thiện. Mỗi người, đều đặn mỗi ngày, đang hành thiện. Chúng ta cũng đánh lễ Đức Phật *Buddha* mỗi ngày. Chúng ta đều rải tâm từ mỗi ngày. Thiện nghiệp *kamma* này được tích lũy.

Nếu bạn không tốt, bạn có thể không thích làm những việc thiện. Thật đơn giản. Đúng không? (*Hội chúng: Vâng*) Vì thế các bạn rất là tốt.

Bạn Đạo Dhamma Rất Quan Trọng

Bất cứ ai sống trong vũ trụ này mà muốn một mình; sẽ thấy rằng điều đó rất khó khăn, đặc biệt trong xã hội loài người.

Chúng ta thật sự cần xã hội, chúng ta thật sự cần ở cùng nhau với nhiều người khác, ít nhất chúng ta cần gia đình mình.

Chúng ta cần phải ở với ba mẹ, các anh em, chị em, để có sự đoàn kết. Bạn có thể thấy rằng bạn có thể nhận rất nhiều

tâm từ *mettā* từ ba mẹ mình, bạn cũng có thể nhận *mettā* tâm từ này từ anh chị em.

Vì tâm từ *mettā* của gia đình nên bạn cảm thấy an toàn. Tôi chỉ cố gắng giảng về gia đình quá khứ hay hiện tại thôi, chưa nói đến tương lai. Tôi sẽ nói về tương lai sau, được chứ? Bạn có ba mẹ, anh chị em trước khi kết hôn. Trước khi kết hôn bạn có thể nhận được tâm từ *mettā* từ ba mẹ mình. Họ thật sự chăm sóc bạn và bạn cũng nhận được sự chăm sóc từ anh chị em.

Thỉnh thoảng tất nhiên chúng ta có thể có tranh cãi. Kiểu tranh cãi đó đơn giản lắm. Chúng ta có thể bỏ qua ngay lập tức, vì vậy chúng ta không giữ những cảm xúc xấu hay thù ghét đối với những người thân trong gia đình trong trái tim mình cho đến chết. Có thật không? 99% các bạn đồng ý với điều này, nhưng không phải tất cả mọi người. Một số người giữ sự thù hận trong lòng cho đến khi họ chết, ngay cả đối với anh chị em.

Nhưng hầu hết mọi người đều mở rộng tâm lòng đón nhận tâm từ *mettā* từ ba mẹ hay anh chị em mình. Họ cảm thấy rất an toàn.

Trâm Cầm

Nếu bất kỳ điều gì xảy ra, người ta có thể kể với ba mẹ họ, họ có thể giải thích với anh chị em, họ có thể trao đổi với nhau, có thể chia sẻ những cảm xúc của mình, những cảm xúc không vui của họ.

Nhờ vậy họ thấy nhẹ lòng. Những lần trao đổi như thế làm nhẹ đi sự đau khổ trong tim họ. Nếu bạn luôn giữ nó trong trái tim mình, thật không tốt cho sức khỏe của bạn.

Và rồi bạn không cảm thấy thoải mái nữa. Bạn sợ hãi và không tự tin vào bản thân. Do vậy bạn cần ai đó, người có thể hỗ trợ và lắng nghe bạn, người có thể động viên bạn. Nếu họ vui vẻ hỗ trợ bạn, bạn cảm thấy có thể tin tưởng họ.

Bạn tốt, anh chị em tốt rất là quan trọng cho cuộc sống chúng ta, cho một cuộc sống khỏe mạnh. Nếu tất cả những cảm xúc, vui hay buồn luôn luôn giữ kín trong lòng bạn và bạn không tin vào bất kỳ ai, vì thế sau cùng bạn dần dần bị trầm cảm.

Ngày nay ở nhiều quốc gia khác nhau, sự trầm cảm đang rất phổ biến. Nhiều quốc gia gặp vấn đề này vì con người phải làm việc đầy áp lực. Và đôi khi người ta cũng không thích nói chuyện với người khác. Chủ yếu họ không có cảm xúc của lòng nhân từ trong trái tim mình để chia sẻ với người khác. Đó là vì họ không tin tưởng bất cứ ai.

Vậy nếu bạn luôn luôn muốn một mình, thì dần dần bạn không còn tự tin vào bản thân, bạn không thích kết giao với bất kỳ ai nữa. Đó là dấu hiệu đầu tiên của sự trầm cảm tâm lý.

Trầm cảm đôi khi rất nguy hiểm với bạn. Đó là lý do bạn cần có mối quan hệ đầy tâm từ với gia đình và bạn bè. Đó là lý do bạn cần phải thực hành thiện tâm từ đến gia đình và bạn bè.

Từ trong tim mình bạn có thể lan tỏa ra tình thân hữu đến mọi người với tâm từ *mettā*. Bạn có thể chia sẻ điều này với mọi người. Bạn sẽ thấy và nghĩ: “Ô, tôi thích chia sẻ cảm xúc của mình. Tôi mong họ thoát khỏi mọi hiểm nguy, thoát khỏi mọi khổ tâm; tôi mong họ có được quả tốt lành.”

Đây là cách kết nối của bạn bằng tâm từ *mettā*, bằng cảm xúc tâm từ *mettā*, cũng như cách bạn truyền tâm từ này đến

với nhau một cách thâm lặng. Bạn có thể truyền đi bằng tâm. Nếu bạn thật sự rải tâm từ *mettā* từ trong trái tim mình, thì mọi người có thể cảm nhận được từ bạn.

Vào sáng sớm, nếu bạn luôn bước vào với sự khó chịu vì bạn đã không ngủ đủ giấc, và bạn gây ra nhiều tiếng động khi bước vào phòng thiền, và bạn cũng ngồi xuống một cách thô tháo, tâm bạn đầy tạp nhiễm. Và bạn gây ra nhiều âm thanh tiếng động. Người như thế thì không có tâm từ *mettā*.

Vậy nếu ai đó bước vào một cách thô tháo, bạn nên biết rằng người đó chưa bao giờ hành thiền tâm từ vì họ không có lòng tốt với người khác. Sự tử tế tốt nhất đối với các thiên sinh, cách tốt nhất rải tâm từ *mettā* là hãy nghĩ rằng, “Tôi không thể làm phiền họ, tôi phải đi vào đó một cách rất yên lặng; tôi không muốn làm phiền bất cứ ai.” Đó là tâm từ *mettā*. Và với tâm từ *mettā* bạn cũng được hoan hỷ và yên tĩnh, và người khác cũng được hành thiền một cách bình yên.

Vậy đừng lo sợ. Chúng ta thật sự cần phải rèn luyện theo cách này trong tâm từ *mettā*.

Những ai tràn đầy hoan hỷ với lợi lạc của người khác thì rất tốt, những ai tán thán phúc lạc của người khác, thì đây là sự tùy hỷ *muditā*.

Đôi khi chúng ta có những cảm xúc tiêu cực, những cảm xúc tích cực, những cảm xúc tốt đẹp và cả không hạnh phúc. Chúng ta có nhiều cảm thọ khác nhau. Thông thường thọ xả quân bình sẽ đến sau đó. Hầu hết chúng ta đều có thọ lạc *sukha* và thọ khổ *dukkha*, hỷ lạc và đau khổ.

Hai cảm thọ này luôn luôn sinh khởi, nhưng trong một thời điểm chúng không thể sinh lên cùng nhau.

Nếu có thật nhiều cảm thọ khổ khởi lên trong tâm bạn, thì những sở-hữu-tâm thiện không thể nào sinh khởi. Nhưng

nếu có thật nhiều Tín *saddhā* khởi sinh và thật nhiều tâm từ *mettā* và nhiều việc tốt đẹp cùng xảy ra, thì những sở-hữu-tâm bất thiện không thể dễ dàng phát sinh. Đây là bởi vì hai pháp này đối nghịch với nhau.

Chúng ta thật sự cần phải giữ gìn tâm mình và không cho phép những sở-hữu-tâm bất thiện lại đến, không cho phép chúng xâm nhập vào tâm chúng ta. Chúng ta cần phải bảo vệ tâm mình bằng “những thiện bạn hữu” như Tín *saddhā*. Chúng ta cần “những thiện bạn hữu”, họ đến khi chúng ta đang làm những việc thiện lành.

Tín *saddhā* là pháp dẫn đầu, hay là pháp quan trọng nhất. Chúng ta cần có Tín *saddhā* cho các việc làm thiện lành.

Tín saddhā và Niệm sati

Có bốn pháp dẫn đầu. Đầu tiên là Tín *saddhā* hay đức tin. Thứ hai là Niệm *sati* hay hay ghi nhớ (không lơ đãng). Vì có Tín *saddhā* bạn sẽ lưu tâm làm mọi việc với Niệm. Thứ ba là Định. Sau khi có Niệm, bạn sẽ định tâm trên việc mình đang làm. Thứ tư, khi bạn định tâm trên đề mục của mình với Niệm, thì sau cùng bạn sẽ có Trí Tuệ. Nhờ bốn người dẫn đầu này, tất cả “những thiện bạn hữu” sẽ cùng đến với bạn.

Đây là những thiện bạn hữu nào? Là những pháp từ *mettā*, bi *karuṇā*, tùy hỷ *muditā*, hỷ *pīti*, lạc *sukha*. Tất cả những sở-hữu-tâm tốt đẹp và hỷ lạc sẽ theo cùng những pháp dẫn đầu này.

Một người có Tín *saddhā*, thì người này dễ dàng thực hành lòng nhân từ *mettā* và bi mẫn *karuṇā*.

Những ai không có nền tảng tốt của Tín *saddhā* thì không thích thực hành thiện tâm từ *mettā*. Cảm xúc trong trái tim họ

sẽ luôn luôn kích động, luôn có những suy nghĩ tiêu cực về mọi người. Luôn nhìn người khác với tâm khó chịu và bực bội. Trạng thái tâm khó chịu này là tâm bất thiện *akusala*.

Bạn cũng có thể thấy rằng trong khi bạn có rất nhiều bạn, ngay cả với những bạn học cũ, họ cũng không thể ở mãi mãi suốt đời bên bạn được. Có thể bạn hoặc là họ sẽ chết trước.

Đôi khi người ta nói với nhau “Ô! Anh yêu em rất nhiều! Anh muốn ở bên em.” Nhưng những lời này kéo dài được bao lâu?

Không ai có thể bảo đảm... chúng sẽ chỉ kéo dài trong một lúc. Sau lúc đó chúng sẽ biến mất, vô thường *anicca*², vô thường *anicca*.

Vợ chồng có thể nói với nhau như thế, rằng họ muốn bên nhau mãi mãi, không chỉ đời này mà còn sau khi chết. Kiếp tái sinh tiếp theo hay đời sau họ cũng muốn ở bên nhau.

Bạn lo sợ theo cách này... đời này bạn có một cuộc sống hạnh phúc. Vợ bạn rất xinh đẹp. Chồng bạn rất điển trai. Bạn hi vọng rằng đời sau bạn sẽ vẫn cùng ở bên nhau. Bạn sẽ nghĩ gì về điều này sau khi bạn bảy mươi tuổi?

Khi vợ bạn mất, bạn hãy nhìn thi hài của cô ấy trong hai tuần sau khi cô ấy mất. Bạn sẽ phải hối hận rằng bạn đã quyết định sai lầm khi mong muốn sống cùng nhau trong tương lai. Sau khi cô ấy mất, hãy nhìn vợ bạn đang biến đổi như thế nào.

Từ khi còn trẻ chúng ta thích học Pháp *Dhamma* và chúng ta hành thiền. Và sau khi hành thiền, chúng ta thấy bản thân mình chỉ là ba mươi hai thân phần, ba mươi hai thể trước đó rất đáng sợ. Chúng ta hãy nhìn vào ba mươi hai thân phần, ví dụ, vào bộ xương. Đó là lý do chúng ta khiếp hãi khi yêu

²*anicca: vô thường*

bất kỳ ai. Chúng ta có sự quả quyết rằng chúng ta không nên yêu, vì một ngày kia chúng sinh đó sẽ trở thành một bộ xương.

Ngay bây giờ, tôi khuyến khích tất cả các bạn nên có những thiện bạn hữu để làm những việc tốt lành với họ, tham gia cùng họ với một trái tim tốt lành. Chúng ta cần phải hiểu một mối quan hệ tốt đẹp, nhưng mối quan hệ đó không phải vì sự dính mắc. Chúng ta cần phải dùng trí tuệ. Chúng ta không yêu một cách mù quáng trong tình bạn, được chứ?

Nếu bạn yêu đương trong tình bạn của mình vì bạn có quá nhiều sự dính mắc với nhau, thì thật là nguy hiểm. Một ngày kia, bạn sẽ phải rời xa người yêu thương của mình và sẽ có thật nhiều nỗi đau, thật nhiều phiền muộn và bi ai. Thế nên chúng ta muốn nuôi dưỡng tình bạn mà không có chủ ý xấu. Chủ ý xấu nghĩa là sự dính mắc, nó sẽ tạo ra *kamma* nghiệp bất thiện.

Sự thương yêu trong sáng rất quan trọng. Chủ ý trong sáng với nhau cũng rất quan trọng.

Đó là lý do thật quan trọng cho chúng ta quan sát tâm mình, để biết loại tâm nào đang khởi lên. Chúng ta thật sự cần phải quan tâm điều này bởi vì tâm có nhiều loại nhận thức khác nhau, nhiều loại tâm khác nhau. Chúng ta gọi những loại khác nhau này là Tâm *citta*³ và Sở-hữu-tâm *cetasika*⁴.

Dựa vào Tâm *citta* và Sở-hữu-tâm *cetasika*, nhiều loại tâm khác nhau sinh khởi kết hợp với tham, sân, hay với đố kỵ, hay kết hợp với những sở-hữu-tâm tịnh hảo. Vì vậy có nhiều loại tâm khác nhau khởi sinh lên trong trái tim chúng ta.

Chúng ta mong muốn tạo dựng tình bạn tốt đẹp với Tín *saddhā*, để nuôi dưỡng tâm tốt lành. Chúng ta mong muốn

³*citta*: tâm

⁴*cetasika*: sở-hữu-tâm

lan tỏa tình bằng hữu đến những người khác, nhưng chúng ta không muốn phát triển tình bạn với những sở-hữu-tâm bất thiện hay bất thiện nghiệp *kamma*. Chúng ta có thể yêu thương mọi người với tâm tốt lành và chú ý tốt đẹp, nhưng không phải với sự dính mắc.

Khi bạn có dính mắc thì bạn có đau khổ. Bạn không muốn chấp nhận rời xa những người yêu thương vì bạn yêu họ quá nhiều. Đó là lý do chúng ta cần phải hiểu sự thật rằng tất cả mọi người bạn yêu thương, bao gồm cả bạn bè mình, một ngày kia rồi sẽ chết. Bạn sẽ phải lìa xa họ. Nếu chúng ta có thể chấp nhận điều đó, khi chúng ta thật sự rời xa họ, thì chúng ta không phải chịu quá nhiều đau khổ trong trái tim mình. Chúng ta sẽ không bị tan nát con tim.

Bạn sẽ thật sự cảm thấy bình thường khi biết rằng điều này là tự nhiên. Đó là vì bạn luôn luôn suy ngẫm “Một ngày kia chúng ta sẽ phải rời xa, một ngày kia chúng ta phải buông bỏ”. Vì thế chúng ta không bị tổn thương trong trái tim mình khi chúng ta suy tưởng theo cách này.

Cái chết không phải là sự chia lìa duy nhất, nhưng trước khi mất, mỗi người ai cũng có tâm của riêng mình. Khi họ cảm thấy hạnh phúc họ sẽ ở cùng với bạn một thời gian dài và đồng điệu cùng bạn. Khi họ không thấy hạnh phúc, ngay cả khi bạn muốn họ ở với mình, họ cũng sẽ ra đi, đi đến một nơi nào khác. Điều này là thật, ngay cả với các thành viên trong gia đình. Đây cũng là vô thường *anicca*, vì mỗi người đều có tâm của riêng mình, mỗi người đều yêu thương bản thân họ hơn người khác.

Bạn nghĩ gì? Chồng bạn yêu thương bạn nhiều hơn cả bản thân anh ấy sao?

Mỗi người thương yêu bản thân họ nhiều hơn bất kỳ ai

khác. Đó là sự thật. Đôi khi nếu chồng bạn cảm thấy hạnh phúc, anh ấy sẽ đồng điệu cùng bạn, anh ấy sẽ thỏa mãn các mong ước của bạn, nhưng bạn chỉ là thứ hai. Bạn là số hai, anh ấy là số một.

Và ngược lại cũng đúng... cô ấy là số một trong tâm cô ấy. Nếu cô ấy hạnh phúc, cô ấy sẽ nấu ăn cho chồng mình tử tế. Nếu cô ấy không hạnh phúc, cô ấy không muốn nấu ăn; và bạn sẽ phải đi ra ăn ngoài.

Theo cách này, mỗi người đều có tâm của riêng mình. Bạn không thể điều khiển tâm và cảm xúc của người khác. Trừ khi bạn rất rất tử tế với họ, chỉ khi đó họ sẽ tử tế đáp lại bạn. Nếu bạn làm việc gì sai, họ sẽ đối xử tệ với bạn. Đây là lẽ thường tình.

Vậy chúng ta có thể thấy từ những kinh nghiệm của chúng ta trong các mối quan hệ là có rất nhiều sự vô thường. Liên quan đến vật chất cũng có sự vô thường. Có thể bạn yêu thích xe hơi của mình rất nhiều và luôn muốn nó ở bên bạn. Đây chỉ là một ví dụ. Nhiều quý ông có sự dính mắc với chiếc xe tốt. Nhiều quý bà muốn căn nhà đẹp. Nên mỗi người có những tham dục và dính mắc vào vật chất của riêng mình. Khi còn mới, bạn vô cùng thích thú những đồ vật này. Nhưng sau vài năm thì tâm ý bạn thay đổi. Vậy rồi bạn lại muốn xe hơi kiểu dáng mới hay ngôi nhà với kiểu thiết kế mới. Cả với chiếc áo sơ mi...hôm nay bạn cảm thấy rất đẹp khi mặc chiếc áo này. Ngày mai, điều gì xảy ra? Bạn muốn một chiếc áo khác. Thế nên tất cả những ham muốn vật chất đều thay đổi.

Đối với vật chất nếu bạn thật sự yêu thích, thì chúng có thể ở bên bạn bao lâu tùy bạn muốn giữ, có thể cho đến khi bạn chết. Nhưng lúc bạn từ trần thì bạn không thể mang theo bên mình.

Đối với con người, dù bạn muốn giữ một người, nhưng nếu tâm họ không hạnh phúc, họ cũng sẽ tránh xa. Vậy hãy kiểm tra xem. Điều gì mới thật sự mãi mãi bên bạn? (*Hội chúng: nghiệp kamma*)

Bởi vì nghiệp *kamma* là những điều chúng ta làm thật vô cùng quan trọng. Mọi người mong muốn được trẻ mãi mãi, nhưng trẻ mãi không phải là một điều tốt để trở nên bị dính mắc vào.

Điều bạn có thể theo đuổi mãi mãi chỉ có Pháp *Dhamma*, và nghiệp *kamma*. Vì bạn yêu thích Pháp *Dhamma* nên bạn đang tạo *kamma* nghiệp tốt. Vì vậy thiện nghiệp *kamma* sẽ theo chúng ta sau khi chết. Nghiệp *kamma* thật sự là một người bạn tốt.

Không chỉ có duy nhất đời này có liên quan đến nghiệp *kamma*. Nếu bạn thực hành Pháp *Dhamma* trong đời này, hành thiền trên danh sắc *nāma rūpa* cho đến khi bạn trở thành Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* hay hành thiền định đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati* cho đến khi đắc thiền *jhāna*, thì trong đời sau bạn sẽ tái tục ở các cõi chư thiên *devā*⁵ hay là cõi nhân loại.

Trong kiếp quá khứ bạn đã thực hành nhiều như thế nào sẽ ảnh hưởng đến đề mục hành thiền có thể dễ dàng phát sinh trong tâm bạn ra sao. Nó sẽ tác động đến việc bạn có thể thực hành và đạt đến các bậc chứng đắc trong đời này một cách dễ dàng thế nào.

Chỉ có Pháp *Dhamma* là mãi mãi ở bên bạn. Nó sẽ luôn luôn đi cùng bạn. Thế nên người bạn tốt nhất của bạn là Pháp *Dhamma*.

⁵*devā*: Chư thiên

Bạn không thể trở về nhà sau khóa thiền này. Nếu bạn trở về nhà, Pháp *Dhamma* sẽ không đi theo bạn. Chỉ có gia đình bạn mới theo cùng bạn. Nên sau khóa thiền này tôi sẽ xem còn có bao nhiêu người muốn ở lại đây.

Đối với Pháp *Dhamma*, chúng ta thật sự cần có Tín *saddhā*. Tín *saddhā* rất là quan trọng. Không có Tín *saddhā*, thì Pháp *Dhamma* sẽ không dễ dàng tăng trưởng trong trái tim bạn.

Dựa vào Tín *saddhā*, bạn sẽ nghĩ: “Tôi muốn cố gắng, tôi muốn phấn đấu, tôi mong muốn làm những việc thiện. Tôi muốn thực hành Pháp *Dhamma*.” Nền tảng căn bản này đối với tâm rất là quan trọng, ngay cả đối với Đức Phật *Buddha*.

Chánh Giác Tông

Có ba bậc Phật Toàn Giác *Buddhā*⁶. Thứ nhất là Phật Toàn Giác (*Buddho*)⁷ dựa trên hạnh tinh tấn *vīriya*. Phật Toàn Giác *Buddho* này thực hành trong thời gian rất, rất dài để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Thứ hai là Phật Toàn Giác *Buddho* dựa trên Tín *saddhā*. Thứ ba là Phật Toàn Giác *Buddho* thuộc hạnh Trí tuệ.

Phật Toàn Giác *Buddho* hạnh trí tuệ như là Đức Phật *Gotama*, Phật Toàn Giác *Buddho* gần nhất, Đức Phật *Buddha* trong lịch sử của chúng ta. Ngài chỉ có bốn a-tăng-kỳ *asaṅkheyya*⁸ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Phật Toàn Giác hạnh đức tin *saddhā* *Buddho* cần gấp đôi khoảng thời gian này để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Và Phật Toàn Giác hạnh tinh tấn *vīriya* *Buddho* cần nhiều hơn là mười sáu a-tăng-kỳ *asaṅkheyya* và một trăm ngàn đại kiếp trái đất để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Thế nên thật vô cùng khó khăn đối với mỗi Vị Phật Toàn Giác *Buddho*. Để trở thành Phật Toàn Giác (*Buddho*) không

⁶*Buddhā*: số nhiều của *Buddha* (Phật Toàn Giác)

⁸*asaṅkheyya*: a-tăng-kỳ

⁷*Buddho*: số ít của *Buddha* (Phật Toàn Giác)

phải là một việc dễ dàng. Không có Tín *saddhā* rất là khó khăn để thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Thực hành ba-la-mật *pāramī* thật vô cùng gian khó.

Ba-la-mật pāramī

Đối với những ai có Tín *saddhā*, thì tâm họ rất trong sáng. Với những ai không có Tín *saddhā*, tâm họ luôn luôn không an vui và không trong sạch, với đầy bụi nhơ, như có thật nhiều rác rưởi ở trong nước và điều này thật rất khó để nhìn xuyên suốt bên trong. Vì vậy đó là lý do nước cần phải trong sạch.

Khi tâm sáng như nước trong sạch, chúng ta thật sự có thể nhìn xuyên thấu vào bên trong đó. Chúng ta có thể làm bất cứ điều gì chúng ta muốn với sự hoan hỷ.

Cho nên căn bản chính yếu mà tất cả thiên sinh cần phải có là Tín *saddhā*; bạn không nên đánh mất Tín *saddhā* trong việc hành thiền. Điều này thật cần thiết cho sự thành tựu ba-la-mật *pāramī*. Ngay cả Đức Phật *Buddha* cũng cần có Tín *saddhā* để thành tựu ba-la-mật *pāramī* của Ngài.

Một khi bạn đánh mất Tín *saddhā* thì tất cả sở-hữu-tâm bất thiện sẽ nảy sinh. Tất cả điều đó là bất thiện sẽ khởi lên trong tâm bạn.

Có nhiều loại khác nhau của tâm và sở-hữu-tâm bất thiện. Đôi khi bạn không muốn định tâm trên hơi thở. Có khi bạn không muốn chú ý đến đề mục thiền của bạn. Tâm muốn rời khỏi, muốn nghĩ về những việc xấu.

Tham dục sẽ khởi lên trong tâm bạn vì bạn đã đánh mất Tín *saddhā*, đánh mất niềm tin trong thiền tập. Thế nên đừng đánh mất Tín *saddhā* hay niềm tin của bạn trong việc thực

hành. Hãy mang Tín theo.

Tâm thật đầy năng lực. Bạn muốn làm điều gì, thì bạn đều có thể làm được. Nhưng bạn không muốn điều khiển tâm mình.

Người chỉ huy cần thật nhiều năng lượng, thật nhiều tinh tấn và thật nhiều Niệm lực. Nếu người chỉ huy lười biếng và không có Niệm, thì sự xung đột hay chiến tranh sẽ xảy ra trong tâm bạn. Người chỉ huy lười nhát sẽ chết trước.

Sư tử luôn luôn tìm ra nơi xuất phát của mũi tên, người bắn chú. Chú không chỉ nhìn vào mũi tên. Mà chú sẽ nhìn vào ai đang bắn mũi tên và rồi chú sẽ vô hấn.

Đó là lý do chúng ta cần phải huân tập như những hành giả. Bạn thật sự là người chỉ huy, người phải chăm lo và bảo vệ tâm mình để nó sẽ trở nên mạnh mẽ với thật nhiều Niệm lực. Bạn phải chống lại bất kỳ bất thiện nào khởi lên trong tâm. Nếu bạn không có Niệm, bạn sẽ bị tấn công trực tiếp bằng nhiều cách khác nhau. Vì vậy đó là lý do chúng ta phải chăm sóc tâm mình rất cẩn thận từng phút từng giây.

Đừng để bất kỳ tâm bất thiện nào sinh khởi. Đừng để Tín *saddhā* của bạn suy giảm hay mất đi. Chúng ta phải thường xuyên khích lệ bản thân mình lập đi lập lại. Bạn cần phải nghĩ, “Hôm nay tôi không thể, nhưng ngày mai tôi sẽ cố gắng lần nữa. Tôi sẽ không bao giờ bỏ cuộc. Nếu tôi cố gắng, rồi có ngày tôi sẽ thành công. Một ngày kia tôi sẽ đạt kết quả tốt đẹp.” Chỉ những người như thế mới thành công trong cuộc sống của mình.

Một khi bạn đánh mất Tín *saddhā* thì tất cả sở-hữu-tâm bất thiện sẽ nảy sinh. Tất cả điều đó là bất thiện sẽ khởi lên trong tâm bạn.

Đừng đầu hàng tâm của bạn một cách dễ dàng. Chúng ta

luôn luôn muốn tâm mình thư giãn. Chúng ta luôn muốn được thoải mái. Chúng ta không muốn tập trung vào bất cứ điều gì.

Tâm bạn không quen tập trung vào một đề mục. Cả khi tập trung vào đề mục hơi thở *ānāpāna* hay bất cứ đề mục hành thiền nào khác trong vòng mười phút có thể dường như chán ngán đối với bạn.

Thật sự hành thiền là một việc đơn giản nhất. Bạn chỉ cần ngồi xuống! Nhưng bạn cần phải tranh đấu với tâm mình. Bạn không thể bỏ cuộc một cách dễ dàng được.

Đó là lý do tôi muốn động viên tất cả các bạn chuẩn bị để trở thành những người chỉ huy ở Trung tâm thiền *Brahma Vihārī*. Bạn cần phải bảo vệ và rèn luyện như một quân nhân. Các bạn cần phải rất mạnh mẽ, mỗi người hãy hành trì chăm chỉ, mỗi thời cố gắng ngồi lâu hơn, hãy cố gắng trải qua một thời thiền dài.

Trường Thọ So Với Yếu Mạng

Vì vậy khi ngồi thiền bạn đừng mong muốn đứng dậy dù bạn có thể chết, đừng bận tâm.

Nếu bạn chết, không sao, *Sayalay* sẽ tặng bạn một cái cây. Khi bạn chết, tôi sẽ tặng bạn một cái cây khắc tên bạn lên đó nơi bạn được yên nghỉ. (*Hội chúng cười*) Rất tốt nếu bạn chết ở đây – thật an toàn cho bạn.

Nhiều người không thích nghe nói khi họ chết vì họ sợ chết và đang chết. Họ chỉ muốn nghe: “Ô, tôi mong muốn bạn sống lâu và hạnh phúc.” Các bạn có giận tôi không? (*Hội chúng: Không*)

Tôi mong rằng các bạn sống lâu, nhưng trong suốt cuộc

đời này các bạn cần phải làm những việc hữu ích. Các bạn cần phải làm nhiều việc thiện hơn nữa.

Nếu bạn có sống thọ và bạn chưa bao giờ hành thiện, chưa bao giờ giữ giới, thật là lãng phí cơ hội hy hữu được sinh ra làm người. Nếu bạn ra ngoài uống bia rượu mỗi ngày, cờ bạc mỗi ngày, điều này thật không hay. Thật là nguy hiểm, cho dù bạn có thể sống trường thọ. Trong trường hợp này, bạn càng sống lâu bao nhiêu bạn càng chôn cất bấy nhiêu nghiệp bất thiện *akusala kamma*.

Bạn cần phải có trí tuệ. Bạn cần phải làm thật nhiều việc thiện trong thọ mạng lâu dài này. Đó là lý do mỗi ngày hãy cố gắng trau dồi Tín *saddhā* càng nhiều trong tâm bạn. Cũng vậy, hãy hành thiện tâm từ *mettā*, lòng nhân từ, càng nhiều cho những người khác. Thực hành càng nhiều, bạn càng tăng trưởng những trạng thái bình an trong tâm.

Chúng ta cần phải đưa điều này vào trong thực hành. Đôi khi nó chỉ là lý thuyết suông. Mỗi sáng và mỗi chiều khi tụng bài Kinh Tâm Từ *Mettā Sutta*, lòng nhân từ, bạn có cảm nhận điều gì đặc biệt không? Có cảm xúc đặc biệt nào trong khi tụng Kinh Tâm Từ *Mettā Sutta*, hay không, hay bạn chỉ việc tụng đọc mà thôi?

Rải Tâm Từ mettā

Trong suốt thời tụng kinh, hãy nghĩ về Chư thiên *devā* và cố gắng cảm nhận từ trong tâm và từ trong trái tim mình, là các bạn đang tụng Kinh Tâm Từ *mettā Sutta* đến Chư thiên *devā*... đến tất cả thiên nam *devā*, các thiên nữ và tất cả nhân loại, tất cả những chúng sinh ở cõi thấp hơn. Chủ ý đó rất là quan trọng.

Có chủ ý như thế trong lúc tụng kinh rất là tốt, lợi lạc cho bạn, lợi lạc cho mọi người. Vì vậy sự thực hành rất là quan trọng.

Mỗi ngày cố gắng xây dựng Tín *saddhā* với thiện tâm từ. Mong bạn hãy cố gắng liên tục, lặp đi lặp lại và đừng dễ dàng bỏ cuộc trong việc hành trì cho đến khi bạn đắc thiền *jhāna* và cho đến khi bạn đạt được định tâm sâu và tuệ minh sát *vipassanā*.

Sau khi thấy danh *nāma* và sắc *rūpa*, bạn có thể thấy tất cả trong các tiền kiếp của mình. Những ai có Tín *saddhā* sẽ tin vào các kiếp quá khứ, điều này rất quan trọng với chúng ta.

Cũng vậy, hiện tại rất quan trọng cho kiếp sau. Vì tin vào các kiếp quá khứ này, chúng ta sẽ làm nhiều thiện nghiệp *kamma* hơn trong hiện tại. Còn quá khứ là chuyện đã rồi.

Sau khi biết về tiền kiếp, chúng ta có thể biết được rất nhiều việc làm tốt hay xấu, hay còn gọi là nghiệp *kamma*. Đây là lợi ích của việc thấy được nhiều kiếp sống quá khứ.

Hiện tại cũng rất quan trọng cho đời sau. Sau khi hiểu điều này, chúng ta sẽ có Niệm hay biết trong hiện tại vì sự lợi lạc cho tương lai.

Nếu chúng ta chưa bao giờ học hỏi điều này, chúng ta chưa bao giờ thấy những loại *kamma* nghiệp tốt hay xấu nào mà mình đã tạo trong các kiếp quá khứ. Thì chúng ta sẽ không bao giờ biết được nghiệp này đã định hình mình ra sao hết đời này đến đời khác, qua nhiều kiếp sống.

Sau khi hiểu như vậy, thì chúng ta sợ làm những việc bất thiện, những bất thiện nghiệp *kamma*, bởi vì chúng ta không muốn lặp lại kiểu đời xấu xa đó nữa. Chúng ta không muốn sống một cuộc đời tồi tệ, một cuộc đời súc sanh, hay cuộc sống ở các cõi thấp hơn. Đó là lý do chúng ta muốn cần

trọng với việc hành thiền và thực hành mỗi ngày trong kiếp hiện tại cho sự phúc lạc của mình trong các kiếp sống vị lai.

Trong đời này nếu chúng ta có thể trở thành A-la-hán *arahantā*, thì không cần phải lo lắng về tương lai. Lúc bấy giờ chúng ta được an toàn.

Nếu chúng ta không chắc là A-la-hán *arahantā* hay không dễ dàng để hành trì trong đời này, thì chúng ta vẫn cần phải quan tâm đến nghiệp *kamma* của mình. Chúng ta vẫn cần phải làm thật nhiều *kamma* nghiệp tốt lành cho những tái tục tương lai, những đời sống sau đó.

Mọi người đều muốn đi đến một cuộc đời tốt đẹp. Ai lại muốn một đời sống súc sanh?

Nếu mong muốn kiếp sau được tốt đẹp, chúng ta cần phải chăm sóc tâm mình. Chúng ta cần phải làm những việc tốt lành hay thiện nghiệp *kamma*, và không nên tạo ra những suy nghĩ xấu, *kamma* nghiệp xấu. Tất cả các bạn đã biết điều này, về mặt lý thuyết, nhưng thực tế rất khó thực hành.

Cam Kết

Nếu muốn có được kết quả lợi lạc từ việc hành thiền, chúng ta phải rèn luyện với Niệm và Tuệ. Tín *saddhā* rất quan trọng đối với Niệm và Tuệ này. Một khi Tín *saddhā* suy giảm, Tuệ cũng giảm dần. Niệm cũng sẽ suy giảm theo. Đó là lý do chúng ta cần có Tín *saddhā* làm nền tảng cho sự hành trì của mình.

Tất nhiên ban đầu khi đến đây dự khóa thiền, tất cả chúng ta có mục đích rất mạnh mẽ. Mỗi người trong chúng ta nghĩ rằng, “Tôi thật sự muốn có Pháp *Dhamma* và tôi sẽ hành thiền đến bất cứ mức độ nào.”

Chưa đến hai tuần sau của khóa thiền, có rất nhiều cuộc nói chuyện, rất nhiều cuộc tán gẫu, tạo nên rất nhiều vấn đề cho bản thân các bạn và những người khác. Bạn không an vui trong khóa thiền. Bạn cảm thấy khóa thiền thật là khổ sở.

Ai gây ra sự khổ sở này? Là bạn! Chính bạn làm cho bản thân mình không an vui.

Tôi cam kết một trăm phần trăm với bạn; tôi có chủ ý rất mạnh mẽ để hỗ trợ việc hành trì của các bạn, không phải là chín mươi chín phần trăm. Mỗi ngày tôi đều có chủ tâm tốt đẹp cho tất cả các bạn để đạt được kết quả tốt.

Tôi cũng mong muốn tất cả các bạn có sức khỏe tốt. Đó là lý do chúng tôi rất cẩn trọng mỗi ngày. Chúng tôi thật sự quan tâm đến tất cả các bạn. Tôi lo rằng bạn có thể bị tiêu chảy hay một số bệnh lý khác; Vì vậy mỗi ngày chúng tôi cần phải rất cẩn thận.

Nếu bạn bị bệnh, thật không dễ dàng để hành thiền. Vật thực bạn ăn rất quan trọng và do đó chúng tôi không cho các bạn dùng vật thực dư thừa từ ngày hôm trước. Chúng tôi cố gắng giữ gìn gian bếp thật sạch sẽ bởi vì tôi không muốn bất kỳ ai trong các bạn bị tiêu chảy. Bạn chỉ có thể thật sự hành thiền khi bạn có sức khỏe tốt.

Chúng tôi đang hỗ trợ tất cả các bạn với một trăm phần trăm tâm từ *mettā*, đầy đủ từ tâm *mettā*. Vì vậy nếu bạn không an vui, đó là vấn đề của riêng bạn, không phải vấn đề của tôi.

Nếu bạn nói, “*Sayalay*, nơi này không tốt. Tôi quá mệt. *Brahma Vihārī* là nơi không tốt cho tôi. Mọi thứ đều không tốt.” Tất cả điều này là *kamma* nghiệp riêng của bạn. Vì thế hãy thận trọng.

Đừng tạo những *kamma* nghiệp bất thiện. Bạn cần phải tôn trọng những gì mọi người đã làm cho mình.

Nếu bạn biết cách tôn trọng lẫn nhau, thì cả thế giới sẽ rất hạnh phúc và yên bình. Nếu bạn không biết cách trân quý tất cả những điều tốt đẹp người ta đã làm cho bạn, và nếu bạn không có lòng biết ơn với sự tử tế của họ, thì khắp nơi bạn đi, bạn đều sẽ gặp rắc rối, không chỉ ở *Brahma Vihārī*.

Bất cứ nơi nào bạn đi bạn cũng sẽ gặp trở ngại. Ngay cả nếu bạn đi đến cõi chư thiên bạn cũng sẽ gặp vấn đề. Đừng nghĩ cõi chư thiên là bình yên.

Trên cõi chư thiên, cũng có rất nhiều đố kỵ bởi vì một thiên nam *devo* có đến năm trăm thiên nữ, hay nhiều cô vợ. Vì có nhiều quý cô thích hành thiện và thích cúng dường *dāna*, thì khi họ chết họ hóa sanh thành các thiên nữ.

Cũng có rất nhiều sự đố kỵ. Vì vậy cõi chư thiên cũng chưa hẳn an toàn. Thật quan trọng để nuôi dưỡng một trái tim bình an ở bất cứ nơi đâu.

Mỗi một phút đều quan trọng với chúng ta, quan trọng với mọi người. Nếu bây giờ bạn an vui và còn trẻ tuổi, có thể bạn không biết trân quý thời gian. Nhưng khi bạn già đi và kê sát giây phút cận tử, bạn sẽ biết thời gian quan trọng như thế nào.

Khi bạn có tuổi, sự lão hóa và bệnh tật xuất hiện, những suy nghĩ không vui có thể sinh khởi. Do vậy khi chúng ta có đời sống an vui, có những lúc an lạc, chúng ta càng phải thực hành nhiều hơn nữa và đừng lãng phí thời giờ của mình.

Thậm chí một phút cũng quan trọng, nếu bạn biết quý trọng sống trong một phút đó, nó cũng sẽ giúp tạo dựng một tương lai an toàn. Nếu bạn không biết trân quý một phút, bạn cũng

sẽ không quý trọng một giờ. Thì trong một ngày, bạn cũng sẽ không quan tâm đến những ý nghĩ xấu ác hay những việc làm bất lương, điều mà tạo ra những *kamma* nghiệp bất thiện.

Một khi đã tái sinh trong cảnh giới xấu, thật không dễ dàng để trở lại làm người. Vì vậy, tất cả các bạn cần phải có trí tuệ trong kiếp sống này.

Các bạn cũng phải có thật nhiều sự thông hiểu Giáo Pháp *Dhamma*.

Điều này được khuyến khích vì tôi không muốn lãng phí thời gian của bạn. Đây là mục đích chính các bạn đến đây. Tôi không muốn bạn đánh mất Tín *saddhā* trong việc hành thiền.

Nhiều người nghĩ rằng, “Ô, không sao, tôi không nghĩ tôi sẽ thành công trong việc đắc thiền *jhāna* trong khóa thiền này đâu”. Họ cũng nghĩ họ không thể trở thành A-la-hán *arahantā* trong kiếp này. Suy nghĩ như thế thật sự không tốt cho việc hành thiền của các bạn.

Nếu suy nghĩ này khởi lên, bạn đã bị xuống tinh thần. Nếu bạn xuống tinh thần, bạn không còn tự tin vào bản thân mình nữa. Bạn không còn muốn tinh tấn. Bạn không tiếp tục hành thiền nữa. Bạn muốn bỏ cuộc một cách dễ dàng.

Điều đó quả là không hay. Hãy từ bỏ, hãy buông bỏ những ý nghĩ bất thiện *akusala*. Nhưng đừng từ bỏ việc hành thiền của bạn, đừng buông bỏ việc làm các điều thiện lành. Bạn luôn luôn cần phải khích lệ bản thân mình, luôn luôn cần phải sẵn sàng tranh đấu để làm những điều tốt đẹp.

Tương tự với tôi cũng vậy – tôi không bao giờ bỏ cuộc một cách dễ dàng. Tôi luôn luôn thích làm cho mọi người nhiều nhất mà tôi có thể. Tôi sẽ cố gắng hết sức mình. Tôi muốn hành trì cho đến khi tôi trở thành A-la-hán *arahant* một ngày

kia ngay trong kiếp sống này.

Tôi không bao giờ từ bỏ ý tưởng này cho đến chết. Vì vậy chúng tôi đang chờ đợi cơ hội đến để chúng tôi hành trì. Đó là lý do chúng tôi xây dựng thiên đường này.

Đến thời điểm chín mùi, chúng tôi sẽ hành thiền, chúng tôi sẽ chết một cách an lành. Nếu các bạn muốn tham gia cùng chúng tôi, hãy quay lại, trở lại đây và hành thiền – các bạn sẽ được chào đón. Chúng ta sẽ giúp đỡ nhau, hành thiền cùng nhau, chúng ta sẽ chia sẻ pháp hành với nhau.

Bây giờ tôi chuẩn bị cho mình khi chết, tôi sẵn sàng ra đi. Nhưng trước khi tôi chết, chúng ta sẽ hành thiền nhiều hơn mỗi ngày, đừng bao giờ bỏ cuộc trong từng khoảnh khắc để tranh đấu với những ý nghĩ, lời nói, hành động bất thiện.

Nào, hãy cố gắng đấu tranh. Nơi đây, chúng tôi bận rộn với chủ ý thiện lành cho tất cả mọi người.

Vấn Đáp

* Những chúng sinh ở cõi chư thiên *devaloka*⁹ có thể hành thiền không?

Tất nhiên họ hành thiền và hành thiền rất giỏi và rất thường xuyên! Nhiều người có sự hiểu lầm rằng trên cõi chư thiên *devaloka*, chỉ có ái dục. Họ tin rằng ở đó, họ chỉ sống hưởng thụ với nhiều cô vợ và chỉ có rong chơi trong cõi vui dục giới. Đó là điều mọi người tưởng tượng. Đó cũng là lý do họ sợ đi lên cõi chư thiên *devā*. Họ nghĩ rằng chỉ có dục lạc nơi đó, và sau kiếp sống đó, họ cũng sẽ phải quay trở lại.

Thật sự, cũng có một số chư thiên *devā* đang hoằng Pháp

⁹*devaloka*: cõi chư thiên

Dhamma. Và trong kiếp sống hiện tại, bạn cũng có thể phát nguyện như thế này, “Ô, trong kiếp sau, tôi muốn tái sinh lên cõi chư thiên. Tôi muốn là một *devo* thiên nam hành giả (nam thần) hay một thiên nữ hành giả (nữ thần).” Nếu bạn thật sự muốn đi lên cõi chư thiên, hãy nguyện theo cách này. Nguyện rằng bạn không đến để hưởng thụ, mà đến để hành thiền.

Hưởng thụ thì không tốt, thật lãng phí thời gian. Bạn có thể ở đây trong bao lâu? Sau khi thọ mạng đã hết, bạn phải quay trở lại. Nếu bạn có quá nhiều dính mắc, bạn có thể chết một cách dễ dàng. Sau khi chết, bạn cũng có thể đi xuống địa ngục. Vì vậy thật sự không an toàn. Nhưng nếu bạn lên cõi chư thiên và bạn có thể hành thiền ở đó, như thế là tốt nhất. Cũng có các thiên sư và một số thiên nam *devā* và thiên nữ họ cũng đang hành thiền nữa.

Cũng có các hành giả trong cõi chư thiên *devaloka*. Thịnh thoảng trong suốt thời gian Đức Phật *Buddha* còn tại thế, khi Ngài thuyết Pháp *Dhamma* như bài Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta* hay Kinh Đại Niệm Xứ *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*¹⁰, nhiều chư thiên *devā* đã đến thính Pháp từ cõi chư thiên. Sau khi lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại, chỉ có rất ít chúng sinh cõi nhân loại chứng đắc. Nhưng có đến hàng tỷ chư thiên *devā* và phạm thiên *brahmā* trở thành Thánh A-la-hán *arahant*, Bất lai *Anāgāmi*, Thất lai *Sakadāgāmi* và Nhập lưu *Sotāpanna*. Có rất nhiều trong số họ! Sau khi thính Pháp, họ chứng ngộ và trở về cõi chư thiên. Sau khi quay về cõi chư thiên, bản thân họ không còn thích hưởng thụ nữa.

Ở đó họ chỉ muốn hành thiền. Họ có một môi trường tốt; không cần sử dụng máy điều hòa không khí! Thiền đường này gần máy lạnh thì giống như cõi chư thiên của chúng ta phải không? Chúng ta phải cảm ơn Ngài *Bhante*¹¹ *Zhenyi*

¹⁰*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta: Kinh Đại Niệm Xứ*

¹¹*Bhante: Ngài*

(Trụ trì chùa Bekok) người rất tốt bụng đã cho chúng ta mượn khu đất này!

Cảnh giới ở cõi chư thiên chỉ dành cho những ai có đủ thiện nghiệp *kamma*. Chỉ những cá nhân như thế mới có thể ở trên cõi chư thiên. Bất kỳ ai làm nhiều việc xấu, phá giới luật và gieo nhiều *kamma* nghiệp bất thiện trong đời này có thể cũng muốn đi lên đó, nhưng những người như thế không thể đến đó được. Đúng không?

Những ai có thể ở trên cõi chư thiên phải giữ ít nhất năm giới. Họ phải giữ năm giới, bố thí cúng dường *dāna* và hành thiện. Chỉ với sự hỗ trợ của thiện nghiệp *kamma* họ mới có thể ở đó. Vậy nếu bạn muốn đi lên cõi chư thiên, hãy chuẩn bị ngay bây giờ! Hãy làm nhiều thiện nghiệp *kamma* hơn nữa! Có thể bạn nói bạn muốn đi lên đó nhưng bạn lại không làm những việc tốt. Thay vì đó bạn luôn làm những điều xấu; thì bạn không thể nào đi lên được. Vì vậy điều này rất quan trọng nếu bạn muốn là một hành giả trên cõi chư thiên.



Chương 3

Tâm Từ

Ở đây, Sayalay nhấn mạnh tầm quan trọng của hành thiền tâm từ, cho chính mình và cho cả những người khác, như là sự hỗ trợ chủ yếu cho việc thực hành Giới *sīla*¹, Định *samādhī*² và Tuệ *paññā*³. Thiền sư cho những ví dụ về cách thiền tâm từ hỗ trợ cho bản thân hành giả ra sao để an lạc thiền tập trong khóa thiền, và làm sao nó có thể được sử dụng như một nền tảng cho thiền chỉ *samatha* và thiền quán *vipassanā*. Thiền sư cũng giải thích về tầm quan trọng của việc cân bằng tâm từ với tâm xả, đặc biệt trong đời sống hằng ngày của chúng ta.

Tín Đối Với Việc Tham Dự Khóa Thiền

Hôm nay tôi muốn giải thích về tâm từ *mettā* hay lòng nhân từ là gì. Nhiều người đã nghe bài Pháp thoại này trước đây, nhưng hôm nay chúng ta có các thiền sinh mới. Cũng tốt khi nghe đi nghe lại.

Thiền tâm từ rất là quan trọng. Đức Phật *Buddha* đã dạy nhiều đề mục thiền định khác nhau.

¹*sīla*: giới
²*samādhī*: định

³*paññā*: tuệ

Giới *sīla*, Định *samādhi* và Tuệ *paññā*

Trong Giáo Pháp của Đức Phật *Buddhasāsana*⁴, việc hành trì Giới *sīla*, Định *samādhi* và Tuệ *paññā* rất là quan trọng. Tỳ-khưu *bhikkhu*, Tỳ-khưu-ni *bhikkhunī* và Tu nữ *sayalay* tiếp nối nhau cho đến ngày nay và các vị ấy có những giới luật hành trì riêng của mình qua lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*.

Giữ giới cũng rất là quan trọng cho hàng cư sĩ. Chúng ta giữ tám giới ở khóa thiền. Giữ tám giới rất quan trọng. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ vấn đề bệnh lý hay thể chất nào thì bạn có thể giữ năm giới thay vì tám giới. Ít nhất, là một thiền sinh chúng ta cần phải giữ năm giới.

Hiểu biết ý nghĩa của giới rất quan trọng. Giới đầu tiên mà chúng ta phải cố gắng giữ, là cố ý tránh xa sự sát sanh, ngay cả với côn trùng và tất cả chúng sinh còn sống.

Giới thứ hai là cố ý tránh xa sự trộm cắp. Giới thứ ba là cố ý tránh xa sự tà dâm và giới thứ tư là cố ý tránh xa sự nói dối. Giới thứ năm là cố ý tránh xa sự uống rượu, chất gây say.

Hút thuốc cũng không được phép trong khóa thiền này. Năm giới này là trọng yếu.

Giới thứ sáu là cố ý tránh xa dùng vật thực cứng, bao gồm cả trái cây, sau giữa trưa. Chúng ta có thể uống nước ép hay một số loại nước thảo dược nhất định, nhưng sữa không được dùng để làm nước uống như milo hay cà phê sữa. Những loại này được làm hằng ngày và theo đúng với phương pháp được chỉ định bởi Đức Phật *Buddha*. Buổi ăn tối cũng không được dùng. Xin cảm phiền về điều đó nhưng tôi mong muốn các bạn giữ giới thứ sáu này. Nếu bạn bệnh hay không khỏe bạn có thể uống sữa hay dùng thức ăn như là thuốc.

⁴*Buddhasāsana: Giáo Pháp*

Giới thứ bảy là cố ý tránh xa sự nghe nhạc và múa hát. Đừng nghe theo tiếng nhạc ồn ào vọng từ trong làng. Và nếu bạn không thể định tâm thì đừng bắt đầu hát nhảm trong đầu, bởi vì nó không tốt cho các giới của bạn. Chúng ta cũng cần phải tránh xa sự trang điểm thân thể.

Giới thứ tám là cố ý tránh xa sự nằm ngòai trên giường cao và sang trọng. Giường ngủ không nên cao hơn hai mươi bảy inch (khoảng 68.58cm); trong thời kỳ Đức Phật *Buddha* còn tại thế, nệm cotton được xem là quá tiện nghi và quá mềm mại. Nên ở đây tại thiền viện *vihāra*⁵ chúng ta sử dụng loại nệm đơn giản.

Hành thiền tâm từ *mettā* hay lòng nhân từ là giới thứ chín. Mỗi ngày khi các bạn hành thiền tâm từ *mettā*, khi các bạn rải tâm từ *mettā* đến bản thân mình hay đến tất cả chúng sinh là bạn đang hành trì giới thứ chín.

Thiền tâm từ mettā trước khi hành thiền chỉ samatha và thiền quán vipassanā

Đức Phật *Buddha* đã dạy thiền tâm từ cho hành thiền định và cũng cho hành thiền quán *vipassanā*, tất cả những pháp hành này đều nằm trong khuôn khổ của Giới *sīla*, Định *samādhi* và Tuệ *paññā*.

Thật không dễ dàng giữ năm giới mà không có tâm từ *mettā* và tâm bi với tất cả chúng sinh. Không có tâm từ *mettā* với bản thân mình, thì cũng rất khó để giữ giới.

Khi bạn tử tế với bản thân, biết cách chăm sóc và yêu thương chính mình, bạn cũng sẽ chăm lo giữ gìn nghiệp *kamma* của bạn.

⁵*vihāra*: thiền viện

Nếu bạn yêu thương bản thân, thì bạn muốn hành thiện, bạn muốn rèn luyện tâm mình cho tốt. Thật đơn giản, rất đơn giản, không hề phức tạp. Điều quan trọng là phải giữ giới *sīla*, và *mettā* tâm từ cũng rất quan trọng.

Bạn có thể đã biết có bốn mươi đề mục tu tiên pháp chỉ tịnh hay thiện định *samādhi*.

Hành thiện tứ vô lượng tâm *brahmā vihāra* là nói đến sự tu tập tâm từ *mettā*, bi *karuṇā*, hỷ *muditā*, xả *upekkhā*, tức là lòng nhân từ, lòng trắc ẩn, sự tán thán, sự quân bình.

Trong hành thiện tâm từ, Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta, như bước đầu tiên là rải tâm từ *mettā* đến bốn hạng người. Hạng người thứ nhất chúng ta cần rải tâm từ *mettā* là bản thân mình. Chúng ta cần phải thực hành cho đến khi cảm xúc bình yên khởi sinh, cho đến khi chúng ta cảm nhận được tâm từ *mettā* trong trái tim mình, từ trong tâm, từ trong chủ ý của mình. Điều này rất quan trọng. Đây là lý do vì sao chúng ta cần phải chăm sóc bản thân.

Hạng người thứ hai chúng ta cần phải rải tâm từ *mettā*, ban đầu là đến một người cùng giới tính mà chúng ta kính trọng. Chúng ta nghĩ về một người – và sau đó rải tâm từ *mettā* đến người đó. Hạng người thứ hai cũng có thể là một vài người hay một nhóm người mà chúng ta thật sự kính trọng.

Hạng người thứ ba là người trung hòa. Những người này không là bạn bè mà cũng không là kẻ thù của chúng ta. Hạng người thứ tư là kẻ thù. Hay chúng ta có thể gọi họ là những người không thân thiện.

Vì vậy, bắt đầu thực hành với bản thân, chúng ta rải tâm từ *mettā* đến cho mình như một sự bảo hộ. Nó rất quan trọng, vì chúng ta cần có tâm bình an và một cơ thể khỏe mạnh.

Rồi làm sao chúng ta tự mang lại cho chính mình tâm an bình này, thoát khỏi mọi khổ tâm, thoát khỏi mọi hiểm nguy?

Chúng ta cần phải hiểu nghĩa của những từ ngữ và chủ ý, không chỉ tụng đọc “cho qua lễ nghi”, “Mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy...mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy...” Chỉ lặp lại những từ ngữ sẽ không mang lại cho bạn cảm xúc bình yên, sự tự do thoát khỏi khổ tâm hay hiểm nguy. Bạn cần phải có một tâm trầm lắng, để có thể cảm nhận được sự bình an và sự tự do thoát khỏi mọi khổ tâm.

Vui Hay Buồn

Từ khi chúng ta lọt lòng mẹ, cuộc đời có khi vui hoặc có khi buồn. Chúng ta gọi khi buồn là ‘khổ’, những khi vui chúng ta có gọi là ‘khổ’ không? Khi đang vui chúng ta có nghĩ mình đang khổ hay không? Chúng ta có nghĩ theo cách này không? Khi cuộc đời tốt đẹp và thoải mái, chúng ta quên mất đau khổ.

Nhưng Đức Phật *Buddha* đã giảng dạy khác hơn. Tái sinh có nghĩa là sinh ra ở cõi người, hoặc tồn tại trong một cõi nào đó khác. Có hiện hữu thì sẽ đưa đến có tái sinh, già và chết. Chúng ta gọi đây là đời sống. Chúng ta luân hồi từ đời sống này đến đời sống khác.

Tái sinh, già và chết - tất cả đều đau khổ. Trạng thái vui hay buồn là sau đó nữa. Khổ là khi bạn có thân và có tâm.

Đôi khi bạn cảm thấy vui, và những lúc khác thì không vui. Khi bạn buồn, bạn sẽ suy tưởng có rất nhiều nỗi đau khổ trong thân tâm của bạn. Khi bạn cảm thấy đời sống là khổ, thì bạn mong muốn thoát khỏi khổ đau. Vào những lúc tốt đẹp, bạn cảm thấy hạnh phúc, rồi bạn sẽ quên mất bản thân mình

và quên mất cuộc đời mình, và nghĩ rằng ‘mọi thứ vẫn ổn’.

Đó là vì sao mà Đức Phật *Buddha* đã dạy rằng ngay cả khi có hạnh phúc, bạn cũng cần phải hành thiền quán *vipassanā*. Bạn cần phải thấy rõ rằng hạnh phúc cũng chỉ là vô thường, điều đó không thể kéo dài mãi.

Hạnh phúc sau một lúc cũng sẽ biến mất. Hạnh phúc mãi mãi rất khó tìm thấy. Vì vậy, dù có vui hay không, nhưng hầu hết trong suốt thời gian chịu khổ đau, chúng ta đều muốn thoát khổ.

Chúng ta không muốn có một sự khó chịu khổ tâm hay khổ thân nào. Chúng ta đều muốn thoát khỏi khổ thân và khổ tâm. Chúng ta muốn được hạnh phúc, có một cuộc đời tốt đẹp, và thoát khỏi mọi hiểm nguy. Đây là lý do chúng ta cần phải chăm lo giữ gìn tâm mình. Với chủ ý và trí tuệ, chúng ta muốn bảo vệ bản thân mình.

Chủ ý muốn chăm lo cho những chúng sinh khác, muốn họ thoát khỏi mọi hiểm nguy, chúng ta gọi đó là rải tâm từ *mettā*. Chủ ý muốn rải tâm từ *mettā*, không chỉ được thực hành khi bạn đang ngồi thiền, không chỉ có trong suốt thời thiền, hay không chỉ riêng ở thiền đường. Mà bạn còn thực hành ở đâu khác nữa? Câu trả lời là ở khắp mọi nơi. Khắp mọi nơi – trong phòng, trong thiền đường, trên những lối đi kinh hành, bên trong và bên ngoài thiền viện, trong phòng ăn – bạn hãy thực hành tâm từ *mettā*. Tốt hơn hết là nên có tâm quán tưởng ở khắp mọi nơi bạn đi.

Ngoại trừ bạn đang quán chiếu trên hơi thở, nếu không thì hãy cố gắng rải tâm từ *mettā*. Nếu bạn biết cách thực hành, thì bạn cũng có thể kết hợp thực hành tâm từ *mettā* với hơi thở.

Thật không tốt và an toàn nếu bạn có thể rải tâm từ như thế ư? Nó không tốt để thoát khỏi mọi hiểm nguy và khổ tâm ư?

Nhưng điều quan trọng là chúng ta phải có chủ ý trong sáng.

Chủ Ý Trong Sáng

Bản thân chúng ta cần phải tự quan tâm đến chính mình và hiền hòa trong mọi lúc. Kế đến, chúng ta hãy để ý, “Các bạn của mình, những người mình kính trọng và tất cả các thiên sinh khác họ như thế nào? Họ cũng có thể đang bị đau khổ, khi thì khổ thân, khi thì khổ tâm. Vậy tôi cũng mong muốn họ thoát khỏi mọi khổ đau, thoát khỏi mọi khổ thân và khổ tâm.”

Chủ ý đó chúng ta gọi là tâm từ *mettā*. Bất cứ ai bạn thấy, “Ôi, tôi muốn rải tâm từ *mettā*, tôi mong muốn người đó được bình an, được hạnh phúc. Tôi mong muốn mọi người trong phòng này được an vui.” Chủ ý như thế có tốt không?

Với chủ ý tốt đẹp như thế bạn có còn kẻ thù không? Chúng ta không ai muốn có kẻ thù, chỉ muốn có bạn bè – những người bạn tốt, những anh chị em tốt. Năng lượng rất tốt, rất bình an. Mọi người đều cảm thấy hạnh phúc.

Với trí tuệ và chủ ý tốt đẹp này, bạn sẽ mong muốn đối xử với mọi người y như cách bạn đối xử với bản thân mình. Bạn đồng cảm với họ, bạn muốn giúp đỡ họ, bạn muốn kết giao với họ.

Bạn hãy hỏi bản thân mình, người khác sẽ cảm nhận ra sao nếu tôi đã nghĩ về họ như thế này? Cách tôi nói chuyện như thế nào? Tôi nói có vừa phải lẽ không?

Cách tôi cư xử ra sao, tôi có đang cư xử thích hợp không? Người khác sẽ cảm thấy thế nào? Tất cả điều này rất quan trọng không chỉ là lời nói suông mong cho người khác thoát khỏi mọi hiểm nguy. Khi bạn muốn làm mọi người vui, khi bạn cố gắng tạo sự hiểu biết rõ ràng và cảm tình tốt đẹp thì

bạn thật sự đang giúp đỡ mọi người.

Mọi người sẽ cảm thấy vui khi bạn giúp đỡ họ. Khi mọi người trong cùng một trú xứ hay trong cùng một phòng hoan hỷ với môi trường sống của mình, chỉ khi đó họ mới sống vui vẻ với nhau.

Tâm từ *mettā*, là khi ai đó được vui vẻ bởi vì bạn, khi ấy bạn thật sự đang rải tâm từ *mettā* đến người đó. Tâm từ *mettā*, là không phải chỉ là tụng đọc bài Kinh Từ Bi *Karaṇīya Mettā Sutta*⁶.

Nó không đủ khi chỉ biết lý thuyết suông. Chúng ta cần phải đưa lý thuyết vào trong thực hành. Chỉ khi đó chúng ta mới đạt được những kết quả lợi lạc.

Nhân và quả sẽ xảy ra một cách tất nhiên. Cũng vậy, không ai là hoàn hảo, tất cả chúng ta đang theo lời Phật *Buddha* dạy, đang thực hành Pháp *Dhamma*, đang cố gắng hết sức mình để trở nên tốt đẹp trong từng ngày chúng ta sống. Chúng ta đang rèn luyện và uốn nắn bản thân mình để được tốt lành vô hại.

kamma Nghiệp Theo Đuôi Bạn

Đó là *kamma* nghiệp tốt khi bạn huân tập trở nên tốt và là *kamma* nghiệp xấu khi bạn tập tành trở thành xấu. *kamma* nghiệp xấu sẽ dẫn bạn đến đọa xứ.

Đọa xứ nghĩa là một nơi của đau khổ, *kamma* nghiệp tốt sẽ dẫn bạn lên cõi trời và hưởng lạc cảnh. Bạn đi đến nơi tốt hay xấu là phụ thuộc vào *kamma* nghiệp của bạn. Hãy nhớ rằng nghiệp *kamma* được tạo bởi Tư - chủ ý của bạn, tâm của bạn và hành vi cư xử của bạn.

⁶*Karaṇīya Mettā Sutta: Kinh Từ Bi*

khanti nghĩa là kham nhẫn và tâm từ *mettā* là dựa trên kham nhẫn *khanti*. Một người không kham nhẫn có rất nhiều tâm sân thì thật khó khăn để nuôi dưỡng tâm từ *mettā*. Tâm từ *mettā* và tâm sân đối nghịch với nhau.

Rất khó để đạt đến tâm bình an khi có liên tục những cảm xúc không vui, sân hận và bất mãn. Khi bạn giận dữ, bạn có thấy bình yên không? Bạn có trải nghiệm điều này trước kia chưa? Bạn có cảm giác giận dữ không? Bạn có vui khi đang giận không? Vậy thì điều gì xảy ra khi bạn giận dữ?

Bạo lực có thể xảy ra. Tim đập rất nhanh. Gương mặt trở nên đỏ bừng và tối sầm lại, tâm bị kích động mạnh, qua đó làm ảnh hưởng đến lộ trình tâm. Năng lượng sân hận không tốt cho bạn và người khác. Những người kết giao với bạn sẽ sợ cơn giận của bạn và tránh xa bạn. Vì vậy hãy rất cẩn trọng.

Đức Phật *Buddha* luôn luôn khuyến khích thực hành ‘*appamādena sampādeṭṭhā*’⁷ (cố gắng tinh tấn, các con phải hoàn thành xong mọi phận sự bằng pháp không dễ dãi). Điều đó nghĩa là bạn phải có Niệm. Không có Niệm, chúng ta sẽ bị tấn công bởi tâm bất thiện và năm pháp ngăn che (năm pháp cái).

Kham nhẫn

Bạn nên cố gắng bỏ qua những lỗi nhỏ, nuôi dưỡng lòng kham nhẫn vì khi có kham nhẫn bạn mới không dễ nổi giận và không cảm thấy khổ sở.

Kham nhẫn rất quan trọng. Có lòng kham nhẫn với bản thân mình và với người khác, ví dụ như các bạn cùng phòng. Khi bạn thấy ai đó làm sai, hãy cố gắng bỏ qua. Không ai hoàn hảo cả, tất cả chúng ta đều đang cố gắng.

⁷ ‘*appamādena sampādeṭṭhā*’: cố gắng tinh tấn, các con phải hoàn thành xong mọi phận sự bằng pháp không dễ dãi

Đừng có lúc nào cũng nhìn vào lỗi của người khác. Chúng ta đang sống cùng nhau, mọi người từ nhiều gia đình khác nhau, nhiều hoàn cảnh khác nhau, nhiều cá tính khác nhau, tất cả cùng nhau đến đây.

Nếu chúng ta không bỏ qua và kham nhẫn cho nhau, chúng ta sẽ đụng độ với nhau nhiều vấn đề. Giảng dạy thì không mệt mỏi, nhưng giải quyết các vấn đề rất mệt mỏi.

Bạn có thể bỏ qua cho nhau hay yêu thương nhau như những người bạn, như các anh chị em không? Hãy chăm sóc nhau. Chia sẻ tâm từ *mettā* với nhau. Tôi muốn quan tâm đến tất cả các bạn. Tôi cố gắng để bảo đảm cho các bạn có được thực phẩm tốt, ngay cả khi chúng tôi chỉ phục vụ các bữa ăn rau củ ở đây, nhưng chúng tôi cố gắng hết sức mình.

Đây là chủ ý của chúng tôi. Tôi cố gắng hết sức để tốt lành trong mọi lúc. Những người làm việc ở đây cũng được chỉ dẫn phải cố gắng thật tốt, họ sẽ có được thiện nghiệp *kamma* bởi vì các thiên sinh ở đây đang hành thiện và thực hành Pháp *Dhamma*.

Trong gian bếp có được nguồn năng lượng tốt lành. Những người làm bếp đều hoan hỷ và hòa hợp với nhau. Không có cảm xúc không vui hay khó chịu hay là mệt mỏi.

Không một ai than phiền bởi vì có tâm từ *mettā* trong trái tim của chúng tôi hướng đến tất cả các bạn. Chúng tôi đã quét dọn vệ sinh và lau chùi kỹ lưỡng, làm đi làm lại, những ngày trước khi các bạn đến. Chúng tôi muốn chỗ ở của các bạn được sạch sẽ không bụi bặm, và chúng tôi muốn bạn ở đây được vui vẻ và bình an. Chúng tôi rất hoan hỷ đón chào tất cả các bạn.

Đây chính là tâm từ *mettā*. Lau chùi sạch sẽ phòng ốc của các bạn cũng là tâm từ *mettā*. Cũng vậy với việc dọn dẹp sân

vườn, quét dọn lối đi và sàn nhà.

Khi bạn lau chùi phòng ốc, quét dọn sàn nhà hay dọn dẹp sân vườn, với chủ ý tốt đẹp của bạn, dành cho những người sử dụng những nơi này sẽ cảm thấy bình yên và vui vẻ.

Mọi người có thể cảm thấy năng lượng tốt lành và cảm giác an vui vì có tâm từ *mettā*. Vì vậy đừng nổi nóng khi bạn làm vườn hay quét dọn sàn nhà.

Một số thiền sinh, họ đã quen được làm sẵn các việc nhà, thì có thể cảm thấy bức xúc bởi vì họ phải tự mình làm mọi thứ ở đây như quét nhà và tự rửa chén bát của mình sau mỗi bữa ăn. Nếu bạn không muốn rửa chén thì đừng ăn vì như vậy đâu có chén bát nào để rửa.

Một thiền sinh có thể nói, “Tôi phải rửa chén bát của mình. Tôi phải giặt giũ quần áo, làm vườn. Tôi phải tự làm tất cả mọi thứ.” Có thể bạn không vui lòng với tôi. Nếu bạn ‘không phiền lòng’ với tôi thì bạn có rất nhiều tâm từ *mettā*.

Vâng, chúng tôi cố gắng tốt nhất để rải tâm từ *mettā* đến tất cả thiền sinh. Trong buổi trình pháp cách đây vài ngày, một thiền sinh đã nói thẳng với tôi rằng trong số nhiều trung tâm thiền mà cô ấy đến, nơi đây là tệ nhất. Tất cả những nơi khác đều rất tốt.

Cô ấy than phiền về trung tâm và các thiền sinh thường trú dài hạn. Cô ấy cảm thấy những người ở về sau khá là vị kỷ. Tôi đáp lời là trung tâm này và nhiều điều ở đây chưa được hoàn hảo.

Đối với tôi trung tâm này khá ổn. Tôi cố gắng hết sức để quan tâm đến tất cả các thiền sinh. Thiền viện không thể giống như một khách sạn. Tất cả chúng tôi ở đây vẫn còn đang thực hành. Chúng tôi không phải là A-la-hán *arahant*,

nên chắc chắn rằng những thiếu sót vẫn có thể xảy ra.

Tôi cũng không thể lo cho tâm người khác mọi lúc được. Mỗi ngày tôi cố gắng hết mình để Niệm, hay biết cao độ, nhưng đôi khi các thiên sinh không có Niệm. Nếu một thiên sinh không tốt thì mọi người sẽ khiển trách ai?

Mọi người sẽ đến chỗ tôi và nói thẳng với tôi là trung tâm này không tốt và chất vấn tôi sao những người sống ở đây lại như thế này hay như thế kia.

Vì vậy, tôi có thể nói gì khác hơn là thực hành kham nhẫn và bỏ qua? Tôi bỏ qua cho mọi người. Bất cứ ai hoan hỷ và mong muốn ở đây thì đều có thể ở lại đây. Nếu ai không an vui và muốn về nhà, thì hãy vui lòng rời đi. Vì tôi đã cố gắng hết sức, đây là cách duy nhất.

Nếu tôi muốn, tôi có thể làm nó sang trọng cho tất cả thiên sinh ở đây, nhưng tôi không muốn làm thế bởi vì chúng ta phải chú trọng vào Pháp *Dhamma*.

Những người trong nhà bếp đã chăm lo cho tất cả mọi người. Chúng tôi không phải là những đầu bếp hoàn hảo. Chúng tôi chưa bao giờ tham gia khóa học nấu ăn nào. Nhưng khi chúng tôi đến đây, chúng tôi phải học cách nấu ăn.

Tôi chỉ bắt đầu học nấu ăn sau khi xuất gia. Tôi du hành và dạy thiền suốt cả năm và không phải nấu ăn ở bất kỳ nơi đâu.

Khi tôi trở về đây, tôi bắt đầu học lại cách nấu tất cả. Chúng tôi cố gắng hết mình để chăm lo cho tất cả mọi người. Nếu các thiên sinh vẫn còn muốn than phiền thì tôi không thể làm được gì ngoại trừ bỏ qua cho họ. Tôi đã cố gắng hết sức. Tôi không thể lo cho tâm của người khác được.

Tôi chỉ muốn mọi người được an vui. Nếu bạn không vui,

bạn có thể ra về hôm nay. Câu trả lời của tôi là nếu bạn muốn được an vui và muốn ở lại, bạn có thể ở lại.

Tôi thực hành rải tâm từ *mettā* và tâm bi rất nhiều dành cho mọi người. Tôi vui với bất cứ ai có thể tiến bộ và với ai được hoan hỷ.

Tôi không có tâm đố kỵ, tôi rất vui nếu một thiền sinh có thể giỏi hơn tôi. Tôi chia sẻ bất kỳ sự hiểu biết nào tôi có, tôi không giữ lại kiến thức nào.

Tôi muốn dạy bất kỳ điều gì tôi có thể biết. Tôi vui khi một học trò có thể giỏi hơn mình, tại sao tôi phải đố kỵ chứ? Cuộc đời quá ngắn, chúng ta chỉ ở đây trong một thời gian ngắn ngủi và rồi tạm biệt nhau và ra đi trên con đường của riêng mình.

Thật sự, tôi không nổi giận hay không vui khi mọi người trách tôi hay khó chịu với tôi. Tôi thực hành tâm xả, *upekkhā*.

Khi tôi bắt đầu dạy thiền cách đây hai mươi năm, tôi đã có nhiều dính mắc với các học trò. Tôi muốn họ đạt kết quả tốt, được hoàn hảo. Khi họ không thể đạt kết quả tốt, tôi đã rầy rà họ.

Tôi thúc đẩy họ rất nhiều. Khi các thiền sinh đưa tôi ra sân bay, tôi đã khóc và các thiền sinh cũng khóc. Đã có rất nhiều nỗi buồn khổ.

Với sự thấu hiểu nỗi khổ đau, tôi học cách buông xả, thực hành pháp quân bình thân nhiên. Khi mọi người nói trung tâm này tốt hay xấu, tâm tôi chấp nhận và cho qua.

Tôi chỉ muốn chia sẻ với các bạn mọi sự là vậy. Tôi cần phải nhấn mạnh rằng chủ ý của chúng tôi là thật sự trong sáng. Chủ ý của chúng tôi là thực hành và hỗ trợ Pháp *Dhamma* và mong cho các bạn ở đây được bình an.

Mỗi ngày chúng tôi cố gắng với chủ ý trong sạch, vì vậy đừng hiểu lầm chủ ý của chúng tôi, vì nó có thể gây hại cho bạn. Chúng tôi tự biết rõ chủ ý trong sáng của mình. Nên chúng tôi không e sợ rằng mọi người sẽ khiển trách chúng tôi.

Tôi biết tôi đang làm gì và vì sao tôi phải làm thế. Tôi có được tôn kính hay không thì không quan trọng, bởi vì tôi không bận tâm. Tôi muốn giải thích để mọi người tránh tạo nghiệp xấu cho bản thân họ bởi vì tôi.

Tôi đã giải thích về tình thế của mình. Chúng tôi làm mọi việc với một trái tim rất trong sáng. Vì vậy bất kỳ ai không vui và muốn rời đi, có thể làm thế bất cứ lúc nào. Nếu không có ai ở quanh đây tôi sẽ tự mình hành thiền. Trung tâm này thật rộng rãi và thoải mái.

Tôi có thể đi tản bộ xung quanh, hành thiền và an lạc. Tôi không bị phiền lòng hay cũng không ai làm cho tôi có bất kỳ cảm thọ xấu nào. Tôi hoan hỷ chào đón bạn mà bạn lại chọn lựa rời đi, thì tôi cũng rất hoan hỷ.

Bây giờ bạn đã biết lý do vì sao chúng ta cần phải quan tâm đến tâm mình. Tôi cố gắng không trở thành kẻ thù của bất kỳ ai. Vì vậy dù tôi có bị khiển trách hay bị rầy la, thì cũng không sao.

Khiển Trách

Nếu hai người có tâm từ *mettā* với nhau, hay có tâm từ *mettā* với người khác, thì không có tâm sân và mọi việc đều ổn thỏa. Và bạn cũng sẽ không dễ dàng khiển trách người khác.

Cố gắng thấu hiểu nhau. Chỉ khi đó bạn mới cảm thấy bình an. Đôi khi tôi thấy nổi khổ có trong tất cả các bạn, đó là vì bạn không thể buông bỏ bản ngã của mình?

Khi bản thân có đầy đủ, bạn có thể nghĩ bạn giàu có, bạn có thứ này thứ kia. Đó là bởi vì những thứ bạn ‘có’ đó làm cho bạn có vấn đề. Không có quá nhiều ‘có’ thì bạn mới được tự do.

Thiền Sư và Dạy Thiền

Bạn có biết vì sao tôi không muốn trở thành thiền sư không? Hay bạn có biết vì sao tôi không thích trở thành thiền sư không?

Tôi mong muốn chia sẻ Pháp *Dhamma*, tôi không muốn nghĩ bản thân mình như là một thiền sư. Lý do là vì tôi không muốn quá nhiều tự ngã, hành xử như một giảng viên. Những giảng viên có những cách nhất định về bản thân họ.

Họ nghĩ mọi người như là học trò của mình. Và họ muốn mọi người trở thành học trò của mình. Đó là vấn đề.

Họ thậm chí cố đối xử với chồng mình như học trò. Có rất nhiều giáo viên ở đây. Họ có thể bảo tôi là tôi nói như vậy có đúng hay không. Đó là lý do tôi không muốn trở thành thiền sư.

Thật khổ sở. Bạn không thể tưởng tượng tôi đã khổ sở nhiều như thế nào. Tôi sẽ chết mất nếu tôi được xếp chung một phòng với một giáo viên khác.

Khi tôi thấy hai người cãi nhau, tôi chỉ mỉm cười. Đó là vì họ giống như hai đứa trẻ con đang giành nhau một vật gì đó chúng muốn mà không thể có được.

Tôi không cảm thấy gì cả. Nụ cười trong tim tôi. Những người như thế sẽ ngừng cãi nhau khi họ mệt hay khi đến đúng thời điểm. Họ có thể cãi nhau bao lâu - suốt cả đời, mỗi ngày hai mươi bốn giờ ư? Vì vậy hãy chỉ quan sát. Chủ yếu,

tôi chỉ muốn các bạn quan sát bản thân mình.

Tâm từ *mettā* rất tốt đẹp. Đối với những thiện sinh, để có chủ ý tốt đẹp dành cho nhau, họ phải mong muốn quan tâm lẫn nhau, sẵn lòng giúp đỡ nhau khi cần thiết. Đây là tâm tịnh hảo (tốt đẹp) mà chúng ta gọi là tâm từ *mettā* và cũng là thiện nghiệp *kamma*.

Với rất nhiều tâm từ *mettā* và vô sân, bạn có thể dễ dàng định tâm trên đề mục thiền của mình ngay khi bạn ngồi xuống thực hành. Tâm từ *mettā* mang đến niềm vui cho việc hành thiền của bạn.

Khi bạn không vui, bạn có thể ngồi trong suốt một giờ, bốn mươi phút, năm mươi phút mà không hay biết hơi thở của mình. Bạn rất sân trong tâm, rồi phàn nàn và than phiền rằng bạn thậm chí không thể tìm thấy đề mục hành thiền của mình.

Vì vậy, hãy chăm sóc gìn giữ tâm mình. Chúng ta rải tâm từ *mettā* cho bốn hạng người, đến khi tất cả chúng sinh đều giống như bạn, rải tâm từ đồng đều như nhau. Chúng ta có thể thực hành 528 loại tâm từ *mettā* đến những hạng người khác nhau.

Bạn có thể rải tâm từ *mettā* đến tất cả chúng sinh, những hạng chúng sinh khác nhau. Có nhiều hạng chúng sinh như là chư thiên *devā*, nhân loại, súc sanh, v.v...

Trước khi bạn thực hành niệm hơi thở *ānāpānassati*, bạn có thể nói với chủ ý, tôi muốn rải tâm từ *mettā* đến tất cả những ai sống trong vũ trụ này. Tôi muốn mọi người được bình an, thoát khỏi mọi hiểm nguy không chỉ trong thiên viện của tôi, mà ở khắp mọi nơi.

Bạn có thể rải tâm từ *mettā* cho bất kỳ ai, bất kỳ nơi đâu trên thế giới. Bạn có thể rải tâm từ *mettā* đến những khoảng cách xa xôi. Nếu tâm từ *mettā* của bạn đầy năng lực, thì nó

có thể được thọ nhận và thậm chí có thể được cảm thấy.

Bất kỳ ai đang nhận được tâm từ *mettā* của bạn đều có thể thấy hình ảnh của bạn vào lúc bạn đang rải tâm từ *mettā*. Vì lý do này mà sóng tâm từ *mettā* rất là mạnh mẽ.

Chúng ta có thể thâm nhập thiền quán *vipassanā* dựa trên thiền tâm từ. Chúng ta có thể thực hành thiền tâm từ cho đến Tam thiền *jhāna* và quán chiếu với thiền quán *vipassanā* trên mỗi loại chúng sinh. Với thiền *jhāna*, chúng ta có thể quán chiếu rất sâu trên người đó.

Khi bắt đầu, bạn mong muốn người đó thoát khỏi mọi hiểm nguy. Đồng thời bạn cũng phải quán chiếu Pháp *Dhamma* rằng một ngày kia người này sẽ già, bệnh và chết.

Mặc dù chúng ta muốn người đó được hạnh phúc và bình an, chúng ta cũng phải nghĩ về bản chất của đời sống này, đó cũng là vô thường. Đôi khi tâm từ *mettā* có thể tạo ra rất nhiều sự dính mắc.

Tâm Từ mettā với Thiền Minh Sát vipassanā

Sau khi rải tâm từ *mettā* đến người này, dùng tuệ minh sát *vipassanā* để hiểu rõ, như vậy mới không bị dính mắc. Nên bất cứ điều gì xảy ra thì bạn cũng dễ dàng cho qua.

Đức Phật *Buddha* giải thích rằng pháp từ *mettā*, bi và xả cần phải được cân bằng. Đôi khi ba mẹ có tình yêu thương quá lớn đối với con cái của mình. Đó là tình yêu thương trong sáng ư? Tình yêu thương trong sáng không có sự dính mắc. Nếu có sự dính mắc, đó là tham. Nó không còn là tình yêu thương trong sáng nữa. Tình yêu thương của ba mẹ dành cho con cái của họ – đó là tình yêu trong sáng hay không?

Ba mẹ có chủ ý tốt. Họ lo lắng cho con cái mình với quá nhiều sự dính mắc. Con cái họ phải là hoàn hảo so với những đứa trẻ khác. Có quá nhiều dính mắc. Ba mẹ chỉ nghĩ về những đứa con của riêng mình.

Quá nhiều lo lắng thì không tốt lắm. Bạn có thể trở nên quá dính mắc thậm chí giang rộng sự hy sinh cả cuộc đời mình cho con cái bạn.

Đây là sự dính mắc rất mạnh mẽ và thật là nguy hiểm. Tâm từ *mettā* trong sáng không thể trộn lẫn với dính mắc được. Sự chăm lo này với lòng nhân từ *mettā* được khuyến khích bởi Đức Phật *Buddha*.

Đôi khi chúng ta cần phải suy tưởng và hiểu rằng chúng ta có thương yêu chồng con nhiều như thế nào đi nữa cũng không quan trọng, rồi một ngày kia tất cả chúng ta đều phải chia xa. Rất quan trọng khi hiểu điều này.

Bạn muốn con cái bạn đạt kết quả tốt ở các kỳ thi. Bạn trở nên không vui khi con mình không đạt được kết quả như bạn mong muốn. Bạn nổi giận với con mình. Điều này không hay cho bạn. Bạn cũng cần phải quán chiếu về nghiệp *kamma* nữa.

Bạn không thể lúc nào cũng thúc ép quá nghiêm khắc, luôn muốn sự hoàn hảo. Bạn cần phải suy tưởng về định luật cố nhiên của nghiệp *kamma* và bản chất vô thường của những gì đang xảy ra.

Rồi bạn mới có thể chấp nhận bất kỳ hoàn cảnh nào, kể cả nỗi khổ và sự đau đớn gây ra bởi con cái mình. Theo cách này chúng ta cần phải thực hành tâm xả và không bị dính mắc vào bất kỳ ai.

Chỉ như thế bạn mới cảm thấy bình an hơn và không làm tổn thương bản thân mình vì sự dính mắc. Nếu bạn dính mắc

vào gia đình mình, khi thời điểm chia ly đến, bạn sẽ có rất nhiều nỗi khổ đau và bất hạnh.

Khi các thành viên trong gia đình đau bệnh, bạn cũng cảm thấy đau đớn trong tim, bởi vì bạn không muốn lìa xa gia đình mình. Bạn phải hiểu rằng sự không muốn chia xa vì dính mắc đó là khổ đau. Dựa vào tâm từ *mettā* chúng ta có thể tiếp tục với thiền quán *vipassanā*, để buông bỏ dính mắc.

Với nền tảng của định, thiền chỉ *samatha* và thiền quán *vipassanā*, tiếp nối với nhau, bạn sẽ thấy và hành động một cách đúng đắn.

Bởi vì mình sát *vipassanā* của bạn dựa trên tâm từ *mettā*, kết quả là trí tuệ. Bạn sẽ biết cách để buông bỏ nhiều thứ. Khi mình sát *vipassanā* của bạn sinh khởi do tâm từ *mettā*, thì bạn có thể thấy bản chất thật của vạn sự trong mối liên hệ này. Bạn hiểu không?

Chân thật sẽ cho bạn thiện nghiệp *kamma*. Bởi vì chủ ý của bạn là rải tâm từ *mettā*, năng lượng đó sẽ đảm bảo bạn không có kẻ thù nào ở bất cứ nơi đâu bạn đi đến. Mọi người cũng đều tin tưởng bạn.

Ai sẽ tin tưởng bạn khi bạn không có tâm từ *mettā* và luôn luôn gây ra nhiều rắc rối? Mọi người cũng sẽ không tin điều bạn nói hay điều bạn làm. Sự chân thật đến từ tâm từ *mettā* của bạn.

Mọi người đều sẽ thích bạn ngay khi họ nhìn thấy bạn hay kết giao với bạn. Dù họ ở gần hay ở xa, bất cứ nơi đâu bạn đi bởi vì bạn đã rải tâm từ *mettā*, mọi người đều sẽ tử tế với bạn. Đó là bởi vì các bạn đang giao tiếp và liên lạc với nhau bằng tâm từ *mettā*. Khi các bạn gặp nhau lần đầu tiên, người khác sẽ cảm thấy tốt đẹp, cảm thấy vui vẻ để giao thiệp với bạn.

Dù bạn có cảm xúc tốt hay xấu, nó cũng có thể dễ dàng được nhận ra bởi người khác. Vì vậy dù là gặp nhau lần đầu,

bạn cũng có thể dễ dàng giao tiếp với ai đó. Người ta có thể nhận thấy điều này thông qua cử chỉ và lời nói của một người.

Rồi từ đó bạn có thể giao tiếp. Mọi người gặp bạn lần đầu, họ cảm thấy thiện cảm, họ thích bạn và muốn giúp đỡ bạn.

Nếu lời nói và cử chỉ của bạn không tốt đẹp lắm, mọi người cũng sẽ không thích vậy, điều này có thể là do nghiệp *kamma* riêng của bạn.

Trong quá khứ bạn đã từng nói năng và cư xử y như vậy. Thật không dễ để thay đổi. Bạn đã trở nên quen với cách hành xử như thế. Những hành động này sẽ luôn luôn gắn bó với bạn.

Hết kiếp này sang kiếp khác, khi mọi người nhìn vào hành vi của bạn, họ có thể không hoan hỷ. Rồi bạn sẽ thắc mắc vì sao mọi người không thích mình? Chúng ta cần phải xem lại bản thân mình. Nhiều người hỏi tôi vì sao những người khác không thích họ.

Chúng ta không thể lúc nào cũng trách người khác vì không thích chúng ta. Chúng ta cần phải chăm lo giữ gìn tâm mình, chúng ta cần phải xem lại bản thân mình. Khi mọi người đổ lỗi điều gì đó cho tôi, tôi xem xét lại bản thân mình. Là hành động của tôi hay là lời nói của tôi như thế là không đúng.

Khi bạn nhận ra lý do vì sao mọi người khiển trách hay phê bình bạn, thì bạn cần phải thay đổi cho tốt đẹp. Chúng ta không thể bảo người khác thay đổi được. Chúng ta cần phải chăm sóc tâm mình và dần dần chúng ta cố gắng để thay đổi bản thân chúng ta.

Đây cũng là hành thiền. Đức Phật *Buddha* cũng đã dạy.

Trong bài Kinh Phước Lành *Maṅgala Sutta*⁸, Đức Phật

⁸*Maṅgala Sutta: Kinh Phước Lành*

Buddha giảng giải cách sinh sống ra sao, cách chăm sóc tâm mình, cách đối nhân xử thế, tất cả đều rất quan trọng cho các hành giả.

Điều chính yếu là chúng ta cần phải giữ tâm mình được cân bằng. Dù mọi người và vạn vật là tốt hay không tốt, chúng ta cũng cần phải vững vàng. Chúng ta không nên dễ dàng bị xúc động. Điều này là quan trọng.

Đời sống là không vĩnh hằng, nó luôn luôn vô thường. Cảm xúc cũng vô thường. Thiên nhiên hay môi trường cũng vô thường.

Tôi đã dạy thiền trong nhiều năm. Chúng tôi gặp nhiều người khác nhau ở nhiều quốc gia khác nhau, nhưng bất cứ nơi nào chúng tôi đi đến, tất cả các tổ chức đều nhiệt tình giúp đỡ.

Ở Đài Loan tôi dạy thiền hơn mười năm trong một trung tâm rất nổi tiếng, một nơi với những thiền sư và thiền sinh có kỷ luật. Tôi đã gặp gỡ nhiều tổ chức, nhiều sư phụ, chúng tôi không có bất kỳ khó khăn nào và họ đã chăm sóc tôi rất tốt.

Mặc dù chúng tôi đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau, nhiều tôn giáo khác nhau, chúng tôi cũng đều hoan hỷ hỗ trợ nhau, chăm sóc lẫn nhau như thể chúng tôi là những anh chị em vậy. Khắp nơi chúng tôi đi dù là Đài Loan hay Hồng Kông, đều diễn ra như thế.

Thiền Sinh Quốc Tế

Tương tự như ở Nhật Bản. Người Nhật rất khác biệt so với bất kỳ người nào khác. Họ rất chân thành.

Họ đã thỉnh mời tôi dạy thiền hơn mười năm cho đến bây giờ. Họ sẽ không thỉnh mời bất kỳ thiền sư nào khác, ngay cả khi tôi nói họ hãy làm thế. Thỉnh thoảng khi tôi không

được khỏe, họ nói rằng họ sẽ chờ đợi, họ mong muốn được thực hành với tôi.

Tôi chưa từng thấy bất kỳ quốc gia nào khác như thế. Ở Malaysia, thỉnh thoảng khi tôi nói tôi không thể đến và nói họ thỉnh mời một thiền sư nào đó khác, thì họ sẽ làm thế.

Nhưng người Nhật thật sự rất khác biệt. Họ chăm sóc tôi tận tình, và họ rất chân thành. Họ cũng rất cẩn trọng, họ không đơn giản chấp nhận một thiền sư mà không có sự quán sát nhiều lần.

Trong ba năm họ tham dự khóa thiền của tôi với những nhóm khác. Họ đến để lắng nghe và để quan sát. Sau đó họ quyết định thỉnh mời tôi và họ dính chặt với tôi kể từ đó. Họ nói họ sẽ thực hành cho đến khi chết và họ sẽ luôn luôn thỉnh mời tôi. Tôi nói rằng họ có thể thỉnh mời, nhưng tôi không thể luôn luôn đi được.

Mối quan hệ mà người Nhật có với tôi là thế đó. Họ mang đến rất nhiều sự giúp đỡ. Do vậy, vì Tín và sự chân thành của họ nên tôi cần phải hỗ trợ họ ngay cả khi tôi rất mệt.

Không phải bởi vì tôi muốn sự tán thán của họ, mà là vì tôi có thể thấy họ có trái tim rất chân thành. Họ đã nói với tôi đó là vào lúc động đất. Họ đang nguy hiểm và họ gọi cho tôi để bảo hộ cho họ.

Tôi nói tôi không có đủ năng lực để bảo hộ toàn bộ đất nước. Nhưng tôi đã rất xúc động khi họ nói với tôi rằng tất cả trong nhóm họ đều được thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Họ thật sự có sự tôn kính đối với tôi. Họ cũng chân thành trong trái tim mình và trong việc hành trì của mình nữa. Tôi cố gắng cho kịp bằng họ. Tôi cố gắng không trở nên tự phụ.

Trong tất cả nhiều quốc gia khác mọi người rất tốt bụng và rất tử tế. Để hiểu biết nhau chúng ta cần phải kết giao qua lại với nhau nhiều lần.

Chỉ khi đó bạn mới hiểu rõ nhau hơn. Nó không đủ khi chỉ giao tiếp một lần. Để thật sự hiểu nhau bạn cần phải gặp gỡ nhiều lần và qua thời gian nhiều năm.

Vì vậy, đó là lý do tôi rất vui khi đi du hành và được gặp nhiều người rất tốt bụng. Tôi không thấy người xấu nào ở bất kỳ nơi đâu.

Ngay cả ở quốc gia Hồi giáo như Indonesia mọi người đều tôn trọng, rất tốt bụng và tử tế. Tôi cảm thấy rất vui ở khắp nơi tôi đi. Mọi người hỏi tôi, “Vì sao tôi không biết mệt? Vì sao tôi không nghỉ ngơi?” Bạn biết đó, nghỉ ngơi ở đây thì càng mệt hơn.

Khi tôi ở đây tôi rất bận rộn. Tôi đi khắp nơi. Tôi rất vui vẻ. Khi tôi ở Đức, nhiều người từ Ý đến thăm tôi chỉ để nấu món Ý cho tôi. Tôi thật sự cảm kích vì điều đó, họ cố ý đến từ một đất nước khác để nấu ăn.

Tôi ở trong một căn hộ và tất cả họ ở trong bếp đều bận rộn nấu ăn. Tôi có thể cảm nhận niềm vui trong trái tim họ, họ rất hoan hỷ để phục vụ. Tôi cũng thích thức ăn của họ rất nhiều.

Ở mọi nơi tôi đi tôi cố gắng yêu thích món ăn địa phương. Mỗi dịp Năm Mới, tôi ở Nhật nên tôi đã được ăn món ăn truyền thống của họ và tôi cũng rất thích. Họ rất vui khi tôi cùng ăn với họ.

Theo cách này tôi học được rằng bất kỳ nơi đâu tôi đi, tôi cần phải tôn trọng văn hóa của mọi người. Tôi cần phải tôn trọng sự hành trì của họ, ví dụ, Phật giáo Đại thừa *Mahāyāna*⁹. Chỉ khi đó tâm tôi mới được bình an và mọi người không có

cảm xúc tiêu cực về tôi.

Thật là không đúng khi mọi người phải chăm sóc tôi hay theo ý tôi, chỉ vì tôi là thiền sư. Dù tôi là thiền sư, tôi cũng cần phải khiêm cung. Tôi phải hạ mình ngang bằng hay thậm chí thấp hơn họ, chỉ như vậy mới không có vấn đề gì.

Tôi cảm thấy rất mệt nếu tôi nói rằng mọi người phải chăm sóc tôi, phải nghe lời tôi. Đây không phải là cách của tôi. Tôi chỉ muốn giảng dạy những gì Đức Phật *Buddha* đã dạy.

Tôi chỉ muốn quan tâm đến những lời dạy của Đức Phật *Buddha*. Tôi không bao giờ nghĩ rằng mọi người phải tôn kính tôi hay làm theo điều tôi đang làm. Nhưng bạn phải hiểu rằng tôi sẽ bảo hộ Giáo Pháp *Dhamma* rất nghiêm ngặt.

Tôi có thể là người dễ tính. Tôi không đề cao bản thân mình. Tuy nhiên tôi rất nghiêm khắc ở nơi mà Giáo Pháp *Dhamma* có liên quan đến. Nếu bạn không theo Lời dạy của Đức Phật *Buddha* thì tôi sẽ yêu cầu bạn rời khỏi trung tâm ngay lập tức, dù bạn có thể là bất kỳ ai.

Một số người bối rối về tôi. Họ hỏi vì sao *Sayalay* có những tính cách khác biệt như vậy? Tôi chỉ cố gắng hết sức để hỗ trợ việc thực hành của các bạn.

Tôi hi vọng các bạn có thể hiểu. Tôi có những nguyên tắc của mình khi nói đến Đức Phật *Buddha*, Giáo Pháp *Dhamma* và sự tu tập. Khi các bạn hiểu, chúng ta sẽ có mối quan hệ tốt đẹp trong một thời gian dài.

Bởi vì sự tôn kính của tôi đối với Giáo Pháp *Dhamma* mà tôi cúng dường toàn bộ cuộc đời mình để phụng sự cho mọi người. Đó là vì Pháp *Dhamma*.

Bất kỳ điều gì bạn nói hay bạn làm đều thuộc về bạn. Thân,

khẩu, ý của bạn – tất cả chỉ thuộc về bạn. Tôi không muốn các bạn tạo *kamma* nghiệp xấu, tôi mong muốn bảo vệ các bạn.

Hỗ Trợ Hành Thiền

Chúng tôi tổ chức khóa thiền tháng năm ở Nhật Bản nhưng họ nói có dự báo một trận động đất mạnh có thể xảy ra ở nơi chúng tôi thường xuyên tổ chức khóa thiền. Họ hỏi tôi có e sợ đi đến Nhật không, hay là tôi vẫn muốn đến Nhật? Rồi tôi hỏi lại họ là họ vẫn muốn khóa thiền ở cùng vị trí đó hay sao. Họ trả lời là họ đang chờ, nếu tôi đến khóa thiền sẽ mở.

Tôi nói với họ tôi sẽ ở đó, rằng chúng ta sẽ chết cùng nhau. Tôi sẽ chắc chắn đến và không trốn chạy trận động đất đó.

Vì vậy nếu năm sau tôi vẫn còn sống, nếu nghiệp *kamma* của chúng ta vẫn ở đó, thì tôi sẽ lại về đây lần nữa. Ngược lại sẽ không có khóa thiền nào nữa vào năm sau. Mặc dù rất nguy hiểm ở Nhật nhưng tôi sẽ vẫn đi đến đó.

Cách đây nhiều năm vào lúc bệnh dịch SARS bùng phát, có rất ít người ở sân bay. Sân bay Singapore rất vắng vẻ; Tôi là người duy nhất dạo quanh.

Nhưng tôi không quan tâm, tôi đã đi đến Nhật. Ở Nhật, không ai muốn đi ra ngoài, tất cả họ đều rất sợ. Nhưng tôi vẫn tiếp tục với khóa thiền. Tại sao chúng ta phải sợ? Nếu đó là nghiệp *kamma* bạn phải chết, thì thậm chí nếu bạn ở tại nhà, bạn cũng sẽ chết.

Họ rất vui mừng khi tôi đi đến bất chấp hiểm nguy. Ban đầu, họ không muốn tập họp, hơn một trăm người trong một phòng. Nhưng bởi vì họ quan tâm và muốn lắng nghe Pháp *Dhamma* họ đã quên mất SARS.

Họ cảm thấy rất hoan hỷ vì sự hiện diện và hỗ trợ của tôi

vào lúc nguy hiểm này. Tôi nói với họ rằng nó khá ổn nếu trận động đất đến bởi vì chúng ta sẽ chết cùng nhau và chết an vui khi chúng ta đang hành thiền.

Tôi không e sợ chết ở bất kỳ nơi nào. Tôi nói với họ đừng đem thi hài tôi về Myanmar, đừng đem bất cứ thứ gì về, dù là tro hay là xương cốt. Họ có thể ném ở bất cứ nơi đâu.

Sự Dính Mắc

Đây là sự tự do, nó tốt hay không tốt? Tôi không có sự dính mắc vào ngôi nhà hay trung tâm. Các thiền sinh của tôi biết tôi đã ở đây hơn sáu năm. Một khi khóa thiền kết thúc thì hôm nay hoặc ngày mai, tôi sẽ rời khỏi nơi này. Tôi nói với họ trung tâm này không thuộc về tôi nhưng nó thuộc về tất cả các bạn. Tôi chỉ đang thực hiện sự hỗ trợ cho thiền viện mà thôi. Người nào ở lại hậu phương sẽ phải chăm sóc trung tâm. Tôi tin tưởng họ vì họ rất tốt bụng, tôi không phải gọi về.

Mặc dù tôi không ở đây, họ vẫn chăm sóc nơi này. Chúng tôi tin tưởng nhau theo cách này. Thế nên khắp nơi tôi đi tôi đều được bình yên. Nơi nào chúng tôi chết cũng vậy, chúng tôi đều được thanh thản và an lạc.

Vì vậy đừng có quá nhiều sự dính mắc. Tôi muốn củng cố đường cuộc đời mình theo cách này. Tôi giải thích tất cả điều này cho các bạn bởi vì tôi cũng mong muốn các bạn giống như vậy.

Khi bạn ở trong một khóa thiền và chết tại khóa thiền, ắt hẳn bạn sẽ chết được an lạc. Không cần phải lo lắng nếu bạn chết ở *Brahma Vihārī*. Tôi sẽ cho bạn một nơi để trú ngụ. Chúng tôi có trồng rất nhiều cây. Ít nhất bạn sẽ có được một cây.

Chúng tôi sẽ đặt tên bạn dưới gốc cây. Có tốt khi chết ở đây không? Nếu bạn luôn nghĩ về nhà, muốn về nhà, đó là sự dính mắc. Bạn hiểu không?

Sự dính mắc này sẽ không giúp ích gì cho bạn trong việc hành thiền, nó sẽ chi phối đề mục hành thiền của bạn và sự tiến bộ của bạn. Ở nơi đâu cũng là nhà mình, đừng nhìn lại.

Khi bạn nhìn lại đó là sự dính mắc. Bạn yêu thích chốn riêng của bạn, tài sản của bạn. Và khi bạn ở đây, bạn nghĩ về tài khoản ngân hàng của bạn, công việc của bạn. Có quá nhiều thứ trong tâm bạn và đó là lý do bạn không thể định tâm.

Hãy giữ cho tâm bạn yên trên sự thiền tập và không có gì khác nữa, làm cho tâm bạn trống không. Chăm sóc tâm mình và hành thiền một cách liên tục. Lành thay *sādhu*¹⁰! Lành thay *sādhu*! Lành thay *sādhu*!

Điều sau cùng, tôi mong muốn tất cả các bạn được an vui; đừng buồn phiền và không thoải mái với nhau. Hãy là bạn bè. Hãy như một gia đình, và mỗi người đều là người anh hay người chị.

Tha thứ những gì đã xảy ra hôm qua, hãy buông xả. Ngày mai tất cả chúng ta sẽ là những người bạn tốt và giống như chị em. Các bạn có thể buông bỏ không? Các bạn có thể buông bỏ những bất thiện không?

Hãy buông bỏ tất cả những cảm xúc bất thiện, không thích, và không vui. Đừng giữ sân hận trong trái tim mình. Hãy tha thứ và an vui. Tất cả chúng ta đều giống như chị em.

Hôm nay bạn cãi nhau. Ngày mai phải cố gắng bù đắp lại. Vợ chồng cũng đúng như vậy; nếu không họ có thể đi đến ly dị. Ở nơi đây, phải có tình bằng hữu. Tốt nhất là nên có mối quan hệ tốt đẹp. Ngay cả khi nếu bạn không muốn làm thế,

¹⁰*sādhu: lành thay*

thì hãy cố gắng vì lợi ích cho tôi. Hãy cố gắng tử tế, tốt hơn hết bạn nên tử tế.

Vấn Đáp

* “Làm sao mà một hành giả rèn luyện kỹ năng rải tâm từ đến mức người thọ lãnh tâm từ đó có thể cảm nhận được hành động tử tế này?”

Hôm kia, chúng ta đã giải thích rằng tâm từ *mettā* (lòng nhân từ) có năng lực của nó. Chỉ mới đây, chúng ta tụng kinh tâm từ, chúng ta đã tụng bài Kinh Từ Bi *Karaṇīya Metta Sutta*. Bạn cảm thấy thế nào sau khi tụng bài Kinh đó? Bạn cảm thấy mệt mỏi hay bạn cảm thấy bình an, nhẹ nhàng và hoan hỷ? Bạn có loại cảm xúc gì? Bạn không biết ư? Bạn phải cảm thấy điều gì đó chứ.

Rải Tâm Từ *mettā* Trong Thiền Định

Điều này khác với cách Đức Phật *Buddha* hành trì. Khi Ngài rải tâm từ *mettā*, Ngài nhập thiền *jhāna*. Bạn có thể nhập đến Tam thiền *jhāna* và rải tâm từ. Vào lúc đó, tâm rất mạnh. Cũng vậy, tâm từ *mettā* có năng lực. Vì thế nếu bạn có thể thực hành tâm từ *mettā* đến Tam thiền *jhāna*, nó rất là oai lực. Đó là lý do chúng tôi khuyến khích bạn chỉ cần gửi đi những ý nghĩ của lòng từ *mettā*, “Mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi hiểm nguy, mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi khổ tâm...” Tất nhiên bạn có chủ ý tốt đẹp khi làm như thế. Bạn cũng có thiện nghiệp *kusala kamma* từ đó, vì vậy nó không lãng phí sự tinh tấn. Thông qua cách chúng ta tụng kinh mới đây cũng có thật nhiều thiện nghiệp

kamma, nhưng về năng lực thì chất lượng của tâm từ *mettā* rất khác nhau. Nó là tốt nhất nếu chúng ta có thể thực hành đến khi chúng ta đạt *jhāna* thiền định. Để nhập thiền *jhāna*, chúng ta cần phải lấy một hình ảnh của một người để làm đề mục, làm cho nó ổn định trong tâm mình rồi rải tâm từ *mettā* từ trái tim mình đến người đó.

Tâm Từ của Đức Phật Buddha

Khi bạn đang rải tâm từ *mettā*, nó không giống như trường hợp của Đức Phật *Buddha* Người có đầy oai lực. Ngài chỉ chiếu ánh sáng của Ngài lên người đó. Ngay khi ánh sáng đó chạm đến sắc thân của người ấy, thì vị ấy tự động cảm thấy tâm được mát mẻ. Chưa cần thiết cho Đức Phật *Buddha* rải tâm từ *mettā*. Ngài chỉ cần chiếu ánh sáng và người đó sẽ cảm thấy tâm mình được mát mẻ, và trở nên bình an, tĩnh lặng và thanh tịnh.

Khi Đức Phật *Buddha* rải tâm từ *mettā* đến bạn, bạn có thể định tâm ngay lập tức. Tâm từ *mettā* mà Đức Phật *Buddha* có, tâm từ *mettā* đó có thể làm cho bạn cảm thấy rất bình an và rất an tịnh. Đó là vì sao khi Đức Phật *Buddha* muốn thuyết Pháp *Dhamma* cho ai đó, Ngài không dạy niệm hơi thở *ānāpānassati* hay nhập Tứ thiền *jhāna*. Sau khi rải tâm từ *mettā* đến người đó, Ngài giảng giải về sự sinh và diệt của danh sắc *nāma rūpa*. Nó có thể chỉ là một bài *Dhamma* Pháp thoại ngắn. Nhưng sau đó, người ấy có thể trở nên giác ngộ. Vị ấy có thể trở thành một A-la-hán *arahant* bởi vì Đức Phật *Buddha* đã giúp Vị ấy có Định.

Đó là vì sao khi Đức Phật *Buddha* rải tâm từ *mettā* thì ngay cả loài súc sanh cũng có thể nhận tâm từ *mettā* được truyền đi bởi năng lực của Ngài, năng lực của tâm từ *mettā*. Bạn có tin không? Hãy thử nó vào ngày mai! Hãy rải tâm từ cho tôi và tôi sẽ xem tôi có nhận được nó hay không!

Thực Hành Thiên Tâm Từ *mettā*

Khi bạn đang rải tâm từ, bạn thật sự cần có chủ ý trong sáng và từ trong tim mình. Bạn cần phải rải tâm từ một cách hoan hỷ. Không có hỷ lạc, tâm từ *mettā* thật sự không thể được cảm nhận. Bạn phải cảm thấy chân thật trong tim mình, cảm xúc từ tâm *mettā*. Bạn phải thật sự có chủ ý rằng bạn muốn con cái mình thoát khỏi mọi hiểm nguy. Nó phải đến từ trái tim, bạn biết thế. Nó không đến từ lời nói suông, mà đến từ trong tim, rằng bạn thật sự muốn họ thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Từ trong tim mình, bạn cần phải tạo cảm xúc này và gửi nó đi một cách chậm rãi. Chỉ bằng cách này, cảm xúc mới có thể sinh khởi và bạn cũng sẽ cảm thấy hoan hỷ. Bạn cần phải rải tâm từ theo cách này, để những người khác cảm nhận được nó.

Và cũng vậy nếu người thọ nhận có định tâm tốt, thì cũng sẽ dễ dàng hơn để nhận được tâm từ *mettā*.

Điều gì xảy ra nếu một ai đó rải tâm từ *mettā* đến bạn và khi ấy bạn đang ngủ? Nếu bạn đang ngủ, bạn có thể nhận nó không? Có hay Không? Hãy thử tôi nay! Tôi sẽ rải tâm từ *mettā* đến bạn. Xem bạn có thể nhận được nó không! Nếu một ai đó đang rải tâm từ *mettā* đến bạn trong lúc bạn đang hành thiền hay khi bạn có định tâm tốt, bạn có thể nhận được nó dễ dàng.

Có một số Phạm thiên *brahmā* rất thích rải tâm từ *mettā* và các Vị luôn luôn nhập thiền tâm từ *mettā jhāna*. Các Vị luôn luôn rải tâm từ *mettā* xuống toàn bộ vũ trụ, các bạn có thể nhận được tâm từ *mettā* của các Vị ấy.

Theo cách này là có thể nhận được tâm từ *mettā* của Chư Phạm thiên. Tất nhiên điều này cũng phụ thuộc vào những phẩm chất của cá nhân Vị đó.

Chương 4

*Bồ Thí Cúng Dường
& Lòng Tri Ân*



Sayalay giảng giải về tầm quan trọng của việc thực hành mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī*, và cách hành trì như thế nào. Thiên sư nhấn mạnh việc thực hành hạnh bồ thí và tầm quan trọng của lòng tri ân đối với những vật phẩm cúng dường của người khác. Thiên sư kể câu chuyện của *Mahātissa*, người đã hy sinh rất nhiều để thực hành hạnh bồ thí và cách người này đã hỗ trợ một vị Tỳ-khưu *bhikkhu* trong việc chứng đắc A-la-hán *arahatta* ra sao. Thiên sư cũng chia sẻ về sự thực hành hạnh bồ thí ba-la-mật *dāna pāramī* của riêng mình trong quá khứ.

Vì khóa thiền sẽ kết thúc sớm. Tôi hy vọng tất cả các bạn đã được an vui ở đây. Đừng lo lắng về kết quả. Hãy cố gắng hoan hỷ với những gì các bạn đã làm trong khóa thiền này.

Trong lúc đó các bạn đã tích lũy rất nhiều loại phước lành khác nhau. Chúng ta nguyện rằng tất cả những phước thiện chúng ta đã tích lũy sẽ dành cho thiện nghiệp *kamma*.

Điều đầu tiên là chúng ta có thể có nhiều lợi lạc trong đời sống hiện tại với thật nhiều thiện nghiệp *kamma* từ khóa thiền này. Vì thế chúng ta chắc chắn được an vui. Khi có khổ đau, chúng ta cũng tự biết làm cho bản thân mình được vui vẻ.

Kể cả Đức Phật *Buddha* cũng đã từng phải hành trì trong rừng *Uruvelā* ở Ấn Độ trong sáu năm. Còn các bạn thậm chí thực hành chưa đầy sáu tháng. Điều đó không đúng sao?

Ngay cả sau sáu năm hành trì, Ngài cũng chưa chứng đắc A-la-hán *arahant*. Vì vậy chúng ta vẫn ôn, đừng lo lắng về kết quả. Đừng buồn. “Ô, người khác đắc thiền *jhāna*, vì sao mình không thể?” Đừng như thế, đừng tạo áp lực bản thân, hãy thư giãn và thoải mái.

Đức Phật *Buddha* đã hành trì trong nhiều kiếp quá khứ, nhiều đại kiếp trái đất. Ngài cũng đã hành trì mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* như sau:

1. *dāna* hay bố thí
2. *sīla* hay trì giới
3. *nekkhamma*¹ hay xuất gia
4. *paññā* hay trí tuệ
5. *virīya* hay tinh tấn
6. *sacca*² hay chân thật
7. *mettā* hay tâm từ
8. *adhiṭṭhāna*³ hay quyết định
9. *khanti* hay kham nhẫn
10. *upekkhā* hay tâm xả

¹*nekkhamma*: xuất gia

²*sacca*: chân thật

³*adhiṭṭhāna*: quyết định

Đức Phật *Buddha* đã hành trì tất cả các pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* và nhiều hơn thế nữa, không chỉ là mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* này. Mỗi pháp trong mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* đó có ba mức độ hành trì, không chỉ có những bậc hành trì bình thường.

Để trở thành Phật Toàn Giác (*Buddho*) là không dễ dàng. Mỗi Phật Toàn Giác *Buddho* cần phải hành trì trong thời gian lâu dài. Trải qua nhiều cuộc hành trình trong nhiều kiếp sống kéo dài. Chư Phật Toàn Giác *Buddhā* không giống như các chúng sinh bình thường. Các Ngài cần phải cố gắng rất gian khổ để hành trì mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī*.

Và đối với quá trình của Đức Phật *Buddha*, không chỉ có mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* được phát triển. Mà phải có ba mức độ thành tựu nữa.

Ba mức độ bao gồm: pháp hạnh bậc hạ, pháp hạnh bậc trung và pháp hạnh bậc thượng.

Bồ Thí dāna

Ngay cả trong việc thực hành hạnh bồ thí *dāna*, cũng có ba bậc hành trì. Vì vậy chúng ta nhân mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* lên ba lần. Thì chúng ta có ba mươi cách thực hành pháp hạnh ba-la-mật *pāramī*. Hãy lấy ví dụ về hạnh *dāna* – bồ thí. Khi chúng ta thực hành bồ thí cúng dường *dāna*, đây có thể được xem mới chỉ là hành trì bậc hạ của pháp hạnh bồ thí *dāna*.

Hiện giờ tất cả các bạn đã thực hành pháp hạnh bồ thí *dāna*; nhiều người có thể làm như thế. Tài sản của bạn hay bất cứ thứ gì, bạn đều có thể cho người nghèo, cho thiền viện hay các thành viên trong gia đình. Vì vậy bạn cho đi nhiều

thứ. Những gì thuộc sở hữu của bạn là bất cứ những gì bạn có. Bạn có thể đem nó cho những người khác; Chúng ta gọi đây là hạnh *dāna* – bố thí.

Vậy bố thí *dāna* trái ngược với keo kiệt bòn xén. Khi chúng ta thật sự có thể buông bỏ dính mắc đối với những gì của mình, những gì mình sở hữu, những gì mình có, thì chúng ta đang thực hành hạnh bố thí *dāna*. Chúng ta không chỉ giữ khư khư mọi thứ cho riêng bản thân mình.

Chúng ta muốn chia sẻ những gì của mình với ai đó, người thật sự đang cần chúng. Đây là cách bố thí, đem cho những người khác, đây là pháp hạnh *dāna* bố thí.

Vì vậy loại bố thí *dāna* này mọi người đều có thể làm được. Nhiều người có thể làm thế.

Nhiều người trong các bạn đến đây đã bố thí *dāna* vật thực và cúng dường cho thiền viện, và các Cô tu nữ. Các bạn đã thực hành nhiều loại bố thí khác nhau. Đó là mức độ đầu tiên của hạnh bố thí *dāna*.

Mức độ thứ hai của hạnh bố thí *dāna* là khi một ai đó hỏi xin các bộ phận cơ thể của bạn. Nghĩa là đôi mắt bạn hay bất kỳ thân phần nào của bạn như quả thận hay bất cứ thứ gì. Vậy nếu ai đó thật sự cần nó, họ sẽ nói, “Ô, xin hãy bố thí cho tôi đôi mắt của bạn; tôi cần chúng bây giờ.” Ngay bây giờ, có được không?

“Tôi cần quả thận của bạn; bạn có thể bố thí quả thận của bạn không?”

“Tôi cần, tôi muốn bạn bố thí vợ của bạn, hay chồng của bạn, và con cái của bạn.”

Đây chỉ mới ở mức độ thứ hai. Bậc trung của pháp hạnh bố

thí *dāna* là cho đi những thân phần của cơ thể bạn và những gì quý giá khác của bạn.

Khi mọi người hỏi xin bạn, bạn phải làm điều đó ngay lập tức. Bạn không thể nói rằng sau khi tôi chết bạn có thể lấy tất cả các bộ phận từ cơ thể tôi. Không phải là kiểu bố thí *dāna* đó. Bạn phải cho ngay tức khắc. Đây là mức độ thứ hai.

Bồ Tát *bodhisatta*⁴ cũng đã thực hành theo cách này. Trong suốt tất cả các kiếp sống của Bồ Tát *bodhisatta* Ngài đã hành pháp hạnh bố thí *dāna* như đã được ghi chép trong nhiều bài Kinh *suttāni*. Khi một ai đó hỏi xin vợ của Ngài, Ngài đồng ý. Không phải vì Ngài không yêu thương cô ấy, Ngài rất thương yêu.

Vậy bạn có muốn bố thí *dāna* người yêu quý nhất của bạn hay những ai bạn thật sự yêu thương không? Thế thì bạn cần phải cho đi. Đó là sự bố thí *dāna* tốt nhất.

Đôi khi mọi người bố thí nhiều thứ và có thể nghĩ theo cách này, ví dụ như: “Tôi thích cái này lắm. Tôi yêu nó. Tôi sẽ giữ lại nó. Tôi không thích cái này. Cái này chất lượng không tốt. Tôi không thích nó.” Vì vậy họ bố thí những gì không tốt lắm cho nên sự bố thí *dāna* của họ cũng không được tốt lắm. Bạn biết đấy, sở thích của bạn, những gì bạn thật sự yêu thích. Nếu bạn có thể cho đi, thì đó là sự bố thí *dāna* cao nhất, đây là mức độ thứ hai.

Vì sao bạn không thể bố thí vợ của mình? Vì sao bạn không thể bố thí vợ bạn hay chồng bạn? Là bởi vì sự dính mắc hay bởi vì sẽ không ai nấu ăn cho bạn? Bạn cần phải biết rõ điều này, bạn biết đấy. Đừng tin vào những gì người ta nói.

Dù sao đi nữa, thì nhiều khi bạn cũng cần phải suy nghĩ, là ai mới thật sự đem đến cho bạn rắc rối. Là kẻ thù của bạn

⁴*bodhisatta*: Bồ Tát

hay người yêu quý của bạn? Ai mới thật sự gây ra vấn đề rắc rối cho bạn? Sự đau khổ – ai khiến cho bạn đau khổ nhất?

Người yêu quý của bạn sẽ mang đến nhiều khổ đau nhất cho bạn. Đó là vì bạn yêu thương người đó quá nhiều. Bạn lo lắng quá nhiều. Sự lo lắng khiến bạn đau khổ thật nhiều.

Vì thế người gần gũi nhất, người hôn phối yêu quý của bạn hay bất kỳ điều gì bạn yêu thương, sẽ khiến cho bạn lo lắng thật nhiều. Bạn sẽ chịu nhiều đau khổ từ người đó.

Nhiều người nghĩ rằng kẻ thù mới làm họ đau khổ. Họ nghĩ kẻ thù mới gây ra thật nhiều khó khăn, thật nhiều khổ đau. Nhưng sự thật không phải vậy. Kẻ thù là người đôi lúc bạn có thể bỏ qua. Bạn có thể dễ dàng cắt đứt những kẻ thù ra khỏi vòng quỹ đạo của bạn. Nhưng với người bạn yêu quý bạn không thể dễ dàng làm thế được.

Và vì vậy khi người bạn yêu thương làm điều gì đó, bạn sẽ chịu thật nhiều nỗi đau và khổ sở rất nhiều. Thế nên chúng ta hãy hiểu rõ về nó. Đó là lý do chúng ta cố gắng không yêu thương quá nhiều người. Chúng ta sợ phải chịu đựng đau khổ.

Kế đến là mức độ thứ ba của hạnh bố thí *dāna*. Nếu ai đó hỏi xin bạn bố thí mạng sống của mình, thì bạn có thể chấp nhận ngay cái chết. Bạn sẵn lòng bố thí mạng sống của mình vì lợi ích của mọi người. Theo cách này chúng ta có ba bậc của pháp hạnh bố thí *dāna*.

Trì Giới sīla

Có ba bậc hành trì. Giới đức cũng là một sự hành trì nữa. Trước tiên, là trì giới *sīla*, hành giữ những giới luật. Tất cả ba bậc hành trì là tương tự như trên. Những người bình thường sẽ giữ tám giới.

Đôi khi, vào chiều tối bạn có thể bị đau bao tử. Bạn có thể nghĩ, “A... Tôi phải lo cho bao tử của tôi. Tôi phải lo cho cơ thể của tôi. Nếu không nó sẽ yếu đi.” Vậy điều gì xảy ra? Bạn giữ chỉ còn năm giới. Nếu bạn có thể giữ năm giới thì thật sự điều đó cũng đã rất tốt. Giữ năm giới thì vẫn tốt hơn là không giữ gì cả.

Những pháp hạnh bậc cao hơn thì việc giữ gìn giới luật rất nghiêm ngặt. Dù bạn có bệnh hay chết, bạn vẫn kiên quyết giữ giới. Đây là cách hành trì cao nhất.

Vì vậy, có tất cả các loại pháp hạnh với ba bậc khác nhau. Sự tinh tấn cũng tương đương. Và hạnh xuất gia cũng tương tự như vậy.

Xuất Gia

Xuất gia – trong một tháng hay một tháng rưỡi, tôi sẽ từ bỏ những dục lạc thế gian. Tôi sẽ đến *Brahma Vihārī* và hành thiền. Đây là những suy nghĩ của một thiên sinh.

Tất cả các bạn đã xuất gia dù các bạn đã không cạo tóc, hay không thay đổi y áo. Nhưng các bạn đã rời khỏi gia đình của mình. Giờ đây các bạn không có gia đình. Các bạn đến đây một mình để hành Pháp *Dhamma*. Nên các bạn đã xuất ly khỏi gia đình các bạn.

Đây cũng là hạnh xuất gia. Đó là bước đầu tiên. Mức độ thứ nhất của hạnh xuất gia, bởi vì bạn vẫn còn cần phải về nhà. Đây là bậc hạ của xuất gia.

Mức độ thứ hai là như chúng tôi. Chúng tôi xuất gia trong một tháng, hay một tháng rưỡi, hay trong một năm, hay hai năm. Loại xuất gia này là bậc trung. Chúng tôi phải xác định, như xác định trong ba năm, thì trong suốt thời gian ba

năm này chúng tôi không muốn xả y.

Chúng tôi nghĩ, “Tôi sẽ cố gắng, ngay cả khi tôi đau bệnh hay bất kỳ chuyện gì xảy ra, cũng không sao. Tôi sẽ cố gắng hết mình để hành trì.” Loại quyết tâm đó cao hơn một chút so với quyết tâm trở thành thiên sinh trong một tháng rưỡi.

Kể đến, một bậc khác của hạnh xuất gia được hành trì bởi những ai đã thọ giới Cụ túc. Các Vị đã xuất ly và buông bỏ tất cả mọi thứ. Các Vị không có gia đình, không có tài sản. Các Vị ấy vào ở trong chùa để thực hành, và hành trì cho đến lúc chết. Vì vậy chúng ta không muốn xả y cho đến khi chúng ta chết đi. Có một loại quyết tâm mạnh mẽ như thế.

Bất kể loại vấn đề nào có phát sinh, bất kể loại khó khăn nào, cũng không sao. Chúng ta sẵn lòng chấp nhận nó. Chúng ta sẵn lòng cố gắng hết mình để vượt qua nó.

Theo cách này, một người hành trì như thế là thực hành pháp hạnh xuất gia bậc thượng. Vậy có ai muốn thực hành pháp hạnh xuất gia cao nhất không? Không ai muốn ư? Các bạn chỉ có thời gian xuất gia trong một tháng rưỡi. Các bạn luôn bận rộn. Tất cả các bạn đều luôn bận bịu và bận rộn. Thật thế sao?

‘Hoàn hảo’ là nghĩa của từ ‘*pāramī*’. Trong nhiều tiền kiếp của mình, các bạn có thể đã thực hành mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī*, mười điều hoàn hảo.

Tôi không biết các bạn đã thực hành pháp hạnh bố thí *dāna* trong bao nhiêu kiếp sống rồi.

Tôi không biết các bạn đã giữ tám giới hay mười giới hay những loại giới luật khác được gìn giữ trong đời sống Tỳ-khưu *bhikkhu* bao nhiêu lần rồi.

Mỗi người có sự hành trì riêng của mình và nghiệp *kamma* riêng của mình trong mười pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* này. Vì vậy tôi không biết bao nhiêu loại pháp hạnh ba-la-mật *pāramī* các bạn đã hành trì, hay sự hành trì nào của các bạn trong quá khứ có thể đã đầy đủ rồi.

Tất cả nghiệp *kamma* đều nằm trong khoảng khắc hiện tại này, các bạn muốn kiểm tra nghiệp *kamma* đó. Thỉnh thoảng các bạn có thể thấy những mức độ khác nhau của nghiệp *kamma* – nhân và quả.

Một số người trong đời này, có thể rất giàu sang, có thể rất xinh đẹp, có thể rất trí tuệ, và họ có thể có đầy đủ sức khỏe. Đây là những loại khác nhau của nghiệp *kamma* và chúng ta thật sự tin vào nghiệp *kamma*.

Vì vậy tất cả những hoàn cảnh tốt và hoàn cảnh xấu của ta đều là do đang nhận lãnh những quả của nghiệp *kamma*. Tất cả chúng ta đều tin rằng tất cả những hoàn cảnh đó thuộc về nghiệp *kamma* riêng của mình.

Bất kỳ điều gì chúng ta đã làm trong quá khứ, dù tốt hay xấu, đều chỉ là nghiệp *kamma*.

Do vậy nếu chúng ta bị bệnh nặng, bệnh và luôn luôn bệnh, là bởi vì chúng ta đã làm những nghiệp *kamma* xấu trong quá khứ. Và khi chúng ta được khỏe mạnh, là bởi vì chúng ta đã thực hành thật nhiều tâm từ *mettā*, lòng nhân từ và bi mẫn. Chúng ta đã cảm thấy động lòng trắc ẩn với những chúng sinh khác trong tiền kiếp. Đó là lý do trong đời này bạn có thể có một cuộc sống khỏe mạnh và tốt đẹp. Nếu nghiệp *kamma* quá khứ của bạn là tốt, bạn cũng có thể được trường thọ.

Đây là lý do một số người muốn giữ thật nhiều giới trong đời này; giữ tám giới thì không khó đối với họ. Họ nghĩ rằng thật quá dễ để giữ giới.

Và với các tu nữ cũng vậy, cũng có rất nhiều loại giới luật khác nhau. Họ thích giữ giới, họ rất hoan hỷ để giữ giới.

Là bởi vì trong các tiền kiếp họ đã có loại thực hành đó. Họ quen với nó. Họ không cảm thấy bất kỳ sự khổ sở nào khi tiếp tục loại hành trì đó.

Trí Tuệ

Tình huống này là thật với những ai có trí tuệ. Những người như thế có thể hành thiền rất nhanh và hiểu biết rất nhanh, chỉ trong một thời gian ngắn. Vì vậy khi *Sayalay* giải thích về danh sắc *nāma rūpa*, sau khi lắng nghe, thì điều gì xảy ra? Sau khi lắng nghe họ có thể chứng đắc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* ngay lập tức, không phải bởi vì tôi mà bởi vì ba-la-mật *pāramī* của họ.

Trong tiền kiếp bạn có thể đã hành thiền với Đức Phật *Buddha* hay một Vị đệ tử của Đức Phật *Buddha*. Bạn có thể đã học tập rất nhiều. Bạn có thể đã hành thiền trong tiền kiếp của mình.

Đó là lý do trong đời này khi bạn lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại, về hành thiền, bạn cảm thấy rất quen thuộc. Ngay từ lúc ban đầu, dường như nó rất đúng hay rất tốt cho bạn.

Nếu bạn chưa đạt thành tựu trong quá khứ, thì giờ đây khi bạn lắng nghe, hãy chăm chú lắng nghe và ghi nhớ mọi thứ. Hãy lưu giữ trong tâm trí bạn rồi nhớ lại, sau đó hãy hành trì.

Và nếu bạn có thể đạt thành tựu chỉ bằng cách đến đây

thực hành, đó là mức độ thứ hai của trí tuệ.

Nếu khi đang lắng nghe Pháp *Dhamma*, và bạn chứng đắc các tầng Thánh *ariya*, thì đó là bậc thượng.

Và rồi nếu bạn lắng nghe và không biết gì cả, mà bạn không muốn ghi nhớ cũng không muốn thực hành, rồi sau cùng, kết quả chỉ là con số không. Điều này thật nguy hiểm.

Vậy có nhiều loại nghiệp *kamma* khác nhau với nhiều người khác nhau. Và như bạn biết đấy, mọi người tạo những nghiệp *kamma* tốt và xấu.

Dù sao chúng ta vẫn phải học hỏi và cố gắng. Đôi khi bởi vì nghiệp *kamma* chưa chín muồi, chúng ta hãy gắng sức. Khi đúng thời điểm và ba-la-mật *pāramī* chín muồi, chúng ta sẽ có thể thành tựu chỉ trong thời gian ngắn.

Thế nên chúng ta không thể nói một ai đó thật sự không có ba-la-mật *pāramī*, hay ai đó không có trí tuệ; chúng ta không thể nói chắc chắn điều này với bất kỳ ai. Đôi khi chúng ta cần phải chờ đợi đúng thời điểm xảy ra.

Khi đúng thời điểm – năm sau khi bạn đến, có thể sẽ đúng thời điểm của bạn. Có thể ba-la-mật *pāramī* của bạn sẽ được tăng trưởng.

Vì thế trong vòng một tuần, bạn cũng có thể trở thành một Vị Thánh A-la-hán *arahant*. Chúng ta không thể nói trước được.

Sự Chín Muồi của Nghiệp kamma Không Cần Mong Cầu

Một số người sát sinh rất nhiều, như *Āṅgulimāla*. Người đã thực hiện rất nhiều hành động sát sinh, và phạm giới thứ nhất (sát sinh) rất nhiều lần. Khi gặp Đức Phật *Buddha*, chỉ

trong một thời gian ngắn, Vị ấy đã gìn giữ giới luật. Chỉ trong thời gian ngắn Vị ấy đã được chuyên hóa.

Vì vậy Vị ấy chắc hẳn đã lắng nghe những bài *Dhamma* Pháp thoại rất chăm chú từ Đức Phật *Buddha*. Nên vào cuối ngày Vị ấy đã trở thành một Bậc Thánh A-La-hán *arahant*.

Thời điểm cũng rất quan trọng. Đừng nghĩ rằng bởi vì bạn không tiến bộ trong việc hành thiền nên bạn không có ba-la-mật *pāramī*.

Đừng tự trách mình. Bạn hiểu không? Bởi vì chưa đúng thời điểm của bạn, đó là lý do. Khi đúng thời điểm, bạn sẽ đi nhanh hơn những người khác. Bạn có thể tự khích lệ bản thân như thế này để hành tốt hơn. [*Hội chúng: Cười*]

Chúng ta cũng biết rằng tạo nghiệp *kamma* tốt là quan trọng trong cuộc đời chúng ta. Thế nên chúng ta đến đây, bố thí *dāna*, giữ giới, hành thiền.

Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta đều muốn nó hoàn hảo. Đó là lý do chúng ta đang hành thiền một cách thích đáng, mỗi ngày đều tôn trọng giữ im lặng thánh thiện.

Bạn giữ giới và đã bố thí *dāna* một cách cung kính, có thật nhiều lòng quảng đại đối với các thiền sinh. Vì vậy khi bạn bố thí *dāna*, bạn có thể suy tưởng rằng một số người cần dùng sẽ được lợi lạc từ sự bố thí *dāna* đó. Bạn có bất kỳ chú ý nào khi bạn bố thí *dāna* không? Dù bạn có chú ý hay không cũng không sao.

Đức Phật *Buddha* đã giảng giải với chúng ta rằng những ai đã làm thật nhiều pháp bố thí *dāna* và có lòng quảng đại trong quá khứ, sẽ được tái sinh ở cõi chư thiên trong đời sau.

Bạn có thể được sinh ra trong những cảnh tốt đẹp và biết

đâu bạn có thể giàu sang. Có thể bạn sẽ được sinh ra trong một gia đình giàu có. Thì bạn cũng sẽ có nhiều của cải. Đây là nhân và quả.

Cũng vậy nhiều thiên sinh đến đây và bố thí *dāna* cho nhiều thiên sinh khác. Cách tốt nhất là hỗ trợ cho những ai thực hành Pháp *Dhamma*, đó là phước lành cao nhất. Và sự lợi lạc khi hỗ trợ cho các thiên sinh là cao hơn bố thí cho những người bình thường.

Tất nhiên bạn có thể bố thí *dāna* cho những người bình thường và những người nghèo nữa. Do chủ ý của bạn, sở hữu Tư *cetanā* tốt đẹp của bạn, thì những hành động đó cũng cho quả thiện nghiệp *kamma*.

Nhưng khi bố thí cho những hành giả và Thánh nhân *ariya puggala*, những người đã chứng đắc thì rất khác biệt. Nó cho nghiệp *kamma* mạnh mẽ hơn sự bố thí cho những người bình thường.

Nếu bạn có thể cúng dường cho những chúng sinh đã chứng đắc hay Thánh nhân *ariya puggala*, đó là phước lành cao nhất. Vậy mức độ thứ hai là cúng dường đến những ai đang cố gắng đạt được sự chứng ngộ.

Tất cả các bạn đều đang cố gắng đạt tới sự chứng ngộ. Thế nên nếu bạn có thể cúng dường cho tất cả thiên sinh thì thật tốt. Cho dù ngay cả khi bạn đang cúng dường, bạn không có sự mong cầu loại quả nào bạn muốn hay loại lợi lạc nào bạn muốn, thì những kết quả cũng sẽ tự động đến. Nghiệp *kamma* của bạn ở mức độ thực hành rất cao vì bạn có những chủ ý trong sáng suốt thời gian cúng dường.

Trong những thuật ngữ Phật Pháp *Dhamma*, chúng ta không có sự cầu xin về điều chúng ta mong muốn. Đức Phật

Buddha cũng khuyến khích chúng ta theo cách này: chỉ cho đi, chỉ cho đi mà không cần cầu xin.

Mặc dù bạn không có cầu xin, thì quả của nghiệp *kamma* cũng sẽ đến với bạn. Nó là định luật nhân quả. Đừng nghĩ rằng bạn cúng dường và sau đó bạn cần phải xin cầu cho điều bạn muốn. Rồi chỉ sau khi bạn cầu xin thì bạn mới có được điều bạn mong muốn. Đừng nghĩ theo cách đó.

Ngày nay nhiều người có quan niệm đó, “Khi tôi cúng dường vật gì đó rồi, tôi phải nhanh chóng không ngừng cầu xin cho điều tôi muốn.” Điều đó cũng có thể là tốt, nhưng quá nhiều thì không tốt.

Cầu xin thì không tốt cho lắm. Vì khi chúng ta làm việc gì đó có lợi lạc cho những thiện sinh, thì họ cũng cần phải tôn trọng nó. Thật là một nghĩa vụ rất nặng nề khi chúng ta ăn sự bố thí cúng dường *dāna* của những người khác. Nó rất, rất là nặng nề. Sự bố thí cúng dường *dāna* như thế cũng rất tốn kém khi dâng cúng mỗi ngày.

Nếu bạn không biết cách quán tưởng sự bố thí *dāna* của những người khác, bạn không biết cách tôn trọng nó, và bạn cũng không muốn hành thiện sau khi ăn sự bố thí *dāna* đó, thì nó rất là nguy hiểm. Là những thiện sinh, bổn phận của các bạn phải tri ân lòng quảng đại của những người khác vì lợi lạc của các bạn và cả lợi lạc của những người khác.

Trong nhiều bài Kinh *suttāni*, Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta điều này. Chúng ta phải rất cẩn trọng với sự bố thí *dāna*.

Vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, có một câu chuyện tôi muốn chia sẻ với các bạn. Nó liên quan đến hạnh bố thí *dāna*.

Pháp Hạnh Bồ Thí *dāna* của Mahātissa

Câu chuyện về Mahātissa. Các bạn cũng có thể đã biết câu chuyện này bởi vì nó cũng rất nổi tiếng. Một trong những tiền kiếp của ông ấy là một người làm công. Ông cũng có một vợ và một con gái nữa.

Dù họ rất nghèo, nhưng họ luôn luôn bồ thí *dāna*. Mỗi hai tuần, lúc trăng non và trăng rằm họ đều thích bồ thí cúng dường *dāna*.

Bất cứ những gì họ có họ đều bồ thí mỗi ngày cho bất cứ ai đến trước nhà họ, bất cứ Vị Tăng hay sa-di *sāmaṇerā* nào. Họ cúng dường cho những ai đi khát thực *piṇḍapāta*⁵.

Người chồng và người vợ luôn luôn chuẩn bị vật thực và họ luôn luôn thích bồ thí cúng dường *dāna*. Bởi vì họ không có nhiều tiền nên vật thực họ bồ thí không được ngon lắm.

Bất cứ khi nào họ bồ thí cúng dường *dāna* cho nhiều chú sa-di *sāmaṇerā*, họ nhận ra rằng các chú sa-di *sāmaṇerā* không được vui. Các chú không vui bởi vì thực phẩm không bổ dưỡng. Nó không ngon lành, nên các chú sa-di *sāmaṇerā* không thể ăn được. Vì thế các chú không hoan hỷ.

Điều gì sẽ xảy ra? Mỗi lần họ cúng dường vật thực, nó đều bị vứt đi trước mặt họ.

Và mặc dù nó bị ném đi họ cũng không cảm thấy buồn. Họ suy tưởng, “Ồ vâng... bởi vì chúng ta không thể cúng dường vật thực ngon nên các Vị ấy không thích.”

“Có thể các Vị không hoan hỷ với vật thực và đó là lý do các Vị vứt đi. Được rồi, lần sau chúng ta phải cúng dường vật thực ngon nhất. Do vậy chúng ta cần phải kiếm tiền nhiều hơn.”

⁵*piṇḍapāta*: khát thực

Vì vậy họ cố gắng nghĩ theo hướng tích cực, không phải tiêu cực. Nếu bạn cúng dường ai đó vật gì, nếu họ vứt đi trước mặt bạn, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn sẽ cư xử thế nào? “Lần sau tôi không muốn cúng dường bất cứ thứ gì nữa,” phản ứng của bạn hoàn toàn thích đáng. “Sao các Vị có thể làm như thế?” bạn có thể cảm thấy vậy.

Hầu hết mọi người sẽ nghĩ như thế. Bởi vì họ không có nhiều tiền nên họ khó có thể thoát khỏi sự đói nghèo của mình, nhưng họ vẫn bố thí cúng dường *dāna*.

Một số người không biết cách tri ân mọi thứ. Họ ném chúng đi. Thì những thí chủ không được hoan hỷ.

Nhưng những thí chủ này có thể là những người rất tốt. Bởi vì họ là những người rất tốt bụng, trong nhiều kiếp sống và họ đã từng làm nhiều việc thiện lành.

Những người này luôn có sự hiểu biết tốt. Nên nhìn mọi người ai cũng đều tốt. Những người như thế luôn cố gắng nghĩ theo hướng tích cực.

Và khéo tác ý *yoniso manasikāra*⁶ là cách suy nghĩ tốt đẹp về những người khác. Ngay cả với những người không được tử tế, người ấy cũng có thể nghĩ theo hướng tích cực về họ.

Rất quan trọng cho các thiên sinh để hiểu và thực hành theo cách này. Cần phải quan sát mà không phán xét.

Nhiều thiên sinh, khi tôi nhìn họ tôi nghĩ, “Ha... Tôi không thể nói gì với họ được.” Khi một người mà không thể nói gì được với họ, thì có chiến tranh, và thế là có tranh cãi. Các bạn ở cùng một phòng, cả khi chỉ có hai người, cũng cãi nhau được.

Bởi vì bạn không có đủ kham nhẫn, bạn không biết cách cư xử và chăm sóc lẫn nhau. Và bạn có rất nhiều ngã mạn.

⁶*yoniso manasikāra*: khéo tác ý

Mọi người không thể nói gì với bạn được.

Vì có nhiều sở-hữu-tâm tiêu cực ở trong bạn. Đó là lý do bạn có những cảm xúc không vui.

Những ai biết cách quán chiếu với tâm quân bình sẽ có những cảm xúc tốt đẹp, suy nghĩ tốt đẹp. Họ không có những suy nghĩ xấu.

“Được rồi, chúng ta sẽ cố gắng lần sau. Chúng ta sẽ cố gắng cúng dường thức ăn tốt nhất trong tương lai. Đó là lý do chúng ta cần phải kiếm được nhiều tiền hơn,” *Mahātissa* quyết định.

Mahātissa và vợ mình đã bàn bạc. Rồi người vợ gọi ý chồng mình, “Giờ chúng ta có một đứa con gái. Tại sao chúng ta không cho nó cho người giàu có? Thì nó có thể làm nữ tỳ và chúng ta có được ít tiền.”

Điều này giống như đang bán đi đứa con bởi vì vào thời đó, khi người ta đem đứa con cho những người giàu có, họ có thể nhận được một số tiền. Nên họ nghĩ, “Nếu chúng ta đem nó cho họ, chúng ta có thể được mười hai đồng tiền vàng.” Họ chỉ nhận được mười hai đồng. Vào lúc đó một đồng tiền vàng đáng giá rất nhiều tiền.

Người chồng cũng đồng ý với kế hoạch đó, nghĩ rằng, “Sau khi cho con gái, chúng ta có thể có một ít tiền. Từ số tiền đó chúng ta có thể mua một con bò cái. Từ con bò cái đó, chúng ta có thể có được sữa tươi. Rồi chúng ta có thể nấu cháo sữa. Như vậy chúng ta có thể cúng dường thức ăn tốt nhất cho tất cả Chư Tăng và tất cả sa-di *sāmaṇera*. Và rồi các Vị ấy sẽ hoan hỷ.”

Cả hai bàn bạc kế hoạch và quyết định cho đi đứa con gái của mình. Cuối cùng họ đem con gái mình cho một

gia đình giàu có. Họ được một số tiền và họ tiếp tục bố thí *dāna* mỗi ngày.

Họ rất hoan hỷ bố thí *dāna*, nhưng họ cũng không vui vì đã đem cho đi đứa con gái của mình. Người con phải làm việc rất vất vả, cả ngày và đêm cho gia chủ. Vì lý do đó họ cũng rất, rất lầy làm buồn lòng cho đứa con.

Rồi một ngày, người cha nghĩ, “Nếu tiếp tục thế này mình không thể chuộc con gái về được. Mình muốn chuộc con gái về từ nhà người giàu có đó.”

Từ đó ông làm việc rất vất vả. Và ông ấy chuyển đến thành phố khác để đi làm. Sau sáu tháng, ông đã dành dụm được mười hai đồng tiền vàng. Rồi ông ấy quay về để chuộc con gái mình.

Trên đường về nhà, ông gặp một Vị Tỳ-khưu *bhikkhu*. *Mahātissa* muốn cúng dường một số vật thực đến Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* đó, nhưng ông không có chút vật thực nào.

Trên đường về ông cũng gặp một cư sĩ, với một gói cơm.

Khi thấy vậy, ông liền hỏi người đàn ông, “Ô! Làm ơn, ông có thể cho tôi chỗ cơm này được không? Tôi sẽ cho ông một đồng tiền vàng.” Thật ra vật thực đó chỉ đáng giá một vài xu.

Vậy rồi người đàn ông đó nghĩ, “Ông ta biết chỗ cơm này rất rẻ. Tại sao ông ta muốn cho mình đến một đồng tiền vàng? Ông ta chắc hẳn phải rất cần nó lắm đây.” Vì thế người đàn ông quyết định nâng giá chỗ cơm mắc tiền hơn.

“Không, tôi không muốn bán với giá chỉ một đồng tiền vàng,” ông ấy nói.

“Được rồi, tôi sẽ đưa ông hai đồng cho gói cơm này,” *Mahātissa* nói.

Cuối cùng người đàn ông đó bán gói com với giá mười hai đồng tiền vàng – ngay cả với mười hai đồng tiền vàng ông ấy cũng không muốn bán nó. Thế nên *Mahātissa* có một chút thất vọng.

Rồi ông giải thích, “Vật thực này không phải cho tôi. Tôi muốn cúng dường đến một Vị Tỳ-khuru. Đó là lý do tôi muốn nó. Tôi chỉ có mười hai đồng tiền vàng mà tôi có thể cho ông. Tôi không có hơn thế nữa. Làm ơn hãy lấy mười hai đồng của tôi.”

Cuối cùng họ đồng ý với giá đó. *Mahātissa* đã mua gói com với giá mười hai đồng tiền vàng. Rồi ngay khi có được gói com, lập tức ông ấy rất hoan hỷ.

Bạn biết đó thật khó khăn làm sao cho ông ta lao động được mười hai đồng tiền vàng ấy. Và rồi ông đã cho đi hết khi cúng dường *dāna*. Vì sự cúng dường *dāna* này, ông đã cho đi tất cả số tiền mình có. Ông cũng không lo lắng về đứa con gái của mình nữa.

Và điều đó làm cho ông hoan hỷ. Ngay khi có được gói com, ông đã chạy đi tìm Vị Tỳ-khuru *bhikkhu*. Ngay sau khi tìm thấy Vị ấy, ông đã thỉnh vị Tỳ-khuru *bhikkhu* dừng lại một lúc và cúng dường com đến Vị ấy.

Vị Tỳ-khuru *bhikkhu* nhận ra ông đã cho đi tất cả mọi thứ. Và vì thế Vị này không muốn nhận hết gói com.

Vị ấy nói, “Cúng dường cho tôi một nửa phần com, một nửa là đủ rồi. Một nửa ông có thể lấy.”

Dù cả khi Vị Tỳ-khuru *bhikkhu* muốn trả lại một nửa vật thực, *Mahātissa* cũng không muốn nhận. Ông nói, “Xin hãy vui lòng nhận sự cúng dường *dāna* của tôi.”

Vào lúc đó khi ông cúng dường cơm đến Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* ông đã vô cùng hoan hỷ. Vì thế Vị Tỳ-khưu đã độ hết gói cơm ấy.

Sau buổi trưa, Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* hỏi, “Vì sao ông không muốn nhận nửa phần vật thực từ tôi? Sao ông không muốn ăn?”

Rồi ông giải thích với Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* về cuộc đời mình. Ông kể với Vị ấy sự cúng dường *dāna* này khó khăn cho ông như thế nào, nó thật vất vả như thế nào để kiếm được tiền. Nhưng mặc dù có vô cùng khó khăn, ông cũng hoan hỷ, ông rất hoan hỷ để được dâng sự cúng dường *dāna* này.

Bạn có thể thấy nhiều loại khổ đau trong câu chuyện này. *Mahātissa* không có tiền. Ông phải làm việc vất vả để chuộc lại con gái mình. Có nhiều nỗi đau khổ khác nhau mà ông phải chịu đựng. Mặc dù khổ sở trăm bề, ông vẫn cố gắng vượt qua nỗi đau khổ, cố gắng buông xả, và cố gắng để cúng dường *dāna*.

Khi Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* nghe xong câu chuyện, Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* cảm thấy thương xót và nói, “Ồ! Sự cúng dường *dāna* này rất, rất là nguy hiểm cho tôi. Nếu tôi không thực hành Pháp *Dhamma*, thật vô cùng nguy hiểm cho tôi.”

Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* quán chiếu, “Sự cúng dường này cực kỳ khó khăn cho ông ấy để thực hiện được. Vì vậy tôi phải trân trọng sự cúng dường *dāna* này. Tôi cần phải đem lại lợi lạc nào đó cho các thí chủ”.

Rồi Vị ấy tự xét bản thân mình, “Tôi có khả năng đó hay không? Tôi có thể đem lại những phước thiện tốt lành cho thí chủ không?”

Đó là lý do Vị ấy tự xem xét mình. Theo cách suy xét này, Vị ấy quán chiếu, “Tôi đã chứng đắc hay chưa?” Vị ấy đã

suy xét như thế.

Vị ấy nghĩ, “Vì khi tôi là một Bạc Thánh A-la-hán *arahant*, sẽ vô cùng lợi lạc cho thí chủ. Nếu tôi không phải là Bạc Thánh A-la-hán *Arahant*, mà tôi chỉ là một Thánh Bất Lai *Anāgāmi*, Thánh Thất Lai *Sakadāgāmi*, hay Thánh Nhập Lưu *Sotāpanna*, tôi phải chứng ngộ Níp-bàn *Nibbāna* như một Bạc Thánh A-la-hán *Arahant* vậy. Nếu tôi không có khả năng đó, thật vô cùng nguy hiểm. Điều này thật không hay cho tôi lắm. Tôi sẽ không dám nuốt vật thực ấy.”

Vị ấy biết rằng mình phải hành thiền và quán chiếu Pháp *Dhamma*. Vì thế, sau cùng, Vị ấy trở thành Bạc Thánh A-la-hán *arahant*. Sau khi hành trì, Vị ấy trở thành một Bạc Thánh A-la-hán *arahant*.

Sau khi trở thành Thánh A-la-hán *arahant*, Vị ấy giải thích với những Vị khác, “Này Chư Tỳ-khuru *bhikkhū*, lý do mà tôi có thể trở thành A-la-hán *arahant* là bởi vì thí chủ đó. Vì người đàn ông nghèo đó đã cúng dường *dāna* bất chấp những tình huống cực kỳ gian khó, nên tôi đã phải cố gắng với sự tinh tấn mãnh liệt để trở thành A-la-hán *arahant*. Sau khi tôi nhận ra điều đó, tôi đã thực hành chăm chỉ. Đó là lý do tôi đạt đến Bạc Thánh A-la-hán *arahatta*. Chính vì ông ấy, tôi trở thành A-la-hán *arahant*.”

Đó là lý do chúng ta cần phải nghĩ cho người khác mọi lúc. Chúng ta cần phải suy xét, “Họ đã làm cho chúng ta điều gì? Họ đã hỗ trợ chúng ta nhiều ra sao?”

Vì vậy chúng ta cũng cần phải đền đáp lại điều gì đó. Chúng ta không thể chỉ nói, “Ô, đây là việc của họ. Tôi không quan tâm.” Đừng nói thế. Bạn không thể nói như thế.

Chúng ta đã được nhận rất nhiều. Đối với tôi, điều này có một chút áp lực.

Trước khóa thiền, chúng tôi mở thùng phước thiện cùng với phân cúng dường *dāna* cho khóa thiền. Một số người rất hào hiệp. Mỗi năm họ đều cúng dường *dāna* cho chúng ta. Họ hỗ trợ chúng ta trong một hay hai ngày. Tôi ngưỡng mộ và cảm kích điều này.

Tôi cũng biết rằng mọi người đã làm việc rất vất vả, ngày và đêm, thỉnh thoảng họ phải làm việc suốt đêm. Thỉnh thoảng họ làm cho đến khi rất trễ, đến chín hay mười giờ đêm.

Và vì vậy, ai cũng thích tiền. Không đúng sao? Ai không thích tiền nào? Hãy nói với tôi. Mọi người đều thích tiền. Mọi người muốn được giàu có phải không?

Nếu bạn biết cách tiết kiệm, chỉ như vậy bạn mới được giàu có. Nếu bạn chỉ biết tiêu xài hưởng thụ, thì chẳng bao lâu sẽ không còn gì cả. Do đó phải biết tiết kiệm. Nhưng có nhiều cách tiết kiệm khác nhau.

Vậy ai cố gắng tiết kiệm thì họ có tin vào nghiệp *kamma* và Đạo Phật không? Những ai biết rằng nếu họ bố thí cúng dường *dāna*, thì thời gian tới sẽ nhận được những quả nghiệp *kamma* tốt lành trở ra cho họ trong tương lai. Đó là lý do mà một số người có thể rất hào phóng quảng đại.

Và bởi vì lòng quảng đại và niềm tin của họ vào thiện nghiệp *kamma*, nên họ cũng thích giúp đỡ hỗ trợ vậy.

Và đây cũng là cách mọi người trở nên tiết kiệm. Đôi khi họ cần phải dành dụm, ví dụ, họ không dùng những cao lương mỹ vị ở nhà.

Trong phần bố thí *dāna* đó, không phải ai cũng giàu có. Một số người họ phải dành dụm tiền của mình. Họ không ăn đồ ngon, vì họ thích dành tiền bố thí *dāna*. Chúng ta thấy rất nhiều người như vậy ở Myanmar.

Vì lý do này, mà trong khóa thiền tôi luôn luôn sách tấn nhắc nhở tất cả các bạn phải thực hành nghiêm túc và cẩn trọng.

Tôi không muốn yêu cầu mọi người ở đây phải bố thí *dāna* khi tham dự khóa thiền. Tôi sẽ không nói, “Mỗi người phải chi trả cho khóa thiền mười ngày. Tôi sẽ không nói bao nhiêu, nó tốn bao nhiêu trăm đồng.” Tôi không thích yêu cầu theo cách này.

Tôi muốn mọi người ở đây và hành thiền miễn phí. Dù các bạn có muốn cúng dường *dāna* hay không, thì đều tốt cả. Tôi muốn hỗ trợ Giáo Pháp *Dhamma*.

Bởi vì chúng ta nhận được những nhu cầu thiết yếu một cách dễ dàng, nên chúng ta cũng cần phải trân trọng. Chúng ta không thể bỏ đi những gì mọi người làm cho mình, những gì họ đã làm cho chúng ta.

Do đó chúng ta phải cố gắng hết mình để hành trì một cách nghiêm túc; dù bạn có thể đắc thiền *jhāna* hay chứng đắc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* hay không thì cũng không sao. Chủ ý của chúng ta phải vì sự lợi lạc cho mọi người.

Các bạn phải giữ giới. Cố gắng chú tâm trên đề mục hành thiền của mình. Nó rất là quan trọng. Khi bạn làm như thế, bạn sẽ có nghiệp *kamma* thiện lành.

Những gì tôi giảng giải giờ đây, cũng mang lại nghiệp *kamma* tốt lành cho những người khác nữa. Chúng ta có thể hồi hướng phước thiện đến cho họ. Đây là thật. Đó là lý do mà hạnh bố thí *dāna* rất quan trọng. Vì thế Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* đã chuyển hóa tâm mình như vậy; sau cùng Vị ấy đã trở thành Bạc Thánh A-la-hán *arahant*.

Khi Vị ấy tịch diệt, sau khi Vị ấy viên tịch, ngay cả Đức Vua cũng đi đến tang lễ và muốn được hỏa táng xác thân

Ngài, nhưng thi hài không bắt lửa.

Chỉ sau khi chính người thí chủ đến và chạm vào xác thân Ngài, thì thi hài tự động bay lên không trung, dừng lại và rồi rơi vào đám lửa.

Vì vậy theo cách này chúng ta thể hiện lòng tri ân đối với nhau. Mỗi liên kết giữa những thiền sinh và các thí chủ rất quan trọng.

Nên mỗi ngày chúng ta phải rải tâm từ *mettā* đến các thí chủ. Bạn đã thử chưa?

Mỗi ngày hành thiền các bạn nên rải tâm từ *mettā* đến các thí chủ. Hãy rải tâm từ *mettā* đến họ. Rất là tốt lành.

Tri Ân

Vào ngày hôm trước, tôi đi Sagaing thăm một trong những Vị Đại trưởng lão *mahātherā*⁷, người như là cha của tôi. Ngài đang làm lễ mừng thọ bảy mươi lăm tuổi của mình. Ngài đã thỉnh mời 1,200 Chư Tỳ-khưu *bhikkhū* đến trung tâm của Ngài. Và Ngài cũng đã mời tôi đến đó.

Tôi cần phải đi đặt bát cúng dường *dāna* sớm vào lúc 4:30am. Tôi đã đứng đặt bát cúng dường *dāna* cho đến 9:00 giờ sáng.

Chúng tôi không ăn điểm tâm, nhưng chúng tôi rất hoan hỷ. Lâu lắm rồi tôi mới cảm thấy như thế. Tôi nhớ lại trước đây, đó là ngày đầu tiên khi tôi nhìn thấy tất cả các Chư Tỳ-khưu *bhikkhū* đi bát và tôi đã đặt bát cúng dường *dāna*.

Khi tôi đặt bát cúng dường *dāna* đến các Vị ấy, lòng tôi vô cùng hoan hỷ. Hôm đó tôi nghĩ, “Tôi rất tiếc là tôi đã không nói với các thiền sinh khác. Nếu họ có thể tham gia cùng tôi,

⁷*mahātherā*: Đại Trưởng Lão

thì thật tốt biết bao!” Tôi cảm xúc như thế.

Tôi cảm thấy rất tiếc và tôi xin lỗi về điều đó. Tôi cảm thấy rằng tôi đã rất ích kỷ khi chỉ đặt bát cúng dường *dāna* một mình.

Tôi chỉ hỏi một vài người ở cùng với tôi tham gia cúng dường *dāna*. Đối với sự hoan hỷ đó chúng ta không cần phải cố ý tạo ra, mà nó tự động sinh khởi.

Đó là lý do mà chúng ta thật sự cần phải hỗ trợ cho nhau; rất là quan trọng. Sắp tới, tôi dự định sẽ cúng dường *dāna* lần nữa. Tôi muốn quay lại vào ngày Chủ nhật. Tôi muốn trở lại thiền viện đó lần nữa.

Vẫn còn ở đó hơn một trăm Vị Tỳ-khưu *bhikkhū*. Tôi muốn đặt bát cúng dường *dāna* buổi đêm tâm sáng và trưa.

Tất cả các Vị Tỳ-khưu *bhikkhū* đến buổi cúng dường *dāna* đó cũng đang học Pháp *Dhamma* học. Nên tôi muốn cúng dường các Vị ấy một ít tịnh tài cho tứ vật dụng, một ít cho mỗi Vị. Tôi muốn cúng dường cho việc sử dụng của các Vị ấy, cúng dường cho những gì các Vị ấy cần.

Tôi không biết các bạn có thích góp phần hay không. Nếu các bạn hoan hỷ, các bạn có thể cúng dường một đô la, hay tùy hỷ bạn thích. Một đô la cúng dường *dāna* cho thiện pháp này là được.

Tôi thật sự mong muốn tất cả các bạn tham gia đặt bát thiện pháp này. Là cúng dường *dāna* đến Tăng đoàn *Saṅgha*. Và sau đó chúng ta có thể cùng nhau đặt bát cúng dường *dāna* theo nhóm thiện sinh ở thiền viện *Brahma Vihārī* trong năm nay.

Vì vậy hằng năm chúng ta có thể cúng dường *dāna*, và thỉnh mời Chư Tỳ-khưu *bhikkhū* đến đây. Nhưng năm nay tôi rất bận rộn với việc xây dựng và tôi cũng không thấy

khỏe. Nên chúng ta không thể làm vậy trong năm này được. Tôi rất vui để có thể đại diện đi làm thiện nghiệp *kamma* ấy ở đó – tôi rất hoan hỷ.

Tôi cũng mong muốn tất cả các bạn được hoan hỷ. Các bạn có thể cúng dường một đô la hay không? Vậy chúng ta có thể tham gia cùng nhau. Tôi muốn tất cả các bạn hoan hỷ và tôi cũng muốn chúng ta cùng nhau cúng dường *dāna*. Chúng ta thật sự nên cần hỗ trợ các Vị ấy. Sự hỗ trợ này cũng rất tốt cho nghiệp *kamma* của chúng ta nữa.

Nếu các bạn hoan hỷ thì sau bữa trưa mai các bạn có thể đến văn phòng và mỗi bạn chỉ cần cúng dường một đô la. Một đô la là đủ.

Chúng ta sẽ dâng tất cả phần cúng dường *dāna* đó đến Tăng đoàn *Saṅgha* và dâng cúng cho thiền viện. Họ cũng có một bệnh viện ở đó. Bệnh viện chữa trị miễn phí. Họ đã chăm sóc tất cả Chư Tăng Ni cả nước miễn phí.

Chúng tôi có được sự hỗ trợ rất tốt và rất mạnh. Vì vậy chúng tôi cũng có thể ủng hộ thiện pháp đó nữa.

Dù sao đi nữa tôi chỉ muốn chia sẻ điều này với các bạn, tôi chỉ muốn giải thích rằng khi tôi vui, tôi cũng mong muốn các bạn được vui như vậy. Đó là chủ ý của tôi. Đừng hiểu lầm tôi. Đừng nghĩ rằng *Sayalay* đang gây quỹ. Nếu không nói gì thì cũng không cảm thấy tốt đẹp được...

Các bạn có thể cúng dường thậm chí chỉ một phần nhỏ bé *dāna*, chỉ một chút xíu *dāna*, thì nó không phải là vấn đề. Quan trọng là chủ ý của các bạn cần phải được trong sáng và bạn cảm thấy vui vẻ hoan hỷ.

Khi các bạn cúng dường, các bạn nên nghĩ đến Tăng đoàn *Saṅgha*. Nó có nhiều lợi lạc hơn theo cách nghĩ đó. Hãy nghĩ

đến Tăng đoàn *Saṅgha*. Chúng ta muốn hỗ trợ Chư Tăng bởi vì các Vị đang học; các Vị ấy đang học Pháp *Dhamma*, và hành Pháp *Dhamma*.

Sự cúng dường *dāna* đó sẽ trở quả trong tương lai. Chúng ta muốn gần gũi với đời sống ở thiền viện. Chúng ta muốn học Pháp *Dhamma*.

Các bạn muốn được chuyên tâm hành thiền. Trong đời này, nếu các bạn không thể, thì không sao, đời sau các bạn có thể sẽ được ở trong thiền viện.

Nếu chúng ta có thể làm với chủ ý đó, nó rất là quan trọng. Các bạn không nên xen lẫn vào những suy nghĩ bất thiện.

‘Bất thiện’ nghĩa là nhiều loại sở-hữu-tâm bất thiện khác nhau.

Vì vậy, chúng ta phải giữ những chủ ý trong sáng với hỷ lạc của mình. Chỉ sau đó, trong tương lai, với Tư *cetanā* này, mãnh lực *saṅkhāra*⁸ pháp hành thiền này sẽ tác động đến chúng ta.

Chúng ta đang hành thiền trong đời này. Một số người trong các bạn hiểu được bằng cách nào mà tôi đã trở nên thân thiết với những Vị Đại Trưởng Lão *mahātherā* tôi đã đề cập đến. Ngài và các Vị ấy đã dạy tôi Giáo Pháp *Dhamma*. Tôi đã học và đã hành với các Ngài.

Trong kiếp sống này, khi tôi chỉ mới lắng nghe bài *Dhamma* Pháp thoại của Ngài *Pa Auk Sayadaw*. Chỉ trong một bài Pháp thoại, tôi đã có thể nhớ lại tất cả pháp hành – tất cả danh sắc *nāma rūpa*, Lý Duyên Khởi, quá khứ và vị lai.

Mọi việc rất đơn giản và chỉ trong một thời ngồi thiền, tôi có thể nhớ lại tất cả Pháp *Dhamma* do quá khứ của mình. Đó là nhân và quả. Không phải là để khoe khoang. Tôi chỉ muốn giải thích rằng tôi mong muốn được thân cận với sự

⁸*saṅkhāra*: pháp hành

hành Pháp *Dhamma*. Quả của việc muốn thân cận Pháp *Dhamma* là Pháp *Dhamma* sẽ thân cận với bạn.

Bạn có thể muốn xa rời Pháp *Dhamma* thì Pháp *Dhamma* cũng sẽ rời xa bạn trong tương lai.

Đó là lý do mà tôi muốn nhấn mạnh đến pháp hạnh bố thí *dāna*. Theo sau pháp hạnh bố thí *dāna* này có thật nhiều điều lợi lạc nếu bạn nương theo nó.

Vì sao bạn muốn bố thí cúng dường *dāna*? Vì sao bạn muốn cho đi? Là bởi vì sự tôn trọng của bạn dành cho người đó, và bởi vì bạn muốn hỗ trợ họ, bạn có tâm từ *mettā* với người ấy. Không có tâm từ *mettā*, bạn không thể cho đi. Vì tất cả những điều này đều nương theo tâm tịnh hảo, tất cả được đồng sanh với nhau. Đây là khả năng của tâm chúng ta. Do khả năng ấy, chúng ta nhận ra rằng chúng ta muốn làm điều gì đó cho những người khác.

Vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, Ngài và các Chư Thánh A-la-hán *arahantā* đã hành trì như thế, và các Ngài rất thích giảng dạy Giáo Pháp *Dhamma*, các Ngài thích chia sẻ vì sự lợi lạc của chúng sinh. Các Ngài không muốn chỉ giữ nó cho riêng mình. Cho đến khi tịch diệt, các Ngài đã làm nhiều nhất có thể cho chúng sinh theo cách này.

Điều này là lý do vì sao tôi tôn kính Đức Phật *Buddha* và tất cả Thanh văn Tỳ-khưu *bhikkhū*. Và đó cũng là lý do tôi đã có lời hứa với Đức Phật *Buddha* là sẽ truyền bá Giáo Pháp *Dhamma*. Vì lời hứa đó tôi phải chịu đựng rất nhiều gian khổ.

Nếu vào lúc đó, tôi muốn trở thành A-la-hán *arahant*, sẽ dễ dàng hơn. Nhưng tôi vẫn cần phải bỏ túc thật nhiều ba-la-mật *pāramī* để thành tựu lời hứa này.

Tôi muốn làm điều đó. Tôi cũng muốn là một A-la-hán

arahant thời này, nhưng tôi chưa biết được...

Đó là lý do tôi chỉ muốn chia sẻ với tất cả các bạn rằng khi bạn làm điều gì đó bạn nên làm với sự cung kính và hoan hỷ. Chỉ khi đó quả mới đến đúng thời điểm và trở ra một cách hoàn hảo cho bạn.

Đừng làm quá sơ sài. Ngay cả với một đô la bạn cúng dường, bạn cũng phải làm thật nghiêm túc. Chỉ như vậy bạn mới có sự hoan hỷ.

Nếu bạn nghĩ, “Ô, không quan trọng gì, tại vì có người kêu gọi tôi cúng dường *dāna*, thì tôi sẽ đi cho vậy thôi.” Nếu chỉ làm qua loa như thế, thì điều này không tốt lắm.

Bởi vì tôi chỉ muốn các bạn hiểu rõ các bạn cần phải hướng tâm mình để chú ý đến cảnh như thế nào.

Không lâu nữa khi các bạn sẽ rời khỏi nơi đây, các bạn sẽ quay về nhà. Khi về đến nhà, khi các bạn nấu ăn trong bếp, mong các bạn hãy nấu với thật nhiều tâm từ *mettā*. Hãy làm như thế với gia đình mình. Điều này rất quan trọng.

Thế nên, đối với các bạn chúng tôi cũng nấu ăn cho các bạn như vậy, dù chúng tôi không biết cách nấu. Chúng tôi không biết cách bày trí thức ăn cho đẹp như một nhà hàng; mà chúng tôi chỉ biết cố gắng hết sức mình với tâm từ *mettā*.

Thật là tốt với tâm từ *mettā*. Với những người ở cùng nhau, hơn hai người, chúng ta cần phải có tâm từ *mettā*. Không có tâm từ *mettā* đời sống không vui vẻ, chúng ta sẽ tạo ra nghiệp *kamma* bất thiện, *akusala kamma*.

Tâm từ *mettā* là tốt hơn bất thiện *akusala*. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta luôn luôn làm với tâm từ *mettā*, luôn luôn với sự thấu hiểu. Như vậy sẽ có lợi lạc cho đời sống của chúng ta.

Khi chúng ta làm như vậy, thì mọi người sẽ được vui vẻ và khắp nơi bạn đi bạn cũng sẽ đều được an vui.

Đừng mong chờ điều gì từ những người khác. Hãy lo phần mình trước. Nếu bạn biết cách tích lũy tâm từ *mettā* trong tim mình, thì không cần phải lo lắng về người khác khiển trách hay la mắng hay có những cảm xúc căm ghét bạn.

Vì vậy chúng ta sẽ vượt qua được những điều này bằng cảm xúc từ tâm *mettā* của chúng ta. Chúng ta có thể tự chăm lo cho bản thân mình.

Bạn càng khởi sinh nhiều tâm từ *mettā* bao nhiêu, bạn càng có thể rải tâm từ *mettā* đến những người khác nhiều bấy nhiêu, như thế càng tốt. Những người khác sẽ cảm nhận được. Họ có thể la mắng bạn mười lần, mà bạn chỉ mỉm cười.

Không cần phải lo lắng về bất kỳ điều gì, không cần phải phản ứng. Chỉ mỉm cười và mỉm cười và rải càng nhiều tâm từ *mettā* hơn nữa.

Họ có la mắng bạn nhiều bao nhiêu đi nữa, thì khả năng họ la mắng bạn kéo dài trong bao lâu? Một khi họ mệt mỏi, họ sẽ dừng lại.

Dù sao tôi cũng chỉ muốn giảng giải điều này. Tôi không muốn bất kỳ ai có cảm xúc không vui. Vì nếu chúng ta biết cách quân bình tâm mình thì chúng ta được vui vẻ hơn và như thế là tốt nhất.

Đó là lý do chúng ta chỉ cần huân tập bản thân mình. Đừng đi lo nghĩ về những người khác. Đừng mong chờ điều gì bạn muốn từ những người khác. Nếu bạn tốt thì mọi người sẽ đối tốt với bạn.

Nếu bạn không tốt thì mọi người sẽ phản ứng. Sự phản chiếu sẽ chỉ cho bạn thấy điều đó, chính là cách bạn cư xử.





Chương 5

Mười Phiền Nã



Sayalay kể câu chuyện về *Āṅgulimāla* đã bị đưa vào con đường lầm lạc bởi thầy mình như thế nào và Đức Phật *Buddha* đã can dự để tế độ Vị ấy thoát khỏi chính bản thân mình bằng cách hướng dẫn cho Vị ấy diệt trừ Mười Phiền Nã, đó là: tham, sân, hôn trầm, phóng dật, hoài nghi, si, ngã mạn, tà kiến, vô tầm và vô úy. Sayalay giảng giải Mười Phiền Nã này có thể phát sinh trong tâm hành giả ra sao trong suốt khóa thiền và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phòng hộ tâm mình bằng Niệm. Thiền sư cũng giải thích về Ấn chứng (Tướng) của đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati nimitta*.

Nghiệp *kamma* là gì? Chúng ta luôn luôn nhấn mạnh trong Phật giáo về nghiệp *kamma*. Nghiệp *kamma* tức là sở hữu *Tur cetanā*, *Tur cetanā* là chủ ý. *Tur cetanā* là chủ ý tốt, chủ ý xấu hay cố quyết hành động theo bất kỳ loại tâm nào. Tâm tốt có thể trở thành *kamma* nghiệp tốt gắn liền với *Tur cetanā* tốt. Tâm xấu sẽ trở thành *kamma* nghiệp xấu bởi vì nó gắn liền với chủ ý xấu. Đây là sự vận hành của nghiệp *kamma*.

Chúng ta tin rằng khi tham dự khóa thiền, chúng ta sẽ tạo được rất nhiều thiện nghiệp *kamma*. Mọi người đều muốn

có thiện nghiệp *kamma* từ khóa thiền. Tôi nghĩ không ai lại mong muốn bất thiện nghiệp *kamma* từ khóa thiền.

Vẽ Tranh

Mọi người ở đây đều thích vẽ tranh. Các bạn có giấy và viết, và tôi chỉ cần nói với các bạn, “Hãy vẽ hơi thở của các bạn thật đẹp như vẽ đóa hoa sen.”

Bạn phải dùng viết vẽ trên giấy. Ai sẽ có bức tranh đẹp? Rồi tôi sẽ xem. Vẽ là nhiệm vụ của các bạn, kiểm tra kết quả là trách nhiệm của tôi. Vậy thì bạn sẽ vẽ như thế nào?

Điều đó phụ thuộc vào bạn. Một số người có thể vẽ rất cẩn trọng ngay từ đoạn đầu, qua đoạn giữa cho đến đoạn cuối rất đẹp. Từ ngày đầu tiên cho đến cuối khóa thiền, họ vẽ rất chăm chú. Dù anh ấy/cô ấy có thể đắc thiền *jhāna* hay không, không thành vấn đề.

Bạn nên nghĩ, “Tôi sẽ cố gắng hết mình để vẽ thật đẹp.” Mỗi ngày cố gắng hoan hỷ giữ giới và cũng hoan hỷ thực hành với đề mục thiền.

Một số người ngồi xuống nhưng tâm họ không muốn vẽ. Đó là sự lười biếng. Trong tâm họ, họ đang vẽ nhiều hình ảnh. Thì trên tờ giấy loại tranh gì sẽ hiện ra? Tất cả đều được tạo bởi tâm. Tay của bạn sẽ nương theo chủ ý của tâm bạn. Khi bạn vẽ qua loa, bức tranh sẽ không đẹp.

Bất cứ loại tranh gì hiện ra, bạn cũng không thể trách những người khác. Mục tiêu cuối cùng là như nhau. Cách bạn thực hiện lời giải đáp, và giải pháp của bạn chính là nét bút của riêng bạn. Đó là vì sao bạn không thể ganh tỵ với ai khác được. Chúng ta phải vẽ rất cẩn trọng.

Thanh Lọc Tâm

Trong suốt thời thiền chúng ta chế ngự tâm mình không câu hành với bất kỳ bất thiện nào. Một khi tâm bất thiện sinh khởi, tâm chúng ta sẽ càng ngày càng lún sâu vào trong vũng bùn. Bạn không thể tự mình kéo lên được và ngay cả việc thoát ra cũng không dễ dàng. Bạn cứ tiếp tục bị chìm dần và chìm dần. Đó là lý do bạn cần phải gìn giữ tâm mình trên đề mục hành thiền.

Để tránh bị chìm vào vũng bùn, chúng ta phải rất cẩn trọng không để bị ngã. Khi bạn rơi xuống, thật không dễ dàng cho bất kỳ ai kéo bạn lên được rồi. Mọi người sợ nắm giữ lấy bạn vì nếu họ làm thế họ cũng sẽ rơi vào vũng bùn. Rất là nguy hiểm. Tâm chúng ta cần phải được thanh lọc. Thanh lọc tâm rất là quan trọng. Chúng ta mong muốn làm cho tâm được trong sáng.

Tâm Bất Thiện

Chúng ta phải xem xét tâm mình. “Loại tâm ý gì làm cho tôi bất thiện và không được trong sáng?” Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta nhận biết mười loại phiền nã, chúng thật sự rất nguy hiểm cho chúng ta.

Chúng dễ dàng làm cho tâm dần động và tối tăm. Chúng có thể làm cho tâm dễ chìm sâu vào vũng bùn. Khi bạn chăm chú trên hơi thở trong đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati*, sau một lúc tâm bắt đầu phóng dật và không muốn chú tâm trên hơi thở nữa.

1. Tham

Bạn phải cảm thấy an vui với hơi thở. Khi bạn cảm thấy chán là bạn bắt đầu tạo ra những suy nghĩ lan man với dục, thật nhiều dính mắc. Chúng ta gọi đó là tham (*lobha*¹).

2. Sân

Đôi khi bạn có những suy nghĩ nóng giận. Nhiều người khác nhau có thọ và xúc khác nhau. Đôi khi bạn phóng tâm và nhớ về quá khứ của mình, những ký ức không vui. Trong suốt thời thiền, bạn nghĩ rằng không ai biết là bạn đang sân bên trong; nên bạn vẫn duy trì tâm sân cả thời ngồi thiền. Mọi người đều có thể biết là bạn có sân hay không.

Chư thiên *devā* biết là bạn đang hành thiền hay đang sân. Tôi không cần phải kiểm tra. Chư thiên *devā* sẽ kiểm tra cho tôi. Tin nhắn sẽ đến với tôi. Chúng tôi có e-mail, các bạn biết đó. (*Hội chúng: Cười*) Hãy cẩn thận!

Sân trong suốt thời ngồi thiền là không tốt cho Định của bạn. Một khi những tâm sân này phát sinh, thì tâm không còn trong sáng nữa, không còn an lạc, và rất khổ sở. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến bạn, mà còn ảnh hưởng đến nhiều người nữa. Hành vi của bạn trở nên rất thô tháo và hấp tấp. Mọi thứ đều liên quan đến tâm.

3. Hôn Trầm

Phiền não kế tiếp là hôn trầm, tâm buồn ngủ. Đã qua ba hay bốn ngày rồi mà nhiều người trông như họ chưa được ngủ đủ giấc vậy. Hôm nay tôi cũng quan sát tất cả các bạn vào thời thiền lúc hai giờ chiều. Nhiều người vẫn đang ngủ gật; Tôi rất thất vọng.

¹*lobha: tham*

Sau buổi trình pháp tôi nghĩ Định của các bạn sẽ rất tốt. Tôi rất quan tâm nên tôi đến và quan sát từ bên ngoài, nhưng tôi không mở cửa vì sợ có thể làm ảnh hưởng đến các bạn. Nếu tôi mở cửa, có thể âm thanh sẽ làm phiền các bạn. Nên tôi chỉ nhìn từ bên ngoài. Mỗi chỗ ngồi tôi đều quan sát. Tôi rất hoan hỷ nhìn xem, nhưng có nhiều người đang ngủ gật. Vậy làm sao bạn có thể tiến bộ được? Các bạn đã nghỉ trưa từ mười hai giờ đến hai giờ mỗi ngày; thêm hai tiếng để ngủ dường như vẫn chưa đủ với các bạn.

Thỉnh thoảng xin hãy nhắc nhở bản thân mình tỉnh giấc và chú tâm. Đừng lãng phí thời gian của các bạn. Khi bạn ngủ quá nhiều, bạn càng ngủ nhiều bao nhiêu, thì bạn càng muốn ngủ bấy nhiêu. Tâm lười biếng sẽ phát sinh. Chỉ cần làm cho nó cân bằng một chút. Vì hôn trầm là không tốt.

4. Phóng Dật

Một chi pháp phiền não khác là phóng dật. Tâm luôn luôn tản mạn, lang thang trên nhiều cảnh, tạo nhiều ý nghĩ trong tâm chúng ta. Thật sự tất cả những ý nghĩ phóng dật này chúng ta tự mình tạo ra. Theo cách này những ý nghĩ phóng dật cũng không tốt cho việc hành thiện của mình.

Một số người nghĩ rằng hành thiện là nghĩ về những điều tốt đẹp, nên bất cứ điều gì liên quan đến ý nghĩ thiện lành là có thể chấp nhận được. Những ý nghĩ như thế là tốt cho nghiệp *kamma* chúng ta, tốt cho việc hành thiện. Nhiều người có quan niệm đó.

Trước khi hành thiện, bạn có thể nghĩ về những việc thiện lành. Bạn nghĩ về những việc bạn đã làm, như là bố thí *dāna* và trì giới. Tạo những cảm xúc hoan hỷ từ sự quán chiếu đó là tốt. Tuy nhiên, khi bạn bắt đầu chăm chú trên hơi thở, đừng

trộn lẫn đề mục hành thiền của bạn với những cảnh khác.

Mặc dù có chủ ý tốt, cảnh tốt, nhưng bạn không đang chú tâm trên hơi thở. Tâm tiếp tục nghĩ về những điều bạn muốn làm. Ví dụ, bạn muốn xuất gia. Đó là chủ ý tốt, suy nghĩ thiện lành, nhưng nó không liên quan đến đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati*. Bạn hiểu không?

Xuất gia – Bạn không biết khi nào bạn sẽ xuất gia. Nhưng hơi thở thì đã lạc mất rồi. Đề mục biến mất. Thậm chí cũng đừng nghĩ về những ý nghĩ thiện lành. Một số người hỏi tôi là những ý nghĩ thiện lành có tốt để suy nghĩ hay không vì chúng ta có thể có thiện nghiệp *kamma* và điều đó là tốt cho việc hành thiền. Đó là lý do tôi giảng giải điều này. Đề mục hành thiền rất là quan trọng. Trạng thái nhất hành của tâm là sự chăm chú chỉ duy nhất trên một cảnh.

Chúng ta cần phải chú ý ở đâu? Với đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati* chúng ta cần phải chú ý chỉ duy nhất trên hơi thở, mà không phải trên bất kỳ cảnh nào khác. Chỉ có duy nhất tâm mới có thể thật sự tập trung và thấu suốt. Một khi đề mục biến mất khỏi tâm bạn, thì không còn nhất hành tâm (Định *ekaggatā*²) trên đề mục, và cũng không còn Niệm trên đề mục. Không còn nhiều tinh tấn nữa. Mọi thứ đều lạc trôi. Đó là lý do chúng ta không có Định. Tất cả đều phụ thuộc lẫn nhau. Kể từ đó tâm không thể ở trong một trạng thái nhất tâm. Tất cả đều có liên quan, và tham gia cùng nhau. Đó là lý do chúng ta cần phải chế ngự phóng dật.

5. Hoài Nghi

Một sở-hữu-tâm bất thiện khác là hoài nghi. Là bạn có nghi ngờ về Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma*, Tăng *Saṅgha*.

²*ekaggatā*: Định/ Nhất hành tâm

Bạn có nghi ngờ về nghiệp *kamma*. Bạn không tin vào nghiệp *kamma*. Một số người nghĩ chết không là vấn đề. Họ tin rằng khi họ chết, sắc thân sẽ biến mất. Mọi thứ đều dừng lại, mọi thứ đều sẽ biến mất. Vạn sự đều sẽ biến mất hay là không?

Sắc thân có thể biến mất, có thể tan rã, nhưng tâm chưa thể biến mất được. Tâm vẫn còn phải đi theo nghiệp *kamma*. Vì vậy nếu bạn đã làm *kamma* nghiệp tốt lành, thì bạn sẽ đi đến cảnh tốt đẹp trong kiếp tái sinh kế tiếp. Khi bạn có thể dừng lại trong kiếp này, là bởi vì bạn hành trì cho đến mức trở thành Bạc Thánh Vô Sanh A-la-hán *arahant*.

Nếu bạn có thể thực hành cho đến khi trở thành Bạc Thánh Vô Sanh A-la-hán *arahant* trong đời này, thì tâm mới có thể dừng lại. Nếu bạn chưa thể thực hành cho đến khi trở thành Bạc Thánh A-la-hán *arahant*, tâm này sẽ tiếp tục một kiếp sống khác, và đến một kiếp sống khác nữa, cho nhiều lần tái sinh. Đây gọi là vòng luân hồi – Lý Duyên Khởi.

Một số người trong các bạn có hoài nghi về nghiệp *kamma*. Một số người tin rằng chúng ta không cần phải lo lắng về điều đó. Một số người trong những tôn giáo khác tin vào Chúa trời. Chúa sẽ lo tất cả mọi việc. Bạn chỉ việc cầu nguyện và Chúa sẽ chăm lo cho bạn. Tôi không chỉ trích những tôn giáo khác. Chúng ta chỉ suy ngẫm về điều này thôi. Những người như thế nghĩ chúng ta không cần làm bất kỳ *kamma* nghiệp tốt nào. Khi họ gần chết, họ chỉ việc cầu nguyện. Chúa sẽ mang họ lên thiên đàng. Điều đó là chưa đủ, bạn biết thế.

Chúng ta vẫn cần phải tin và hiểu biết về nghiệp *kamma*. Đời sống tốt hay xấu là chỉ nương theo nghiệp *kamma*. Nếu Chúa có thể lo cho các bạn, thì không có ai sẽ bị nghèo khổ. Mọi người sẽ đều được giàu sang.

Mỗi người sẽ có *kamma* nghiệp tốt và *kamma* nghiệp xấu dựa trên những gì người đó đã làm. Chúng ta tự tạo ra sự bất hạnh và đau khổ cho chính mình.

Chúng ta cần phải sử dụng trí tuệ. Chúng ta cần vận dụng trí tuệ và rất cần trọng suy ngẫm về điều gì mới thật sự xảy ra trong cuộc đời. Những gì xảy ra trong cuộc đời là do sự thay đổi của nghiệp *kamma*, những nghiệp *kamma* khác nhau trong những kiếp quá khứ. Nghiệp *kamma* cũng giống như vẽ một bức tranh. Chúng ta cần phải xóa tan hoài nghi. Chúng ta thật sự cần phải tin vào sự thực hành và nghiệp *kamma* của mình.

6. Si

Trạng thái tâm mê mờ chúng ta gọi là Si *moha*³. Si cũng là một loại phiền não.

7. Ngã Mạn

Một chi pháp sở-hữu-tâm bất thiện khác là ngã mạn. Bạn có ngã mạn không? Bạn có tự hào, rất tự hào không? Ai cũng có ngã mạn. Chỉ có Bậc Thánh A-la-hán *arahant* mới không còn ngã mạn. Ngã mạn cũng là một loại phiền não.

8. Tà Kiến

Chúng ta gọi quan điểm sai trái là tà kiến *ditṭhi*⁴. Tà kiến cũng là một loại phiền não. Có tà kiến liên quan đến tôi là ai, gia đình tôi, chồng tôi, vợ tôi, con cái tôi... tất cả đều là cái nhìn sai lệch. Chúng ta còn nghĩ rằng đây là nhà của tôi, công trình của tôi, xe của tôi... tất cả đều là sự hiểu sai, tà kiến.

³*moha: si*

⁴*ditṭhi: tà kiến*

Chúng ta cần phải buông bỏ. Chúng ta chỉ nên nghĩ rằng tất cả là danh *nāma* và sắc *rūpa*. Tất cả đều có bản chất *anicca*, *dukkha* và *anatta* (vô thường, khổ, vô ngã). Chỉ những ai tin như vậy mới gọi là có chánh kiến. Vì vậy có nhiều người có tà kiến. Chúng ta phải cắt đứt tà kiến.

9. Vô Tàm

Một sở-hữu-tâm bất thiện khác là vô tàm. Khi chúng ta làm những điều bất thiện *akusala*, chúng ta cần phải biết hổ thẹn. Đây là điều mà Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta. Nếu chúng ta không biết hổ thẹn, lần đầu tiên chúng ta không quan tâm, lần thứ hai chúng ta không quan tâm, chúng ta trở nên quen dần với nó. Thì chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy xấu hổ. Chúng ta sẽ không xấu hổ khi làm việc bất thiện nghiệp *kamma*.

10. Vô Úy

Khi bạn làm việc bất thiện *akusala*, và bạn không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào, bạn rất là tỉnh táo... Bạn không quan tâm đến nghiệp *kamma*. Bạn không quan tâm đến bất kỳ ai. Bạn chỉ làm nó theo cách của bạn. Đó được gọi là vô úy. Bạn không sợ quả bất thiện của nghiệp *kamma*.

Có tất cả mười loại phiền nã. Mười loại phiền nã này chúng ta cần phải sát trừ.

Chủ Ý

Bạn có thể xem xét tâm mình. Loại tâm nào đang bủa vây quanh bạn? Tâm nguyên thể rất trong sáng. Những phiền nã

này liên kết với nhau. Một hay hai loại phiền não có thể cấu sinh cùng nhau và xen vào tâm trong sáng.

Vì vậy tâm trở nên vẩn đục, trở nên bất thiện. Tâm này trở nên như vậy là do bạn không có Niệm khi bắt cảnh. Bạn có chủ ý xấu.

Chủ ý xấu này sẽ làm cho tâm chúng ta liên kết với những sở-hữu-tâm xấu, với những phiền não cho đến khi lộ tâm bất thiện khởi sinh. Trong lộ tâm này, bảy đồng lực *javana*⁵ sẽ sinh khởi, mà chúng có thể tạo ra nghiệp *kamma* tốt hay xấu. Nói một cách đơn giản, nếu bạn có chủ ý bất thiện trên cảnh, thì bạn sẽ có nghiệp *kamma* bất thiện.

Khi bạn có chủ ý tốt trên cảnh, bạn biết cách làm thế nào để chú tâm với tâm từ *mettā*, với lòng nhân từ, với chủ ý tốt, với trí tuệ, cách để quán sát danh *nāma* và sắc *rūpa*. Loại chủ ý đó sẽ mang đến cho bạn nhiều trí tuệ và sự hiểu biết đúng đắn. Đây là thiện. Vì vậy chúng ta cần phải quán xét tâm mình mọi lúc. Bạn có thể thật sự định tâm và hành thiền không?

Giờ đây bạn đang cần trọng vẽ bức tranh với trí tuệ, mà không có những sở-hữu-tâm bất thiện; Chúng ta đang vẽ một cách hoan hỷ không có phiền não bằng Niệm. Rồi sau cùng chúng ta sẽ có một bức tranh rất đẹp. Bức tranh đẹp đó là thiện nghiệp *kamma* của chúng ta. Mỗi lần nhìn nó, nếu bạn có một bức tranh đẹp, bạn sẽ rất hạnh phúc. Nếu bạn luôn luôn quán chiếu theo cách này, bạn cảm thấy rất hoan hỷ. Bạn cũng sẽ cảm thấy an toàn vì bạn đang vẽ bức tranh đẹp này.

Thỉnh thoảng khi bạn đang làm những việc thiện, mà tâm không trong sáng. Ví dụ đôi khi bố thí *dāna* trộn lẫn với một chút dính mắc, một chút ganh tỵ, hay một chút sân. Một số

⁵*javana*: đồng lực

người nghĩ lúc này họ đang bố thí *dāna*. Nhưng đừng nghĩ rằng bạn có một trăm phần trăm kết quả từ lòng quảng đại này. Chúng ta cần phải làm một cách rất trong sáng. Bạn tạo bất kỳ loại nghiệp *kamma* nào mà bạn đang làm rất trong sáng với chủ ý rất tốt. Thì bạn có thể có một trăm phần trăm quả tốt đẹp.

Hành thiền là đang tạo *kamma* nghiệp tốt. Trong suốt thời thiền bạn có thể tạo nhiều suy nghĩ phóng dật. Có khi bạn đang niệm hơi thở *ānāpānassati*, có khi bạn phóng tâm, có khi bạn đang tạo ra những suy nghĩ buồn phiền, có khi là những tham đắm.

Đôi khi những loại sở-hữu-tâm này, nhiều loại sở-hữu-tâm sinh khởi và trộn lẫn với đề mục hành thiền của bạn. Thì bức tranh không được đẹp lắm. Vậy vào ngày cuối chuyện gì sẽ xảy ra? Kết quả chúng ta sẽ biết.

Năm này qua năm khác khi nào chúng ta sẽ hoàn thành? Khi nào bạn sẽ có một bức tranh đẹp? Ngay từ lúc đầu, chúng ta cần phải vẽ rất cẩn trọng. Chúng ta có thể điều khiển tâm mình. Nếu chúng ta muốn điều khiển, thì chúng ta có thể điều khiển được. Tâm đơn giản lắm. Có nhiều sự phức tạp chỉ vì chúng ta thích tạo ra thật nhiều thứ. Hãy làm nó đơn giản.

Chúng ta hãy xem một trẻ nhỏ. Nếu bạn cho trẻ thật nhiều tiền hay châu báu, trẻ nhìn nó, trẻ sờ nó. Bạn có nghĩ là trẻ tham không? Cho trẻ châu báu, hay kim cương đắt giá, hay là tiền bạc. Trẻ sẽ sờ nó, nhưng bạn có nghĩ trẻ sẽ khởi lòng tham về món đồ đó không? Trẻ con không có lòng tham. Trẻ chỉ cầm nó thôi. Tâm trẻ con rất trong sáng. Trẻ không biết điều gì sẽ xảy ra với số tiền này. Số tiền này có thể tạo ra điều gì tốt hay điều gì xấu. Những quả tốt hay xấu có thể sinh ra. Nhưng trẻ không biết điều gì sẽ xảy ra.

Trẻ không lo lắng về tương lai. Tiền chỉ là tiền. Trẻ không biết. Trẻ cầm nó và vứt nó đi. Ngay cả nếu nó là một viên kim cương đắt giá, trẻ cũng có thể ném nó đi. Tâm trẻ con trong sáng lắm, và trẻ không khởi lòng tham. Ngay cả khi mẹ cho trẻ ăn, trẻ sẽ chỉ ăn. Trẻ không bao giờ than phiền nếu nó có mặn quá hay dầu quá. Trẻ con không biết than phiền. Trẻ chỉ ăn và tiêu hóa thôi. Một người biết thật nhiều, đây là vị gì, đó là vị gì, thì sẽ than phiền.

Bạn càng biết nhiều, bạn càng sẽ có nhiều phiền não. Vì vậy không biết thì tốt hơn. Nhưng không biết không phải là ngu mê. Hãy dùng sự quán xét để không dính mắc với bất kỳ cảnh nào.

Sự dính mắc sẽ tạo hình chúng ta. Đời sống sinh ra bởi vì sự dính mắc này. Là do sự dính mắc, nên đôi khi bạn có thể khởi lòng tham và sân. Vì tham, sân sinh khởi, nên có khi ngã mạn phát sinh, có khi là bòn xén. Tâm sân này đôi khi làm cho bạn muốn sát sinh. Nhiều nghiệp bất thiện *akusala kamma* này sinh là dựa trên tham hay sự dính mắc.

Để cắt đứt ngay lập tức tất cả các phiền não là không dễ. Nhưng chúng ta có thể cố gắng để phớt lờ nó bằng cách nghĩ rằng đây là không quan trọng, hãy buông bỏ. Rèn luyện từ từ, sau cùng chúng ta sẽ thành tựu.

Cạnh Tranh Bồ Thí dāna

Vừa qua ở Jakarta, Indonesia, tôi nói với một vài người bạn, là tôi đang trở nên mệt mỏi, lão hóa. Tôi muốn hành thiền ở nơi ẩn dật yên tĩnh của mình. Ngày hôm sau có nhiều người đến, và dẫn tôi đi xem một thất gỗ rất lớn. Họ nói, “Nay chúng con xin cúng dường nó cho Thiền sư. Xin kính dâng cho Thiền sư sử dụng.”

Vào buổi trưa, một người khác đến và dâng cúng hai khu đất to và hai ngôi nhà to. Sau đó có bốn thí chủ khác đến cúng dường tôi bốn thất gỗ khác nữa. Tôi rất hoan hỷ khi nghe thế. Tôi biết họ cách đây một thời gian dài và họ đã chăm sóc cho tôi, như những anh chị em trong nhà.

Họ rất tốt bụng và tôi cũng có thể cảm nhận rằng trái tim họ thật sự trong sáng. Không có dính mắc, họ sẵn sàng cho đi. Họ thật sự làm thế. Nhưng tôi không biết vì sao tôi không muốn nhận bất cứ thứ gì. Tôi không có bất cứ sự ham muốn nào để lấy bất kỳ thứ gì cả. Nên tôi nói xin lỗi, tôi sẽ từ chối tất cả những phần cúng dường này. Nếu tôi chấp nhận của một người, thì những người khác không hoan hỷ. Sẽ có sự cạnh tranh giữa họ. Khi mọi người đến đây và biết chuyện đó, mọi người hỏi tôi loại nghiệp *kamma* nào mà tôi đã làm vậy.

Họ nói, “Mọi người đến và cúng dường Thiên sư ngay lập tức; mà Thiên sư từ chối tất cả phần dâng cúng đó. Thiên sư nên nhận một phần đi.”

Tôi nói, “Không. Nếu tôi nhận thứ gì, tôi sẽ phải lo lắng. Tôi sẽ phải chăm sóc nó. Tốt hơn hết là không nhận gì cả. Thế mới thật bình yên.”

Tôi cũng suy xét vì sao những người đó đột nhiên thích cúng dường vậy. Là vì trong tiền kiếp tôi cũng đã chân thành bố thí cúng dường *dāna* cho những người đó. Khi tôi quán xét nhiều tiền kiếp của mình, bất kỳ điều gì tôi làm, tôi cố gắng để làm rất chân thành và cung kính. Tất cả những việc làm của tôi liên quan đến Pháp *Dhamma*. Tôi cúng dường cả cuộc đời mình cho Phật Pháp *Dhamma*. Khi tôi giảng dạy, chết không quan trọng, tôi sẽ vẫn dạy. Tôi sẽ giảng dạy một cách hoan hỷ. Tôi có chủ ý đó. Mọi người có thể cảm nhận và thấy như thế. Vì vậy mọi người rất hoan hỷ hỗ trợ tôi.

Tôi đã từ chối những sự cúng dường đó vì tôi nghĩ chúng không cần thiết cho tôi. Và tôi cũng không muốn coi sóc bất cứ thứ gì. Ngay cả với trung tâm của tôi ở Maymyo, hằng ngày tôi đều nghĩ khi nào tôi nên đem cho đi. Tôi sẽ cho đi nhưng bởi vì một điều này; Là vì tôi có nơi nhỏ này, mang lợi lạc cho mọi người. Mọi người đã đến đây hành thiền và nhiều người đã được thành tựu viên mãn. Một số họ đã hoàn thành tiến trình, một số đang thực hành Lý Duyên Khởi. Thật nhiều lợi lạc cho các thí chủ từ trung tâm này. Đây là niềm hoan hỷ của tôi.

Đó là lý do tôi vẫn bảo trì và gìn giữ trung tâm này. Nhưng đôi khi tôi rất mệt để duy trì nó. Tôi cảm thấy rằng nếu tôi cho đi tôi sẽ rất hoan hỷ. Tôi không cảm thấy khởi lên bất kỳ cảm thọ nào cho dù tôi nên chấp nhận hay là cho nó đi. Đôi khi nghiệp *kamma* của chúng ta đến rồi đi. Có khi nó có thể được tốt đẹp. Có khi đời sống được lâu dài, hoặc bạn sống đời ngắn ngủi; có khi bạn có sức khỏe, hay không khỏe, bạn bị mắc bệnh.

Tất cả những hoàn cảnh có thể thay đổi. Có khi bạn rất giàu có, có khi nghèo khổ. Kiếp này bạn rất xinh đẹp nhưng đôi khi bạn sân quá nhiều, kiếp sau bạn sẽ không còn xinh đẹp nữa. Bạn đang vẽ nghiệp *kamma* cho riêng mình. Bạn không thể trách ba mẹ bạn về vẻ ngoài của mình được. Giai cấp thấp hay cao, có trí tuệ hay không có trí, nhiều người ủng hộ hay không ai ủng hộ, tất cả đều liên quan đến nghiệp *kamma*.

Chúng ta không thể đổ kị với người khác. Nếu chúng ta ganh tỵ, nó càng tệ hơn. Sự đổ kị đó sẽ rất xấu cho chúng ta. Mọi người biết điều này là thật, nhưng họ không thích thực hành hay nghe theo lời khuyên. Đây mới là vấn đề. Ngay cả sau khi chúng tôi giải thích, nếu bạn không làm thế bạn sẽ

có quả của *kamma* nghiệp xấu, mà họ vẫn làm nó bất chấp. Nếu bạn tiếp tục làm thế, thì quả không tốt. Khi quả xấu, bạn không thể chịu được. Nếu có chuyện gì xảy ra, mà bạn trở nên nghèo khó, rồi bạn không thể chịu đựng được. Nếu có điều gì đó bất ngờ xảy ra, thì bạn không thể chịu đựng được. Bạn có thể trách, “Tại sao chuyện này xảy ra với tôi?” Khi những cảm thọ khó chịu đó nảy sinh thì bạn không thể nào chịu đựng nổi khổ đau.

Suy Ngẫm

Vì vậy chúng ta cần phải suy ngẫm nhiều hơn về nghiệp *kamma*. Chúng ta cần phải cẩn trọng hành thiền. Quả xấu của nghiệp *kamma* có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Có khi chúng xuất hiện trong kiếp này. Có khi chúng nảy sinh trong kiếp sau, kiếp thứ hai. Có khi những quả xấu của nghiệp *kamma* có thể phát sinh cho đến khi Níp-bàn *Nibbāna*, chúng có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Có ba loại nhân quả. Chúng ta không biết bạn đã làm *kamma* nghiệp xấu hay *kamma* nghiệp tốt nào và khi nào quả sẽ trở. Chúng ta không biết được.

Tất cả những hoàn cảnh xuất hiện là do những gì bạn đã làm trong quá khứ, *kamma* nghiệp tốt hay là xấu. Tốt hay xấu chúng ta cần phải chấp nhận mà không vui cũng không buồn. Nếu chúng ta quá hạnh phúc, thì chúng ta cũng có thể trở nên tham đắm. Cảm thọ không vui cũng không tốt, vì khổ sẽ gây ra cho bạn thật nhiều sự đau đớn.

Chấp Nhận

Chúng ta cần phải chấp nhận mọi thứ với một tâm quân bình. Khi chúng ta nghĩ về nghiệp *kamma*, sẽ càng có nhiều

thản nhiên hơn; mọi thứ đều vô thường. Một ngày kia chúng ta phải buông bỏ tất cả. Nên chúng ta càng cảm thấy dễ chịu và bình an hơn, mà không bị chao động.

Là bởi vì chúng ta huân tập tâm trong mọi lúc, tâm được cân bằng và có sự thản nhiên vô tư trong mọi sự vận hành. Hãy cố gắng đừng để bị chao động quá nhiều.

Nhiệm Đãm Bất Thiện

Đôi khi vây quanh bạn có quá nhiều tham, quá nhiều sân, quá nhiều ngã mạn. Nếu những loại người đó đều vây xung quanh bạn, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Năng lượng rung động có thể truyền đến những người khác. Giả sử ai đó rất tức giận bước vào căn phòng này. Thì những người khác có thể cảm nhận sự giận dữ đó hay không? Là tốt hay không tốt? Là vì bạn mà những người khác khó chịu hay có những trạng thái tâm không vui. Thế cũng không tốt. Vì vậy khi mọi người ở cùng nhau trong một trú xứ, mọi người cần phải quan tâm cho nhau.

Một số người đến trễ hay bước đi một cách thô tháo. Ngay cả sân bê tông cũng có thể nứt. Hãy cẩn trọng, hãy để ý; bước đi từ tốn. Mọi người đang hành thiền. Nếu bạn bước đi quá thô tháo, âm thanh có thể ảnh hưởng đến sự hành trì của họ. Phải hiểu chủ ý như thế rất là quan trọng. Nếu bạn không quan tâm và hành xử với quá nhiều sự thờ ơ, thì sự vô tư thản nhiên đó là một kiểu hiểu biết khác hẳn; nó không phải là tâm thản nhiên đúng lẽ thật.

Chúng ta đang sống cùng nhau trong một cộng đồng; chúng ta cần phải tuân theo nội quy. Chúng ta cũng cần phải quan tâm đến cảm xúc và sự hành trì của nhau. Chỉ như thế chúng ta mới có thể trở thành những cá nhân tốt, trở thành

những người tốt. Chỉ có vậy mọi người mới được an vui. Khi mỗi người tự biết lo cho tâm mình, chúng ta sẽ không phải gặp rắc rối. Chỉ vì một số người thích làm như thế, mà những người khác không hoan hỷ. Và mọi người cũng không được vui lòng; nên họ cũng không thể nào định tâm. Mọi người trở nên khó chịu bởi vì họ. Tất cả sự bức xúc đó ảnh hưởng đến mọi người. Đó là lý do vì sao chúng ta hãy cố gắng tự lo giữ gìn tâm mình cho đến khi tâm thanh khiết, trong sạch và có chủ ý thiện lành. Tâm tạo ra tất cả ý nghĩ, lời nói và hành động.

Mọi người có thể biết được cá tính của một người từ cách đi đứng. Từ cách nói năng, mọi người có thể thấy được tính cách và phẩm hạnh của bạn. Vì vậy hãy cẩn trọng. Tất nhiên tính cách không dễ dàng thay đổi ngay lập tức. Nhưng chúng ta phải nghĩ rằng mọi người đang cố gắng hành thiền. Định tâm là không dễ. Một khi có tiếng động, mọi người có thể rớt định. Đó là lý do, chúng ta cũng cần phải tôn trọng và cố gắng quan tâm lẫn nhau. Sau đó rất nhanh chóng bạn sẽ có ấn tượng *nimitta*.

Ấn Tượng nimitta

Để có ấn tượng *nimitta* là không khó, rất dễ dàng. Hãy cố gắng cắt đứt phiền não của bạn. Chúng ta vừa mới giải thích mười loại phiền não này. Hãy làm sạch chúng; hãy cắt bỏ chúng.

Dần dần tâm sẽ vui thích theo dõi hơi thở. Hơi thở thật sự rất đơn giản, hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Bất cứ lúc nào bạn muốn cảm nhận nó, bạn đều có thể cảm thấy nó.

Tâm bạn không dễ dàng. Tâm bạn luôn luôn thích lang thang đây đó. Thế mới là vấn đề. Cho nên đừng lang thang ra khỏi đề mục hành thiền của bạn. Cố gắng giữ đề mục

và theo dõi nó một cách vui thích. Hãy làm một cách tinh nghiêm. Trong hai mươi phút bạn có thể làm được như thế. Thì chắc chắn bạn sẽ có ấn tướng *nimitta*, ánh sáng trong suốt, ấn tướng *nimitta* trong suốt. Một khi bạn có ấn tướng *nimitta* trong suốt, bạn rất hỷ lạc! Bạn không còn cảm thấy khổ sở. Bạn không cảm thấy đau nhức trong thân mình nữa. Bạn thậm chí không còn cảm thấy thân mình nữa, sắc thân đã lạc mất. Đây là từ kinh nghiệm của chúng tôi.

Nhiều thiên sinh cảm thấy như thế. Một khi họ có Định, họ không cảm thấy đau. Họ cảm thấy hỷ lạc. Tâm hỷ lạc đó rất là quan trọng. Chúng tôi khuyến khích tất cả các bạn hãy cố gắng lặp đi lặp lại cho đến khi bạn đạt đến mức độ này.

Khi bạn đạt đến mức độ này, thì bạn sẽ biết điều *Sayalay* nói là đúng. Tôi không nghĩ là các bạn sẽ thật sự tin tôi bây giờ. Mà các bạn cũng có thể nghĩ rằng nó là sự tra tấn thật sự vì thậm chí các bạn muốn đi ra ngoài cũng không thể. Tôi thật sự muốn các bạn được tự do nhưng nếu tôi cho các bạn tự do bây giờ để nói chuyện hay thư giãn, thì tôi không nghĩ các bạn có thể có ấn tướng *nimitta* và đắc thiền *jhāna*. Nếu các bạn không có thiền *jhāna*, vì sao các bạn đến đây? Nếu các bạn chỉ thư giãn, tốt hơn hết là hãy đi nghỉ dưỡng. Không cần phải đến đây.

Vì sao tôi phải lãng phí thời gian của mình thay vào đó tôi đi hành thiền không tốt hơn sao? Nên tôi nói lại. Mọi người nghĩ gì về tôi không quan trọng. Tôi lập ra qui định nghiêm khắc để các thiên sinh hành trì nghiêm túc. Một khi bạn có ấn tướng *nimitta* và đắc thiền *jhāna* thì bạn sẽ hiểu những điều tôi đã giải thích với bạn và bạn sẽ biết cách cân bằng tâm mình. Cố gắng vui thích với hơi thở trong một thời gian, hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Hãy theo dõi một cách cẩn thận.

Não Không Hoạt Động

Là bởi vì các bạn sử dụng máy vi tính quá nhiều, vì vậy não không hoạt động. Não của bạn trở nên mụ mẫm và không muốn nỗ lực. Bạn chỉ mở máy vi tính và bạn có bất kỳ câu trả lời nào bạn muốn; bạn có tất cả kết quả ngay lập tức từ máy vi tính.

Bạn không cần phải suy nghĩ. Đôi khi bạn sử dụng rất nhiều máy tính. Khi tôi hỏi bạn điều gì, bạn không thể trả lời tôi ngay lập tức. Bạn cần phải tìm máy tính. Đó là lý do tâm trở nên rất mụ mẫm. Thật không nên như thế.

Đôi khi chúng ta cần phải sử dụng não và tâm suy nghĩ thật cẩn thận. Chúng ta cần định tâm trên hơi thở như thế nào? Chúng ta cần phải nghĩ cách bắt được đề mục và làm cho tâm hỷ lạc. Bạn không thể có câu trả lời ngay lập tức được.

Ấn tướng *nimitta* không đến từ máy vi tính. Ấn tướng *nimitta* đến từ tâm của bạn. Tâm bạn cần phải được hỷ lạc và thư giãn. Nếu tâm bạn được thư giãn, chỉ khi đó bạn mới có thể có ấn tướng *nimitta*.

Nhiều người nói thật khó khăn, nhưng khi họ sử dụng máy vi tính thì rất dễ dàng. Học ở trường đại học thì rất dễ, nhưng tham dự khóa thiền thì quá khó. Họ bắt đầu cảm thấy như thế bởi vì họ không muốn sử dụng tâm trí để thu hút đề mục. Họ cứ muốn phân tích.

Chúng ta cần một số cảm xúc. Bạn biết làm thế nào để yêu thương chứ? Tình yêu là căn nguyên của cảm xúc. Bạn thương yêu người khác nhiều hơn bản thân mình hay yêu bản thân mình nhiều hơn? Bạn yêu bản thân mình nhiều hơn người khác hay đồng đều như nhau? Bạn thật sự yêu thương ai? Chính bản thân mình! Những ai có vợ chồng, hãy cẩn thận.

Người vợ cũng yêu thương bản thân mình nhiều hơn. Đừng nghĩ rằng họ yêu bạn nhiều hơn. Ngay cả với những người yêu nhau, họ không thể chia sẻ sự đau khổ được. Lúc yêu thương nhau thì tốt đẹp, nhưng lúc đau khổ không ai muốn sẻ chia. Bạn phải đau khổ một mình. Đó là như thế đấy.

Vì vậy để chắc chắn có một cảm thọ vui thích với hơi thở. Bạn cần phải yêu thích hơi thở. Nếu bạn không yêu thích đề mục, thì rất khó khăn để có hỷ lạc. Theo cách này bạn cố gắng từ từ cho đến khi bạn đạt đến hơi thở vi tế. Và bạn sẽ cảm thấy hỷ lạc với hơi thở. Sau một lúc bạn sẽ có được ấn tượng *nimitta*.

Có nhiều giai đoạn khác nhau của ấn tượng *nimitta*. Ban đầu bạn sẽ thấy nhiều màu sắc khác nhau xuất hiện phía trước bạn. Cho dù chúng ở trước mặt bạn hay ở cạnh bên khuôn mặt bạn hay từ bất kỳ hướng nào đều không quan trọng.

Đừng chú ý vào ánh sáng. Giai đoạn đầu của ấn tượng *nimitta* là thấy màu vàng, tím, xanh dương, những loại màu sắc như thế, hay như một đám mây. Đừng chú ý vào màu sắc. Hãy cứ duy trì sự chú tâm của bạn trên hơi thở. Tỉnh thoảng hơi thở có thể biến mất. Khi hơi thở biến mất, hãy thở lại. Hãy chậm chậm thở lại.

Sau đó, màu sắc sẽ chuyển sang màu trắng. Khi chuyển sang trắng, nó sẽ dần dần tiến gần đến lỗ mũi. Ngay cả khi nó đến và tiếp cận, cứ thư giãn và duy trì trên hơi thở một cách liên tục không gián đoạn. Sau cùng màu trắng sẽ chuyển sang trong suốt.

Một cách rõ ràng và chậm chậm nó sẽ chuyển màu sang màu thủy tinh trong suốt hay pha lê trong suốt. Nó sẽ đến và dừng lại trước lỗ mũi. Ánh sáng trong suốt ổn định được một lúc, thì chỉ khi đó chúng ta mới có thể chú tâm trên ánh

sáng trong suốt này. Nếu ánh sáng đến rồi đi, đừng chú tâm trên ánh sáng đó. Nếu chưa được trong suốt, thì cũng đừng chăm chú trên nó.

Nếu bạn chú tâm trên ánh sáng quá sớm, thì đôi khi ánh sáng có thể lan tỏa ra khắp nơi – trên toàn bộ cơ thể. Điều này cũng không tốt. Nhiều người nghĩ rằng ánh sáng lan tỏa khắp châu thân thì rất dễ chịu, như thế đó là thiền *jhāna*. Nhiều người có cảm thọ này. Bạn cũng có thể có loại kinh nghiệm đó. Nhưng đó không phải là thể nhập an chỉ định thật sự.

Cảm thọ trong thiền *jhāna* không phải trên sắc thân. Cảm thọ trong thiền *jhāna* là cảm thọ của tâm chăm chú trên tợ tướng *nimitta*, trên đề mục thiền. Đối tượng của thể nhập an chỉ định này là tợ tướng *nimitta*. Chúng ta vẫn cần phải chú tâm đến tợ tướng *nimitta*.

Tợ tướng *nimitta* không thể biến mất. Vì vậy tợ tướng *nimitta* phải luôn ở trước lỗ mũi. Duy trì sự nhận biết trên tợ tướng *nimitta*. Tâm hãy nghĩ rằng đây là tợ tướng của niệm hơi thở *ānāpānassati nimitta*. Tâm hãy niệm, “tợ tướng, tợ tướng, tợ tướng” “*nimitta, nimitta, nimitta*.” Liên tục một cách chậm rãi và sau cùng tâm không còn cảm thấy sắc thân nữa. Và tâm bắt đầu cảm thấy hỷ lạc. Rồi dẫn đến chứng thiền *jhāna*. Rất dễ dàng. Bạn có thể làm rất dễ dàng.

Là do bạn làm cho nó khó khăn nên những sự phức tạp mới phát sinh. Bạn thấy đó, nó rất đơn giản. Khi bạn có cảm thọ hỷ lạc với hơi thở, bạn sẽ có ấn tượng *nimitta*. Chín-mười-chín-chín phần trăm vào thời điểm ấy điều này sẽ xảy ra, chúng tôi có thể bảo đảm. Hãy tiếp tục và cố gắng trong hai mươi hay ba mươi phút. Nếu bạn thật sự làm cho hơi thở vi tế và hỷ lạc, rất nhanh chóng bạn sẽ có ấn tượng *nimitta*.

Điều duy nhất chúng ta phải làm là cắt đứt những phiền não của mình. Cũng đừng nhớ đi nhớ lại những chuyện không vui trước đây.

Tâm Cận Tử

Mọi người khi họ đến gần giây phút cận tử của mình sẽ phải nhìn thấy hình ảnh cảnh điềm sanh. Hình ảnh cho họ thấy nơi họ cần phải đi, nơi đến của họ. Điều này rất là quan trọng. Nếu bạn tiếp tục nghĩ về những việc bất thiện thì lúc gần đến giây phút cận tử do bạn quen suy nghĩ kiểu như thế, những sở-hữu-tâm bất thiện sẽ xuất hiện đến với bạn. Chúng ta cần phải tiêu diệt hình ảnh và nghiệp *kamma* bất thiện đó. Đôi khi nó có thể rất dễ dàng hủy diệt bởi thiện nghiệp *kamma*. Đôi khi, mặc dù chúng ta muốn diệt nó, nhưng thật không dễ dàng tiêu diệt. Nghiệp *kamma* trở ở đó, chúng ta phải chấp nhận, có nhiều loại khác nhau.

Ngài Āṅgulimāla

Tôi muốn chia sẻ một trong những câu chuyện vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, về một Vị Tỳ-khuru *bhikkhu* rất nổi tiếng. Pháp danh của ngài là *Āṅgulimāla*. Ngài được sinh ra ở thành *Sāvattthī*. Cha Ngài là một Vị quân sư ở đất nước của họ. Khi Ngài tái sinh trở thành người nhân loại, trong bụng mẹ, mẹ Ngài đã chăm sóc Ngài rất tốt. (Tên Ngài là *Ahiṃsaka*.)

Vào đêm đó khi Ngài chào đời, tất cả khí giới đều trở nên sáng chói trong cả thành. Đức Vua đang sống trong lâu đài của mình. Cùng lúc đưa trẻ sinh ra, nhiều khí giới cũng sáng lóa bên trong ngự phòng của Vua.

Đức Vua trở nên lo lắng. Ngài biết rằng nếu những việc như thế xảy ra, thì có điều gì đó nguy hiểm sẽ xảy đến cho Ngài hay đất nước của Ngài. Đức Vua lo lắng và không sao ngủ được suốt đêm.

Cùng lúc đó, cha của *Āṅgulimāla* là người biết cách nhìn trăng sao và biết một ít chiêm tinh học. Ông bước ra khỏi nhà và nhìn lên bầu trời. Ông quán xét sự di chuyển của các vì sao và mặt trăng. Ông biết rằng con trai mình một ngày kia sẽ gây rắc rối cho đất nước này. Nó sẽ trở thành một tên cướp trong xứ sở này.

Ngày hôm sau người cha đi đến cung điện. Ông yết kiến Đức Vua và hỏi Ngài, “Đêm qua Bệ Hạ ngủ có ngon không?” Đức Vua đáp lời, “Ta không ngủ ngon vì tất cả khí giới trong phòng ta đều sáng lóa. Có điều gì đó nguy hiểm. Ông cảm thấy thế nào về điều đó?”

Cha của *Āṅgulimāla* bắt đầu giải thích, “Xin Bệ Hạ đừng lo lắng. Điều này xảy ra là do tội qua vợ thân hạ sinh đứa con trai. Đó là lý do không chỉ trong cung mà trên toàn đất nước tất cả khí giới trở nên sáng chói.”

Và Đức Vua muốn biết vì sao những điều này xảy ra. Quân sư trả lời, “Những dấu hiệu này nói rằng một ngày kia đứa trẻ sẽ trở thành tên cướp trong đất nước này.”

Rồi Vua hỏi, “Nó sẽ có một mình? Hay nó sẽ có bộ hạ để tấn công đất nước?”

“Xin đừng lo lắng, nó sẽ chỉ có một mình.” vị quân sư trả lời.

Khi Đức Vua nghe như thế, Ngài không còn e sợ nữa. Ngài nói, “Nếu là như thế, nó không nguy hiểm. Người không cần phải làm bất cứ điều gì với nó. Đừng làm hại nó. Mong người hãy chăm sóc nó.”

Cha mẹ thật sự chăm lo cho cậu bé đến khi được mười sáu tuổi. Vào tuổi mười sáu cha mẹ gửi cậu vào trường đại học. Khi cậu đang học ở trường, Vị sư phụ rất thích cậu. Là vì cậu rất thông minh và thích tuân thủ phép tắc. Cậu rất biết cách chăm sóc thầy - Sư phụ mình.

Sư phụ rất yêu mến cậu. Nhiều môn sinh trở nên ganh tỵ với cậu vì thầy quan tâm chú ý thật nhiều đến cậu. Đây là bản chất tự nhiên của con người. Trong sự đố kỵ đó họ bắt đầu bàn bạc với nhau cách họ sẽ phá môi thân thiết giữa thầy và cậu.

Các môn sinh nói, “Ngay cả nếu chúng ta muốn than phiền về thân quyến của hẳn chúng ta cũng không thể vì hẳn xuất thân từ gia đình quốc sư, một gia đình có thân thế. Trong trường hẳn rất thông minh. Hẳn luôn đứng đầu trong lớp. Chúng ta cũng không thể nói rằng hẳn ngu ngốc.”

Cuối cùng, họ nói, “Tại sao chúng ta không đồn rằng hẳn say mê vợ của Sư phụ, của thầy. Nếu chúng ta nói thế với thầy, chắc chắn thầy sẽ rất giận dữ với hẳn.”

Ngày hôm sau các môn sinh chia thành nhiều nhóm. Mỗi nhóm có ba hay bốn người. Nhóm môn sinh đầu tiên tiếp cận Sư phụ, “Thầy đã nghe tin gì chưa? *Ahimsaka* và vợ thầy say mê nhau.”

Thầy nghe như thế và nói, “Tin gì kỳ vậy? Đừng có đến đây và nói với ta những lời rác rưởi đó. Ta không tin điều các người nói. Lần sau đừng có đến đây mà nói với ta như vậy nữa.”

Một nhóm khác đến và nói với ông lần nữa và tâu điều y hệt nhau. Rồi ba hay bốn nhóm khác liên tiếp đến và tâu với ông. Nên ông bắt đầu tin. Các môn sinh nói rằng nếu ông không tin điều họ nói, ông có thể tự mình quan sát.

Sau cùng ông thầy bắt đầu để ý. Một ngày kia ông để ý thấy vợ mình thật sự chăm sóc *Ahiṃsaka* như con trai, chăm lo cho cậu như một người trong nhà. Một hôm khác ông thầy thấy vợ mình và đưa học trò rất gần gũi và thân tình với nhau. Ông bắt đầu hiểu lầm nghĩ rằng họ chắc chắn thật sự đã say mê nhau. Ông muốn giết người học trò.

Ông cũng là một người khôn ngoan. Ông bắt đầu suy nghĩ, “Nếu ta giết hắn, và người khác biết, họ sẽ chỉ trích ta, nói rằng, ‘Ông thầy đó giết đệ tử.’ Điều này sẽ mang tiếng xấu cho ta và mọi người sẽ không muốn đến học với ta nữa.” Ông lo lắng và ông muốn bảo vệ bản thân mình. Vì vậy ông bắt đầu mưu kế, “Tại sao ta không thử giết hắn theo cách khác?”

Ngày hôm sau ông gọi *Ahiṃsaka*, “*Ahiṃsaka*, con nên đi giết một ngàn người. Nếu con giết được một ngàn người, khi trở về ta sẽ dạy cho con thuật bí kíp tuyệt đỉnh.”

Khi *Ahiṃsaka* nghe như thế, cậu ngay lập tức từ chối quan điểm này, nói rằng, “Trong gia tộc con, không ai thích sát sinh và chúng con tránh sát sinh. Chúng ta không nên làm điều như thế. Con không thích giết những người khác.”

Ông thầy cậu ép buộc cậu, “Nếu con không giết, con không thể học. Ta sẽ không dạy cho con. Thuật bí kíp này không ai có thể đạt đến. Con là người rất tốt và là môn sinh rất giỏi. Vì vậy con có thể học. Đó là vì sao ta muốn truyền dạy cho con.” Cuối cùng cậu cũng mong muốn được học. Cậu ước hẹn với thầy và rời khỏi trường đại học.

Cậu bắt đầu đi từ khu rừng này đến khu rừng khác để giết người. Vào lúc đó, cậu là một thanh niên rất mạnh mẽ vì thiện nghiệp *kamma* của mình. Cho nên rất dễ dàng cho cậu giết người. Không ai có thể đấu lại cậu. Cậu có thể chiến đấu cùng một lúc với một trăm người. Tôi không biết loại nghiệp

kamma nào mà cậu đã làm trong quá khứ.

Mọi người ai cũng sợ cậu. Không ai dám băng qua từ làng này đến làng khác trong khu vực rừng rậm đó. Ngay khi cậu thấy ai, là cậu sẽ giết họ ngay. Sau khi giết, cậu chỉ đặt xác đây đó. Cậu muốn đếm. Nhưng vì sát sinh, nghiệp *kamma* đó đã khóa trí tuệ của cậu, nên trí của cậu trở nên rất kém. Thậm chí trí nhớ của cậu cũng rất tệ. Cậu không thể nhớ mình đã giết bao nhiêu người rồi.

Cậu chỉ vứt xác đây đó trong nhiều năm. Cậu đã giết rất nhiều người. Nhưng cậu không biết làm sao đếm. Sau cùng, cậu cắt ngón tay của những nạn nhân. Cậu không lấy bất cứ tiền bạc, quần áo hay bất cứ thứ gì. Cậu chỉ lấy một ngón tay – Giết một người, giữ một ngón tay, và rồi cậu đặt mỗi ngón tay dưới một gốc cây.

Khi các con thú đến, các ngón tay lại lạc mất. Theo cách này, cậu hết sức vất vả. Sau cùng cậu dùng một sợi dây và cột tất cả ngón tay lại và đeo vào cổ. Ngày cuối cùng cậu nhận ra rằng ở trong rừng không tốt lắm, vật thực không tốt và đời sống rất nghèo.

Cậu bắt đầu nhận ra những điều này trong tâm. Có lẽ những quả của thiện nghiệp *kamma* của cậu bắt đầu nảy sinh trong cậu.

“Tôi muốn hoàn thành nhiệm vụ thu thập một ngàn ngón tay. Tôi muốn về nhà. Tôi muốn đánh lễ cha mẹ mình.” Cậu có chủ ý này.

Sau đó cậu bắt đầu đếm các ngón tay. Cậu đã có chín trăm chín mươi chín ngón tay. Giờ đây cậu chỉ cần một ngón tay, chỉ một người nữa thôi. Rồi cậu có thể dâng cho thầy mình. Đối với ngón tay sau cùng cậu tự hỏi sẽ giết ai đây.

Trong nhiều tuần tất cả mọi người trong đất nước đều sợ ở trong làng của mình. Vì vậy họ di chuyển đến những nơi xung quanh. Họ kéo đến chỗ Đức vua. Họ thưa rằng, “Dân chúng con bị khổ sở ở đất nước này. Tên cướp *Ahimsaka* đang giết chóc và chúng con vô cùng sợ hãi. Xin hãy bảo vệ chúng con, chăm lo chúng con tử tế.”

Đức Vua nghe như thế. Thật sự Vua cũng rất sợ *Ahimsaka*. Ngài biết *Ahimsaka* có đầy mãnh lực. Mọi người đều thật sự mong muốn Vua đi bắt tên cướp. Nhưng Vua không muốn vì Ngài cũng sợ phải đi. Và Ngài cũng muốn “giữ thể diện” nữa. Ngài cũng không muốn thể hiện sự sợ hãi. Vì vậy Ngài ra lệnh cả toàn bộ quân lính đi bắt chỉ một tên cướp. Trên con đường cậu đi xuống ngôi làng.

Quân sư, cha của *Ahimsaka* biết điều này. Ông kể ngay cho người vợ, “Trong đất nước chúng ta, có một tên cướp đã xuất hiện. Chắc chắn là con trai mình. Cách đây đã lâu tôi tiên đoán rằng con trai của mình sẽ trở thành tên cướp. Giờ đây chắc nó đã giết rất nhiều người. Nó là người thật sự mang đến nỗi thống khổ cho dân chúng trên đất nước này.”

Người vợ rất lo lắng cho con trai mình. Bây giờ Vua cũng muốn bắt và giết nó. Người mẹ quá lo lắng cho con trai và nói với chồng, “Xin ông hãy đi đến khu rừng hãy tìm và mang con trai tôi về đây. Tôi có thể khuyên răn và giải thích với nó rồi nó sẽ trở nên tốt lành.”

Nhưng người cha từ chối ngay lập tức lời thỉnh cầu của bà. Ông nói, “Không. Tôi sợ phải đi lắm. Nếu nó thấy tôi, chắc chắn nó sẽ giết tôi.” Người cha không muốn đi gặp con trai.

Người mẹ nói, “Nếu ông sợ thì tôi sẽ đi.” Người mẹ và người cha nhìn sự việc một cách khác nhau.

Là bởi vì người mẹ đã sinh con và chịu thật nhiều khổ cực cho

cậu, vì thế bà thật sự yêu thương con trai mình. Tình thương của cha và tình thương của mẹ có chút khác biệt. Người mẹ không thể làm ngơ được. Người mẹ thật sự mong muốn đi.

Vào hôm đó, Đức Phật *Buddha* của chúng ta đang ngụ trong tịnh xá. Vào mỗi sáng sớm Ngài dùng Đại Bi Định để tìm ra những ai Ngài nên tế độ vào ngày đó, ba-la-mật *pāramī* của những ai đã chín muồi. Trong tâm mình, Ngài thấy *Āṅgulimāla*.

Đức Phật *Buddha* quán xét, “Nếu hôm nay Ta tế độ, cậu ấy có thể xuất gia. Nếu Ta không đi tế độ hôm nay, cậu ấy sẽ giết mẹ mình. Nếu giết mẹ thì tương lai cậu ấy sẽ bị đọa địa ngục. Cậu ấy không thể hành thiện được nữa và không thể trở thành một A-la-hán *arahant*.”

Vì vậy Đức Phật *Buddha* đi đến khu rừng. Ngài nhìn thấy *Āṅgulimāla* và *Āṅgulimāla* cũng đang chờ đợi. Khi *Āṅgulimāla* nhìn thấy Đức Phật *Buddha*, cậu biết rằng đây là một Vị Tỳ-khuru *bhikkhu*.

Āṅgulimāla nói, “Này Tỳ-khuru *bhikkhu*, xin hãy dừng lại. Tôi muốn gặp Ngài.” Thật ra cậu muốn giết Ngài. Đức Phật *Buddha* cũng biết thế.

Vì vậy Đức Phật *Buddha* tiếp tục bước đi. Đức Phật *Buddha* có thần thông. Đức Phật *Buddha* tiếp tục bước đi nhưng với năng lực thần thông. Trong tâm của *Āṅgulimāla*, Đức Phật *Buddha* đang chạy. *Āṅgulimāla* tiếp tục đuổi theo Đức Phật *Buddha*.

Khi *Āṅgulimāla* hầu như đến thật gần Đức Phật *Buddha*, thì Đức Phật *Buddha* lại trở nên rất xa với cậu. *Āṅgulimāla* đuổi theo và chạy khắp các con đường cho đến khi cậu rất mệt và đổ rất nhiều mồ hôi. Tuy nhiên dù *Āṅgulimāla* có chạy

nhanh bao nhiêu, thì Đức Phật *Buddha* cứ ở phía trước cậu như thể đang bước đi bình thản. *Āṅgulimāla* rất mệt. Cuối cùng, cậu nói, “Này Tỳ-khưu *bhikkhu*! Xin hãy dừng lại!”

Đức Phật *Buddha* nói, “Ta đã dừng lại nhưng ngươi chưa dừng lại.”

Āṅgulimāla bắt đầu nhận ra trong tâm mình, “Ta nhìn thấy Ngài và Ngài đang bước đi, nhưng Ngài bảo ta là Ngài đã dừng. Ta đang đứng mà Ngài bảo ta rằng ta chưa dừng. Ta không biết điều này nghĩa là gì. Ta muốn biết.”

Nên cậu hỏi Đức Phật *Buddha*, “Tôi đang đứng lại, nhưng Ngài bảo tôi rằng tôi chưa dừng. Nhưng Ngài đang đi, và Ngài nói với tôi rằng Ngài đã dừng. Vì sao Ngài lại nói tôi như vậy?”

Đức Phật *Buddha* nói, “Bởi vì trong đời sống Ta đã dừng tra tấn, sát sinh hay làm hại chúng sinh. Ta chỉ có lòng bi mẫn và lòng nhân từ *mettā* đối với chúng sinh. Ta muốn giúp đỡ mọi người.”

“Đó là lý do. Ta đã dừng tạo nghiệp bất thiện *akusala kamma*. Đó là lý do mà Ta nói Ta đã dừng. Nhưng ngươi vẫn còn muốn sát sinh, làm hại và tra tấn mọi người. Ngươi chưa dừng. Ngươi vẫn đang chạy do bất thiện *akusala*. Đây là lý do mà Ta nói ngươi vẫn chưa dừng. Ngươi không có lòng nhân từ *mettā* và lòng bi mẫn. Ngươi vẫn đang chạy!” Đức Phật *Buddha* giải thích rất ngắn gọn.

Khi *Āṅgulimāla* nghe như thế, tâm cậu bắt đầu trở nên kinh cảm. Cậu nghĩ, “Khi Ngài nói chuyện với ta Ngài rất dũng mãnh và quả quyết. Đây không thể là một Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* bình thường.” Cậu bắt đầu nhận ra rằng đây chắc chắn là Đức Phật *Buddha*. Rồi cậu bắt đầu cảm giác như thế.

Ngay lập tức cậu quỳ xuống và đánh lễ. Cậu hỏi, “Ngài là Đức Phật *Buddha*?”

Đức Phật *Buddha* đáp lời, “Đúng vậy.”

Rồi *Āṅgulimāla* nói, “Ngài biết điều này và cố ý đến đây gặp con. Ngài muốn tể độ và giúp đỡ con. Đó là lý do vì sao Ngài đến đây. Con vô cùng tri ân và hoan hỷ ở bên Ngài.”

Sau đó cậu muốn xuất gia. Tâm cậu hoàn toàn thay đổi. Sau đó Đức Phật *Buddha* chỉ cần gọi cậu lại. Vì Đức Phật *Buddha* đã biết tiền kiếp của cậu.

Trong tiền kiếp, cậu đã cúng dường *dāna* y đến Chư Tỳ-khuru *bhikkhū* khác. Vì thế nghiệp *kamma* đi cùng với cậu. Thế nên khi Đức Phật *Buddha* gọi cậu: “Hãy lại đây, này Tỳ-khuru!” “*ehi bhikkhu!*” Ngay lập tức, cậu hoàn toàn trở thành một Vị Tỳ-khuru *bhikkhu*.

Có những người họ chưa từng làm những pháp bố thí *dāna* như thế trong quá khứ.

Hãy nhớ lại ngày hôm kia tôi có giảng về *Bāhiya Dārucīriya*. Vị ấy muốn xuất gia, nhưng Đức Phật *Buddha* không thể gọi ông như vậy: “Hãy lại đây, này Tỳ-khuru!” “*ehi bhikkhu!*” Vì sao như vậy?

Trong quá khứ ông đã không cúng dường đến Chư Tỳ-khuru *bhikkhū*; ông chỉ sử dụng tứ vật dụng cho bản thân mình; ông không cúng dường *dāna* y đến những người khác. Đó là lý do Đức Phật *Buddha* không thể gọi ông: “Hãy lại đây, này Tỳ-khuru!” “*ehi bhikkhu!*” Và ông không thể ngay lập tức trở thành một Tỳ-khuru *bhikkhu* được.

Sau khi *Āṅgulimāla* trở thành một Tỳ-khuru *bhikkhu*, Sư đi theo Đức Phật. Sư chưa là một A-la-hán *arahant*. Sư theo sau Đức Phật *Buddha* suốt con đường về tịnh xá. Khi các Vị

ehi bhikkhu: Hãy lại đây, này Tỳ-khuru!

về đến nơi, Sư ngồi một bên của Đức Phật *Buddha*.

Cùng lúc đó, Vua xứ *Kosala* không muốn bắt *Āṅgulimāla*. Vua nghĩ, “Nếu hấn thấy ta, hấn sẽ giết ta mất.” Vua rất lo lắng. “Vì sao ta không đi đến tịnh xá và đánh lễ Đức Phật *Buddha*? Đức Phật *Buddha* luôn mong muốn nghĩ cho sự lợi ích của mọi người. Nếu ta diễn giải với Đức Phật *Buddha* là ta muốn bắt *Ahimsaka*, Đức Phật *Buddha* biết ta có thể dễ dàng bắt *Ahimsaka* thế nào. Thì Đức Phật *Buddha* sẽ không nói điều gì, Đức Phật sẽ im lặng.

Nếu ta sẽ bị bắt bởi *Āṅgulimāla*, Đức Phật *Buddha* sẽ giữ ta đừng đi. Nếu Đức Phật giữ ta không đi, thì thật dễ dàng cho ta diễn giải với dân chúng. Ta có thể nói, ‘Ta muốn đi bắt *Āṅgulimāla*, nhưng Đức Phật không cho phép ta đi.’ Đó là lý do ta không đi.”

Vua suy ngẫm theo cách này. Nên Vua đi đến tịnh xá, ngồi xuống quỳ lạy, và đánh lễ Đức Phật *Buddha*.

Rồi Đức Phật *Buddha* hỏi, “Người muốn đi đâu?”

“Trong quốc độ có một tên cướp, *Āṅgulimāla* người thật sự rất hung bạo và đã phá hoại xứ sở chúng ta. Có nhiều người chết do hấn. Con muốn đi bắt hấn.”

Rồi Đức Phật hỏi Vua, “Nếu người thấy rằng hấn đã trở thành một Tỳ-khưu *bhikkhu* người muốn làm gì? Người còn muốn bắt và giết hấn hay bỏ tù hấn không?”

“Nếu con thấy hấn là một Tỳ-khưu *bhikkhu* con sẽ rất hoan hỷ và cúng dường bất cứ điều gì Vị ấy cần. Con có thể là người hộ độ cho Vị ấy, một người hỗ trợ cho Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* này.” Đức Phật nói, “Nhu vậy thì rất tốt.”

Rồi Đức Phật chỉ cho Vua, “Đây là *Ahimsaka*.”

Nhiều người tùy tùng của Vua có ở đó. Khi nghe rằng

Vị Tỳ-khưu *bhikkhu* đó là *Āṅgulimāla*, tất cả họ buông khí giới xuống và bỏ chạy ngoại trừ Đức Vua. Vua rất sợ hãi đến độ rung người. Vua quá đỗi sợ hãi, nhưng không thể bỏ chạy, và người bắt đầu toát mồ hôi ngay lập tức.

Đức Phật *Buddha* biết rằng Vua rất sợ hãi. Ngài bảo Vua, “Đừng sợ. Bây giờ *Ahimsaka* đã thay đổi và không còn làm hại hay giết bất kỳ ai. Giờ đây cậu ấy là một Tỳ-Khưu *bhikkhu* và huân tập để trở nên thiện lành.”

Chỉ khi đó thì Vua mới dần dần thả lỏng sự lo lắng và sợ hãi của mình. Vua bắt đầu trở nên hoan hỷ.

Vua tán thán Đức Phật *Buddha*, “Cậu ấy là một kẻ sát nhân đầy mãnh lực. Điều đó thật phi thường làm sao khi Ngài có thể tể độ cậu ấy trở thành Tỳ-khưu *bhikkhu*!”

Sau khi xuất gia, *Āṅgulimāla* cần phải đi khất thực *piṇḍapāta* trong làng. Khi mọi người biết và nghe rằng đó là *Āṅgulimāla*, mọi người đều bỏ chạy và đóng cửa nhà mình để trốn Sư. Không ai muốn cúng dường *dāna*. Hằng ngày, Sư đều gặp khó khăn với vật thực. Không đủ vật thực và không đủ dinh dưỡng, Sư không thể hành thiền. Tâm của Sư không bình an.

Vật thực rất quan trọng. Tâm trí có liên hệ đến vật thực. Nếu vật thực không thể ăn được hay không phù hợp, cơ thể sẽ dễ dàng mắc bệnh. Thì hành giả không có đầy đủ năng lượng để hành thiền.

Đức Phật *Buddha* biết rằng Sư đang khổ sở mỗi ngày vì Sư gặp trở ngại như thế. Ngay cả khi Sư hành thiền cũng không thể chứng đắc gì được vì Sư không có đầy đủ năng lượng.

Một ngày kia ở trong làng, *Āṅgulimāla* thấy một phụ nữ sắp chuyển dạ. Cô ấy muốn sinh con nhưng thật khó khăn và cô đau đớn trong nhiều ngày. Khi Sư nghe âm thanh từ

người phụ nữ, Sư nghĩ, “Chúng sinh thật sự đau khổ. Họ đã chịu khổ quá nhiều bằng nhiều cách khác nhau.”

Sư bắt đầu quán xét. Sau khi quán xét, ngày hôm đó vào buổi chiều tối, Sư đến chỗ Đức Phật *Buddha* đánh lễ và diễn giải với Đức Phật *Buddha*. Sư nói, “Hôm nay con đi vào làng và con thấy người phụ nữ này. Cô ấy đang gặp khó khăn khi sinh con nên rất mệt. Thật là hết sức khổ đau.”

“Khi con quán sát điều này, con nhận ra rằng chúng sinh đang thật sự đau khổ theo nhiều cách khác nhau. Con thấy nỗi đau đớn của cô ấy, nhưng con không thể giúp được gì. Con chỉ quán chiếu về vô thường, khổ não và vô ngã.”

Đức Phật *Buddha* nhận ra rằng *Āṅgulimāla* hiện đang gặp khó khăn với vật thực. Đó là lý do Sư không thể hành thiền. Đức Phật *Buddha* nghĩ, “Nếu ta dạy Sư Kinh Bảo Hộ *Paritta*⁷, thì người phụ nữ sẽ có thể sinh con dễ dàng.”

Vì vậy Đức Phật *Buddha* chỉ dạy, Sư học, nhưng Sư giải thích với Đức Phật *Buddha* rằng Sư không có tự tin để tụng đọc vì Sư chưa thực hành đến mức độ của Bậc A-la-hán *arahant*.

Sư nói, “Bạch Đức Thế Tôn *Buddha*, trong đời mình, con đã giết rất nhiều người. Vì vậy con có rất nhiều ác nghiệp *kamma* và đã làm thật nhiều điều xấu ác. Nếu con tụng Kinh Bảo Hộ *Paritta* này, con không nghĩ rằng sự tụng đọc đó sẽ có năng lực.”

Sư hoài nghi về bản thân mình. Nhưng Đức Phật *Buddha* bảo Sư học và tụng đọc bằng con tim mình và quay trở lại ngôi nhà đó. Sư nên đến bên chỗ người phụ nữ và tụng kinh. Thật sự, khi một phụ nữ đang chuyển dạ, không phù hợp cho một Tỳ-khưu *bhikkhu* ở đó. Chỉ vì Đức Phật *Buddha* bắt buộc Sư đi nên Sư phải đi đến đó.

⁷*Paritta: Kinh Bảo Hộ*

Khi Sư đến chỗ đó, họ dùng tấm vải để ngăn rèm che người phụ nữ. Tỳ-khuru *bhikkhu Āṅgulimāla* ngồi bên ngoài tấm rèm và bắt đầu tụng kinh. Ngay khi Sư tụng Kinh Bảo Hộ *Paritta*, cô ấy đã sinh nở dễ dàng. Đứa trẻ chào đời được suôn sẻ.

Kể từ đó, Tỳ-khuru *Bhikkhu Āṅgulimāla* giúp đỡ nhiều người và nhiều người được thoát khỏi khổ đau. Vì vậy mọi người bắt đầu tôn kính Sư. Sau đó, mọi người bắt đầu cúng dường vật thực đến Sư. Khi Sư có vật thực, Sư có năng lượng trong cơ thể và bắt đầu hành thiền. Hằng ngày Sư chú tâm trên đề mục thiền và đi vào rừng hành trì.

Khi Sư hành trên đề mục thiền, Sư không thể định tâm thậm chí trong vòng vài phút. Thật rất vất vả cho Sư. Ngay khi Sư nhắm mắt lại, Sư đều có thể thấy những gì Sư đã làm trước đây, giết người.

Mọi người vô cùng sợ hãi, đến gần và van nài, “Xin làm ơn đừng giết tôi, tôi còn có gia đình.” Những âm thanh và hành động đó cứ khởi sinh trong tâm Sư. Tất cả các hình ảnh liên tục sinh khởi đến Sư. Thật vô cùng khó khăn để buông bỏ. Những loại hình ảnh và âm thanh này cứ tiếp tục đến với Sư. Tâm không thể nào bình an được. Lo lắng và sợ hãi luôn luôn xen vào. Sau cùng Sư không thể chứng đắc bất kỳ loại định nào.

Mỗi ngày khi Sư hành thiền xong rất thất vọng. Sư nghĩ, “Ta không nghĩ trong đời này ta có thể đạt bất kỳ bậc chứng đắc nào.” Sư vô cùng chán nản.

Đức Phật *Buddha* biết rằng Sư gặp khó khăn đó. Vì vậy Đức Phật *Buddha* bắt đầu giảng giải cho Sư, “Hãy cố gắng buông bỏ và cắt đứt mười phiền não. Những phiền não này tạo ra rất nhiều trở ngại cho con và làm tâm trở nên vẩn đục.

Khi con nhớ lại quá khứ những cảm thọ không vui, những cảm xúc áy náy, những cảm giác lo lắng, thì tất cả các phiền não cứ tiếp tục sinh khởi. Vì vậy tâm con không lúc nào được thuần khiết. Nó không lúc nào được trong sạch. Nên con không thể dễ dàng tiếp cận đề mục hành thiền. Con có hiểu không?”

Đức Phật *Buddha* bảo Sư hãy cắt đứt mười phiền não trong tâm mình. Đức Phật *Buddha* nhắc nhở Sư hãy làm cho tâm mình trong sạch và chăm chú trên đề mục thiền. Sau một thời gian, *Āṅgulimāla* chứng đắc là một Vị A-la-hán *arahant*.

Theo cách này, *Āṅgulimāla* trở thành Thánh A-la-hán *arahant*. Sau khi Sư đắc thành A-la-hán *arahant*, một ngày kia Sư đi vào làng. Không biết là vô tình hay cố ý mà mọi người ném đá vào người Sư. Do bị tấn công bằng đá bởi dân làng, đầu của Sư và bình bát bị vỡ và Sư bị chảy máu. Tất cả y bị vấy đầy máu. Nhưng Sư không có bất kỳ sự sợ hãi hay lo lắng gì nữa vì Sư đã là một Bậc Thánh A-la-hán *arahant*. Đã không còn phiền não nào nữa.

Sư chậm rãi bước đi về tịnh xá. Đức Phật *Buddha* thấy vậy và giảng giải cho Sư, “Này con trai, hãy kham nhẫn. Nghiệp *kamma* này là do con đã sát sinh quá nhiều. Những quả xấu của nghiệp *kamma* này được tạo bởi con. Thật ra, do con đã làm quá nhiều ác nghiệp *kamma*, nên như thế sau khi chết con sẽ phải đọa địa ngục trong một thời gian dài, rất dài để chịu hình phạt như một chúng sinh ở cõi địa ngục. Nhưng vì con đã hành thiền, con đã xóa đi hầu hết những quả xấu do nghiệp *kamma* của mình.”

“Bởi vì A-la-hán *arahant* Đạo *magga* và Quả *phala* này, tất cả phiền não đã được sát trừ trong tâm con. Con không phải đọa địa ngục nữa mà có thể tịch diệt Níp-bàn *Nibbāna*.

Nhưng con không thể cắt đứt tất cả những nghiệp bất thiện *akusala kamma*. Con vẫn phải chịu đựng một chút những quả của bất thiện nghiệp này *akusala kamma*. Giờ đây con phải chấp nhận những điều đó. Những gì mọi người đã làm với con cũng là nghiệp *kamma* riêng của con vậy.”

“Do những việc con đã làm trong quá khứ mà tất cả những quả bất thiện nghiệp đó *akusala kamma* đang trở cho con bây giờ. Hãy cố gắng chấp nhận như vậy.” Đức Phật *Buddha* giảng giải cho Su theo cách này. Sau cùng Su cũng nhận ra nghiệp *kamma*. Một thời gian sau, Su đi đến nơi Su thường hành thiền và ngồi thiền trong một lúc. Và cuối cùng, Su đã nhập Vô dư Níp-bàn *parinibbāna*⁸.

Hãy Hành Thiền!

Câu chuyện này cũng rất tốt cho chúng ta học hỏi. Hãy hành thiền! Hãy hành thiền! Những suy nghĩ lang thang tạo ra nhiều loại phiền não, nó phá hỏng định tâm của bạn nên bạn không thể thấy được ấn tướng *nimitta*.

Ấn tướng *nimitta* chỉ sinh khởi khi bạn có duy nhất tâm trong sáng. Khi bạn hỷ lạc với đề mục thiền, thì ấn tướng *nimitta* mới khởi sinh. Khi bạn sân với ai đó, ấn tướng *nimitta* sẽ không bao giờ xuất hiện.

Khi nghĩ về dục, liên quan đến tham bạn cũng không thể thấy ấn tướng *nimitta*. Tâm buồn ngủ – nó có thể thấy ấn tướng *nimitta* không? Nó không thể thấy. Nhưng khi tỉnh giấc và bạn sẽ thấy ánh sáng chói lóa.

Mọi người hỏi có phải họ đã thấy ấn tướng *nimitta* hay là không phải? Một số người nói với tôi, “Chúng tôi rất tốt, hơi

⁸ *parinibbāna*: Vô dư Níp-bàn

thở vi tế trở nên rất nhẹ và chúng tôi rơi vào buồn ngủ. Khi chúng tôi thức dậy thì một ánh sáng chói xuất hiện. Nó có phải là ấn tướng *nimitta* không?”

Đó là ngủ mơ! Chúng ta phải thức dậy và chăm chú nhiều hơn trên hơi thở. Hãy cố gắng hoan hỷ và quan tâm lẫn nhau. Sự hoan hỷ đó rất là quan trọng.

Vì vậy chúng ta hãy đến đây, chung sức cùng nhau. Bạn có hoan hỷ không? Chúng ta phải hoan hỷ. Chỉ có người tốt ở đây. Người xấu có thể đến đây không? Không phải họ không thể đến, mà vì họ không muốn đến. Họ muốn đi uống bia rượu, hay đi đánh bạc. Những người tốt không thích làm những việc như thế.

Người tốt muốn đến tham dự những khóa thiền. Họ nghĩ, “Tôi muốn tránh xa sự đau khổ trước tiên. Tôi muốn giữ giới và hành thiền.” Chỉ bằng chủ ý tốt là họ đến. Những người đó họ đã đến đây với chủ ý tốt rồi, nên đừng hủy hoại chủ ý tốt của các bạn.

Bạn tự hủy hoại bản thân mình. Tất cả những thiện nghiệp *kamma* không bị phá hoại bởi những người khác. Mà chính bạn tự phá hủy bằng những phiền não của mình. Vì vậy chúng ta phải cắt đứt tất cả các phiền não. Trong mười ngày này, các bạn phải thật sự muốn đắc thiền *jhāna*. Hãy tạo sự quyết tâm mạnh mẽ và thực hiện một cách nghiêm túc.

Tôi rất vui để thực hiện thời trình pháp. Tôi cố gắng hết sức mình nhưng tôi không phải Đức Phật *Buddha*. Tôi không thể đặt ấn tướng *nimitta* ở phía trước bạn được. Tôi chỉ có thể chiếu đèn pin vào bạn. Nhưng một lúc sau nó sẽ biến mất. Điều đó không tốt. Tôi thật sự muốn bạn thấy được ấn tướng *nimitta* từ trong trái tim bạn. Như thế thì tốt hơn. Rồi thì chỉ có bạn mới biết cách cân bằng tâm mình.

Nếu bạn có thể đạt được ấn tượng *nimitta* hay đắc thiền *jhāna*, bạn sẽ rất hoan hỷ. Và rồi tôi sẽ không cảm thấy có bất kỳ sự mệt mỏi nào. Khắp nơi tôi đi đều có nhiều người được thành tựu. Họ đều có thể thấy ấn tượng *nimitta* và có thể đắc thiền *jhāna*. Đây cũng là niềm hoan hỷ của tất cả chúng ta.



Chương 6

Niềm Vui Trong Tâm



Sayalay giảng giải niềm vui và nỗi buồn phụ thuộc ra sao vào cách chúng ta chăm sóc tâm mình. Khi chúng ta tham dự khóa thiền với chủ ý cắt đứt những phiền não, thì chúng ta cũng được tốt như đã xuất gia vậy. Với Bạch Chân Nhân, tâm là nhà, nền móng dựa trên sắc-ý-vật. Niệm là người bảo hộ. Các hành giả nên nỗ lực duy trì Niệm và giữ tâm khiêm cung, cung kính và hiền thiện trong mọi lúc.

Tôi hi vọng tất cả các bạn đều rất hoan hỷ trong khóa thiền này. Hãy cố gắng hoan hỷ ngay cả khi bạn không được an vui. Bạn có biết niềm vui và nỗi buồn đến từ đâu không? Chúng khởi sinh từ nơi đâu? Chúng đến từ bên ngoài hay bên trong sắc thân này? Chúng sinh khởi từ ý nghĩ ư? Ý nghĩ đến từ nơi nào? Nó đến từ não phải không? Không biết ư?

Tâm Trong Tim Bạn

Trước khi bạn kết hôn, bạn nói điều gì với bạn gái hay bạn trai của mình mà bạn phải ghi nhớ... và, khi bạn nói, nó xuất phát từ trái tim hay bộ não của bạn? Nó từ một “ý tưởng”

trong đầu bạn ư? Nó đến từ nơi nào? Nó khởi sinh từ khối óc hay con tim của bạn? Nó đến từ trái tim!

Vâng, mọi người thích bạn chỉ khi bạn nói lời trong tim, bởi vì chỉ khi đó họ mới cảm thấy bạn chân thành. Và nếu bạn không nói lời từ tim mình, thì có thể mọi người không tôn trọng bạn và họ có thể không vui với bạn và lời nói của bạn.

Đó là vì sao trái tim và tâm chúng ta rất quan trọng. Vì sao chúng ta nói trái tim mình là quan trọng? Vì chúng ta tin rằng Tâm chúng ta là quan trọng. Tâm luôn luôn dựa vào tâm-cơ hay sắc-ý-vật (*hadaya-vatthu*¹). Tâm sinh khởi trên sắc-ý-vật.

Bạn sẽ hiểu điều này rõ hơn khi bạn hành thiền. Chúng ta có thể nói rằng mỗi một tâm của chúng ta hay ngôi nhà của tâm chúng ta nằm trong sắc-ý-vật của mình (*hadaya-vatthu*).

Lạc Thú Thế Gian

Tất cả các bạn, trước khi đến đây, đã đến từ ngôi nhà của mình, tổ ấm của mình. Do đó mọi người từ nhiều quốc gia khác nhau, từ nhiều ngôi nhà khác nhau, đến đây cùng nhau trong một trung tâm, trong một trú xứ. Dù bất cứ nơi nào bạn cư ngụ, trong những quốc gia khác nhau, thì tổ ấm của bạn cũng rất quan trọng với bạn để thư giãn nghỉ ngơi, để sống bình an. Bạn biết rằng bất cứ nơi nào bạn đi, bạn đều không được thoải mái như ở nhà mình.

Đặc biệt rất đúng trong một khóa thiền như thế này khi chúng ta phải chia sẻ phòng với hai hay ba người. Có thể nó không thoải mái như nhà riêng của bạn. Đôi khi bạn có thể rất nhớ nhà và cảm thấy nhớ quê hương.

¹*hadaya-vatthu*: tâm-cơ/ sắc-ý-vật

Trời rất lạnh trong lúc ngủ. Ở nhà mình, bạn có thể mặc nhiều áo hơn và bạn có thể mở máy sưởi. Nhưng ở đây, bạn không thể mở máy sưởi, nên thật là khổ sở. Tôi biết bạn sẽ không được thoải mái như nhà mình.

Cho nên, mọi người rất dễ chịu khi cư ngụ tại trú xứ riêng của mình.

Đối với mỗi ngôi nhà, an ninh là quan trọng và do đó các cửa ra vào của ngôi nhà phải được chú trọng. Mọi người cần có sự bảo vệ nhất định. Vì thế, ranh giới hay hàng rào rất là quan trọng. Cổng rào và cửa ngõ giúp bạn được an toàn ở trong nhà và giúp bạn sống được bình yên.

Vì vậy ranh giới và mái nhà cũng rất quan trọng nữa. Không có cửa, bạn không thể sống yên ổn trong nhà và bạn không cảm thấy an toàn. Cũng vậy, những tên trộm, những kẻ cướp hay thậm chí côn trùng đều có thể quấy phá bạn.

Bạn không cảm thấy an toàn khi nghỉ ngơi hay sống mà không có những điều này. Vì lý do đó sự phòng hộ rất cần thiết. Cho nên, đối với cư sĩ hay những người bình thường, chúng ta có thể nói rằng ngôi nhà rất là quan trọng để được sống bình an.

Ngôi Nhà của Bạc Thánh Nhân ariya

Những chúng sinh đã giác ngộ là Bạc Thánh Nhân *ariya*. Ngôi nhà của Bạc Thánh *ariya* và ngôi nhà của người bình thường có một chút khác biệt, với thiết kế khác nhau và các nền móng cũng khác nhau.

Ngôi nhà của người bình thường, nhà của chúng ta và trung tâm của chúng ta được xây trên mặt đất là nền móng, mặc dù các kiến trúc có thể khác nhau. Nhưng đối với những chúng

sinh đã giác ngộ, ngôi nhà không giống như loại nhà này. Đối với những Vị ấy, ngôi nhà ở trong trái tim của các Ngài.

Đối với những chúng sinh đã giác ngộ, ngôi nhà của các Ngài ở trong tâm và tâm của các Ngài ở trong tâm-cơ hay sắc-ý-vật (*hadaya-vatthu*).

Ngôi Nhà của Cư Sĩ

Ngay cả những ngôi nhà của cư sĩ cũng rất khác nhau. Họ có cửa đi và cửa sổ trong nhà mình, nhưng chúng ta có thể đến thăm bất cứ lúc nào. Đối với những người giàu có hay các nhân vật đặc biệt như Bộ Trưởng hay Thủ Tướng Chính phủ thì có những ngôi nhà đặc biệt. Bạn có thể thấy ngôi nhà của Tổng thống, ví dụ, không chỉ có các cửa đi, mà còn có quân đội bảo vệ nữa. Vì vậy bạn phải chờ đợi khi viếng thăm họ.

Đúng là như thế bởi vì có những nhân vật quan trọng ở bên trong. Cho nên, phải cung ứng người gác cổng bảo vệ ở mỗi góc nhà. Có nhiều mức độ bảo vệ khác nhau. Càng nhiều bảo vệ thì bạn càng cảm thấy được an toàn.

Và cũng tương tự như vậy đối với các Bậc Thánh Nhân. Các Ngài cần phải bảo vệ tâm mình. Chánh niệm là cổng rào và sự bảo vệ của các Ngài. Đây là lý do vì sao Niệm rất quan trọng đối với hành giả. Niệm là sự bảo hộ chủ yếu của tâm chúng ta và ngôi nhà của chúng ta.

Có hai hạng chủ nhân đối với các hộ gia đình đã giác ngộ. Hạng chủ nhân thứ nhất là đã xuất gia.

Sau khi xuất gia, các Vị ấy thọ Cụ túc giới, nhận y, và cạo đầu. Nên tương mạo các Ngài khác biệt so với những cư sĩ bình thường. Các Ngài giữ gìn giới luật và thực hành theo Giáo

Pháp *Dhamma*, quán sát với Niệm và nương theo Giáo Pháp *Dhamma*. Hạng chủ nhân này là hạng người đã xuất gia.

Hạng chủ nhân thứ hai và hạng người xuất ly buông bỏ là những người như tất cả các bạn, những người đã đến đây để thực hành Pháp *Dhamma* và hành thiền, với chủ ý cắt đứt các phiền não của mình.

Chúng ta muốn cố gắng thực hành làm sao để giảm bớt các phiền não của mình bởi vì chúng ta không muốn bị mắc kẹt trong các phiền não này. Chủ ý của chúng ta là đoạn trừ phiền não, chúng là những ý nghĩ bất thiện dựa trên các căn tham, sân và si. (*lobha, dosa, moha*).

Vì vậy chúng ta không muốn lúc nào cũng bị dính chặt với tâm bất thiện. Chúng ta muốn cố gắng để tâm mình luôn có những sở-hữu-tâm thiện bằng cách ngăn trừ tất cả những ý nghĩ bất thiện.

Bạn có thể tự nói với mình, “Nếu có thể trong khóa thiền này tôi mong muốn trở thành Bạc Thánh A-la-hán *arahant*. Tôi muốn cố gắng cho đến khi tôi trở thành Thánh A-la-hán *arahant*. Nếu tôi không thể đạt đến mức độ của Bạc Thánh A-la-hán *arahant*, thì tôi sẽ nhắm đến sự chứng đắc của Bạc Bất Lai *anāgāmi* hay Nhất Lai *sakadāgāmi*. Và nếu tôi không thể tiến đến những chứng ngộ này, cũng không sao, tôi sẽ cố gắng để chứng đắc tầng thiền *jhāna* nào đó. Nếu tôi vẫn không thể làm được thế, ô không sao, ít nhất tôi muốn khắng khít với hơi thở.”

Chủ ý của bạn là khắng khít với hơi thở và với đề mục pháp *dhamma*. Do chủ ý này, bạn đã là một người hành trì hạnh xuất gia rồi, giống như Chư Tăng Ni vậy. Vì bạn muốn đoạn trừ phiền não, bạn cũng là một Tỳ-khưu *bhikkhu* hay Tỳ-khưu-ni *bhikkhunī*.

Mặc dù y áo bạn đang mặc không thay đổi, nhưng tâm bạn đã thay đổi. Tâm bạn không còn giống như người bình thường nữa vì chủ ý của bạn là học và hành Pháp *Dhamma*. Bạn giờ đây cũng giống như người xuất gia vậy.

Những người này họ thực hành hạnh xuất gia, theo Kinh *suttam* (xem *sutta*), là một dạng của ‘Tỳ-khuru’ ‘*bhikkhu*’ và ‘Tỳ-khuru-ni’ ‘*bhikkhunī*’. Đối với nhiều Tỳ-khuru-ni *bhikkhunī*, chúng tôi đã xuất ly tất cả như thế đúng theo Luật *vinaya* và Kinh *suttāni*.

Đối với hàng cư sĩ những người muốn thực hành Pháp *Dhamma* và sát trừ các phiền não – thì đó cũng là hạnh xuất gia. Hạnh hạnh xuất gia này có nghĩa là bạn đang hành theo những lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*, phù hợp với Kinh *suttāni* và những lời giáo huấn trong Pháp *Dhamma*.

Tôi có thể thấy rằng nhiều người trong các bạn đến đây, tham dự khóa thiền này đã cạo đầu vài ngày sau đó. Nhiều cô gái có đầu tóc đã được cạo và họ rất dũng cảm, lòng đầy hoan hỷ. Họ có thể buông bỏ vẻ đẹp của mình. Họ không quan tâm mình có xinh đẹp hay không. Họ không muốn lo lắng về những gì người ta sẽ nghĩ về mình. Họ thật sự muốn buông xả.

Dĩ nhiên có một số hoàn cảnh mà không thể buông bỏ hay xuất ly hoàn toàn, nhưng chúng ta vẫn có thể thấy rằng trái tim họ muốn xuất gia. Đó là lý do vì sao tôi khuyến khích tất cả các bạn hãy xuất ly buông xả.

Bạn không ở nhà, bạn đang ở trong thiền viện, trong một trung tâm và bạn đang thực hành Pháp *Dhamma*. Trái tim bạn đồng hành cùng với Pháp *Dhamma*, vì vậy bạn tạm thời là một Tỳ-khuru *bhikkhu* hay một tu nữ *sayalay*.

Với những ai đã xuất gia, điều quan trọng nhất là Niệm. Với Niệm, chúng ta thật sự cần để bảo vệ gìn giữ tâm mình. Niệm tất nhiên đến từ trong tâm. Nhưng Niệm phải bảo vệ phần còn lại của tâm.

Đừng Lạc Mất Tâm

Chúng ta biết rằng trong suốt thời ngồi thiền, có khi tâm chúng ta muốn chăm chú trên hơi thở, nhưng sau vài phút chú tâm trên đề mục hơi thở, tâm phóng dật đi đâu đó, và bạn cũng không biết tâm đi đâu nữa.

Nếu bạn không biết tâm đi đâu, thì tôi cũng sẽ không biết luôn. Nếu bạn không thể chăm lo gìn giữ tâm mình, thì làm sao tôi có thể dạy bạn hành thiền đây? Thật là khó nếu bạn không biết tâm mình ở đâu. Bạn nên biết tâm bạn ở đâu. Như vậy mới dễ dàng hơn cho tôi để giảng giải cách làm sao mang tâm bạn quay về từ nơi nó đã đi lang thang.

Một số người trình pháp với tôi rằng họ không biết tâm mình đã đi đâu. Vì thế tôi không thể nói gì được. Ít nhất bạn phải biết tâm bạn đã đi đến Singapore, tôi mới có thể nói bạn hãy quay về bằng hãng hàng không Silk Air, hay Air Asia hay Jet Star.

Nếu bạn không biết nơi bạn đi, thì thật khó cho tôi để hướng dẫn cho bạn. Bạn có biết hạng người nào mà không hay biết mình đang làm gì không? Không biết ư? Là những người mất trí! Khi một người bị mất trí, tâm lạc mất không biết cảnh. Người đó không biết mình đang làm gì. Điều này rất nguy hiểm.

Dần dần bạn không thể nào điều khiển tâm mình và bạn không biết bạn đang làm gì, vì vậy nó giống như người loạn

trí. Khi bạn bảy mươi hay tám mươi tuổi, rất là nguy hiểm vì đôi khi bạn lạc mất Niệm của mình.

Lạc mất Niệm và trí nhớ là không tốt. Bạn không thể nhớ ngay cả tên mình, tên những người khác, hay gia đình mình. Thỉnh thoảng bạn quên và cứ hỏi đi hỏi lại.

Điều này cũng tạm ổn nhưng đôi khi lạc mất tâm trí mình hoàn toàn thì thật phiền toái. Bạn không thể nhớ nổi bản thân mình. Bạn hoàn toàn không thể nhớ bạn đang làm gì; tâm cứ đi lang thang mãi. Điều đó rất là nguy hiểm.

Trước khi điều này xảy ra, chúng ta phải chăm lo tâm mình. Nếu bạn có Niệm mạnh mẽ, bạn sẽ nhận biết mình đang làm gì trong từng khoảnh khắc. Từng bước một chúng ta có thể quán xét mình đang làm gì.

Nếu một người rất giỏi, người ấy có thể thực hành cho đến khi đạt đến giai đoạn của một Bậc Thánh A-la-hán *arahant*.

Hành thiền rất dễ nếu bạn có Niệm. Vì sao có khó khăn với việc hành thiền, hành thiền định và thiền quán *vipassanā*? Đây chỉ là vì không đầy đủ Niệm. Nhưng đừng lo lắng, vì mỗi người đều có ba-la-mật *pāramī*.

Bởi vì bạn muốn thực hành Pháp *Dhamma*, nên chúng ta có thể nói rằng bạn đã có ba-la-mật *pāramī* tốt rồi. Đừng trách ba-la-mật *pāramī* của bạn không đủ tốt, chỉ vì bạn không thể định tâm. Nếu bạn chưa thể điều khiển tâm mình, là bởi vì bạn không muốn điều khiển, chứ không phải bạn không có khả năng điều khiển nó.

Lang Thang Tùy Thích

Tất cả các bạn vẫn còn trẻ, chưa đến bảy mươi hay tám mươi tuổi. Trí nhớ của bạn vẫn còn tốt. Bạn có thể xem hết bộ phim và có thể nhớ toàn bộ câu chuyện rồi có thể kể lại nó vì trí nhớ của bạn vẫn còn rất tốt. Nhưng chỉ có vậy thì bạn cũng chưa có đầy đủ Niệm. Đây là lý do vì sao bạn không thể định tâm.

Vậy đừng trách Thiền sư hay bạn cũng không nên trách bất kỳ ai khác. Không phải vì người ở phòng bên cạnh hay bạn cùng phòng quấy nhiễu bạn, mà là do Niệm của bạn không dán chặt vào đề mục.

Đó là lý do vì sao bạn cảm thấy kích động với bất kỳ điều gì xen vào. Bạn chấp nhận tất cả chúng quá dễ dàng – những suy nghĩ thiện hay bất thiện, vui hay không vui và tất cả những kiểu phóng dật khác nhau trong tâm bạn.

Lý do và nguyên nhân của tâm phóng dật này là vì tất cả các bạn luôn luôn muốn được tự do, được thư giãn, được yên ổn, và do đó Niệm của bạn không được mạnh mẽ. Bạn không muốn tạo một ranh giới trong tâm mình, cũng không chăm lo gìn giữ tâm mình. Bạn đã quen với thái độ “không sao” hay là “cho qua”.

Trái tim bạn mở lòng cho những suy nghĩ lang thang, những ái dục, và sự thúc giục để có liên hệ đến những cảm xúc dễ chịu. Bạn luôn luôn mong chờ được hạnh phúc và bình an. Bạn muốn tìm mình, thân và tâm mình lúc nào cũng được thoải mái. Với sự mong chờ này, bạn không muốn bảo vệ trái tim và tâm trí mình một cách đúng đắn.

Đây là lý do vì sao bạn ngất ngây khi tham ái đến và bạn chạy theo dục lạc này bất kể bạn sẽ có được nó hay không.

Bạn có tham dự như vậy để mưu cầu hạnh phúc, nhưng thỉnh thoảng khi tâm sân đến, bạn cũng chấp nhận nó vì không sao. Sự thật là bạn không muốn chú tâm trên việc hành thiền của riêng mình. Thay vì đó bạn muốn nhìn những người khác và muốn biết họ đang làm gì. Theo cách này, bạn tự làm bản thân mình không an vui.

Đừng đi nhìn ngó những người khác đang làm gì. Bạn tiếp xúc với những gì họ đang làm càng nhiều, thì bạn luôn luôn kết thúc với càng nhiều cảm xúc tiêu cực bấy nhiêu. Đó là lý do hãy tránh xa ra. Vấn đề chính là ở bạn. Bạn chưa bao giờ biết bảo vệ tâm mình. Bạn chỉ cần đóng tâm thức, trái tim và mọi thứ lại.

Bạn có thể quán xét, “Tôi cần phải làm gì, giờ này và hôm nay?” Những người bận rộn không có thời gian để sân si, tham ái hay những dục ái khác xen vào. Họ luôn luôn bận rộn với những điều cần nên làm, từng giây, từng giờ.

Bận Rộn Giúp Ích Người Khác _ Những Người Bận Rộn

Đối với những người như chúng tôi rất là bận rộn, sẽ không có thời gian để nghĩ về bất kỳ điều gì, như là: “Ô, bây giờ tôi muốn xử lý việc công trường thi công, kể đến là nấu ăn, và rồi tôi có buổi trình pháp phải tham dự.” Rồi bạn phải khoản đãi các khách viếng thăm trong cả ngày. Lúc nào bạn cũng sẽ phải lo nghĩ, “Tôi cần phải làm gì?” Thì sẽ không có thời gian để thư giãn hay nghĩ ngợi “Tôi muốn được hạnh phúc.”

Rồi bạn tự hỏi mình, “Hạnh phúc để làm gì? Thư giãn để làm gì?” Bạn không có thời gian nữa. Tất cả các bạn đều muốn làm những việc lợi ích cho mọi người. Khi bạn có thời

gian rảnh, bạn nhanh chóng ngồi thiền, hay bạn có thể đọc sách, thỉnh thoảng bạn hành thiền.

Năm nay, tôi xin lỗi tôi đã không thể đi cùng các bạn đến đền thờ Shrine Hall vì tôi đau đầu gối. Mặc dù tôi không thể đến, nhưng trong cốc *kuti*² tôi đã hành thiền và rải tâm từ *mettā* đến tất cả các bạn. Tôi cố gắng hết sức để làm bổn phận của mình, canh chừng tâm để tôi không có những ý nghĩ bất thiện.

Suốt cả ngày tôi không muốn có bất kỳ ý nghĩ bất thiện nào xen vào tâm trí tôi. Tôi không muốn nói rằng tôi được an vui. Mà làm như thế chính là bổn phận của tôi; vì vậy tôi không muốn nghĩ về việc tôi phải được hạnh phúc hay tôi phải buồn bã. Với trí tuệ, Niệm và lòng tôn kính, chúng ta phụng sự cho tất cả mọi người. Đây là lý do vì sao tâm chúng ta được bình yên.

Chúng ta sẽ luôn cảm thấy mình có cuộc sống tốt đẹp. Chúng ta cảm thấy như thế vì chúng ta giúp mọi người thực hành Pháp *Dhamma*. Đây là điều quan trọng nhất trong đời! Chúng ta có thể thỏa mãn những điều mình mong muốn. Theo cách này, chúng ta tự cảm thấy mình đã giúp ích cho bản thân và những người khác hằng ngày, hằng giờ.

Vì vậy chúng ta hãy cố gắng quản lý cuộc đời mình với sự hiểu biết và nỗ lực như vậy. Chúng ta tinh tấn thật nhiều mỗi ngày vì mọi người và chúng ta sẽ cảm thấy được hạnh phúc. Niềm vui này không phải là kiểu vui với ái dục. Chúng ta dùng trí tuệ phụng sự lợi ích cho mọi người để giúp họ tiến bộ trong Pháp *Dhamma* và được chứng ngộ.

²*kuti*: cốc

Hành Thiện & Công Việc

Đó là lý do chúng tôi cung ứng sự hỗ trợ này. Nếu các bạn đến đây để nghỉ dưỡng, thì tôi xin lỗi, các bạn sẽ không thể gặp được tôi. Vì Pháp *Dhamma*, chúng tôi hỗ trợ các bạn và mặc dù tôi không thể đến, nhưng tôi vẫn nghĩ đến tất cả các bạn.

Đôi khi sau bữa điếm tâm, tôi thấy tất cả các bạn phải làm vườn, quét sàn nhà, lau chùi khu vực phòng ăn và thiền đường. Tôi cảm thấy rất thương và lo lắng cho tất cả các bạn sẽ rất mệt sau bốn mươi phút hay một tiếng.

Bạn vẫn có thể chú tâm trên hơi thở hay trên đề mục thiền của mình. Trong lúc bạn đang quét sàn nhà hay ngay cả đang nấu ăn trong bếp, bạn vẫn có thể định tâm hay thực hành Pháp *Dhamma*.

Điều quan trọng nhất là tâm chúng ta. Nếu tâm biết cách bảo hộ, thì chúng ta biết cách hành thiện và làm trong sạch tâm mình với đề mục pháp *dhamma*.

Thật quan trọng để chúng ta hiểu nhau khi ở trong một trú xứ. Chủ ý của tôi là để cho các bạn được thư giãn và bình yên, có cuộc sống an vui và dễ chịu. Tôi muốn các bạn được bình an đi kinh hành và thư giãn trong khuôn viên này và chỉ việc đi tản bộ. Nếu các bạn không muốn đi kinh hành, các bạn có thể nằm trên giường và chỉ nghĩ về đề mục hành thiện.

Nếu các bạn hiểu thì các bạn mới có thể thật sự cảm kích tâm ý của tôi. Sau bữa điếm tâm hay bữa trưa, đừng đi ngủ ngay. Nếu bạn đi ngủ liền sau bữa ăn, bạn sẽ bị chứng khó tiêu và trở nên quá mệt và cũng không được thoải mái. Điều này không tốt cho bạn và bạn sẽ dễ bị buồn ngủ và dễ mắc bệnh nữa.

Sau bữa trưa, hãy đi kinh hành hay làm một hoạt động nào đó trong phòng bạn khoảng nửa tiếng. Như vậy thật tốt cho bạn. Nếu bạn cảm thấy bên ngoài trời nóng nực, bạn có thể hành thiền trong phòng, dưới gốc cây, trước cốc *kuṭi* của bạn hay thậm chí ở ngoài công rào.

Bạn có thể tản bộ dưới hàng cây hay nơi có bóng mát. Nếu bạn không muốn đi bộ ngoài trời, rất là tốt cho bạn nếu bạn có thể làm một hoạt động nào đó trong phòng mình như chùi rửa phòng tắm, vệ sinh giường hay khu vực ngủ hay dọn dẹp bất cứ nơi đâu.

Thói Quen Sống

Một số người quen ở nơi sạch sẽ hay mặc quần áo sạch sẽ. Với những người khác, họ không quan tâm. Họ chỉ vút mọi thứ khắp nơi khi bước vào phòng. Nên khi người khác thấy vậy, họ cảm thấy rất khó chịu.

Một số người có thể không vui lòng với hành động của bạn, và họ không muốn nói ra bạn không nên làm thế. Nhưng tâm họ không được hoan hỷ.

Sự sạch sẽ và ngăn nắp của bạn cũng rất quan trọng cho định tâm của những người khác, cho việc hành thiền của họ và cũng như cho chính bạn. Do vậy khi lời nói, suy nghĩ, hoặc là hành động của chúng ta không có Niệm, thì đó là lý do hay nguyên nhân gây ra phiền toái cho những người khác.

Khi mọi người có ý nghĩ bất thiện và những trạng thái tâm không vui, họ không kiềm chế được mình không chỉ ở trong phòng; mà họ còn mang chúng đi khắp nơi, đến cả thiền đường nữa.

Họ mang những bức xúc đến thiên đường. Khi ngồi xuống, họ suy nghĩ về những gì mà người khác đã làm, như thế nào và tại sao người ta lại làm những việc như vậy và họ sẽ mách với *Sayalay* ra sao. Họ làm thế thay vì nghĩ về đề mục hơi thở. Điều này không tốt cho việc hành thiền. Mặc dù nó rất là sơ đẳng, nhưng chúng ta cần phải thật cẩn thận.

Tình Thương Trong Sáng

Chúng ta cần phải hỗ trợ nhau và biết cách thương yêu lẫn nhau. Điều này rất quan trọng. Thương yêu là nói về lòng mong muốn chăm lo cho người khác của các bạn. Đây chính là tình thương, tình yêu trong sáng!

Khi một ai đó muốn chăm sóc những người khác, giúp họ được an vui, bình yên, và được tốt đẹp thì người đó thật sự có tình yêu thương trong sáng. Hãy hiểu rằng những dạng người này chỉ có thể là những người tốt bụng và đời sống của họ thuộc đẳng cấp cao. Chúng ta nhấn mạnh đến Tâm.

Chúng ta chỉ có thể xem những người mà có chủ ý tốt, trái tim tốt, và tâm tốt là những người có đẳng cấp cao. Không quan trọng quần áo bạn mặc đắt tiền đến thế nào, nếu tâm bạn không tốt, luôn luôn sân hận và đố kỵ, thì dù bạn có thể mặc quần áo đẹp, chúng ta cũng không thể nói bạn là ‘đẳng cấp cao’ được. Bạn thấy nhiều người đeo kim cương và những thứ đắt giá, nhưng họ luôn luôn gây phiền toái. Thì ai muốn yêu thương và gần gũi họ chứ?

Trong trung tâm của tôi, có nhiều viên kim cương lớn đến đây. Nhưng tôi không quan tâm. Tôi tránh chạy hết. Tôi biết họ sẽ gây rắc rối bởi vì họ cứ nói và nói huyền thuyên.

Chúng ta cần phải canh chừng tâm mình, chúng ta cần phải

chăm sóc tâm, để có sự khiêm cung khi chúng ta nghĩ về mọi người. Nếu bạn biết cách chăm sóc tâm của mọi người và họ được hoan hỷ vì bạn, thì khi bạn càng phân tích tâm mình bao nhiêu thì bạn càng vui thích làm như thế bấy nhiêu.

Bạn càng có thể tự trân trọng bản thân mình, biết rõ bạn làm thế nào và làm gì cho mọi người để mang lại an vui cho họ, và như thế họ đang làm những việc tốt lành bởi vì bạn, thì bạn càng nhận thấy nhiều niềm vui hơn. Đó là một kiểu huân tập chúng ta cần phải thực hành.

Nếu bạn chưa bao giờ rèn luyện hay chăm sóc gìn giữ tâm, thì bạn sẽ không bao giờ nhận thấy tâm mình và bạn cũng không biết mình đang làm gì; như thế sẽ luôn tạo ra những phiền toái. Bạn luôn cảm thấy không thỏa mãn trong tâm, mọi thứ đều tiêu cực, và bạn chưa bao giờ suy nghĩ một cách tích cực. Đó là lý do vì sao chúng ta cần phải huân tập tâm cho tích cực với chủ ý tốt lành.

Chỉ khi đó trái tim chúng ta mới dần trở nên trong sáng, an vui và hiền thiện. Rồi chúng ta mới có thể trở nên chứng ngộ. Nếu tâm không tốt thì chúng ta còn cách rất xa sự giác ngộ.

Sự giác ngộ này phải dựa trên những suy nghĩ thiện, tâm thiện và hành động thiện. Thì dễ dàng hơn nhiều cho sự hành trì đắc chứng. Căn của tâm bất thiện là Tham và Sân mà đến lượt chúng đều bị điều khiển bởi căn Si.

Do Si mà Tham và Sân sinh khởi. Chúng ta không biết mình có Si vì chúng ta không có Tuệ và Niệm. Đây là lý do mà các sở-hữu-tâm bất thiện khởi sinh trong chúng ta.

Rất đơn giản. Nếu chúng ta không muốn có những sở-hữu-tâm bất thiện, thì chúng ta chỉ cần canh chừng tâm mình với Niệm và với Tuệ.

Ngày mai các bạn có thể chứng đắc! Bản thân chúng ta phải cố gắng khiêm cung và như thế là rất tốt.

Chúng ta cũng cần phải luyện tập tính cách này nữa, rèn luyện và huân tập bản thân dần dần chúng ta sẽ trở nên quen với tính khiêm nhường, điều này rất là tốt. Nhưng thật không hay khi cố tình làm như thế. Chỉ cần hạ thấp xuống mặt đất.

Tôi ngồi trên ghế không phải vì tôi ngã mạn nhưng vì đầu gối tôi đau. Đừng hiểu lầm tôi. Tôi thật sự không thể ngồi trên sàn vì nó rất đau cho hai đầu gối của tôi. Thật sự tôi muốn ngồi xuống sàn nhà.

Trong ngày khai mạc khóa thiền tôi đã nghĩ làm sao tôi có thể giảng dạy trong tình trạng này. Tôi không biết mình còn có thể đảm nhiệm nhiều khóa thiền trong năm sau nữa hay không.

Tôi luôn phải ngồi trên ghế. Tôi không thể ngồi lâu được và tôi cảm thấy rất xin lỗi. Tôi không muốn hướng dẫn những khóa thiền trong tình trạng này. Thật mệt mỏi khi đánh giá quá cao về bản thân mình, hay cứ nghĩ mình là ai. Chúng ta suy tưởng, “Tôi là một thiền sư, vì thế mọi người phải chăm sóc cho tôi.” Chúng ta ngược lại phải tôn trọng và cảm kích mọi người; không phải vì bản ngã của mình.

Chúng ta không nên tự hào về điều này. Chúng ta phải tôn trọng những gì mọi người đã làm cho mình. Đó là niềm vui của chúng ta. Vì vậy hãy luôn cố gắng khiêm cung. Khi chúng ta ở dưới thấp, chúng ta không gặp phải nhiều vấn đề.

Học Hỏi Từ Người Khác

Khi bạn luôn luôn muốn ở trên cao, luôn muốn nghĩ mình là ai và muốn mọi người tiếp đãi bạn như số một. Thật là mệt mỏi.

Ngay cả bản thân mình, tôi vẫn ở cùng với những người giúp việc. Chúng tôi như một gia đình, ăn cùng nhau chung một bàn. Chúng tôi luôn luôn chia sẻ với nhau. Điều này cũng giúp tôi thoải mái hơn.

Tôi cảm kích ai đó xuất thân từ đời sống tốt đẹp thật sự. Tôi đã gặp rất nhiều người giàu sang, những người có ăn học cao. Một số người trong bọn họ rất khiêm cung. Đây là bản chất con người họ, không phải họ giả vờ, không phải vì tôi là một tu nữ *sayalay*. Tôi có thể thấy những hành động, lời nói của họ và cách họ đối xử với mọi người. Hết sức khiêm nhường. Nên tôi rất ngưỡng mộ họ.

Mọi người tôn trọng họ vì họ rất vui vẻ và tốt bụng. Họ làm mọi người dễ chịu.

Khi mọi người nhìn họ, mọi người cảm thấy, “Ô, họ có Pháp *Dhamma*, họ thích thực hành Pháp *Dhamma*. Họ có Niệm! Họ rất khiêm cung.” Với bản thân tôi, tôi được học rất nhiều từ thế giới bên ngoài. Bất cứ nơi nào tôi du hành đến, tôi đều thấy những điều tốt đẹp đáng học hỏi.

Ngay cả với cách người công nhân làm công việc của mình – tôi cũng học hỏi họ nhiều điều. Tương tự như thế ở khắp nơi tôi đi, như Mỹ, Châu Âu hay ở Đức. Ở Berlin, khi tôi nhìn thấy bức tường Berlin, tôi cũng muốn tìm ra nguyên nhân vì sao họ lại có tường rào.

Cũng vậy khi tôi đi đây đó nhìn ngắm tất cả các kiểu kiến trúc của những công trình, chúng cũng rất khác nhau. Đông Berlin hoàn toàn giống Singapore và Malaysia với các căn hộ. Ngược lại ở Tây Berlin, bạn có thể thấy phong cách thiết kế rất Âu Châu. Vì vậy tất cả đều rất khác biệt!

Chúng ta đi đâu, chúng ta nên quan sát và tôn trọng những gì mọi người làm. Chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều điều.

Khi bạn có một số kiến thức căn bản và khi bạn muốn làm việc gì đó, bạn sẽ không gặp quá nhiều khó khăn.

Bạn biết đó chúng tôi có một trung tâm thiện, vì vậy chúng tôi cần phải chăm sóc cho mọi người. Việc nấu ăn rất quan trọng. Nếu tôi không biết cách nấu ăn, tôi không biết cách sắp xếp mọi việc, có nghĩa là chúng tôi phải lãng phí rất nhiều tiền bạc và rau củ.

Nếu chúng tôi biết cách chăm sóc cho những người giúp việc, chúng tôi có thể tiết kiệm được rất nhiều chi phí. Theo cách này, chúng ta cần phải hiểu biết mọi thứ thì chúng ta mới có thể tôn trọng những người khác được.

Nếu bạn không biết cách quán sát công việc, bạn không biết cách cảm kích những gì mọi người đã làm cho mình. Bạn không nghĩ là họ rất mệt. Bạn chỉ nghĩ rằng bởi vì bạn trả tiền thì họ phải làm việc cho bạn. Xin hiểu cho rằng như thế là không phải cách.

Mặc dù bạn trả tiền, nhưng bạn vẫn cần phải tôn trọng mọi người và tôn trọng việc họ đã làm gì cho bạn, họ đã làm với chúng ta như thế nào và họ đã nỗ lực ra sao. Đây là điều chúng ta nên tôn trọng.

Chúng ta thấu hiểu các trở ngại và khó khăn của họ, sự mệt mỏi của họ, và chúng ta tôn trọng những điều này. Mỗi ngày tôi đều đi xuống và cảm ơn họ rất nhiều vì những gì họ đã làm cho chúng ta. Chúng ta đừng nghĩ về tiền công đã trả cho họ.

Lý do vì sao tôi thông báo ngày mai là ngày nghỉ vì tôi thấy tất cả các bạn làm việc vất vả quá, nên tôi cảm thấy thương lắm. Đây là cách chúng ta nhìn mọi người. Vì vậy tâm chúng ta rất hoan hỷ và được an lạc. Thế nên chúng ta không gặp phải trở ngại.

Tôi mong muốn tất cả các bạn huân tập theo cách này và khi ấy bạn sẽ không có những suy nghĩ tiêu cực, bạn sẽ không gặp vấn đề với bạn cùng phòng và việc hành thiền của bạn sẽ tiến triển rất nhanh trong thời gian ngắn.

Nếu tâm này được trong sạch, thì mọi thứ đều hoàn hảo. Hành thiền rất dễ dàng! Thật quá dễ khắng khít với hơi thở này. Hãy nhìn vào hơi thở và chú tâm trên hơi thở! Thiền sư bảo bạn hãy làm như vậy trong hai mươi phút. Rất tốt, tôi nên kính trọng lời chỉ dạy này!

Kính Trọng Lời Dạy

Bạn có thể suy xét, “Vì *Sayalay* đã hướng dẫn nên tôi sẽ chú tâm. Thiền sư bảo tôi rằng sau hai mươi phút tôi sẽ thấy ấn tượng *nimitta*. Tôi sẽ kiểm tra xem điều này thật hay không. Tôi sẽ làm theo ý kiến và chỉ dẫn của Thiền sư.” Nếu bạn làm theo như thế, bạn sẽ sớm thấy được ấn tượng *nimitta*.

Khi bạn không nghe theo thì bạn vẫn sẽ có phóng tâm. Trước kia, khi tôi còn đang học, khi Ngài *Pa Auk Sayadaw* bảo tôi một điều gì, tôi đều hiểu rõ, tôi không di chuyển, cả việc đi ra ngoài tôi cũng không muốn, tôi sẽ cố gắng cho đến cùng. Ngay cả khi những thiền sinh khác chưa xong bài tập, thì tôi là người đã hoàn thành xong tất cả. Tôi rất háo hức. Tôi tinh tấn thực hành nhiều cho đến nỗi tôi ngồi ba thời thiền liên tục thành một thời!

Tất nhiên khi các thiền sinh nỗ lực thật nhiều trong thiền tập thì Thiền sư rất vui thích và hoan hỷ. Nếu bạn không muốn thực hành, không sao cả. Nếu bạn muốn làm tôi vui lòng thì hãy cố gắng nhiều hơn nữa!

Tự Do Được Bảo Hộ Bởi Niệm

Hãy hành thiền và bạn sẽ có phúc lạc từ đó. Hãy cố gắng chuẩn bị cho tâm bạn đạt đến sự ‘tự do’. Tự do không phải là một dạng thư giãn cũng không phải kiểu tự do ‘tôi muốn làm gì thì làm.’ Tự do không giống như vậy. Với ranh giới được thiết lập, sự tự do của tâm được chăm sóc bởi Niệm.

Hãy cố gắng làm mọi thứ sẵn sàng cho việc hành thiền, không bám chấp, không dính mắc vào bất kỳ điều gì, ngay cả sáu-môn trong bản thân mình hay sáu-môn đối với các cảnh bên ngoài.

Các ngoại cảnh như cảnh sắc, thanh, khí, vị, xúc và các cảnh bên ngoài đi vào sáu-môn-giác-quan của bạn. Bởi vì những xúc chạm này mà tất cả những ý nghĩ và cảm thọ bạn có được khởi sinh.

Những loại cảm thọ khác nhau phát sinh với nhãn thức, khi có nhãn xúc, những sở-hữu-tâm thiện hay bất thiện sẽ sinh khởi.

Tương tự đúng như vậy với những môn khác. Bạn xúc chạm cảnh càng nhiều, bạn sẽ càng có nhiều phóng tâm. Vậy nên chúng ta cố gắng giữ đơn giản việc hành thiền hằng ngày của mình.

Ngay cả nếu thức ăn không ngon, hãy cố gắng. Dĩ nhiên là bạn không quen với nó. Văn hóa khác nhau, những loại thức ăn khác nhau, có thể gây ra một chút khó khăn.

Tôi chỉ mong các bạn cố gắng chấp nhận. Nếu bạn không thể và thật sự ngã bệnh và không cảm thấy khỏe, hãy nói với chúng tôi đừng ngại. Chúng tôi có nhiều người giúp việc năm nay. Chúng tôi đã có sự chuẩn bị. Nếu bạn không thấy khỏe và bạn muốn ăn cháo hay bất cứ món gì, đừng ngại bày tỏ, chỉ cần nói với chúng tôi, thật dễ dàng. Họ rất hoan hỷ được phục vụ và vui vẻ nấu ăn cho bạn.

Chương 7

Phản Vấn Đáp



Thông qua việc trả lời một loạt các câu hỏi, *Sayalay* giảng giải về nhiều chủ đề bao gồm tầm quan trọng của ấn tướng *nimitta* và sự chứng đắc thiền định *jhāna*, sự thực hành Lý Duyên Khởi, lộ cận tử và làm cách nào chia sẻ Pháp *Dhamma* với ba mẹ chúng ta.

.....
*** Câu hỏi 1:** “Ấn tướng *nimitta* là gì, nó được hình thành như thế nào?”
.....

Đây là câu hỏi rất hay. Có thể bạn rất hờn tôi trong những ngày đầu tiên của khóa thiền. Bạn muốn ngủ nhưng bạn không thể. Bạn muốn đi ra ngoài nhưng bạn cũng không thể nổi! Bạn nghĩ rằng nó thật sự là một cực hình với bạn. Bạn có thể nghĩ, “Cô tu nữ này thật đáng sợ.” Có phải vậy không? Không ư? Ồ, tốt lắm!

Bạn có thể nghĩ rằng, “Ôi, *Sayalay* thật sự đang tra tấn chúng ta. Tôi muốn ngủ nhưng tôi không thể. Tôi muốn đi ra ngoài nhưng tôi cũng không thể. Tôi không thể cực cự gì được! Thiền sư điều khiển hết mọi thứ!” Nhưng sau vài hôm, khi bạn đã có trải nghiệm, tâm trở nên lắng dịu và bạn bắt đầu được thư giãn trong khi hành thiền với oai nghi ngồi.

Bạn cũng bắt đầu cảm thấy thoải mái với hơi thở. Có phải vậy không? Vâng! Rồi dần dần bạn bắt đầu cảm thấy hỷ lạc với hơi thở và không cần tôi lấy roi đến đánh đòn bạn.

Đấu Tranh với Phiền Nã

Một khi bạn bắt đầu cảm thấy thoải mái, dễ chịu với hơi thở, là có một sự tiến bộ trong Định của bạn. Ban đầu, bạn phải tranh đấu liên tục. Tâm sẽ liên tiếp phóng dật và bạn phải luôn luôn kéo tâm trở về, làm cho bạn rất mệt. Rồi bạn thường xuyên cảm thấy buồn ngủ, và bạn sẽ lại tỉnh giấc, chỉ để rơi vào buồn ngủ lần nữa. Có phải vậy không?

Đó là đấu tranh với phiền nã. Sau khi chúng ta trở nên quen dần, tâm trở nên tỉnh táo và hỷ lạc. Ngay khi cảm thọ Hỷ sinh khởi, Định được tăng trưởng. Rồi tâm bắt đầu trở nên trong sáng. Định tâm sẽ tạo ra ánh sáng chói trong sắc-ý-vật của bạn.

Sau khi Định tâm sinh khởi, một lúc sau bạn sẽ thấy ánh sáng chói ở trước mặt hay xung quanh khuôn mặt. Những người khác nhau sẽ có những hiện tượng xuất hiện khác nhau. Một số người bắt đầu thấy ánh sáng ở trước mặt. Họ thấy những màu sắc khác nhau hay chỉ là một ánh sáng chói, chúng ta gọi là ấn tướng *nimitta*. Đối với một số hành giả khác, họ sẽ thấy ánh sáng từ một bên, bên trái hay bên phải.

Nhận Thức

Vì sao mà họ thấy ánh sáng ở bên trái hay bên phải? Đó là bởi vì khi chúng ta chú tâm trên hơi thở, hơi thở rõ ràng hơn ở một bên. Với những ai thấy ánh sáng ở bên phải, nhận thức

của họ về hơi thở ở bên phải rõ ràng hơn bên trái. Nhận thức của chúng ta ở bên phải rất là mạnh và chúng ta luôn luôn chú ý nhiều hơn tới bên phải. Theo cách đó, vì định tâm ở bên phải, cho nên ánh sáng cũng sẽ đến từ bên phải.

Một số hành giả dỗi theo hơi thở quá cho đến nỗi, họ cảm thấy cả toàn bộ cơ thể xoay sang bên phải! Ngay cả khuôn mặt cũng quay theo! Họ không biết làm sao xoay lại. Vì không thể quay được, nên họ mở mắt ra và xoay cả thân hình mình lại. Thật ra đó chỉ là nhận thức. Là do tâm tập trung quá nhiều về một bên, nên cuối cùng họ cảm thấy như mọi thứ chỉ ở về một phía vậy. Họ muốn xoay lại nhưng họ không thể quay được, vì thế họ phải mở mắt ra và xoay toàn thân trở lại! Đây là do nhận thức của họ tập trung quá nhiều về một phía.

Thỉnh thoảng khi Định của chúng ta tập trung nhiều hơn về một phía, thì ta có thể cảm thấy ánh sáng đến từ phía đó. Cũng có một số hành giả dỗi theo hơi-thở-vào quá nhiều, thế nên ấn tượng *nimitta* xuất hiện ở phía trên. Ánh sáng đến từ bên trên, vậy họ rốt cuộc sẽ làm sao? Họ muốn khẩn trương nhập vào thiền *jhāna*, nên họ không kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi ánh sáng chuyển xuống trước lỗ mũi. Thế rồi họ nói với nó, “Xuống đây! Xuống đây!” Có phải vậy không? Nhưng nó không di chuyển xuống, mà cuối cùng, ấn tượng *nimitta* biến mất vì Định bị giảm sút.

Có một số hành giả khác, hơi-thở-ra của họ mạnh hơn hơi-thở-vào. Nên họ dỗi theo và dỗi theo cho đến khi ấn tượng *nimitta* xuất hiện ở bên dưới. Như vậy rất khác nhau với từng trường hợp. Chúng ta không thể nói rằng ấn tượng *nimitta* sẽ xuất hiện chính xác cùng một cách đối với mọi người. Nó phụ thuộc vào cách bạn chú tâm trên hơi thở như thế nào.

Vì vậy đừng bối rối. Một số người nghĩ rằng, “Ô, họ thấy ấn tượng *nimitta* ở phía trước mặt. Vì sao của mình lại từ một bên? Của mình chắc hẳn là ánh sáng bên ngoài. Hay nó có thể là từ ánh sáng mặt trời.” Bạn có thể cảm thấy hoang mang như vậy. Đó là vì sao mà nhiều người có hoài nghi nên họ mở mắt ra để nhìn ánh sáng. Ngay lúc đó, Định của họ sẽ rớt ngay.

Không quan trọng loại màu sắc hay ánh sáng chói gì xuất hiện. Hãy để tự nhiên. Nhiệm vụ của chúng ta chỉ việc chăm chú miệt mài trên hơi thở, đừng quên mất hơi thở. Chỉ việc chăm chú trên hơi thở ở trước lỗ mũi. Dần dần màu sắc sẽ bắt đầu thay đổi. Một cách chậm rãi, không quan trọng nó ở bên phải hay bên trái hay phía trên hay là ở dưới, chỉ cần giữ sự chú ý của bạn ở phía trước lỗ mũi. Từ từ, nó sẽ tự di chuyển và điều này xảy ra tự nhiên. Nó sẽ tiến đến sát lỗ mũi hơn và tự động càng lúc càng trở nên trong sáng hơn.

Ấn Chứng của Định

Tướng *nimitta* là ấn chứng của Định. Chúng ta có ba mức độ ấn tượng *nimitta*. Mức độ ấn tượng *nimitta* đầu tiên có thể là màu vàng, cam, xanh dương, tím hay màu mây – những loại màu sắc như vậy. Những hành giả khác nhau sẽ có những kinh nghiệm của sơ tướng *nimitta* đầu tiên khác nhau. Cùng lúc đó, sơ tướng *nimitta* sẽ không ổn định, xuất hiện rồi lại biến mất. Nó biến mất rất dễ dàng ở giai đoạn này. Đừng lo lắng khi điều đó xảy ra và đừng nhìn vào nó. Hãy chỉ thư giãn và cố gắng chú tâm trên hơi thở một cách liên tục không gián đoạn.

Một lúc sau, màu sắc sẽ chuyển thành trắng. Đây là mức độ thứ hai – học tướng *nimitta*. Khi nó từ từ chuyển sang

mức độ thứ hai học tướng *nimitta*, nó sẽ từ từ tiến đến và áp sát lỗ mũi. Nó sẽ đến một cách chậm rãi. Điều này xảy ra tự nhiên. Hãy giữ tâm liên tục chăm chú trên hơi thở và sau một lúc, màu trắng sẽ càng ngày càng trở nên sáng chói hơn. Khi màu trắng trở nên quá chói sáng, thì đừng chú tâm trên ánh sáng đó.

Nhiều người mắc phải sai lầm này khi ánh sáng trắng trở nên chói sáng. Họ nghĩ, “Tôi muốn nó trở nên trong suốt. Mức độ ẩn tướng *nimitta* cuối cùng là tợ tướng *nimitta* trong suốt.” Vì vậy để đạt được tợ tướng *nimitta* trong suốt, họ sẽ thường làm gì? Họ sẽ nỗ lực nhiều hơn để thở liên tục. Đây là một sai lầm. Ngay thời điểm này, chúng ta không thể cố gắng làm cho hơi thở rõ ràng hơn được. Mà tâm cần phải rất êm dịu và rất vi tế. Thế nên chúng ta chỉ cần thư giãn. Khi ánh sáng trắng càng lúc càng trở nên sáng chói hơn, hành giả chỉ cần thư giãn và làm cho hơi thở rất nhẹ và rất vi tế.

Tâm Hỷ Lạc

Tâm bắt đầu trở nên hỷ lạc với hơi thở chỉ khi nó trở thành vi tế. Khi tâm lắng dịu xuống, ánh sáng sẽ từ từ trở nên trong suốt. Nó càng lúc càng được rõ ràng hơn rồi tự động di chuyển đến và dừng trước lỗ mũi.

Đó là vì sao chúng ta cần phải rất cẩn trọng ở mỗi giai đoạn của ẩn tướng *nimitta*. Dù một sai lầm tưởng chừng nhỏ nhưng cũng có thể trở nên rất to lớn một khi bạn bị kẹt ở đó và không biết phải làm sao. Nó sẽ mất một thời gian dài để bạn đạt được tợ tướng *nimitta* rõ ràng.

Thậm chí mặc dù bạn đã có ánh sáng trắng, nhưng nó sẽ không bao giờ trở nên rõ ràng và trong suốt được. Vì vậy

đây là kỹ năng – điều gì cần nên làm. Chỉ cần thư giãn và tợ tướng *nimitta* rõ ràng trong suốt sẽ tự động đến và dừng ở trước lỗ mũi.

Một số hành giả có thể đạt được tợ tướng *nimitta* giống như một quả cầu pha lê hay quả cầu thủy tinh. Như vậy rất tốt. Nhưng rất khó khăn cho một số hành giả khác có được loại tợ tướng *nimitta* giống như thế, cũng không sao. Những người khác sẽ đạt được tợ tướng *nimitta* như một ngôi sao rõ ràng và trong sáng, như vậy là cũng được rồi. Ngay khi nó trở nên sáng rõ hơn và ổn định hơn, thì chúng ta có thể bắt đầu tập trung vào và định tâm trên tợ tướng *nimitta*. Cứ liên tục niệm rằng, “Đây là *ānāpānassati nimitta, nimitta, nimitta.*” (“Đây là tợ tướng niệm hơi thở, tợ tướng, tợ tướng”).

Thế Nhập An Chỉ Định

Bây giờ chúng ta bắt đầu nhập vào an chỉ định. Tâm ngừng tập trung trên hơi thở. Chúng ta hãy buông hơi thở. Chỉ cần thư giãn và giữ sự nhận biết trên tợ tướng *nimitta*. Rồi một cách chậm rãi, chúng ta sẽ nhập vào an chỉ định, nhập vào thiền định *jhāna*. Thiền định *jhāna* nghĩa là sự chăm chú trên tợ tướng *nimitta*. Vào lúc đó, tâm không muốn nhận biết hơi thở nữa. Chỉ còn tập trung duy nhất một đề mục, là nhận biết tợ tướng *nimitta*.

Nhận biết tợ tướng *nimitta* là áp sát tâm vào cảnh hay chúng ta gọi là Tâm *vitakka*¹. Chi thiền *jhāna* thứ hai là Tứ *vicāra*², hay pháp duy trì tâm trên đề mục. Pháp duy trì tâm này liên tục quan sát tợ tướng *nimitta*, lặp đi lặp lại. Sự quan sát này không thể dừng lại. Chúng ta liên tục quan sát không gián đoạn. Có sự duy trì tâm trên đề mục xuyên suốt cả thời ngôi thiền. Sau khi chú tâm một lúc trên tợ tướng *nimitta*,

¹*vitakka*: Tâm

²*vicāra*: Tứ

bạn sẽ bắt đầu cảm thấy hỷ lạc và vui thích. Sự vui thích và cảm thọ hỷ lạc này khởi sinh. Kế đến là Định hay nhất-hành-tâm. Sở-hữu nhất-hành-tâm này là sự chăm chú trên một đối tượng duy nhất, đó là đề mục tợ tướng *nimitta*.

Tâm không có những suy nghĩ phóng dật hay biết những cảm thọ trên thân nữa; nó chỉ duy nhất biết tợ tướng *nimitta* mà thôi. Đây là Nhất-hành-tâm.

Vì vậy khi chúng ta chăm chú theo cách này trên tợ tướng *nimitta*, thì năm chi thiền *jhāna* sinh khởi. Chúng ta gọi đây là sơ thiền *jhāna*.

Có nhiều ấn tượng *nimittāni* khác nhau. Ban đầu, có nhiều màu sắc khác nhau có thể khởi sinh nhưng không sao. Cuối cùng, tất cả chúng đều như nhau. Chúng trở nên trắng, sáng, rõ ràng trong suốt hơn và ổn định.

*** Câu hỏi 2:** “Vi sao Sayalay nhấn mạnh quá nhiều vào sự đạt được ấn tượng *nimitta* và thiền định *jhāna*?”

Ấn Tượng nimitta Để Nhập Thiền Định jhāna

Vừa rồi, chúng ta đã giải thích rằng rất khó khăn để định tâm trên một đề mục nếu không có ấn tượng *nimitta*. Bạn có thể muốn định tâm trên hơi thở đây. Nhưng khi hơi thở vi tế, rồi hơi thở sẽ biến mất. Và sau đó bạn làm sao có thể nhập thiền định *jhāna* đây? Một số người chỉ dẫn rằng chúng ta có thể nhập thiền định *jhāna* bằng cách định tâm trên hơi thở. Nhưng nó thật không dễ dàng, bạn biết thế.

Đề mục thiền định *jhāna* cần phải rất rõ ràng và nó cũng

cần phải rất ổn định. Nó thậm chí không thể di chuyển hay biến mất được.

Hơi thở là một đề mục có thể biến đổi bất cứ lúc nào. Đôi khi nó có thể rất vi tế, hay đôi khi nó có thể biến mất. Khi nó biến mất, đề mục hơi thở cũng mất theo và bạn dễ dàng rơi vào tâm-hữu-phân *bhavaṅga*³ – một trạng thái tiềm thức hay vô thức – bạn chìm vào giấc ngủ! Thế nên chúng ta không biết nó là trạng thái đang ngủ hay là thiền định *jhāna*. Hai trạng thái này rất khác biệt! Khi không có đề mục thì rất khó khăn để nhập thiền định *jhāna*.

Đối với hành thiền định đề mục niệm hơi thở *ānāpānassati*, chúng ta cần có ánh sáng ấn tượng *nimitta* rõ ràng để nhập thiền định *jhāna*.

Đối với hành thiền bộ xương, hình ảnh bộ xương cần phải được rõ ràng trong tâm chúng ta. Trong tâm mình, khi chúng ta có thể nhớ lại và tưởng tượng ra hình ảnh bộ xương, thì đó gọi là ấn tượng *nimitta* trong hành thiền bộ xương.

Chúng ta có mười đề mục *kasīṇa*⁴. Đối với hành thiền *kasīṇa*, đề mục màu sắc cần phải được rõ ràng trong tâm chúng ta. Khi không có đề mục, chúng ta không thể hành thiền định *jhāna*. Chúng ta có thể chú tâm vào cái gì đây? Khi không có một đề mục để chăm chú vào chúng ta không thể nhập thiền định *jhāna* được.

Đó là vì sao khi chúng ta hành thiền *kasīṇa*, thì đề mục màu sắc trong tâm mình là ấn tượng *nimitta*. Không có ấn tượng *nimitta*, thật rất khó khăn để chú tâm vào và để ổn định trên một đề mục trong suốt một tiếng đồng hồ.

Do đó, không có ấn tượng *nimitta*, không dễ dàng gì nhập thiền định *jhāna*. Khi chúng ta nhập thiền định *jhāna*, từ sơ

³*bhavaṅga*: tâm hữu phần

⁴*kasīṇa*: 10 đề mục hoàn tịnh

thiền đến tứ thiền *jhāna*, thì Định hay Nhất-hành-tâm càng lúc càng mạnh mẽ hơn.

Nền Tảng của Bát Chánh Đạo

Thiền định *jhāna* chúng ta gọi là ‘*samādhi*’ hay Định. Thiền định *jhāna* cũng chính là Chánh Định. Trước đây, chúng ta đã nói về Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo. Tất cả những pháp này được nhắc đến trong bài thuyết Pháp *Dhamma* đầu tiên của Đức Phật *Buddha*, Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta*. Khi các bạn tụng bài Kinh *Sutta* này các bạn sẽ biết rằng nó bao gồm ‘Chánh Định’ ‘*sammā samādhi*’⁵ và cũng gồm có ‘Chánh Cần’ ‘*sammā vāyāma*’⁶ và nhiều chi nữa của Bát Chánh Đạo. Bây giờ tôi không giải thích thêm được vì như thế là quá dài.

Trong Bát Chánh Đạo này, Chánh Định *sammā samādhi* (sự chăm chú đúng đắn) cũng là một trong những chi đạo. Rất là quan trọng! Với những ai mong muốn nhập Níp-bàn *Nibbāna*, muốn thực hành đến khi đắc Níp-bàn *Nibbāna*, rất là khó khăn để có được Tuệ Minh Sát *vipassanā* mà trước tiên không có Định như là một bàn đạp vững chắc. Bạn có thể hiểu điều này không?

Ví dụ, chúng ta biết rằng, Minh Sát *vipassanā* là nghiên cứu về những gì bên trong sắc thân của chúng ta. Và điều gì ở bên trong ta? Quá dễ dàng để nhận biết những cảm thọ. Không đúng ư? Chúng ta có nhiều đề mục *rūpa* sắc pháp. Chúng ta gọi thân này cũng là sắc *rūpa*. Nhưng chỉ biết như thế là chưa đủ. Chúng ta cũng cần phải nhìn thấy thấu suốt bên trong sắc thân này.

Tứ đại cũng là một loại *rūpa* sắc pháp, và ba-mươi-hai-

⁵*sammā samādhi*: Chánh Định

⁶*sammā vāyāma*: Chánh Cần

thân-phần cũng là một loại khác. Ba-mươi-hai-thân-phần bao gồm tất cả những cơ quan của cơ thể. Chúng cũng là một loại *rūpa* sắc pháp. Và cũng có nhóm sắc hay bợn sắc *rūpa-kalāpa*⁷ chúng cũng thuộc về *rūpa* sắc pháp. Thế nên có nhiều cách khác nhau mà chúng ta cần phải phân tích bên trong sắc thân này.

Định với Thiên Minh Sát vipassanā

Một loại sắc pháp dễ dàng nhìn thấu hơn hết là ba-mươi-hai-thân-phần. Bây giờ bạn có thể nhìn thấy nó không? Hãy nhắm mắt lại; nhìn vào nó. Bạn có thể thấy hay không? Có thể hay không thể nào? Có thể hay không? Hãy trả lời tôi đi nào! Bạn có thể thấy được chúng hay không? Vì sao vậy? Vì sao bạn không thể thấy được? Chính là do thiếu Định!

Khi bạn có định tâm, bất kể điều gì bạn mong muốn nhìn thấy trong tâm mình, bạn đều có thể thấy được. Chỉ cần nhìn vào điều đó bên trong cơ thể bạn. Bạn sẽ có thể thấy được hình ảnh của những gì bạn mong muốn thấy, một cách rất rõ ràng ở phía trước hay ở bên trong cơ thể bạn. Đó là vì sao chúng ta thật sự cần phải có Định.

Một số người không cần phát triển Định, bởi vì trong quá khứ, họ đã tích lũy ba-la-mật *pāramī* rất tốt. Họ đã thực hành trong nhiều kiếp sống. Vì vậy đối với những Vị như Tôn giả Xá-Lợi-Phất *Sāriputta* hay Tôn giả Mục-Kiền-Liên *Moggallāna*, rất là dễ dàng cho các Ngài. Chỉ cần sau khi lắng nghe Pháp thoại, các Ngài có thể thấu suốt danh *nāma* và sắc *rūpa* một cách rất dễ dàng. Đối với những người bình thường, ngay cả sau khi lắng nghe nhiều lần, chúng ta vẫn không thật sự biết được danh *nāma* và sắc *rūpa*, chúng ta thật sự không thể nhìn thấy được bên trong.

⁷*rūpa-kalāpa*: bợn sắc/nhóm sắc

Tôi nói điều này không phải chỉ trích bất kỳ ai. Đây chỉ là điều chúng ta phải nhận ra. Chúng ta cần có Định. Không có Định, rất là khó khăn để thực hành thiền Minh Sát *vipassanā*. Thế nên đó là lý do vì sao chúng ta nhấn mạnh thiền định *jhāna* quá nhiều.

.....

*** Câu hỏi 3:** “Đôi khi con cái thừa hưởng những tính cách, phẩm hạnh, v.v... của ba mẹ và chúng ta thường nói con cái có gien di truyền của ba mẹ chúng. Có gien di truyền như thế trong Phật giáo không? Nếu không, chúng ta giải thích như thế nào về những tính cách tương đồng này? Xin cảm ơn.”

.....

Khi chúng ta nói về sự dị đồng tính cách, ba mẹ và con cái trong cùng một gia đình đôi khi có thể có cùng tính cách với nhau. Có khi họ cũng có thể có tính cách khác nhau nữa. Chúng ta không thể cho rằng chỉ vì họ là con cái của ba mẹ, thì cả gia đình sẽ có cùng tính cách. Vì sao chúng ta có những tính cách khác nhau?

Cộng Nghiệp kamma

Khi người ta có tính cách tương đồng, đó có thể là bởi vì trong quá khứ, họ có thể đã sống cùng nhau trong một gia đình lập đi lập lại, liên tục trong nhiều kiếp sống. Họ biết nhau, họ có mối liên kết và họ yêu thương nhau, nên họ có loại cộng nghiệp *kamma* đó. Vì vậy khi tái sinh trong gia đình này, họ đã quen thuộc với nhau rồi.

Khi lọt lòng mẹ, dù đối với môi trường hay cách giáo dục của gia đình, họ cũng đã quen với nó. Không có những cảm xúc tiêu cực về phần họ mà chỉ có những cảm xúc tích cực. Họ có thể chấp nhận bất cứ điều gì mà ba mẹ mình làm trong hoàn cảnh hiện tại. Họ có thể chấp nhận và hiểu cho ba mẹ và cảm thấy an ổn với họ. Từ lúc sinh ra thì tính cách cũng sẽ tương đồng với ba mẹ mình vậy. Bạn hiểu không? Điều này liên quan đến những kiếp quá khứ.

Vì họ đã rất gần gũi với nhau trong tiền kiếp, do đó trong kiếp này, họ có thể chấp nhận ba mẹ mình dù tốt hay xấu. Đôi khi, không chỉ có những tính cách tốt là tương tự nhau. Mà những tính cách xấu cũng có thể giống nhau nữa. Nếu người cha nghiện rượu, thì con trai cuối cùng cũng có thể trở thành kẻ nghiện ngập. Vì vậy tính cách tương đồng cũng có thể phát triển từ thời thơ ấu trở về sau do môi trường sống. Đứa trẻ yêu thích môi trường đó và nó có thể bằng lòng với môi trường sống này.

Đôi khi, mặc dù ba mẹ rất rất tốt, nhưng con cái không thể noi theo những gì ba mẹ làm, cho dù họ có dạy dỗ bao nhiêu đi nữa. Chúng không đồng tình với ba mẹ mình. Bạn có thấy những trường hợp như thế không? Ba mẹ bảo chúng, “Điều này không tốt, đừng làm như vậy.” Nhưng chúng vẫn làm sau lưng ba mẹ mình. Nếu chúng không thể làm trước mặt, chúng sẽ làm sau lưng. Điều này làm cho ba mẹ buồn phiền. Các bạn có thể đã có trải nghiệm này trước đây.

Có thể nó xảy ra trong chính gia đình bạn hay bên ngoài tổ ấm của bạn. Bạn sẽ thấy con cái có những tính cách khác biệt với ba mẹ. Vì sao chúng có tính cách khác hẳn vậy? Có thể là trong quá khứ, chúng đã không gần gũi với ba mẹ mình. Nên họ không có cùng những trải nghiệm với nhau. Người ta có những tính cách khác nhau do nghiệp *kamma* và

tính cách trong những kiếp quá khứ của họ cũng khác nhau. Nhưng với một số cộng nghiệp, chúng ta vô tình gặp nhau trong kiếp sống này.

Cũng có một số người họ có thể đã hành thiện trong quá khứ. Nhưng trong kiếp hiện tại này khi tái sinh, họ vô tình sinh ra trong một gia đình chài lưới. Người cha muốn đánh bắt cá và giết chúng, nhưng con trai thì không, mặc dù cậu thuộc cùng gia đình ấy, nhưng không thích làm thế. Con trai không cảm thấy hoan hỷ với điều này.

Và người cha thích uống rượu nhưng con trai không thích uống bởi vì cậu là một Phật tử thuần thành trong quá khứ. Vì vậy tính cách có thể khác nhau do ảnh hưởng của tiền kiếp.

Tâm Thức Người Mẹ Ảnh Hưởng Đến Bào Thai

Có rất nhiều lý do khác nhau. Gien hay cái mà chúng ta gọi là di truyền là do có cùng dòng máu. Nhiều người nghĩ theo cách đó. Cùng huyết thống nghĩa là chúng ta là một phần của ba mẹ mình, vì thế chúng ta có lòng biết ơn. Là nhờ có ba mẹ mà chúng ta có thể trở thành con người.

Đặc biệt chúng ta biết ơn mẹ vì đã chăm sóc chúng ta ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

Mẹ nuôi dưỡng chúng ta. Tất cả nguồn năng lượng và chất dinh dưỡng đến cho chúng ta đều từ mẹ. Chúng ta được liên kết và phụ thuộc vào mẹ, vào tâm thức của mẹ nữa.

Tâm của ba mẹ, đặc biệt là mẹ, cũng có sự ảnh hưởng lên chúng ta. Khi mẹ rải tâm từ *mettā* đến chúng ta, nó có thể lan tỏa đến cơ thể chúng ta trong bụng mẹ nhờ vào *rūpa* sắc-do-tâm-tạo (sắc-tâm *cittaja-rūpa*⁸). Tâm của mẹ có thể ảnh

⁸*cittaja-rūpa*: sắc-tâm/ sắc-do tâm-tạo

hưởng đến chúng ta theo cách này. Vì vậy chúng ta cũng có *rūpa* sắc-do-tâm-tạo trong cơ thể mình.

Trong suốt thời gian đó, vào giai đoạn *rūpa* sắc tái tục trong đời sống của chúng ta, duy nhất chỉ có sắc-nghiệp *kammaja-rūpa*⁹ được tạo do nghiệp *kamma* riêng của mình. Vào lúc đó, *rūpa* sắc-do-tâm-tạo và *rūpa* sắc-do-vật-thực-tạo vẫn chưa xuất hiện; *rūpa* sắc-do-quí-tiết-tạo cũng chưa xuất hiện. Những bợn sắc này sẽ khởi sinh một vài tuần sau khi thụ thai. Trong suốt vài tuần đầu tiên, khi mẹ thật sự chăm sóc chúng ta, thì tâm của người mẹ cũng có thể ảnh hưởng đến chúng ta nữa.

Khi mẹ chúng ta đang rải tâm từ *mettā*, thì bạn có thể nhận được, và có thể ngủ rất bình an trong bụng mẹ. Bạn có thể sống an lạc vì người mẹ luôn có rất nhiều tâm từ *mettā* dành cho bạn. Luôn luôn có mẹ rải tâm từ *mettā* cho bạn. Mẹ nuôi dưỡng, mẹ ăn uống, và năng lượng của mẹ, chất dinh dưỡng của mẹ sẽ truyền sang cho bạn. Vật thực cũng tạo ra sắc *rūpa*. Và thân nhiệt của mẹ – thật sự người mẹ cũng cho bạn hơi ấm nữa. Vì vậy tất cả những cảnh bên ngoài đến với bạn đều được kết nối từ người mẹ.

Bợn *rūpa* sắc-do-tâm-tạo cũng vậy, hầu như được phát sinh ra từ người mẹ. Mẹ cho chúng ta rất nhiều tâm từ *mettā*, nhưng yếu tố chủ yếu vẫn là nghiệp *kamma* của riêng bạn. Nghiệp *kamma* tạo ra sắc-nghiệp *kammaja-rūpa* trong cơ thể.

Ảnh Hưởng của Nghiệp kamma Chúng Ta

Ba mẹ có ảnh hưởng lớn đến tính cách của bạn, nhưng nếu nghiệp của bạn quá mạnh, thì tính cách của bạn không thể giống như ba mẹ được. Đôi khi ba mẹ và con cái có tính cách

⁹*kammaja-rūpa*: sắc-nghiệp

tương đồng. Ví dụ, tiền kiếp của một người hầu như có tính cách là loại-tâm-từ *mettā*, và người mẹ cũng thích rải tâm từ *mettā*. Thì họ là cùng loại tính cách với nhau; họ trở nên giống như cùng một tính cách vậy.

Trong tiền kiếp, nếu người con chưa bao giờ thực hành tâm từ *mettā* và luôn luôn thích làm việc xấu ác; thì mặc dù ngay cả khi người mẹ rải tâm từ *mettā*, đứa trẻ chỉ có thể nhận được rất ít. Nó sẽ không thể nào theo cùng một hướng với mẹ nó được. Tôi rất tiếc nhưng điều này hơi phức tạp một chút.

Một Số Ảnh Hưởng của ba-la-mật pāramī Sau Khi Ra Đời

Theo cách này, tâm cũng có thể thay đổi do môi trường sống. Do đó sau khi chào đời, ngay cả cho dù tính cách có giống như tiền kiếp và tốt đẹp đi nữa, nhưng tâm của người đó cũng có thể thay đổi do môi trường sống. Tính cách đôi khi cũng có thể thay đổi. Nhưng do ba-la-mật *pāramī* hay sự hành trì mạnh mẽ trong quá khứ, mặc dù trong kiếp hiện tại có nhiều đổi thay, sau một thời gian khi tâm được tỉnh thức, và ba-la-mật *pāramī* chín muồi, thì tâm trong sáng hay ba-la-mật *pāramī* trước đây có thể trở lại với người đó.

Những Ảnh Hưởng của Môi Trường Sống

Bạn hiểu không? Có thể người này trong quá khứ là một Phật tử thuần thành và là người hành trì tinh tấn nhưng trong kiếp này do môi trường sống, hay dưới sự ảnh hưởng của bạn bè, người ấy bắt đầu nghiện ngập và làm nhiều

điều xấu ác. Nhưng khi thời điểm chín muồi, người ấy sẽ biết rằng điều này không thật sự lợi lạc cho mình, nó thật là lãng phí gian. Người như vậy sẽ có thể nhận ra việc này chỉ trong một thời gian ngắn.

Có một số thiên sinh trẻ tuổi ở đây, họ có thể dùng thời gian hành thiện tại đây để đi nghỉ mát, uống bia rượu và vân vân, nhưng họ có thể buông bỏ những trò tiêu khiển đó để tham dự khóa thiền này và làm những việc thiện lành như hành thiện. Điều này cũng liên quan đến những tính cách trong quá khứ của họ.

Tương tự như vậy, có những người tính cách rất tốt nhưng ba mẹ của họ thì khác hẳn. Ba mẹ họ có những tính cách khác biệt nên đứa trẻ không biết làm sao để quay về bản tính trong sáng. Môi trường sống lại có thể không thuần khiết nữa. Nhưng đến thời điểm chín muồi, những đứa con như thế có thể thức tỉnh và chúng có thể hồi tâm. Vì vậy rất khó để nói rằng mọi người là như nhau hay ở cùng một mức độ. Những người khác nhau có những hoàn cảnh khác nhau vậy.

*** Câu hỏi 4:** “Theo Phật giáo Tây Tạng, khi một người chết, quá trình bao gồm nhiều giai đoạn khác nhau. Ví dụ, có sự tiêu hoại của tứ đại, giai đoạn “thân trung ấm”. Những giai đoạn này có thể rất đau đớn. Có thật là cái chết bao gồm nhiều giai đoạn như vậy hay không? Xin cảm ơn.”

Tôi thật sự không biết và hiểu nhiều về cách tu luyện của người Tây Tạng, vì vậy có thể tốt hơn hết cho tôi là chỉ giải thích theo pháp hành của Phật giáo Nguyên Thủy *Theravāda*.

Trong cách thực hành của Phật giáo Nguyên Thủy *Theravāda*, chúng ta có danh *nāma* và sắc *rūpa*. Đó là, trong trạng thái hiện tại, chúng ta có tâm và thân, chúng là danh *nāma* và sắc *rūpa*.

Bốn Nguyên Nhân của Sắc rūpa

Trong cơ thể, có bốn nguyên nhân khởi sinh ra sắc *rūpa*. Chúng ta đã giải thích trước đây rằng có sáu-môn trong sắc thân của mình; chúng là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý môn. Những môn này nằm trong sáu vật: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và sắc-ý-vật của chúng ta. Chúng ta phải định tâm trên mỗi phần cơ thể để thấy những điều này.

Trong nhãn vật, Đức Phật *Buddha* dạy rằng có bốn nguyên nhân khởi sinh sắc *rūpa*. Cũng tương tự như thế với nhĩ, tỷ, thiệt, thân và sắc-ý-vật.

Vậy bốn nguyên nhân sinh ra sắc *rūpa* chúng ta cần phải biết là gì? Những điều này rất khó phân tích nếu không có Định. Bây giờ bạn có thể thấy nó không? Bạn có thể phân biệt những nguyên nhân này hay không? Bạn có biết những loại sắc *rūpa* gì được tạo ra bởi vật thực không?

Bốn nguyên nhân tạo sắc *rūpa* này: đầu tiên là những sắc được tạo do nghiệp *kamma*, thứ hai là những sắc được tạo do tâm, thứ ba là những sắc được tạo do quý tiết, tức là nóng và lạnh, và thứ tư là những sắc được tạo bởi vật thực hay chất dinh dưỡng. Đây là bốn nguyên nhân của sắc *rūpa*.

Đức Phật *Buddha* dạy rằng bạn cần phải thấu suốt và phân tích bên trong tâm mình cho đến khi bạn có thể thấy được có bao nhiêu nguyên nhân như vậy và chúng là những gì. Đây là điều chúng ta cần phải biết.

Khi chúng ta định tâm trên sắc tứ đại bên trong con mắt của mình khoảng một lúc, thì chúng ta sẽ có thể thấy nhiều hạt sinh và diệt. Ban đầu, chúng ta cần phải chọn trong các hạt ấy, chúng ta cần phải kiểm tra xem những hạt nào là *rūpa* sắc-do-quí-tiết-tạo, những hạt nào là *rūpa* sắc-do-vật-thực tạo, và những hạt nào là sắc-nghiệp *kammaja-rūpa* (*rūpa* sắc được tạo bởi nghiệp *kamma*) và vân vân. Trong khắp cả cơ thể, tất cả sắc *rūpa* đều được tạo bởi bốn nguyên nhân như vậy.

Tứ Đại Trong Bọn Sắc *rūpa-kalāpa*

Mỗi loại bọn sắc *rūpa-kalāpa* có sắc tứ đại bên trong nó, ngay cả bọn sắc *rūpa-kalāpa* do nghiệp *kamma* tạo. Các bạn có biết sắc tứ đại không? Chúng là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại – có bốn đại tổng cộng.

Mỗi loại bọn sắc *rūpa-kalāpa* đều được dựa trên nền tảng sắc tứ đại. Có sắc tứ đại trong *rūpa* sắc-do-quí-tiết-tạo, và cũng như trong sắc-vật-thực. Vật thực mà chúng ta ăn cũng được dựa trên nền tảng sắc tứ đại. Mỗi bọn sắc *rūpa-kalāpa* không chỉ bao gồm có sắc tứ đại. Mà là một số sắc khác nữa, như *rūpa-kalāpa* bọn-sắc-do-nghiệp-*kamma*-tạo bao gồm mười thành phần tổng cộng. Quí tiết, tâm và vật thực trong đó đều có một bọn sắc *rūpa-kalāpa* có tám thành phần bên trong. Vì vậy có những loại sắc *rūpa* khác nhau theo cách phân tích này.

Chúng ta cần phải kiểm tra những loại bọt sắc *rūpa-kalāpa* khác nhau. Mỗi phần của cơ thể bao gồm các sắc tứ đại nhưng ở những mức độ khác hẳn. Có nhiều, rất nhiều bọt sắc *rūpa-kalāpa*. Đôi khi ở một số thân phần có nhiều bọt sắc *rūpa-kalāpa* chúng tạo ra rất nhiều nhiệt nên bạn sẽ cảm thấy khu vực đó rất nóng.

Ở chỗ khác, nếu cảm giác cứng rắn được tạo ra nhiều hơn, bạn sẽ cảm thấy thân phần ở đó có trạng thái cứng. Ở chỗ khác nữa, nếu thành phần mềm mại của bọt sắc *rūpa-kalāpa* được tạo ra thật nhiều, bạn sẽ cảm thấy mềm ở đó. Vì vậy mặc dù sắc tứ đại tồn tại khắp nơi trên toàn bộ cơ thể, nhưng vẫn sẽ có những cảm giác khác nhau trong những phần khác nhau của thân sắc.

Vì sao bạn cảm thấy đau chỉ trong một phần của thân chứ không phải trên toàn bộ cơ thể? Có sự đau đớn trong một phần này là do sắc tứ đại không được cân bằng ở đó. Bởi vì bạn đã dồn ép nó một thời gian dài trong một tư thế, cảm giác cứng xuất hiện, rồi theo sau là nặng và kết dính. Kế đến, bạn xúc chạm nó trong tâm mình. Bạn có biết rằng sắc *rūpa* không phải là tâm không? Sắc *rūpa* là thân thể.

Nhiều người nghĩ rằng đây là khô, thân sắc tôi là khô! Có thật sự như vậy không? Sắc *rūpa* không có tâm. Sắc *rūpa* là thân thể, trạng thái của sắc tứ đại. Tâm chúng ta xúc chạm với sắc *rūpa* mang đến cảm giác đau. Thế nên thật sự là tâm đang đau, chứ không phải thân đang đau!

Nhiều người nghĩ rằng, “Ô, cơ thể tôi đang đau nhức, thân tôi đang rất đau!” Đôi khi chúng ta nghe họ nói như vậy, mặc dù có điều gì đó không đúng cho lắm, nhưng chúng ta đã quá quen thuộc với cách nói này. Họ nói, “Cơ thể tôi đang bị đau.” Thật ra nó nên là, “Tâm tôi đang

đau bởi vì thân này, do sắc *rūpa* này.”

Vì thân này mà tâm bạn đang đau. Vì sắc *rūpa* này mà tâm chúng ta đau.

Theo cách này, chúng ta cần phải phân tích tâm và sắc. Từ một số nguyên nhân nào đó mà chúng ta chết. Chúng ta chết theo nhiều cách khác nhau. Nguyên nhân chính là gì?

Trình Tự Chết Tự Nhiên

Nguyên nhân chính là tâm; tâm điều khiển tất cả mọi thứ. Kế đến là tâm cũng kết nối với nghiệp *kamma* của chúng ta. Vì vậy do nghiệp *kamma* dừng lại, nên người ta phải chết. Đó là một lý do. Thân còn rất khỏe, tất cả *rūpa* sắc-quí-tiết rất là mạnh mẽ, tất cả *rūpa* sắc-vật-thực đều rất tốt, còn rất trẻ, có thể tiêu hóa rất nhanh.

Vì vậy *rūpa* sắc-vật-thực rất là khỏe, *rūpa* sắc-quí-tiết vẫn còn rất mạnh, và sắc-tâm cũng thế, tâm vẫn còn rất trẻ, rất mạnh mẽ, đầy năng lực. Vậy tại sao đứa bé này lại chết ngay lập tức vậy? Đứa bé chỉ có hai, ba tuổi, và chết rất nhanh. Đó là vì một số nghiệp *kamma* cũng đã hết. Khi nghiệp *kamma* hết, thì ba bọng sắc kia tự động phải bị tiêu hoại theo. Đó là dựa trên nghiệp *kamma*.

Khi nghiệp *kamma* hết, thì tâm bắt đầu dừng lại. Sắc-nghiệp *kammaja-rūpa* diệt trước tiên, và theo sau là *rūpa* sắc-do-tâm-tạo. Sắc-nghiệp *kammaja-rūpa* sẽ diệt trước; sau đó là sắc-tâm *cittaja-rūpa* sẽ diệt; kế đến, *rūpa* sắc-vật-thực diệt dần dần. *rūpa* sắc-vật-thực còn tiếp tục một thời gian vì còn hơi ấm bên trong. Hơi ấm bên trong đó sẽ vẫn còn tạo ra các thể hệ của bọng sắc-quí-tiết và bọng *rūpa* sắc-vật-thực. Vì thế do sắc-tâm *cittaja-rūpa* đã diệt, nên tâm không hoạt

động nữa. Kế đến bọn sắc vật thực cũng giảm dần cho đến hết. Cuối cùng, sau khi bạn chết, thì chỉ còn *rūpa* sắc-quí-tiết ở đó.

Cũng tương tự như thế với *rūpa* sắc-quí-tiết, vì *rūpa* sắc-vật-thực không thể tạo ra nữa, là do hơi ấm càng lúc càng giảm dần. Nhiệt độ cũng liên quan đến tâm nữa. Kế đến, sắc-quí-tiết trong trường hợp này là sắc-quí-tiết của xác chết chỉ còn cảm giác của hơi lạnh. Vào lúc này, cảm giác lạnh rõ ràng hơn so với nóng. Sau khi người ta qua đời, một lúc sau bạn có thể thấy rằng toàn thân bắt đầu bị lạnh. Cảm giác lạnh sinh ra, là vì chỉ còn lại *rūpa* sắc-quí-tiết ở đó. Vậy nên đối với tứ đại, chúng ta không thể nói tất cả cùng bị tiêu hoại hay không. Mà nó tùy thuộc vào các giai đoạn của từng trường hợp.

Các Trường Hợp Khác Nhau của Cái Chết

Tôi muốn nói đến các trường hợp khác nhau là những gì, nghĩa là, những đại nào bị hoại diệt tùy thuộc vào loại *rūpa* sắc nào trong thân bạn bị tiêu hoại trước tiên. Nguyên nhân của một số cái chết không phải do nghiệp *kamma*. Nghiệp *kamma* của họ vẫn còn rất tốt, nhưng do vật thực, do không được tiêu hóa hay bị ngộ độc – nếu vật thực đem lại cho bạn vấn đề nào đó – thì người ấy cũng có thể chết ngay lập tức.

Vì vậy trong trường hợp này, do ngộ độc thức ăn, nguyên nhân chính của cái chết là *rūpa* sắc-do-vật-thực-tạo. Vì *rūpa* sắc-do-vật-thực-tạo này, mà các loại sắc *rūpa* khác cũng sẽ phải bị hoại diệt theo.

Có một số người khác bị trầm cảm. Tâm rất yếu ớt và luôn luôn không vui. Vì thế sắc-tâm *cittaja-rūpa* trở nên càng

lúc càng ít hơn và tâm trở nên yếu dần và yếu dần. Và cũng bởi vì tâm không vui, nên sắc *rūpa* càng ngày càng yếu đi. Những người như thế rất khó ngủ và điều này gây ra nhiều tác hại khác nữa nảy sinh trong cơ thể.

Ảnh hưởng của trầm cảm thể hiện trên khuôn mặt, và toàn bộ cơ thể trở nên nhỏ lại và gầy hơn. Và cuối cùng chuyện gì xảy ra? Điều gì xảy ra khi một người bị suy nhược và luôn luôn buồn phiền? Sau cùng, một số người tự giết mình bằng cách ủy thác tự vẫn. Một số người tự giết chính họ vì không biết cách chăm sóc tâm mình.

Tâm đầy năng lực với những ai biết cách chăm sóc tâm của họ. Khi tâm mạnh mẽ, cơ thể cũng mạnh khỏe theo. Khi tâm bị yếu đuối, mọi việc khác cũng có thể bị chết dần theo. Vì vậy có nhiều cách khác nhau của cái chết.

Chúng ta không thể nói rằng cái chết chỉ duy nhất do sự mất quân bình của tứ đại. Tất nhiên, cũng có những người chết do tứ đại trong họ không được cân bằng. Một số người bị bệnh một thời gian dài và chỉ ở trong nhà, nên có thể có trường hợp kéo theo tứ đại không được cân bằng.

Cơ thể chúng ta không chỉ được cân bằng do sắc tứ đại. Mà chúng ta cũng cần phải được cân bằng bởi những loại sắc *rūpa* khác như *rūpa* sắc-do-tâm-tạo, *rūpa* sắc-do-quí-tiết-tạo và *rūpa* sắc-do-vật-thực-tạo. Chúng ta cũng cần phải biết những điều này. Theo cách này, chúng ta cần phải kiểm tra xem loại tâm gì sinh khởi vào lúc mà một người gần chết và sau khi cái chết xảy ra.

Tâm Cận Tử

Tâm sẽ bắt hình ảnh cõi tái sinh làm cảnh. Vì thế tâm sẽ thấy một hình ảnh nào đó lúc cận tử. Tuy rằng rất gần sát-

na-tử, nhưng tâm sẽ thấy hình ảnh đó, là cõi họ sẽ tái sinh. Đối với người nhân loại, sẽ tái sinh trong bụng mẹ, họ sẽ thấy màu đỏ. Hình ảnh màu đỏ là dấu hiệu cho cõi tái sinh kế tiếp của họ.

Vào lúc đó, tâm rất linh động, còn thân bắt đầu yếu dần. Nó giống hệt trạng thái hôn mê, y như một con hôn mê. Vì thế thân không cử động; không còn nhiều năng lượng; cơ thể đã gần chết. Nhưng tâm vẫn còn hoạt động.

Tâm bắt đầu đưa ra và tìm kiếm như là ‘tôi nên tái sinh ở đâu’, cõi của kiếp sống kế tiếp. Rồi hình ảnh xuất hiện. Đối với sự tái sinh ở cõi chư thiên, chúng sinh sẽ thấy nhiều tòa nhà xinh đẹp, ánh sáng trắng và nhiều thiên nam *devā* và thiên nữ. Họ sẽ thấy loại hình ảnh như thế. Một số người, họ bị tái sinh làm bàng sanh, sẽ thấy một con vật, mẹ của loài vật đó sẽ đứng chờ họ. Thì bạn nên biết rằng, “Tôi phải tái sinh làm kiếp súc sanh”. Các bạn có hiểu không?

Một số khác tái sinh làm ma hay phi nhân. Chúng ta gọi đời sống phi nhân đó là ngạ quỷ *peta*¹⁰. Loại chúng sinh đó sẽ thấy nước hay đại dương nào đó. Đối với hạng người này sau khi chết, họ sẽ phải tái sinh thành kiếp của loài quỷ đói đó, thành loài cảm thọ khổ đó. Vì vậy những hình ảnh khác nhau sẽ được nhìn thấy tùy thuộc vào những gì mà bạn đã làm trong đời này, tùy thuộc vào nghiệp *kamma* của mình.

Đời sống hiện tại này là nghiệp *kamma* của chúng ta. Dựa trên nghiệp *kamma* của mình, khi nghiệp *kamma* này là tốt lành thì chúng ta sẽ có dấu hiệu tốt lành, hình ảnh tốt lành; nếu nghiệp *kamma* chúng ta không tốt, nếu lúc nào chúng ta cũng làm những việc xấu ác, thì hình ảnh của các cõi khổ sẽ khởi sinh. Vì thế lúc đó, vào thời khắc cận tử, người ta chú trọng nhiều hơn vào tâm, mà không phải là sắc *rūpa* nữa.

¹⁰*peta*: ngạ quỷ

Vì lý do đó mà sắc-tâm *cittaja-rūpa* mạnh mẽ hơn các sắc *rūpa* khác. Sắc *rūpa* khác, như là *rūpa* sắc-vật-thực, thì không mạnh lắm. Bởi vì *rūpa* sắc-vật-thực không mạnh, nên các đại của vật thực cũng yếu ớt. Khi cơ thể không muốn cử động, thì bạn sẽ cảm thấy được *rūpa* sắc-quí-tiết; sắc tứ đại của nó cũng yếu kém. Chỉ còn *rūpa* sắc-do-tâm-tạo là rất tích cực hoạt động. Tâm sẽ xem xét nơi nào để đi, tái sinh ở đâu.

Khi đến sát-na-cận-tử của các bạn trong tương lai, các bạn nên nhớ những gì tôi đang nói bây giờ đây. Xin hãy đừng quên. Vào lúc đó, bạn sẽ hấp tấp hỏi tôi, “Ồ đâu? Nơi nào? Cõi nào? Xin hãy nói con nghe với, *Sayalay!*”

Vào lúc đó, tôi sẽ không thể nói với bạn được! Bạn phải chọn con đường của mình. Xin đừng chọn sai đường vào lúc đó. Hãy cố gắng nhớ rằng, “Ồ, vào năm 2010, tôi đã tham dự khóa thiền ở Bekok, khóa-thiền-mười-ngày.” Hãy cố gắng nhớ lại chuyện này. Điều này thật vô cùng quan trọng. Thời gian này khi bạn đang hành thiền, nghiệp *kamma* từ việc hành thiền là tốt nhất, là nghiệp *kamma* cao nhất mà bạn đã từng làm. Nó rất cao quý cho bạn khi làm nhiều, thật nhiều việc thiện lành khác như là cúng dường *dāna*. Cúng dường *dāna* là thiện, giữ giới cũng là thiện nữa và bạn làm rất nhiều thiện nghiệp *kamma* thông qua những việc làm này. Nhưng những việc thiện đó không thể nào so sánh với nghiệp *kamma* có được do hành thiền. Đó là nghiệp *kamma* vô cùng mạnh mẽ.

Hãy Nhớ Lại Thiện Nghiệp kamma!

Cho nên, tất cả thiện nghiệp *kamma* này đã được tích lũy. Vào lúc đó, hãy nhớ đến điều này, hình ảnh bạn đang hành thiền, đang lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại, đang giữ giới,

đang cúng dường *dāna*. Hãy nhớ lại mọi việc thiện mà bạn đã từng làm. Nếu bạn có thể nhớ lại những điều này trong tâm mình, ngay cả một hình ảnh xấu cũng có thể thay đổi ngay tức khắc thành một hình ảnh tốt lành. Nếu bạn muốn đi lên cõi chư thiên, thì rất dễ dàng và bạn có thể đi đến đó.

Vì vậy đừng nghĩ rằng bạn đang lãng phí thời gian và chịu khổ sở ở đây! Đây là một hình ảnh tốt lành cho bạn dùng trong tương lai. Tôi rất mệt vì nói quá nhiều mà đôi khi các bạn không biết đánh giá cao điều đó. Đôi khi trong lúc đang ngồi thiền, các bạn muốn trách tôi, có phải không? (*Hội chúng cười*) Phải vậy không? Không ư? Nếu không thì tốt rồi.

Xây Dựng và Tích Lũy Thiện Nghiệp

Chúng tôi khuyến khích bạn bởi vì chúng tôi biết. Nhiều người cũng có kinh nghiệm này khi họ nhìn vào những kiếp quá khứ và tương lai của mình; họ biết rằng thiện nghiệp *kamma* rất là quan trọng. Sát-na-cận-tử rất là quan trọng. Từ góc nhìn Phật giáo, chúng ta nhấn mạnh rằng Tâm quan trọng hơn thân sắc *rūpa* vào sát-na-cận-tử. Chúng ta không định tâm trên sắc thân, rất khó để cảm thấy hay hiểu nó trừ khi bạn có Định rất tốt. Chỉ có Định tốt thì bạn mới có thể hiểu thực tính của sắc *rūpa*.

Tâm Quan Trọng Hơn

Vì thế với các Phật tử, chúng ta chú trọng nhiều hơn trên tâm. Chúng ta cần phải chăm sóc tâm mình bởi vì sắc thân là vô dụng ngay khi bạn chết! Chúng ta thật sự không thể dùng nó được nữa và cũng không một ai muốn nó. Bạn không thể

nào sử dụng nó cho bản thân mình được nữa và cũng không ai khác cần nó. Ai sẽ muốn nó chứ?

Sau một tuần... thậm chí chỉ sau vài ngày thôi, cũng không có ai muốn nó. Họ không cần nó. Thế nên chúng ta cần phải chuẩn bị cho tâm mình, chăm sóc tâm mình, và vào sát-na-cận-tử, tâm có thể là yếu tố quyết định đến cõi tái sinh tiếp theo. Thậm chí nó có thể thay đổi cõi tái sinh của bạn nếu bạn có thể nhớ lại dù chỉ là một thiện nghiệp *kamma* thôi. Do đó chúng ta tạo nhiều sắc tâm *cittaja-rūpa* theo cách này. Tâm quan trọng hơn sắc thân.

Bạn có tin điều này không? Vậy nên sắc thân không quan trọng đối với Phật tử, hay trong Phật giáo, bởi vì chúng ta tin vào nghiệp *kamma*. Chỉ có tâm mới có thể tạo ra sự tái sinh kế tiếp. Chỉ có tâm mới có thể chuyển tiếp. Khi một người chết, ngay lập tức người đó sẽ tái sinh trong kiếp sống khác. Chúng ta không phải chờ đợi bảy ngày hay bốn mươi chín ngày đâu. Bạn có biết không?

Hồi Hương Phước

Một số người có sự hiểu lầm này. Họ nghĩ rằng sau khi chết, chúng ta có thể vẫn chờ đợi trong bảy ngày. Chúng ta sẽ chờ đợi cho điều gì đây? Các bạn có biết không nào? Họ tin rằng có một giai đoạn ở khoảng giữa. Vì sao? Lý do có thể là một số người sau khi chết có sự dính mắc mà vì vậy họ phải ở lại bảy ngày. Một số người có sự dính mắc rất nặng nề, rất ít bám chấp vì vậy họ trở thành một con ma chỉ trong bảy ngày thôi. Sau khi trở thành ma, họ có thể thay đổi kiếp sống một cách dễ dàng. Nếu họ nhận được sự hồi hương phước từ gia đình họ và họ có thể nhớ lại những việc

làm thiện lành mà họ đã từng làm, thì họ có thể thay đổi kiếp sống của mình. Chỉ có duy nhất một loại nợ quý có thể làm được như vậy.

Một số khác có sự bám chấp rất mạnh mẽ và họ có kiếp sống khôn khổ làm thầy ma hay nợ quý do bởi nghiệp *kamma* quá nặng nề. Thậm chí mặc dù chúng ta chia sẻ và hồi hướng phước cho họ, nhưng họ không thể nào nhận được và họ cũng không thể thay đổi kiếp sống của mình được. Vì vậy đừng nghĩ rằng tất cả ma quỷ đều có thể thay đổi kiếp sống của họ sau khi chúng ta chia phước cho họ. Cho nên chúng ta cần phải hiểu rõ điều này.

Với những ai đã làm những nghiệp *kamma* rất xấu ác, thì ngay cả bạn có hồi hướng thật nhiều phước cho họ, cũng thật không dễ dàng gì để họ thay đổi kiếp sống của mình. Họ vẫn còn phải chịu đau khổ trong một thời gian dài trong cõi địa ngục như là một chúng sanh địa ngục. Không phải chỉ có một hay hai ngày. Bảy ngày là thật sự rất may mắn và trường hợp đó chỉ duy nhất dành cho những chúng sanh có thể thay đổi kiếp sống của mình.

Nếu một người có thiện nghiệp *kamma*, tức là, những ai được tái sinh là người nhân loại sẽ thấy màu đỏ ngay tức thì trước khi họ chết. Khi tâm thức diệt, tâm-tử diệt rồi tâm-tái-tục ngay tức khắc khởi sinh trong bụng mẹ của họ, chỉ trong một sát-na. Nó không thể nào khác điều này được.

Và với những ai tái sinh lên cõi chư thiên, họ sẽ hóa sanh ngay lập tức thành hình dáng một thiên nam *devo* hay thiên nữ. Không cần phải ở trong bụng mẹ đối với những chúng sanh chư thiên này. Họ ngay tức khắc hóa sinh ở độ tuổi mười sáu đối với thiên nữ và khoảng hai mươi đối với thiên nam. Họ sẽ xuất hiện như thế ngay tức thì! Vì vậy đây là sự

hóa sinh ở một mức độ khác hẳn.

Đó là vì sao mà chúng ta không nhấn mạnh quá nhiều vào sắc *rūpa*. Cũng thế, tôi cảm thấy rằng thật là quan trọng hơn nhiều để chúng ta chăm sóc cho danh *nāma*. Thỉnh thoảng, khi bạn chú trọng vào sắc *rūpa* quá nhiều, bạn có thể dễ dàng bị dính mắc. Đó cũng là một chút nguy hiểm. Nếu bạn biết cách hành thiền quán *vipassanā*, thì rất tốt và bạn có thể buông bỏ nó.

*** Câu hỏi 5:** “Vào giai đoạn nào của tiến trình hành thiền thì hành giả mới quán sát được tiền kiếp của mình?”

Ồ, điều này rất quan trọng. Vừa nãy chúng ta đã giải thích về Tứ Thánh Đế. Chỉ những ai thực hành Tứ Thánh Đế mới có thể nhập vào dòng Thánh và chúng đắc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna*. Những ai thiết tha hành trì cho đến Bạc Thánh A-la-hán *arahant*, thì không thể nào bỏ qua Tứ Thánh Đế.

Thánh Đế Thứ Nhất – chúng ta hiểu biết về danh sắc *nāma rūpa*, thực tính của danh sắc *nāma rūpa*, sự sinh và sự diệt của danh sắc *nāma rūpa*; chúng ta hiểu tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã, cả hai nội phần và ngoại phần. Điều này chỉ dành cho những ai hiểu biết Sự Thật về Khổ. Chúng ta hiểu biết về Khổ Đế *dukkha sacca*¹¹.

Thánh Đế Thứ Hai là Nguồn gốc của Khổ. Chúng ta cần phải biết nhân và quả. Chúng ta gọi đây là Lý Duyên Khởi. Chúng ta quán sát hết kiếp sống này đến kiếp sống khác, cách tâm chuyển tiếp ra sao. Điều này giống như chúng ta vừa mới giải thích trước đây, cách nghiệp *kamma* chuyển tiếp từ

¹¹ *dukkha sacca*: Khổ Đế

kiếp này sang kiếp khác như thế nào. Chúng ta gọi đây là “Lý Duyên Khởi”. Chúng ta cũng phải hiểu biết những nguyên nhân trong quá khứ, chúng ta đã từng làm những việc gì. Chúng ta cần phải tìm ra mối liên quan này. Cũng tương tự như thế, nghiệp *kamma* hiện tại sẽ tạo ra những kết quả trong kiếp sống tương lai – cũng như vậy chúng ta cần phải liên kết lại, tức là, hiện tại sẽ cho quả tương lai.

Chúng ta có thể nhận thức được một vòng tròn liên tục của kiếp sống quá khứ, hiện tại và vị lai, sự tái sinh diễn ra như thế nào và chúng ta có thể hiểu biết những mối liên quan của nhân và quả. Chúng ta gọi đó là Lý Duyên Khởi. Vì điều đó chúng ta cũng tin vào nghiệp *kamma*. Do chúng ta có thể nhìn thấy nhiều kiếp sống trong quá khứ, nên chúng ta biết rằng chỉ cần một suy nghĩ bất thiện cũng có thể khiến cho một người tái sinh làm chúng sanh địa ngục hay loài súc sanh. Và chỉ cần một lộ tâm thiện cũng đủ tạo cho người đó có được kiếp sống chư thiên *devo* hay là người nhân loại.

Sự hiểu biết nhiều hơn về nghiệp *kamma* phát sinh do nhận thức rõ về Lý Duyên Khởi. Nếu chúng ta không thể hiểu biết Lý Duyên Khởi thì rất khó để tin vào nghiệp *kamma* vì chúng ta chỉ chú trọng vào kiếp sống hiện tại này.

Một ngày nọ, Tôn giả *Ānanda* diện kiến Đức Phật *Buddha* và bạch với Ngài rằng, “Ô, đối với con, bạch Đức Thế Tôn *Buddha*, *paṭicca samuppāda* (Lý Duyên Khởi) rất là dễ. Vào lúc con quán xét thì tất cả đều sinh khởi rất dễ dàng với con.”

Rồi Đức Phật *Buddha* đáp lời, “Này *Ānanda*, đừng nói như vậy. Thật dễ dàng cho con, nhưng rất nhiều người vẫn còn mắc kẹt bên trong tổ kén ấy.” Tổ kén này giống như một tổ chim, bạn biết đấy. Họ không thể tìm thấy nơi bắt đầu và nơi kết thúc. Rất khó khăn để tìm thấy. Tâm chúng ta luôn

luôn bị cuốn vào như là một tổ chim vây; chúng ta luôn luôn xoay vòng luân hồi. Chúng ta không thể tìm thấy nơi nó bắt đầu và nơi nào sẽ kết thúc. Chúng ta gọi đây là Lý Duyên Khởi. Rất là khó để nhìn thấy thấu suốt. Rất khó khăn! Mặc dù khó, nhưng chúng ta vẫn phải hành trì nó. Bất cứ ai không thực hành thiền Minh Sát *vipassanā* và Lý Duyên Khởi thì không thể chúng đạt Bạc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* ngay cả họ mơ cũng không được! Thế nên chúng ta cần phải hiểu biết Lý Duyên Khởi. Vì lý do này mà chúng ta cần phải nhìn vào các tiền kiếp của mình.

Không phải vì sự dính mắc vào quá khứ mà chúng ta làm thế. Khi chúng ta nhìn vào các kiếp quá khứ, chúng ta cần phải biết loại nhân gì đã được gieo trồng trong quá khứ; Là Vô minh, ảo tưởng hay *avijjā*¹² như chúng ta gọi tên nó; chúng ta cũng cần phải biết Tư *cetanā*¹³, những loại nghiệp *kamma* chúng ta đã làm.

Chúng ta cần phải biết các nguyên nhân sau đây: *avijjā*, *taṇhā*¹⁴, *upādāna*¹⁵, chúng tương ứng với Vô minh, Ái và Thủ. Chúng ta phải tìm hiểu về Tư *cetanā*, những loại nghiệp *kamma* tốt và xấu mà chúng ta đã làm. Chúng ta cần phải tìm ra những nguyên nhân này và sau khi hiểu biết chúng, chúng ta kết nối chúng với kiếp sống hiện tại, “Ô, chính do loại nghiệp *kamma* này tôi đã làm trong quá khứ mà quả này đã trở cho tôi hiện nay đây.” Sau khi thấy rõ điều này, chúng ta hiểu rằng những gì chúng ta làm bây giờ, dù tốt hay xấu, sẽ lại tiếp tục cho quả trong tương lai. Chúng ta không biết là quả sẽ trở trong kiếp sống kế tiếp hay những lần tái sinh nào khác trong tương lai xa.

Đó là vì sao chúng ta cần phải nhìn vào các kiếp sống quá khứ và tương lai của mình. Chúng ta có thể thấy chúng bằng Định. Thật không thể nào đủ khi dùng trí tưởng tượng của

¹²*avijjā*: Vô minh/ Si

¹⁴*taṇhā*: Ái

¹³*cetanā*: Tư

¹⁵*upādāna*: Thủ

mình mà không có Định, bạn biết đấy. Không thể nào làm được. Chỉ có trí tưởng tượng thì không thể nào giúp chúng ta thấy được bất kỳ loại nhân quả nào. Vì lý do này mà chúng ta cần phải thực hành cho đến khi chứng đắc thiên định *jhāna*.

Sau khi đắc thiên định *jhāna*, sẽ rất dễ dàng nhìn thấy các kiếp sống quá khứ của bạn. Chúng tôi có thể bảo đảm rằng một người có ấn tướng *nimitta* rất dễ dàng nhập vào tầng Thánh Nhập Lưu *sotāpanna* chỉ trong một thời gian sau đó. Nếu bạn có thể dành thời gian để hành thiền, thì nó sẽ rất dễ dàng. Là dễ hay là khó để có *nimitta*? Rất là dễ!

Giờ đây nhiều người đã được thành tựu có ấn tướng *nimitta*. Rất tốt! Tôi cũng rất vui với điều đó. Thật sự một khi chúng ta có được ấn tướng *nimitta*, chúng ta chỉ cần một quyết tâm thật mạnh mẽ. Chúng ta có thể nghĩ, “Bây giờ tôi không thể tham gia một khóa thiền dài được. Nên tôi sẽ tham gia vào lần tới, kiếp sống này sẽ rất lợi lạc và rất quan trọng đối với tôi.”

Bạn biết rằng mặc dù bạn là người nhân loại bây giờ, hay ngay cả bạn là một thiên nam *devo*, nhưng không phải là một thiên nam hành thiền thì cũng rất nguy hiểm! Bạn có thể sẽ mãi lo hưởng thụ bản thân quá nhiều với những thiên nữ mà quên đi việc hành thiền. Bạn cũng có thể quên mất ấn tướng *nimitta*.

Vì vậy bạn nên lập quyết tâm, “Một ngày kia khi tôi có thời gian, tôi sẽ đi khóa thiền dài hạn.” Bạn được chào đón tham gia khóa thiền hai tháng. Thế nên hãy đến và hành thiền!

Nếu bạn có thể thấy tiền kiếp của mình, bạn có thể hành trì Lý Duyên Khởi và hành thiền Minh Sát *vipassanā* cho đến khi bạn chứng đắc Thánh Nhập Lưu *sotāpanna*. Thì kiếp sống này sẽ thật sự có giá trị! Hãy dành thời gian để hành thiền. Dù sao đi nữa chúng ta cũng phải chết, bạn biết thế. Trước khi chúng

ta chết, chúng ta cần phải làm điều gì thật sự mang đến sự an toàn cho tương lai của chúng ta. Thật không dễ dàng cho các thế hệ sau này bởi vì Giáo Pháp của Đức Phật *Buddhasāsana* đang càng ngày càng suy giảm. Chúng ta không biết mình còn có thể được học thiền trong tương lai nữa hay không. Chúng ta hoàn toàn không chắc chắn. Trong kiếp hiện tại, do nghiệp *kamma* tốt lành của các bạn từ việc bố thí *dāna*, trì giới *sīla* và tu tiến *bhāvanā*¹⁶, các bạn có thể được một lần tái sinh ở cõi chư thiên. Nhưng khi bạn quay trở lại thì có thể sẽ không còn Giáo Pháp *sāsana*¹⁷ nữa và cũng không còn Vị Thiền sư nào.

Điều này vô cùng quan trọng. Đừng lãng phí kiếp sống tốt đẹp của các bạn duy nhất chỉ có ăn và hưởng thụ.

Bạn biết đó, mỗi ngày các bạn chỉ có ăn uống, hưởng thụ, ngủ nghỉ, và hết ngày này sang ngày khác chỉ có như vậy. Các bạn già đi ngày qua ngày, năm này qua tháng nọ và chẳng bao lâu sau bạn sẽ chết. Thật là vô dụng. Không có chút gì lợi lạc hay tốt lành nào cho các bạn cả. Nhưng tất cả các bạn ở đây đã rất tốt, bởi vì các bạn thật sự muốn thực hành Pháp *Dhamma*. Chỉ những ai có trí tuệ mới có thể làm điều này. Thế nên các bạn đã thật sự biết cách sử dụng thời gian và năng lượng của mình.

¹⁶*bhāvanā*: tu tiến

¹⁷*sāsana*: Giáo Pháp

*** Câu hỏi 6:** “ *Idam no ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontuñātayo*¹⁸ ” “Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui” _ hồi hướng phước đến các thân bằng đã quá vãng. Một vị thầy Phật giáo nói với con rằng câu này không được tụng ở nhà, bởi vì nó sẽ thu hút ma quỷ hay những chúng sinh hắc ám vào nhà. Nhưng đối với con, con cảm thấy bình thường bởi vì con tụng Kinh ở nhà hằng ngày với chủ ý chuyên tiếp cho những người thân quá vãng để họ sẽ hoan hỷ tùy hỷ phước và rồi có thể tái sinh ở cõi tốt lành hơn. Chúng con muốn giúp đỡ họ. Vậy *Sayalay* nói gì về điều này?”

Bạn có sợ thân bằng quyến thuộc của bạn không? Khi những thành viên của gia đình bạn mất và bạn cảm thấy rằng họ trở thành ma quỷ hay những chúng sinh ở cõi thấp hơn, khi họ đến thăm bạn, bạn có sợ không hay bạn chào đón họ? Hử? Tôi phải hỏi bạn câu này.

Vậy thì thế nào? Bạn sợ hay bạn sẽ chào đón họ đây?

Bạn có thể nói, “Ồ, bạch Ngài *bhante*¹⁹, bạch *sayalay*, hãy đến và tụng Kinh, xin hãy tụng Kinh để cho họ biến đi.” Hầu hết mọi người sẽ phản ứng theo cách này. Họ nói, “Ồi, chúng con nghe có điều gì đó ở trong nhà. Có người trong gia đình con mất và con không nghĩ người ấy thiện lành. Người ấy có thể trở thành ma quỷ rồi đến quấy phá chúng con nên chúng con không ngủ được. Chúng con rất

¹⁸*Idam no ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo: Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui*

¹⁹*bhante: Ngài*

sợ và cả nhà đều sợ nữa.” Bạn không muốn nói đó là do bản thân mình sợ. Mà bạn nói, “Con trai con rất sợ, mấy đứa trẻ con rất sợ”. Nhưng thật sự bạn cũng rất sợ nữa, sợ luôn vợ bạn. Khi vợ bạn mất, bạn cũng rất e sợ. Hay khi chồng bạn mất, bạn cũng sợ. Vậy thì loại tình yêu nào có giữa hai người vậy? Nếu đó là thế thì những gì các bạn có chỉ là “tình yêu tan vỡ”.

Tình Yêu Tan Vỡ

‘Tình yêu tan vỡ’ nghĩa là bạn chỉ thích quan tâm đến cảm xúc của mình. Bạn cảm thấy tốt đẹp với bất kỳ ai quan tâm đến những xúc cảm của bạn. Bạn không thiện cảm với những ai không lưu tâm gì tới cảm giác của bạn.

Thật ra bạn chỉ yêu chính mình. Tình yêu của bạn dành cho bản thân nhiều hơn dành cho vợ bạn, con ma của vợ bạn hay con ma của chồng bạn. Có phải vậy không? Điều này có đúng hay không? Vâng, ‘tình yêu tan vỡ’ và tình yêu trong sáng rất khác nhau.

Tình yêu trong sáng là có thể yêu tất cả chúng sinh giống như người nhà bạn vậy. Mặc dù thành viên gia đình bạn trở thành ma quỷ sau khi chết, bạn vẫn phải yêu thương anh ấy hay cô ấy nhiều hơn trong hoàn cảnh hiện tại này. Điều này đúng không? Có đúng vậy không?

Thật rất khó để chấp nhận chuyện này. Nhiều người không thể chấp nhận thế. Nhưng chúng ta phải thực hành như vậy. Khi bạn yêu họ, thì bạn phải yêu không chỉ trong kiếp hiện tại này bởi vì họ đã chăm sóc bạn, nấu ăn cho bạn và thỏa mãn những mong muốn của bạn, để cho bạn cảm thấy tốt đẹp. Mà chúng ta cũng cần phải nghĩ theo những chiều hướng khác.

Giờ đây anh ấy hay cô ấy đang thật sự đau khổ. Bởi vì bạn và sự dính mắc với gia đình bạn, mà cô ấy trở thành con ma

hay anh ấy trở thành con ma. Vì vậy chúng ta cần phải làm thật nhiều cho chúng sinh đó, suy nghĩ làm sao để chúng sinh ấy thoát khỏi mọi khổ đau trong kiếp sống ấy. Cho dù chúng ta có thể phải làm nhiều bao nhiêu đi nữa cho cá nhân đó và giúp đỡ cho cá nhân đó bằng cách hồi hướng phước báu và một số Kinh tụng thì chúng ta cũng sẽ phải làm. Ngay cả khi người đó ở trong nhà, không sao! Hãy để tự nhiên. Chỉ cần nghĩ đó là kiếp sống hiện tại của người ấy. Chớ có nghĩ cá nhân đó đang là một con ma.

Ân Tình Không Sợ Hãi

Hãy nghĩ về chúng sinh đó đã rất tử tế với bạn và đã chăm sóc bạn trong đời sống hiện tại của mình như thế nào. Hãy nghĩ theo cách này và nếu bạn hồi hướng phước báu tại nhà, do vì cô ấy hay anh ấy đã quen ở nhà, nên họ chắc hẳn sẽ luôn luôn ở xung quanh bạn. Nếu bạn chia phước tại nhà thì sẽ tốt hơn là làm như thế ở chùa. Theo cách này, người đó có thể nhận phước rất gần và bạn có thể hồi hướng dễ dàng hơn và họ cũng có thể nhận được dễ dàng.

Vì vậy đây là mối liên hệ bạn nên có. Sự dính mắc là từ gia đình bạn chứ không phải từ bên ngoài. Nên khi bạn hồi hướng phước ở nhà, thì rất là lợi lạc và cá nhân đó có thể nhận được một cách trực tiếp và dễ dàng. Không cần phải sợ hãi.

Lòng Trắc Ẩn Với Chúng Sinh Cõi Thấp Hơn

Tại sao chúng ta phải sợ chứ? Chúng ta cần phải rèn luyện cho tâm mình biết yêu thương những chúng sinh ở cõi thấp hơn. Nhiều người nghĩ rằng những chúng sinh ở cõi cao hơn

là cao quý nhất, họ muốn ở cùng chư thiên *devā*. Khi một vị thiên nam *devo* đến với họ, họ sẽ rất vui. Nhưng khi con ma đến với bạn thì sao? Bạn không được vui! Bạn sợ! Tâm bạn không quân bình. Thật là không công bằng. Bạn đã không huấn tập tâm mình cho tròn đủ.

Vì vậy đây là cách chúng ta cần phải rèn luyện. Đây là điều mà tôi đã làm trong suốt cuộc đời mình. Từ khi còn rất trẻ, không có người hướng dẫn, tôi đã cố gắng chân thành từ trái tim mình để thật sự yêu thương ngay cả những con kiến và những loài vật khác. Tôi yêu thương, tôi cố gắng yêu thương chúng. Và không có bất kỳ ai dạy bảo tôi, nhưng tôi cũng yêu thương ma quỷ và các chúng sinh thấp hơn nữa. Tôi cảm nhận trong tim và tâm mình khi họ thể hiện bản thân trong những giấc mơ của tôi rằng họ đang đau khổ. Tôi không biết tôi có thể giúp họ bằng cách nào. Nhưng họ nói với tôi, “Ồ, chỉ cần tụng Ân Đức Phật *Buddha*.” Vào lúc đó, tôi không biết về thiên nên tôi đã tụng, ‘*Itipi so bhagavā araham*’ ‘Ngài là Thế Tôn, A-la-hán’ liên tục trong hai tiếng đồng hồ, dùng chuỗi hạt tụng Kinh. Tụng Kinh xong, tôi cảm thấy mình trở nên đầy năng lực. Vì thế tôi chỉ cần hồi hướng phước cho họ.

Tôi chủ động làm điều đó cho họ, tụng Kinh mỗi ngày nhiều giờ đồng hồ. Khi tôi đi học về tôi đi thật nhanh đến chùa và ngồi xuống rồi nhanh chóng tụng Kinh, tụng và cứ tụng miết. Tôi đã làm điều này trong nhiều năm. Sau đó tôi bắt đầu cảm thấy quen với ma quỷ, và cũng vì tôi tử tế với họ, nên tôi không cảm thấy sợ. Bất cứ lúc nào, tôi cũng cảm thấy tâm từ *mettā* với họ.

Đó là lý do mà đối với một số thiên sinh, có khi ma quỷ quấy rối họ, quấy nhiễu họ một cách rất rõ ràng; biến đổi hình dạng và rồi mọi thứ thay đổi. Chúng ta chỉ cần nói nhẹ nhàng với họ, “Xin đừng quấy rối tôi. Đó là nghiệp *kamma*

xấu cho tất cả các bạn. Tôi sẽ hồi hướng phước cho các bạn. Xin hãy đi đi.” Họ nghe! Tôi chỉ cần nói một lần là họ rời đi. Đây là kinh nghiệm đã xảy ra với tôi nhiều và rất nhiều lần. Họ biết nghe và rời khỏi.

Thật dễ dàng với ma quỷ vì họ có thể cảm nhận tâm từ *mettā* của chúng ta. Đây không phải để khoe khoang, tôi chỉ muốn tất cả các bạn học cách yêu thương các thành viên trong gia đình mình. Đừng làm theo cách này. Tất nhiên họ cũng sẽ bị tổn thương vì họ nghĩ rằng bạn không biết. Họ cũng biết rằng họ vừa qua đời chỉ cách đây vài ngày và bây giờ bạn rất e sợ họ. Họ có thể cảm nhận và họ biết bạn cảm thấy ra sao. Nếu điều này xảy ra với bạn, mà thành viên trong gia đình làm như vậy với bạn, thì bạn sẽ cảm thấy thế nào?

Chúng ta luôn luôn cần phải có sự đồng cảm với những cảm giác của người khác để có thể cảm thông cho họ. Rồi chúng ta sẽ hiểu nhiều hơn về chuyện gì đã xảy ra. Nếu chúng ta chưa bao giờ cố gắng quán xét trên quan điểm của người khác, chúng ta sẽ không biết việc gì đang xảy ra. Chúng ta sẽ luôn luôn nghĩ rằng mình đúng và không thể nhìn thấy lỗi lầm của mình. Vì vậy chúng ta cố gắng quan tâm đến những cảm xúc của người khác vì lý do này. Khi tôi đặt mình vào vị trí tương tự, thì tôi sẽ cảm thấy ra sao? Lúc nào chúng ta cũng cần phải quán chiếu trên cảm nhận ở cả hai phía. Khi ấy chúng ta mới có thể tử tế thật sự và cân bằng thật sự.

Chăm Sóc Nghiệp kamma Khi Còn Sống

Và cũng vậy, đời sống rất nguy hiểm. Đó là vì sao chúng tôi luôn luôn giải thích với bạn rằng đừng bị dính mắc quá nhiều. Trước khi kiếp tái sinh đó xảy ra, chúng ta vẫn còn có thể chăm sóc tâm mình. Một khi nó đã xảy ra, rất là khó

khăn để thay đổi trở lại. Nếu bạn lỡ tái sinh làm kiếp ma quỷ hay đọa kiếp địa ngục và bạn muốn quay trở lại, thì rất là khó khăn. Thật không dễ dàng để giúp bạn vào lúc đó. Sát-na-cận-tử thật vô cùng nguy hiểm.

Vì lý do đó mà chúng ta càng cần phải chăm sóc cho tâm mình. Chúng ta cần phải quan tâm đến nghiệp *kamma* của mình. Xin hãy hiểu rằng đối với mọi người, đừng bị dính mắc quá nhiều. Vì vậy hãy cố gắng yêu thương ma quỷ hay những chúng sinh thấp hơn, cũng giống như bạn yêu mến chư thiên *devā* hay bất cứ thứ gì khác. Thật là tốt để thương yêu.

Nhiều người không muốn liên hệ tới những chúng sinh thấp hơn hay những chúng sinh nghèo khổ. Tất cả là như nhau. Sau khi chết không có gì là đặc biệt, bạn biết thế. Tất cả đều như nhau!

*** Câu hỏi 7:** “Ba mẹ con đang già yếu, họ đang khổ sở vì bệnh tật và đau đớn do tuổi cao. Họ không phải là Phật tử. Là con cái, con muốn biết con có thể làm sao hay con cần phải làm gì để giảm bớt sự đau đớn và nỗi khổ sở của ba mẹ?”

Điều này thật khó trả lời. Nếu họ không phải là Phật tử, ít nhất, nếu họ tin vào nghiệp *kamma*, thì tốt hơn hết chúng ta nên giải thích một số loại nghiệp *kamma* cho ba mẹ. Nếu họ không biết điều này, đôi khi rất khó cho chúng ta giải thích trực tiếp về việc hành thiện. Nhiều người không thể chấp nhận hành thiện ngay lập tức bởi vì họ nghĩ rất khó khăn và khổ sở.

Thật khó để nói ngay về việc hành thiện. Vì thế nếu chúng

ta muốn chuyển hóa họ trở thành Phật tử, có lẽ chúng ta nên thuyết phục ba mẹ bằng cách để họ nghe Kinh tâm-từ. Họ có thể có được cảm xúc tốt lành đó. Chúng tôi có bài Kinh tụng ấy ở Malaysia – “không còn oan trái...” “*averā hontu...*”²⁰ – bạn biết đó. Đối với ba mẹ, như thế thì không quá khó; họ có thể hiểu và nương theo nó dễ dàng và có thể đem đến cho ba mẹ một cảm xúc bình yên.

Thế nên bạn có thể để ba mẹ nghe tụng Kinh tâm-từ đó trước. Trong lúc lắng nghe, họ không cần phải chăm chú quá nhiều. Sau khi nghe xong, họ cảm thấy dễ chịu, thoải mái và ba mẹ sẽ cảm thấy an vui. Đây là bước đầu tiên.

Trong Kinh *suttāni* (xem *sutta*), Đức Phật *Buddha* giải thích rằng trong Phật giáo, chủ ý của chúng ta nên giống như cách chúng ta yêu thương con cái mình. Tình thương của bạn dành cho con là tình cảm trong sáng và chủ ý thuần khiết. Từ *cetanā* này chúng ta gọi là nghiệp *kamma* thiện và hành thiện. Chúng ta cần phải bắt đầu từ những điều cơ bản. Nếu chúng ta muốn thay đổi họ bằng cách ép họ ngay lập tức trở thành Phật tử và phải hành thiện, thì chắc chắn có không ít khó khăn.

Chúng ta cần phải dẫn dắt từ từ, để ba mẹ có thể dễ dàng chấp nhận và dần dần trở nên hoan hỷ. Chỉ vào lúc đó, chúng ta mới có thể giải thích rằng ba mẹ thật sự bị dính mắc nhiều với con cháu và gia đình mình. Nếu bạn muốn ba mẹ buông bỏ ngay lập tức và xem mọi việc là vô thường, khổ và vô ngã, cắt bỏ mọi thứ, họ sẽ không thể nào làm được!

Vì vậy chúng ta cần phải bắt đầu với những điều cơ bản, một trong số đó là tâm từ *mettā* hay Ân Đức Phật *Buddha*, Pháp *Dhamma* và Tăng *Saṅgha*. Đôi khi, ba mẹ có thể thấy

²⁰*averā hontu...*: không còn oan trái

quá khó để chấp nhận, nên chúng ta cần phải giải thích nhiều hơn làm sao chủ ý thiện lành sẽ tạo ra *kamma* nghiệp thiện, nó sẽ giúp ba mẹ được giàu có trong kiếp sống kế tiếp, hay là với *kamma* nghiệp thiện lành ba mẹ có thể có một đời sống tốt đẹp và một cuộc đời khỏe mạnh. Chúng ta chỉ có thể giải thích sự hiểu biết cơ bản về nghiệp *kamma* là bước đầu tiên, bạn biết đấy. Vậy nên ba mẹ hãy giữ giới *sīla* với tâm từ *mettā*, nó thật tốt cho ba mẹ; nó giúp ba mẹ được bình an trong hiện tại và cũng có nhiều lợi lạc trong tương lai. Đây là bước đầu tiên để giúp ba mẹ bạn.

Một khi ba mẹ hoan hỷ và họ có thể bắt đầu chấp nhận, kể đến bước thứ hai là thỉnh cầu ba mẹ, “Ô, sao ba mẹ không đi cùng con đến chùa để đánh lễ Đại Đức *bhante* hay Sư phụ?” Vì các Ngài là những Vị đã xuất gia, người đã buông bỏ và xuất ly những cách thức của người bình thường, các Ngài cũng giữ giới luật và hành thiền nữa, nên có khi chúng ta có được thiện nghiệp *kamma* do đi đến đánh lễ các Ngài.

Đây là bước tiếp theo. Sau đó, hãy để cho ba mẹ hoan hỷ và trò chuyện với Chư Tăng Ni. Ban đầu, chúng ta không thể chỉ dẫn ba mẹ về danh *nāma* và sắc *rūpa* được. Hãy để cho ba mẹ kết giao làm bạn với các Cô tu nữ, để cho ba mẹ thấy thân quen và hoan hỷ với các Vị ấy.

Chỉ khi đó ba mẹ mới cảm thấy thoải mái, có thể chúng ta bắt đầu giải thích những căn bản của việc hành thiền hay niệm hơi thở *ānāpānassati*. “Tốt rồi, nếu ba mẹ chăm chú trên *ānāpānassati*, hơi thở, thì nó rất đơn giản. Lúc nào chúng ta cũng cần phải thở đúng không ạ? Ngay khi tâm ba mẹ nhận thức được hơi thở là ngay lúc đó tâm biết đến hơi thở, đây là hành thiền và ba mẹ sẽ có nghiệp *kamma* thiện lành.” Chúng ta chỉ cần cố gắng giải thích theo cách này. Kể đến chúng ta phải trao đổi với ba mẹ từ từ, nó rất khó

để đi thẳng đến vấn đề. Từng bước một, chúng ta có thể trò chuyện với ba mẹ.

Chúng ta có thể nói về nó đáng sợ như thế nào khi trở thành một chúng sinh địa ngục, về sự đau khổ nhiều như thế nào trong kiếp sống ma quỷ. Những chúng sinh trong những đọa xứ không có thức ăn và họ phải chịu đau khổ gấp nhiều lần; họ đang khốn khổ trong địa ngục và các chúng sinh khác đánh đập họ. Thịnh thoảng chúng ta cũng cần phải thêm vào đó một số hình ảnh nữa.

Chúng ta cần phải giải thích cả hai hình ảnh tốt và xấu cho đến khi ba mẹ có thể chấp nhận nó. Rồi dần dần, sau việc này, hành thiền sẽ là bước kế tiếp.

Đôi khi có chút khó khăn bởi vì thật không dễ dàng để ba mẹ chấp nhận những gì mà con cái nói với họ. Mặc dù họ muốn nghe theo lời khuyên, nhưng đôi khi họ sẽ không thể hiện trực tiếp cho bạn thấy là họ muốn làm theo như thế. Nó có một chút khó khăn. Chúng ta phải rất cẩn trọng khi trao đổi với ba mẹ mình. Bạn không thể nói với ba mẹ rằng, “Ôi, ba mẹ sẽ bị nghiệp *kamma* xấu.” Bạn không nên tranh cãi với ba mẹ. Bạn cần phải có lòng tri ân với ba mẹ, bạn biết đó.

Bạn cần phải giải thích nhẹ nhàng là bạn cảm nhận về hành thiền như thế nào và những người khác cảm thấy ra sao về việc hành thiền. Bạn hiểu không? Đôi khi, một số người con rất thích thể hiện là vì họ được học hành nhiều hơn ba mẹ, nên họ biết mọi thứ. Họ muốn thể hiện rằng họ biết nhiều hơn ba mẹ mình. Điều này không hay. Vì thế chúng ta phải rất cẩn trọng với ba mẹ mình.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

*sādhu*²¹! *sādhu*! *sādhu*!

²¹*sādhu*: lành thay



Chương 8

Sắc Tứ Đại



Sayalay phân tích chi tiết việc hành thiền sắc nghiệp xứ *rūpa kammaṭṭhāna*¹ bắt đầu với thiền Tứ Đại.

Thật quan trọng cho chúng ta để hiểu sắc tứ đại, cả trong kiến thức cũng như trong thiền tập. Đức Phật *Buddha* đã dạy bốn mươi đề mục thiền định, và thiền tứ đại là một trong những đề mục này.

Nếu bạn nương theo và thực hành có hệ thống, bạn có thể đạt đến cận định. Đây là cho thiền Định.

Minh Sát vipassanā

Thiền tứ đại cũng dành cho thiền minh sát *vipassanā* nữa. Mặc dù *vipassanā* được biết là Minh Sát, nhưng tôi thích gọi nó là ‘trí tuệ nội phần’. Chúng ta cần phải nghiên cứu ‘nội phần’ bên trong cơ thể chúng ta và ‘nội phần’ của những người khác nữa. Chúng ta gọi đây là Tuệ minh sát *vipassanā*.

Để chuẩn bị cho thiền minh sát *vipassanā* chúng ta cũng cần phải hành thiền tứ đại; chỉ khi ấy chúng ta mới bắt đầu thấy được bước tiếp theo cho việc quán sát ‘nội phần’. Sắc tứ đại rất quan trọng như một nền tảng cho cả hai thiền Định và thiền Minh sát *vipassanā*. Bạn đã hiểu biết sơ bộ là sắc tứ

đại bao gồm: địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.

Có sáu đặc tính trong địa đại: cứng, thô, nặng, và đối lập với chúng là mềm, trơn mịn và nhẹ. Tỉnh thoảng khi bạn hành thiền, bạn có thể cảm thấy nặng, thô và cứng – thuộc cảm thọ ‘nhóm nặng’ – xuyên suốt toàn bộ cơ thể, trong khi những cảm thọ đối lập khác như mềm thì không được rõ ràng.

Vào những lúc khác, khi bạn có Định, bạn có thể cảm thấy toàn thân trở nên rất mềm, rất trơn mịn, hay rất nhẹ. Khi những cảm thọ ‘nhóm mềm’ này nổi trội, thì những cảm thọ đối lập là cứng, thô và nặng không được rõ ràng lắm.

Tỉnh thoảng, nếu bạn có cảm thọ nhóm nặng trong thời gian quá dài, thì bạn có thể dễ bị nhúc nhủu và toàn thân trở nên căng thẳng và dính chặt. Cảm thọ kết dính đó xảy ra do những đặc tính cứng, thô, nặng rất mạnh mẽ trong cơ thể bạn. Sau đó thân bạn trở nên dính chặt như thể không thở được. Chúng ta gọi đây là kết dính.

Khi điều đó xảy ra, chúng ta có thể cố gắng cân bằng với thiền tứ đại trong cơ thể mình. Chúng ta có thể thực hành chú tâm đến cảm thọ mềm, trơn mịn, nhẹ trong cơ thể và cảm thấy tan chảy ra.

Kết dính và chảy ra là hai đặc tính đối lập trong thủy đại. Khi chúng ta thực hành chú tâm đến cảm thọ chảy ra, thì cảm thọ kết dính được thả lỏng. Chúng ta có thể thả lỏng đặc tính kết dính bằng cách tập trung trên những đặc tính mềm, trơn mịn, và nhẹ. Cách thứ hai là thực hành liên tục cảm thọ chảy ra.

Sau cùng, cơ thể bạn không còn cảm thọ kết dính ấy nữa. Nó dễ chịu, thoải mái và nhẹ nhàng hơn. Vì thế chúng ta cần phải kết hợp thực hành địa đại và thủy đại để giải quyết sự khó chịu về thể chất.

Vấn Đề Thể Chất Dựa Trên Sắc Tứ Đại

Mọi người đều có cảm thọ dù đang hành thiền hay đang làm những việc khác. Đôi khi, thân bạn có tất cả những loại cảm thọ. Bạn chú ý càng nhiều trên cơ thể, thì bạn sẽ bắt đầu thấy càng nhiều những cảm thọ này. Kế đến, chúng ta bắt đầu xem xét điều gì thật sự đang xảy ra bên trong cơ thể.

Có khi thân rất cứng, có khi thân rất mềm, có khi rất căng, có khi rất dễ chịu – dễ chịu nhiều đến mức bạn có thể buồn ngủ.

Bạn tự mình ghi nhận những điều này. Bạn có thể ghi nhận hay không nếu bạn luôn luôn buồn ngủ trong suốt cả thời ngồi thiền? Không biết gì hết ư? Bạn đang ở đâu? Thiền đường ở đâu? Bạn tự biết bản thân mình. Ngay cả khi *Sayalay* đang đứng ngay sau lưng bạn, bạn cũng không biết. Là vì bạn chỉ chú ý đến đặc tính mềm. Vì thế bạn quá thoải mái và ngủ gục!

Một lý do khác của buồn ngủ là có quá nhiều sự dính mắc đến vật thực, ăn quá nhiều bánh ngọt. Điều này mang đến chứng khó tiêu! Các bạn có thể ăn, nhưng các bạn cần phải tập thể dục như đi kinh hành. Thì các bạn mới có thể tiêu hóa dễ dàng. Rồi khi các bạn bắt đầu ngồi thiền, nó mới tốt hơn được.

Cũng vậy Tâm rất là quan trọng. Chúng ta cần phải có quyết tâm mạnh mẽ và nỗ lực tinh tấn. Chúng ta phải biết rằng, “Tôi đã tạo ra nghiệp *kamma* xấu”; chúng ta cũng phải xem xét như thế.

Chúng ta rất sợ nghiệp *kamma* xấu – suy nghĩ xấu, lời nói xấu, hành động xấu. Vì vậy chúng ta phải xem kỹ xét đi xét lại trên nhiều cách khác nhau, trong mọi phương diện. Ngày mai chúng ta phải rất cẩn trọng nếu như hôm nay chúng ta đã mắc phải thật nhiều lỗi lầm. Chúng ta không nên lặp lại

những lỗi lầm tương tự vào ngày mai. Một số người có thể nghĩ, “Nếu hôm nay tôi không thể có Định, không sao, ngày mai tôi sẽ có.” Năm này qua tháng nọ họ tiếp tục như thế, cho đến khi họ già đi, không còn nhiều thời gian nữa. Điều này thật không tốt.

Đó là vì sao chúng ta phải đặt nỗ lực nhiều hơn nữa khi chúng ta vẫn còn có năng lượng để ngồi thiền. Một người sau bảy mươi hay tám mươi tuổi, rất là khó khăn để hành thiền. Khi các bạn vẫn còn có năng lượng, hãy lập một quyết tâm mạnh mẽ rằng: “Tôi muốn có Định. Tôi không muốn nói chuyện. Tôi không muốn lãng phí thời gian của mình.” Thì việc hành thiền của các bạn mới dần dần được tiến bộ. Một cách chậm rãi hãy quan sát tâm của riêng mình trong nhiều cách khác nhau. Lúc ấy các bạn mới có thể chăm sóc giữ gìn tâm mình bằng việc thật sự học cách quan sát nó.

Nếu đề mục thiền này không phù hợp, các bạn có thể gặp *Sayalay* và cho Thiên sư biết. Có thể đề mục thiền tứ đại hay thiền bộ xương sẽ phù hợp. Tôi sẽ không ngại giảng giải đâu. Đừng e sợ và buồn bã bởi vì bạn không thể, bởi vì bạn không thể thấy ấn tượng *nimitta* khi hành thiền niệm hơi thở *ānāpānassati*. Có nhiều cách thực hành lắm.

Điều Chinh Sắc Tứ Đại

Như vậy đó là cách thức mà bạn có thể điều chỉnh thay đổi. Nếu bạn rất buồn ngủ, bạn có thể kích hoạt tâm mình bằng cách hành thiền trên các đặc tính của tứ đại, trên cảm thọ cứng, thô và nặng trong cơ thể. Dần dần, năng lượng sẽ sinh khởi và bạn có thể định tâm lâu hơn trên đề mục thiền của mình.

Theo cách này, chúng ta có thể hành thiền địa đại. Có sáu đặc tính – cứng, thô, nặng, mềm, mịn, và nhẹ.

Các đặc tính phong đại là đẩy và nâng đỡ, và hỏa đại có đặc tính nóng và lạnh. Thủy đại sở hữu đặc tính chảy ra và kết dính.

Hỏa

Đôi khi, bạn có thể cảm thấy rất nóng trong thân, sau khi nỗ lực mạnh mẽ trong thực hành thiền định. Bạn sẽ thấy toàn thân trở nên ấm dần, thậm chí rất nóng. Rồi bạn có thể muốn cân bằng, bằng cách hành thiền với cảm thọ mát lạnh, bằng cách hít thở không khí trong lành. Bạn có thể chú ý đến cảm thọ mát lạnh của không khí đến lỗ mũi khi bạn hít thở.

Sau đó, lại hít vào, đẩy không khí vào sâu, đến khắp nơi vào trong cổ họng, xuống bụng rồi đến toàn bộ cơ thể.

Khi sự chú tâm của bạn tốt, bạn có thể cảm thấy không khí từ từ lan tỏa đến khắp cơ thể; chỉ cần bạn hít thở bình thường.

Tất cả những cảm thọ mát mẻ sẽ đến, từ mặt bạn cho đến toàn thân. Đó là cách bạn có thể cân bằng những cảm giác nóng và lạnh.

Hiện nay khí hậu không được ổn định lắm, các bạn có thể cảm thấy lạnh bên trong thiền đường trong suốt các thời thiền sáng sớm và chiều tối. Nhiều người nói rằng thời tiết quá lạnh khiến các bạn thấy cảm thọ lạnh bên trong cơ thể mình, nên các bạn run cả người. Vào lúc đó, các bạn có thể quân bình bằng thiền tứ đại.

Nếu đang lạnh run, bạn có thể tập trung vào nhiệt tiêu hóa

ở phần dưới của dạ dày mình. Nhiệt đó có thể thật sự giúp bạn tiêu hóa bất kỳ loại thức ăn nào. Nhiệt này luôn luôn ở đó. Bạn có thể tập trung vào phần dưới dạ dày và có thể dễ dàng cảm thấy nhiệt của nó.

Bạn có thể chỉ chú ý đến cảm thọ nhiệt, ghi nhận, “nóng, nóng, nóng.” Nghĩ một cách từ từ, chậm rãi bởi vì tâm bạn cũng có năng lực để tập trung cảm thọ nhiệt.

Dần dần, năng lực tâm có thể tạo ra sắc *rūpa* trên khắp cơ thể. Nếu tâm bạn càng ngày càng mạnh mẽ do Định, cảm thọ nhiệt của bạn cũng sẽ trở nên càng mạnh mẽ hơn.

Từ đó, chúng ta cũng có thể từ từ lan tỏa lên phần trên thân và xuống phần dưới thân nữa. Một cách chậm rãi, nhiệt sẽ lan tỏa ra, dần dần cơ thể trở nên ấm hơn. Thậm chí đôi khi bạn cũng có thể đổ mồ hôi.

Bạn không cần phải mặc quá nhiều lớp. Bạn có thể thử, nếu bạn cảm thấy rất lạnh trong lúc ngủ, chỉ cần tập trung vào sức nóng. Vì bạn đã thực hành định tâm trong rất nhiều ngày nay, nên bạn có thể làm được điều này. Vì bạn có được một chút Định. Đây là sự thật, rất thật. Nếu tâm bạn muốn tập trung vào sức nóng, bạn sẽ cảm thấy nóng.

Đặc thiên *jhāna* hay không thì không quan trọng. Chỉ cần nghĩ về cảm thọ, như vậy bạn chỉ cần tập trung trên cảm thọ, không cần đến thiên *jhāna*. Bạn nhận ra bạn đã thiên tập trên đề mục được một thời gian. Khi bạn tiếp tục chú tâm trên sức nóng, ghi nhận, “nóng, nóng, nóng”, thì cơ thể bạn sẽ dần dần ấm lên. Theo cách này, chúng ta có thể cân bằng các đại. Do đó, đối với những người mới bắt đầu, chúng ta cần phải thực hành ghi nhận đặc tính của mỗi đại, từng cái một cho đến khi mỗi đặc tính thật rõ ràng.

Ghi Nhận Các Đặc Tính của Mỗi Đại

Chúng ta bắt đầu với ‘cảm thọ đầy’ từ trên đỉnh đầu chảy xuống phần dưới thân. Chúng ta cần phải cảm nhận một cách chậm rãi, cho đến khi chúng ta có một cảm thọ ‘đầy’ rõ ràng.

Sau đó chúng ta chuyển đến những cảm thọ cứng, thô, nặng – tất cả mười hai đặc tính, từng cái một. Một khi từng đặc tính được rõ ràng, rất rõ ràng, và được nhìn thấy nhanh chóng, thì chúng ta có thể thực hiện chú tâm toàn bộ cùng một lúc trên tất cả các đại, theo chiều thuận hay chiều nghịch không quan trọng. Chúng ta chỉ hành thiền trên tất cả các đại cùng một lúc chỉ sau khi chúng ta đã cố gắng thực hành với mỗi đại, từng đặc tính một và đạt được sự thuần thục theo cách đó.

Ghi Nhận các Đặc Tính Trong Nhóm

Cuối cùng, thỉnh thoảng bạn có thể cảm thấy địa đại tăng lên mạnh hơn, khi bạn cảm thọ hai hay ba đặc tính cùng với nhau. Có nghĩa là cứng, thô, nặng xuất hiện cùng nhau. Khi mềm xảy đến, thì mềm, mịn và nhẹ có thể cũng được cảm nhận cùng nhau.

Theo cách này, chúng ta có thể thực hành tứ đại, từng nhóm một – đất, nước, lửa và gió. Nhưng ban đầu, chúng ta cần phải thực hành từng đặc tính một.

Với sự luyện tập, Định sẽ tăng trưởng. Chúng ta phải thực hành như vậy một cách chậm rãi vào lúc bắt đầu để làm cho nó rõ ràng.

Dần dần Định sẽ tăng trưởng và một cách tự nhiên cảm thọ

các đại của bạn có thể được phát triển mạnh mẽ hơn. Những cảm thọ cứ diễn ra và bạn chỉ cần theo dõi và ghi nhận – đây là gì, đó là gì, cho đến cuối cùng. Không cần phải tinh tấn quá nhiều. Một cách tự động, bạn sẽ cảm nhận được đây chỉ là địa đại, đó là thủy đại, và kế đến kia là hỏa đại.

Ấn Tượng nimitta Tứ đại

Chúng ta duy trì thiền tập lập đi lập lại. Khi Định được tăng trưởng, thì tâm cũng trở nên sáng hơn. Dần dần ở phía trước của bạn, bạn cũng có thể cảm thấy ánh sáng chói ở đó, giống như ấn tượng của niệm hơi thở *ānāpānassati nimitta*. hoặc một số người có thể cảm thấy ánh sáng bên trong cơ thể của họ.

Đó cũng là một dấu hiệu của Định. Khi tâm trong sáng thì ánh sáng bắt đầu xuất hiện. Đối với sắc thân, trước hết bạn có thể chỉ cảm thấy ở một vài nơi, đây là bước đầu của việc tu tập Định.

Khi bạn có được ánh sáng đó, ban đầu nó không được trong suốt mà gần giống như một đám mây, màu xám hay thậm chí màu vàng, như ánh mặt trời. Đây là bước đầu tiên của ấn tượng *nimitta* từ đề mục thiền Tứ đại.

Ngay cả khi bạn thấy ánh sáng chói, dù là ở phía trước hay bên cạnh, thì hãy tiếp tục chú tâm trên tứ đại. Bạn không thể buông bỏ các đại được.

Khi bạn chú tâm trên các đại liên tục không gián đoạn, thì ánh sáng sẽ trở nên rực sáng hơn, và dần dần trở nên trong suốt hơn. Sau cùng, bạn có thể cảm thấy như là một khối nước đá. Chúng ta chỉ cần duy trì trên đề mục cho đến khi ánh sáng trong suốt xuất hiện. Bạn cũng có thể cảm thấy loại

ánh sáng đó trong thân của bạn nữa. Một khi bạn có thể cảm thấy ở bên trong cơ thể mình, những ánh sáng chói sẽ cùng nhau xuất hiện khi bạn tiếp tục thiền trên tứ đại.

Cuối cùng, bạn không còn cảm thấy phần đầu của bạn, tay bạn hay cơ thể bạn nữa. Chỉ có các đại di chuyển bên trong cơ thể cùng với ánh sáng.

Trong các đại, những cảm thọ từ từ sẽ biến mất và chỉ còn lại ánh sáng trong suốt. Bạn chỉ cần chú tâm trong một giờ hay nửa giờ đồng hồ trên ánh sáng trong suốt đó. Với thiền tứ đại này chúng ta chỉ có thể đạt đến cận định. Chúng ta có thể thiền tập theo cách này.

Nội Phần & Ngoại Phần

Chúng ta có thể thực hành thiền tứ đại nội phần (bên trong thân mình) và ngoại phần (bên ngoài thân mình). Mọi người đều có thể cảm nhận được những người khác. Bằng tâm mình, bạn có thể dễ dàng cảm nhận được những người khác nếu sự chú tâm của bạn đặt nơi người đó.

Đôi khi, bạn có thể cảm nhận một người ở gần bạn là nóng hay lạnh. Thỉnh thoảng bạn có thể cảm thấy như thế. Nếu bạn ngồi thật gần, bạn có thể cảm thấy một số loại nhiệt hay sóng nhiệt lan đến bạn.

Cũng giống như phương pháp trị liệu bằng sóng âm healing, nhiệt của bạn cũng có thể được truyền tới người khác. Sự truyền nhiệt. Bạn có tin không? Hoặc bạn có thể cảm thấy sự rung động từ những người khác hay không? Nó giống như cảm thọ đầy vậy. Bạn có thể cảm nhận được không?

Khi một người giận dữ, trong phòng của bạn chẳng hạn, bạn có thể thấy sự rung động từ trái tim của họ, hành động

của họ, rất là thô tháo. Bạn có thể nhận thấy loại rung động đó không? Thỉnh thoảng một người bên cạnh bạn rất sần. Bạn có thể cảm thấy điều này ngay lập tức hay một cách từ từ trong trái tim bạn. Nhịp đập của trái tim họ cũng có thể khiến bạn cảm thấy kích động.

Khi một số hành giả thiền tâm từ *mettā*, năng lượng rất mát mẻ và bạn có thể cảm thấy rất bình an, yên tĩnh và êm ả. Cảm giác sẽ lan truyền đến bạn, đặc biệt nếu cô ấy rải tâm từ *mettā*. Bạn có tin rằng tâm từ *mettā* có thể lan tỏa, có thể được truyền đi không? Ngày mai bạn có thể thử xem. Rồi bạn sẽ cảm thấy rất bình yên, rất tĩnh lặng, và thật dễ chịu.

Bạn không nên căng thẳng. Đó không phải là cách chúng ta truyền tâm từ *mettā* đến tất cả vũ trụ, tất cả chúng sinh, tất cả mọi quốc gia. Bạn sẽ là người đầu tiên cảm thấy bình yên bởi vì bạn đang rải tâm từ *mettā* đến ai đó. Vì tâm từ *mettā* bạn gửi đi, bạn có thể nhận được sự bình yên và người khác cũng cảm nhận được nữa.

Các Tầng Lớp của Các Đại

Tất cả chúng ta sống trên trái đất, trên mặt đất. Bạn có thể thấy chỉ có địa đại, nhưng nó không phải thế. Phía dưới mặt đất là nước. Phía trên nước, có mặt đất, đất đai. Dưới mặt đất, và bên dưới nước là gió. Gió nâng đỡ nước, và nước nâng đỡ đất. Lửa cũng ở bên trong và cũng ở bên dưới mặt đất.

Giống như núi lửa, bạn biết rằng tất cả lửa đều ẩn bên trong đó. Khi đúng thời điểm, núi lửa có thể sẽ phun trào.

Tất cả tứ đại không chỉ ở bên trong cơ thể bạn, mà chúng cũng được tìm thấy ở bên trong nội phần và bên ngoài ngoại phần nữa. Bạn có thể cảm nhận và bạn có thể thấy rằng

chúng ở khắp mọi nơi. Thật là quan trọng để học cách cân bằng tứ đại.

Cân Bằng Các Đại

Nếu các đại không được cân bằng, nếu gió quá mạnh ở bên dưới nước, thì nước sẽ rung động. Một trận động đất liền theo đó và các vấn đề rắc rối sẽ nảy sinh. Tất cả do sự mất cân bằng của gió, nên động đất sẽ xảy ra.

Nếu bạn muốn học, bạn cũng có thể chuyển các đại ở bên ngoài ngoài phần thành dạng năng lượng nữa. Nếu bạn biết cách định tâm, với ánh sáng mặt trời chẳng hạn, bạn có thể truyền nó vào cơ thể mình.

Không cần thiết phải ngồi dưới nắng mặt trời. Nếu bạn biết cách chăm chú tâm, bạn có thể đặt mặt trời ở ngay phía trước bạn. Đó là năng lực của tâm. Khi tâm bạn Định, bạn có thể đặt sức nóng và quả cầu lửa ngay phía trước bạn.

Đó là do tâm-tạo. Bạn có thể tạo năng lượng từ sức nóng đó và một cách từ từ, chậm chậm bạn sẽ cảm thấy rất nóng. Sức nóng của lửa sẽ tiến đến gần và lan tỏa bên trong cơ thể bạn. Rồi bạn sẽ có cảm thọ nóng. Một số hành giả có ấn tượng *nimitta* ánh sáng chói có được năng lực này cũng nhờ vào sức nóng.

Nếu bạn nghĩ về sức nóng từ ánh sáng này, sau một lúc, khuôn mặt bạn có thể bị nung đốt, nóng bức. Và một khi nhiệt tiếp xúc với thân, cơ thể sẽ trở nên rất nóng.

Ngay cả sự xuất hiện của ấn tượng *nimitta* cũng nhờ vào năng lực Định. Một số người có khả năng tạo tác trong tâm và tái tạo lại mặt trời, hay quả cầu ánh sáng, hoặc quả cầu lửa, hay mặt trăng. Thì nó sẽ ra đúng y như vậy.

Bằng tâm mình, bạn có thể mở rộng hay thu nhỏ ấn tượng *nimitta* một cách tự động. Khi năng lực được mạnh mẽ thì bạn cũng có thể mở rộng đến tất cả mọi người nữa.

Thỉnh thoảng khi thời tiết quá nóng, mà bạn cần phải đi ra ngoài trời. Nếu khí hậu nóng bức, và bạn muốn một ngàn người đi theo bạn, bạn muốn mọi người cùng đi được an vui. Thì bạn có thể nguyện rằng “Nắng mặt trời quá nóng, tôi muốn trời có nhiều mây.” Sau khi nguyện như vậy, mặt trời sẽ hoàn toàn bị che phủ và tất cả trở nên râm mát.

Vì vậy bạn có thể dạo bước yên bình. Mọi người có thể cùng đi, không chỉ duy nhất dành cho một người. Bạn có tin hay không? Vâng! Hãy thử xem! Chắc chắn bạn có thể làm được! Năng lực thần thông bạn cũng có thể làm, nhưng không chỉ có duy nhất năng lực thần thông này.

Nếu bạn có đầy lòng nhân từ *mettā* và lòng bi mẫn, với một trái tim trong sáng, hay chú ý thiện lành trong sạch, thì bạn có thể có bất kỳ điều gì bạn muốn một cách dễ dàng.

Đừng nghĩ năng lực thần thông là không thể, rằng nó không thể tiếp cận. Đừng nghĩ như thế. Năng lực thần thông là có thể. Một loại khác của năng lực là trái tim trong sáng – nếu bạn không tin, bạn có thể thử xem. Bạn có thể thành công. Đó chỉ mới ở mức độ Định tâm.

Từ Tứ Đại Đến Thiên Minh Sát vipassanā

Trong hành thiền minh sát *vipassanā*, chúng ta duy trì hành thiền tứ đại lặp đi lặp lại, cho đến khi ấn tượng *nimitta* trở nên trong suốt. Từ đó, tập trung vào bên trong nội phân cơ thể và dần dần cảm thấy ánh sáng bên trong sắc thân. Ánh sáng ở khắp mọi nơi nhờ màu sắc. Bạn có thể thấy những

loại bọt-sắc (hay nhóm sắc) *rūpa-kalāpa*² khác nhau, trong những phần khác nhau của cơ thể, nên màu sắc cũng có thể khác nhau nữa. Mỗi bọt-sắc *kalāpa* có màu và nó có thể trong sáng hay là mờ đục.

Một số *kalāpa* bọt-sắc-trong-ngần (hay bọt-sắc-thanh-triệt) cũng có ánh sáng. Nếu bạn chiếu ánh sáng ẩn tướng *nimitta* của bạn lên cơ thể mình, thì bạn có thể thấy toàn thân trở nên liên kết với những thành phần *rūpa* sắc-trong-ngần này. Sắc thân bạn sẽ cảm giác được rực sáng hơn.

Vì vậy bạn sẽ cảm thấy cơ thể mình trở nên rõ ràng và trong suốt, giống như một khối nước đá, như thể nước đá xâm nhập vào toàn bộ cơ thể bạn vậy. Sau khi bạn cảm thấy như vậy, khi định tâm, bạn lập một nguyện rằng: “Tôi muốn thấy bọt-sắc *rūpa-kalāpa* trong cơ thể mình.”

Sau khi lập nguyện đó, hãy hành ‘thiền tứ đại’ trên toàn bộ cơ-thể-trong-suốt này. Duy trì hành thiền tứ đại lặp đi lặp lại, cho đến khi khối-thân-nước-đá này trở thành chỉ toàn là những hạt, sắc *rūpa*. Chúng ta gọi đó là bọt-sắc *rūpa-kalāpa*.

Tất cả các hạt – *rūpa* sắc sẽ liên tục sinh và diệt, cứ sinh lên và diệt đi, rồi lại sinh và diệt. Bạn sẽ thấy như vậy. Tuy nhiên, thỉnh thoảng ngay cả sau khi bạn hành thiền tứ đại lặp lại nhiều lần, thì bạn cũng không thể thấy bọt-sắc *rūpa-kalāpa*. Thật không dễ dàng để thấy chúng.

Phương Pháp Phân Tích Khác

Vì vậy những gì chúng ta có thể làm là thâm nhập vào bên trong cơ thể mình một cách rất chậm rãi và chú tâm trên những phần khối-nước-đá-trong-suốt này.

²*rūpa-kalāpa*: bọt-sắc

Bạn sẽ thấy những lỗ rất nhỏ li ti. Chúng ta gọi đó là sắc-giao-giới *ākāśa*, hay khoảng không, giống như các lỗ chân lông trên da. Bằng mắt thường, rất là khó nhìn thấy, trừ khi bạn sử dụng kính phóng đại hay ngay cả kính hiển vi. Những lỗ nhỏ đó là nơi mồ hôi tiết ra.

Tương tự như vậy, bên trong cơ thể khối-nước-đá-trong-suốt của bạn, bạn thâm nhập bằng Định tâm càng nhiều, thì bạn cũng sẽ từ từ thấy các lỗ li ti càng nhiều hơn nữa.

Trong một vài lỗ nhỏ này, bạn hãy cố gắng xâm nhập một cách chậm rãi. Rồi sau cùng, bạn có thể thấy mỗi lỗ nhỏ được hình thành bởi một vài bọt-sắc *rūpa-kalāpa*. Bạn có thể phân tích chúng theo cách này. Và cuối cùng, bạn có thể thấy rằng tất cả đều có thể được phân tích. Bạn sẽ lại thấy các hạt sinh ra và diệt đi.

Vì vậy bạn có thể phân tích cơ thể theo hai cách: dùng thiền tứ đại một cách trực tiếp, hay bằng cách định tâm trên phần khối-nước-đá-trong-suốt và tập trung vào khoảng không (sắc-giao-giới) để phân tích.

Phân Tích Sáu Môn-giác-quan

Tác ý đến một lỗ nhỏ, khoảng không, và xâm nhập vào trong lỗ nhỏ đó. Đến cuối cùng, bạn sẽ thấy có nhiều hạt đang sinh lên và diệt đi. Theo cách này, chúng ta có thể phân tích toàn bộ cơ thể, sáu môn-giác-quan của chúng ta – nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý môn.

Vì vậy chúng ta cố gắng phân tích mỗi phần của cơ thể thành bọt-sắc *rūpa-kalāpa* bằng thiền tứ đại. Bọt-sắc *rūpa-kalāpa* giống như hạt bụi mà bạn thấy dưới ánh sáng mặt trời, chúng chuyển động rất nhanh, sinh ra và diệt đi.

Khi bạn nhìn thấy nó, thì nó giống như hạt bụi, di chuyển xung quanh, xoay xoay rất nhanh. Tương tự như vậy, bạn định tâm trên nhãn-môn, đầu tiên là nhãn-cầu. Bạn dùng tứ đại để phân tích chúng, cho đến khi bạn thấy các hạt di chuyển, và nhãn-cầu không còn rõ ràng nữa. Chỉ có các hạt bắt đầu di chuyển xung quanh. Rồi chúng ta lại định tâm vào bên trong. Chúng ta sẽ thấy hai loại bọ-sắc *rūpa-kalāpa*. Một loại rất sáng và trong ngần; một số khác rất mờ, không được rõ ràng lắm.

Đối với cả hai loại hạt này, đều có tám đặc tính (tám sắc-bất-ly) được tìm thấy trong mỗi loại. Một khi bạn nhìn thấy các hạt, thì hãy dùng năng lực Định của tam thiên hay tứ thiên *jhāna* để tập trung nhìn vào bên trong.

Ban đầu, một cách rất chậm rãi, hãy cảm nhận từng đặc tính một. Định tâm trên các đại, và các hạt, và bên trong cơ thể bạn lại một lần nữa. Tứ đại gồm có đất, nước, lửa và gió.

Bọ Sắc rūpa-kalāpa

Bên trong mỗi bọ-sắc *kalāpa* chúng có các thành phần tứ đại cộng với màu sắc, mùi khí, vị và vật thực của mỗi bọ.

Có bốn cộng với bốn, là tám thành phần (tám sắc-bất-ly) bên trong mỗi bọ-sắc *kalāpa*. Màu sắc của bọ-nhãn khác với bọ-nhĩ. Vị và mùi khí của các bọ cũng rất khác nhau đối với mỗi giác quan khác nhau. Bằng cách này, chúng ta có thể kiểm tra chúng.

Đối với các bọ-sắc-thanh-triệt, chúng ta cũng có thể nhìn thấu suốt và tìm thấy không chỉ có tám đặc tính (tám sắc-bất-ly), mà chúng ta còn có thể cảm thấy sắc mạng quyền nữa. Đối với mắt, trong mỗi bọ-sắc-thanh-triệt, chúng ta có

thể thấy mùi đặc tính bao gồm sắc-nhãn-thanh-triệt.

Bọn Sắc rūpa-kalāpa Là Gì?

Bạn có tin hay không? Bên trong nước, bạn thấy loại bọn-sắc *rūpa-kalāpa* nào? Bọn-sắc *rūpa-kalāpa* là tương tự với khái niệm hóa phân tử. Loại hóa phân tử nào bạn thấy ở trong nước?

Theo lý thuyết, là có H₂O. Hai nguyên tử hydro và một nguyên tử oxy tạo thành một phân tử nước. Với Định-tâm, chỉ cần nhìn xuyên vào nước là bạn có thể thấy nhiều hạt di chuyển vòng quanh.

Khi chúng ta kiểm tra, chúng ta xem xét một bọn-sắc trong mỗi phân tử. Nó sẽ tồn tại các đặc tính của tứ đại. Vị có thể rất khác mặc dù nước chỉ là nước. Một số nước có vị ngọt; một số có vị mặn do sự kết hợp với địa đại.

Năng Lượng Tứ Đại

Có nhiều loại sắc *rūpa* khác nhau trong cơ thể. Trong mỗi sắc *rūpa*, năng lượng có thể được tìm thấy. Năng lượng này được gọi là năng lượng của tứ đại. Bạn có hiểu hay tin rằng chúng tồn tại hay không?

Đừng cho rằng chỉ có Đức Phật *Buddha* mới có thể thấy chúng. Bạn cần phải tin rằng bạn cũng có thể thấy chúng nữa, thông qua việc hành thiền. Mọi người đều có thể thực hành.

Thật ra, nếu bạn có Định-tâm, bạn có thể học được rất nhiều điều. Bạn giống như một nhà khoa học vậy, bạn biết đấy. Với Định-tâm, bạn có thể thâm nhập mọi nơi và xuyên thấu mọi thứ. Bạn càng thâm nhập nhiều, bạn càng hiểu biết nhiều. Trí tuệ bắt đầu tăng trưởng.

Nếu bạn chỉ có ngủ và ngủ, trí tuệ sẽ không bao giờ phát triển. Nếu bạn muốn có nhiều năng lực, bạn cần phải tinh tấn nhiều hơn. Nó không đủ để hiểu biết chỉ một việc duy nhất, mà chúng ta cũng cần phải biết rất nhiều điều.

Kiến Thức

Đừng nghĩ học hành vất vả là lãng phí năng lượng. Chúng ta cần phải có thật nhiều kiến thức tổng quát. Khi chúng tôi xây dựng trung tâm thiền, chúng tôi phải chú trọng đến kiến thức xây dựng công trình, làm sao để kiến tạo kết cấu. Nếu bạn biết cách, bạn có thể tiết kiệm được rất nhiều tiền bạc cho bản thân mình.

Bạn có thể tiết kiệm được rất nhiều chi phí nếu bạn biết cách kiểm tra giá thành của mọi thứ. Nếu bạn biết cách nấu ăn, bạn cũng có thể tiết kiệm được rất nhiều nữa, và không lãng phí thời gian lẫn tiền bạc. Chúng ta học thật nhiều thứ, chúng ta có thể tiết kiệm và không phải lãng phí năng lượng và tiền bạc.

Học Hỏi Trước Khi Buông Bỏ

Bạn học càng nhiều, bạn càng có thể hiểu biết thông suốt. Hành thiền cũng như vậy. Khi chúng ta có thể thấu suốt tất cả mọi thứ, chúng ta có thể nói rằng chúng ta đã thành tựu viên mãn trí tuệ, sự hiểu biết và nhiều hơn thế nữa cho đến tột cùng.

Dĩ nhiên tất cả là vô thường *anicca*, khổ *dukkha*, vô ngã *anatta*. Mọi thứ sẽ tiêu hoại, nhưng trước khi tiêu hoại, đầu tiên chúng ta cần phải học hỏi và hiểu biết.

Trước khi bạn thấu hiểu, bạn không muốn biết, bạn không quan tâm, bạn buông bỏ. Thì bạn sẽ không đạt được bất kỳ trí tuệ nào! Chúng ta vẫn cần phải học sự thật là gì. Sau khi hiểu biết đúng đắn, chỉ khi đó chúng ta mới có thể buông bỏ được. Rồi chúng ta mới có thể nói về ‘không tánh’. Vì vậy xin đừng quá lười học hỏi.

Bạn có thể quán chiếu bên trong cơ thể bạn, đặc biệt trong nhãn môn, bằng thiền tứ đại, phân tích mọi thứ thành các bợn-sắc.

Quán Chiếu Bốn Nguyên Nhân của Sắc rūpa

Chúng ta cần phải quán chiếu và phân tích nhiều lần để thấy sự diệt đi và sinh ra của sắc *rūpa*. Đức Phật *Buddha* đã dạy chúng ta rằng có bốn nguyên nhân tạo sắc *rūpa* – đó là nghiệp *kamma*, tâm, quý tiết và vật thực.

Chúng ta cần phải kiểm tra loại sắc *rūpa* nào được tạo ra bởi nguyên nhân nào trong bốn nguyên nhân – *rūpa* sắc-do-nghiệp-*kamma*-tạo là gì, *rūpa* sắc-do-quý-tiết-tạo, *rūpa* sắc-do-tâm-tạo là gì. Chúng ta cần phải phân tích để hiểu biết sắc *rūpa* trông như thế nào, màu sắc của nó, và vị của nó ra sao.

Sau khi hiểu biết, chúng ta cố gắng hành thiền minh sát *vipassanā* để thấy sự sinh và sự diệt của các loại sắc *rūpa* khác nhau. Cùng lúc đó chúng ta có thể quán chiếu vô thường *anicca*, khổ *dukkha*, vô ngã *anatta*. Đầu tiên chúng ta phân tích sắc *rūpa* trong tất cả sáu môn-giác-quan, trên ba-mươi-hai-thân-phần trong khắp toàn bộ cơ thể, xem xét các loại sắc *rūpa* khác nhau, từng cái một.

Có nhiều loại nguyên nhân khác nhau đối với các loại sắc

rūpa khác nhau. Có bốn nguyên nhân trong mỗi thân phần của cơ thể. Chúng ta hành thiền tứ đại để phân tích thân sắc đến tột cùng. Bằng cách này chúng ta có thể hành thiền bên trong nội phần và bên ngoài ngoại phần.

Để hành thiền bên trong nội phần nghĩa là nhìn vào bên trong cơ thể của mình và thấy sắc *rūpa*. Với bên ngoài ngoại phần, nếu bạn có đủ Định tâm, bạn có thể quán chiếu bên trong các thân phần của những người khác nữa.

Đầu tiên chúng ta có thể bắt đầu với ba-mươi-hai-thân-phần. Kế đến chúng ta cố gắng thấy tứ đại trên cơ thể của những người khác. Rồi chúng ta từ từ thấy bốn-sắc *rūpa-kalāpa* trong những thân phần khác nhau của cơ thể họ.

Tiếp theo sau đó hành thiền minh sát *vipassanā* trên những thân phần khác nữa ở bên ngoài thân ta, theo dõi sắc *rūpa* sinh lên và diệt đi, và quán chiếu về vô thường *anicca*, khổ *dukkha*, vô ngã *anatta* bên trong nội phần và bên ngoài ngoại phần theo cách này.

Đức Phật *Buddha* luôn luôn giải thích với chúng ta theo cách này để chúng ta có thể hiểu danh *nāma* và sắc *rūpa*, vì vậy chúng ta có thể hoàn toàn hiểu rõ tâm và vật chất. Thuật ngữ sắc *rūpa* không chỉ có nghĩa là cơ thể, cũng không chỉ có nghĩa là giác quan. Chúng ta cần phải nhìn vào sự phân tích tột cùng của tất cả vật chất thành các bốn-sắc, nhìn thấy bản chất thật sự và thấy được thực tính sinh ra và diệt đi của sắc *rūpa*.

Nếu không phân tích những điều này, thì rất khó để thấy sự sinh ra và diệt đi, hay sự phát triển của các thế hệ sắc trong lộ sắc *rūpa*. Một bốn-sắc *rūpa-kalāpa* có thể sản sinh ra một sắc *rūpa* khác, và sắc *rūpa* mới này có thể tạo ra một sắc nữa. Chúng ta cũng có thể học được từ việc quan sát với

sự hiểu biết.

Hai-mươi-tám Loại Sắc rūpa

Chỉ với việc hành thiền sâu sắc hơn chúng ta mới có thể hiểu được một cách rõ ràng về hai-mươi-tám loại sắc *rūpa*, điều mà Đức Phật *Buddha* đã giảng giải. Chúng ta cũng cần phải hiểu biết thêm về hai-mươi-tám loại sắc *rūpa* này để hành thiền minh sát *vipassanā*.

Trong số hai-mươi-tám loại sắc *rūpa*, chúng ta có thể chia làm hai nhóm – nhóm sắc-thực-tính và nhóm sắc-phi-thực-tính hay giả tạo. Chúng ta sẽ thực hành thiền minh sát *vipassanā* trên nhóm *rūpa* sắc-thực-tính. Nhóm còn lại, nhóm *rūpa* sắc-phi-thực-tính sẽ hỗ trợ cho thiền minh sát *vipassanā*.

Nhóm rūpa Sắc-thực-tính: Tứ Đại

Đối với nhóm sắc-thực-tính, chúng ta đã quen thuộc rồi, vì vậy nó không quá khó. Đầu tiên là nhóm tứ đại – đất, nước, lửa và gió, bốn loại sắc *rūpa*.

Vì vậy có bốn loại sắc *rūpa* bạn có thể xem xét khắp toàn bộ cơ thể – bao gồm đôi mắt, mà chúng ta đã giải thích.

Nhóm rūpa Sắc-thực-tính: Năm Sắc Thanh Triệt

Trong đôi mắt, đối với sắc *rūpa* chúng ta có hai phần. Trong trung tâm của con mắt, có một vật chất sáng bóng và trong ngần, một vật trong sáng. Chúng ta gọi là sắc-nhãn-thanh-triệt.

Chỉ có thành phần trong ngần của con mắt mới có thể tiếp xúc với cảnh sắc bên ngoài, phân biệt được màu sắc của

những vật chất. Hình thức của những đối tượng ấy chỉ tiếp xúc với phần trung tâm này của con mắt.

Phần màu trắng của cầu mắt không thể ‘thấy’ cảnh bên ngoài. Chỉ có phần trong ngần của cầu mắt mới có thể ‘thấy’. Nhãn (mắt) và sắc-nhãn-thanh-triệt là khác nhau.

Do đó, Đức Phật *Buddha* đã nói sắc-nhãn-thanh-triệt cũng là một loại sắc *rūpa*. Là nơi cho sự tiếp xúc sâu ẩn với cảnh sắc bên ngoài.

Tương tự đúng như thế với đôi tai. Bên trong trung tâm của tai (nhĩ), bạn có thể thấy sắc-nhĩ-thanh-triệt; Có những thành phần trong ngần bên trong mũi (tỷ), miệng (thiệt), trong cơ thể (thân) và trong sắc-ý-vật. Có năm loại thành phần trong ngần (sắc thanh triệt) tồn tại trong cơ thể chúng ta.

Nhóm rūpa Sắc-thực-tính: Các Thành Phần Màu Sắc, Âm Thanh, Mùi Khí, Vị

Có bao nhiêu sắc *rūpa* mà chúng ta đã biết? Có tứ đại, và năm sắc thanh triệt; gom chung lại là chín *rūpa* sắc-thực-tính. Trong thế giới bên ngoài, tất cả sắc *rūpa* đều có màu sắc, như trên bông hoa – màu trắng, màu vàng, màu hồng hay những chiếc lá màu xanh. Ngay cả con người cũng có màu sắc. Một số người da trắng; một số da nâu, một số da vàng; tất cả những màu da khác nhau được sinh ra. Chúng ta không phân biệt đẳng cấp dù là những bông hoa hay con người chỉ đơn giản dựa trên màu sắc, đừng nghĩ rằng một màu sắc này ưu việt hơn màu sắc khác. Chúng ta chỉ cần biết chúng có màu sắc.

Đó là lý do, cuối cùng thì chúng ta không khác biệt quá nhiều khi chúng ta chỉ nghĩ về màu sắc. Điều này áp dụng cho tất cả mọi thứ. Màu sắc cũng là một loại sắc *rūpa*, cũng vậy với âm thanh (thinh), âm thanh đi vào lỗ tai tiếp xúc với sắc-nhĩ-thanh-triệt.

Mùi (khí) sẽ đi vào lỗ mũi tiếp xúc với sắc-tỷ-thanh-triệt. Những cảnh sắc, tinh, khí, vị này có thể tạo ra cảm thọ trên các giác quan của chúng ta. Chúng ta không kể bao gồm cảnh-xúc (sự xúc chạm trên thân) vì nó đã có trong sắc *rūpa* tứ đại. Do đó chúng ta không cần cộng cảnh-xúc vào.

Chúng ta sẽ chỉ cộng bốn sắc *rūpa* này, đó là sắc, tinh, khí và vị. Với chín sắc trước đó cộng thêm bốn thì chúng ta có mười ba loại sắc *rūpa*.

Trong suốt thời gian Đức Phật *Buddha* tại thế, nhiều người đã lắng nghe rất cẩn trọng. Bạn có thể dễ dàng kiểm tra đôi mắt của chính mình, chỉ phần có màu của đôi mắt bạn. Bạn có thật sự thấy các bọt sắc hay không? Do những phần sáng trong ngấn này của đôi mắt chúng ta có thể có tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Khi âm thanh tiếp xúc lỗ tai, chúng ta có thể có một cảm nhận của sự tiếp xúc.. Nếu bạn biết cách quán chiếu, thì vào cuối bài *Dhamma* Pháp thoại, bạn có thể trở thành một A-la-hán *arahant*. Đó là vì sao chúng ta học cách định tâm, để lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại một cách cẩn trọng.

Chúng ta cũng phải học như thế này. Tôi luôn luôn hành thiền sau khi lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại của Ngài trưởng lão *Sayadaw Pa Auk*; chúng ta phân tích và ghi nhớ cho đến khi hiểu rõ mọi thứ. Hành thiền không khó khăn nếu bạn thích thú.

Nhóm *rūpa* Sắc-thực-tính: Thành Phần Sắc Giới Tính

Có hai loại sắc *rūpa* giới tính khác nhau – sắc-tính *bhāvarūpa*³, nữ tính và nam tính. Sắc *rūpa* nữ tính là mềm mại và vi tế.

Hai loại *bhāvarūpa* sắc-tính này cộng với mười ba sắc *rūpa* trước đó bằng mười lăm loại sắc *rūpa*. Mềm mại và thô ráp là những đặc tính tương ứng với hai loại *bhāvarūpa* sắc tính này. Tuy nhiên, trong một số người nữ, vài người cũng có những tính cách và hành vi rất mạnh mẽ nữa. Đồng thời có một số đàn ông cũng rất mềm mỏng, như người nữ.

Cũng có nhiều khả năng, không chỉ bởi vì sắc giới tính, mà bao gồm cả tâm và nghiệp *kamma*. Những tính cách cá nhân có thể do những kiếp quá khứ. Người nữ có thể đã từng là một nam nhân trong tiền kiếp của cô ấy. Và người nam tiền kiếp đã từng là nữ nhân.

Không có khả năng cho tính cách thay đổi ngay lập tức để trở nên giống như người nữ. Những hành động của họ có thể tương tự như tính cách trong quá khứ của mình, khởi sinh từ khi còn trẻ. Một số người nam là những người đàn ông lịch thiệp. Thật sự tôi không hiểu vì sao chỉ có đàn ông mới được gọi là ‘quý ông lịch thiệp’. Tại sao không có ‘quý bà lịch thiệp’? Thật không công bằng. Một số đàn ông rất ôn hòa như người nữ. Có thể trong những tiền kiếp họ đều sống đời sống của nữ nhân.

Đó là lý do vì sao tính cách của họ rất mềm mỏng. Tương tự như thế một số người nữ rất mạnh mẽ trong hành động khi họ tái sinh trong kiếp này. Đừng lẫn lộn. Đây là vì kiếp hiện tại có liên quan đến những hành động quá khứ. Sau khi bạn

³*bhāvarūpa*: sắc-tính

thấy tiền kiếp của mình, bạn sẽ hiểu.

Cũng có ảnh hưởng của *rūpa* sắc-do-tâm-tạo, không chỉ có ảnh hưởng của nghiệp *kamma* và *rūpa* sắc-tính. Một số người học cách lịch sự và cách cung kính mặc dù họ là đàn ông. Do đó, họ trở nên lịch thiệp, rất ôn hòa, không giống như người nữ trong hành động của họ. Chính vì họ lịch sự nên họ trở thành lịch thiệp.

Một số quý cô có thể rất lịch thiệp và rất mềm mỏng, và họ biết cân nhắc những cảm xúc của người khác trước khi nói, nên người nghe sẽ không bị tổn thương. Họ nói một cách mềm mỏng và lịch thiệp. Đó là điều chúng ta nên học hỏi. Nếu mọi người đều như thế, biết nghĩ cho người khác, thì chúng ta sẽ không gặp rắc rối.

Những vấn đề giai cấp và địa vị đã hiện hữu trong suốt thời gian Đức Phật *Buddha* còn tại thế hay trong khoảng thời gian trước đó nữa. Nếu bạn sinh ra trong hoàng tộc hay phú hộ hay bạn có học vị-cao, bạn thuộc giai cấp cao quý. Người xin ăn hay hộ nghèo là giai cấp thấp. Tuy nhiên truyền thống Phật giáo không phải như vậy.

Giai Cấp Cao Hay Thấp

Bạn là giai cấp cao hay giai cấp thấp phụ thuộc vào tâm của bạn.

Bằng tâm thiện lành (tâm *kusala*) luôn nghĩ với lòng bi mẫn vì lợi lạc cho những chúng sinh khác và người khác. Biết chăm sóc tâm của mọi người vì thiện nghiệp *kamma*, đó là ‘giai cấp cao’. Nếu bạn chỉ tạo những việc xấu, năng lượng xấu, hành động xấu đến mọi người, với những chủ

ý không tốt đẹp cho lắm, thì đó là những suy nghĩ với thật nhiều bất thiện. Đó là ‘giai cấp thấp’.

Bạn muốn thuộc giai cấp thấp hay giai cấp cao? Những hành động và lời nói sẽ theo sau tâm mà nó là cao hay thấp. Nếu bạn nói quá lớn hay gay gắt, thì không được hay cho lắm.

Bạn muốn là giai cấp thấp hay giai cấp cao? Ở Châu Âu, họ sẽ am hiểu tường tận bạn do những hành động của bạn. Họ có thể lắng nghe âm điệu lời nói của bạn và biết nền tảng xuất phát của bạn.

Họ có thể phân biệt được ngay lập tức là bạn đến từ một gia đình giàu có hay không, bạn được giáo dục hay không, bạn xuất thân từ hoàng tộc hay không. Mọi thứ, họ đều có thể kiểm tra bằng giọng nói. Chắc chắn chúng ta không tốt bởi vì chúng ta nói chuyện quá to tiếng.

Tính tôi không nói lớn tiếng, nhưng tôi phải la rầy các bạn. Đó là nhiệm vụ của chúng tôi, mặc dù chúng tôi được rèn luyện là phải rất mềm mỏng và rất nhẹ nhàng – vì vậy chúng tôi không thể cư xử như là chúng tôi mềm mỏng và nhẹ nhàng được.

Đó là cách bạn đang rèn luyện cho tâm mình bây giờ. Từ từ bạn sẽ thích yên lặng và không muốn nói chuyện. Khi bạn nói, thì nói rất nhẹ nhàng và tế nhị với nhau. Mọi người có thể cảm thấy rất nhiều năng lượng tốt lành từ bạn và nó sẽ mang đến cho bạn mối quan hệ tốt đẹp.

Khi bạn phối hợp với lời dạy của Đức Phật *Buddha*, bạn sẽ có một trái tim tốt lành, với những lộ tâm tốt đẹp, tâm tốt và chú ý tốt. Đó chính là giai cấp cao quý.

Cùng một lúc, chúng ta sẽ có thể chăm sóc tâm, khẩu và ý của mình. Tất cả đều là những quý ông lịch thiệp và những

quý bà lịch thiệp. Chúng ta dùng chữ ‘lịch thiệp’ cho tất cả.

Cùng Nhau Hòa Thuận

Thật là bình yên khi mọi người có thể biết nghĩ lợi lạc cho những người khác. Mọi người đều muốn giúp đỡ nhau là rất tốt đẹp, và chúng ta cần phải học hỏi theo cách này.

Thỉnh thoảng, tôi nghe các bạn nói rằng: “Ô! Cô ấy nói tôi thế này. Ô! Cô ấy nói tôi thế kia.” Sau khi tôi lắng nghe tất cả chuyện cãi nhau của các bạn, tim tôi cũng chùng xuống bởi vì tôi đã nghe quá nhiều lần. Ngay cả khi tôi không có vấn đề gì, nhưng những vấn đề của các bạn truyền sang cho tôi.

Vì tôi đang chăm sóc các bạn, nếu các bạn khó chịu, tôi cũng khó chịu theo. Do đó trái tim tôi trở nên rất yếu đuối. Nếu mọi người đều vui vẻ và hòa thuận, thì tôi mới có thể được bình yên, và không phải lo lắng cho các bạn nữa.

Khi tôi biết các bạn sẽ hành thiện và có thể tự chăm sóc bản thân mình, và chăm sóc lẫn nhau, tôi có thể tin tưởng rằng tâm tôi sẽ được bình an và không còn lo lắng nữa. Và tôi có thể hành thiện như mọi người. Lúc ấy tôi có thể rất lịch thiệp và rất dễ chịu, và tôi sẽ không bao giờ rầy la các bạn nữa.

Tôi trở nên khó chịu như vậy, chỉ như một sự phản chiếu của tất cả các bạn. Các bạn là nguyên nhân. Nếu tôi là chính mình, thì tôi không cần phải nói gì và tôi có thể yên lặng. Đó là lý do tôi thích ở một mình hơn. Đôi khi thật là mệt mỏi với những người khác. Đây là từ trái tim tôi, và tôi chỉ muốn giải thích cảm xúc của mình.

Vậy, bây giờ đã có bao nhiêu sắc *rūpa* rồi? (*Hội chúng*:

Mười lăm.) Ô, tốt lắm, chúng ta sẽ tiếp tục.

Nhóm *rūpa* Sắc-thực-tính: Các Thành Phần Sắc-ý-vật, Sắc-mạng-quyền, Sắc-vật-thực

Bây giờ ta có *hadaya vatthu rūpa* (sắc-ý-vật), và sắc-mạng-quyền *jīvita rūpa*⁴, và *rūpa* sắc-vật-thực. Tất cả là mười tám *rūpa* sắc thực tính được lấy làm đề mục cho thiền minh sát *vipassanā*.

Sắc Phi-thực-tính: Mười Sắc

Đầu tiên là sắc-hư-không. Như chúng ta đã giải thích trước đây, bốn-sắc *rūpa-kalāpa* được phân chia bởi những lỗ trống. Những lỗ trống này được gọi là sắc-hư-không *ākāsa*. Chúng ta có thể phân tích bốn-sắc *rūpa-kalāpa* bằng cách sử dụng những lỗ trống này.

Ngay cả đây không phải là *rūpa* sắc-thực-tính. Những loại *rūpa* sắc-phi-thực-tính này cũng có thể giúp chúng ta trong thực hành thiền minh sát *vipassanā*. Bằng những lỗ trống này, chúng ta có thể phân tích mọi thứ. Chúng cũng hỗ trợ và giúp ích sắc *rūpa* nữa. Đây là *rūpa* sắc hỗ trợ.

Loại thứ hai là *rūpa* sắc-khẩu-biểu-tri, hay lời nói.

Loại thứ ba là *rūpa* sắc-thân-biểu-tri (thân hành động hiện bày ra).

Loại thứ tư là *rūpa* sắc-mềm (sự mềm của sắc).

rūpa sắc-nhẹ là loại thứ năm (sự nhẹ của sắc).

rūpa sắc-thích-sự là loại thứ sáu (sự thích hợp với cách làm mọi việc của sắc).

⁴*jīvita rūpa*: sắc-mạng-quyền

rūpa sắc-tích-trữ là loại thứ bảy (sự phát sanh ra của sắc).

Loại thứ tám là *rūpa* sắc-thừa-kế (sự tiến hóa lớn lên thêm của sắc).

Thứ chín là *rūpa* sắc-lão-mại (sự tiêu mòn thoái hóa của sắc).

Thứ mười là *rūpa* sắc-vô-thường (sự đang tiêu diệt vừa sắp mất của sắc).

Vì vậy mười loại sắc *rūpa* này sẽ hỗ trợ cho sự thực hành thiền quán *vipassanā* của bạn. Chúng ta gọi chúng là những sắc-phi-thực-tính. Vậy có mười tám *rūpa* sắc-thực-tính và bây giờ là mười *rūpa* sắc-phi-thực-tính. Hiểu rõ hai-mươi-tám loại sắc *rūpa* rất là quan trọng đối với sự hành thiền của chúng ta.

Nội phân và ngoại phân, chúng ta có thể tu tập không chỉ đối với con người mà còn với những chúng sinh khác và ngay cả những con vật nữa. Những loài vật cũng có nhiều loại sắc *rūpa* khác nhau – chúng có sáu-môn. Khi bạn còn ở trường đại học, ví dụ như trong tiết thực hành sinh vật học, bạn có thể cần phải phẫu thuật trên một con ếch. Khi bạn muốn thấy bên trong một con ếch, bạn dùng kéo để cắt lớp da đi, và lúc đó bạn có thể thấy tất cả những hệ thống nội tạng bên trong cơ thể nó. Chúng ta cũng khá giống với con ếch, bạn biết đó.

Chúng ta có thể nghiên cứu từng bộ phận từ đây. Bộ não, hệ thần kinh, tất cả cơ quan nội tạng khá giống với con người.

Từ đó, chúng ta có thể nhìn thấy thấu suốt. Ngay cả những chúng sinh cao nhất, các thiên nam *devā*, thiên nữ và phạm thiên *brahmā*, bạn cũng có thể nhìn thấu những loại sắc *rūpa* khác nhau – sinh lên và diệt đi.

Điều này cũng áp dụng cho những vật chất vô cơ, như là các công trình, cây cối và xe cộ, và một số quần áo, bất cứ điều gì bạn dính mắc vào.

Một số người có thể nghĩ, “Áo khoác của tôi mắc tiền hơn của cô ấy.” Quần áo cũng có thể trở thành một sự dính mắc.

Một số người có thể nghĩ, “bình nước của tôi tốt hơn của cô ấy.” Có thể cũng có sự dính mắc đến nhãn hiệu và chất lượng. Vì vậy khi bạn có nhiều thứ mắc tiền hơn, thì bạn cảm thấy mình quan trọng hơn. Tôi đang minh họa cách bạn trở nên bị dính mắc như thế nào. Các bạn sẽ tự biết bản thân mình.

Chúng ta có thể dùng thiền quán *vipassanā* trong những việc này. Các bạn có biết rằng đây là huấn luyện tâm lý học không? Tôi không muốn bạn trở nên bị tham đắm. Hãy chỉ ăn những gì được cúng dường. Nếu một miếng không đủ no, thì hãy uống thêm nước! Đó là những gì chúng tôi thực hành; chúng tôi luôn luôn huân tập theo cách này.

Hòa Nhập

Ở Nhật Bản, họ ăn rất ít. Ở đây chúng ta ăn rất nhiều cơm. Một vài năm đầu tiên khi tôi đến Nhật, tôi thật sự khổ sở. Họ trình bày rất đẹp mắt, một nắm cơm nhỏ và một miếng đậu! Thật không lịch sự cho lắm để xin thêm nữa!

Mỗi người được cúng dường một khay. Ngay cả khi bạn là Thiền sư, bạn cũng không thể có hai khay. Tôi dùng những gì tôi được cúng dường. Vào buổi chiều, tôi thật sự rất đói bụng.

Trong suốt buổi *Dhamma* Pháp thoại, chúng tôi ngồi rất gần với nhau ở Nhật. Bên trong dạ dày của tôi bắt đầu có rất

nhieu âm thanh do chuyển động của gió. Mọi người ai cũng nghe! Bạn đã từng nghe sự di chuyển của gió trong dạ dày chưa? Tôi càng muốn chế ngự nó, thì âm thanh lại càng trở nên to hơn. Tôi cảm thấy ngại vô cùng. Vẫn không ai biết và như thế cứ tiếp tục trong vài năm.

Tôi tập cho bản thân mình bằng cách uống thật nhiều nước. Đến cuối cùng tất cả đều ổn. Đây là cách chúng ta tôn trọng mọi người bằng cách mong muốn và đòi hỏi rất ít. Lịch sự rất là quan trọng.

Ở Đức, phần ăn thì lại quá lớn. Ngay cả khi tôi không thể ăn nổi, nhưng tôi cũng không thể bỏ đi được, và tôi ép bản thân mình ăn hết một tô lớn. Họ thích ăn, và tô của họ rất to. Kích thích cơ thể họ cũng to lớn nữa. Vì vậy khi họ cúng dường cho tôi thật nhiều, mặc dù tôi không thể ăn hết, nhưng tôi cũng không thể đơn giản bỏ vật thực cúng dường *dāna* đi được. Nên tôi ép mình ăn cho hết.

Trong chuyến đi Mỹ trước đó, các bạn tôi mời tôi đến một nhà hàng và gọi cho một đĩa mì. “Đây là một đĩa mì to. Chị phải ăn hết đó,” những người bạn nói thế. Ôi! Tôi có thể cảm thấy họ rất hạnh phúc.

Dù sao đi nữa, tôi muốn giải thích cách chúng ta có thể từ từ huân tập bản thân mình từng bước một. Đừng nghĩ quá nhiều về bánh ngọt. Nếu không thì bạn không thể định tâm tốt trên đề mục hành thiền của mình đâu. Ngày mai tôi sẽ quay lại để kiểm tra. Bạn có hờn tôi không? (*Hội chúng: Không.*)

Ngày mai, bạn có thể hành thiền minh sát *vipassanā* trên thức ăn của mình, sau khi nhai kỹ một thời gian lâu. Bất kể cách bạn lựa chọn thức ăn tỉ mỉ như thế nào, thì cuối cùng, nó cũng chỉ là ‘cháo’.

Bạn có thể định tâm và phân tích thức ăn sau khi nhai và tiêu hóa. Bạn có thể thấy nước bọt và mọi thứ bên trong, bao gồm cả nhiệt tiêu hóa trong dạ dày của mình. Sau khi tiêu hóa trong dạ dày của bạn, tất cả đều trở thành cháo.

Mọi người cúng dường vật thực gì, hãy chỉ chấp nhận và ăn nó, rồi quán chiếu rằng đây là dành cho năng lượng sống, không nên dính mắc vào. Ngay cả khi bạn không thích nó, hãy cố gắng ăn để vui lòng những người làm thiện pháp *dhamma* ở bếp và *Sayalay*.

Có khi bạn không thích ăn thức ăn của chúng tôi. Chúng tôi thật sự không biết nấu ăn cho bạn như thế nào. Bạn đang ăn vì sự thực hành thiền, vì cần phải có năng lượng. Nếu bạn quán chiếu theo cách này, bạn sẽ không cảm thấy khó chịu và không vui lòng.

Vì vậy rất xin lỗi khi tôi nói chuyện thẳng tính với các bạn; tôi là người rất trực tính. Tôi không biết nói lời hoa mỹ như thế nào. Tôi phải xin lỗi lần nữa đến tất cả các bạn.



Chương 9

*Đức Phật Buddha
Giáo Huấn Những Gì*



Sayalay kể câu chuyện về những đệ tử mới xuất gia ‘ồn ào’ của Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna*, và nói về bốn nguy hiểm mà những người mới xuất gia phải thận trọng. Thiền sư cũng giảng giải những lời giáo huấn này có thể được áp dụng như thế nào cho các thiền sinh tham dự khóa thiền ở thiền viện *Brahma Vihārī*.

Tôi nay tôi muốn chia sẻ với tất cả các bạn Đức Phật *Buddha* đã dạy những hàng đệ tử của mình như thế nào. Chúng ta biết sơ bộ rằng Ngài đã giảng dạy Giáo Pháp *Dhamma* và bạn cũng biết rằng có nhiều loại khác nhau trong Giáo Pháp *Dhamma*.

Sau khi Đức Phật *Buddha* nhập diệt, nhiều Vị A-la-hán *arahantā* đã góp sức kết tập tất cả Giáo Pháp *Dhamma* thành ba tạng khác nhau. Chúng ta đã biết về Tam tạng *Tipiṭaka*¹ – ba tạng Pháp *Dhamma*:

- (a) Tạng Kinh *Sutta*
- (b) Tạng Luật *Vinaya*

¹*Tipiṭaka: Tam Tạng*

(c) Tạng Vi Diệu Pháp *Abhidhamma*

Ba loại Pháp *Dhamma* này rất quan trọng.

Nhiều người có thể đã có thật nhiều kiến thức Giáo Pháp *Dhamma*. Nhưng có một số các bạn là thiên sinh mới, rất mới đối với Phật Giáo, nên tôi chỉ muốn giải thích lại một lần nữa.

Các bạn biết về Tạng Kinh *Sutta* – cách sống ở đời. Sau khi Đức Phật *Buddha* giác ngộ, trong ngày đầu tiên hoằng pháp của mình, Ngài đã giảng bài Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta*.

Kể từ ngày đó trở đi cho đến khi nhập diệt, Ngài đã có tổng cộng 45 năm: Bắt đầu từ tuổi 35, cho đến khi 80 tuổi, như vậy trong khoảng 45 năm, Ngài đã giảng dạy Giáo Pháp *Dhamma*.

Trong suốt 45 năm, Ngài đã giáo huấn cho tất cả Chư Tăng Ni – Tỳ-khưu *bhikkhu*, Tỳ-khưu-ni *bhikkhunī*, Sa-di *sāmaṇera*², Sa-di-ni *sāmaṇerī* và tất cả các hàng đệ tử tại gia. Ngài đã giảng dạy nhiều lời giáo huấn khác nhau.

Kết tập tất cả những lời giáo huấn đó, chúng ta chỉ có thể thấy ba loại của Giáo Pháp *Dhamma*. Đối với những lời chỉ dạy cách sống ở đời, chúng ta gọi là Tạng Kinh *Sutta* (xem *suttāni*). Có nhiều loại Kinh khác nhau mà Ngài đã giảng dạy theo nhiều cách khác nhau ở nhiều nơi khác nhau. Tập hợp tất cả lại, chúng ta gọi là Tạng Kinh *Sutta*.

Nhóm thứ hai là Tạng Luật *Vinaya*. Tạng Luật *Vinaya* bao gồm những điều luật dành cho Chư Tăng Ni, và cũng như cho hàng cư sĩ. Chúng ta gọi là giới luật. Đức Phật *Buddha* cũng quan tâm đến các hàng cư sĩ tại gia nữa.

Tất cả các hàng cư sĩ tại gia cần phải giữ ít nhất năm giới. Họ cần phải giữ năm giới tinh nghiêm với Niệm. Điều này

²*sāmaṇerī*: sa-di-ni

cũng rất quan trọng. Nếu bạn có thể giữ được tám giới là tốt nhất. Tất cả các bạn ở đây đều rất tốt vì các bạn có thể giữ được tám giới.

Đức Phật *Buddha* khuyến khích chúng ta giữ giới, vì điều này rất quan trọng. Đối với những ai trong chúng ta biết giữ giới, thì chúng ta có thể trông chừng những tham dục của mình, chúng có thể xuất hiện theo nhiều cách. Bằng cách giữ gìn giới, chúng ta có thể cắt đứt nhiều loại tham dục và sân hận khác nhau. Chúng ta có thể thực hành theo cách này.

Tạng Luật *Vinaya* cũng rất là quan trọng. Các bạn có hoan hỷ giữ tám giới không? Các bạn có cảm thấy *Sayalay* đang tra tấn bạn không? Các bạn có nghĩ rằng tôi đang hành hạ các bạn không? (*Hội chúng: Không!*)

Nhóm thứ ba là Tạng Vi Diệu Pháp *Abhidhamma*, là tạng rất quan trọng. Tạng Vi Diệu Pháp *Abhidhamma* là phần khó hơn cả trong những lời giáo huấn và rất quan trọng cho việc hành thiền.

Không có sự hiểu biết danh sắc *nāma rūpa*, và không có sự thấu hiểu Lý Duyên Khởi, thì không dễ dàng gì giác ngộ.

Đức Phật *Buddha* luôn luôn nhấn mạnh sự thực hành Pháp *Dhamma*. Mục tiêu chính của việc hành Pháp là được thoát khỏi khổ đau, được giải thoát, chúng đắc Níp-bàn *Nibbāna*. Mọi người đều có thể đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*, trạng thái không còn khổ đau nào.

Vì chúng ta chưa thể đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*, nên chúng ta luôn luôn còn trong vòng luân hồi *samsāra*³: sinh, lão và tử, rồi lại sinh, lão, và tử, nhiều vòng luân hồi mãi. Đây gọi là Bánh xe của Lý Duyên Khởi.

Đó là lý do mà chưa có ai đang ngồi trong thiền đường này đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Nó bao gồm cả tôi nữa. Tôi cũng

³*samsāra*: luân hồi

không biết vì sao. Những sự dính mắc!

Dù sao đi nữa, đây là do những sự dính mắc. Chúng ta chịu sự chi phối của những dính mắc của mình. Mọi chúng sinh đều bị đau khổ do những dính mắc.

Đây là lý do Đức Phật *Buddha* đã chỉ dạy cho chúng ta cách thực hành như thế nào để đạt được giải thoát và chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*, tức là làm sao để thực hành Bát Chánh Đạo một cách có hệ thống.

Nếu tất cả chúng ta có thể thực hành Tứ Thánh Đế, thì cuối cùng tất cả chúng ta đều có thể thật sự đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Bạn có muốn đạt đến Níp-bàn *Nibbāna* không? Bạn có chắc không? Là không có gì cả, trạng thái trống không. Níp-bàn *Nibbāna* là không tánh. Chỉ có những ai có thể buông bỏ tất cả, chỉ khi ấy tôi mới có thể tin tưởng rằng họ muốn chứng đắc Níp-bàn *Nibbāna*. Làm sao bạn có thể muốn đạt đến Níp-bàn *Nibbāna* mà vẫn muốn đi về nhà chứ? Nếu bạn không thể buông bỏ, bạn không thể nào đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*. Chúng ta phải buông bỏ. Hãy buông bỏ.

Chỉ những ai muốn ở đây mãi mãi – với họ tôi chỉ mới tin tưởng được năm mươi phần trăm. Bởi vì sau hai hay ba năm, họ vẫn muốn đi về nhà. Vì vậy tôi không thể tin tưởng họ được.

Bất cứ ai vẫn muốn đi về nhà, anh ấy/cô ấy đều rất xa vời với Níp-bàn *Nibbāna*. Bạn có thể thấy rằng hướng đi (đạt đến Níp-bàn *Nibbāna* và đi về nhà) là rất khác biệt.

Với những ai muốn đạt đến Níp-bàn *Nibbāna*, đối với họ không có nhà và không có gia đình. Họ không còn sự dính mắc đến bất kỳ ai. Chỉ có sự tự do. Không có gì cả. Họ thậm

chí không còn dính mắc nào với bản thân mình. Bạn có thể buông bỏ vợ mình hay chồng mình hay không? Ai có thể buông bỏ được, hãy giơ tay tôi xem nào? Không có một ai. Vậy nên *Dhamma* Pháp thoại tôi nay nên kết thúc sớm ở đây.

Dù sao, buông bỏ những dính mắc rất là quan trọng. Nếu chúng ta muốn giảng giải những lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*, thì chúng ta không phải chỉ có biết danh sắc *nāma rūpa* và Lý Duyên Khởi không thôi. Đức Phật *Buddha* đã giáo huấn theo nhiều cách khác nhau cho nhiều hàng đệ tử khác nhau. Vì những đệ tử của Ngài gặp nhiều vấn đề rất khác nhau nên Đức Phật *Buddha* cũng có nhiều cách giáo huấn khác nhau.

Kinh Cātumā (Cātumā Sutta)

Một ngày, Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* đến viếng thăm thành Xá-vệ *Sāvattthī*⁴ ở Ấn Độ. Đức Phật *Buddha* trong lúc đó đang trú tại Tịnh xá Kỳ Viên *Jetavāna*⁵.

Vào lúc ấy, Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* có năm trăm hàng đệ tử. Tất cả những Vị Tỳ-khưu *bhikkhū* này đi theo các Ngài và mong muốn đánh lễ Đức Phật *Buddha*.

Trước khi các Vị đi đến đánh lễ Đức Phật *Buddha*, các Vị ấy đã gặp tất cả các Vị Tỳ-khưu *bhikkhū* khác đang sống trong Tịnh xá. Các Vị rất hoan hỷ chào đón nhau, cũng giống như tất cả các bạn thích làm như thế, ôm nhau tay bắt mặt mừng.

Các Vị trò chuyện rất lớn và sự ồn ào phát ra từ các Vị có thể được nghe khắp cả Tịnh xá. Đức Phật *Buddha* cũng có

⁴*Sāvattthī*: Thành Xá-vệ

⁵*Jetavāna*: Tịnh xá Kỳ Viên

thể nghe thấy. Khi Đức Phật *Buddha* nghe tiếng ồn ào, Ngài không được hài lòng về việc này.

Tôn giả A-nan-đa *Ānanda* là người luôn luôn chăm sóc cho Đức Phật *Buddha*. Vào lúc ấy, Tôn giả A-nan-đa *Ānanda* đang ở cạnh Đức Phật *Buddha* nên Đức Phật *Buddha* hỏi Tôn giả A-nan-đa *Ānanda* rằng, “Có âm thanh trong Tịnh xá rất lớn và rất ồn ào. Vì sao việc này xảy ra như trong một khu chợ lớn vậy?” Ngoài chợ, những ngư dân bán cá la hét nhau, giống như cảnh tượng này.

“Thật không thích hợp làm như vậy. Nên ta muốn biết chuyện gì đang xảy ra.”

Vì vậy, Tôn giả A-nan-đa *Ānanda* đã giải thích, “Đây là vì Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* đã dẫn theo năm trăm đệ tử và các Vị ấy muốn đánh lễ Đức Phật *Buddha*. Khi các Vị đến Tịnh xá, các Vị được gặp tất cả những huynh đệ tốt lành. Nên các Vị đã trò chuyện rất lớn và âm thanh ồn ào đến từ đây.”

Khi Đức Phật *Buddha* nghe vậy, Ngài bảo Tôn giả A-nan-đa *Ānanda*, “Hãy đi nói với Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* rằng ta muốn gặp các Vị ấy. Hãy nói các Vị đến gặp ta.”

Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* cùng tất cả những Vị đệ tử đến đánh lễ Đức Phật *Buddha*. Sau khi các Vị đã đánh lễ Đức Phật *Buddha* xong, Ngài bảo cả hai Vị Tôn giả, “Đây là Tịnh xá. Vì sao tất cả các ông đã trò chuyện như thể các ông đang ở giữa khu chợ vậy? Các ông như những ngư dân bán cá la hét nhau. Đây không phải cách thích hợp.”

“Ta không thích vậy. Ta không thích thấy tất cả các ông. Hãy rời khỏi Tịnh xá. Ta không muốn chấp nhận tất cả các ông. Hãy rời khỏi Tịnh xá.”

Như các bạn biết, Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* là những Thượng thủ Tinh văn của Đức Phật *Buddha*. Các Vị không cãi lời Đức Phật *Buddha*. Các Vị không nói rằng, “Ô, chúng con không nói chuyện.” Các Vị không hành động như thế này. Những gì các Vị làm là cung kính quỳ lạy Đức Phật *Buddha*, và cả nhóm Tỳ-khuru *bhikkhū* từ từ rời khỏi Tịnh xá.

Đây là khóa thiền im lặng thánh thiện. Tôi không biết loại yên lặng nào các bạn muốn. Các bạn cũng đã hứa với tôi vào lúc khai mạc khóa thiền: “Vâng, chúng con hứa rằng chúng con không muốn nói chuyện.”

Các bạn có đang giữ giới và lời hứa của mình không? Sự thật hay *sacca*⁶ rất là quan trọng. Một khi bạn đã nói bất kỳ điều gì từ chính miệng mình, cho cả cuộc đời, bạn phải giữ lời nói đó một cách cẩn trọng. Chỉ khi làm như thế, bạn mới có thể tôn trọng bản thân mình.

Đừng nghĩ những người khác có tôn trọng bạn hay không. Mà bạn cần phải tôn trọng bản thân mình. Nếu bạn không biết cách tôn trọng bản thân mình, thì điều này thật nguy hiểm cho cuộc đời của bạn.

Rồi Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* cùng tất cả những Vị đệ tử rời khỏi Tịnh xá và đi bộ đến một nơi trong thành.

Ở đó, có một chỗ giống như nhà khách. Có nhiều thành viên của Hoàng Gia và các Tướng lãnh đang có buổi thiết triều.

Họ thấy Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* cùng những Vị đệ tử đang đến và đi ngang qua chỗ mình. Nên họ nhanh chóng bước xuống và đánh lễ, rồi họ hỏi các Tôn giả đang đi đâu.

⁶*sacca*: sự thật

Một trong những Vị Tôn giả giải thích rằng, “Chúng tôi đã viếng thăm Tịnh xá và đánh lễ Đức Phật *Buddha*. Nhưng vì chúng tôi đã gây ra một số lỗi lầm, nên Đức Phật *Buddha* không muốn chúng tôi trú ngụ ở Tịnh xá.”

“Thế Tôn đã bảo chúng tôi rời khỏi Tịnh xá. Nên chúng tôi phải rời đi.”

Sau khi tất cả Quan đại thân nghe vậy, họ nói rằng, “Xin hãy đừng đi vội, hãy chờ một chút. Chúng tôi muốn diện kiến Đức Phật *Buddha* và thay mặt cho tất cả các Vị sám hối với Đức Phật *Buddha*, nên các Vị có thể có khả năng quay về lại Tịnh xá.”

“Vậy hãy chờ ở đây. Chúng tôi muốn diện kiến Đức Phật *Buddha*.” Sau đó, họ đi đến Tịnh xá.

Sau khi đánh lễ cung kính Đức Phật *Buddha*, họ giải thích với Ngài, “Tất cả các Vị đệ tử là tân Tỳ-khưu trong Phật Pháp *Buddhasāsana*. Các Vị ấy chỉ mới xuất gia theo hai Vị Tôn giả.”

“Không có sự giáo huấn của Thế Tôn *Buddha*, và nếu Thế Tôn *Buddha* cũng không muốn thấy các Vị ấy và dạy dỗ cho các Vị ấy, thì sẽ rất khó khăn cho thế hệ trẻ, cho Chư Tăng trẻ tuổi.”

“Vì lý do này, xin hãy tha thứ cho các Vị ấy và cho các Vị một cơ hội khác; hãy cho các Vị ấy một cơ hội để rèn luyện bản thân mình. Trong tương lai điều này sẽ không xảy ra lần nữa.” Họ sám hối và cầu xin với Đức Phật *Buddha*.

Đức Phật *Buddha* không trả lời họ. Vào lúc đó, trên cõi Phạm thiên *brahmā*, có một Vị Phạm thiên *brahmā* rất nổi tiếng là người luôn luôn thích xuống diện kiến Đức Phật *Buddha*. Tên của Vị ấy là *Sahampati Brahmā*.

Phạm thiên *Sahampati Brahmā* có thể đọc được tâm của Đức Phật *Buddha*. Vì vậy Vị ấy biết được tình thế. Vị ấy cũng nhanh chóng hiện xuống và sám hối với Đức Phật *Buddha*, rồi cầu xin Đức Phật *Buddha* chấp nhận các Vị Tỳ-khuru *bhikkhū* vào trong Giáo Pháp *Buddhasāsana*, và đừng gạt các Vị ấy ra ngoài Giáo Pháp *Buddhasāsana*.

Đến cuối cùng, Đức Phật *Buddha* đã chấp nhận, và Ngài tha thứ cho tất cả các Vị Tỳ-khuru *bhikkhū*. Sau đó, tất cả các Vị Tôn giả và đệ tử quay về Tịnh xá và cung kính đánh lễ Đức Phật *Buddha* lại lần nữa. Sau khi đánh lễ xong, Đức Phật *Buddha* bắt đầu giảng giải và thuyết một số bài Pháp *Dhamma* cho tất cả Tỳ-khuru *bhikkhū*.

Trước khi Ngài thuyết bài *Dhamma* Pháp thoại, Ngài hỏi hai Vị Tôn giả, Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* một câu hỏi.

Trước tiên, Ngài hỏi trực tiếp Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta*, “Sau khi ta bảo tất cả các ông đi, thì các ông đã nghĩ gì? Những suy nghĩ gì sinh khởi trong tâm các ông?”

Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* đáp lời Đức Phật *Buddha*, “Sau đó con quán chiếu rằng Đức Phật *Buddha* giờ đây muốn an tịnh và không muốn tiếp xúc với nhiều người.”

“Vi lý do này, chúng con cần tôn trọng ý nguyện của Đức Phật *Buddha*, và chúng con cũng nên noi theo như vậy. Con cũng cần phải an tịnh. Và con chỉ muốn chuyên tâm an trú trong yên tịnh.”

Đức Phật *Buddha* đáp lời ngay và giải thích với Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta*, “Ôi không, không, Tôn giả. Ông không nên nói như vậy. Ông vẫn còn rất nhiều trách nhiệm. Ông không thể và chớ nên đưa ra quyết định này.”

Sau đó, Đức Phật *Buddha* hỏi Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna*, “Còn Ông thì sao?” Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* đáp lời, “Giờ đây Đức Phật *Buddha* muốn độc cư. Thế Tôn muốn được an tịnh, chúng con nên tôn trọng điều này.”

“Nhưng vì bây giờ Đức Phật *Buddha* muốn được một mình, từ ngày hôm nay trở đi, cả hai Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và con phải có trách nhiệm chăm lo cho tất cả các hàng đệ tử.”

Các Vị không muốn quấy rầy Đức Phật *Buddha*. Các Vị muốn chăm lo toàn bộ Tăng đoàn cho Đức Phật *Buddha*. Thật sự Vị thầy có những trách nhiệm của mình. Khi Đức Phật *Buddha* cần tịnh dưỡng, không muốn giảng dạy, thì các Vị nên gánh vác trách nhiệm cho nhóm Chư Tăng này. Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* có suy nghĩ như vậy trong tâm mình.

Do những suy nghĩ này, Đức Phật *Buddha* rất hoan hỷ và thốt lên với Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna* rằng, “Lành thay *sādhu!* lành thay *sādhu!* lành thay *sādhu!* Phải rồi, đây là một ý rất tốt.”

Rồi Đức Phật *Buddha* bảo hai Vị Tôn giả, “Vâng, Ta (Đức Phật *Buddha*), Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và Tôn giả Mục-kiền-liên *Moggallāna*, tất cả chúng ta phải chăm lo cho tất cả những hàng đệ tử.”

Sau đó, Đức Phật *Buddha* tiếp tục giảng giải cho toàn bộ Tăng đoàn *Saṅgha*, “Là một hành giả, là một thành viên của Tăng đoàn *Saṅgha* đang sống trong Tịnh xá, đặc biệt đối với tất cả các Tỷ-khưu *bhikkhū* (vì hội chúng là tất cả các Vị Tỷ-khưu *bhikkhū*), việc thực hành Niệm rất là quan trọng.” Đức Phật *Buddha* giải thích rằng việc thực hành Niệm rất quan trọng trong đời sống của chúng ta.

Tương tự như tất cả các Tỳ-khuru *bhikkhū*, bây giờ tất cả các bạn cũng đang thực hành hạnh xuất gia. Các bạn xuất ly trong một tháng rưỡi, hay trong một tháng. Giờ đây bạn không có gia đình. Bạn không có nhà cửa. Bạn đang sống trong thiền viện.

Tất nhiên, hạnh xuất gia không chỉ hạn chế cho riêng người xuất gia. Tôi đã giải thích điều đó trước đây. Nếu bạn có thể buông bỏ trong tâm mình tất cả các dính mắc, tất cả xã hội và gia đình, điều này đã có thể được xem là xuất gia.

Nếu bạn đang giữ tám giới một cách cẩn trọng, thì trong tâm mình bạn đã xuất gia rồi. Tương tự như Sa-di *sāmaṇerā* và Sa-di-ni *sāmaṇerī*. Tất cả các hàng Chư Tăng Ni cũng như thế.

Đối với tất cả thiền sinh, bởi vì các bạn muốn học Pháp *Dhamma*, và các bạn muốn hành Pháp, đó là lý do chúng tôi dành sự trân trọng cho bạn. Đức Phật *Buddha* đã giảng giải với tất cả hành giả, tất cả Tỳ-khuru *bhikkhū*, rằng thực hành Niệm rất là quan trọng.

Nó giống như một người đang đi vào trong đại dương, hay biển cả, hay dòng nước. Trong câu chuyện này, Đức Phật *Buddha* không đề cập loại nước nào. Ngài chỉ nói đi vào dòng nước, nên tôi thêm vào ba loại dòng nước.

Bốn Hiểm Nguy

Đối với bất kỳ ai muốn đi vào trong dòng nước, luôn luôn có bốn loại nguy hiểm. Từ câu chuyện này, chúng ta có thể thấy rằng, có lẽ ý của Đức Phật *Buddha* hoặc là biển cả hoặc là đại dương, bởi vì hiểm nguy thứ nhất là thủy triều cao hay con sóng lớn. Những con sóng lớn có thể nguy hại cho bạn.

Đôi khi chúng có thể trong tình thế rất nguy hiểm, như trong trường hợp của sóng thần. Nhiều người có thể chết do những con sóng rất lớn. Vì vậy, sóng lớn có thể nguy hại cho đời sống của chúng ta.

Hiểm nguy thứ hai là gặp cá sấu. Cá sấu cũng rất nguy hiểm ở trong dòng nước nữa vì chúng có thể gây ra cái chết.

Hiểm nguy thứ ba là nước xoáy. Trong dòng nước, trong biển cả, có những xoáy nước. Chúng sẽ quay tròn và xoáy ốc đi xuống sâu. Khi bạn đang đi vào, bạn có thể không thấy bất kỳ nguy hiểm nào, nhưng ngay khi bạn ở trong đó, nó sẽ kéo bạn xuống. Điều này cũng giống như xoáy nước vậy.

Nếu có một xoáy nước lớn và một con tàu tiến vào trong đó, thì toàn bộ con tàu có thể bị hút vào và có thể chìm xuống đáy. Nếu nó là một con tàu nhỏ và có nhiều người bị kẹt trong đó, mọi người có thể chết do bị cuốn vào trong dòng nước xoáy này.

Điều đó cũng rất nguy hiểm và có thể chắc chắn xảy ra theo cách này nếu bạn tiến vào xoáy nước. Thịnh thoảng khi bạn đang bơi ngoài biển, bạn cũng có thể gặp những vấn đề như thế. Dù sao đi nữa, bất cứ ai đi vào dòng nước cũng có thể đối mặt với vấn đề như thế. Đây cũng là hiểm nguy.

Nguy hiểm sau cùng gây ra bởi những con cá lớn, có nhiều loại cá lớn khác nhau như là cá mập.

Vậy bốn loại hiểm nguy này có thể dễ dàng ảnh hưởng đến bạn. Đức Phật *Buddha* cho những ví dụ để minh họa.

“Đối với tất cả Chư Tăng Ni, tất cả những ai đang sống trong Tịnh xá, mỗi ngày từ lúc sáng sớm, chúng ta phải thực hành với Niệm trên tất cả những hành động, lời nói và suy nghĩ của mình.”

“Chúng ta phải Niệm cao độ. Nếu chúng ta không có Niệm, chúng ta có thể đẩy bản thân mình vào trong các loại hiểm nguy này.” Đức Phật *Buddha* giảng giải như vậy.

Đức Phật Buddha giải thích cho tất cả những ai đang ở đó để thực hành, rằng các Vị ấy cần phải nghĩ rằng đời sống là đau khổ. Điều này là do sự tái tục *paṭisandhi*⁷. Thuật ngữ *paṭisandhi* nghĩa là tái tục.

Khi các Vị lọt vào lòng mẹ, là các Vị bắt đầu có sự tái tục *paṭisandhi*; đây là khởi điểm của đời sống trong bụng mẹ. Từ sự bắt đầu đó, chúng ta phải khổ sở bên trong bụng mẹ, trong chín hay mười tháng. Tất cả điều này là đau khổ. Đức Phật *Buddha* giảng giải.

Khi nhìn vào kiếp quá khứ của mình, bạn cần phải quán sát xem mình đã sống trong bụng mẹ như thế nào trước khi quán ngược lại tiền kiếp. Từ những hình ảnh và những cử động, bạn sẽ thấy rằng mình đang bị chèn ép trong bụng mẹ.

Bạn sẽ thật sự cảm thấy chật chội và cảm giác không thoải mái chút nào. Bạn sẽ cảm thấy khổ sở bên trong bụng mẹ. Nhưng vào lúc đó, bạn có thể không biết được điều này bởi vì tâm của bạn đang trong trạng thái hữu phần *bhavaṅga*, và do đó bạn không có nhiều suy nghĩ.

Nhưng khi nhìn lại quá khứ, bạn đã sống như thế nào, những cử động của mình và bạn đã ở trong đó ra sao, thì bạn có thể thấy được loại khổ đau nào có trong bụng mẹ.

Mọi người, những ai đã nhìn vào trong tiền kiếp của mình, đều biết rằng đời sống trong bụng mẹ đầy đau khổ. Nó rất chật chội. Và những cảm thọ rất không thoải mái khởi sinh ra ở đó.

⁷*paṭisandhi*: tái tục

Vì vậy đây là lý do vì sao Đức Phật *Buddha* nói rằng ở trong bụng mẹ là đau khổ. Khi ra khỏi bụng mẹ, bạn cũng phải đối mặt với khổ đau mỗi ngày do những tham dục của mình, và theo sau đó là tuổi già.

Khi chúng ta già đi, chúng ta sẽ thấy khổ. Trước khi lão hóa, bạn có thể đã phải tiếp xúc với thật nhiều niềm vui và nỗi buồn – đối với người nhân loại, đa phần có rất nhiều buồn phiền nảy sinh.

Sự không an vui là do tham dục. Nếu bạn không thể có điều mình muốn, bạn không được hạnh phúc. Dù bạn giàu có thế nào, bạn cũng không thể nào cảm thấy thỏa mãn; nên bạn cũng không được an vui.

Có nhiều nỗi buồn khác nhau mà lại có rất ít niềm vui. Nếu bạn nhận ra điều này, bạn sẽ biết rằng trong đời sống của chúng ta có thật nhiều khổ đau và thật nhiều nỗi khổ đó chính là sự bất toại nguyện. Nếu bạn muốn đạt được bất kỳ thành tựu nào, bạn phải nỗ lực cố gắng hết sức, đây cũng là khổ.

Nếu bạn muốn được thành công, nếu bạn muốn giàu có, tất cả cũng đều dựa trên sự chịu đựng gian khổ trước tiên. Không ai có thể tự nhiên giàu có được. Nếu bạn muốn đạt trình độ học vấn cao hơn, bạn cũng cần phải học hành chăm chỉ miệt mài.

Vì vậy, đối với những người biếng nhác, thật rất khó cho họ gặt hái được thành công. Theo cách này, tất cả hạnh phúc đều dựa trên sự đau khổ.

Cho nên Đức Phật *Buddha* nói rằng chúng ta nên thấy đời sống là đau khổ, và nếu chúng ta thực hành Pháp *Dhamma*, thì Pháp *Dhamma* có thể giúp chúng ta thoát khỏi khổ đau. Đó là vì sao chúng ta mong muốn thực hành Pháp *Dhamma*.

Điều này là do có Tín *saddhā*. Thật sự Tín *saddhā* là niềm tin vào Giáo Pháp *Dhamma*. Bạn đã xuất ly và đã đến thiên

viện, buông bỏ hết công việc của bạn và tất cả mọi thứ. Bạn đã đến đây để thực hành đúng như những gì Đức Phật *Buddha* đã dạy.

Nguy Hiểm Thứ Nhất: Sóng Lớn

Trong Tịnh xá vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, sau khi xuất gia, các Tỳ-khưu *bhikkhū* cần phải đánh lễ Chư Tăng cao hạ hơn và cũng tương tự với phía Ni chúng. Thỉnh thoảng, có thể xảy ra trường hợp người mới xuất gia có thể lớn tuổi hơn Chư Tăng Ni cao hạ đó.

Vì vậy những tân Tỳ-khưu, hay những tân Tỳ-khưu-ni *bhikkhunī*, khi các Vị ấy là người mới đến trong Tịnh xá, có thể xảy ra trường hợp người trẻ tuổi hơn chỉ bảo họ, “Ồ, là một Tỳ-khưu *bhikkhu*, hiền giả không nên nói như vậy, hiền giả phải tao nhã, và hiền giả cần phải cẩn trọng về cách đi đứng. Hiền giả bước đi như thế nào? Cách chuẩn mực là bước đi trong Niệm. Ăn uống cũng phải Niệm.” Và có nhiều sự hướng dẫn khác nữa. Bạn thấy hoan hỷ hay không hoan hỷ sau khi lắng nghe lời chỉ bảo của *Sayalay*?

Vào lúc ấy, một số Vị còn trẻ tuổi hay có thể là giàu có có thể nghĩ rằng: “Ồ, Vị này còn quá trẻ. Ngay cả một Tỳ-khưu *bhikkhu* trẻ cũng đến bảo ban chúng ta. Tôi không thể làm điều này, tôi không thể làm điều kia. Thật là đòi hỏi quá khắt khe và có quá nhiều quy tắc.”

Các Vị ấy không thể chịu đựng được như vậy, nghĩ rằng, “Ồ, tôi đến Tịnh xá này và Tịnh xá có quá nhiều giới luật. Tôi không thể làm điều này, tôi không được làm điều kia.”

Khi bị quở trách bởi các Vị cao hạ, các Vị ấy không hoan hỷ và nổi sân.

Các Vị nói với Chư Tăng cao hạ, “Vì sao giới luật dành cho Tịnh xá quá nghiêm khắc như vậy?” Bởi vì tức giận như thế, mà bạn có thể nghĩ rằng tốt hơn hết là trở về nhà. Bạn không muốn ở trong Thiền viện nữa.

Cho nên Tín *saddhā* của bạn đã bị rút. Tín bị sa sút và bạn không muốn thực hành nữa. Bạn muốn quay về nhà ngay lập tức. Hay bạn nôn nóng muốn đến cuối khóa thiền, đếm từng ngày một và hy vọng rằng khóa thiền sẽ kết thúc nhanh chóng.

Đây là vì bạn không hoan hỷ, rằng có ai đó bảo bạn không được làm như vậy, không được nói chuyện như thế này, không được làm điều kia. Có thật vậy không? Rồi bạn quyết định xả y và quay về nhà.

Đức Phật *Buddha* nói rằng với những người này, giống như đang bị tấn công bởi sự hiểm nguy của những con sóng lớn vậy. Sóng này như là sóng thần. Nó sẽ mang bạn đến nơi nào? Sóng thần sẽ gửi bạn về đến nhà mình. Nhà của bạn! Bạn có tin rằng những con sóng lớn có thể gửi bạn về nhà hay không?

Hay nhà của bạn cũng sẽ bị cuốn trôi đi trong những con sóng lớn này. Thật vô cùng nguy hiểm. Đó là vì sao Đức Phật *Buddha* nói rằng điều này rất nguy hiểm.

Đặc biệt đối với những ai đến đây để hành trì hạnh xuất gia, các Vị ấy cần phải có sự khiêm cung. Các Vị ấy phải mong muốn tâm cầu Pháp *Dhamma*. Tất cả những điều này là lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*. Chúng ta nên nương theo và chăm sóc tâm mình với Niệm. Chúng ta nên theo những lời Phật *Buddha* dạy.

Và như vậy chúng ta mới có thể tiến bộ trong thiền tập. Sự hiểu biết như vậy rất tốt lành, tốt hơn là chỉ biết kêu ca.

Tôi không than phiền. Mà đây là từ Đức Phật *Buddha*, từ cách Ngài đã giáo huấn Tôn giả Xá-lợi-phất *Sāriputta* và những hàng đệ tử của Ngài ra sao.

Nguy Hiểm Thứ Hai: Cá Sấu

Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào loại nguy hiểm thứ hai. Chư Tăng Ni cao hạ có thể dạy bảo rằng, “Ồ, hiền giả không nên thọ thực như thế. Hành động này không phù hợp. Hiền giả phải ăn trong Niệm. Hiền giả phải cẩn trọng với vật thực và cách hiền giả ăn uống.”

“Đức Phật *Buddha* không cho phép hiền giả thọ thực buổi chiều. Nếu hiền giả dùng thì thật không được thích hợp.”

Một số Tỳ-khưu *bhikkhū* có thể không hoan hỷ về điều này. Nên các Vị ấy có thể nói, “Ồ, mọi người muốn cúng dường. Vì sao chúng ta không được phép dùng? Chúng ta nên thọ thực chứ. Vì sao các Vị ấy thích ngăn cản phước của chúng ta, phước lành của chúng ta chứ?”

“Các Vị ấy muốn điều khiển mọi thứ. Điều này tôi không thể làm, điều kia tôi cũng không thể làm. Tôi muốn ăn, mà tôi cũng không thể ăn được.”

“Mọi thứ bị điều khiển bởi các Vị ấy.” Do vậy, những Vị Tỳ-khưu *bhikkhū* này không hoan hỷ bởi vì điều đó.

Và đến cuối cùng, họ cũng sẽ quyết định rằng, “Ồi, tốt hơn hết chúng ta đi về. Ở nhà, chúng ta ăn bao nhiêu lần thì ăn cũng không sao. Chúng ta muốn ăn bất cứ thức ăn gì cũng được.”

Ở *Brahma Vihāri*, chúng ta chỉ có thể ăn rau củ. Không vừa ý với vật thực cũng có thể là một vấn đề. Vấn đề ăn uống

này tương tự như bị tấn công bởi cá sấu vậy. Cá sấu sẽ cắn bạn, vì vậy phải cẩn trọng.

Chia Phước Đến Thí Chủ

Trong suốt thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, vào bữa điếm tâm, các Tỳ-khưu *bhikkhū* cũng đi đến trai đường *dānasālā*⁸, giống như những gì chúng ta đang làm bây giờ. Đức Phật *Buddha* cũng giáo huấn tất cả các hàng đệ tử rằng khi các Vị đi đến trai đường *dānasālā*, ngay cả ngoài giờ hành thiền, các Vị cũng cần phải Niệm trên đề mục thiền của mình.

Bạn có đang nghĩ, “Khi chuông rung, được rồi, không cần phải lo lắng nữa. Tôi có thể buông bỏ đề mục hơi thở *ānāpāna*?” Thế là được tự do, phải không? Bạn vẫn phải Niệm khi bước đi, và Niệm khi nghĩ về hơi thở, về đề mục hành thiền của mình.

Và khi chúng ta bước vào trai đường *dānasālā*, tôi đề nghị rằng bạn hãy nhìn vào tấm bảng trắng và tìm ra tên của thí chủ. Nếu bạn muốn tiếp tục thực hành niệm hơi thở *ānāpānassati*, thật là tốt lành cho thí chủ. Nếu bạn không muốn hành thiền niệm hơi thở *ānāpānassati*, hãy chỉ nhìn vào tên thí chủ và rải tâm từ *mettā* đến thí chủ.

Ngay cả bạn không biết thí chủ là ai, thì bạn có thể chỉ cần chú ý đến họ tên. Thật tốt đẹp làm sao khi bạn có thể đứng yên lặng và rải tâm từ *mettā*, khi bạn lần lượt bước vào trai đường *dānasālā*.

Bạn theo sau và nhập vào dòng người. Bước đi rất cẩn trọng và chậm rãi rồi chỉ đứng yên lặng ở đó và chú tâm trên đề mục pháp *dhamma*.

⁸*dānasālā*: Trai đường

Điều này được giảng giải bởi Đức Phật *Buddha*. Đừng nghĩ rằng *Sayalay* đòi hỏi quá nhiều. Đức Phật *Buddha* đã dạy điều này cho các Tỳ-khưu *bhikkhū*.

Tôi lo khi nói tất cả những điều này bởi vì tất cả các bạn có thể nghĩ rằng *Sayalay* thật là rắc rối và thích điều khiển thật nhiều. Đây không phải từ phía tôi mà từ những lời dạy của Đức Phật *Buddha*. Đức Phật *Buddha* thích như vậy.

Bạn cũng có thể bước đi chậm rãi và Niệm đến nơi bạn lấy vật thực. Khi bạn đến đó, không cần phải nghĩ vật thực gì được cúng dường, vật thực có ngon hay không. Ngay cả nếu bạn không thích những gì bạn nhìn thấy, bạn cũng không nên khó chịu.

Bạn có thể rải tâm từ *mettā* đến những người trong nhà bếp, tất cả những người làm thiện pháp *dhamma*, bao gồm cả tôi. Bạn biết đấy, tôi cũng là một người làm thiện pháp *dhamma*.

Nếu bạn có những suy nghĩ xấu với những người làm thiện pháp *dhamma*, thì bạn cũng có những suy nghĩ xấu đến tôi. Chỉ cần rải tâm từ *mettā* và nghĩ: “Mỗi ngày vào sáng sớm, từ bốn giờ sáng, họ đã có mặt ở đó để chăm lo cho tất cả chúng ta, chuẩn bị thức ăn cho chúng ta. Họ chắc là rất mệt.”

Với cảm xúc tâm từ *mettā*, mọi thứ đều tốt đẹp. Chúng ta cần phải duy trì cố gắng và rèn luyện lặp đi lặp lại với tâm từ *mettā*, vào cách thực hành tâm từ *mettā*. Nếu bạn nghĩ về mọi thứ với tâm từ *mettā*, thì tất cả sẽ được hoàn hảo.

Phép Lịch Sự Trong Bữa Ăn Khóa Thiền

Ngay cả nếu vật thực không ngon, bạn cũng sẽ cảm thấy ngon. Điều này là bởi vì sự thấu hiểu. Bạn chỉ cần đi lấy vật

thực, và lấy trong Niệm, nhưng không quá chậm chạp, vì có một hàng dài đang chờ đợi. Tuy vậy, bạn có thể lấy trong Niệm.

Như hôm nay, chúng tôi làm món bún nước *laksa*. Bạn biết món bún nước *laksa* có sốt, và nó có một ít nước dùng. Mỗi nguyên liệu bên trong có một ít như là bắp cải, v.v... Bạn biết với bún nước *laksa*, bạn nên khuấy nước sốt. Rồi sau đó bạn chỉ cần lấy trong Niệm, cho nước dùng vào trong tô với bún, là bạn đã có phần ăn của mình.

Bạn có biết một số thiên sinh làm gì không? Họ dùng vá để lựa tất cả bắp cải và những miếng đậu hủ. Mỗi người như thế mất hết khoảng năm phút. Trong lúc những người còn lại phải chờ phía sau họ. Họ không quan tâm đến những người khác đang chờ đợi phía sau.

Họ chỉ muốn lựa lấy đồ ăn. Họ không muốn lấy miếng nước sốt nào, chỉ muốn lấy mọi phần cái. Hành động này thật không hay, nhưng rồi tôi không muốn nói về chuyện đó.

Chỉ nghĩ rằng nếu bạn làm thế, những người khác không hoan hỷ khi nhìn vào bạn, bởi vì có rất nhiều người phía sau bạn. Những gì múc vào trong vá không quan trọng; bạn chỉ lấy những gì được cúng dường và đặt nó vào trong bát của mình. Nếu bạn vớt, rồi dùng lại để lựa, chờ cho tất cả nước sốt chảy ra chỉ còn lại phần cái, nó sẽ mất thời gian khá lâu vì mọi người đang chờ đợi phía sau bạn. Bạn hiểu không? Cũng vậy khi người khác nhìn vào điều này, họ có thể thấy rằng bạn đang không có Niệm. Điều này không hay lắm. Không phải bởi vì chúng tôi muốn than phiền, nhưng vì là một thiên sinh, thì hành động này không được hay cho lắm.

Mọi người có thể nghĩ rằng bạn chỉ nghĩ cho riêng mình, mà không nghĩ cho những người phía sau bạn. Nếu mọi người ở phía trước lựa lấy hết các nguyên liệu, thì những người phía sau sẽ chỉ còn lại nước sốt không. Vì vậy tôi

luôn luôn phải giữ một tô thức ăn để thêm vào lại cho những người xếp hàng sau.

Thật không hay để giải thích, nhưng tôi cần phải giải thích một chút. Đó là vì nếu có một số vị khách đến đây, họ có thể nghĩ, tại sao tất cả những thiên sinh trong trung tâm này cư xử như vậy? Điều này cũng không tốt cho tôi. Họ có thể nghĩ rằng tôi chưa bao giờ huấn luyện các thiên sinh.

Chỉ cần khuấy nước và lấy bất kỳ thứ gì bên trong vá. Bạn không cần phải tìm kiếm những món bạn muốn. Đừng giống như một số người đang khom lưng nhìn vào bên trong quá sát cho đến nỗi họ gần như rơi vào trong nồi. Tôi không muốn thấy kiểu cư xử này. Tôi vẫn rất hoan hỷ nếu tất cả các bạn có thể ăn hết thức ăn. Lúc đó tôi rất vui lòng.

Chúng ta cần phải có Niệm. Hành động của chúng ta rất quan trọng. Thật quan trọng để ăn trong Niệm. Dù vật thực có ngon hay không cũng không quan trọng. Ngay cả ăn cháo chúng ta cũng cảm thấy vui.

Thậm chí nếu bạn không thích vật thực đó, thì bạn cũng phải hoan hỷ. Lúc đó, tâm từ *mettā* của bạn mới đúng là tâm từ *mettā* thật sự. Bạn đều cảm thấy mọi thứ tốt đẹp. Bạn không cảm thấy khổ sở vì thức ăn. Đừng bận tâm nếu bạn không thích. Khi bạn về nhà, bạn có thể nấu và ăn như bạn thích, nhưng những con cá sấu sẽ cắn bạn.

Nếu bạn khó chịu và quyết định xả y quay về nhà, thì điều này giống như là bị cắn bởi những con cá sấu. Đây là loại nguy hiểm thứ hai.

Nguy Hiểm Thứ Ba: Những Xoáy Nước

Bây giờ là loại nguy hiểm thứ ba. Một số Vị Tỳ-khưu *bhikkhū* sẽ đắp y vào sáng sớm và đi khất thực *piṇḍapāta* trong làng.

Khi các Vị ấy đi đến làng, các Vị không thu thúc lục căn của mình. Đức Phật *Buddha* luôn luôn nhấn mạnh rằng Chư Tăng Ni phải biết thu thúc căn quyền *indriya*⁹ của mình. Mắt không thể được nhìn đây nhìn đó.

Chư Tỳ-khưu *bhikkhū* cũng không thể được lắng nghe âm thanh hưởng lạc. Thỉnh thoảng, khi các Vị đang đi khất thực *piṇḍapāta*, các Vị có thể cần phải đi ngang qua nhiều ngôi nhà. Và đôi khi các Vị có thể nghe một số loại âm nhạc hay những âm thanh khác. Các Vị không nên vừa bước đi vừa lắng nghe tiếng nhạc. Bạn cũng chớ nên mang tiếng nhạc ấy vào bên trong mình. Những thiên sinh cần phải cẩn trọng với điều đó.

Tương tự cũng y như vậy với khí mùi nữa. Thỉnh thoảng, khi các Vị đi, các Vị có thể ngửi thấy mùi gà rán.

Các bạn cũng không nên bị dính mắc và nghĩ rằng, “Ôi, nếu tôi có thể ăn được món này, thì ngon biết mấy.” Các bạn không thể, các bạn biết đấy. Các bạn là người ăn rau củ ở *Brahma Vihārī*.

Theo cách này, chúng ta cũng phải giữ gìn những hành động của thân nữa. Chúng ta phải thực hành như vậy.

Đối với một số Tỳ-khưu *bhikkhū*, các Vị ấy không gìn giữ và vì thế các Vị nhìn ngó xung quanh, các Vị có thể thấy một số gia đình rất giàu có hay những ngôi nhà những người bà con của mình. Các Vị có thể nhìn thấy họ đang thưởng thức

vật thực, hay đang hưởng thụ đời sống tại gia và sự giàu sang của họ, tất cả những cảnh này có thể khiến cho các Vị ấy bị dính mắc.

Những dính mắc này sẽ làm các Vị nhớ lại đời sống của mình trước khi xuất gia, “Trước đây, tôi cũng từng giống như vậy. Tôi có vợ. Tôi có xe hơi. Tôi có nhà cửa và những tài sản khác. Bất cứ thứ gì tôi muốn, tôi đều có thể có. Giờ đây đời sống Tỳ-khuru *bhikkhu* thật khổ sở, khác xa với đời sống trước đây của tôi.”

Khi bạn ở nhà, bạn muốn hưởng thụ bất cứ điều gì, bạn đều có thể. Bây giờ bạn có muốn xem truyền hình không? Nhưng ở đây chẳng có tivi.

Sau một tuần hay hai tuần của khóa thiền, bạn bắt đầu cảm thấy buồn chán; bạn muốn đi về nhà, mà cũng không thể làm thế được. Bạn đã hứa với *Sayalay*. Đây cũng là khổ.

Bởi vì ham muốn những dính mắc đó, mà Đức Phật *Buddha* đã giảng giải rằng đây cũng là một loại nguy hiểm. Thật nguy hiểm cho đời sống của bạn.

Cuối cùng, những Tỳ-khuru *bhikkhū* không còn muốn tiếp tục hành trì nữa, chính là do sự ham muốn đó. Các Vị ấy muốn xả y và các Vị muốn đi về nhà. Những ai muốn về nhà trước khi khóa thiền kết thúc nào? Như vậy là bạn đang bị đánh lừa bởi những dính mắc của mình. Đây cũng là sự nguy hiểm.

Bạn cần có ba-la-mật *pāramī* rất tốt và một quyết tâm mạnh mẽ. Chỉ có những ai quyết tâm mạnh mẽ thì sự hành trì của họ mới được dễ dàng hơn.

Đặc biệt với một số người xuất gia trong Giáo Pháp *Buddhasāsana*, do nền tảng gia đình của mình, nếu các Vị

ấy đến từ những gia đình giàu có và sung túc, khi các Vị bước vào đời sống thiền viện, thật sự là khổ sở và không dễ dàng cho các Vị ấy.

Chúng ta không thể sống như khi chúng ta còn tại gia. Chúng ta có phận sự làm nhiều việc. Chúng ta cần phải phục vụ mọi người. Chúng ta cần phải phục vụ trong thiền viện. Đây là phận sự của chúng ta và chúng ta thật sự cần phải thực hành.

Chúng ta phải đủ mạnh mẽ. Chắc chắn, khi chúng ta về nhà thì thật thoải mái. Không cần phải làm bất cứ điều gì, không cần phải lau chùi phòng ốc. Mọi thứ đều được chăm sóc chu đáo rồi. Khi chúng ta đến thiền viện, mọi thứ đều phải tự làm. Thật là mệt mỏi.

Phận Sự

Đó là vì sao khi bạn đi về nhà, tâm bạn cũng không nên bị lay động. Bạn vẫn nên mong muốn được hành trì. Bạn vẫn muốn được sống chịu đựng khó nhọc như trong đời sống thiền viện là vì Pháp *Dhamma*. Chỉ những ai có thể hành trì Pháp *Dhamma* mới có thể chấp nhận điều này.

Nếu không, thật không dễ dàng. Bạn có thể thấy rằng ngay cả sau nhiều năm xuất gia, mười đến mười lăm năm trong thiền viện, thì nó cũng không được dễ dàng. Cũng có nhiều vấn đề lắm. Rồi bạn cũng có thể bắt đầu phân vân, và không chắc chắn nên trở về nhà hay tiếp tục ở.

Lúc ban đầu thì rất ổn. Một vài năm đầu xuất gia, chúng ta muốn hành trì và chúng ta có thể buông bỏ mọi thứ. Sau nhiều năm bị dao động với khổ đau, nếu sự hành trì của bạn

không được mạnh mẽ, sau thời gian mười năm, bạn thật sự có thể muốn trở lại đời sống thế tục lần nữa.

Đó là lý do vì sao Pháp *Dhamma* rất là quan trọng. Nếu bạn có Pháp *Dhamma*, thì tâm không bị dao động. Bạn không bị lay chuyển bởi bất kỳ môi trường ngoại cảnh nào hay bất cứ điều gì bạn thấy. Bạn thật sự vững chãi. Bạn có thể gắn chặt với Pháp *Dhamma*. Đừng bận tâm về khổ đau. Đây là điều chúng ta phải hành trì.

Chúng ta phải gìn giữ tâm mình. Chỉ có bằng cách này tâm bạn mới được mạnh mẽ. Thật không phải là việc dễ dàng. Tất cả mọi người luôn luôn thích những thứ hào nhoáng và tất cả những dục lạc. Không có Pháp *Dhamma*, rất là khó khăn để chế ngự khi bạn nhận thấy tâm mình dao động.

Vì vậy chúng ta cần phải xem xét bản thân mình mọi lúc. Khi bạn đi đến một quốc gia giàu có, mọi người chăm sóc bạn và mọi thứ đều hoàn hảo. Bạn phải kiểm tra tâm mình xem bạn có thật sự bị dính mắc với môi trường này hay hoàn cảnh này hay không.

Nếu bạn vẫn còn bị dính mắc, thì tốt hơn hết là đừng đi. Nếu bạn bình thản với tất cả những điều kiện tốt hay xấu, mọi thứ bạn đều có thể chấp nhận, được như thế mới ổn.

Mọi thứ đều vô thường, bạn biết đó. Vì vậy trong tâm mình, bạn luôn luôn cần phải Niệm về vô thường, sự vô thường. Ở khắp mọi nơi thật sự chỉ có duy nhất sự vô thường mà thôi.

Đối với tôi, sau mười ngày, tôi phải di chuyển đến một quốc gia khác. Và trong thời gian mười ngày khác nữa, tôi phải di chuyển đến một quốc gia khác nữa. Tỉnh thoảng sau khi thức dậy, tôi không biết mình đang ở đâu. Tôi không biết

đang ở quốc gia nào, cần phải nhớ lại mới biết ở đâu. Vì vậy có khi tôi không biết mình đang ở nơi nào nữa.

Ở đâu cũng giống như ở nhà mình. Đối với tôi, đã gần hai mươi lăm năm kể từ khi tôi xuất gia. Khá là khó khăn. Lúc ban đầu cũng rất là gay go. Tôi cố gắng trở nên mạnh mẽ, và sống kiên định. Tôi không muốn xả y.

Khi tôi bắt đầu dạy thiền, hoàn cảnh cũng tốt hơn; nhưng tôi vẫn bị công kích bởi những người khác. Vì vậy, tôi vẫn cần phải vững vàng, luôn mạnh mẽ, phải thật sự mạnh mẽ. Nếu không, tôi có thể loạn trí mất. Nên tôi cần phải vững chãi. Và chúng ta luôn luôn cố gắng thực hành Pháp *Dhamma*.

Kham Nhẫn

Đức Phật *Buddha* dạy chúng ta kham nhẫn, kham nhẫn, buông xả, buông bỏ, kham nhẫn, kham nhẫn *khanti*, và kham nhẫn *khanti*. Tôi chưa là một A-la-hán *arahant*, nên tôi không biết tôi sẽ xả y hay không. Nhưng bây giờ tôi vẫn ổn. Hiện tại tôi không muốn xả y nhưng tương lai thật khó nói.

Tôi chỉ muốn giải thích rằng đời sống xuất gia thật không dễ dàng. Đó là lý do vì sao tôi tôn kính tất cả Chư Tăng Ni những người có thể hành trì tu tập. Thật không dễ dàng để sống đời sống trong thiền viện một thời gian dài.

Tôi chỉ muốn chia sẻ rằng cũng rất nguy hiểm cho những ai muốn trở về nhà do chạy theo tham dục và dính mắc của họ. Nếu bạn đi về nhà vì điều đó, thì không dễ dàng thực hành Pháp *Dhamma*. Nó sẽ mất đi nếu bạn không hành trì.

Làm sao chúng ta có thể tạo được hạnh phúc từ tất cả những khổ đau này? Chú ý giữ gìn chăm sóc tâm mình rất là

quan trọng. Chúng ta nên cố gắng rải tâm từ *mettā* cho tất cả chúng sinh, và cố gắng giữ gìn giới của mình.

Giữ Giới

Nghĩ về việc giữ giới của chúng ta có thể mang lại cho bản thân thật nhiều hỷ lạc. Và cũng thật tốt lành khi nghĩ rằng chúng ta đang cố gắng rải tâm từ *mettā* nhiều hơn đến mọi người, ví dụ cho tất cả các thiên sinh. Đối với tôi, tôi luôn cần phải kết nối với rất nhiều thiên sinh.

Một số thiên sinh là người mới. Tôi đối xử như nhau với tất cả họ. Từ trong tim mình, tôi luôn cố gắng hết sức để rải tâm từ *mettā*. Tôi không có bất kỳ suy nghĩ xấu hay năng lượng tiêu cực nào với bất cứ ai.

Nên đối với tôi, mỗi ngày tôi đều cảm thấy rất hoan hỷ với việc thực hành như thế. Đây là cách chúng ta có thể tạo ra hạnh phúc thật sự.

Chúng ta có thể thực hành ngay cả khi nhìn thấy những con chó. Chó là loài động vật, không phải thiên sinh. Nhưng chúng ta vẫn nghĩ về chúng với tâm từ *mettā*. Chúng muốn ăn gì, chúng ta sẽ cho chúng ăn và chúng rất vui. Hãy nhìn chúng xem, chúng ta có thể cảm thấy tâm từ *mettā* từ trái tim mình cho những con chó. Điều này cũng làm cho tôi rất hạnh phúc.

Đây là thật. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc với chúng. Mặc dù chúng là con vật, chúng chỉ là những con chó thôi; chúng ta đừng ngại tiếp xúc với chúng. Tôi cảm thấy bình đẳng với chúng. Cũng tương tự với những người phụ việc của chúng ta. Lần nào cũng vậy, tôi cùng ăn với họ, họ rất vui vẻ.

Mặc dù tôi rất nghiêm khắc với cách ăn uống, nhưng tôi biết họ có thể không cảm thấy tự nhiên nếu tôi quá khó. Và tôi không muốn họ cảm thấy không thoải mái bởi vì họ đã rất mệt. Nên khi tôi ở bên họ, tôi cũng cố gắng hòa đồng trong sự vui vẻ.

Chỉ có những người phụ việc trong trú xứ này, còn lại là người nước ngoài. Vì vậy tôi không muốn xem thường những người phụ việc này. Tôi cần phải quan tâm đến những cảm xúc của họ và cũng chăm lo cho họ nữa.

Nếu bạn cố gắng chăm sóc tâm mình với tâm từ *mettā* mỗi ngày, thì bạn không còn cảm thấy đau khổ và bạn có thể buông bỏ cảm xúc khổ sở của mình. Mặc dù thể chất mệt mỏi, nhưng bạn sẽ cảm thấy nhiều lợi lạc hơn, từ đó sẽ khởi sinh cảm giác rằng mình đang làm nhiều việc ý nghĩa hơn. Đây cũng là cách thực hành Pháp *Dhamma*. Vì vậy tôi mong muốn bạn hãy cố gắng làm như vậy.

Và bạn sẽ không còn bất kỳ kẻ thù nào. Mọi việc đều rất tốt đẹp. Mỗi góc cạnh bạn nhìn đều tốt cả. Nếu bạn thấy rác vẫn không sao, bạn sẽ nhặt lên và mang bỏ nó đi. Khi bạn thấy một số góc cạnh có rác, hay bất cứ thứ gì, thì bạn sẽ nhìn thấy với tâm từ *mettā*.

Bạn sẽ nghĩ, “Ồ, tôi sẽ chăm sóc và dọn dẹp, để khi mọi người nhìn vào một nơi sạch sẽ họ sẽ cảm thấy vui vẻ. Tôi sẽ chăm sóc bằng tâm từ *mettā*.” Vâng. Tương tự theo cách này, bạn có thể nghĩ, “Ồ trong phòng, nếu người khác không dọn dẹp, không sao, tôi sẽ dọn sạch sẽ để họ được vui vẻ.”

Vì vậy, đây là cách rèn luyện, trau dồi và huân tập. Nó cũng tương tự đối với tôi. “Ồ không sao, chúng ta chỉ cần tự mình chăm sóc, đây là phận sự của chúng ta. Nó không chỉ là phận sự của chúng ta, mà còn xuất phát từ trái tim của

chúng ta nữa, với đầy tâm từ *mettā*.” Đó là lý do cho chúng ta cảm thấy được hạnh phúc.

Nguy Hiểm Thứ Tư: Cá Lớn

Một số Vị Tỳ-khưu *bhikkhū*, khi các Vị đi khát thực *piṇḍapāta*, như đã nói ở trên, các Vị không thu thúc nhãn căn và các căn *indriya* (các quyền) của mình. Vì vậy các Vị có thể nhìn thấy một cô gái rất, rất xinh đẹp, người có thể thỉnh thoảng cúng dường vật thực ở trong làng.

Bởi vì như thế, sự dính mắc có thể khởi sinh trong lòng các Vị. Sự dính mắc đó có thể gây rắc rối cho Vị ấy; nó rất là nguy hiểm. Điều này giống như bị cắn bởi cá, một con cá lớn. Vào thời Đức Phật *Buddha* còn tại thế, nhiều biến cố như thế này đã xảy ra.

Nhiều Vị gặp phải rắc rối với những dính mắc của mình. Đó là bởi vì các Vị chưa tu tập đến giai đoạn A-la-hán *arahatta*. Chỉ những ai đã hành trì cho đến bậc Thánh A-la-hán *arahant* mới được an toàn. Nếu không thì các Vị vẫn còn có thể bị dính mắc.

Vậy bởi vì những dính mắc này, mà các Vị ấy không muốn tiếp tục đời sống Chư Tăng hay Chư Ni nữa. Ban đầu, các Vị muốn xuất gia, các Vị muốn xuất ly; nhưng rồi các Vị ấy cũng muốn trở về nhà và muốn kết hôn.

Giống như đến đây hành thiền, nhiều người cảm thấy những đề mục thiền không hấp dẫn và họ muốn trở về nhà.

Đây là bốn loại nguy hiểm. Ngồi bên cạnh các bạn bây giờ, có những con cá lớn. Bên cạnh bạn, hay phía sau bạn cũng vậy, có nhiều con cá hơn. Vì vậy hãy cẩn trọng!

Dù sao đi nữa, rất là quan trọng cho các thiền sinh trong chừng bốn loại hiểm nguy này. Đây là sự thật không chỉ dành cho Chư Tăng Ni, mà còn cho tất cả các thiền sinh nữa.

*Thiền Bất Tịnh asubha*¹⁰

Đó là lý do vì sao trong thời kỳ Đức Phật *Buddha* còn tại thế, khi nhiều người trẻ đến và xuất gia trong Tịnh xá, Đức Phật *Buddha* luôn luôn muốn bảo vệ các hàng đệ tử của Ngài.

Ngài cũng luôn luôn muốn dạy thiền bất tịnh *asubha* cho nhiều Chư Tỳ-khưu *bhikkhū*. Chỉ có thực hành thiền bất tịnh *asubha*, bạn mới có thể cắt đứt những dính mắc của mình.

Và Ngài luôn khuyến khích tất cả Chư Tăng Ni thực hành như thế khi các Vị nhìn thấy những người khác, các Vị phải nghĩ đến những bộ xương, những bộ xương, những bộ xương.

Và khi ngồi ở đây, mọi người chỉ là những bộ xương đang ngồi ở đây, chỉ có những bộ xương đang nghe và những bộ xương đang đi. Thực hành theo cách này, các Vị có thể đắc sơ thiền *jhāna*. Các Vị có thể thực hành cho đến sơ thiền *jhāna*.

Dựa trên sơ thiền *jhāna* này các Vị cũng có thể thực hành thiền minh sát *vipassanā*. Khi hoàn tất sự thực hành này, bạn có thể trở thành Thánh A-la-hán *arahant* nữa. Khi những dính mắc đến với bạn, bạn có thể nhận biết chúng. Ví dụ, trong thời thiền, bạn có thể nhớ những người thân; bạn có thể nhớ đến chồng mình, hay vợ mình hay con cái mình. Bất cứ khi nào bất kỳ những dính mắc hoặc suy nghĩ liên quan đến sự dính mắc có nảy sinh, thì hãy nghĩ về thiền bất tịnh *asubha*.

¹⁰*asubha*: bất tịnh

Quán tưởng trên một xác chết, hay một ai đó đã chết rồi, và quán tưởng rằng chúng ta cũng sẽ chết như vậy. Cuộc đời là không chắc chắn. Nhưng một ngày tôi chắc chắn sẽ phải chết. Vì vậy khi chúng ta nghĩ về cái chết, chúng ta biết rằng một ngày kia chúng ta sẽ phải chết.

Bạn đã hiểu biết khi bạn có kiến thức Phật Pháp *Dhamma*. Khi chúng ta chết, chúng ta không thể mang bất cứ thứ gì theo mình. Chúng ta không thể mang theo tất cả người thân. Tất cả những điều này chúng ta phải cắt đứt, tất cả những điều này chúng ta phải buông bỏ. Vậy khi chúng ta có sự hiểu biết này, và khi loại hiểu biết này khởi sinh trong tâm mình, chúng ta có thể tạm thời giảm bớt những dính mắc và ham muốn.

Dù sao đi nữa, tôi rất biết ơn tất cả các bạn vì sự kham nhẫn của các bạn. Và tôi hy vọng rằng tất cả các bạn sẽ hiểu tôi và có thể bỏ qua cho tôi. Thật sự tôi không thích điều khiển người khác. Tôi thật tâm muốn tất cả các bạn được tự do. Tôi muốn tất cả các bạn được an lạc ở đây.

Thật tình tôi muốn làm cho khóa thiền giống như một kỳ nghỉ. Nhưng ngay cả nếu đó là chủ ý của tôi, tôi cũng không thể làm thế. Tôi vẫn cần phải gắn chặt với Giáo Pháp *Dhamma*, và cần phải tôn kính những lời dạy của Đức Phật *Buddha*.

Tôi làm những điều này để bảo vệ Pháp *Dhamma* và phải tôn kính những lời giáo huấn của Đức Phật *Buddha*. Tôi hy vọng rằng tất cả các bạn có thể hiểu tôi và bỏ qua cho tôi nữa.



Hình ảnh
Sayalay Dīpaṅkara
cùng với các Vị Tôn Sư
và học trò



Sayalay thời niên thiếu vào năm 1998



Buổi Pháp thoại Dhamma
tại Shuanglin Si, Singapore 01/2004



Sayalay ở Đức 2013



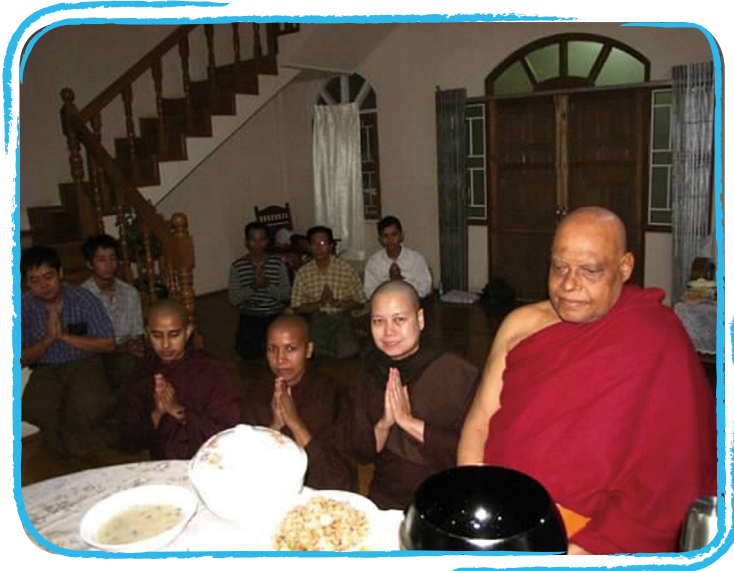
Sayalay ở Đài Loan 2010



Sayalay ở Đức 2013



Sayalay ở Đức 2013



Trưởng lão Ariyadhamma đến thăm Brahma Vihārī

03/2010



Sayalay Dīpaṅkara cùng các Sayalay ở Đức,

gần Munich 2010



Sayalay cùng Tỳ-khưu-ni Trung Quốc 2009



Sayalay đi bộ cùng các Sayalay từ Sri Lanka

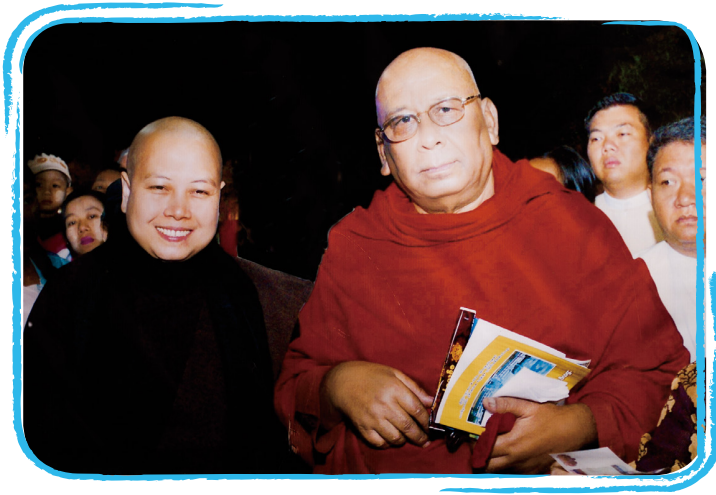
2010



Pa Auk Sayadawkyi đang chia phước, chúc
phúc vào 01/02/2006 ở Brahma Vihārī



Sayalay cùng với mẹ và các Vị Đại Trưởng Lão
ở trai đường 01/02/2006



Sitagu Sayadaw (phải) cùng Sayalay
(2012, Sagaing Myanmar)



Pa Auk Sayadaw (ngồi) cùng Sayalay Susilā (trái),
性廣法師 (giữa), và Sayalay Dīpaṅkara (phải). Khoảng 1999



Sayalay ġ Brahma Vihārī 2006



Sayalay ġ Brahma Vihārī 2007



Sayalay օ Brahma Vihārī 2008



Sayalay օ Brahma Vihārī 2009



Sayalay ô Brahma Vihārī 2010



Sayalay ô Brahma Vihārī 2013



Sayalay ǒ Tokyo 2003



Sayalay ǒ Tokyo 2011



Sayalay ở Shuanglin, Singapore 12/2003



Sayalay ở Poh Ern Shih Singapore 2007



Sayalay ở Trung Tâm Thiên Cakkavala, Bekok 2013



Sayalay và buổi Dhamma Pháp thoại
tại BuddhasWeg, Đức 2013



Sayalay ở Đức 2010



Sayalay ở Indonesia Malino 2013





Sayalay ở chùa Sampoh, Cameron Highland 2013



Sayalay ở chùa Sampoh, Cameron Highland 2012



Frankston 11/2003 Mornington



Sayalay ó Sydney, Úc 2012



Sayalay ở Hàn Quốc 2013



Sayalay ở Xiangguang Si, Đài Loan 2009



Sayalay ô Sri Lanka 2011





Khóa thiền năm 2016 ở Việt Nam



Khóa thiền năm 2016 ở Việt Nam



Khóa thiền năm 2016 ở Việt Nam



Sayalay với các Phật tử Việt Nam
trong khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



■.....■
Sayalay với các Phật tử Việt Nam
trong khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



■.....■
Sayalay với các Phật tử Việt Nam
trong khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



■ Sayalay với các Phật tử Việt Nam ■
trong khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2017 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī

■ ■



Khoá thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī

■ ■



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī

■.....■



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī

■.....■



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī Muar Malaysia



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī Muar Malaysia



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī Muar Malaysia



Khóa thiền năm 2018 ở Brahma Vihārī Muar Malaysia



Khóa thiền năm 2019 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2019 ở Brahma Vihārī



Khóa thiền năm 2019 ở Brahma Vihārī



Cư sĩ Việt Nam - Khóa thiền Brahma Vihari 2020 - Myanmar



Cư sĩ Việt Nam - Khóa thiền Brahma Vihari 2020 - Myanmar

Từ điển Pāli

A

- Abhidhamma* Vi Diệu Pháp/ Thắng Pháp/ Vô Tỷ Pháp/ A-tỳ-đàm một trong “Tam Tạng” của Kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy Theravāda; giải thích về khoa học tâm lý của tâm và những trạng thái vi tế của kinh nghiệm thiền tập.
- Āṅgulimāla* tên; tên một Vị Tỳ-khuru bhikkhu và/ hay một tên cướp được Đức Phật Buddha chuyển hóa và sau đó trở thành một A-la-hán arahant. Khi là tên cướp, cậu đã giết những nạn nhân và lấy một ngón tay của mỗi người, đeo chúng như một vòng chuỗi quanh cổ, vì vậy tên cậu là ‘người đeo vòng ngón tay’ Āṅgulimāla.
- Ahiṃsaka* tên của Āṅgulimāla trước khi xuất gia, nghĩa là ‘Vô hại’.
- Ānanda* tên; thường nói đến một trong những Đại đệ tử của Đức Phật Buddha, em họ đầu tiên và thị giả của Ngài trong hai mươi lăm năm.
- ākāsa* hư không giới hay sắc giao giới; bầu trời.
- ānāpānassati* Niệm trên hơi-thở-vào-và-ra; đề mục hành thiền định/thiền chỉ samatha và sau đó, thiền quán/thiền minh sát vipassanā.

<i>adhiṭṭhāna</i>	quyết định; một trong mười ba-la-mật.
<i>akusala</i>	bất thiện; được định nghĩa là những tâm hợp với căn tham, sân và si.
<i>anicca</i>	vô thường
<i>anatta</i>	vô ngã
<i>anāgāmi</i>	Thánh Bất Lai; không trở lại (người không tái tục trở lại cõi dục); một Thánh đệ tử đã chứng đắc bậc Thánh thứ ba.
<i>appamādena sampādeṭha</i>	Những lời sau cùng của Đức Phật Buddha: “Cố gắng tinh tấn, các con phải hoàn thành xong mọi phận sự bằng pháp không dễ duôi!”
<i>arahant (số ít); arahantā (số nhiều)</i>	A-la-hán, người đã chứng đắc tột cùng trong thiên, tức là bậc giác ngộ và đã diệt trừ tất cả phiền não; vào lúc anh ấy/cô ấy chết (nhập vô dư Níp-bàn parinibbāna), thì không còn tái sinh nữa.
<i>arahatta</i>	bậc A-la-hán/ bậc ứng cúng; trạng thái thứ tư hay sau cùng của bậc Thánh.
<i>ariya puṅgala</i>	Thánh Đệ tử của Đức Phật Buddha đã chứng đắc bất kỳ một trong bốn tầng Thánh (đạo và quả).
<i>asaṅkheyya</i>	a-tăng-kỳ, vô số, không đếm được (khoảng thời gian)
<i>asubha</i>	bất tịnh; xấu xí, xác chết

<i>averā hontu</i>	“mong cho họ không còn oan trái”; một cụm từ phổ biến trong bài Kinh Tâm Từ (mettā).
<i>avijjā</i>	vô minh; (avijjā, vô minh; taṇhā, ái; upādāna, thủ)

B

<i>Buddha</i>	Đức Phật, chủ yếu nói đến Đức Phật Cồ-đàm Gotama trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy Theravāda.
<i>Buddha: Buddho (số ít); Buddhā (số nhiều)</i>	Người đã giác ngộ và siêu việt trên tất cả những chúng sinh khác, nhân loại và chư thiên, do trí tuệ về các chân đế. Người cũng là một Vị A-la-hán arahant, sau khi Ngài tịch diệt, không còn tái sinh lại nữa.
<i>Buddhānussati</i>	Thiền niệm-Ân-Đức-Phật
<i>Buddhasāsana</i>	lời giáo huấn của Đức Phật; Phật Giáo
<i>Bāhiya Dārucīriya</i>	tên của một Vị Thánh A-la-hán, tên của Ngài có nghĩa là một người sinh ra ở Bāhiya quán y-vỏ-cây (Dārucīriya)
<i>Brahma Vihārī</i>	Trung tâm Thiền được thành lập bởi Sayalay Dīpaṅkara ở Miến Điện; tên gọi được lấy từ ý nghĩa của ‘Tứ Vô Lượng Tâm’ hay ‘Phạm Trú’
<i>Bodhgayā (ngôn ngữ Hindi)</i>	Bồ-đề Đạo Tràng, tên hiện nay của một địa danh ở Ấn Độ nơi Đức Phật đã giác ngộ
<i>bhante</i>	bach Đại Đức, bach Ngài

<i>bhavaṅga</i>	tâm hữu phần hay chuỗi tâm hộ kiếp liên tục; dòng chảy liên tục của những tâm hữu phần giống nhau, bị xen vào chỉ khi các quá trình nhận thức xảy ra.
<i>bhāvanā</i>	sự tu tiên, sự tiến triển của tâm; sự thực hành thiền chỉ samatha và thiền quán vipassanā.
<i>bhikkhu</i> (số ít); <i>bhikkhū</i> ; <i>bhikkhavo</i> (số nhiều)	Tỳ-khuru, một Vị Tăng trong Phật giáo
<i>bhikkhunī</i> (số ít/số nhiều)	Tỳ-khuru-ni, một tu nữ trong Phật giáo với giới phẩm xuất gia cao hơn hết.
<i>bodhi</i> (cây)	cây bồ-đề, tên của một cây được đặt sau khi Bồ Tát ngồi thiền và giác ngộ thành Phật Gotama (Phật Thích-Ca-Mâu-Ni Sakyamuni).
<i>bodhi</i>	bồ-đề, Tứ Thánh Đế
<i>bodhisatta</i>	Bồ-tát, một người đã phát nguyện thành Phật; một lý tưởng theo truyền thống Đại Thừa; người nam ấy là một Bồ-tát trong vô số kiếp sống trước khi giác ngộ, sau đó, Ngài là một Vị Phật, cho đến khi Ngài nhập vô dư Níp-bàn parinibbāna trong kiếp sống đó.
<i>brahmā</i> (số ít/số nhiều)	Phạm thiên, một (nhiều) chúng sinh cõi trời, một (nhiều) cư dân của một trong hai mươi của ba mươi một cõi, cao hơn rất nhiều so với cõi nhân loại; không thể thấy bằng mắt thường, có thể thấy bằng ánh sáng của Định. Bốn ‘Phạm trú’ hay ‘nơi trú cao thượng’, cũng được gọi là Tứ Vô Lượng Tâm gồm có lòng từ (mettā), bi (karuṇā), tùy hỷ (muditā) và xả

brahma vihāra (upekkhā).

C

cetanā Tư, ‘ý định’; ý chí, chủ ý, chủ tâm

cetasika sở hữu tâm/ tâm sở

citta tâm, ý thức

D

Dhammacakkappa-vattana Sutta Kinh Chuyển Pháp Luân, bài Pháp đầu tiên được thuyết giảng bởi Đức Phật cho năm Vị đệ tử đầu tiên; theo đúng nghĩa đen là bài thuyết pháp làm quay bánh xe, bánh xe tức là Giáo Pháp của Đức Phật.

Dhamma (viết hoa) Giáo Pháp, qui luật giải thoát do Đức Phật tìm ra và công bố.

dhamma pháp, hiện tượng; trạng thái; cảnh của tâm

Dīpaṅkara Nhiên Đăng, người thấp đèn.

deva: devo (số ít); devā (số nhiều) một Vị trời, chư thiên; vị thần ở cõi trời

devaloka cõi chư thiên, cõi trời ngay trên cõi người; có sáu cõi chư thiên theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy.

diṭṭhi kiến, quan điểm

dukkha khổ, Phật tử hiểu rằng bản chất của đời sống là ‘khổ đau’, ‘khổ sở’ hay ‘bất toại nguyện’ do trạng thái không tránh khỏi sự thay đổi liên tục.

dāna bố thí, cúng dường, cho tặng những món quà, một hành động của lòng rộng lượng; một trong mười ba-la-mật pāramī.

dānasālā trai đường, sảnh cúng dường vật thực đến Chư Tăng

dāyaka thí chủ, người hộ độ

E

ehi hãy đến đây

ekaggatā Định; Nhất hành tâm; một trong năm chi thiền jhāna.

H

hadaya-vatthu sắc-ý-vật/tâm cơ

I

Itipi so bhagavā arahaṃ Cụm từ đầu tiên của bài kệ “Niệm Ân-Đức-Phật”, bắt đầu với “Thật vậy, Ngài là Đức Thế Tôn, Bậc Ứng Cúng...”

Idaṃ no ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo Bài kệ hồi hướng phước báu cho những người đã quá vãng, có nghĩa là “Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui!”

indriya căn/quyền, sáu quyền cũng là sáu căn giác quan.

J

Jetavāna Kỳ Viên, một Tịnh xá do cư sĩ mộ đạo Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc) cúng dường Đức Phật Buddha, tọa lạc bên ngoài thành Sāvattthī (Xá-Vệ).

javana động lực, giai đoạn hưởng cảnh trong lộ tâm nơi nghiệp được tạo tác.

jhāna thiền định, an chỉ định; tám tầng thiền tăng dần trạng thái định sâu và vi tế, trên một đề mục thiền chế định, với tâm tĩnh thức và ngày càng trong sáng.

K

Karaṇīya Metta Sutta Kinh Từ Bi, bài Kinh thuyết về thực hành tâm từ.

kalāpa ‘bọn’, ‘nhóm’, ‘tổ hợp’; tổ hợp nhỏ nhất của vật chất được nhìn thấy trong pháp chân đế; không thể thấy bằng mắt thường, có thể thấy bằng ánh sáng của Định.

kasiṇa đề mục thiền để phát triển Định, gồm có mười đề mục, tứ đại (đất, nước, lửa, gió), bốn màu sắc (xanh dương/đen/nâu, vàng, đỏ, trắng), hư không và ánh sáng.

karuṇā bi, lòng bi mẫn, một trong bốn Phạm trú (brahma vihāra); sở hữu tâm chủ yếu của người có nguyện vọng trở thành Bồ-tát hay bodhisatta.

<i>khanti</i>	kham nhẫn, kiên nhẫn hay sự chịu đựng; một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>kusala</i>	thiện, những tâm câu hành với vô-tham, vô-sân và vô-si.
<i>kuṭi</i>	bất kỳ túp lều hay nơi cư ngụ nào dành cho một người; trong trường hợp này nói đến chỗ ở cho thiên sinh trong Trung tâm thiền.

L

<i>laksa (ngôn ngữ Singapore)</i>	một loại thức ăn địa phương rất cay ở Singapore, Malaysia.
<i>lobha</i>	tham

M

<i>Maṅgala Sutta</i>	Kinh Phước Lành, bài Kinh thuyết về những điều tạo thành ‘phước lành’ hay sự thịnh vượng trên thế giới.
<i>Mahāsatipaṭṭhāna Sutta</i>	Kinh Đại Niệm Xứ, một bài Kinh quan trọng về những nền tảng của Niệm.
<i>Mahāyāna</i>	Đại Thừa, ‘Cỗ Xe Lớn’; một trong những tông phái khởi lên khoảng một trăm năm sau khi Đức Phật Buddha nhập diệt.
<i>Migadāya</i>	Vườn Nai, nơi Đức Phật Buddha thuyết pháp bài Kinh đầu tiên.
<i>Moggallāna</i>	Mục-Kiền-Liên, một trong hai Thượng thủ Thinh Văn của Đức Phật Buddha, Đệ Nhất Thần Thông.

<i>magga và phala</i>	Đạo và Quả
<i>mahāthero (số ít); mahātherā (số nhiều)</i>	Đại Trưởng Lão; Vị Tăng đã xuất gia trên mười năm.
<i>mettā</i>	tâm-từ, lòng nhân từ; một trong bốn Phạm trú (brahma vihāra), một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>moha</i>	Si
<i>muditā</i>	tùy hỷ, vui và tràn đầy niềm vui trước sự thành công và phát đạt của người khác; một trong bốn Phạm trú (brahma vihāra).

N

<i>Nibbāna</i>	Níp-bàn, mục đích của tất cả Phật tử. Thoát khỏi Tham, Sân, Si và sự tái sinh trong tương lai; là pháp vô vi và chỉ có duy nhất sự yên tĩnh và không biến chuyển; không phải là một cõi/ nơi chốn.
<i>nāma rūpa</i>	đanh và sắc
<i>nekkhamma</i>	xuất gia; một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>nimitta (số ít); nimittāni (số nhiều)</i>	ấn tượng, một dấu hiệu hay hình ảnh trong tâm trí đạt được trong thiền khi định tâm, phụ thuộc vào nhận thức và mức độ của Định.

P

<i>parinibbāna</i>	vô dư Níp-bàn Nibbāna, cái chết của Đức Phật Buddha, Phật Độc Giác, tất cả các Vị A-la-hán arahantā khác; đoạn tận hoàn toàn danh và sắc, không còn khả năng tái sinh trong tương lai.
<i>paritta</i>	bài Kinh tụng lên sự chân thật để bảo hộ.
<i>paññā</i>	Trí/Tuệ, sự hiểu biết, trí tuệ, kiến thức; một trong ngũ lực, một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>passaddhi</i>	Tịnh
<i>paṭisandhi</i>	tái tục
<i>paṭicca samuppāda</i>	Lý Duyên Khởi, sự vận hành của nhân và quả
<i>pāraṃī (số ít/số nhiều)</i>	ba-la-mật, sự hoàn hảo nói đến mười pháp hạnh ba-la-mật; một phẩm chất được phát triển để đạt đến sự chứng ngộ hay Thánh quả.
<i>peta</i>	ngạ quỷ, cư dân hay cõi thấp hơn cõi nhân loại, nhưng cao hơn bàng sinh (súc sanh); không thể thấy bằng mắt thường; có thể thấy bằng ánh sáng của Định.
<i>pīti</i>	hỷ, sung sướng; một trong năm chi thiền jhāna.
<i>piṇḍapāta</i>	khất thực, đi bát.
<i>puggala</i>	một cá nhân, một người.

R

rupa

sắc

S

Saṅgha

Tăng đoàn/ Chư Tăng, hội chúng những Thánh nhân hay những người đã Giác ngộ trong Đạo Phật, ở ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai

saṅgha

hội chúng những người xuất gia trong Đạo Phật, ở ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai.

*Sahampati
Brahmā*

Đại Phạm Thiên, một trong những Phạm thiên cao niên nhất, người xuất hiện trước Đức Phật Buddha tại cây Ajapāla-banyan sau khi Ngài giác ngộ và thành Đức Phật chuyển bánh xe Pháp.

Sāriputta

Xá-Lợi-Phất, một trong hai Thượng Thủ Thinh Văn của Đức Phật Buddha, Đệ Nhất Trí Tuệ.

Sāvathī

Xá-Vệ, thủ đô của nước Kosala ở Ấn Độ vào thời Đức Phật Buddha còn tại thế.

sacca

sự thật, chân thật; một trong mười pháp hạnh ba-la-mật pāramī.

saddhā

Tín, niềm tin, tin tưởng; một trong ngũ lực.

sakadāgāmi

Nhất Lai; một Thánh đệ tử người đã chứng đạt tầng Thánh thứ hai.

<i>samatha</i>	thiền chỉ/thiền định; sự thực hành định tâm trên một đề mục để phát triển những trạng thái càng ngày càng cao hơn của Định, nhờ đó tâm trở nên càng lúc càng thanh tịnh.
<i>samādhi</i>	Định; một trong năm ngũ lực.
<i>sammā vāyāma</i>	Chánh Tinh Tấn
<i>sammā samādhi</i>	Chánh Định
<i>saṅkhāra</i>	hành
<i>sati</i>	Niệm; một trong ngũ lực.
<i>Sayadaw</i> (ngôn ngữ Miến Điện)	một danh xưng tôn kính dành cho Vị Tăng, người dạy Giáo Pháp trong truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy Theravāda Miến Điện.
<i>Sayalay</i> (ngôn ngữ Miến Điện)	một danh xưng tôn kính dành cho tu nữ người giữ mười giới trong truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy Theravāda Miến Điện.
<i>sādhu</i>	Lành thay, tốt, hoàn toàn thiện lành.
<i>sāmaṇero</i> (số ít); <i>sāmaṇerā</i> (số nhiều)	sa-di, một sa-môn tập tu.
<i>sīla</i>	giới; những chi đạo giới phần của Bát Chánh Đạo: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng; được Phật tử trưởng dưỡng với nhiều mức độ khác nhau. Một trong mười ba-la-mật pāramī.
<i>sotāpanna</i>	Thánh Nhập Lưu; một Thánh đệ tử người đã chứng đắc tầng Thánh thứ nhất.

sukha lạc; một trong năm chi thiền jhāna.

sutta: suttam
(*số ít*); *suttāni*
(*số nhiều*) Kinh; những bài thuyết Pháp của Đức Phật.

R

Tipitaka Tam Tạng ngôn ngữ Pāli Canon.

Theravāda Phật Giáo Nguyên Thủy/Nam Tông; giáo lý của những Trưởng Lão; truyền thống Phật Giáo đang thịnh hành ở Sri Lanka, Thái Lan, Miến Điện, Lào, Cam-pu-chia.

taṇhā ái

U

Uruvelā một nơi gần với cội Bồ-đề Bodhi tại Bồ-đề Đạo Tràng Bodhagayā (hay Buddhagayā vào thời Đức Phật Buddha còn tại thế.)

upādāna thủ

upekkhā xả, không phân biệt; một trong bốn Phạm trú (brahma vihāra); một trong mười ba-la-mật.

V

vicāra Tư, duy trì tâm; một trong năm chi thiền jhāna.

vihāra Tịnh xá, một nơi cư ngụ.

<i>vinaya</i>	Luật, giới luật của Tịnh xá.
<i>vipassanā</i>	Thiền Minh Sát/ thiền quán; hiểu biết rõ những đặc tính riêng biệt của danh và sắc, nhân và quả, trong pháp siêu lý (sự thật tột cùng), và những đặc tính chung của tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã.
<i>vīriya</i>	trì lực/tấn/cần; một trong ngũ lực; một trong mười ba-la-mật.
<i>vitakka</i>	Tâm, áp sát tâm vào cảnh; một trong năm chi thiền jhāna.

Y

<i>yoniso manasikāra</i>	khéo tác ý với trí tuệ.
------------------------------	-------------------------

Tham Khảo

- Bodhi, Tỳ-khuru Bhikkhu (ed.). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma (Cẩm Nang Tổng Hợp Vi Diệu Pháp). The Abhidhammattha Sangaha (Yếu hiệp Vi Diệu Pháp): Pāli text, translation & explanatory guide (ngôn ngữ Pāli, dịch và giảng giải)*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society (Hiệp hội Xuất bản Phật Giáo). 1999.
- Ủy ban Ngôn ngữ Miến Điện (ed.). *Myanmar-English Dictionary (Từ điển Miến-Anh)*. Cộng hòa Liên bang Miến Điện: Ủy ban Ngôn ngữ Miến Điện: 2010.
- Lim, Teong Aik (ed.) *A Glossary of Buddhist Terms in Four Languages (Chinese, English, Pāli & Sanskrit)*. Từ điển Thuật ngữ Phật học Bốn Ngôn ngữ (Hoa, Anh, Pāli & Sanskrit). Ling Shan Fo En Si.
- Mahāthera, Tỳ-khuru Bhikkhu 譯...; Buddhadatta, A.P. 著。巴漢詞典。浮羅佛教修行林。
- Malalasekera, G.P. *Dictionary of Pāli Proper Names Vol. I & II (Từ điển Pāli Tên Riêng Tập I & II)*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers (Nhà xuất bản) Pvt Ltd: 2002.
- Nyantiloka (ed.). *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines (Từ điển Phật Giáo: Cẩm Nang Thuật Ngữ và Giáo Lý Phật Giáo)* (3rd ed.). Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1998.
- Rhys Davids, T.W. and Stede, William (ed.). *Pali-English Dictionary (Từ điển Pāli- Anh)*. Oxford: Pali Text Society (Hiệp Hội Ngôn ngữ Pali), 1999.
- Trưởng Lão Thiền Sư Tôn Kính Pa-Auk Tawya Sayadaw. *Knowing and Seeing (Revised.) (Biết và Thấy) (Bản chỉnh sửa)*. Kuala Lumpur, Malaysia (2003).



NHỮNG BÀI PHÁP THOẠI: CD/DVD/SÁCH/SÁCH ĐIỆN TỬ
“The Happiness of A Beautiful Mind”

Tác giả: Dīpaṅkara Therī 燃燈禪師

Tư vấn Pāli: Đại Đức K. Somananda (Tiến sĩ)

Chủ Biên Tập: Đại đức Zinai (Tiến sĩ) Sarah Marks
Tiến sĩ Ng Wai Chong Ng Wei Chin

Phân phối: Brahma Vihārī Meditation Centre (Trung tâm Thiền Phạm Trú)

Địa chỉ: Ye Chen Oh Village, Ward 12, Pyin Oo Lwin Township
(Maymyo), Mandalay Division, Myanmar

Tel: +95-85-29178; +95-9-734-91315

Email: bvmaymyo@gmail.com

Website: <http://www.brahmavihari.org>

Nhà xuất bản: The Very Quiet Studio (Singapore)

Website: www.theveryquietstudio.asia/publications

Email: theveryquietstudio@gmail.com

Giấy phép phát hành: 04-2014 đến 05-2015 (3,500 bản Phiên bản 1)
04-2017 (500 bản Phiên bản 2)

Phát hành E-book: <http://issuu.com/sayalaydipankara>

Xuất bản lần thứ nhất 2014

Xuất bản lần thứ hai 2017

Ấn tổng sách “The Happiness of A Beautiful Mind - Hạnh Phúc Tâm Bình An” được tài trợ hào phóng bởi

Những người mộ đạo Tam Bảo

Mong cho tất cả quả phước thiện trong sạch nào có phát sinh lên từ việc chuyển ngữ, chỉnh sửa, tổ chức, ghi chép, thực hành, dàn trang, hùn phước, xuất bản, in ấn, phân phối của thiện pháp cúng dường Pháp Bảo này, xin được hồi hướng cho tất cả các bậc ân nhân trong quá khứ và hiện tại của chúng con: Ba mẹ, Thầy Tổ, Anh chị em, Vợ chồng, Con cái, Thân bằng Quyến thuộc, Phạm thiên & Chư thiên và tất cả các chúng sinh hữu tình.

Mong cho tất cả chúng sinh, tất cả muôn loài đều thoát khỏi khổ đau và đạt đến hạnh phúc Níp-bàn lạc tối thượng.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Puññānumodanā

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu sāsanaṇ.

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu desanaṇ.

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu maṇ paraṇ.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe devā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe bhūtā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe sattā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

bhavagg'upādāya avāciheṭṭhato etth'antare sattakāy'

upapannā

rūpī arūpī ca asañña saññaṇino

dukkhā pamucantu phusantu nibbutiṇ.

sādhu! sādhu! sādhu!

Hồi hương Phước

Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều.
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng tôi.
Hộ trì Phật giáo tăng bồi,
Các bậc Thầy tổ an vui lâu dài.
Quyển thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sanh được hưởng phước dài bền lâu.
Chúng con vui thú đạo mầu,
Tu hành tin tấn ngộ hầu siêu sanh.

Mong cho Tất Cả Chư Thiên hoan hỷ
quả phước của chúng con đã tạo,
cho được thành tựu những hạnh phúc.

Mong cho Tất Cả Sinh Vật hoan hỷ
quả phước của chúng con đã tạo,
cho được thành tựu những hạnh phúc.

Mong cho Tất Cả Chúng Sanh hoan hỷ
quả phước của chúng con đã tạo,
cho được thành tựu những hạnh phúc.

Phía trên lên mãi đến vô cùng,
phía dưới đến tận cùng A-Tỳ ngục,
tất cả những chúng sanh nào tái sanh ở đây
hữu hình hay vô hình, vô tướng hay hữu tướng
Nguyện cho tất cả thoát khỏi khổ đau;
Thành tựu được Níp-Bàn lạc tối thượng.
Lành thay, Lành thay, Lành thay!

Mahārāhulovāda sutta

18. Rāhula, develop meditation on loving-kindness; for when you develop meditation on loving-kindness, any ill will will be abandoned.
- 19 Rāhula, develop meditation on compassion; for when you develop meditation on compassion, any cruelty will be abandoned.
20. Rāhula, develop meditation on altruistic joy; for when you develop meditation on altruistic joy, any discontent will be abandoned.
21. Rāhula, develop meditation on equanimity; for when you develop meditation on equanimity, any aversion will be abandoned.
22. Rāhula, develop meditation on foulness; for when you develop meditation on foulness, any lust will be abandoned.
23. Rāhula, develop meditation on the perception of impermanence; for when you develop meditation on the perception of impermanence, the conceit 'I am' will be abandoned.

Đại kinh Giáo giới La-hầu-la

18. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng từ,
cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt.

19. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về lòng bi,
cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt.

20. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về hỷ,
cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt.

21. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về xả;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về xả,
cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt.

22. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh,
cái gì thuộc tham ái được trừ diệt.

23. Nay Rāhula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường;
Nay Rāhula, do tu tập sự tu tập về vô thường,
cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt.

Chúng con thành tâm hoan hỷ và tùy hỷ công đức của tất cả các thí chủ gần xa đã nhiệt tâm đóng góp tài chính giúp cho quyển sách này được xuất bản. Tất cả phần tài chính đóng góp phát sinh nhóm chúng con xin được thay mặt tất cả quý vị hùn phước vào xây dựng Thiền Lâm Thoát Khổ - Dukkhanissaraṇavana ở Tri Tôn, An Giang.

CÚNG DƯỜNG VÀ TRI ÂN

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddhamaṃ pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Đức Phật.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Đức Pháp.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṅghamaṃ pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Đức Tăng.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā mātāpitaro pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Cha Mẹ.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā ācariya pūjemi.
Với sự hành Pháp tuần tự này, con xin cúng dường đến Thầy Tổ.

PHÁT NGUYỆN VÀ HỒI HUỚNG

Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-byādhi-maraṇamhā parimuccissāmi.
Nhất định nhờ sự hành Pháp tuần tự này,
con sẽ thoát khỏi sanh-già-bệnh-chết.

Idamaṃ me puññaṃ āsavakkhaya'vahaṃ hotu.
Phước lành này của con, nguyện đoạn trừ các lậu hoặc - trầm luân.

Idamaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Phước lành này của con nguyện là duyên thành tựu được Níp-bàn.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.
Phần phước của con, xin chia đều đến tất cả sanh linh.

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.
Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Mong tất cả hãy thọ nhận phần phước ấy được đều nhau.
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

“The Happiness of A Beautiful Mind”
Bản quyền@2014 do Sayalay Dīpaṅkara Therī

Đã đăng ký bản quyền

Công tác phối hợp và biên tập hoàn toàn được sự
cho phép của tác giả. Bất cứ sự sao chép một phần hay toàn bộ
cuốn sách cần được thông qua tác giả.



THE HAPPINESS OF A
BEAUTIFUL MIND

Dīpaṅkara Therī

燃灯禅师

Published by
The Very Quiet Studio

Note

by Editors

This book is a collection of a series of dhammatalks by our meditation teacher, Venerable Sayalay Dīpaṅkara.

Over the years as we collected her Dhamma Teachings through audio recording, Sayalay has rarely allowed distribution of her voice recordings much less her image in the public domain.

Her humility in her teachings and spoken English, have been the main reasons for 'not sharing' although any student of hers know in their hearts, she gave her fullest in every talk and retreat.

In handling these talks, we try at our best to do a word-for-word transcription first. Sayalay's use of simple English relates the profound teachings effectively. It is this very style we hope we may retain, as well as the dhamma.

Most of the Pāli terms are not capitalized by its grammatical rule and have specific conjugation in its sentence use. We wish to maintain its integrity and succinct characteristic in its written expression. It is advisable for readers not to develop attachment to its English translations.

We hope all Buddhists may find this a breathing-work of dhamma by the author—inspiring, compassionate, beautiful, and deeply personal.

~ The Editors

Acknowledgements

We are sincerely grateful and appreciative of the following persons and group of persons from various parts of the world, who have helped in all possible ways. Thank you.

Editors, Transcribers & Contributors,
Audio Team, photographers, retreat organizers, kappiya;
All seen and unseen beings who have
protected, supported and assisted the works in ways unknown.

From all of her students:

Wishing Sayalay Dīpaṅkara a Happy 50th Birthday (2014) and Great Health. May she continue to spread the Dhamma!

About the Author

Dīpaṅkara Therī was born in Myanmar 9 May 1964. It was also Vesak Day in Myanmar. At a very young age, every time whenever there were members of the Saṅgha passing near, she would be filled with reverence and faith. At age 25, she was ordained, abandoning her University degree to seek higher Dhamma knowledge with Pa Auk Sayadaw.

As an ordained Theravāda nun in Myanmar, Dīpaṅkara Therī remains a Ten Preceptor. Her mission was to share the Dhamma through teaching meditation. She travelled out of her country in 1995, teaching in Singapore, Malaysia, Indonesia, Thailand, Sri Lanka, Australia, Germany, England, United States, Canada, Taiwan, Hong Kong, Japan, Korea and run long term retreats in her motherland, Myanmar. Thus began her journey to ‘mend broken pots’ - the minds of sentient beings.

Therī travelled widely and walked lands of varying cultures to spread the Dhamma. Therī persevered in spreading the teachings for those who have the utmost sincerity to the practice, With her compassion and sensitivity towards the lay devotees, her student number grew. Now, many of her students from different parts of the

world invite her to their homes and their countries to give meditation guidance.

She generously extends her good conditions to other practitioners by conceptualizing, designing, and overseeing the construction of what is now the Brahma Vihārī Meditation Centre at Maymyo, Myanmar. Meditators benefited from her deeper intentions and abided unknowingly in the conditions, true to the Visuddhimagga and the Tipiṭaka.

In devoting her energy in sharing the Dhamma worldwide, students are able to stay within Brahma Vihārī for longer retreats through acts of dāna. The rest of the year, Therī travels to the people who wish to learn, leaving little time for herself for self-practice and rest.

Therī teaches the forty kammaṭṭhāna leading to samādhi and vipassanā practice, and many other qualities a Buddhist needs to know and embody...

Chapter 1

Faith I



Sayalay explained the importance of faith as the leader of all wholesome qualities of the mind, and as an important foundation for the practice. She admonished the students not to lose faith and maintain diligence in the practice. Sayalay related the incident on how she and her students meditated through the night under the *bodhi* tree at *Bodhgayā*. Finally, Sayalay explained the process of absorption based on *ānāpānasati*.

Faith on attending retreat

Faith is very important for all the meditators, and it is also very important for realising the teaching of The Buddha. *saddhā* is very, very important and is a *dhmma* object too. Without *saddhā*, you will not come for the meditation retreat. After contemplating with *saddhā* and wisdom, you will find out the reason, and want to go for the retreat.

What is the purpose of going to a retreat? It is because we want our wisdom and insight knowledge to grow as this wisdom will help

us clear our defilements. That's the reason why we want to practise meditation.

When we are practising meditation, as we know, we are learning the *Dhamma*. *Dhamma* is the guidance and the way of practice on how to clear our defilements.

Then after gaining an understanding from the practice, we will have penetrating insight. *vipassanā* meditation is the practice to penetrate within ourselves.

For wisdom to grow, we need to combine both *samatha* (concentration) and *vipassanā* (insight) practice. After wisdom has grown, we can clear all the defilements, then we can attain *Nibbāna*. It can happen very fast. So during this short *Dhamma* talk, you can also enter *Nibbāna*, if your wisdom is mature.

saddhā is very important. Why is it important? Without *saddhā*, we don't want to learn the *Dhamma*. We don't want to do wholesome things. We always like to follow different kinds of desire. We like to follow mainly greed, this desire can really attack us, as you may realize when you're meditating.

Desire

After trying to concentrate on the breathing for about ten to twenty minutes, or after a few breaths, the mind doesn't want to stick on the meditation object. What does the mind want to stick on? It wants to think about something, about tomorrow, about what is for breakfast tomorrow.

This is desire. The desire comes from within you. You don't want to concentrate on the breath because the breath is too simple, you don't like it. The breath-object is very simple, in-breath and out-breath only.

Because it is too simple, your mind doesn't want to stick on it. The mind wants to complicate things and think about other things.

Do you know what we will cook tomorrow? Don't know? Can you be sure your guess is correct? Since you cannot be sure if your guess is correct or not, it is better not to waste your time. Let it be.

Never mind what we will offer tomorrow, just eat. Don't think about what you want to eat tomorrow. This is to help you overcome your desire. This is only an example. There are many other desires, not only ones about food.

There are different kinds of wandering thoughts related to desire, wanting to get something, wanting to enjoy something and wanting to be comfortable.

Now you may be thinking that this place is not so good for sleeping. Next time when you go back home, you will relax and stay in your house comfortably. And you may not want to come back to *Brahma Vihārī* again. Many different kinds of thoughts can be experienced in different people with different desires.

There is no need to check your mind. We know your thoughts just by looking at your outward expression based on our experience. (*Audience laughs*) I have been teaching meditation for twenty years! I am not so stupid as to scold nowadays, so I just take care of my mind. Everybody needs to take care of their own mind.

It's very difficult for me to control your mind, I can just remind you only. If you really want to practise the *Dhamma*, you need to live a simple life. You can't compare here with your house or the comfortable conditions anywhere else. Even if you may feel suffering due to the food, you need to be patient.

Patience is very important. If you know how to be patient and humble, everything is ok for you. You can take it, you can forgive, and you can accept it. You don't feel that everything is negative. That's the reason we need to be patient. Patience is for the *Dhamma*. That's how we contemplate, to take care of our mind.

Nurturing Faith

At the time of The Buddha, The Buddha also emphasized to the renounced people the need to live a simple life, and not to live in luxury all the time.

We cannot expect everything to be perfect. If everything is agreeable for you, you don't know what is suffering.

I also want you to learn a little bit about suffering too. When you cannot get what you want, this is also suffering.

Though you want to have comfortable feelings, you can't get them, this is suffering too. That is the nature of life.

We need to learn to accept it. Practising *Dhamma* is not easy. If you don't know suffering, you don't know what the *Dhamma* is.

So don't be scared of suffering. Please accept it with patience. If you have patience, no matter how much suffering arises, you will be ok and ready to accept it.

Don't be scared of suffering. We need to have a lot of *saddhā*, a lot of faith in The Buddha.

We need to know the qualities of the *Buddha, Dhamma, Saṅgha*.

And also we need to know and believe strongly in the teaching of the wisdom about the past, present and future, i.e. Dependent Origination.

Then only slowly your *saddhā* will be strong, only then will you be happy to practise. You don't feel the suffering. Of course I know you might be very tired, as you have to sit from morning until evening, especially early in the morning and in the evening 7.30pm session. Many people became very tired but if these two sessions become holidays, you cannot improve your meditation anymore.

Although you may be in pain and suffer physically, if your mind has *saddhā*, and is happy to practise, the body will slowly adjust with your practice.

You want to practise for the *Dhamma*. So for the *Dhamma*, make this desire to practise strong in your mind. You should think, I want to practise, even if it's painful, I will try my best in every sitting. I will try to practise to get *Dhamma*. I want to know what *jhāna* is. I want to know what insight knowledge is. This kind of desire is very important.

That's the reason *saddhā* acts as a push for meditators, so that in the end they can be successful.

saddhā is Our Best Friend

In the retreat, we all have mainly good friends, we can say they are our *Dhamma* friends. You may have *Dhamma* friends, different kinds of friends, also you may have a lot of childhood friends, although they are not your family, some will be very good to you. Because of that, you think they're good friends.

Sometimes when they give you a lot of problems, you think they are bad friends. Is it true?

For our mind, the most important friend is *saddhā*. *saddhā* is the leader.

saddhā is the Leader of Our Mind

We have different kinds of mind, i.e. good and bad thoughts. Good mind can produce wholesome *kamma*, i.e. *kusala kamma* and bad mind can produce *akusala kamma*, i.e. bad *kamma*. We believe in that. So in all the *kusala* mind states, i.e. wholesome mental states. *saddhā* is the leader of the mind, the General's mind. Because of this *saddhā*, we can do a lot of wholesome things.

For example, because you have *saddhā* for the *Dhamma*, you like to do *dāna*, you believe that if you do *dāna*, next time you will have good results of *kamma*. You can get a good and comfortable life because of *dāna* in the previous or present life.

And secondly, sometimes you always get sick physically. That result may have arisen because in the past life, you might not have kept the precepts very well.

That's the reason if you want to have a healthy life, you need to keep the five precepts or eight precepts properly. Those who have kept good precepts, they will have healthy life.

And for the mind, it is almost always in an unwholesome, delusional state. Delusion or an unclear mind is like a lot of dust in our mind, so we want to clear them up.

We need to make our mind clear by practising *samatha* i.e. concentration. That's the reason we concentrate on the meditation object, until we get *samādhi* (concentration).

Purification of the Mind

When we get concentration in the mind, it can clear up our delusion so that the mind becomes brighter and clearer.

After our mind becomes clear, we can start to practise *vipassanā*.

The practice of *vipassanā* needs concentration to penetrate within in order to develop the insight i.e. *vipassanā* knowledge which causes wisdom to arise. The Four Foundations of Mindfulness or *dhamma* objects are very important in the development of penetrative insight.

All the *Dhamma* practice is mainly supported by *saddhā*. Without *saddhā*, it is not easy to perceive these four kinds of *dhamma* (the Four Foundations of Mindfulness) in our practice.

Because of *saddhā*, you get right understanding and wisdom.

With *saddhā*, *mettā* and compassion will arise in you. Also because of that, you will get *pīti* and *passaddhi*. All the good things will subsequently happen. That's the reason in the beginning, *saddhā* in *Buddha*, *Dhamma*, *Saṅgha* is very important.

It is very important to train our mind to keep the precepts. And wanting to practise meditation is also very important.

That's the reason you come here every time, every year, being driven by this *saddhā*. Also you need to have *saddhā* all the way, until the last day of retreat, not only the first day.

At first you may think, I will try in this retreat but then the next day, you start to relax, relax, relax, until all *saddhā* drops. All faith has dropped.

At least, please do not disturb your roommate. You need self-control. If it's not important, don't talk. If it's very, very important, just write it down, and give it to him. He will read it. If we can stay here quietly for one hour, it is so peaceful. Our mind is so happy to stay quietly. Really, that peacefulness comes from our heart. A quiet mind can help a lot in your concentration.

Respectful

When you go to the pagoda, you have to pay respect to The Buddha, to The Buddha statue. Did you know?

I want to think about the qualities of The Buddha there. Every step you go, contemplate with "*Itipi so bhagavā arahañ.....*" until you walk to the pagoda. How good!

If you don't want to contemplate on the qualities of The Buddha, you don't have to. Instead, if you are tired, think about the in-and-out breathing.

Breathing will be very clear, because we have to climb up the mountain. On the hill, your breathing will be very clear, good for concentrating on your breath-object!

In-breath and out-breath automatically will be clear. The sound also comes out more clearly. So think about your meditation object. This way of walking meditation is very good there.

So don't talk, don't go together with another person. If you go together, you will start to talk, saying, "How are you? Are you ok?" etc.. It's not important. What people think doesn't matter. You just take care of your own mind. Don't waste your time with this.

Just concentrate on the meditation object of in-breath and out-breath. It's so simple, knowing in-and-out breath only.

Within the first two weeks, if you can get *jhāna*, practising *vipassanā*, *nāma rūpa* is so easy, and your meditation progresses very quickly. If only at the last week of retreat, you get *nimitta*, or *nimitta* is stable, then after that you have to go home.

Overcoming Physical Pain

In the first week and second week, you have to put in a lot of effort. Suffering, never mind, pain, never mind—you must think, I will try my best.

It's the same for me, due to my knee pain. I have to go for an operation. The doctor came here specially from Malaysia before retreat starts.

He told me, "*Sayalay*, you have to do operation, you have to come back." "Right now I don't have time, I'm busy now ok (*Sayalay laughs*), I'm busy now, I don't want to do, ok, ok, next time when I have time, I will come back with you."

We just want to do for the *Dhamma* every moment. After retreat we will then go for a check-up and see the specialist. In this way, we give our time for this retreat.

I want to be here. I don't want to go away from this retreat. That is because I have the duty to teach here. That's the reason I'm staying here.

So within these two months or one and a half month's time, I really want all of you to get some experience about *jhāna*.

If you can attain *jhāna*, I will be very happy, if you cannot, I also have to be very happy. (*Audience laughs*) Anyway, I will accept everything, but if you can be successful, it is very good. This is what I wish to explain.

Although we also have a lot of pain, we're ok, we don't care about the pain. What we need to do, we'll do it. We don't complain so much about pain or whatever.

I just want all of you not to be so lazy. Laziness makes you always feel sleepy at meditation. If you're really sick physically and you really cannot take it, you are allowed to rest. You know yourselves, but if you're really still ok, better practise and put in more effort.

Faith in yourself

Faith is a kind of belief. You need to believe in yourselves. You need to believe that that you have very good *pāramī*. You should not think you don't have enough *pāramī*, and that's the reason you cannot get concentration. That thinking is not good for your practice, you know.

Everybody needs to believe that they have good *pāramī*. Also you need to think, "If I try, I surely will be successful in attaining *jhāna* within a short time. That kind of encouragement is very important. We call this a kind of *saddhā*, faith in yourself.

You should think, if you have awareness on the breathing about twenty minutes or thirty minutes, it is certain *nimitta* will appear. Really, I guarantee, after twenty minutes, if you really can maintain your mindfulness, surely *nimitta* will appear.

Concentration And Mindfulness

If it doesn't appear, is because your concentration and mindfulness are not strong enough. To have concentration and mindfulness, you need to remember what the object is: My breathing is my meditation

object. This are concentration and mindfulness.

Effort

Another important factor in meditation is effort. How much effort must you have? On this meditation object, in-breath and out-breath, remember that you need to know this continuously. You need to have awareness on this object of the breathing. Push your mind to this object.

Behind your mindfulness, you need effort as support for the mindfulness. Only then the mindfulness can last a long time. Knowing the object only, the mind is focused and doesn't want to move anywhere.

All the time, you can stick on this object because of effort. If you don't have effort, or not enough effort, the mind also doesn't want to remember this object again and again.

So that's why if you want to think of something, but you cannot remember, you have to put in effort, to think again and again, pushing your mind to remember. Only then you can recall what you want to know.

When you forget about your object, concentration is too far from you. All happens sequentially.

sati, vīriya and saddhā

sati or mindfulness, *vīriya* or effort, and *saddhā* or *faith*, push your mind again and again to the object. These three factors are very important for your concentration and *vipassanā* practice.

So we have to practice these basics. Whether we can get *jhāna* or not doesn't matter. Definitely we have to keep trying together, every day, every hour, every minute.

Then if your mindfulness and effort is good, within a short time, you

can get *jhāna* and happiness. You know this, right?

If you're lazy, or not happy, or *saddhā* is not so strong, *jhāna* will also be far from you. *jhāna* also doesn't like to stay with you. And also happiness will not be with you.

Happiness

The happiness can come from a lot of objects. Sometimes, when you like something, when you look at the flower, if you like this object, you will also get happiness.

When you do a good thing, you are happy, you will also get happiness. Sometimes when doing a good thing, you're not joyful, you also cannot get happiness.

Sometimes, coming for meditation sitting early in the morning is good for your *kamma*, but sometimes you are not so happy. You want to sleep continuously because the weather is cold. You came because of the rule, not because of your *saddhā*. Although you are doing good things, because *saddhā* is not with you, that's the reason you are not happy about coming up here for the sitting.

saddhā at Bodhgayā

At the end of last year, I went to India with some devotees from Indonesia and Hongkong, so about eighty people went together to *Bodhgayā*. On the last day of the journey, we were in *Bodhgayā*.

Then on the last night, more than twenty people from our group told me, "Sayalay, tonight we want to meditate the whole night under the *bodhi* tree". And then they asked me, "Do you want to join us?"

I was very happy to hear that. I really wanted to join them, but my legs were very, very painful that night, because of the long journey on the bus.

In the beginning I was uncertain whether I should stay with them or not. That is because we were told that if we were out after nine o'clock,

we cannot go back to the hotel because the gate will be closed.

So after the cut-off time, we would have to stay under the *bodhi* tree the whole night, whether or not we can take it.

The weather was also very cold in December in India. So more than twenty of us were under the tree. After chanting and preaching *Dhamma* talk, I felt that since they really wanted to practise for the *Dhamma*, why cannot I support them?

9:30pm

Nevermind, I will support them. I have the *saddhā*. So I told them I will stay with all of them. They were very happy. After 9.30pm, I was going around under the *bodhi* tree, and around *Bodhgayā*, and then I saw many people, not only our group.

Every corner is all full of tents. Visitors each had their own tents, and so many people wanted to meditate under the *bodhi* tree, because it is a holy place. I was so full of admiration for them.

So everybody was so happy, so active and there was a lot of joy in my mind. This is the special place where The Buddha was enlightened. People really wanted to practise the *Dhamma* there. It gave me a lot of happiness.

So I went around the *bodhi* tree area. In the beginning so many people were meditating. After awhile, I went back to my place, and I also meditated.

11:00pm

Then at 11 o'clock I walked around the *bodhi* tree again. I started to hear many people '*croc croc croc*' snoring. The noise was so loud it can be heard in every corner. It was very loud. I think our group was a bit scared of me. They were all still sitting inside. I went to look at everybody.

I don't know if they really can concentrate or not, but they sat very straight. I was so happy with this feeling. Other groups all fell asleep very quickly and kept snoring.

12:30am

Then at 12.30am, I walked around again and some from our group were falling asleep. Some were still meditating, so some people really did meditate the whole night.

Also for me, I didn't lie down. I just contemplated after 12.30am. I was standing under the *bodhi* tree and looking at the *bodhi* tree. It gave me a lot of happiness, a lot of joyful feeling. There was a kind of feeling that everything came back to me.

So, because of *saddhā*, and the desire to practise the *Dhamma*, I could feel that everybody was so happy at 9:00 pm. I don't know if they were really meditating or not at that time, but I could see that because they wanted to practise the *Dhamma*, they wanted to sit under the *bodhi* tree that night. That gave them a lot of happiness.

Some were still meditating after midnight, after 12:00am. The place was totally quiet, although there was the sound of snoring. You could still feel the energy in the quiet environment.

And at the *bodhi* tree area, if you were really concentrating, you could feel how quiet and how peaceful it was at the holy place. Then after 12.30am I walked around, and then meditated again.

The weather was cold, and because my tent was very low, I had to bend my body. I could not sit straight. My back was very painful after 12.30am.

4:00am

My back was especially painful after 1:00am and 2:00am, I did not move. I was thinking if I move or go out, they might lose *saddhā*, or

not want to meditate.

If I meditate, they might want to continuously practise. That's the reason I encouraged myself, although it was very, very painful. I was trying to be happy with that pain. I wanted to support the meditators. So this also gave me a lot of happiness.

Early in the morning, everybody woke up so fresh and so happy at 4:00am. However, I don't know if they attained *jhāna*.

Everybody was so happy, so relaxed, I could feel it by looking at their faces. Wow! Everybody had so much confidence. They felt that they got something. It was that kind of feeling.

The meditators knew that it was not easy to be enlightened at the moment or within a short time. But at least they had some feeling of happiness. It was because of *saddhā*, faith, a lot of faith for the holy place.

The meditators also contemplated that they have very good *pāramī* to arrive at this place. That is a kind of *saddhā*. And also we had been meditating.

Whether the meditators attained *jhāna* or not doesn't matter. They had been putting a lot of effort for a few sittings. Because of this effort, they contemplated and felt happy.

So early in the morning, I could see that everybody had that feeling that they got something from that night. It was not due to *jhāna*, but it was still a kind of happiness. They got some wholesome *kamma*, wholesome feeling from their practice.

In this way, we can see, because of you trying to mindfully remember about *Dhamma* in the holy place, and because of putting in a lot of effort, and also because of meditating on the three characteristics, the meditators got a lot of happiness, a lot of tranquillity, peacefulness in the mind. They had a lot of self-control, not sleeping even though they wanted to. They had a lot of happiness even though they did not get *jhāna*.

So we need to encourage ourselves like this. And we need to constantly recall how everybody was very happy for the whole night sitting.

I also told them, to try to remember this throughout your life. This object is the most important thing to remember. You may reflect, “Oh, in my life, I have done the whole night of meditation under the *bodhi* tree.” Is this good or not?

You know, this memory is very good to explain to your grandchildren. You can say, “Oh, I really meditated with Sayalay, the whole night under the *bodhi* tree.”

Before you die, try to remember this again. You will go directly to heaven after you die. It is so good. Now, you also come to *Brahma Vihārī* meditation centre.

Brahma Vihārī

There is a reason why we named this place *Brahma Vihārī*. It is because we really like to practise *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, and *upekkhā* (loving-kindness, compassion, unselfish joy, and equanimity) for other people when their meditation is good. We want to be happy when others’ meditation is good.

When we have equanimity, we are able to accept suffering despite the intensity. In this way, we practise. And that’s the reason why we gave this place that name. And also it is because we try to be kind to each other with happiness.

So, when you come here, you practise in this way, with mindfulness, effort and *saddhā*. Surely, you will get concentration within a short time.

Even if you cannot get concentration, you will have a lot of happiness. This is to support your life. The things you are doing now are very important. If you can recall them before you die, you will also go to heaven directly. There is no need to worry.

Now if you die, it is also safe. You can go to heaven but of course, you cannot go to *Nibbāna* yet. But going to go to the heaven is quite safe for you.

What does concentration mean? You already know it is keeping the mind on the in-breath and out-breath. So if your mind is happy, easily, you will like to focus on the breathing. Observe the in-breath and out-breath constantly and repeatedly.

Continuously and repeatedly, we need to place the awareness on the breath. We need to keep the mind on the in-breaths and out-breaths, one round, counting from one to ten. And then, you need to repeat another round, counting from one to ten. In this way, we practise meditation on the breath.

Sometimes, after two rounds of counting one to ten, you are tired and want to rest for a while. Is it because you are tired of breathing?

In breathing meditation, we want to know the in-breaths and out-breaths. After two to three rounds of counting in-breaths and out-breaths, you feel tired. I don't know why you are tired with only knowing the in-breaths and out-breaths.

Just watching and thinking about the in-breaths and out-breaths is so simple and yet, you also feel tired and bored. You feel bored because the breath-object is not so good.

The breath-object is not good and you are not happy with it. You find it a boring object, but you must use it to contemplate. The breath is an important object. Although you are not happy with the object, you need to try to observe it and to be happy with this object. Then, you continue for five or six rounds. Slowly you will become interested. Then you will feel comfortable.

After you are comfortable with the breath, you will slowly like it. You'll be happy to observe these in-breaths and out-breaths. You won't feel it is suffering to know the breath.

Sometimes, after twenty times or twenty rounds of counting the

breath, you feel it is suffering knowing the breath. You don't want to think about the breathing.

That's the reason the mind doesn't want to stay with the object. It is suffering. The mind searches for the place for the happy feeling. That's the reason the wandering thoughts come.

Wandering Thoughts

The wandering thoughts do not automatically come in. It is because you want the wandering thoughts. You want to go somewhere, and the mind wants to stick on the attractive objects. That's the reason after connecting with these thoughts, the wandering images will appear.

The wandering thoughts are due to your inner desires. You want to be with these attractive objects—food, or whatever, or anything. All the desires are from inside you. It is not that the wandering thoughts automatically come in.

Students say, "I don't want to have the wandering thoughts, *Sayalay*. I want to concentrate on the breath, but the wandering thoughts automatically come in." "How do the thoughts automatically come in?" I don't know. Do you know?

This reporting is not correct. I don't want to make you feel shameful, so I just keep quiet. If I say, this is your desire, you might not be happy with me.

Sometimes, it is not easy to be a meditation teacher. If I'm too direct, you are not happy. You want to listen to nice words. Is it true? You want to hear, "Oh, you are very, very good." If it is not good, I have to say that it is not good. I don't want to say that you are good all the time.

If I think it is not right, I don't want to say that it is not good. I will be quiet. I will not say that you're good.

That's the reason. All the different kinds of wandering thoughts are due to your desires. It is because you want to contact attractive objects.

Once your mind doesn't want to contact those objects, those thoughts will not come in. That's the reason.

We need to focus more on the breath. Try to be interested and happy with the breath. So we can do that for twenty minutes on the breath. If you are really willing to do it, surely, you will feel comfortable and you'll get subtle breath. And when you concentrate on the subtle breath, it's so peaceful.

Quiet down and think about breathing. Immediately, you'll get *nimitta* also. Well, it is not for this thing. If you cannot get *nimitta*, it doesn't matter.

Just try to learn how to be relaxed with the breathing, how to be happy with the breathing every time. If you don't want to concentrate during eating time, never mind. After eating, try to feel the breath a little bit.

And before lying down on the bed, be aware of the breath. We have one and a half hours to sleep on the bed. Also, think about the breath before you go to sleep: "Oh, how is my breathing?"

Concentrate on the Breath

Peacefully note in-and-out breaths and relax. Slowly, slowly, you need to train to be happy. Once you don't feel happy on the breathing, it is very difficult to get concentration.

So, don't let go of the breath. Train slowly, day by day, every moment, every session, each and every minute.

ānāpānasati

Put the pleasant feeling on the breathing. Only then, you'll like it. This feeling of liking it will make you concentrate. So if you feel comfortable concentrating on the object, then slowly, the mind gets happy with this object. The mind gets brighter in our mind.

The mind becomes very bright with concentration. After the mind becomes bright, you will feel a kind of bright light appearing, from the mind or outside of your body, or in front of your body, or on the face.

Actually, the bright light is not from the outside, not from an external window, etc. Don't be confused by those things. All of the light comes from the concentrated mind, from our heart-base.

So, the happy and concentrated mind will produce the bright light. Different colours will appear. That's the first step of *nimitta*, the first sign of concentration.

So now, many meditators have this pleasant feeling. This is a very good sign. Because you feel comfortable, your concentration will improve. That's the reason you see the light.

And then, you know the rest already. You have listened to talks about *jhāna* many times already about what absorption is. I'm also bored talking about this. So, you know that concentration improves because the *nimitta* appears in front of you.

When any colour appears, you don't concentrate on the colour. That's the first thing. You just concentrate continuously on the breathing. Don't let go of the original object of the breath.

Stick continuously to the breathing. Then slowly, slowly, in the beginning, the colour will come and go. It doesn't matter. Just keep concentrating on the breath. Sometimes, the breath can stop for a while. It doesn't matter. Keep on concentrating on the breath.

Then slowly, slowly, the colour will change to white. When it changes to the white colour, it is the second level of *nimitta*.

Even when the colour changes to white, you still need to place the awareness on the breath. Don't let go of the original object. At this time, you should not use energy on the breathing.

Sometimes, you want to make the breath clear. You are worried about losing the breath. At this time, the breath is very subtle. Because

you don't want to lose your concentration on the breath, you may use a lot of effort to breathe.

You want to make the breath very clear. Because of this, you push too hard and this can cause the movement of the breath to be very fast.

Because the breath movements become fast, the heartbeats and heart palpitations also become very fast. You can feel the connection of the movement of the breath and the beating of the heart. So easily, you will get tired, nervous and frustrated.

That's the reason, when this happens, you need to relax and breathe. You can adjust the breathing. We purposely make it slower and breathe in and out very softly. So, when you breathe in this way, that is, when you breathe slowly, the breath will become soft and subtle again.

Pacing Heartbeat

The heartbeat can also be slowed down. And also, you'll feel more peaceful. So we can adjust in this way. Even when the breathing is fast, make it slow. Sometimes, when the breathing is too slow, the breath will disappear. You need to breathe again. Slowly, you breathe again.

When you breathe, the subtle breath will appear again. Then concentrate again. After a while, the mind becomes peaceful. Then slowly, the *nimitta* becomes brighter and transparent, clearer and clearer. In the end, you need to have the clear *nimitta*.

The third level of *nimitta* is the clear *nimitta*, a clear light. The clear light is like a crystal ball, like a clear, bright star. If your *nimitta* can be like the crystal ball or like the transparent diamond, then that is the best *nimitta*.

If you cannot get the *nimitta* like the crystal ball or the transparent diamond, you need to practise until the *nimitta* is like a clear bright star. Only then, the *nimitta* will slowly come and stop. We need to concentrate on the breath until this clear light is stable. It needs to be stable for at least five or ten minutes.

Only then, the mind will slowly focus on the *nimitta*, the clear light. If you absorb or concentrate too early on the *nimitta* when it just comes and stops, it will slowly spread to the whole body.

After spreading to the whole body, you will feel comfortable in body and mind. But in the end, there is no longer an object. You don't feel the *nimitta* in front of you.

That's the reason that your absorption cannot last a long time. And that is not the true *ānāpānā-jhāna*. This happens because your light is spread to the whole body. You feel comfortable with the body. Your mind is so happy and peaceful with the body.

We need to remember that the body-object is not the *ānāpāna* object. That's the reason why even though the body is comfortable and the mind is happy, we still need to stick to the meditation object of the *nimitta*. The *nimitta* cannot disappear or spread.

Look at the nimitta When It Is Clear

Also, don't penetrate inside the *nimitta*. When you go inside the *nimitta*, the *nimitta* will also spread. Slowly, it can disappear and your mind is inside the feeling of the spreading of the *nimitta*. This is also not correct.

The feeling is very comfortable, very peaceful and boundless. But it is not yet the *ānāpāna* object.

That's the reason why we should not go inside. The first step is to just relax and watch the *nimitta*. Watch slowly, like you are gazing at the full moon in the night. Your mind is so happy and so relaxed watching the moon.

It's the same for *nimitta*. Relax and watch the *nimitta* slowly, with happiness. Then you look at it again. At the beginning, it's a little bit unstable. It doesn't matter. Keep on thinking about this object. Oh, this is *nimitta, nimitta*.

And then, continuously, the awareness for your mind is to know the object, i.e. *nimitta nimitta*. Then slowly, you feel happy and mind stick to the *nimitta*, that is called *jhāna*. Absorption starts! The mind becomes happy, and the body becomes lighter and lighter.

In the end, you don't feel your hand, your body. Your body form is lost. There are only the mind, the happiness-mind and *nimitta* only. If you continue in this way for one or two hours, this is what we call absorption, first *jhāna*.

First *jhāna* means, *vitakka* (applying thought), *vicāra* (sustained thought), *pīti* (joy), *sukha* (happiness) and *ekaggatā* (one-pointedness of the mind). Five *jhāna* factors arise during the concentration of the mind on the *nimitta*.

Absorption

The arising of these *jhāna* factors, is what we call absorption. It can be said that during the time of the first *jhāna*, feeling also arises. This is what we call first *jhāna*.

If you can enter the first *jhāna*, it's very good. After you got the experience of the first *jhāna*, you will know, how peaceful your concentrated mind is. At the same time, because you're doing absorption on the wholesome object, every moment, every thought process can produce wholesome *kamma*, *kusala kamma*.

Don't think, "Why do I have to stay with this object for one hour or two hours? I am wasting my time." Don't think in this way. Some people have that kind of thought.

Many people question staying with the *nimitta* object. Only concentrating on the *nimitta*, seems a waste of time. Some people feel that way.

It is not because we just want to force you to practise in this way. When you concentrate on the *nimitta*, you will know. The mind is so happy, so alert and it doesn't have any *akusala*, unwholesome thoughts.

Unwholesome and wholesome thoughts cannot happen at the same time. So when thinking about *dhamma* object, this is *dhamma* object also. Because you are contemplating on the *nimitta* object and because of the concentrating and penetrating mind, you don't have unwholesome thoughts.

Every thought process is producing wholesome *kamma*. In one minute, you are producing a lot of wholesome *kamma*. And at the same time, if you have happiness, then your *kamma* is higher than normal *kusala kamma*.

Among the mental components of consciousness, there is intention. We call this intention, *cetanā*. For good things, the intention must be with happiness, only then, your producing *kamma* becomes stronger and stronger.

So that's the reason it is important to concentrate on the *nimitta*. When you are entering *jhāna* time, you can feel the mind is so quiet, so happy, so relaxed, without tension. At that time *kusala kamma* is produced.

After emerging from the absorption, you can feel the mind is so powerful. It is very alert and very bright. Whatever you want to concentrate on or penetrate into, you can easily penetrate and understand.

Sometimes before you penetrate, the insight is already there. You want to know something. After emerging from the *jhāna*, you concentrate. You think about that, and you directly find the answer in your mind. There is no need to use psychic power.

Automatically, in your mind, you know what you need to do. And the guidance is there. After practising *jhāna* many times, automatically in your mind, you will be guided and know this is wholesome or unwholesome.

That is produced by the *Dhamma*. So, it is very, very important for us to get concentration and wisdom for our *kamma* and for our way to

the *Nibbāna*. Although you're tired, please be patient, and put in more effort until you get *jhāna*. Also, don't talk too much. When you talk, you cannot get *jhāna*. Remember that.

Question & Answer

.....
* "To whom do Buddhists bow to and why? When should we do it?"
.....

I would like to make it clear that we are now talking about Buddhism. There are different religions which each have their different beliefs, different gods and different ways of showing respect. In Buddhism, the first thing we need to know is The Buddha, the second is the *Dhamma* and the third is the *Saṅgha*. It is very, very important as Buddhists to understand the *Buddha*, the *Dhamma* and the *Saṅgha*.

Life of Buddha

As for The Buddha, we know about Him as it has been clearly recorded in history that He existed more than 2500 years ago. He was born in the northern part of India. He was married, had a family life and at the age of twenty-nine, He renounced and went into the *Uruvelā* forest where He meditated for six years. Later, at the age of thirty-five, He attained the states of *arahatta magga* and *phala*. From that day on, we called Him The Buddha. Before He arrived at that attainment, we could not call Him The Buddha. He was then only known as the 'bodhisatta' in lay life. After the attainment of the states of the *arahatta magga* and *phala*, we could address him as The Buddha.

Why is it that we can call him 'The Buddha'? This is because He is the knower, the owner of the *Dhamma*. He knew the Four Noble Truths and He also knew how to teach other people. He knew not just these Four Noble Truths, but He knew a lot of *Dhamma*. But He chose to teach the Four Noble Truths. Why? This is because only those who

practise the Four Noble Truths are able to reach *Nibbāna*. This is the Way to *Nibbāna*! He found this out for Himself and for this reason we call Him The Buddha, the owner of the *Dhamma*. The *Dhamma* originated from The Buddha.

Not an Image Worship

So just now when we worshipped The Buddha, we worshipped The Buddha image because the real Buddha is no longer alive, He has already entered into *Nibbāna*. So when we bow down, though we are bowing to The Buddha statue, we think that it is like the real Buddha. We are bowing to the qualities of The Buddha.

Just now we chanted the nine qualities of The Buddha starting from ‘*Itipi so bhagavā arahañ*’ Do you remember? Do not forget! These are the qualities of The Buddha. When you chant, you need to know what you are chanting—these are the qualities of The Buddha. So when we worship The Buddha statue, we contemplate on these qualities, we pay attention to the qualities of The Buddha.

There is another reason why we worship The Buddha. During The Buddha’s time, beings also respected and bowed down to The Buddha. Why is that so? That is because they recollected the qualities of The Buddha, and they respected the *Dhamma* that He had. In The Buddha’s mind, there was a lot of *Dhamma*. So to His mind we offer this respect, we worship the *Dhamma* that is there. At the same time, we worship both the qualities of The Buddha and the *Dhamma*.

Now when we bow down to The Buddha statue, do not think, “Why are we bowing down to The Buddha statue? It seems meaningless.” Do not think like this. Just think that it is like the real Buddha, just think about the qualities of The Buddha and the qualities of the *Dhamma*. Not only that, after He became enlightened, He started to teach the *Dhamma* in the *Migadāya* forest to the five *bhikkhū*. At that time, He taught the *Dhammacakkappavattana Sutta*. This *Sutta* mainly emphasises the Four Noble Truths. Many Buddhists know about the Four Noble Truths.

Four Noble Truths

They are the Truth of Suffering, the Origin of Suffering, the Cessation of Suffering and The Way Leading to the Cessation of Suffering. These are the Four Noble Truths.

Whoever wants to attain to *Nibbāna*, whoever wants to practise up till *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī* and *Arahant*, must have the four *magga* and *phala*, the four Paths and Fruitions. For these people, it is necessary to know the Four Noble Truths right in the very beginning. Without practising the Four Noble Truths, it is not possible to attain *Nibbāna*. So we need to know these.

There are many people who think that after listening to a short *Dhamma* talk, some people are able to attain to *arahant*. Then many people start to get confused. They think, “If that is so, why do we have to follow the Four Noble Truths which is so long a journey?” Some people might even be confused, thinking, “Why do we have to even go on this journey?” There is no need to be confused. After listening to the talk, did anything happen to you? Nothing happened! So if nothing happened, we still need to practise.

It is a long, long journey. Do not bargain, alright? We still need to follow the instructions of The Buddha. What are the Four Noble Truths? The First Truth is the Truth of Suffering, namely, the five aggregates of *nāma* and *rūpa*. What is *nāma* and what is *rūpa*? Do you know? This is very important.

Then the Second Truth is the Origin of Suffering. Why do we get suffering of the body and mind?

We get suffering because we have previously done good *kamma* and bad *kamma*. So we need to find out what kinds of good *kamma* and bad *kamma* we have done. We need to know. That is why we have to look at our past lives, to know about Dependent Origination. That is the reason.

Dhamma

The *Dhamma* is not easy. The *Dhamma* is very profound. After The Buddha's passing away, we mainly emphasise the *Dhamma*. We need to worship the *Dhamma*. And who are the ones carrying on the *Dhamma*?

Nowadays, there are monks of *Theravāda*, *Mahāyāna*, Tibetan, Japanese Zen traditions, all different branches of Buddhism. You might know that there are many branches of Buddhism. Anyway, we respect one another.

All the monks and nuns study about Buddhism, they also study the *Dhamma*, the way as taught by The Buddha.

There are three baskets of the *Dhamma* that we call the *Tipiṭaka*. We call the discourses, We call the discourses, 'suttāni' (see *sutta*). We need to know many *suttāni*. We call them 'suttāni' and not 'sutras' [*sanskrit word], you know? We need to study the discourses and also the rules of discipline for the monks and nuns which we call the 'vinaya'.

There is also the *Abhidhamma*, penetrating within our bodies and knowing what is really inside. The study and penetration of what is inside is what we call 'Abhidhamma'. The knowing of *Abhidhamma* is *vipassanā* knowledge. Its study can produce *vipassanā* knowledge. These are what we call the *Dhamma*.

So we respect them because they are the practice of *Dhamma* and the practice of meditation. That is why we worship the monks and nuns, why we worship the *Saṅgha*.

Ariya Saṅgha

During the time of The Buddha, the *Ariya Saṅgha* was emphasized. The *Ariya Saṅgha* means those who have already practised until they have reached some level of attainment, until they are enlightened.

These include the *Sotāpanna* (Stream-Winner), the *Sakadāgāmi* (Once-Returner), *Anāgāmi* (Non-Returner) and the *Arahant*. So the enlightened *Saṅgha* is the meaning of *Ariya Saṅgha*.

Other members of the *Saṅgha* are like the ordinary members of a society while the *Ariya Saṅgha* is the committee. The qualities of the *Ariya Saṅgha* are just like we chanted earlier.

Do you remember? We chanted ‘*Itipi so bhagavā arahaṇ*’; after the qualities of The Buddha, those of the *Dhamma* and then those of the *Saṅgha* are recited. Those qualities of the *Saṅgha* refer to the *Ariya Saṅgha*. So there are different types of *Saṅgha* as well. If the renounced person is not enlightened, he does not have the qualities of the *Saṅgha*. That is why meditation is very important.

As Buddhists, we need to bow down respectfully to The Buddha image, thinking that it is like the real Buddha. We also need to respect the *Dhamma*. Although there is no real person around to represent it, you can still see the *Tipiṭaka*, The Buddha’s teachings and the books that record these teachings.

When we were young, we bowed down to the books. People might think that we were crazy, bowing down to the books. But that is because of the *Dhamma*, you know. The *Dhamma* is in the books. So we bow down respectfully. In this way, we show respect to the *Dhamma*.

We also respect the *Saṅgha*. When we see monks and nuns, regardless of whether they keep the precepts well, we just bow respectfully. That might give us wholesome *kamma* too. This is why Buddhists bow down as they do.

Chapter 2

Faith II



Sayalay spoke about the importance of *saddhā* – Faith as one of the five ‘leaders’ of all things wholesome. She used the analogy of human beings’ need to associate with one another in the society through loving-kindness, and likened mental states to friends, ‘good’ and ‘bad’ friends. Among these ‘friends’, Faith, Effort, Mindfulness, Concentration and Wisdom are like ‘leaders’ among the ‘good’. She encouraged meditators not to lose faith and give in to their habitual tendencies towards defilements.

The English translation of the Pāli word, *saddhā*, is faith. Especially for all Buddhists, we know that *saddhā* is important, that is, *saddhā* for our leader The Buddha, His teaching of the *Dhamma*, and also those who have been taking care of the *Dhamma*. We call them the *Saṅgha*.

Buddha, Dhamma, Saṅgha are very important to us. Those who believe in the *Buddha, Dhamma, Saṅgha* can really be called Buddhists. Everybody comes here because of *saddhā* for the *Dhamma*, mainly for the *Dhamma*.

And also you have the belief that if you go to this retreat, at the end

of the retreat you may have some kind of benefit. What kind of benefit will you receive?

Homage

Firstly, one will get a lot of good *kamma* from this retreat. We believe that if we want to do good things, from that we will get a lot of benefit, the results of wholesome *kamma*. We want to accumulate good *kamma* in this retreat.

That's the reason each day that we have been practising early in the morning. We always come here and pay respect to The Buddha.

Looking at The Buddha image brings us a lot of happiness, a lot of joyful feeling, as does offering The Buddha some water, flowers and also the lighting of candles.

From this offering we will have a beautiful mind, happiness-mind, and we will accumulate wholesome *kamma*. Even the way we offer or bow to The Buddha has an effect on our mind. In bowing, we pay respect to The Buddha, and are accumulating wholesome *kamma*. This is the first step.

We not only bow down, but at the same time we practise reflection on the qualities of The Buddha, *Buddhānusatti*. This is why you bow, or pay homage three times. Does everybody bow once or three times? (*Audience: Three times*) You must bow three times, one time is not enough, ok. You need to bow three times and bowing half-way is not good enough.

We bow three times paying homage to The Buddha, recalling the qualities of The Buddha; then we pay homage to the *Dhamma*, the Teachings of The Buddha, and then we pay homage to the *Saṅgha*, recalling the qualities of the *Saṅgha*.

The qualities of the *Saṅgha* refer to the qualities of the enlightened *Saṅgha*. Nowadays it's difficult to find enlightened *Saṅgha* members,

and so we pay homage to all *Saṅgha* members whether enlightened or not because they have a lot of *saddhā* for the practice.

For monks and nuns, life is not easy. For this they have *saddhā* and they practise renunciation.

Then after homage to The Buddha what do you do? What kind of practice do you do in your mind first?

mettā

The first meditation practice is sending *mettā*, loving-kindness, sending *mettā* to yourself. You should spend at least 5 minutes sending *mettā*.

Some people may be very stingy sending *mettā* to somebody; they don't like to send *mettā*. Why is that? Do they worry that their *mettā* will be lost? The more you give *mettā* the more you generate; you can gain a lot of merits, a lot of *mettā*, for yourself also. So send *mettā* to yourself.

Send to all the *Dhamma* friends, *Dhamma* brothers and sisters in this hall. Is that good or not good? (*Audience: Good*)

Yes, we are all relatives coming here together, so far from different places, from different countries coming here in the village full of faith; we come here and stay together, we practise together and this is because of past *kamma*. We believe in *kamma*.

So all this good *kamma* accumulates when we are together doing good things. Everybody, each and every day, is meditating. We also pay respect to The Buddha each day. We send out loving-kindness each day. This good *kamma* accumulates.

If you are not good, you might not like to do good things. This is simple. Is it true? (*Audience: Yes*) So you are very good.

Dhamma Friends are Very Important

Anybody who lives in this universe who wants to be alone is going to find that very difficult, especially in human society.

We really need society, we really need to stay together with many other people, at least we need our family.

We need to stay with our parents, brothers, sisters, so that there is unity. You can see that you can receive a lot of *mettā* from your parents, you can also receive this *mettā* from your brothers and sisters.

Because of family *mettā* you feel safe. I just try to teach about the past or current family, not the future. I may talk about the future later, ok? You have parents, brothers, and sisters before you marry. Before you marry you can receive *mettā* from your parents. They really take care of you and you also receive care from your brothers and sisters.

Sometimes of course we may have some kind of an argument. That kind of argument is so simple. We can forgive immediately afterwards so we don't keep the bad feeling or hatred for the family member in our heart until we die. Is it true? 99% of you are OK with this, but not everybody. Some people keep the hatred inside until they die, even towards brothers and sisters.

But most people are open to receive *mettā* from their parents or brothers and sisters. They feel very safe.

Depression

If anything happens, people can speak to their parents, they can explain to their brothers and sisters, they can discuss with each other; they can share their feelings, their unhappy feelings.

That's the reason they feel relief. Such conversations release the suffering in their heart. If you always keep it inside your heart, it is not so good for your health.

And then you don't feel freedom. You are scared and have no confidence in yourself. That's the reason you need someone who can support and listen to you, who can encourage you. If they are happy to support you, you feel that can trust them.

Good friends, good brothers and sisters are very important for our life, for a healthy life. If all the emotions, happy or unhappy feelings are always kept inside yourself and you don't trust anybody, that's the reason in the end slowly, slowly you get depression.

Nowadays in many different countries depression is widespread. So many countries have this problem because of the stressful work or jobs people must do. And also sometimes people don't like to speak to others. Mainly they don't have the feeling of loving-kindness in their heart to share with others. That is because they don't trust anybody.

So if you always want to be alone, then slowly, slowly you don't have confidence in yourself, you don't like to associate with anybody. That's the start or the sign of psychological depression.

Depression is sometimes dangerous for you. That's the reason you need to have a relationship filled with loving-kindness with your family and friends. That's the reason you need to practise loving-kindness meditation towards family and friends.

From your heart you can radiate friendship to everybody with *mettā* feeling. You can share this with everybody. You will see and think: "Oh, I like sharing my feeling. I want them to be free from danger, free from mental suffering; I want them to get good results."

This is your relationship with *mettā*, with *mettā* feeling, as well as how you can communicate this silently with each other. You can communicate it by the mind. If you really send *mettā* from your heart, then people can receive it from you.

Early in the morning, if you are always coming in with anger because you have not had enough sleep, and you make a lot of noise as you come in the room, and you also sit down noisily, your mind is full of many things. And you make a lot of noise. That person doesn't have

mettā.

So if someone comes in noisily, you should know that person never practises loving-kindness because they don't have kindness for others. The best kindness toward meditators, the best way of sending *mettā* is to think, "I cannot disturb them; I must go in there very quietly; I don't want to disturb anyone." That is *mettā*. And with *mettā* you are also happy and peaceful and other people can also practise peacefully.

So don't be scared. We really need to train in this way in *mettā*.

Those who think joyfully of others' benefits, this is very good, and who are appreciative of others' benefits this is *muditā*.

Sometimes we have negative feelings, positive feelings, good feelings and unhappy feelings. We have many different ways of feeling. The feeling of equanimity generally comes later on. Mostly we have *sukha* and *dukkha*, happiness and unhappiness.

These two feelings are always arising, but they cannot arise together at the same time.

If a lot of unhappy feelings arise in your mind, wholesome mental states might not arise. But if a lot of *saddhā* arises and a lot of *mettā* and good things happen, unwholesome mental states might not arise easily. This is because the two are opposites.

We really need to take care of our mind, and not allow unwholesome mental states to come in again, not allow them to enter our mind. We need to protect our mind with "good friends" like *saddhā*. We need the "good friends" who come when we are doing good things.

saddhā is the leader, or most important. We need to have *saddhā* for doing good things.

saddhā and sati

There are four kinds of leaders. The first one is *saddhā*, or faith. The second one is *sati* or mindfulness. Because of *saddhā* you will

do everything mindfully. The third one is concentration. After you get mindfulness, you will concentrate on what you are doing. Fourth, when you concentrate on your object mindfully, in the end you will have wisdom. Because of these four “leaders”, all the “follower good friends” will approach you.

What kind of good friends are these? They are *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *pīti*, *sukha*. All the good and pleasant mental states will follow these leaders.

The person who has *saddhā*, this person easily practises *mettā* and *karuṇā*.

Those who don't have a good base of *saddhā* don't like to do *mettā*. The feeling in their heart will always be violent, always thinking negative thoughts about everybody. Look at someone with unpleasant or angry mind. The unpleasant mental state is *akusala* mind.

Also you can see that while you may have a lot of friends, even old school friends, they cannot stay with you forever until you die. Either they die first or you die.

Sometimes people say to each other, “Oh, I love you so much I want to be with you.” But how long can these words last?

No one can guarantee...they will last only for a moment. After a while they will disappear, *anicca*, *anicca*.

Wives and husbands might tell each other that they want to be together forever, not only this life but after they die. The next rebirth or next life they also want to be together.

You are afraid in this way...this lifetime you have a happy life. Your wife is very beautiful. Your husband is handsome. You hope that next life you will be together. What will you think about this after you are seventy?

When your wife dies, you look at her corpse two weeks after she's dead. You will have remorse that you have made the wrong decision about wanting to be together in the future. After she dies, look how

your wife is changing.

Since we were young we like to learn the *Dhamma* and we meditate. And after meditation we see ourselves as thirty-two parts of the body, thirty-two parts that are so ugly. We look at the thirty-two parts, for example, at the skeleton. That's the reason we are scared to love anybody. We have confidence that we should not love as one day that being will be a skeleton.

Just now I encouraged all of you to have good friends to do good things with them, joining them with a good heart. We need to understand a good relationship, but that relationship is not for attachment. We need to use wisdom. We don't love blindly in friendships, ok?

If you fall in love in your friendship because you have so much attachment to each other, this is dangerous. One day you'll have to separate from your beloved and there'll be a lot of pain, a lot of sorrow and lamentation. So we want to cultivate friendship without the bad intention. Bad intention means attachment, which will create unwholesome *kamma*.

Pure love is very important. Pure intention towards each other is very important.

That's the reason it's very important for us to observe the mind, to know what kind of mind is arising. We really need to take care of this because the mind has different kinds of understanding, different kinds of mind. We call these different kinds of mind, *citta* and *cetasika*.

From *citta* and *cetasika* different kinds of mind arise connected with greed, anger, or with jealousy, or related with the good mental states. So many different kinds of mind can arise in our heart.

We want to make good friends with *saddhā*, to nourish the good mind. We want to radiate friendship to others, but we do not want to develop friendship with unwholesome mental states or unwholesome *kamma*. We can love everybody with good mind and good intention,

but not with attachment.

When you have attachment you suffer. You don't want to accept separation from loved ones because you love them so much. That's the reason we need to understand the truth that everybody you love, including your friends, one day will die. You will have to be separated from them. If we can accept that, when we really do separate from them, we don't have much pain in our heart. We don't have a broken heart.

Actually you will feel OK, knowing that this is nature. That is because you always contemplate, "One day we have to separate, one day we have to let go". So we don't get hurt in our heart when we contemplate in this way.

Not only will you be separated when you're dying, but before this also as everybody has their own mind. When they feel happy they will be with you a long time and accompany you. When they are not happy, even if you want them to stay with you, they will go away, go somewhere else. This is true even for family members. This is *anicca* also, because everybody has their own mind, everybody loves themselves more than others.

What do you think? Does your husband love you even more than himself?

Everybody loves themselves more than anybody else. That's the truth. Sometimes if your husband feels happy, he will accompany you, he will fulfil your wishes, but you are second. You are number two, he is number one.

And the opposite is true...she is number one in her mind. If she is happy, she will cook for her husband nicely. If she is not happy, she doesn't want to cook; you'll have to go out to eat.

In this way, everybody has their own mind. You can't control other people's minds and emotions. Unless you are very, very nice to them, only then will they be nice back to you. If you do something wrong,

they will react badly to you. This is common knowledge.

So we can see from our experience in relationships that there is a lot of impermanence. There is impermanence also in relation to material things. Maybe you love your car very much and always want it with you. This is just an example. Many men have an attachment to a good car. Many ladies want a beautiful house. So everybody has their own desires and attachments to things. You start out very much liking these things. After a few years, your mind changes. So, then you want a new model car or a new house design. Even a shirt...today you feel very beautiful when you wear this shirt. Tomorrow, what happens? You want another shirt. So all material desires are changing.

With material things if you really love them, they can stay with you for however long you want to keep them, possibly until you die. But when you die, you cannot bring them with you.

With people, although you might want to keep a person, if their mind is not happy, they will run away. So let us check. What is really forever for you? (*Audience: kamma*)

Because of *kamma* what we do is important. Everybody wants to be forever young, but being forever young is not a good thing to become attached to.

What you can follow forever is only the *Dhamma*, and *kamma*. Because you love the *Dhamma* you are making good *kamma*. So this good *kamma* follows us after we die. *kamma* is really a good friend.

Not only this life is relevant to *kamma*. If you practise the *Dhamma* in this life meditating on *nāma rūpa* until you become a *sotāpanna* or practise *ānāpānasati* until *jhāna*, then in the next life you will go either to the human or *devā* realms.

How much you have practised in your past life will impact how easily your meditation object can arise in your mind. It will impact how easily you can practise and reach states of attainment in this life.

Only the *Dhamma* is forever beside you. It will go with you always.

So your best friend is the *Dhamma*.

You cannot go back home after this retreat. If you go back home, the *Dhamma* will not follow you. Only your family will follow you. So after the retreat I will see how many people want to stay here.

For this *Dhamma*, we really need *saddhā*. *saddhā* is very important. Without *saddhā*, the *Dhamma* does not easily grow in our heart.

Based on *saddhā*, you will think: “I want to try, I want to try. I want to do good things. I want to practise the *Dhamma*.” This kind of basis for the mind is very important, even for The Buddha.

Buddhahood

There are three types of *Buddhā*. First type of Fully Enlightened One (*Buddho*) is based on *vīriya* or effort. This kind of *Buddho* takes a very, very long time to fulfil His *pāramī*. The second type of *Buddho* is based on *saddhā*. The third type of *Buddho* is the wisdom type of *Buddho*.

The wisdom *Buddho* is like Gotama Buddha, the previous *Buddho*, our historical Buddha. He had only four *asaṅkheyya* and one hundred thousand aeons to fulfil His *pāramī*. The *saddhā* *Buddho* took double this amount of time to fulfil His *pāramī*. And the *vīriya* *Buddho* took more than sixteen *asaṅkheyya* to fulfil the *pāramī*. So it was very difficult for each *Buddho*. To be a Fully Enlightened One (*Buddho*) is not an easy thing. Without *saddhā* it is very difficult to fulfill the *pāramī*. *pāramī* are very, very difficult to practise.

pāramī

For those who have *saddhā*, their mind is clear and bright. For those who don't have *saddhā* mind, their mind is always unhappy and unclear with a lot of dust, like a lot of rubbish in the water and this is very difficult to penetrate into. So that's the reason the water needs to

be clear.

When the mind is clear like clear water, we can really penetrate into it. We can do what we want to do with happiness.

So the main basis all meditators need is *saddhā*; you should not lose your *saddhā* in the practice. This is needed for the fulfilment of *pāramī*. Even The Buddha needed *saddhā* to fulfil His *pāramī*.

Once you lose your *saddhā* all the unwholesome mental states arise. All that is unwholesome will come into your mind.

There are different types of unwholesome thoughts and mental states. Sometimes you don't want to concentrate on the breathing. Sometimes you don't want to pay attention to your meditation object. The mind wants to go away, wants to think about bad things.

Desire comes into the mind because you have lost *saddhā*, lost faith in the practice. So don't lose your *saddhā* or faith in the practice. Carry on.

The mind is very powerful. What you want to do, you can do it. But you don't want to control your mind.

The commander needs a lot of energy and a lot of effort and a lot of mindfulness. If the commander is lazy and not mindful, the fighting or war will start in the mind. What will happen? The lazy commander will die first.

The lion always seek out where the arrow originated, who shot him. He doesn't just look at the arrow. So he will look at who is shooting the arrow and then he will catch him.

That's the reason we need to train as meditators. You are really the commander who must take care and protect your mind so it will be strong with a lot of mindfulness. You need to guard against any unwholesome thoughts entering your mind. If you are not mindful you will be 'attacked' directly in different ways. So that's the reason we have to take care of our mind very carefully each and every moment.

Don't let any unwholesome thoughts come in. Don't let your *saddhā* fall down or be lost. We must encourage ourselves again and again. You need to think, "Today I cannot, but tomorrow I will try again. I will never give up. If I try, one day, I'll be successful. One day I'll get a good result." Only these kinds of people will be successful in their lives.

Don't give in to your mind so easily. We always want to relax our mind. We always want to be free. We don't want to focus on anything.

Your mind is not used to focusing on one object. Even focusing on the *ānāpāna* object or any meditation object for ten minutes may seem tiring to you.

Actually meditation is the simplest work. You just sit! But you need to fight with your mind. You cannot give up easily.

That's the reason I want to encourage all of you to prepare to be commanders in *Brahma Vihārī*. You need to take care and train like an army. You need to be very strong, everybody working hard, every time trying to sit longer, trying to spend a long time sitting.

Long Life versus Short Life

So you don't want to get up from sitting even though you may die, never mind.

If you die, never mind, *Sayalay* will give you a tree. When you die, I will give you a tree with your name on it where you are buried. (*Audience laughs*) Good if you die here—it's safe for you.

Many people don't like to listen to talk about when they die as they're afraid of death and dying. They just want to hear: "Oh, I want you to have a long and happy life." Are you angry with me? (*Audience: No*)

I wish that you have a long life, but during this life you need to do beneficial things. You need to do more good things.

If you have a long life and you never practise meditation, never keep the precepts, it wastes the opportunity of being born a human being. If you are out everyday drinking beer, everyday gambling, this is not good. It is dangerous, even though you may have a long life. In this case, the longer you live the more you accumulate *akusala kamma*.

You need wisdom. You need to do a lot of good things in this long lifetime. That's the reason everyday please try to make more *saddhā* in your mind. Practise more *mettā*, loving-kindness, to others too. The more you practise, the more you get the peaceful states in your mind.

We need to put this into practice. Sometimes it's just theoretical. Each morning and evening chanting the loving-kindness, *Mettā Sutta*, do you feel anything special in your heart? Is there any special feeling during the loving-kindness, *Mettā Sutta*, or are you just chanting?

Sending mettā

During chanting time, think about the *devā* and try to feel in your mind and from your heart that you're chanting *mettā* to the *devā*... to all the *devā* and the deities and all the human beings, all the lower beings. That intention is important.

Having that intention while chanting is very good, it benefits you, it benefits everybody. So practice is very important.

Everyday try to build *saddhā* with loving kindness-meditation. Please try again and again and don't give up easily on your practice until you get the *jhāna* and until you get deep concentration and *vipassanā* knowledge.

After seeing *nāma* and *rūpa* you can see all about your past lives. Those who have *saddhā* will believe in past lives which are very important for us.

Also the present is very important for the future life. Because of this belief in past lives, we will make more good *kamma* in the present. The past is already past.

After knowing about the past we can learn a lot about good or bad things, in other words *kamma*. This is the benefit in seeing many past lifetimes.

The present is also very important for the future life. After we learn this, we will be mindful in the present for the benefit of the future.

If we never learn this, we never see from our past lives what kind of good or bad *kamma* we have done. We never learn how this has shaped us from life to life, for many lives.

After we understand this, we are scared to do unwholesome things, unwholesome *kamma* because we don't want to repeat that kind of bad life. We don't want the bad life, the animal life or lower life. That's the reason we want to be careful with the practice and do the daily practice in the present for our welfare in the future lives.

In this lifetime if we can become *arahantā*, then there's no need to worry about the future. Then we are safe.

If it's not certain that we are *arahantā* or if it is not easy to practise in this lifetime, we still need to take care of our *kamma*. We still need to make a lot of good *kamma* for the future rebirths, future lives.

Everybody wants to go to the good life. Who wants an animal life?

If we want a good future life we need to take care of our mind. We need to do good things or good *kamma*, and we should not generate bad thoughts, bad *kamma*. You all know this already, theoretically, but practically it is very difficult to practise.

Commitment

If we want beneficial outcomes from the practice, we must train with mindfulness and wisdom. For this mindfulness and wisdom, *saddhā* is very important. Once *saddhā* drops away, wisdom will drop away also. Mindfulness will also drop away. That's the reason we need to have *saddhā* as the foundation of our practice.

Of course in the beginning coming here on retreat we all have very strong intention. Each one of us thinks, “I really want *Dhamma* and I’ll practise until whatever level.”

Yet after two weeks on retreat, there’s a lot of talk, a lot of gossiping, creating a lot of problems for yourselves and others. You’re not happy on the retreat. You feel the retreat is suffering.

Who causes the suffering? You! You yourself make yourself unhappy.

I am one hundred percent committed to you; I have a very strong intention to support your practice, not ninety-nine percent. Everyday I have good intention for all of you to achieve good results.

I also want all of you to have good health. That’s the reason we are very careful everyday. We are concerned about all of you actually. I am concerned that you might get diarrhoea or some other illness; so everyday we need to be careful.

If you are sick, it’s not easy to practise. The food you eat is important and therefore we don’t give you leftover food from the day before. We try to keep our kitchen very clean because I don’t want any of you to get diarrhoea. You can only meditate properly when you are in good health.

We are supporting all of you with one hundred percent *mettā*, fully *mettā*. So if you aren’t happy, it is your own problem, not my problem.

If you say, “Sayalay, this is not good. I’m too tired. *Brahma Vihārī* is not a good place for me. Everything is not good.” This is all your own *kamma*. So be careful.

Don’t go making unwholesome *kamma*. You need to respect what people have done for you.

If you know how to respect each other, then the whole world will be happy and peaceful. If you don’t know how to contemplate all the good that people have done for you, and if you don’t have gratitude for

their goodness, then everywhere you go you will get trouble, not only in *Brahma Vihārī*.

Wherever you go you will get problems. Even if you go to heaven you will also get problems. Don't think heaven is peaceful.

In the heavenly realm, there is also a lot of jealousy because one *devo* has five hundred deities, or many wives. As many ladies like to practise meditation and like to offer *dāna*, when they die they end up as heavenly deities.

There is also a lot of jealousy. So heaven is not necessarily safe. It's important to cultivate a peaceful heart wherever we are.

Every minute is important for us, important for everybody. If you are now happy and young, you may not appreciate time. But when you get old and approach the death moment, you'll know how important time is.

When you are getting old, and aging and sickness appear, unhappy thoughts may arise. That's the reason when we have a happy life, a happy time, we need to practise more and not waste our time.

Even one minute is important, if you live respectfully in that one minute, that's helping create a safe future. If you don't have respect in one minute, you also won't have respect in one hour. Then in one day you won't care about bad thoughts or doing bad things, which is creating bad *kamma*.

Once you're reborn in a bad life, it's not easy to come back to a human life again. So, all of you need to have wisdom in this life.

You also have a lot of *Dhamma* knowledge. This is encouraged because I don't want to waste your time. This is the main purpose in being here. I don't want you to lose your *saddhā* for the practice.

Many people think, "Oh, never mind, I don't think I'll be successful in reaching the *jhāna* in this retreat". They also think they can't be *arahantā* in this lifetime. That kind of mind is really not good for our practice.

If this mind arises, you've got depression already. If you've got depression, you don't have confidence in yourself. You don't want to make an effort. You don't practise continuously. You want to give up easily.

That's not too good. So let go, let go of *akusala*, unwholesome thinking. But don't let go of your practice, don't let go of doing wholesome things. You always need to encourage yourself, always need to be ready to fight to do good things.

It's the same for me also—I never give up easily. I always like to do as much as I can for the people, I'll try my best. One day I want to practise until I'm an *arahant* in this lifetime.

I'll never give up this idea until I die. So we are waiting for the chance to arise for us to practise. That's the reason we built this meditation hall.

When the time is ripe, we will practise, we will die peacefully. If you want to join us, come back, come back and practise—you are very welcome! We will help each other practise together, we will share the practice together.

Now, I prepare myself to die, I'm ready to die. But before I die, we will practise more everyday, never giving up in every moment to fight with unwholesome speech, actions and thoughts.

Come on, try to fight. Here, we're busy with wholesome intention for the people.

Question & Answer

.....
* "Can beings in the *devaloka* (*devā* realm) practise meditation?"
.....

Of course they do and they do it very well and very often! Many people have this misunderstanding that in the *devaloka*, there is only sensual desire. They believe that there, they just enjoy life with their

many wives and there is just enjoyment on the sensual plane. That is what people believe. That is also why they are afraid to go to the *devā* realm. They think that there is only enjoyment there, and after that life, they still have to come back again.

Actually, there are also some *devā* teaching the *Dhamma* too. And also in the present lifetime, you can make a determination like this, “Oh, in my next life, I want to be reborn in heaven. I want to be a meditator *devo* (male god) or a meditator deity (female god).” If you really want to go to heaven, pray in this way. Pray that you go not for enjoyment, but for the meditation practice.

Enjoyment is not good; it is a waste of time. How long can you stay there? After your time is finished, you have to go again. If you have too much attachment, you can die easily. After death, you can go to hell too. So it is not really safe. But if you go to heaven and you can meditate there, then that is the best. There are also meditation teachers and some *devā* and deities who meditate too.

There are also meditators in the *devaloka*. Sometimes during The Buddha’s time when He gave *Dhamma* talks like the *Dhammacakkappavattana Sutta* or the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, many *devā* came down from heaven to listen. After listening to the *Dhamma* talk, only very few *human* beings were enlightened. But there were billions of *devā* and *brahmā* who became *Arahant*, *Anāgāmī*, *Sakadāgāmī*, and *Sotāpanna*. There were so many of them! After listening, they became enlightened and went back to heaven. When they got back to heaven, they did not like to enjoy themselves.

They just wanted to meditate there. They have a good environment; there is no need to use air-conditioning! This meditation hall with air-conditioning is like our heaven, isn’t it? We have to thank *Bhante Zhenyi* (Bekok Temple Abbot) who kindly lent this place to us!

The environment in heaven is only for people who have enough good *kamma*. Only such individuals can stay in heaven. Whoever does a lot of bad things, breaking the precepts and doing a lot of bad *kamma*

in this life may want to go there, but such persons cannot get there. Is this true?

Those who can stay in heaven have to keep the five precepts at least. They must keep the five precepts, do *dāna* and practise meditation. Only with the support of good *kamma* can they stay there. So if you want to go to heaven, prepare now! Make more good *kamma*! Maybe you say you want to go there but you do not do good things. Instead you are always doing bad things; then you cannot go. So this is important if you want to be a meditator in heaven.



Chapter 3

Loving-kindness



Here, Sayalay emphasized the importance of the practice of loving-kindness, both to oneself and others, as a crucial support for the practice of *sīla*, *samādhi* and *paññā*. She gave examples of how loving-kindness supports oneself to practise peacefully in a meditation retreat, and how it can be used as a basis for *samatha* and *vipassanā*. She also explained the importance of balancing loving-kindness with equanimity, especially in our daily lives.

Today I would like to explain what is *mettā* or loving-kindness. Many have heard this talk before but we have new meditators today. It is also good to practise again and again.

Loving-kindness meditation is very important. The Buddha taught many different kinds of meditation objects for concentration.

sīla, samādhi and paññā

In the *Buddhasāsana* the practice of *sīla*, *samādhi* and *paññā* are very important. *bhikkhu*, *bhikkhunī* and *sayalay* continue to this day and they have their own precepts to keep by the teachings of The Buddha.

Keeping precepts is also very important for lay people. We keep eight precepts here. Keeping the eight precepts is very important. However, if you have any physical or medical problem you can take the five precepts instead of the eight precepts. At the least, as meditators we need to keep five precepts.

Knowing the meaning of the precepts is very important. The first precept which we must try to keep, is to abstain from killing, even insects and all living beings.

The second precept is to abstain from stealing. The third precept is to abstain from sexual misconduct and the fourth precept is to abstain from telling lies. The fifth precept is to abstain from drinking alcohol which is an intoxicant.

In this meditation retreat smoking is also disallowed. These five precepts are very important.

The sixth precept is to abstain from solid food, fruits included, after the noon hour. We can drink fruit juice or certain kinds of herbal drinks, milk is not used in the making of drinks like milo or coffee. These are made daily and in accordance with the method as laid down by The Buddha. Dinner is also not served. Sorry about that but I want you to keep this precept. If you are ill or unwell you may drink milk or take food as medicine.

The seventh precept is to abstain from listening to music and singing. Do not follow the loud music coming in from the village. And if you are unable to concentrate do not start to sing in your head, because it is not good for your precepts. We also need to abstain from adorning the body.

The eighth precept is to abstain from sleeping on high and luxurious beds. Beds for sleeping should not be more than twenty-seven inches high; in The Buddha's time a cotton mattress is considered too comfortable and too soft. Here at the *vihāra* we use a simple mattress.

The practice of *mettā* or loving-kindness is the ninth precept.

Everyday when you practise loving-kindness meditation, when you send *mettā* to yourself or to all beings you are practising the ninth precept.

mettā before samatha and vipassanā

The Buddha taught loving-kindness meditation for the practice of concentration and also for the practice of *vipassanā*, all these practices are in the framework of *sīla*, *samādhi* and *paññā*.

It is not easy to keep the five precepts without *mettā* and compassion to all beings. Without *mettā* to yourself, it is also very difficult to keep the precepts.

When you are kind to yourself and know how to take care and love yourself, you will also take care of your *kamma*.

If you love yourself, then you want to practise, you want to train your mind to be good. It is simple, very simple yet complicated. As it is important to practise *sīla*, *mettā* is also very important.

You may already know that there are forty meditation objects in the practice for concentration or *samādhi*.

The practice of the four *brahma vihāra* refers to the practice of *mettā*, *karuṇā*, *muditā* and *upekkhā*, i.e. loving-kindness, compassion, appreciative joy and equanimity.

In the practice of loving-kindness, The Buddha taught us, as a first step to send *mettā* to the four types of persons. The first type of person we send *mettā* to is ourselves. We need to practise until peaceful feeling arises, until we get *mettā* feeling in our heart, from our mind, from our intention. This is very important. This is the reason why we need to take care of ourselves.

The second type of person we send *mettā* to at the beginning, is to someone of the same gender whom we respect. We think of the person—and then send *mettā* to the person. This second type of person

can also refer to a few persons or a group of people we really respect.

The third type of person is the neutral person. These are persons that are neither our friends nor our enemies. The fourth type of person is the enemy. Or we may call them unfriendly persons.

So, beginning the practice with ourselves, we send *mettā* to ourselves as a protection. It is very important, as we need to have a peaceful mind and a healthy body.

How then do we give ourselves this peaceful mind, free from mental suffering, free from danger?

We need to understand the meaning of the words and the intention, not just ‘going through the ritual’ of chanting, “May I be free from danger...may I be free from danger...” Repeating the words alone will not give you the feeling of peace, the freedom from mental suffering or from danger. You need a contemplative mind, to be able to feel the peace and freedom from mental suffering.

Happy or Unhappy

From the time we are delivered from our mother’s womb, life is either happy or unhappy. We call the unhappy time ‘suffering’, do we call the happy time ‘suffering’? Do we think we are suffering when we are happy? Do we think this way? When life is good and comfortable, we forget about suffering.

But The Buddha taught otherwise. Rebirth means either human birth, or existence in some other realm. With life comes rebirth, ageing and death. This we call life. We go from one lifetime to another.

Rebirth, ageing and death—all are suffering. Being happy or not happy is later. Suffering is when you have body and mind.

Sometimes you feel happy, other times unhappy. When you are unhappy, you contemplate there is so much pain in your body and mind. When you feel life is suffering, you want to be free from

suffering. When times are good, you are happy, you will forget about yourself and about your life, and think that ‘everything is ok’.

That is why The Buddha taught that even when there is happiness, you need to practise *vipassanā*. You need to contemplate that happiness is also impermanent, that it cannot last.

Happiness after a while will also disappear. Happiness forever is very difficult to find. So, whether happy or unhappy, but mostly during time of suffering, we want to be free from suffering.

We do not want a difficult suffering body or a suffering mind. We want to be free from mental and physical suffering. We want to be happy, to have a good life, to be free from danger. This is the reason we need to take care of our mind. With understanding and intention, we want to protect ourselves.

The intention to take care, to want to be free from danger, we call that the sending of *mettā*. The intention to send *mettā*, it is done not only when you are sitting, not only during meditation, and not only in the hall. Where else do you go to practise? The answer is everywhere. Everywhere—in the room, in the meditation hall, the walking paths, inside and outside the compound, dining hall—you practise *mettā*. Everywhere you go it is better to have a contemplating mind.

Except if you are contemplating on the breath, otherwise try to do *mettā*. If you know how to contemplate, you can also join the practice of *mettā* and breathing together.

Is it not good and safe if you can do that? Isn't it good to be free from danger and mental suffering? But it is important that we have pure intention.

Pure Intention

We ourselves need to take care of ourselves and be peaceful all the time. Then we consider, “How about my friends, those whom I respect and all other meditators? They too may be suffering, sometimes physically, sometimes mentally. So, I also want them to be free from suffering, physically and mentally.”

That intention we call *mettā*. Whoever you look at, “Oh, I want to send *mettā*, I want the person to be peaceful, to be happy. I want everyone in this room to be happy.” Is such intention good?

With such good intention would you still have enemies? We do not want enemies, only friends—good friends, good brothers and sisters. The energy is very good, very peaceful. Everyone has happy feeling.

With this understanding and good intention, you will want to treat everyone like how you will treat yourself. You feel for them, you want to do things for them and you want to associate with them.

You will ask yourself, how would the other person feel if I were to think about the person like this? How about the way I speak? Am I speaking suitably?

How about the way I act, am I acting suitably? How does the other person feel? This is all very important not just saying may the other person be free from danger. When you want to make people happy, when you try to cause good understanding and good feeling then you are really helping people.

People feel happy when you help them. When everyone in one compound or in a room is happy with their environment then only will they live happily with one another.

mettā, is when someone is happy because of you, then you are really sending *mettā*, to the person. *mettā*, is not just chanting *Karaṇīya Mettā Sutta*.

It is not enough to know the theory. We need to put the theory into practice. Only then will we get beneficial results.

Causes and effects will happen naturally. Also, no one is perfect, we are all following The Buddha's teaching, practising the *Dhamma*, trying our best to be good in our daily lives. We are training and training ourselves to be good not to be bad.

kamma Follows You

It is good *kamma* when you train to be good and bad *kamma* when you train to be bad. Bad *kamma* will lead you to a bad place.

A bad place means a place of suffering, good *kamma* will lead to heaven and enjoyment. Whether you go to a good or bad place depends on your *kamma*. Remember that *kamma* is made by your intention, your mind and your attitude.

khanti means patience and *mettā* is based on *khanti*. A person without patience has a lot of anger which makes it difficult to cultivate *mettā*. *mettā* and anger are opposites.

It is very difficult to attain a peaceful mind when there are constant feelings of unhappiness, anger and dissatisfaction. When you are angry, do you feel peaceful? Have you experienced this before? Do you have angry feeling? Are you happy when you are angry? So, what happens when you are angry?

Violence may arise. The heart palpitates very fast. The face becomes red and black, the mind becomes agitated which in turn affects the thinking process. The angry energy is no good for you and others. People who associate with you will be scared by your anger and run away. So be very careful.

The Buddha always encourages the practice of '*appamādena sampādetha*'. That means you have to be mindful. Without mindfulness, we get attacked by unwholesome thoughts and the five hindrances.

Patience

You should try to forgive small mistakes, cultivate patience because when there is patience you do not get angry easily and there is no feeling of suffering.

Patience is very important. Have patience with yourself and with others, for example, your roommates. When you see someone doing wrong, try to forgive. No one is perfect, we are all trying.

Do not look at others' mistakes all the time. We are living together, people from different families, different backgrounds, different characters, all coming together.

Unless we forgive and are patient with one another, we will encounter many problems. Teaching is not tiring, but solving problems is very tiring.

Can you forgive each other and love each other like friends, like a brother or sister? Look out for one another. Share *mettā* with each other. I want to take care of all of you. I try to make sure you get good food even though we only serve vegetarian meals here, but we try our best.

This is our intention. I try my best to be good all the time. The workers here are also taught to try to be good, they will have good *kamma* because the students are meditating and practising the *Dhamma*.

There is good energy in the kitchen. The kitchen workers are united, happy. There is no feeling of unhappiness or unease or tiredness.

No one complains because there is *mettā* in our hearts towards all of you. We have been cleaning and mopping, again and again, days before your arrival. We want your accommodations to be clean and dust-free, and we want your stay to be happy and peaceful. We are very happy to welcome all of you.

This is *mettā*. Cleaning up for your roommate is also *mettā*. So is tidying the garden, sweeping the road and the floor.

When you clean the room, sweep the floor and tidy up the garden, it is with your good intention that people who use these places would then feel peaceful and happy.

People can feel the good energy and happy feeling because of *mettā*. So do not get upset when you do gardening or sweeping the floor.

Certain meditators who are used to having things done for them at home may feel upset because they have to do everything for themselves here like sweeping and washing their own plates after a meal. If you do not want to wash then do not eat because then there is no plate to wash.

A student may say, “I have to wash my plate. I have to wash my clothes, gardening. I have to do it all.” You may not be happy with me. If you are ‘not unhappy’ with me then you have a lot of *mettā*.

Yes, we try our best to send *mettā* to all students. During interview a few days ago, a student told me directly that of the many meditation centres she had been to, this was the worst. All the others were very good.

She complained about the centre and the long-term resident students. She felt the latter were rather egoistic. My reply was this centre and many things here are not perfect.

For me the centre is ok. I try my best to take care of all the students. The centre cannot be likened to a hotel. All of us here are still practising. We are not *arahant*, so mistakes can be expected.

I also cannot take care of other people’s minds all the time. Everyday I try my best to be mindful, very mindful, but sometimes the students are not mindful. If a student is not good, who will people blame?

People will come to me and tell me directly this centre is not good and ask why the people who live here are like this or like that.

So, what can I say other than to practise patience and to forgive? I forgive everyone. Whoever is happy and wants to stay can stay. If one is unhappy and wants to go home, please leave. Since I have tried my best, this is the only way.

If I want to, I can make it luxurious for all student meditators here, but I do not want to do that because we have to concentrate on the *Dhamma*.

Everyone in the kitchen has been taking care of everyone. We are not perfect cooks. We never attended cooking courses. But when we came here, we had to learn how to cook.

I only started to learn how to cook after my ordination. I have been travelling and teaching meditation the whole year and did not do any cooking anywhere.

When I am back here, I start to learn how to cook all over again. We tried our best to take care of everyone. If student meditators still want to complain there is nothing I can do except to forgive them. I have tried my best. I cannot take care of other people's minds.

I just want everybody to be happy. If you are not happy, you can go back today. My answer is if you want to be happy and want to stay, you can stay.

I practise a lot of *mettā* and compassion for people. I am happy for anyone who can make progress and who is happy.

I do not have a jealous mind, I am very happy if a student can be better than I am. I share whatever knowledge I have, I do not hold back knowledge.

I want to teach whatever I can understand. I am happy when a student can be better than me, why should I be jealous? Life is so short, we stay for only a short time and then take our leave and go our way.

I do not get angry or unhappy when people blame me or scold me, truly. I practise equanimity, *upekkhā*.

When I started teaching twenty years ago, I had a lot of attachment to the students. I wanted them to get good results, to be perfect. When they cannot get good results, I scolded them.

I pushed them a lot. When the students took me to the airport, I cried and the students also cried. There was a lot of suffering.

With understanding of suffering, I learned to let go, to practise equanimity. When people said the centre is good or bad, my mind accepts and lets go.

I just want to share with you the way it is. I need to stress that our intention is really pure. Our intention is to practise and support the *Dhamma* and for you to stay here peacefully.

Daily we have been trying with pure intention, so do not be mistaken about our intention, as it may be harmful for you. We know for ourselves our pure intention. We are not scared that people will blame us.

I know what I am doing and why I have to do it. It is not important whether I am respected or not, because I do not take it to heart. I want to explain so that people do not create bad *kamma* for themselves because of me.

I have explained my position. We do everything with a very pure heart. So anyone who is not happy and who wishes to leave, may do so anytime. If there is no one around, I can meditate by myself. The centre is big and comfortable.

I can walk around, meditate and be happy. I am not upset nor do I have any bad feeling. I am happy to welcome you and should you choose to leave, I am happy too.

Now you know the reason why we need to take care of our mind. I try not to be an enemy of anyone. So whether I am blamed or scolded, it is all right.

Blame

If two persons have *mettā* for each other, or there is *mettā* with one another, there are no angry thoughts and everything feels ok. You will also not blame others easily.

Try to understand one another. Only then will you feel peace. I see suffering in all of you sometimes, is it because you cannot let go of your self-importance?

When you are full of yourself, you may think you have wealth, you have such and such. It is because of your 'haves' that you have problems. Without so many 'haves' you are free.

Teacher vs Teaching

Do you know why I do not want to be a teacher? Or do you know why I do not like to be a teacher?

I want to share the *Dhamma*, I do not want to think of myself as a teacher. The reason is that I do not want to get too much ego, behaving like a teacher. Teachers have certain ways about them.

They think everyone is their student. And they want everybody to become their students. That is the problem.

They even try to treat their husbands like their students. There are many teachers here. They can tell me if what I said is correct. That is why I do not want to be a teacher.

It is suffering. You cannot imagine how much I have suffered. I will die if I am placed in a room with another teacher.

When I see two people fighting, I just smile. That is because they are like young children fighting with one another over something they want and cannot get.

I do not feel anything. The smile is in my heart. Such people will stop fighting when they are tired or when the time is right. How long

can they fight—whole life, every twenty-four hours? So just watch. Mostly, I just want you to watch yourself.

mettā is very beautiful. For meditators to have beautiful intention towards one another, they must want to care for each other, to offer help when it is needed. This is beautiful mind which we call *mettā* and also good *kamma*.

With so much *mettā* and no anger you can easily concentrate on your meditation object as soon as you sit down to meditate. *mettā* brings happiness to your meditation.

When you are not happy, you can be sitting for one whole hour, forty minutes, fifty minutes and not be aware of your breath. You are so angry in your mind and complain and complain that you cannot even find your meditation object.

So, take care of your mind. We send *mettā* to the four types of people until all, like you, also equally send *mettā*. We can practise 528 types of *mettā* towards different kinds of people.

You can send *mettā* to all beings, different kinds of beings. There are different kinds of beings such as *devā*, humans, animals, etc..

Before you start to practise *ānāpānasati*, you could say with intention, I would like to send *mettā* to all who live in this universe. I want everybody to be peaceful, to be free from danger not only in my centre, but everywhere.

You can send *mettā* to anyone, anywhere in the world. You can send *mettā* to far distances. If your *mettā* is powerful, it can be received and can even be felt.

Whoever is receiving your *mettā* can see your image at the time you are sending *mettā*. For this reason radiating *mettā* is very powerful.

We can apply *vipassanā* based on loving-kindness meditation. We can practise loving-kindness until third *jhāna* and contemplate with *vipassanā* on each type of beings. With *jhāna*, we can then contemplate on that person deeply.

At the beginning you want the person to be free from danger. At the same time you also contemplate the *Dhamma* that one day this person will age, get sick and will die.

Although we want the person to be happy and peaceful, we also have to think of the nature of this life, that it is also impermanent. Sometimes *mettā* can cause a lot of attachment.

mettā with vipassanā

After sending *mettā* to this person, use *vipassanā* knowledge to understand so as not to become attached. Should anything happen, you can easily let go.

The Buddha explained that *mettā*, compassion and equanimity need to be balanced. Sometimes, parents have great love towards their children. Is that pure love? Pure love has no attachment. If there is attachment, it is greed. It is then not pure love. Parents' love for their children—is that pure love or not?

Parents have good intention. They worry about their children with too much attachment. Their children have to be perfect compared with other children. There is too much attachment. Parents think only of their own children.

Too much worry is not so good. You can become so attached even to the extent of sacrificing your life for your children.

This is very strong attachment and it is dangerous. Pure *mettā* cannot be mixed with attachment. This care with *mettā* is encouraged by The Buddha.

Sometimes we need to contemplate and understand that no matter how much we love our husband, our children, one day we all have to separate. It is very important to understand this.

You want your children to get good results at examinations. You become unhappy when your children did not get the results you

wanted. You become angry with your children. This is not good for you. You need to contemplate about *kamma* also.

You cannot push too hard all the time, always wanting perfection. You need to contemplate about the nature of *kamma* and the impermanent nature of what is happening.

You can then accept any condition, including the suffering and pain caused by your children. In this way we need to practise equanimity and not be attached to anybody.

Then only will you feel more peaceful and not harm yourself because of attachment. If you are attached to your family, when the time comes for separation, you have a lot of suffering and unhappiness.

When your family members become sick, you feel a pain in your heart, because you do not want to be separated from your family. You have to understand that not wanting to be separated because of attachment is suffering. From *mettā* we can continue with *vipassanā*, letting go of attachment.

With the foundation of concentration, *samatha* and *vipassanā*, joining together, you will see and act truthfully.

Because your *vipassanā* is based on *mettā*, the resultant is wisdom. You will know how to let go of things. As your *vipassanā* arises because of *mettā*, you may be able to see the truth of things in this relationship. Do you understand?

Being truthful will give you good *kamma*. Because of your intention to send *mettā*, that energy will ensure you do not have any enemy wherever you go. People will also trust you.

Who will trust you when you do not have *mettā* and are always creating a lot of problems? People will also not trust what you say or what you do. Truthfulness comes from your *mettā*.

People will like you as soon as they look at you or make contact with you. Whether they are near or far away, wherever you go because you

have been sending *mettā*, people will be kind to you. That is because you have been communicating and contacting each other with *mettā*. When you meet each other for the first time, the other person feels good, feels happy to communicate with you.

Whether you have good or bad feeling, it can be easily felt by the other person. So even meeting for the first time, you can easily communicate with the person. One can see this through that person's action and speech.

From then on you can communicate. People meeting you for the first time, they feel good, they like you and want to help you.

If your speech and action are not so good, also people will not like it, this might be your own *kamma*.

In the past you have been talking and acting in the same way. It is not easy to change. You have become used to acting in a certain way. Those actions will always stay with you.

Life after life, when people look at your behaviour, they might not be happy. Then you ask why people do not like you? We need to contemplate ourselves. I had been asked by people why others do not like them.

We cannot always blame others for not liking us. We have to take care of our mind, we need to check ourselves. When people blame me over something, I check myself. Is it my action or is it my speech that is not right?

When you realise the reason why people blame or criticise you, then you need to change for the good. We cannot tell people to change. We need to take care of our mind and slowly we try to change ourselves.

This is also meditation. The Buddha also taught.

In the *Maṅgala Sutta*, The Buddha explained how to live, how to take care of our mind, how to behave, all very important for meditators.

The main thing is we need to keep our mind balanced. Whether people and things are good or not good, we need to be stable. We should not get emotional easily. This is important.

Life is not permanent, it is always impermanent. Feelings are also impermanent. Nature or the environment is also impermanent.

I have been teaching for many years. We meet different people in different countries, but wherever we go, all the organizers have been helpful.

In Taiwan I taught for more than ten years in a very famous centre, a place with very disciplined teachers and students. I met many organizers, many Shifu, we did not have any problems and they took very good care of me.

Although we come from different cultures, different religions, we are happy to support one another, taking care of each other like we are brothers and sisters. Everywhere we go whether it is Taiwan or Hong Kong, this is what happens.

International Students

It is the same in Japan. The Japanese are very different from any other people. They are very loyal.

They have invited me to teach for more than ten years now. They will not invite any other teacher, even when I tell them to do so. Sometimes when I am unwell, they will say that they will wait, they want to practise with me.

I have not seen any other country like that. In Malaysia, sometimes when I say I cannot come and tell them to invite some other teacher, they will do so.

But the Japanese are really very different. They took great care of me, and they are very sincere. They are also very careful, they do not simply accept a teacher without repeated observations.

For three years they attended my retreats with other groups. They came to listen and to observe. After that they decided to invite me and they have stuck with me ever since. They said they will practise until they die and they will always invite me. I told them they can invite, but I cannot always go.

Thus is the relationship the Japanese have with me. They are very supportive. So, because of their faith and truthfulness I have to support them even when I am very tired.

It is not because I want their praise, but because I can see they have very sincere hearts. They told me that at the time of the earthquake. They were in danger and they called on me to protect them.

I said I do not have the power to protect the whole country. But I was very touched when they told me that all in their group were free from danger.

They really have respect for me. They are also sincere in their hearts and in their practice. I try to be their equal. I try not to become proud.

In all the many different countries people are so nice and so kind. In order to know one another we need to associate with each other time and time again.

Then only you will understand each other better. It is not enough to just associate once. In order to really understand each other you need to see each other many times and over a period of years.

So, that is the reason I am very happy to travel and meet up with many very good people. I do not see any bad people anywhere.

Even in a Muslim country like Indonesia people are respectful, very good and kind. I feel very happy everywhere I go. People asked me, "Why am I not tired? Why don't I take a rest?" You know, resting here is more tiring.

When I stay here I am very busy. I go everywhere. I am very happy. When I stayed in Germany, many people from Italy came to visit me

just to cook Italian food for me. I really appreciated that they purposely came to another country to cook.

I lived in an apartment and they were all in the kitchen busy cooking. I could feel the happiness in their hearts, they were very happy to serve. I also liked their food very much.

Everywhere I go I try to love the local food. Every New Year I stayed in Japan so I ate their traditional food which I also love. They were so happy I ate together with them.

In this way I learn that anywhere I go I need to respect the people's culture. I need to respect their practice, for example, *Mahāyāna* Buddhism. Then only my mind is peaceful and the people do not have negative feelings about me.

It is not correct that everyone has to take care of me or follow my ideas, just because I am the teacher. Although I am a teacher, I need to be humble. I have to go down to their level or even lower, only then there is no problem.

I feel it is very tiring if I were to say that everyone has to take care of me, to listen to me. This is not my way. I only want to teach what The Buddha taught.

I only take care of The Buddha's teaching. I never think that everyone must respect me or do what I am doing. But you must understand that I will protect the *Dhamma* very strictly.

I can be easy-going. I don't think highly about myself. However I am very strict where the *Dhamma* is concerned. If you are not following The Buddha's Teachings I will ask you to leave the centre immediately, whoever you may be.

Some people are confused about me. They asked why Sayalay has different characters? I just try my best to support your practice.

I hope you can understand. I have my principles when it comes to The Buddha, the *Dhamma* and the training. When you do, we will have good relationship for a long time to come.

It is because of my respect for the *Dhamma* that I offer my whole life to serve the people. It is because of the *Dhamma*.

Whatever you do or say belongs to you. Your mind, your speech, your actions—all belong to you only. I do not want you to get bad *kamma*, I want to protect you.

Support Practice

We will hold May retreat in Japan but they said there was a prediction that a strong earthquake may take place at the area where we usually hold retreats. They asked if I am scared to go to Japan, whether I still wanted to come to Japan? So I asked them back whether they still wanted the retreat at the same place. They replied that they were waiting, if I go the retreat is on.

I told them I will be there, that we will die together. I will definitely come and not run away from that earthquake.

So if I am still alive next year, if our *kamma* is still there, then I will come here again. Otherwise there will be no more retreat next year. Although it is dangerous in Japan I will still go there.

Many years ago at the time of the SARS outbreak, there were very few people at the airport. Singapore airport was very quiet; I was the only person walking around.

But I did not care, I went to Japan. In Japan, nobody wants to go out, they were all very scared. But I carried on with the meditation retreat. Why do we need to be scared? If it is your *kamma* to die, even if you stay at home, you will also die.

They were very happy I was going to come in spite of the danger. At the beginning, they did not want to gather, over one hundred people in one room. But because they were interested and wanted to listen to the *Dhamma* they forgot about SARS.

They felt very happy because of my presence and support at this

dangerous time. I told them it is quite alright if the earthquake comes because we will die together and die happy as we will be practising meditation.

I am not scared to die at any place. I told them not to bring my corpse back to Myanmar, not to bring back anything, neither ashes nor bones. They can be thrown anywhere.

Attachment

This is freedom, is it good or not good? I have no attachment to house or centre. My students know I have stayed here over six years. Once the retreat finishes either today or tomorrow, I will leave this place. I told them the centre does not belong to me but it belongs to all of you. I am only providing monetary support. Whoever stays behind will have to look after the centre. I trust them because they are very good, I do not call back.

Although I am not here, they take care of this place. We trust each other in this way. So everywhere I go I am peaceful. Anywhere we die also, we are happy and peaceful.

So do not have too much attachment. I want to offer my life in this way. I explain all this to you because I also want you to be like this.

When you are at a meditation retreat and die at the retreat, you must die happy. There is no need to worry if you die at *Brahma Vihārī*. I will give you a place to stay. We have planted many trees. At least you will get one tree.

We will put your name under the tree. Is it good to die here? If you always think of home, wanting to go home, that is attachment. Do you understand?

This attachment will not help you in your meditation, it will disturb your meditation object and your progress. Everywhere is your home, do not look back.

When you look back that is attachment. You love your own place, your property. And when you stay here, you think of your bank account, your business. There are too many things in your mind and that is the reason you cannot concentrate.

Keep your mind on meditation and nothing else, make your mind empty. Take care of your mind and practise continuously. *sādhu!* *sādhu!* *sādhu!*

One last point, I want all of you to be happy; do not be unhappy and uncomfortable with one another. Be friends. Be like a family, and everyone is a brother or sister.

Forget about what happened yesterday, let it go. Tomorrow we all are good friends and like sisters. Can you let go? Can you let go of the unwholesome?

Let go of all the unwholesome feelings, dislikes, and unhappiness. Do not keep anger inside your heart. Forgive and be happy. We all are like sisters.

Today you quarrel. Tomorrow must try to make up. The same is true for husbands and wives; otherwise they may end up divorced. For here, there must be friendship. It is best to have a good relationship. Even if you do not want to, try for my sake. Try to be nice, it is better to be nice.

Question & Answer

.....
* “How does the meditator train in his loving-kindness skill to the extent that the recipient of the loving-kindness act is able to receive the kind act?”
.....

The other day, we already explained that *mettā* (loving-kindness) has its power. Only just now, we chanted loving-kindness, we chanted the *Karaṇīya Metta Sutta*. How did you feel after chanting it? Did

you feel tired or did you feel peaceful, light and joyful? What kind of feeling did you get? You do not know? You must feel something.

Sending mettā in jhāna

This is different from the way The Buddha practised. When He sent *mettā*, He entered the *jhāna*. You can enter up till the third *jhāna* and send *mettā*. At that time, the mind is very strong. Also, *mettā* has power. So if you can practise *mettā* up till the third *jhāna*, it is very powerful. That is why we encourage you to just send out thoughts of *mettā*, “May all beings be free from dangers, may all beings be free from mental suffering...” Of course you have good intentions when doing that. You also get *kusala kamma* from that, so it is not wasted effort. Through the kind of chanting we had just now, there is also a lot of wholesome *kamma*, but the power, the quality of *mettā* is different. It is best if we can practise up till we get *jhāna* concentration. In order to enter *jhāna*, we need to take the image of the person as object, make it stable in our mind and then send *mettā* from our heart to that person.

The Buddha’s mettā

When you are sending out *mettā*, it is not like the case of The Buddha who is powerful. He would just shine His light onto that person. As soon as that light comes to that person’s body, he automatically feels the mind cooling down. There is no need for The Buddha to send *mettā*. He only needed to send the light and that person would feel the mind cooling down, and becoming calm, quiet and tranquil.

When The Buddha sent *mettā* to you, you could get concentration immediately. The *mettā* that Buddha has, that *mettā* can make you feel very peaceful and very quiet. That is why when The Buddha wanted to give a *Dhamma* talk to someone, He did not teach *ānāpānasati* or entering up to the fourth *jhāna*. After sending *mettā* to that person, He explained about *nāma rūpa* arising and passing away. It can be

just a short *Dhamma* talk. But after that, the person could become enlightened. He could become an *arahant* because The Buddha helped him to get concentration.

That is why when The Buddha sent *mettā* even animals could receive the *mettā* sent by His power, the *mettā* power. Do you believe it? Try it tomorrow! Send to me and I will see if I can receive it!

mettā Practice

When you are sending, you really need your intention to be pure and from your heart. You need to send it happily. Without happiness, the *mettā* cannot really be felt. You must truly feel in your heart, the *mettā* feeling. You must really have the intention that you want your children to be free from dangers. It must come from the heart, you know. It does not come through speech, but from the heart, that you really want them to be free from dangers.

From your heart, you need to create this feeling and send it slowly. Only in this way, can the feeling arise and you will feel happiness too. You need to send *mettā* in this way, in order for others to receive it.

And also if the recipient has good concentration, it would be easier to receive the *mettā* too.

What happens if someone sends *mettā* to you and you are sleepy at that time? If you are sleepy, can you receive it? Yes? No? Try it out tonight! I will send *mettā* to you. See if you can receive it! If somebody is sending *mettā* to you while you are meditating or when you have good concentration, you can receive it easily.

There are some *brahmā* who like to send *mettā* and they are always in *mettā jhāna*. They are always sending down *mettā* to the whole universe. So if you live in this universe and you have concentration power, you can receive their *mettā*.

In this way, it is possible to receive their *mettā*. This of course, also depends on the individual's qualities.

Chapter 4

Generosity & Gratitude



Sayalay explained the importance of the practice of the ten *pāramī*, and how to practise them. She highlighted the practice of generosity and the importance of gratitude for others' offerings. She told the story of the *Mahātissa* who sacrificed a lot in order to practise generosity and how this had supported a *bhikkhu* in attaining to *arahatta*. Sayalay also shared about her own past practice of *dāna pāramī*.

So the retreat will be ending soon. I hope that all of you have been happy here. Do not worry about the result. Try to be happy with what you have done in this retreat.

In that time you have accumulated so many different kinds of merits. We ask that all the merits we have accumulated be for good *kamma*.

The first thing is that we can get benefit in this life with a lot of good *kamma* from this retreat. And so we must be happy. When there is suffering, we also make ourselves happy.

Even The Buddha practised in *Uruvelā* Forest in India for six years. You have not yet even practised for six months. Isn't that right?

Even after six years of practice, he hadn't become an *arahant*. So,

we are ok, don't worry about the results. Don't get upset. "Oh, other people get *jhāna*, why I can't?" Don't be like that, don't give yourself pressure, relax and take it easy.

The Buddha practised for many past lives, many aeons. He also practised the ten *pāramī*, which are as follows:

1. *dāna* or generosity
2. *sīla* or morality
3. *nekkhamma* or renunciation
4. *paññā* or wisdom
5. *virīya* or effort
6. *sacca* or truthfulness
7. *mettā* or loving-kindness
8. *adhiṭṭhāna* or determination
9. *khanti* or patience
10. *upekkhā* or equanimity

The Buddha practised all *pāramī* and more, not only those ten. Each of those ten *pāramī* has three levels of practice, not just ordinary kinds of practice.

To become a Fully Enlightened One (*Buddho*) is not easy. Every *Buddho* needs to practise a long time. There are many long life journeys. *Buddhā* are not like ordinary people. They need to try very hard to practise the ten *pāramī*.

And then, as far as The Buddha's history is concerned, it is not only the ten *pāramī* that are developed. There are also the three levels of attainment.

The three levels are: the basic practice, the middle way of practice and the highest practice.

dāna

Even in the practice of *dāna*, there are three kinds of practices. So we multiply the the ten *pāramī* by three times. Then we have thirty ways of practising the *pāramī*. Let's take the example of *dāna*—generosity. When we practise *dāna*, it is acceptable to do just the first level of *dāna*.

Now you all have practised *dāna*; many people can do that. Your property or whatever you can give to poor people, or to the monastery or to family members. So you give away many things. What belongs to you is whatever you have. You can give it to others; this is what we call *dāna*—generosity.

So generosity is the opposite of stinginess. When we really can let go of our attachment to our things, to what we own, to what we have, then we are practising *dāna*. We do not just cling to things for ourselves.

We would like to share our things with somebody who really needs them. This is the way to generosity, to giving to the others, this is *dāna*.

So this kind of *dāna* is something that everybody can do. Many people can do it.

Many of you people who come here have given *dāna* for the food and the monastery, and for the nuns. You have done different kinds of *dāna*. That is the first level of *dāna*.

The second level of *dāna* is if someone asks you for your organs. This means your eyes or any part of your body like your kidney or whatever. So if someone really needs it, they will say, “Oh, please offer me your eyes; I need them now.” Now, is that ok?

“I need your kidney; can you offer your kidney?”

“I need, I want you to offer your wife, or your husband, and your children.”

This is the second level only. So the second level of *dāna* is giving away parts of your body and other precious part of you.

When people ask you, you must do it immediately. You cannot say that after I die you can take all the parts from my body. It is not that kind of *dāna*. Immediately you must give. That is the second level.

The *bodhisatta* practised also in this way. All through the *bodhisatta's* lifetime he did *dāna* as is recorded in many of the *suttāni*. If someone asked him to give his wife, he agreed. It was not because he didn't love her, he did.

So do you want to offer *dāna* of your most beloved one or the ones you really love? Then you need to give them away. That is the best *dāna*.

Sometimes people offer many things and may think, for example, in this way: "I like this very much. I love it. I will keep it. I don't like this one. This is not good quality. I don't like it." So they offer what is not so good and their *dāna* is not so good. You know, your favourite, what you really like. If you can let go of it, that is the highest *dāna*, so that's second level.

Why can't you offer your wife? Why can't you offer your wife or your husband? Is it because of attachment or because nobody will cook for you? You need to be clear about this, you know. Don't trust what they say.

So anyway, sometimes you need to think, who really gives you trouble. Is it your enemy or your lover? Who really gives you trouble? Suffering—who gives you the most suffering?

Your beloved gives you the most suffering. That is because you love that person too much. You worry so much. The worry gives you a lot of suffering.

So the closest one, your beloved spouse or whatever you love, will give you a lot of worry. You will receive a lot of suffering from that person.

Many people think that it is the enemy that makes them suffer. They think the enemy makes a lot of problems, a lot of suffering. That's not really true. The enemy is the one you can let go of sometimes. You can easily cut enemies off from your circle. But your beloved you cannot easily cut off.

And so when your beloved does something, you will get a lot of pain and suffer so much. So, we understand about that. That's the reason we try not to love too many people. We are scared of suffering.

Next is the third level of *dāna*. If someone asks you to offer your life, then you can accept death. You will offer your life for the benefit of the people. In this way, we have three types of *dāna*.

sīla

There are three types of practices. Virtue too is practice. First of all, there is *sīla*, keeping the precepts. They are all the same. So, normal people will keep eight precepts.

Sometimes, in the evening you might get pain in your stomach. You may think, "Ah... I have to take care of my stomach. I have to take care of my body. If not it will get worse." So what happens? You keep five precepts. If you can keep them, then already that is very good. Keeping of the five precepts is better than nothing.

Higher levels are to keep them very well. Whether you are sick or you die, you just keep them. This is the way of the highest practice.

So, there are all kinds of practice on three different levels. Effort is the same. And renunciation also is the same.

Renunciation

Renunciation—for one month or one and a half months, I will renounce worldly concerns. I will go to *Brahma Vihārī* and practise meditation. These are the thoughts of a meditator.

You all have renounced although you have not shaved your heads, nor did you change your clothes. But you have come away from your home. You don't have family now. You came here alone to practise the *Dhamma*. You have renounced your family.

This is also renunciation. It is the first step. The first level of renunciation, because you still need to go home. That is the basis of renunciation.

The second level is like us. We renounce for a month, or one and a half months, or for one year, or two years. This kind of renunciation is of the second level. We have to decide, or have decided for three years, during three years' time we don't want to disrobe.

We think, "I will try, even if I am sick or whatever happens, it doesn't matter. I will try my best to practise." That kind of determination is a bit higher than the determination to be a meditator for one and half months.

Then, another type of renunciation is practised by those who have ordained. They have renounced and have let go of everything. They have no family, no property. They come into the monastery for the practice, and they practise until they die. So until we die we don't want to disrobe. There is that kind of strong determination.

Any kind of problem that arises, any kind of difficulty, it doesn't matter. We will accept it. We will try our best to overcome it.

In this way, the one who practises that way, practises the highest renunciation. So who wants to practise the highest renunciation? Nobody wants to? You only have time for one and half months of renunciation. You are busy. You all are busy, busy. Is that true?

'Perfections' is the meaning of the word '*pāramī*'. In many of your past lives, you might have practised the ten *pāramī*, the ten perfections.

I don't know how many lifetimes you have practised *dāna*.

I don't know how many times you have kept the eight precepts, or ten precepts or different kinds of rules that are kept in *bhikkhu* life.

Everybody has their own practice and their own *kamma* in these ten *pāramī*. So I don't know how many types of *pāramī* you have practised, or particularly what your practices in the past may have been.

So all the *kamma* in the present moment, you want to check that *kamma*. Sometime you can see different levels of *kamma*—causes and effects.

Some people in this lifetime, can be very rich, can be very beautiful, can be very wise, and they can be healthy. These are different kinds of *kamma* and we really believe in *kamma*.

So those who have all the good conditions and bad conditions are receiving the fruits of their *kamma*. We all believe that all conditions belong to our own *kamma*.

Whatever we have done in the past, good or bad, is *kamma* only.

So if we are getting very sick, sick, always sick, it is because we have done bad *kamma* in the past. And when we are healthy, it is because we have done a lot of *mettā* and loving-kindness practice and compassion. We have felt compassion for others in the past life. That's the reason in this lifetime you may have a healthy life and a good life. If your past *kamma* is good, you may have a long life too.

That's the reason that some want to keep a lot of precepts in this lifetime; keeping eight precepts is not difficult for them. They think it's very easy to keep the precepts.

And then for the nuns also, there are so many different kinds of precepts. They like to keep them, they are happy to keep them.

That is because in their past lives they had that kind of practice. They are familiar with it. They don't feel any suffering in keeping that kind of practice.

Wisdom

This kind of situation is true for those who have wisdom. Such people can practise very quickly and understand very quickly, within a short time. So when *Sayalay* explains *nāma rūpa*, after listening, what happens? After listening they can enter *sotāpanna* attainment immediately, not because of me but because of their *pāramī*.

In the past life you might have meditated with The Buddha or a disciple of The Buddha. You might have learnt a lot. You might have meditated in your past life.

That's the reason that in this lifetime when you listen to a *Dhamma* talk, about meditation, you feel it is very familiar. From the very beginning it seems right or good for you.

If you were not successful in the past, now when you listen, carefully listen and memorize everything. Keep it in your mind and then recall it after that practice.

And if you can be successful just by coming to practise, that is the second level of wisdom.

If when listening to the *Dhamma*, you enter the *ariya* attainments, that is the best.

And then if you listen and don't know anything and you don't want to memorize and you don't want to practise, then, in the end, the result is zero. This is dangerous.

So there are different kinds of *kamma* with different people. People do good and bad *kamma*, you know.

Anyway we still learn and try. Sometimes because the *kamma* is not yet mature, we struggle. When the time is right and the *pāramī* are mature, we can be successful within a short time.

So we cannot say who really doesn't have *pāramī*, who doesn't have wisdom; we cannot truly say this to anybody. Sometimes we need to wait for the right time to arise.

When the time is right—next year when you come, maybe your time will be right. Maybe your *pāramī* will have grown.

So within one week, you can be an *arahant* too. We can't tell.

Ripening of kamma Without Expectation

So some people kill a lot, like *Aṅgulimāla*. He did a lot of killing, and so he broke the first precept a lot. When he met The Buddha, within a short time, he kept the precepts. Within a short time he was transformed.

So he must have been listening carefully to *Dhamma* talks from The Buddha. At the end of a single day he became an *arahant*.

Time also is very important. Don't think that because you are not progressing in meditation that you don't have *pāramī*.

Don't blame yourself. Do you understand? Because your time is not yet right, that's the reason. When the time is right, you will go faster than others. You can encourage yourself to do better like this. [Audience: Laughter]

We also know that the making of good *kamma* is important in our life. So we come here, do *dāna*, keep the precepts, practise meditation.

Whatever we do, we want to make it perfect. That's the reason we've been practising properly, everyday keeping noble silence respectfully.

You keep the precepts and respectfully you have done *dāna*, a lot of generosity for the meditators. So when doing *dāna*, you may think that some people need to benefit from that *dāna*. Do you have any intention, when you do *dāna*? Anyway whether you have intention or not doesn't matter.

The Buddha has explained to us that those who have done a lot of *dāna* and generosity in the past, will be reborn in heaven in the next life.

You can be born in good conditions and maybe you can be rich. Maybe you will be reborn in a rich family. Then you will be rich also. So this is cause and effect.

Also many meditators come in and do *dāna* for many other meditators. The best way is to support those who practise the *Dhamma*, that is the highest merit. And the benefit from supporting meditators is a higher merit than to offer to ordinary people.

Of course you can give *dāna* to ordinary people and also poor people. Because of your intention, your good *cetanā*, those acts will give wholesome *kamma* results also.

But giving to meditators and the *ariya puggala*, enlightened people is different. It is more powerful *kamma* than giving to ordinary people.

If you can offer to enlightened beings or *ariya puggala*, it is the highest merit. So the second level is for those who are trying to reach enlightenment.

You have all been trying to attain enlightenment. So if you can offer to all the meditators, it is really good. Even though when you are offering, you don't have any expectations of the kind of results you want or the kind of benefits you want, the results will come automatically. Your *kamma* is a very high level of practice because you have pure intentions during offering time.

In *Dhamma* terms, we don't have expectations of what we want. The Buddha also encouraged us in this way: just give, just give without expectation.

Although you don't have expectations, the result of the *kamma* will come to you. It is the law of cause and effect. Don't think that you offer and after that you need to pray for what you want. Then only after you pray can you get what you want. Don't think that way.

Nowadays many people have that idea, "When I offer something quickly, I must pray for what I want, non-stop." That may also be good, but too much is not good.

Expectation is not so good. So when we do something that benefits the meditators, they still need to respect it. It is very heavy duty when we eat other people's *dāna*. It is very, very heavy. Also such *dāna* is very expensive when offered everyday.

If you don't know how to contemplate other people's *dāna*, and you don't know how to respect it, and you don't want to meditate after eating the *dāna*, it is very dangerous. It is your duty as meditation students to be respectful of others' generosity both for your welfare and the welfare of others.

In many *suttāni*, The Buddha has been teaching us this. We have to be very careful with *dāna*.

At the time of The Buddha there is one story I would like to share with you. It is related to *dāna*.

Mahātissa's dāna

It is about *Mahātissa*. You might know it because it is very famous too. In one of his past lives he was a labourer. He had a wife and one daughter too.

So although they were poor, they always gave *dāna*. Every two weeks, for the new moon and the full moon they liked to offer *dāna*.

So whatever they had they would give everyday to whoever came in front of their house, any monks or *sāmaṇerā*. They gave to those who went for *piṇḍapāta*, alms food.

The husband and the wife always prepared the food and they always liked to give *dāna*. Because they didn't have any money the food they gave wasn't so good.

Whenever they gave *dāna* to many of the young *sāmaṇerā*, they realized that the *sāmaṇerā* were not happy. They were not happy because the food was not of good quality. It was not good, and so the *sāmaṇerā* could not eat it. So they were not happy.

So what happened? Each time they offered the food, it was thrown away in front of them.

And although it was thrown away, they didn't feel upset. They contemplated, "Oh yes... because we cannot offer good food to them, they don't like it."

"Maybe they are not happy with the food and that's the reason they throw it away. Ok, next time we must offer the best food. That's the reason we need to earn more money."

So they tried to think in a positive way, not a negative way. If you offer something to somebody, if they throw it away in front of you, how do you feel? How will you act? "Next time I don't want to offer anything anymore," will probably be your reaction. "How can they do that?" you might feel.

Most of the people will think like this. So because they didn't have any money they could hardly relieve their hunger and still they offered *dāna*.

Some people don't know how to appreciate things. They throw them away. Then the givers are not happy.

But these donors may be very good people. That is because they are very good people, for many lifetimes and they have done good things.

These kinds of people always have good understanding. So look at the people also. Such people always try to think in a positive way.

And *yoniso manasikāra* is a good way of thinking about other people. Even towards people who have been unkind, one can think in a positive way about them.

It is very important for the meditator to understand and practise in this way. A needs to be observant without making judgments.

Many meditators, when I look at them I think, "Ha...I cannot tell them anything." When one cannot tell them about things, there is fighting, and so there are quarrels. Roommates, even just two people, also quarrel.

Because you don't have enough patience, you don't know how to behave and take care of each other. And you have a lot of conceit. People cannot tell you anything.

So many negative mental states are with you. That's the reason you have unhappy feelings.

So those who know how to contemplate with equanimity have good feelings, good thinking. They don't have bad thoughts.

“Ok, we will try next time. We will try to offer the best food in the future. So that's the reason we need to earn more money,” *Mahātissa* decided.

Mahātissa and his wife had a discussion. Then the wife suggested to her husband, “Now we have one daughter. Why don't we give her to a rich man? Then she can be a slave and we can get some money.”

This was something like selling the child because in those times, when they gave the child to the rich people, they could get some money. So they thought, “If we give her to them, we can get twelve dollars.” They would receive just twelve dollars. At that time one dollar was worth a lot of money.

The husband also agreed to the plan, thinking, “After offering her, we can get some money. From that money we can buy a cow. From that cow, we can get fresh milk. Then we can make porridge with the milk. So then we can offer the best food for all the monks and all the *sāmaṇerā*. And then they will be happy.”

Both discussed the plan and decided to give up their daughter. In the end they offered their daughter to the rich people's house. They got some money and so they continued to give *dāna* everyday.

They were happy to give *dāna*, but they were also unhappy because of giving away their daughter. The daughter had to work so hard, day and night for the master. For that reason they were also very, very sorry for the daughter.

So then one day, the father thought, “If I carry on like this I cannot take back my daughter. I want to take back my daughter from the rich man’s house.”

From then on he worked very hard. And he moved to another city to work. After six months, he saved the twelve dollars. And he went to take back his daughter.

On the way home he met a *bhikkhu*. *Mahātissa* wanted to give some food to the *bhikkhu*, but he didn’t have any.

On the way he also met a layman, with a packet of rice.

When he saw that, he quickly asked the man, “Oh! Please, can you offer the food to me? I will give you one dollar.” Actually the food was only worth a few cents.

So then that man thought, “He knows that this rice is very cheap. Why does he want to give me one dollar? He must need it very badly.” So that man decided to make the rice more expensive.

“No I don’t want to sell for just one dollar,” he said.

“Ok then, I will give you two dollars for this one packet of rice,” said *Mahātissa*.

Even then that man didn’t sell the rice.

“Ok, I will give three dollars,” said *Mahātissa*.

In the end, that man sold the rice for twelve dollars—even for twelve dollars he didn’t want to sell it. So then *Mahātissa* was a bit disappointed.

Then he explained, “This food is not for me. I would like to offer it to the monk. That’s the reason I want it. I have only twelve dollars that I can give you. I don’t have more than that. Please take my twelve dollars.”

In the end they agreed on the price. *Mahātissa* bought the rice for twelve dollars. So then, as soon as he got the rice, immediately he was so happy.

You know how difficult it was for him to work for those twelve dollars. And then he gave it away in *dāna*. For this *dāna* he gave away all his money. He didn't worry about his daughter, too.

So then that made him happy. As soon as he got the rice, he ran out to look for the *bhikkhu*. As soon as he found him, he asked the *bhikkhu* to stop for a while and he gave the rice to him.

The *bhikkhu* realized he was giving everything away. And so he didn't want to accept all of it.

He said, "Give me half of the rice, half of the rice is enough. Half of it you can take."

Even though the *bhikkhu* wanted to give back half the food, *Mahātissa* did not want to accept it. He said, "Please accept my *dāna*." That time when he gave the rice to the *bhikkhu* he was so happy. So the *bhikkhu* ate the whole packet of rice.

After lunch, the *bhikkhu* asked, "Why didn't you want to accept half of the food from me? Why didn't you want to eat?"

Then he explained to the *bhikkhu* about his life. He told the monk how difficult this *dāna* was for him, how difficult it was to get the money. But although it was so difficult, he was happy, he was very happy to offer this *dāna*.

You can see different kinds of suffering in this story. *Mahātissa* had no money. He had to work hard to redeem his daughter. There were different ways in which he suffered. Although he suffered in different ways, he tried to overcome the suffering, to let go, to offer *dāna*.

When the *bhikkhu* heard about this, the *bhikkhu* felt remorseful and said, "Oh! This kind of *dāna* is very, very dangerous for me. If I don't practise the *Dhamma*, it is very dangerous for me."

The *bhikkhu* reflected, "This kind of *dāna* was very difficult for him to do. So I must respect this *dāna*. I need to give some kind of benefit to the donors".

Then he checked himself, “Do I have that kind of ability or not? Can I give good merits to the donor?”

That is reason he checked himself. In this way of checking, he reflected, “Am I enlightened or not?” Checking in this way is what he did.

He thought, “So if I am an *arahant*, there is a lot of benefit for the donor. If I am not an *Arahant*, if I am only an *Anāgāmī*, *Sakadāgāmī*, or *Sotāpanna*, I must realize *Nibbāna* as an *Arahant*. If I don’t have that kind of ability, it is dangerous. This is not so good for me. I dare not swallow that kind of food.”

He knew that he had to meditate and contemplate the *Dhamma*. Because of that, in the end, he became an *arahant*. After practising, he became an *arahant*.

After he became an *arahant*, he explained to others, “*bhikkhū*, the reason that I could become an *arahant* is because of that donor. Because of that poor man who offered *dāna* under very difficult circumstances, I tried with ardent effort to become an *arahant*. After I realised that, I practised hard. That’s the reason I attained *arahatta*. Because of him, I become an *arahant*.”

That’s the reason we need to think all the time about the people. We need to consider, “What have they done for us? How much have they supported us?”

So we still need to return something. We cannot just say, “Oh this is their business. I don’t care.” Don’t do that. You cannot do that.

We have received so much. For me, this is a bit of pressure.

Before the retreat, we opened the donation box with the *dāna* for this retreat. Some people are very generous. Every year they give *dāna* to us. They give to support us for a day or two. I admire this and I also appreciate it.

I also know that people have been working so hard, day and night,

sometimes they have to work overnight. Sometimes they work until very late, nine or ten o'clock.

And so, everybody loves money. Isn't it true? Who doesn't love money? Tell me. Everybody loves money. Everybody wants to be rich, don't they?

If you know how to save, only then you will be rich. If you only spend for enjoyment, then very soon there will be no more. That's the reason for saving. But there are different ways of saving.

So who tries to save if they believe in *kamma* and Buddhism? Those who know that if they give *dāna*, then next time there will be good results of *kamma* for them in the future. That's the reason that some people can be generous.

And then because of their generosity and their belief in good *kamma*, they like to give support also.

And this is the way people have come to be. Sometimes they need to save, for example, they should not eat luxurious food at home.

Not everybody is rich from that *dāna*. Some people save their money. They don't eat good food, because they like to give *dāna*. We see a lot of this in Myanmar.

So for this reason, in the retreat I always encourage all of you to practise sincerely and carefully.

I don't want to ask everybody here to offer *dāna* when coming for retreat. I won't say, "Everybody must pay for the ten day course. I won't say how much, how many hundreds it costs." I don't like to ask in this way.

I want everybody here to stay and practise free-of-charge. Whether you want to give *dāna* or not, it is fine. I want to support the *Dhamma*.

Because we receive our necessities easily, we still need to have respect. We cannot let go of what people do for us, of what they have done for us.

That's the reason, we try our best to practise sincerely; whether we can get *jhāna* or *sotāpanna* attainment doesn't matter. Our intention must be for the benefit of the people.

You must keep the precepts. Try to be mindful of your meditation object. It is very important. When you do that, you have good *kamma*.

Just now what I explained, also gives good *kamma* to others also. We can transfer the merits to them. It's true. That's the reason that *dāna* is very important. So the *bhikkhu* transformed his mind like this; in the end he became an *arahant*.

When he died, after he passed away, even the king went to the funeral and wanted to cremate the body, but the corpse didn't burn.

Only after the donor came and touched the body, the corpse automatically floated through the air, stopped and then dropped into the fire.

So in this way, we show gratitude to each other. The relationship between meditators and the donors is very important.

So everyday we must send *mettā* to the donors. Have you tried?

Everyday practice you should be sending *mettā* to the donors. Send *mettā* to them. It is very good.

Gratitude

The day before yesterday I went to Sagaing to visit one of the *mahātherā* who is like my father. He was celebrating his seventy-fifth birthday. He had invited 1,200 *bhikkhū* to his centre. He had invited me to go down there too.

I needed to go and give *dāna* early in the morning at four-thirty. I was standing giving *dāna* until nine o'clock.

We had no breakfast, but we were very happy. It had been a long time since I felt like that. That first day when I saw all the *bhikkhū* coming down and I gave *dāna*, I remembered the past.

When I gave *dāna* to them, it made me so happy. That day I thought, “I’m so very sorry that I didn’t tell other meditators. If they could have joined me, how good that would have been!” That’s how I felt.

So I felt very sorry and I apologise about that. I felt that I was very selfish in just giving *dāna* by myself.

I only asked a few people who stayed with me to join me in giving *dāna*. For that kind of happiness we don’t need to make it on purpose, it automatically arises.

That’s the reason that we really need to support each other; it is very important. Next day, I plan to give *dāna* again. I want to go back on Sunday. I want to go back to that monastery again.

They still have over one hundred *bhikkhū* there. I want to give breakfast and lunch *dāna*.

And also all the *bhikkhū* who come for the *dāna* are studying the *Dhamma*. So I want to give them some money for requisites, some for each one. I want to give for their use, to offer for whatever they need.

I don’t know whether you would like to share or not. If you are happy, you can give one dollar, or as you like. One dollar *dāna* for this is ok.

I really want all of you to join in this. It is giving *dāna* to the *Saṅgha*. And then we can do a *Brahma Vihārī* meditators’ *dāna* together this year.

So every year we can offer *dāna*, inviting many *bhikkhū* here. But this year I was very busy with the construction and i am also not feeling well this year. That’s the reason we cannot do it this year. I am glad to be able to go and do that wholesome *kamma* there instead—that made me very happy.

I also want all of you to be happy. Can you offer one dollar or not? So we will join together. I want all of you to be happy and I also want us to offer *dāna* together. We really need to support them. This kind of support is also very good for our *kamma* too.

If you are happy tomorrow after lunch you can go to the office and you just give one dollar each. One dollar is enough.

We will offer all that *dāna* to the *Saṅgha* and to the monastery. They also have a hospital there. The hospital is free-of-charge. They have been taking care of all monks and nuns of this country free-of-charge.

We have very good support, very strong support. So we can support that too.

So anyway I just share this with you, I just want to explain that when I am happy, I also want you to be happy like this. That's my purpose. Don't misunderstand me. Don't think that *Sayalay* is raising funds. Not to say anything also doesn't feel good...

You may offer even a small *dāna*, just a little *dāna*, it doesn't matter. Your intention needs to be pure and you must be happy.

When you offer, you should think about the *Saṅgha*. It's more beneficial that way. Think about the *Saṅgha*. We would like to support them because they have learning; they study the *Dhamma*, and they practise the *Dhamma*.

That *dāna* will cause an effect in the future. We want to get close to monastic life. We want to learn the *Dhamma*. You want to practise all the meditation. In this life, if you cannot, then never mind, next life you may be able to be in the monastery.

If we can practise with that intention, it is very important. You should not mix it with unwholesome thoughts.

'Unwholesome' means different kinds of unwholesome mental states.

So, we keep pure intentions with our happiness. Only then, in the future, with this *cetanā*, the wholesome *saṅkhāra* will affect us.

We are practising meditation in this lifetime. Some of you understand how I became very close to those *mahātherā* that I mentioned. He and those monks have been teaching me the *Dhamma*. I learnt and I practised with them.

So this lifetime I just listened to Pa Auk Sayadaw's *Dhamma* talk. Within one talk, I could recall all the practice—all the *nāma rūpa*, Dependent Origination, past and future.

Everything is so simple and within one sitting time, I can recall all the *Dhamma* because of my past. That is cause and effect. It is not for boasting. I just want to explain that I want to be close to this kind of practice of *Dhamma*. The effect of wanting to be close to the *Dhamma* is that *Dhamma* will be close to you.

You may want to be distant from the *Dhamma*. Then the *Dhamma* will be distant from you, too, in the future.

So that's the reason that I want to emphasize *dāna*. Behind this *dāna* is a lot of beneficial things if you follow it.

Why do you want to give *dāna*? Why do you want to give?

Because of your respect for the person, and then because you want to support them, you have *mettā* for the person. Without *mettā*, you might not give. So this all follows a beautiful mind, all is joined together. This is the ability of our mind. Because of that kind of ability we realize that we want to do something for others.

At the time of The Buddha, He and many *arahantā* practised, and they liked to teach *Dhamma*. They liked to share for the benefit of the people. They didn't want to keep it for themselves only. Until they died, they did as much as they could for the people in this way.

This is why I respect The Buddha and all the disciple *bhikkhū*. So that's the reason that I promised The Buddha to spread the *Dhamma*. Because of that promise I have to suffer a lot.

If at that time I wanted to be an *arahant*, it would have been easier. But I still needed to do a lot of *pāramī* to fulfil this promise.

I want to do it. I also want to be an *arahant* this time, but I don't know yet...

So that's the reason I just wanted to share with all of you that when

you do something you should do it respectfully, happily. Then only the effect will come in time and perfectly arise for you.

Don't do it simply. Even the one dollar you offer, also you must do sincerely. Then only you will get happiness.

If you think, "Oh! never mind, because someone asked me to give *dāna*, I'll go and give it." Just doing simply like that, this is not so good.

Because I just want you to understand how you need to apply your mind to pay attention to the object.

When you leave here very soon, you will be going back home. When you reach home, when you cook in the kitchen, please cook with a lot of *mettā*. Do so for your family. This is very important.

So, for us we cook for you also, although we don't know how to cook. We don't know how to prepare nice food, like a restaurant; we just try our best but with *mettā*.

With *mettā* it is very good. For the people to stay together, more than two people, we need *mettā*. Without *mettā* life is unhappy, we will create unwholesome *kamma*, *akusala kamma*.

mettā is better than *akusala*. Whatever we do, we always do with *mettā*, always with understanding. Then there will be benefit for our life.

When we do like this, then everybody will be happy and everywhere you go also you will be happy.

Don't expect anything from others. Take care of your side first. If you know how to accumulate *mettā* in your heart, no need to worry about people blaming or scolding or having feelings of hatred towards you.

So we can overcome these things by our *mettā* feeling. We can take care of ourselves.

The more you can generate *mettā*, the more you can radiate *mettā* to others, the better. Others receive it. They may scold you ten times, and you just smile.

No need to worry about anything, no need to react. Just smile and smile and send more *mettā*.

Then however much they scold you, how long can they scold you? Once they are tired, they will stop.

So anyway I just want to explain this. I don't want anybody to have unhappy feelings. So if we know how to balance our mind, we are happier and so that is the best.

That's the reason we need to train ourselves only. Don't go and think about others. Don't expect from others what you want. If you are good, people will be good to you.

If you are not good, people will react. The mirror will show you that, the way you react.



Chapter 5

The Ten Defilements



Sayalay told the story of how *Aṅgulimāla* was led astray by his teacher and how The Buddha engaged and saved him from himself by teaching him the eradication the Ten Defilements, i.e. greed, aversion, sloth and torpor, restlessness, doubt, ignorance, conceit, wrong view, shamelessness and fearlessness. Sayalay explained how the Ten Defilements can arise in the meditators' minds during the meditation retreat and emphasised the importance of guarding our minds with mindfulness. She also explained about the *ānāpānasati nimitta*.

What is *kamma*? We always emphasise in Buddhism about *kamma*. *kamma* is *cetanā*, *cetanā* is intention. *cetanā* is good intention, bad intention or volition accompanying any kind of thought. Good thought can become good *kamma* related to good *cetanā*. Bad thought will become bad *kamma* because it is related to bad intention. This is the process of *kamma*.

We believe that when we come to the retreat, we make a lot of wholesome *kamma*. Everyone wants wholesome *kamma* from a

meditation retreat. I think nobody would want to get unwholesome *kamma* from the retreat.

Painting

Everybody here is like drawing a picture. You have paper and pen, and I just tell you, “Please draw beautifully your breathing so that it is the same as drawing the lotus flower.”

You have to draw it on the paper using the pen. Who will get the beautiful picture? Then I will see. Drawing is your duty, checking the result is my duty. So how would you draw?

That depends on you. Somebody might draw very carefully from the beginning, through the middle until the end very beautifully. From the first day until the end of the retreat, they would carefully draw. Whether he/she can get *jhāna* or not, does not matter.

You should think, “I will try my best to draw beautifully.” Everyday try to be happy keeping the precepts and also be happy with the practice of the meditation object.

Some people sit but their their minds do not want draw. It is laziness. In their minds, they are making many pictures. Then on paper what kind of picture will arise? All is made by the mind. Your hand will follow the intention of your mind. When you simply draw, the picture may not be beautiful.

Whatever picture comes out, you cannot blame others. The final goal is the same. How you make your answer, your solution is your own mark. That’s why you cannot be jealous of anybody. We have to draw very carefully.

Purification of Mind

During meditation time we control our mind not to relate with any unwholesome thoughts. Once the unwholesome thoughts come in, our

mind goes deeper and deeper into the mud. You cannot pull yourself up and it's not easy to come out either. You keep on sinking and sinking. That is the reason you need to keep your mind on the meditation object.

In order to avoid sinking into the mud, we have to be very careful not to fall. When you drop in, already it is not easy for anybody to pull you up. People are scared to hold you because if they do they will also drop into the mud. It is very dangerous. Our minds need to be purified. Purification of the mind is very important. We want to make it clear.

Unwholesome Minds

We have to check our mind, “What kinds of thoughts make me unwholesome and unclear?” The Buddha taught us to recognize ten kinds of defilements that are really dangerous for us.

They easily make the mind dull and dark. They can make it sink easily into the mud. When you concentrate on the breathing on the *ānāpānasati* , after a while the mind starts to wander and does not want to concentrate on the breath.

1. Desire

You have to feel happy with the breath. When you feel bored you start to create wandering thoughts with desire, a lot of attachment. We call that greed (*lobha*).

2. Anger

Sometimes you have angry thoughts. Different people have different feelings and emotions. Sometimes you go and recall your past, unhappy memories. During meditation time, you think that nobody knows that you are angry inside; so you remain angry for the whole sitting. People can see if you are angry or not.

devā know if you are meditating or angry. I do not need to check. *devā* will check for me. Message will come to me. We have e-mail, you know. (*Audience: Laughter*) Be careful!

Being angry for the whole sitting is not good for your concentration. Once those angry thoughts come in, the mind is not clear, not peaceful, and it is very unhappy. This condition affects not only you, it also affects many people. Your actions become very hard and rushed. Everything is related with the mind.

3. Sloth & Torpor

The next defilements are sloth and torpor, sleepy mind. It has been only three or four days, yet many look like they have not had enough sleep. Today I also looked at all of you at the two o'clock session. Many people were still nodding; I was very disappointed.

After the interview I thought your concentration would be very good. I was so interested that I came and looked from the outside, but I did not open the door because I worried that I might disturb you. If I opened the door, maybe the sound might disturb you. So I looked from outside. Every sitting I looked. I was so happy to look, but many people were nodding. So how can you improve? You have from twelve to two o'clock to nap everyday; yet two hours of extra sleep does not seem enough for you.

Sometimes please remind yourself to wake up and concentrate. Do not waste your time. When you sleep too much, the more you sleep, the more you want to sleep. The lazy mind will come in. Just make it balance a little bit. Sloth and torpor are not good.

4. Restless Mind

Another mental defilement is restless mind. The mind is always wandering, wandering to many objects, creating many thoughts in our minds. Actually all the wandering thoughts we create ourselves. In this way the wandering thoughts are also not good for our meditation.

Some people think that meditation is about thinking good, so anything related with wholesome thinking should be acceptable. Such thinking is good for our *kamma*, good for our meditation. Many people have that idea.

Before meditation, you can think about wholesome things. You think about things that you have done, such as *dāna* and keeping the precepts. Making happy feelings from that reflection is good. However, when we start to concentrate on the breathing, do not mix your meditation object with other objects.

Although there is good intention, good object, you are not concentrating on the breath. The mind keeps on thinking about what you want to do. For example, you want to ordain. That is good intention, wholesome thinking, but it is not related to *ānāpānasati* object. Do you understand?

Ordain—You do not know when you are going to ordain. But the breath is already lost. The object has disappeared. Do not even think wholesome thoughts. Some people ask me if wholesome thoughts are good to think as we can get good *kamma* and that is good for the meditation. That is the reason I explain this. The meditation object is very important. One-pointedness of mind is concentration on only one object.

Where do we need to focus? For *ānāpānasati* we need to focus only on breathing, not on any other objects. Then only the mind can really focus and penetrate. Once the object disappears from your mind, there is no more one-pointedness of mind (*ekaggatā*) on the object, and there is also no more mindfulness on the object. There is no more effort. Everything drops. That is the reason we do not have concentration. This is all inter-related. Hence the mind cannot be in one consciousness state. All are related, and joined together. That is the reason we need to control restless mind.

5. Doubt

Another unwholesome mental state is doubt. You have doubt about the *Buddha, Dhamma, Saṅgha*. You have doubt about *kamma*. You do not believe in *kamma*. Some people think death does not matter. They believe that when they die, the body will disappear. Everything will stop, everything will disappear. Will everything disappear or not?

The body can disappear, can disintegrate, but the mind cannot disappear yet. The mind still needs to follow *kamma*. So if you have done good *kamma*, you will go to good place in the next rebirth. When you can stop in this life, it is because you practise until becoming an *arahant*.

If you can practise until becoming an *arahant* in this lifetime, the mind can stop. If you cannot yet practise until becoming an *arahant*, this mind will carry on to another life, and to another life, for many rebirths. This is called the cycle of life—Dependent Origination.

So some of you have doubt about *kamma*. Some people believe that we do not need to worry about it. Some people in other religions believe in God. That God will take care of everything. You just pray and the God will take care of you. I am not criticising others. We just contemplate on this only. Such people think we do not need to do any good *kamma*. When they nearly die, they just pray. The God will bring them up to heaven. That is not enough, you know.

We still need to believe and know about *kamma*. Good or bad life is only following *kamma*. If the God can take care of you, then nobody would be poor. Everybody will be rich.

Everybody will get good *kamma* and bad *kamma* based on what the person has done. We create our own suffering and unhappiness.

We need to use wisdom. We need to use wisdom and very carefully contemplate about what is really happening in life. What happens in life is because of changes to *kamma*, different *kamma* in the past lives.

kamma is the same as drawing a picture. We need to be clear of doubt. We really need to believe in our practice and *kamma*.

6. Delusion

Delusion-mind is what we call *moha*. Delusion-mind is also one kind of defilement.

7. Conceit

Another unwholesome mental factor is conceit. Do you have conceit? Are you proud, very proud? Everybody has conceit. Only *arahant* does not have conceit. Conceit is also one kind of defilement.

8. Wrong View

We call wrong view, *ditṭhi*. Wrong view is also one kind of defilement. There is wrong view concerning who I am, my family, my husband, my wife, my children... all are wrong view. Also we think that this is my house, my building, my car... all are wrong understanding, wrong view.

We need to let go. We just think all are *nāma* and *rūpa*. All have the nature of *anicca*, *dukkha* and *anatta* (impermanence, suffering, non-self). Only those who believe like this have what we call right view. So many people have wrong view. We have to cut off wrong view.

9. Shamelessness

Another unwholesome mental state is shamelessness. When we do *akusala* things, we need to be ashamed. This is what The Buddha taught us. If we are not ashamed, the first time we do not care, the second time we do not care, we become used to it. We will never feel shameful feeling. We are shameless in doing unwholesome *kamma*.

10. Fearlessness

When you do *akusala*, and you do not have any fear, you are very brave... You do not care about *kamma*. You do not care about anybody. You just do it your own way. That is called being fearless. You are unafraid of the unwholesome results of *kamma*.

These are all the ten kinds of defilements. So these ten kinds of defilements we need to clear away.

Intention

You can check in your mind. What kind of mind is surrounding you? The original mind is very pure. These defilements relate with one another. One kind of defilement or two can join together and enter into the original mind.

So the mind becomes dirty, becomes unwholesome. This mind becomes like this because you have unmindful contact with the object. You have wrong intention.

This kind of wrong intention will make our mind connect with wrong mental states, with the defilements until the wrong thought process arises. In this thought process, seven *javana* will arise, which can create good or bad *kamma*. In simple terms, if you have wrong intention on the object, then you have bad *kamma*.

When you have right intention on the object, you know how to pay attention with *mettā*, with loving-kindness, with right intention, with wisdom, how to observe *nāma* and *rūpa*. That kind of intention will give you more wisdom and right understanding. This is wholesome. So we need to check our mind all the time. Can I really concentrate and meditate?

We are now drawing the picture carefully with wisdom, without unwholesome mental states; we are happily drawing without defilements, using mindfulness. Then in the end we will get a very

beautiful picture. That beautiful picture is our good *kamma*. Every time you look at it, if you have a good picture, you will be happier. If you always contemplate in that way, you feel very happy. You will also feel safe because you are drawing this beautiful picture.

Sometimes when you are doing good things, the mind is not pure. For example sometimes *dāna* is mixed with a little bit of attachment, or little bit of competition, or little bit of anger. Some people think that they are now doing *dāna*. Do not think that you can get one hundred percent result from this kind of generosity. We need to do it very purely. You make whatever type of *kamma* you are doing very pure with very good intention. Then you can get hundred percent good result.

Meditation is making good *kamma*. During meditation time you may create many wandering thoughts. Sometimes you are doing *ānāpānasati*, sometimes you have wandering thoughts, sometimes you are creating unhappy thoughts, sometimes greedy thoughts.

Sometimes those kinds of mental states, many kinds of mental factors come and mix with your meditation object. The picture is not so good. So the last day what happens? The result we will know. Year after year when will we finish? When will you get a beautiful picture? From the beginning, we need to draw very carefully. We can control our mind. If we want to control, we can control. The mind is so simple. There are complications only because we like to create a lot of things. Just make it simple.

Let us consider a baby. If you give the baby a lot of money or jewellery, he looks at it, he touches it. Do you think he has greed? Give the baby jewellery, or a very expensive diamond, or money. He will touch it, but do you think he will get greedy about that object? He does not have greed. He just holds it only. His mind is pure. He does not know what will happen with this money. This money can create something good or something bad. Good or bad results can happen. The baby does not know what will happen.

He does not worry about the future. Money is only money. He doesn't know. He holds it and throws it away. Even if it is an expensive diamond, he can throw it away. His mind is so pure, and he does not get greedy. Even when the mother feeds him, he will just eat. He never complains if it is salty or oily. He does not complain. He just eats and swallows only. Someone who knows a lot, what taste this is, what taste is that, will complain.

The more you know, the more you will get defilement. So not to know is better. But not to know is not to sleep. Use contemplation to be unattached to any object.

The attachment will make us create. Life happens because of this attachment. It is because of attachment, that sometimes you may get greed and anger. Because of greed, anger arises, sometimes conceit arises, sometimes clinging. This anger sometimes makes you want to kill. Many *akusala kamma* arise based on greed or attachment.

To immediately cut all attachment is not easy. But we can try to ignore it by thinking this is not important, let it go. Training slowly, in the end we will be successful.

dāna Competition

Recently in Jakarta, Indonesia, I told a few of my friends, I am getting tired, getting old. I want to meditate in my silent retreat. The next day many people came, and brought me to see a very big bungalow. They said, "We offer it to you now. It is for you to use."

In the afternoon, another one came and offered two big pieces of land and two big houses. Then another four donors came to offer me another four bungalows. I was very happy to hear that. I knew them a long time ago and they took care of me, like their brother or sister.

They were very kind and I could feel also that their heart was really pure. Without attachment, they were willing to let go. They really did that. But I do not know why I did not want to accept anything. I did

not have any desire to take anything. So I told them sorry, I will reject all those offerings. If I accept from one person, another person is not happy. There will be fighting between them. When people came to know about it, they asked me what kind of *kamma* I have.

They said, “Everybody comes and offers to you immediately; yet you rejected all the offerings. You should have taken one.”

I said, “No. If I would have accepted something, I would have to worry. I would have to take care of it. It is better not to accept. It is very peaceful.”

I also contemplated why those people suddenly liked to offer. It was because in the past life I also sincerely offered *dāna* for those people. When I checked many of my past lives, whatever I did, I tried to do so sincerely and respectfully. All my actions related with the *Dhamma*. I offered my whole life for the *Dhamma*. When I teach, death does not matter, I will teach. Happily I will teach. I have that kind of intention. People can feel and see that. So people are very happy to help me.

I have rejected those offerings because I think they are not necessary for me. And also I do not want to take care of anything. Even my centre in Maymyo, every day I was thinking when I should give it away. But for one thing I would give it away; because I have this small place, it benefits people. People have come to meditate and many are successful. Some have finished the course, some practise Dependent Origination. A lot of benefits for the donors come from this centre. This is my happiness.

This is the reason I still maintain and keep this centre. But sometimes I am very tired keeping it. I feel that if I let go I will be very happy. I do not feel any feelings about whether I should accept it or let it go. Sometimes our *kamma* comes and goes. Sometimes it can be good. Sometimes your life is long, or sometimes you have short life; sometimes you are healthy, or sometimes you are not healthy, you are sick.

All the conditions can change. Sometimes you are rich, sometimes poor. This life you are beautiful but sometimes if you get angry too much, next time you will not be beautiful. You are drawing your own *kamma*. You cannot blame your parents about your looks. Low caste or high caste, good wisdom or no wisdom, many followers or no followers, all are related to *kamma*.

We cannot be jealous of one another. If we are jealous, it gets worse. That jealousy will be very bad for us. People know this is true, but they do not like to practise or follow the advice. This is the problem. Even after we explain, if you do that you will get the bad results of *kamma*, they still do it anyway. If you continue doing, the result is not good. When the result is bad, you cannot take it. If something happens, and you become poor, you cannot take it. If suddenly something happens, you cannot take it. You may ask, “Why does this happen to me?” When that kind of upset feeling arises, you cannot take the suffering.

Contemplate

So we need to contemplate more about *kamma*. We need to carefully meditate. The bad results of *kamma* can happen anytime. Sometimes they appear in this life. Sometimes they arise in the next rebirth, second life. Sometimes bad results of *kamma* can arise until *Nibbāna*, anytime they can happen. There are three kinds of causes and effects. We do not know if you have done bad *kamma* or good *kamma* and when the results will come. We do not know.

All the conditions appear because of what you have done in the past, good or bad *kamma*. Good or bad we need to accept without being happy or unhappy. If we are too happy, we can become greedy too. Unhappy feeling also is not good, as suffering makes you have a lot of pain.

Acceptance

We need to accept everything with a balanced mind. When we think about *kamma*, there will be more equanimity; everything is impermanent. One day we all have to let go. So we feel more comfortable and peaceful, without vibrating. It is because we train all the time, the mind is balanced and has equanimity in all the ways. Try not to vibrate too much.

Unwholesome Contamination

Sometimes surrounding you there is so much greed, so much anger, so much conceit. If those kinds of people were surrounding you, how would you feel? The vibrating energy can spread to others. Suppose somebody who is very angry comes to this room. Can other people feel that anger or not? Is it good or not good? Because of you other people are upset or have unhappy mental states. That is also not good. So when people stay together in one place, everybody needs to take care of each other.

Some people come in late or walk loudly. Even concrete floor can also break. Be careful, take care; walk slowly. People are meditating. If you walk too hard, the sound might affect their practice. It is very important to have understanding of that kind of intention. If you do not care and do with a lot of indifference, that equanimity is a different kind of understanding; it is not true equanimity.

We are living together in society; we need to follow the rules. Also we need to take care of each other's feelings and practice. Then only we can be good persons, become good people. Then only everybody will be happy. When everybody takes care of their own mind, we do not have problems. Just because a few people like to do that, other people are not happy. Also they do not look happy; they cannot concentrate. People get angry because of them. All that agitation affects everybody. That is why we try to take care of our mind until it is

purified, clear and has wholesome intention. The mind creates thought, speech and action.

People can know what kind of character a person has from the way that person walks. From the way people talk, people can see about your character and your behaviour. So be careful. Of course the character is not easy to change immediately. But we have to think that people are trying to meditate. Concentration is not easy. Once the sound comes in, everybody can drop their concentration. That is the reason, we still need to respect and try to take care of each other. Then very quickly you will get the *nimitta*.

nimitta

nimitta is not difficult, it is very easy. Try to cut out your defilements. We have just explained the ten kinds of defilements. Clear them away; cut them out.

Slowly the mind is happy watching the breath. The breath is actually very simple, in-breath and out-breath. Anytime you want to feel it, you can feel it.

Your mind is not easy. Your mind always likes to wander somewhere. That is the problem. So do not wander away from your meditation object. Just try to keep it and watch it happily. Do it respectfully. Twenty minutes you can do that. You surely will get *nimitta*, clear light, clear *nimitta*. Once you get clear *nimitta*, you are so happy! You do not feel suffering. You do not feel pain in your body. You do not even feel the body, the body is also lost. This is from our experience.

Many students feel that. Once they have concentration, they do not feel pain. They feel happy. That happiness-mind is very important. We encourage all of you please try again and again until you reach this level.

When you get to this level, then you will know what *Sayalay* said is

correct. I do not think you really believe me now. You might also think it is real torture because even if you want to go out, you cannot. I really want you to be free but if I give you freedom now to talk or relax, I do not think you can get *nimitta* and *jhāna*. If you do not have *jhāna*, why do you come? If you just relax, it is better to go on a holiday. There is no need to come here.

Why do I have to waste my time if it is better for me to meditate? So I try again. What people think about me does not matter. I make the rules strict and let yogis practise sincerely. Once you get *nimitta* and *jhāna* you will understand what I have explained to you and you will know how to balance your mind. Try to be happy with the breath for a while, in-breath and out-breath. Watch carefully.

Brains Not Functioning

It is because you all use the computer too much, so the brain does not work. Your brain becomes dull and does not want to put in effort. You just switch on the computer and you get whatever answer you want; you have all the results immediately from the computer.

You do not need to think. Sometimes you use a lot of calculators. When I ask you something, you cannot immediately give me the answer. You need to find the calculator. That is the reason the mind becomes very dull. It should not be like this.

Sometimes we need to use our brain and the mind to think carefully. How should we concentrate on the breath? We need to think how to get the object and make the mind happy. You cannot get the answer immediately.

nimitta is not from computer. *nimitta* is from your mind. Your mind needs to be happy and relaxed. If your mind is relaxed, then only can you get *nimitta*.

Many people say it is difficult, but when they use the computer it is very easy. Studying in university is so easy, but coming to the

meditation retreat is so difficult. They start to feel that way because they do not want to use the mind to be attracted to the object. They want to analyse.

We need some feeling. You know how to love? Love is the cause of feeling. Do you love other people more than yourself or yourself more? Do you love yourself more than others or is it the same? Who do you really love? Yourself! Those who have husbands, be careful.

The wives also love themselves more. Do not think that they love you more. Even when people love each other, they cannot share suffering. Loving time is fine, but suffering time nobody wants to share. You suffer alone. That is the way it is.

So make sure it is a happy feeling with the breath. You need to like the object. If you do not like the object, it is very difficult to get happiness. In this way you try slowly until you get subtle breath. And you feel happy with the breath. After a while you will get the *nimitta*.

There are different stages of *nimitta*. In the beginning you will see different colours appearing in front of you. Whether they are in front of your face or at the side of your face or from any direction does not matter.

Do not concentrate on the light. The first stage of *nimitta* is seeing yellow, purple, blue, those kinds of colour, or a cloud. Do not concentrate on the colour. Just keep your concentration with the breath. Sometimes the breath can disappear. When the breath disappears, try to breathe again. Slowly breathe again.

Then, the colour will change to white colour. When changing to white, it will slowly approach the nostrils. Even when it comes and approaches, relax and keep with the breath continuously. In the end the white becomes transparent.

Clearly and slowly it will change colour to clear glass or clear crystal. It will come and stop in front of the nostril. So the clear light is stable for a while, only then we can concentrate on the clear light. If

the light comes and goes, do not concentrate on that light. If it is not yet transparent, do not absorb on that.

If you concentrate on the light too early, sometimes the light can spread to everywhere—all over the body. This is also not good. Many people think that the light spreading all over the body is very comfortable, that this is *jhāna*. Many people have this sensation. You might have that kind of experience. But that is not true absorption.

jhāna feeling is not on the body. *jhāna* feeling is the feeling of the mind concentrating on the *nimitta*, on the meditation object. The absorption object is the *nimitta*. We still need to have awareness of the *nimitta*.

nimitta cannot disappear. So *nimitta* must be in front of the nostril. Keep awareness on the *nimitta*. The mind thinks this is *ānāpānasati nimitta*. The mind notes, “*nimitta, nimitta, nimitta.*” Slowly continue and in the end the mind does not feel the body. And the mind starts to be happy. Then go to *jhāna*. It’s very easy. You can make it easy.

It is because you go and make it difficult that complications arise. You see, it is very simple. When you have happy feeling with the breath, you get *nimitta*. Ninety-nine-point-nine percent of the time this will happen, we can guarantee. Stay on it and try for twenty to thirty minutes. If you really make it a happy and subtle breath, very quickly you will get *nimitta*.

The only thing we have to do is cut off our defilements. Also do not recall repeatedly previous unhappy feelings.

Last Thought Moment

People when they are near their death moment have to see the image. The image shows them where they need to go, their destination. This is very important. If you keep on thinking about unwholesome things at near the death moment because you are used to that kind of thinking, unwholesome states will appear to you. We need to destroy

that kind of unwholesome image and *kamma*. Sometimes it can easily be destroyed by the wholesome *kamma*. Sometimes, although we want to destroy, it is not so easy. The *kamma* is there; we have to accept, many different types.

Aṅgulimāla

I want to share one of the stories at the time of The Buddha, about a very famous *bhikkhu*. His ordained name was *Aṅgulimāla*. He was born in *Sāvathī* country. His father was a minister of their country. When he came to becoming a human being, in his mother's womb, his mother took good care of him. (He was named *Ahiṅsaka*.)

That night when he was born, all the weapons became very bright in the whole country. The king was living in his palace. At the time the baby was born, many weapons became bright inside the king's room.

The king was worried. He knew that if such things happened, some kind of danger would happen either to him or to his country. He was worried and could not sleep the whole night.

At the same time, the father of *Aṅgulimāla* knew how to look at the sky and knew some astrology. He went out of the house and looked into the sky. He checked on the movement of the stars and the moon. He knew that his son would get into trouble in this country one day. He would become a thief in this country.

The next day the father went to the palace. He met the king and asked the king, "Last night could you sleep well?" The king replied, "I did not sleep well because all the weapons in my room were very bright. There is some kind of danger. How do you feel about that?"

The father of *Aṅgulimāla* started to explain, "Please do not worry. This thing happened because last night my wife gave birth to my son. That's the reason not only in the palace but in the whole country all the weapons became bright."

And the king wanted to know why these things happened. The

minister replied, “The signs say that one day the baby will become a thief in this country.”

Then the king asked, “Will he be alone? Or will he have followers that attack the country?”

“Please do not worry, he will be alone.” replied the minister.

When the king heard about that, he was no longer frightened. He said, “If it is like that, he is not dangerous. You do not need to do anything to him. Do not harm him. Please take care of him.”

The parents really took care of him until he was sixteen years old. At the age of sixteen the parents sent him to the university. When he was studying in the university, the professor liked him very much. That was because he was very clever and liked to follow the rules. He knew how to take care of the teacher, the master.

The professor liked him so much. Many students became jealous of him because the teacher paid a lot of attention to him. This is human nature. In their jealousy they started to discuss with one another how they should break the relationship between their teacher and him.

The students said, “Even if we want to complain about his relatives we also cannot because he came from the minister’s family, a good family. In school he is very clever. He is at the top in his class. We cannot say that he is stupid also.”

In the end, they said, “Why don’t we start saying he has fallen in love with the wife of the master, the teacher. If we tell that to the teacher, surely the teacher will be very angry with him.”

The next day the students divided into groups. Each group had three or four students. The first group of the student approached the master, “Have you heard the news? *Ahiṅsaka* and your wife have fallen in love.”

The teacher had heard about it and said, “What kind of news? Do not come and speak to me about that kind of rubbish. I do not believe

what you are telling me. Next time do not come to talk to me about this anymore.”

Another group came and spoke to him again and said the same thing. Then another three or four groups continuously came and spoke to him. Then he started to believe. The students told him if he did not believe what they had told him, he could observe himself.

In the end the teacher started to observe. One day he observed that his wife really took care of *Ahiṅsaka* like her son, taking care of him like a close family member. Another day the teacher saw the wife and student were very close and very friendly to each other. He started to misunderstand thinking they must have really fallen in love with each other. He wanted to kill the student.

He was also a smart man. He started to think, “If I kill him, and other people know, they will criticise me, saying, ‘That teacher killed the student.’ This will give me a bad name and people will not want to learn from me anymore.” He was worried and he wanted to protect himself. So he started to scheme, “Why don’t I try to kill him in a different way?”

The next day he called *Ahiṅsaka*, “*Ahiṅsaka*, you should kill a thousand people. If you kill a thousand people, when you come back I will teach you the major secret learning.”

When *Ahiṅsaka* heard about that, he immediately rejected the idea, saying, “Among my relatives nobody likes to kill and we avoid killing. We should not do such a thing. I do not like to kill other beings.”

His teacher forced him, “If you do not kill, you cannot learn. I will not teach you. This major teaching nobody can teach. You are a very good student and person. So you can learn. That is why I want to teach you.” In the end he also wanted to learn. He promised the teacher and left the university.

He started to go from one forest to another forest to kill people. At that time, he was a very powerful man because of his good *kamma*.

When he killed people it was very easy. Nobody can fight with him. He can fight one hundred people all at once. I do not know what kind of *kamma* he had done in the past.

Everybody was scared of him. Nobody dared to cross from one village to another in the forest area. As soon as he saw people, he would start to kill them. After killing, he just put the bodies here and there. He wanted to count. But because of killing, that *kamma* blocked his wisdom, so his wisdom became very low. Even his memory became very poor. He could not remember how many people he had killed.

He just threw the bodies here and there for many years. He had killed many people. But he did not know how to count. In the end, he cut the victims' fingers. He did not take any money, clothing or anything. He took only one finger—Kill one person, keep one finger, and then he put each finger under the tree.

When animals came, the fingers were lost again. In this way, he struggled so much. In the end he used a string and tied all the fingers and hung them on his neck. The last day he realised that staying in the forest was not good, the food was not good and life was very poor.

He started to realise these things in his mind. Maybe the results of his good *kamma* started to arise in him.

“I want to finish the duty of collecting one thousand fingers. I would like to go home. I want to pay respect to my parents.” He had this intention.

After that he started to count the fingers. He had nine hundred and ninety-nine fingers. Now he only needed one finger, one person only. Then he could give it to his teacher. For the last finger he was wondering who he should kill.

For many weeks all the people in the country were afraid to stay in their villages. So they moved to surrounding places. They approached the king. They said, “We have suffering in this country. The thief,

Ahiṅsaka is killing and we are scared. Please protect us and kindly take care of us.”

The king heard that. Actually the king was also very scared of *Ahiṅsaka*. He knew *Ahiṅsaka* was very powerful. Actually the people wanted the king to go and catch the thief. The king did not want to because he was also scared to go. Yet he also wanted to “save face”. He also did not want to show fear. So he ordered the whole army just to catch one thief. On the way he went down to the village.

The minister, the father of *Ahiṅsaka* knew about that. He started to tell his wife, “In our country, a big thief has appeared. That must be your son. Long ago I predicted that my son would become a thief. Now he must have been killing many people. He is the one who is really giving suffering to the country people.”

The wife was very worried about her son. Now the king also wanted to catch and kill him. The mother had so much worry and told the husband, “Please go to the forest and search and bring my son back. I can talk and explain to him and he will become good.”

But the father rejected immediately her plea. He said, “No. I am scared to go. If he sees me, surely he will kill me.” The father did not want to go to see the son.

The mother said, “If you are scared, I will go.” The mother and the father saw things differently.

It is because the mother gave birth and suffered a lot for him and so she really loved the son. The father’s love and mother love’s is a little bit different. The mother cannot be indifferent. The mother really wanted to go.

That day, our Buddha was living in the monastery. Every early morning he used the power of attainment of compassion to search for those who he should teach that day, whose *pāramī* are mature. In his mind, he saw *Aṅgulimāla*.

The Buddha reflected, “If I teach today he can renounce. If I do not

go to teach today, he will kill his mother. If he kills his mother, in the future he will go to the hell. He cannot meditate anymore and cannot be an *arahant*.”

So The Buddha went to the forest. He saw *Āṅgulimāla* and *Āṅgulimāla* was also waiting. When *Āṅgulimāla* saw The Buddha, he knew that this was a *bhikkhu*.

Āṅgulimāla said, “*bhikkhu*, please stop. I want to see you.” Actually he wanted to kill him. The Buddha also knew that. So The Buddha continued to walk. The Buddha has power. The Buddha continued to walk but with psychic power. In *Āṅgulimāla*’s mind, The Buddha was running. *Āṅgulimāla* kept following The Buddha.

When *Āṅgulimāla* was almost close to The Buddha, The Buddha became far from him again. *Āṅgulimāla* followed and ran all the way until he was very tired and sweat a lot. However fast *Āṅgulimāla* ran, The Buddha continued ahead of him as if walking at a normal pace. *Āṅgulimāla* was very tired. In the end, he said, “*bhikkhu!* Please stop!”

The Buddha said, “I have stopped but you have not stopped.”

Āṅgulimāla started to realise in his mind, “I look at him and he is walking, but he tells me he has stopped. I am standing and he tells me I have not stopped. I do not know what the meaning of this is. I want to know.”

So he asked The Buddha, “I am standing, but you told me I have not stopped. But you are going, and you have told me that you have stopped. Why do you tell me like this?”

The Buddha said, “Because in my life I have stopped torturing, killing or harming people. I only have compassion and *mettā* for the beings. I want to help people.”

“That is the reason. I have stopped doing *akusala kamma*. That is the reason that I said I have stopped. But you still want to kill, harm and torture people. You have not stopped. You are still running by *akusala*. This is the reason that I say you have not yet stopped. You do not have

mettā and compassion. You are still running!” The Buddha explained very briefly.

When *Āṅgulimāla* heard about this, his mind started to become alert. He thought, “When he talks to me he is so brave and confident. This cannot be an ordinary *bhikkhu*.” He started to realise that this must be The Buddha. Then he started to feel that.

Immediately he bowed down and paid respect. He asked, “Are you Buddha?”

The Buddha replied, “Yes.”

Then *Āṅgulimāla* said, “You knew about this and purposely came to see me. You want to save and help me. That is the reason why you came here. I am so grateful and so happy to be with you.”

After that he wanted to ordain. His mind totally changed. After that The Buddha just called him. The Buddha knew about his past life.

In the past life, he had *dāna* robes to other *bhikkhū*. So that *kamma* was with him. So when The Buddha called him: “*ehi bhikkhu!*” he immediately, completely became a *bhikkhu*.

There are those who do not do such *dāna* in the past.

Remember that day that I explained about *Bāhiya Dārucīriya*. He wanted to ordain, but The Buddha cannot call him like this: “*ehi bhikkhu!*” Why is that?

In the past he did not make offerings to the *bhikkhū*; he only used the requisites for himself; he did not offer *dāna* robes to others. That is the reason The Buddha could not call to him: “*ehi bhikkhu!*” And he could not immediately become a *bhikkhu*

After *Āṅgulimāla* became a *bhikkhu*, he followed The Buddha. He was not an *arahant* yet. He followed The Buddha all the way to the monastery. When they reached the monastery, he was sitting beside The Buddha.

At the same time, the king of Kosala did not want to catch *Āṅgulimāla*. The king thought, “If he sees me, he will kill me.” He was very worried. “Why don’t I go to the monastery and pay respect to The Buddha? The Buddha always likes to think for the good of people. If I explain to The Buddha I want to catch *Ahiṅsaka*, The Buddha might know how I can easily catch *Ahiṅsaka*. The Buddha will not tell anything, he will be quiet.

If I am going to be caught by *Āṅgulimāla*, The Buddha will keep me from going. If The Buddha keeps me from going, it is easier for me to explain to the people. I can say, ‘I wanted to go and catch *Āṅgulimāla*, but The Buddha does not allow me to go.’ That is the reason I did not go.”

In this way he contemplated. So he went to the monastery, sat and bowed down, and paid respect to The Buddha.

Then The Buddha asked, “Where do you want to go?”

“In the country there is the thief, *Āṅgulimāla* who is really violent and has destroyed our country. Many people died because of him. I want to catch him.”

Then The Buddha asked him, “If you see that he has become *bhikkhu* what do you want to do? Do you still want to catch him and kill him or put him inside the prison?”

“If I see him as a *bhikkhu* I will be very happy and offer whatever he needs. I can be his *dāyaka*, a supporter of this *bhikkhu*.” The Buddha said, “Like this is very good.”

Then he pointed to the king, “This is *Ahiṅsaka*.”

Many of the king’s followers were there. When they heard that the *bhikkhu* was *Āṅgulimāla*, all of them put down their weapons and ran away except the king. The king was so scared that he was shaking. He had a lot of fear, but he could not run, and he began to sweat immediately.

The Buddha knew that the king was very scared. He told the king, “Don’t be scared. Now *Ahiṅsaka* has already changed and does not harm or kill anybody. Now he is a *bhikkhu* and trained to be good.”

Only then the king slowly released his worry and fear. He started to become happy.

He praised The Buddha, “He is a powerful killer. How extraordinary it is that you could train him to become a *bhikkhu*!”

After ordination, *Āṅgulimāla* needed to go for *piṇḍapāta* in the village. When people knew or heard that it was *Āṅgulimāla*, everyone ran away and closed their doors to hide from him. Nobody wanted to offer *dāna*. Every day, he had difficulty with the food. Without enough food and enough nutrition, he could not meditate. His mind was not peaceful.

Food is very important. The mind is related to the food. If the food cannot be eaten or is not suitable, the body will easily get sick. A meditator does not have enough energy to meditate.

The Buddha knew that he was suffering every day as he had that problem. Even if he meditated he could not attain anything because he did not have enough energy.

One day in the village *Āṅgulimāla* saw one lady about to give birth. She wanted to give birth but there was a difficulty and she was suffering for many days. When he heard the voice from the lady, he thought, “People are really suffering. They have been suffering so much in many different ways.”

He started to contemplate. After contemplating, that day in the evening, he approached The Buddha and paid respect and explained to The Buddha. He said, “Today I went to the village and I saw this lady. She was having difficulty giving birth and was so tired. It was very great suffering.”

“When I observed this, I realised that people are really suffering in different ways. I saw her suffering, but I could not help her. I just

contemplated about impermanence, suffering and non-self.”

The Buddha realised that *Āṅgulimāla* now had difficulty with the food. That is the reason he could not meditate. The Buddha thought, “If I teach him the *Paritta*, the lady would be able to give birth easily.”

So The Buddha taught him. When The Buddha taught, he learned, but he explained to The Buddha that he did not have confidence to chant because he has not practised to the level of an *arahant*.

He said, “Buddha, in my life I have killed a lot of people. So I have a lot of bad *kamma* and have done a lot of bad things. If I chant this *Paritta*, I do not think that the recitation will be powerful.”

He had doubt in himself. But The Buddha asked him to learn the chanting by heart and go back to the house. He should stay beside the lady and chant. Actually when lady is giving birth, it is not suitable for a *bhikkhu* to be there. It is only because The Buddha forced him to go that he went there.

When he was there, they used the cloth to cover the lady. *Bhikkhu Āṅgulimāla* sat outside the curtain and started to chant. As soon as he chanted the *Paritta*, she easily gave birth. The baby came out smoothly.

From then on, *Bhikkhu Āṅgulimāla* helped many people and many people were freed from suffering. So people started to respect him. After that, people started to offer food to him. When he got the food, he had energy in his body and started to meditate. Everyday he focused on the meditation object and went to the forest to meditate.

When he meditated on the meditation object, he could not concentrate even for a few minutes. It was very difficult for him. As soon as he closed his eyes, he could see the images of what he had done previously, killing people.

People had a lot of fear approaching him and pleaded to him, “Please do not kill me, I have family.” Those kinds of voices and actions arose in his mind. All the images continuously arose to him.

It was very difficult to let go. These kinds of images and voices kept on coming to him. The mind could not be peaceful. Worries and fear always came in. In the end he could not attain any kind of concentration.

Everyday he finished meditation practice very disappointed. He thought, “I do not think in this life I can have any kind of attainment.” He was so disappointed.

The Buddha knew that he had that problem. So The Buddha started to explain to him, “Try to let go and cut the ten kinds of defilements. These defilements create a lot of problems for you and the mind becomes dirty. You recall past unhappy feelings, restless feelings, worry feelings, all the defilements keep on coming. So your mind is not pure at all. It is not clear at all. You cannot easily contact your meditation object. Do you understand?”

The Buddha asked him to clear all the ten kinds of defilements from his mind. The Buddha asked him to make his mind pure and to concentrate on the meditation object. After a while, *Aṅgulimāla* attained enlightenment as an *arahant*.

In this way, *Aṅgulimāla* became an *arahant*. After he became an *arahant*, one day he went to the village. It is not known if it was by accident or people purposely threw stones at him. After being attacked by the villagers with stones, his head and bowl were broken and he was bleeding. All the robes were covered with blood. He did not have any fear or worry because he was an *arahant*. There were no more defilements.

He slowly walked back to the monastery. The Buddha saw this and explained to him, “My son, please be patient. This *kamma* is because you have done a lot of killing. These bad results of *kamma* are produced by you. Actually, you have done so much bad *kamma*, that after you die you were going to have to stay in hell for a long, long time to suffer as a hell-being. But because you meditated, you have cleared away most of the bad results of your *kamma*.”

“Because of this *arahant magga* and *phala*, all the defilements have been cut and cleared from your mind. You do not need to go to the hell and can go to *Nibbāna*. But you cannot cut away all the results of *akusala kamma*. Still you have to suffer a little bit with the results of *akusala kamma*. You have to accept those now. What people have done to you is also your own *kamma*.”

“Because of what you have done in the past all the results of that *akusala kamma* are coming to you now. Please try to accept this.” The Buddha explained to him in this way. In the end he also realised *kamma*. For a while he went to the area where he used to meditate and meditated for some time. Finally he attained *parinibbāna*.

Meditate!

This story is also very good for us to learn. Meditate! Meditate! Wandering thoughts create many kinds of defilements, disturb your concentration so you cannot see *nimitta*.

nimitta arises when you have clear mind only. When you are happy with the meditation object, then *nimitta* arises. When you are angry with somebody, *nimitta* will never appear.

Thinking of desire, relating to greed also you cannot see *nimitta*. Sleepy mind—can it see *nimitta*? It cannot see. But wake up and you will see bright light.

People asked about whether they see *nimitta* or not? Some people said to me, “We are very good; the subtle breath becomes very soft and we fall to sleep. When we wake up the bright light appears. Is this *nimitta*?”

That is dreaming! We have to wake up and focus more on the breath. Try to be happy and take care of each other. That happiness is very important.

So we come here, gathering together. Are you happy? We must be happy. Only good people come here. Can bad people come? It is not

that they cannot come, but they do not want to come. They want to go drink beer, or go to the casino. Good people do not like to do that kind of thing.

Good people want to come to retreats. They think, “I want to stay away from suffering first. I want to keep the precepts and practise meditation.” Only with good intentions do they come. Those who already come here with good intentions, do not destroy your good intentions.

You destroy yourself. All the wholesome *kamma* is not destroyed by others. You destroy yourself with your defilements. So we have to cut all the defilements. Within these ten days, you must really want to get *jhāna*. Make strong determination and do it respectfully.

I am very happy to do interview. I try my best but I am not Buddha. I cannot put the *nimitta* in front of you. I can only shine torch light at you. But after a while it will disappear. That is not good. I really want you to see the *nimitta* from your heart. That is better. Then only you know how to balance your mind.

If you can get *nimitta* or *jhāna*, I will be very happy. Then I will not feel any tiredness. Everywhere I go many people are successful. They can see *nimitta* and can get *jhāna*. This is our happiness also.



Chapter 6

Happiness Within



Sayalay explained how happiness and unhappiness are dependent on how we take care of our minds. When we come for a meditation retreat with an intention to cut away our defilements, we are as good as having renounced. For a Noble Person, the mind is home, founded on the heart-base. Mindfulness is the protection. Meditators should strive to maintain mindfulness and keep the mind humble, respectful and wholesome at all times.

I hope that all of you are very happy in this retreat. Try to be happy even if you are not happy. Do you know where happiness and unhappiness come from? From where do they arise? Do they come from the outside or from the ‘inside’ of the body? Do they arise from thinking? Where does thinking come from? Does it come from the brain? Don’t know?

Mind Your Heart

Before you were married, you said something to your girlfriend or boyfriend that you must remember...and, when you said it, did it come

from your heart or from your brain? Was it from an 'idea' from your head? Where did it come from? Did it come from the head or the heart? It came from the heart!

Yes, people like you only when you say it is from the heart because only then do they feel you are sincere. And if you are not talking from your heart, then people may not respect you and they may not be happy with you or your speech.

That is the reason why our hearts and minds are very important. Why do we say our heart is important? We believe our mind is important. The mind is always based on the heart-base (*hadaya-vatthu*). The mind occurs on the heart-base.

You will understand this more when you practise meditation. We can say that each one of our minds or the house of our mind is in our heart-base (*hadaya-vatthu*).

Normal Comfort

All of you, before you came here, came from your house, your home. Therefore people from different countries, different houses come together in one centre, in one place. So wherever you live in different countries, your home is very important for you to relax, to stay peacefully. You know that wherever you go, you do not feel comfortable like when you are in your home.

It is especially true in a retreat like this as we have to share a room with two or three people. Maybe it is not as comfortable as your own home. Sometimes you might miss your home too and feel homesick.

During sleeping time, it is cold. At your home, you can wear more clothing and you can turn on the heater. But here, you cannot turn on heater, so it is suffering. I know you will not be as comfortable as in your own home. Hence, people are very comfortable to stay at their own living place.

For every house, security is important and therefore the doors of the

house are important. People need some kind of protection. Hence, the boundary or fence is very important. The gate and the door keep you safely inside and you stay peacefully.

So the boundary and the roof of the house are very important. Without the door, you cannot stay peacefully inside and you do not feel safe. Also, thieves, robbers or even insects can disturb you.

You do not feel it is safe to sleep or stay without those things. For that reason protection is very important. Therefore, for the lay or ordinary people, we can tell them that the house is important for them to live peacefully.

House of ariya

So it is with the enlightened beings, the *ariya*. The house of the *ariya* and the house of the lay people are a bit different with different designs and different kinds of bases.

The house of the lay people, our house and our centre are built on the ground which is the base, although the buildings may be different. But for enlightened beings, the house is not like this kind of building. For them, the building is in their hearts.

For enlightened beings, their house is their mind and their mind is built in their heart-base (*hadaya-vatthu*).

Lay People's House

Even the houses of the lay people are different. They have doors and windows in their houses, but we can visit anytime. For the rich people or special people like the Minister or Prime Minister of the government there are special houses. You can see that the President's house, for example, not only has doors, but it has the army to protect it too. So you have to wait to visit them.

This is the case because there are important persons inside. Hence,

at every corner the gatekeeper has to provide the protection there. There are different kinds of protection. The more protection, the more secure you feel.

It is the same for the enlightened ones. They need to protect their mind. Mindfulness is their gate and protection. This is why mindfulness is so important for the meditator. Mindfulness is the main protection of our mind and our house.

There are two types of owners for the enlightened households. The first type of owners is ordained.

After ordination, such people take the precepts, accept their robes, shave their heads. Their appearance is different from the ordinary lay people. They observe the precepts and practise according to the *Dhamma*, contemplate mindfully and follow the *Dhamma*. This kind of owner is one kind of person who has renounced.

The second type of owners and type of people who have renounced is people like all of you who have come here for the practice of the *Dhamma* and meditation, with the intention to cut off your defilements.

We want to try to practise on how to release our defilements because we do not want to be trapped with our defilements. Our intention is to be released from defilements which are unwholesome thoughts based on greed, anger and delusion. (*lobha, dosa, moha*).

So we don't want to be stuck all the time with unwholesomeness. We want to try to always have our mind in the wholesome states by releasing all unwholesome thoughts.

You may tell yourself, "If possible in this retreat I want to be an *arahant*. I will try until I become an *arahant*. If I cannot attain the level of an *Arahant*, I will aim for the attainment of *anāgāmi* or *sakadāgāmi*. And if I cannot reach those attainments, never mind, I will try to attain some state of *jhāna*. If I still cannot do that, oh never mind, at least I want to be with the breath."

Your intention is to be with the breathing and with the *dhamma* object. Because of this intention, you are already a person who practises renunciation, similar to the monks and nuns. Because you want to destroy defilements, you are also a kind of *bhikkhu* or *bhikkhunī*.

Although the clothes you are wearing have not changed, your mind has changed. Your mind is no longer like ordinary people because of your intention to study and practise the *Dhamma*. You are now like ordained people too.

These kinds of people who practise renunciation, according to the *suttaṅ* (see *sutta*), are a kind of ‘*bhikkhu*’ and ‘*bhikkhunī*’. For the many *bhikkhunī*, all that we have renounced is according to the *vinaya* and the *suttāni*.

For lay people who want to practise the *Dhamma* and to cut off defilements—that is renunciation too. This kind of renunciation means you are following The Buddha’s teachings, in accordance with the *suttāni* and the many *Dhamma* teachings.

I can see that many of you who come here for this retreat shaved your hair after a few days. Many girls have their heads shaved and they are so brave and so happy. They could let go of their beauty. They do not care about whether they are beautiful or not. They do not want to worry about what people will think about them. They really wanted to let go.

Of course there are some conditions that cannot be totally let go of or renounced, but still we can see that their hearts want to ordain. That is the reason why I would like to encourage all of you to renounce.

You are not at home, you are in a monastery, in a centre and you practise the *Dhamma*. Your heart is with the *Dhamma*, so you are temporarily a *bhikkhu* or a *sayalay*.

For those who renounce, the most important thing is mindfulness. With mindfulness, we really need to protect our mind. Mindfulness of

course comes from the mind. But mindfulness has to protect the rest of our mind.

Not Losing Your Mind

We know that during sitting meditation, sometimes our mind wants to concentrate on the breathing, but after a few minutes of concentrating on our breaths, the mind goes somewhere, and you do not know where the mind goes.

If you do not know where your mind goes, neither will I know. If you cannot take care of your mind, how can I teach you meditation? It is very difficult if you do not know where your mind is. You should know where your mind is. Then it is easier for me to explain how to bring your mind back from where it has wandered off to.

Some people reported to me that they did not know where their mind went. So I cannot say anything. At least if you know your mind has gone to Singapore, I can tell you to come back by Silk Air, or Air Asia or Jet Star.

If you do not know where you go, it is difficult for me to interview you. Do you know what kind of people it is that do not know what they are doing? Don't know? Crazy people! When one is crazy, the mind is lost from the object. One does not know what one is doing. This is very dangerous.

Slowly you cannot control your mind and you do not know what you are doing, so it is like dementia. When you are seventy or eighty years old, it is very dangerous as sometimes you lose your mindfulness.

Losing your mindfulness and memory is not good. You cannot remember even your name, other people's names, or your family. Sometimes you forget and keep asking again and again.

This is quite ok but sometimes it is totally crazy to lose your mind completely. You cannot remember yourself. You totally cannot remember what you are doing; the mind has wandered off. That is very dangerous.

Before this thing happens, we have to take care of our mind. If you have strong mindfulness, you will know what you are doing every moment. Every step we are able to check about what we are doing. If the person is very good, he can practise until he reaches the stage of an *arahant*.

Meditation is very easy if you have mindfulness. Why is there difficulty with meditation, concentration and *vipassanā* practice? This is because of insufficient mindfulness only. But do not worry, everybody has *pāramī*.

Because you want to practise the *Dhamma*, we can say that you have good *pāramī*. Do not blame your *pāramī* as not good enough, just because you cannot concentrate. If you cannot control your mind, it is because you do not want to control it, not that you are unable to control it.

Wandering Too Freely

All of you are still young, not yet seventy or eighty. Your memory is still good. You can watch the whole movie and can remember the whole story and can retell it because your memory is still very good. It's only that you do not have enough mindfulness. This is why you cannot concentrate.

So do not blame the meditation teacher nor should you blame anybody. It is not because your neighbour or roommate disturbs you, but rather your mindfulness does not adhere to the object.

That is the reason why you feel agitated with anything that comes in. You accept them all too easily - unwholesome or wholesome thoughts, happy or unhappy thinking and all the different kinds of thoughts wandering through your mind.

The reason and the cause of this wandering mind are because all of you always like to be free, to be relaxed, to be peaceful, and thus your mindfulness is not strong. You do not want to make a boundary in your

mind nor take care of your mind. You adopt the “never mind” or “let it be” attitude.

Your heart is open for wandering thoughts, sensual desires, and the urge to have contact with pleasant feelings. You always expect to be happy and peaceful. You want to be comfortable all the time in your heart, your body and your mind. With this expectation, you do not want to protect your heart and your mind properly.

This is the reason why you are happy when greed comes in and you follow this desire regardless of whether you will get it or not.

You have this desire to be with happiness, but sometimes when anger comes in, you also accept it as OK. The truth is you do not want to concentrate on your own meditation. Instead you want to look at other people and want to know what they are doing. In this way, you make yourself unhappy.

Don't go and look at what others are doing. The more you are in contact with what they are doing, the more you will always end up with negative feelings. That is the reason to stay away. The main problem is you. You never guard your mind. Just close your mind, your heart and everything.

You may reflect, “What do I need to do now, this hour and today?” Busy people do not have time for anger, greed or other desires to come in. They are always busy with things that need to be done, every moment, every hour.

Busy Benefitting Others—Busy People

For those of us who are very busy, there will be no time to think of anything, such as: “Oh, now I want to handle the construction site, next the cooking, and then I have the interview to attend to.” You have to entertain the visitors who come for the whole day. All the time you will be thinking, “What do I need to do?” Then there is no time to relax or to think, “I want to be happy.”

You then ask yourself, “Happy for what? Relax for what?” You have no time. All you want is to do beneficial things for people. When you have time, you sit down quickly, or you may read books, sometimes you meditate.

This year, I apologize that I could not come to the Shrine Hall to accompany all of you because of the injury to my knee. Although I could not come, in the *kuṭi* I meditated and I sent *mettā* to all of you. I tried my best to do my duty, to guard my mind so I do not get unwholesome thoughts.

The whole day I don’t want any unwholesome thoughts to come into my mind. I don’t want to say that I am happy. This is my duty to do it; so I don’t want to think about if I have to be happy or I have to be upset. With wisdom, mindfully and respectfully, we work for all. This is the reason why our mind is so peaceful.

We always feel we have good life. We feel like this because we help people to practise the *Dhamma*. This is the most important thing in our life! We can fulfill what we desire and want. In this way, we feel we have benefited ourselves and others day by day, hour by hour.

So we try to manage our life with this kind of understanding and effort. We put in a lot of effort daily for the people and we feel happy. This kind of happiness is not the kind with desire. We use wisdom for the benefit of people to help them progress in the *Dhamma* and to be enlightened.

Meditation & Work

That is the reason for us to provide support. If you come for a holiday, I am sorry you will not be able to see me. For the *Dhamma*, we support you and although I cannot come, I still think about all of you.

Sometimes I see that after breakfast, all of you have to work in the garden, sweeping the floor, cleaning the dining area and the meditation hall. I feel very sorry and worry that all of you will be tired after forty-five minutes or an hour.

You can still concentrate on the breathing or on your meditation object. While you are sweeping the floor or even cooking in the kitchen, you can still concentrate and practise the *Dhamma*.

The most important thing is our mind. If our mind knows how to guard, then we know how to practise and clean our mind with the *dhamma* object.

It is important that we understand each other in one place. My intention is for you to relax and be peaceful, have a happy life and be comfortable. I want you to do walking meditation peacefully and relax in this compound and just walk. If you don't want to walk, you can lie down on your bed and just think about a meditation object.

If you know, you can really appreciate my intention. After breakfast or lunch, don't sleep immediately. If you sleep immediately after meal, you will get indigestion and become too tired and also uncomfortable. This is not good for you and you will easily get drowsy and get sick too.

After lunch, please do walking meditation or do some kind of activity in your room for half an hour. It is good for you. If you feel it is hot outside, you can do meditation in your room, under the trees, in front of your *kuṭi* or even outside the gate.

You can walk under the trees or shade. If you don't want to walk outside, it will be good if you can do some activity in your room such as washing the toilet, cleaning up your bed or sleeping quarters or tidying up anywhere.

Living Habits

Some people are used to staying in a clean area or wearing clean clothing. For others, they don't care. They just throw everything everywhere when they come into their room. So when others see this, they feel very uncomfortable.

Some people might not be happy with your actions, and yet they do not want to tell you not to do it. But their minds are not happy.

Cleanliness and tidiness are also important for the concentration of other people, their practice and so it is for you. So because of our speech, thoughts or actions being not mindful, that is the reason or the cause of trouble for other people.

When people get unwholesome thoughts and unhappy mental states, they do not confine them only to the room; they will bring them somewhere, to the meditation hall too.

They bring emotions to the meditation hall. As they sit down, they think about what others have done, how and why they do certain things and how they shall tell *Sayalay*. They do this instead of thinking about the breath-object. This is not good for the practice. Although it is very basic, we need to be very careful.

Pure Love

We need to support each other and to know how to love each other. This is very important. Love is about your desire to care for other people. This is love, pure love!

When someone wants to take care of other people, to help them to be happy, peaceful and to be good, then there is really pure love. Do understand that these kinds of people only can be good persons and their life is high-class. We emphasise the mind.

We can only consider the persons who have good intentions, good hearts, and good minds to be persons of high class. No matter how expensive clothes you wear, if your mind is not good, always angry and jealous, although you may wear beautiful clothes, we cannot say you are 'high-class'. You see many people wearing diamonds and expensive things, but they always make trouble. Who wants to love them and be close to them?

In my centre, many big diamonds come. I do not care. I run away. I know they will make trouble because they will talk and talk.

We need to guard our minds, we need to take care of our minds, to be humble when we think about people. If you know how to care about people's minds and they are happy because of you, then the more you analyse your mind, the more you like to do it.

The more you can appreciate yourself, knowing how and what you do for people makes them happy, and that they are doing good things because of you, then the more you realise happiness. That is the kind of training we need to do.

If you never train or take care of your mind, you will never realise your mind and you don't know what you are doing; and that will always create problems. You always feel dissatisfied in your mind and everything is negative and you never think positively. That is the reason why we need to train our mind to be positive and with good intention.

Then only our heart can slowly become pure, happy and good. We can become enlightened. If our mind is not good, we are far from enlightenment.

Enlightenment must be based on wholesome thoughts and wholesome mind and actions. Then it is easier for the enlightenment practice. The basis for the mind to be unwholesome is greed and anger which in turn are controlled by delusion.

It is because of delusion that greed and anger happen. We don't know we have delusion because we don't have wisdom and mindfulness. This is the reason unwholesome states arise in us.

It is very simple. If we don't want unwholesome states, we just need to guard our mind with mindfulness, with wisdom.

Tomorrow you can be enlightened! We must try to humble ourselves and it is very good.

We need to practise this one too, to train and train ourselves so slowly we become used to being humble which is good. It is not good to purposely do it. Just stay below on the ground.

I sit on the chair not because I am proud but because my knees are painful. Don't misunderstand me. I really cannot sit on the floor because it is very painful for my knees. I really would like to sit on the floor.

On the first day of the retreat I was thinking how I could teach like this. I don't know if I can go for the many retreats next year.

I have to sit on the chair always. I cannot sit for a long time and I feel very sorry. I don't want to do retreats in this way. It is very tiring to think very highly of oneself, to think about whom one is. We reflect, "I am a teacher, so people take care of me." We in turn have to respect and appreciate people; it is not for our ego.

We should not be proud of this. We must respect what people have done for us. That is our happiness. So we always try to be humble. When we stay low, we do not have much problem.

Learning from Others

You always want to be high, always want to think who you are and want people to treat you as number one. This is very tiring.

Even myself, I stay with the workers. We are like a family, eating together using the same table. We always share with each other. This also makes me more relaxed.

I appreciate that someone comes really from good life. I met many very rich people, highly educated people. Some of these people are very humble. This is their original heart, not because they pretend, not because I am a *sayalay*. I can see their actions, speech and how they treat people. It is very humble. So I admire them greatly.

People respect them because they are happy and good. They make people comfortable.

When people look at them, they feel, “Oh, they have the *Dhamma* and they like to practise the *Dhamma*. They have mindfulness! They are very humble.” For me, I learn a lot of things from the outside world. Wherever I go travelling, I see good things and I learn.

Even how workers do their jobs - I learn from them sometimes. It is the same wherever I go, United States, Europe or in Germany. In Berlin, when I looked at the Berlin wall, I wanted to find out why they had a boundary.

Even when I go and look at all the designs of the buildings, they are also different. East Berlin is totally like Singapore and Malaysia with flats. Whereas in West Berlin, you can see the design is very European. So it is all very different!

So where we go, we observe and we respect what they do. We can learn a lot of things. So when you have a bit of basic knowledge and you want to do something, you don't have much trouble.

You know that we have a centre so we need to take care of people. The cooking is important. If I don't know how to cook, I don't know how to arrange things, that means we have to waste a lot of money and veggies.

If we know how to take care of the workers, we can save a lot of money. In this way, we need to understand everything so that we can respect other people.

If you don't know how to observe the job, you don't know how to appreciate what people have done for you. You don't think they are tired. You only think that because you paid money, they have to do it for you. Please understand this is not the correct way.

Although you pay money, you still need to respect the people and how they have done the job for you, how they worked for us and how they put in their effort. This is what we respect.

We understand their problems and difficulties, their tiredness, and we respect these. Every day I went down and thanked them very much

for what they had done for us. We don't think about the money we paid them.

The reason why I declared tomorrow a holiday is because I looked at all of you working so hard, so I felt sorry. This is the way we look at people. So our mind is very happy and peaceful. So we don't have problems.

I want you all to practise this way and then you won't have negative feelings, you won't have problems with your roommate and your meditation will improve very fast within a short time.

If this mind is clear, everything is perfect. Meditation is so easy! It is so easy to be with this breathing. Look at the breath and concentrate on the breath! The teacher told you to do this for twenty minutes. OK, I respect this advice!

Respect Teachings

You may consider, "Since *Sayalay* instructed, I will concentrate. She told me that after twenty minutes I will see *nimitta*. I will check out if this is real or not. I will follow her idea and her instruction." If you follow them, you will very soon see *nimitta*.

When you don't listen, you will still have wandering thoughts. In the past, when I was learning, when Pa Auk *Sayadaw* told me one thing, I penetrated, and did not move and i did not want to go out, I will try until the end! Even while other students have yet to finish the homework, i am the one who finished it all. I was very eager. I put in a lot of effort in the practice so much so that i used three sessions as one session!

Of course when the students put in a lot in a lot of effort in their practice, the teacher likes it and is happy. If you don't want to practise, never mind. If you want to make me happy, try harder!

Freedom Guarded by Mindfulness

Practise and you will get benefits from it. Please try to prepare your mind to attain ‘freedom’. Freedom is not a kind of relaxation nor is freedom ‘what I want to do I can do.’ Freedom is not like this. With boundary established, the freedom of the mind is taken care of by mindfulness.

Try to make everything ready for the practice, not to cling, not to attach to anything, even the six-sense-doors in yourself or the six-sense-door external objects.

External objects are colour, sound, smell, taste, tangibility or touch, and external objects which strike at your six-sense-door organs. Because of these contacts, all the thoughts and feelings that we have arisen.

Different kinds of feeling arise with eye’s consciousness, when there is eye’s contact, wholesome or unwholesome mental states will arise.

The same is true with the other sense-doors. The more you contact, the more you will get wandering thoughts. This is why we try to make it simple in our daily practice.

Even if the food is not good, try. Of course, you might not get used to it. Different cultures, different types of food, may be a bit difficult.

I just want to ask you to try to be accepting. If you cannot and really fall sick and do not feel well, please do not feel uncomfortable to tell us. We have many workers this year. We are prepared. If you are not feeling well and you want to eat porridge or whatever, do not feel uncomfortable speaking about it, just tell us, it is very easy. They are very happy to serve and happy to cook for you.

Chapter 7

Question and Answer Session



Through answering a series of questions, Sayalay explained a range of topics including the importance of *nimitta* and the attainment of *jhāna*, the practice of Dependent Origination, the dying process and how to share the *Dhamma* with our parents.

.....
* Question 1: “What is *nimitta*, how it can be formed?”
.....

This is a very good question. Maybe you were very angry with me for the first few days of the retreat. You wanted to sleep but you could not. You wanted to go out but you could not! You think that it is really torture to you. You might think, “This nun is very fearsome.” Is this true? No? Oh, very good!

You might be thinking, “Oh, *Sayalay* really tortures us. I want to sleep but I cannot. I want to go out but I cannot. I cannot move! She controls everything!” But after a few days, as you have experienced, the mind becomes calm and you start to be relaxed in the sitting position. You also start to feel comfortable with the breathing. Is this true? Yes! So slowly, you start to feel happy watching the breath and there is no need for me to come and use the cane to beat you.

Fight with Defilements

Once you start to feel comfortable, comfortable with the breathing, there is an improvement in your concentration. In the beginning, you had to struggle and struggle. The mind would go out again and again and you had to pull it back again and again which made you very tired. Then you felt sleepy again and again, and you would wake up again, only to fall asleep again. Is that so?

That is fighting with the defilements. After we become used to it, the mind becomes alert and happy. The moment the feeling of happiness arises, concentration improves. Then the mind starts to become bright. Concentration-mind produces bright light in your heart-base.

After that mind arises, you will see after a while, bright light in front of your face or surrounding it. Different people have different conditions appearing. Some people start to see the light in front of the face. They see different colours or just a bright light which we call the *nimitta*. For some others, they will see that light from the side, either from the left or right side.

Perception

Why is it that they see the light on the left or right side? That is because when we concentrate on the breath, the breath is more obvious on one side. For those who see the light on the right side, their perception of the breath on the right side is clearer than that of the left. Our mind's perception on the right side is very strong and we always pay more attention to the right. In that way, since the concentration is on the right side, the light comes from the right side too.

There are some people who keep following the breath until they feel that even their bodies have turned to the right side! Even the face turns! They do not know how to turn back. Since they cannot turn back, they open their eyes and turn it back physically. Actually it is just perception. It is because the mind focuses too much on one side, in the

end they feel like everything is on one side. They want to turn back but they cannot turn back, so they have to open their eyes and physically turn back! This is because their perception focuses too much on one side.

Sometimes when our concentration is focused more on one side, one may feel that the light comes from there. There are also some people who follow the in-breath too much, such that the *nimitta* appears on top. The light comes from the top, so what do they end up doing? They want to get into *jhāna* urgently, so they are impatient to wait till the light comes down to the front of the nostril. So they say to it, “Come down! Come down!” Is that so? But it does not come down, and in the end, the *nimitta* is lost because the concentration level drops.

There are some others whose out-breath is stronger than the in-breath. So they follow and follow it until the *nimitta* appears from below. So it is different in each case. We cannot say that the *nimitta* will appear in exactly the same way to everybody. It depends on how you focus on the breath.

So do not get confused. Some people think, “Oh, they saw the *nimitta* in front of their face. Why is mine coming from the side? Mine must be the outside light. Or it could be from the sunlight.” You might feel confused in this way. That is why many people have doubt and they open their eyes to look at the light. At that time, their concentration will drop.

It does not matter what kind of colour or bright light appears. Let it be. Our duty is just to keep focusing on the breathing, do not forget about the breath. Just be aware of the breath in front of the nostril. Slowly, slowly, the colour will start to change. Slowly, no matter whether it is at the right or left or top or below, just keep your attention in front of the nostril. Slowly, it will move and this happens naturally. It will come closer towards the nostril and automatically becomes clearer and clearer.

Sign of Concentration

The *nimitta* is a sign of concentration. We have three levels of *nimitta*. The first level *nimitta* can be yellow, orange, blue, purple or cloudy—these kinds of colours. Different people have different experiences of the first *nimitta*. At that time, the *nimitta* will be moving, appearing and disappearing. It disappears easily at this stage. Do not worry when that happens and do not look at it. Just relax and try to focus on the breath continuously.

After a while, the colour changes to become white. This becomes the second level *nimitta*. As it slowly changes to the second level *nimitta*, it will slowly come and approach the nostril. It will come slowly. This will happen naturally. Keep the mind continuously aware on the breath and after a while, the white will become brighter and brighter. If the white becomes too bright, do not concentrate on the light.

Many people make this mistake when the white light becomes bright. They think, “I want it to become transparent. The final level *nimitta* is the transparent *nimitta*.” So in order to get the transparent *nimitta*, what do they do? They make more effort to breathe again and again. This is the mistake. At this point of time, we cannot try to make the breath clear. The mind needs to be very soft and very subtle. So we just need to relax. When the white colour becomes brighter and brighter, the meditator needs to just relax and make the breath very soft and very subtle.

Happy Mind

The mind starts to be happy with the breath only when it becomes subtle. When the mind calms down, the light slowly becomes transparent. It gets clearer and clearer and automatically comes to stop in front of the nostril.

That is why we need to be very careful at each stage of the *nimitta*. Even though it seems like just a small mistake, it becomes very big

because if you get stuck there and do not know what to do. It will take a long time for you to get the clear *nimitta*.

Even though you already have the white light, it will never become clear and transparent. So this is the technique on what to do. Just relax and the clear *nimitta* will come automatically and stop in front of the nostril.

Some people can get a *nimitta* like a crystal ball or glass ball. That is good. It is difficult for some others to get that kind of *nimitta* but it does not matter. Others will get a *nimitta* like a clear, bright star which is also alright. As soon as it becomes clearer and more stable, we can start to focus our mind and concentrate on the *nimitta*. Keep on thinking, “This is *ānāpānasati nimitta, nimitta, nimitta.*”

Absorption

Now we start to enter into absorption. The mind stops concentrating on the breathing. We let go of the breath. Just relax and keep the awareness on the *nimitta*. Then slowly, we will enter into absorption, into *jhāna*. *jhāna* means concentrating on the *nimitta*. At that time, the mind does not want to be aware of the breath. There is only one object of focus, the knowing of the *nimitta* object.

The knowing of the *nimitta* is applied thought or we call it *vitakka*. The second *jhāna* factor is *vicāra*, or sustained thought. This sustained thought is continuously aware of the *nimitta*, again and again. This awareness cannot stop. We are continuously aware. There is sustained thought throughout the entire sitting. After concentrating a while on the *nimitta*, you will start to feel happy and joyful. This happiness and feeling of joy arise. Then there is one-pointedness of the mind. That mental state is concentrating on only one object, the object of the *nimitta*. The mind is not with wandering thoughts or with bodily sensations; it is only with the *nimitta*. This is one-pointedness of the mind.

So when we concentrate in this way on the *nimitta*, the five *jhāna* factors arise. This is what we call the first *jhāna*.

There are different *nimittāni*. In the beginning, there are different colours that may arise but it does not matter. In the end, all of them are the same. They become white, bright, clearer and stable.

.....
* Question 2: “Why does Sayalay emphasise so much on attaining *nimitta* and *jhāna*?”
.....

nimitta To Enter jhāna

Earlier, we explained that it is very difficult to concentrate on one object if there is no *nimitta*. You may want to concentrate on the breath. But when the breath is subtle, the breath disappears. How can you enter into *jhāna* then? Some people teach that we can enter *jhāna* by concentrating on the breath. It is not that easy, you know.

The *jhāna* object needs to be very clear and it needs to be very stable. It cannot even move or disappear.

The breath as an object can change at anytime. Sometimes it can be very subtle, sometimes it can disappear. When it disappears, the breath-object is lost and you easily fall into *bhavaṅga*—the subconscious or unconscious state—you fall asleep! So we do not know whether it is sleeping or *jhāna* state. These two are different! Without an object, it is very difficult to enter *jhāna*.

For the practice of *ānāpānasati*, we need clear light *nimitta* to enter *jhāna*.

For the skeleton meditation, the skeleton image needs to be clear in our mind. In our mind, if we can recall and imagine the skeleton image, then that is called the *nimitta* for the skeleton meditation.

We have ten *kaṣiṇa* objects. For the *kaṣiṇa* meditation, the coloured object needs to be clear in our mind. Without an object, we cannot

practise *jhāna*. What can we focus on? Without an object of focus, we cannot enter *jhāna*.

That is why if we practise *kaṣiṇa* meditation, the coloured object in our mind is the *nimitta*. Without the *nimitta*, it is very difficult to focus and to be stable on one object for an hour.

Therefore, without a *nimitta*, it is not easy to enter into *jhāna*. When we enter into *jhāna*, from the first to the fourth *jhāna*, the concentration-mind becomes stronger and stronger.

Foundation of Noble Eightfold Path

jhāna is what we call ‘*samādhi*’ or concentration. *jhāna* is also Right Concentration. Earlier, we talked about the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path. They are all mentioned in The Buddha’s first *Dhamma* talk, the *Dhammacakkappavattana Sutta*. When you chant this *Sutta* you will know that it includes ‘*sammā samādhi*’ and also ‘*sammā vāyāma*’ and so on as part of the Noble Eightfold Path. I will not explain further now, as it would take too long to do so.

In this Noble Eightfold Path, *sammā samādhi* (right concentration) is also one of the components. It is very important! For those who wish to enter into *Nibbāna*, to practise up till *Nibbāna*, it is very difficult to get *vipassanā* knowledge without first having concentration as a stepping stone. Can you understand this?

For example, we know that *vipassanā* is the study of what is inside our body. And what is inside? It is easy to feel sensations. Isn’t that right? We have many objects of *rūpa*. We call this body ‘*rūpa*’ too. But knowing this alone is not enough. We still need to penetrate within the body.

The four elements are also one type of *rūpa*, and the thirty-two parts of the body are also another kind. The thirty-two parts include all the bodily organs. These are one kind of *rūpa*. And there are also *rūpa-kalāpa* which also fall under *rūpa*. So there are many different ways in which we need to analyse inside the body.

Concentration with vipassanā

The easier one is thirty-two parts of body. Can you see now? Close your eyes; look at it. Can you see or not? Can or cannot? Can or cannot? Please answer! Can you see them or not? Why? Why couldn't you see? It's lack of concentration!

When you have concentration-mind, no matter what you wish to see in your mind, you can see it. Just look at it inside of your body. You will be able to see the image of what you wish to see, clearly either in front of you or inside the body. That is why we really need to have concentration.

Some people do not need to develop concentration because in the past, they had accumulated very good *pāramī*. They had already practised for many lifetimes. So for people like Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna*, it is very easy for them. After mere listening, they could penetrate into *nāma* and *rūpa* very easily. For ordinary people, even after listening for many times, we still do not really know *nāma* and *rūpa*, we are not able to really see inside.

I say this not to blame anyone. This is just what we have observed. We need concentration. Without concentration, it is very difficult to practise *vipassanā*. So that is the reason why we emphasise *jhāna* so much.

* Question 3: "Sometimes the children take their parents' characters, behaviours, etc. and often we say they have the parents' genes. Is there such a thing as genes in Buddhism? If not, how do we explain these similar characteristics? Thank you."

When we talk about character differences, parents and children in the same family can sometimes have the same character. Sometimes they can be of different characters as well. We cannot assume that just

because they are the parents' children, the whole family will have the same character. Why do we have different characters?

kamma Links

When people have the same character, it could be because in the past, they might have been together as a family over and over again, continuously in many lifetimes. They knew each other, they associated with each other and they liked each other, so they have that kind of *kamma* link. So when they come into this family, they are already used to each other.

When they came out of the mother's womb, whether it is towards the environment or the way the family trains them, they feel used to it. There are no negative feelings on their part and only positive feelings. They can accept whatever their parents do in the present condition. They can accept and understand them and they feel alright with them. Since birth, the character will also be the same as their parents. Do you understand? This is related to the past lives.

As they were already very close in the past, therefore in this life, they can accept their parents whether they are good or bad. Sometimes, not only good characteristics are the same. Bad characteristics can be the same too. If the father is a drinker, the son can end up being a drinker too. So the same kind of character can develop also from childhood onward because of the environment. The child likes the environment and he can accept this kind of environment.

Sometimes, even though the parents are very, very good, the children cannot follow what the parents do no matter how much they are taught. They disagree with the parents. Do you see such examples? The parents tell them, "This is not good, do not do this." And they will do it behind the parents' backs. If they cannot do it in front, they will do it behind. This makes the parents upset. You might have had this experience before.

Maybe it has happened in your own family or outside of your family. You will see children having different characters from that of the parents. Why do they have different characters? Maybe in the past, they were not very close to the parents. They did not have the same kind of practice. And people have different characters also because of their different *kamma* and character in the past lives. But with some *kamma* links, we meet accidentally in this lifetime.

There are also some people who may already have practised meditation in the past. But in this life when they came, they were accidentally born into a fisherman's family. The father wants to catch fish and kill them, but the son, even though he is of the same family, does not like to do it. The son does not feel happy with this.

And the father likes to drink but the son does not like to drink because he was a strong Buddhist in the past. So character can be different because of past life influences.

Mother's Consciousness Influences in the Womb

There are so many different reasons. The genes or what we call genetics are due to the same blood. Many people think that way. The same blood means we are part of our parents, for which we have gratitude. It is because of our parents that we can become *human*.

We are grateful to our mother especially because the mother has been taking care of us even when we were still in the mother's womb.

The mother feeds us. All the energy and nutriment come to us from our mother. We are related and dependent on our mother, on her mind as well.

The parents' mind, the mother especially, has influence on us also. When the mother sends *mettā* to us, it can spread by the mind-producing *rūpa* (*cittaja-rūpa*) to our body in her womb. Her mind can influence us in this way. So we also have the mind-producing *rūpa* in

our body.

During that time, which is at the beginning of *rūpa* stage in our life, there is only *kammaja-rūpa*, caused by our own *kamma* only. At that time, our mind-produced *rūpa* and nutriment-produced *rūpa* have yet to appear; temperature-produced *rūpa* also has yet to appear. These arise a few weeks after conception. During the first few weeks when our mother is really taking care of us, her mind can influence us too.

When our mother is sending *mettā*, you can receive, and can sleep very peacefully inside there. You can stay peacefully because the mother always has so much *mettā* for you. It is always the mother who is sending *mettā* to you. The mother feeds, the mother eats, and her energy, her nutriment will spread to you. The food also creates *rūpa*. And her temperature - the mother really gives you the heat too. So all the external objects, coming to you are connected to the mother.

So the mind-produced *rūpa* also, mostly is generated from the mother. The mother gives you a lot of *mettā*, but the main component is your own *kamma*. *kamma* produces *kammaja-rūpa* in the body.

Own kamma Influences

Parents have great influence on your character, but if your *kamma* is too strong, your character cannot be the same as your parents. Sometimes the parents and children have similar character. For example, the person's past is mostly a *mettā*-type of character, and the mother also likes to do *mettā*. They are of similar character type; they become more like the same character.

In the past, if the child never practised *mettā* and always liked to do bad things; even though the mother sent *mettā*, he could receive only very little. He would not be able to follow his mother's way. I am sorry but this is a little complicated.

Some parāmī Influences After Birth

In this way, mind can change because of environment also. So after birth, even though the character is the same from the first past life and is good, the person's mind can change because of environment also. The character can change sometimes. But, because of strong *pāramī* or strong practice in the past, even though in present birth there are changes, after a while, when the mind is awakened, and *pāramī* matured, the original mind or the original *pāramī* can come back to a person.

Environmental Influences

Do you understand? Maybe this person in the past was a strong Buddhist and a practitioner but in this life because of the environment, or under the influence of friends, he starts drinking and does something bad. But when his time is ripe, he will know that this is not really beneficial for him, that it is a waste of time. Such person will be able to realise this within a short time.

There are some young meditators here, who could have taken the time spent here and gone on a holiday, gone drinking and so on, but they could let go of these distractions to come for this retreat and to do a good thing like meditation. This is also related to their past characters.

In the same way, there are those who have very good characters but their parents are different. Their parents have different characters so the child does not know how to change back to its original character. The environment might be impure too. But when the time is ripe, such children can wake up and they can come back. So it is very difficult to say that everyone is the same or at the same level. Different people have different conditions too.

.....
* Question 4: “According to Tibetan Buddhism, when the person dies, the process involves many different stages. For example, there is the breakdown of the four elements, the “bardo” stage. Those stages can be quite painful. Is it true that death involves these many stages? Thank you.”
.....

I do not really know or understand much about the Tibetan practice, so it might be better for me to just explain about the *Theravāda* way of practice.

In the *Theravāda* way of practice, we have *nāma* and *rūpa*. That is, in the present condition, we have the mind and the body, which are *nāma* and *rūpa*.

Four Causes of rūpa

In the body, there are four causes for the arising of *rūpa*. We have explained earlier that there are six sense-doors in our body; they are eye, ear, nose, tongue, body and heart-base. So the bases are in our eyes, ears, nose, tongue, body and heart-base. You have to concentrate on every part of the body in order to see these.

In the eyes, The Buddha taught that there are four causes for the arising of *rūpa*. In our ears, nose, tongue, body and heart-base, it is the same too.

So what are these four causes of *rūpa* that we need to know? These are very difficult to analyse without concentration. Can you see it now? Are you able to differentiate these causes or not? Do you know what kinds of *rūpa* are caused by food?

These four causes of *rūpa* are firstly, those caused by the *kamma*, secondly, those caused by the mind, thirdly, those caused by temperature, which is hot and cold, and fourthly, those caused by food or nutriment. These are the four causes of *rūpa*.

The Buddha taught that you need to penetrate and analyse inside your mind until you are able to see how many of these causes there are and what they are. These are what we need to know.

When we concentrate on the four elements inside our eyes for a while, we will be able to see many particles arising and passing away. From the start, we need to choose from the particles, we need to check which ones are the temperature-produced *rūpa*, which are the nutriment-produced *rūpa*, and which are *kammaja-rūpa* (*rūpa* produced by *kamma*) and so on. In the whole body, all *rūpa* are caused by these same four conditions.

Four Elements in rūpa-kalāpa

Every type of *rūpa-kalāpa* has the four elements inside it, even the *kamma*-produced *rūpa-kalāpa*. Do you know the four elements? They are the earth element, water element, fire and wind elements—four elements in total.

Every type of *rūpa-kalāpa* is based on the four elements. There are the four elements in the temperature-produced *rūpa*, and also in nutriment. The food that we eat is based on the four elements. Every *rūpa-kalāpa* contains not just the four elements. Some, like the *kamma*-produced *rūpa-kalāpa* contains ten components in total. Temperature, mind and nutriment will have eight components inside one *rūpa-kalāpa*. So there are different kinds of *rūpa* by this way of analysis.

We need to check the different types of *rūpa-kalāpa*. Every part of the body contains the four elements but to different degrees. There are many, many *rūpa-kalāpa*. Sometimes, some areas have many *rūpa-kalāpa* which produce a lot of heat so you will feel that this area is hot.

In another place, if the hardness sensation is produced more, you will feel that part as being hard. At another place, if the softness component of the *rūpa-kalāpa* is produced a lot, you would feel soft

there. So although the four elements exist throughout the whole body, there will be different sensations felt in different parts of our body.

Why do you feel pain in only one part of the body and not in the entire body? There is pain in this one part because the elements are not balanced there. Because you had pressed it down for a long time in one position, the hardness sensation appears followed by heaviness and cohesion. Then, you contact it in your mind. Do you know that *rūpa* is not the mind? *rūpa* is the body.

Many people think that this is suffering, my body is suffering! Is it really this way? *rūpa* does not have mind. *rūpa* is the body, the condition of the four elements. Our mind contacts with the *rūpa* which brings about the painful sensation. So it is really the mind in pain, not the body in pain!

Many people think, “Oh, my body is in pain, my body is painful!” Sometimes we hear them speak this way, though something does not sound quite right, we are quite used to this way of speaking. They say, “My body is in pain.” Actually it should be, “My mind is in pain because of this body, because of this *rūpa*.”

Because of this body, my mind is in pain. Because of this *rūpa*, our mind is in pain.

In this way, we need to analyse mind and matter. From some causes we die. We die in different ways. What is the main cause?

Sequence of Natural Death

The main cause is the mind; the mind is in control of everything. Then the mind is connected with our *kamma* also. So because the *kamma* is stopped, the person has to die. That is one reason. The body is very good, temperature *rūpa* all are very strong, nutriment *rūpa* all are very good, still very young, can digest very fast.

So nutriment *rūpa* are very strong, temperature *rūpa* are still very strong, and also consciousness, the mind is still young, very strong,

very powerful. Why does this baby die immediately? The baby is only two, three years old, and dies very fast. It is because of some *kamma* also that it dies. When the *kamma* dies, the other three automatically have to die. It is based on the *kamma*.

When the *kamma* dies, the mind starts to stop. First *kammaja-rūpa* stops, and is followed by the mind-producing *rūpa*. *kammaja-rūpa* will stop first; after that *cittaja-rūpa* will stop; then next, slowly the nutriment *rūpa* stops. The nutriment *rūpa* continues for awhile because there is heat inside. That inside-heat will still produce generation, and generation of nutriment *rūpa*. So because of the *cittaja-rūpa* has stopped, the mind doesn't move anymore. Then nutriment-generation also slowly declines and drops. In the end, after you die, only temperature *rūpa* are there.

The same applies for temperature *rūpa* also, because nutriment *rūpa* cannot produce further, because the heat is less and less. The heat is connected to the mind also. Then the temperature, in this case, is the temperature of the dead body. It has only the sensation of coldness. At this time the sensation of coldness is more obvious than heat. So after people pass away, you can see that after a while, the whole body starts to get cold. The coolness feeling arises, because only temperature-produced *rūpa* remains there. So for the four elements, we cannot say whether all are destroyed. It depends on the stages of the condition.

Different Conditions of Death

What I mean by conditions is that what elements are destroyed depends on what kind of *rūpa* is first damaged in you. The cause of some deaths is not by *kamma*. Their *kamma* is still very good, but because of food, due to indigestion or poisoning—if the food gives you some problem - that person can die immediately too.

So in that case, due to food poisoning, the main cause of death is the nutriment-produced *rūpa*. Because of nutriment-produced *rūpa*, other kinds of *rūpa* will also have to die.

There are some others who have depression. The mind is very weak and always unhappy. So *cittaja-rūpa* becomes fewer and fewer and the mind becomes weaker and weaker. And because the mind is not happy, *rūpa* gets weaker and weaker. Such people have difficulties sleeping and this causes many other effects happening in the body.

The effect of depression shows in the face, and the whole body becomes smaller and thinner. And what happens in the end? What happens when one is depressed and always unhappy? In the end, some people kill themselves by committing suicide. Some people kill themselves because they do not know how to take care of their minds.

The mind is very powerful in those who know how to take care of their mind. When the mind is strong, the body gets stronger too. When the mind gets weak, everything else can slowly die too. So there are different ways of dying.

We cannot say that death is caused only by the imbalance of the four elements. Of course, there are those who die because the four elements in them are not balanced. Some people who are sick for a long time and stay only indoors may have the condition whereby the four elements are not balanced.

Our body is not only balanced by the four elements. We also need to be balanced by the other types of *rūpa* like the mind-produced *rūpa*, the temperature-produced *rūpa* and the nutriment-produced *rūpa*. We still need to know these. In this way, we need to check what kinds of mind happened at the time when the person was nearly dying and after death occurred.

Near-Death Consciousness

The mind will take the destination picture as an object. So the mind will see some image near the last moment. Although it is nearly the death-moment, the mind will see the image, where they will be reborn. So then, at that time, the people see where they need to be reborn. For

the *human* beings, who will be reborn in the mother's womb, they will see the red colour. Red colour image is the sign for their next destination.

Then at that time, the mind is very active, and the body starts to get weaker. It is the same as a coma, like in a coma. So the body doesn't move; there is not much energy; the body is close to death. But the mind is still active.

The mind starts producing and searching as to 'where I should be reborn', the place of the next birth. Then the image appears. For rebirth in heaven, beings will see many beautiful buildings, bright light and many *devā* and deities. They will see that kind of image. Some people, who are to be reborn as animals, will see an animal, the mother animal standing and waiting for them. Then you should know that, "I have to go to the animal life". Do you understand?

Some others go to the ghost or spirit life. We call that spirit life, *peta*. That kind of individual will see water or some kind of ocean. For that kind of person after they die, they will have to go to that kind of hungry ghost life, to that kind of feeling. So different images will be seen depending on what we have done in this lifetime, depending on our *kamma*.

This lifetime is our *kamma*. Based on our *kamma*, if *kamma* is good, we will get good sign, good image; if our *kamma* is not good, if we are doing bad things all the time, then the image of a realm of suffering will arise. So that time, at near-death moment, people emphasise more on the mind, not on the *rūpa* already.

For that reason, *cittaja-rūpa* is stronger than other *rūpa*. Other *rūpa*, like nutriment *rūpa*, is not so strong. Because the nutriment *rūpa* is not so strong, the elements of nutriment are also weak. As the body doesn't want to move, you will feel temperature *rūpa*; its four elements are also weak. Only the mind-producing *rūpa* are very active to move. The mind is considering where to go, where to go.

When it comes to your near-death moment in future, you should remember what I am saying now. Please do not forget. At that time, you will be rushing and asking, “Where? Where? Where? Please tell me, *Sayalay!*”

At that time, I will not be able to tell you! You have to choose your way. Please do not choose the wrong way at that time. Try to remember, “Oh, in the year 2010, I attended a retreat in Bekok, a ten-day retreat.” Try to recall this. This is very, very important. This time when you were meditating, the *kamma* from meditation was the best, the highest *kamma* that you have ever done. It is superior to you doing many, many other wholesome deeds like *dāna*. Doing *dāna* is wholesome, keeping the precepts is wholesome too and you make a lot of wholesome *kamma* through these deeds. But the *kamma* gained through meditation cannot be compared with those others. It is very strong *kamma*.

Recall Good kamma!

So, all this good *kamma* has been accumulated. At that moment, remember this image of you meditating, listening to the *Dhamma* talk, keeping the precepts, doing *dāna*. Recall every wholesome thing that you have ever done. If you can recall these in your mind, even a bad image can change immediately to a good one. If you want to go to heaven, it is easy and you can go there.

So do not think that you are wasting time and suffering here! This is a good sign for you to use in the future. I am so tired of talking so much and sometimes you do not know how to appreciate it. Sometimes in your sitting meditation, you want to scold me, don't you? (*Audience laughs*) Is it true? No? If no, it's alright.

Build and Accumulate Good kamma

We encourage you because we know. Many people too have the experience when they look at their past and future lives; they know that good *kamma* is so important. The near-death moment is so important. From the Buddhist point of view, we emphasise that the mind is more important than *rūpa* at the near-death moment. We do not concentrate on the body. At that time, even if you want to concentrate on your body, it is difficult to feel and to understand it unless you have very good concentration. Only with good concentration, will you be able to understand the nature of *rūpa*.

Mind More Important

So for the Buddhists, we concentrate more on the mind. We need to take care of the mind because the body is useless as soon as you are dead! We really cannot use it anymore and nobody wants it. You cannot use it for yourself and nobody else wants it. Who would want it?

After one week... even after few days also, nobody wants it. They don't want it. So we need to prepare our mind, take care of our mind, and at near-death moment, the mind can be the determinant to the next destination. It can even change your destination if you can recollect one single wholesome *kamma*. Therefore we build more *cittaja-rūpa* in this way. The mind is more important than body.

Do you believe this? So the body is not important for a Buddhist, or in Buddhism, because we believe in *kamma*. Only the mind can produce the next rebirth. Only the mind can transfer. When one dies, immediately one will be reborn in another life. We are not waiting for seven days or forty-nine days. Do you know?

Merit Sharing

Some people have this misunderstanding. They think that after death, we can still wait for seven days. What are we waiting for? Do you know? They believe there is a stage in between. Why? The reason could be that some people after dying have attachment so they have to stay seven days. Some people have very short attachment, very little attachment so they become a ghost only for seven days. After becoming a ghost, they can change their life easily. If they get sharing of merits from their family and they can remember the wholesome deeds they have done, then they can change their lives. Only one kind of ghost or spirit can do this.

Some others have very strong attachment and they get a bad life as a ghost or spirit because of heavy *kamma*. Even though we share and give merits to them, they cannot receive it and they cannot change their lives. So do not think that all ghosts can change their lives after we share merits with them. So we need to be clear about this.

For those who have done very bad *kamma*, even though you share a lot of merits with them, it is not easy for them to change their lives. They still need to suffer for a long time in hell as a hell-being. It is not just for one or two days. Seven days are already very lucky and that condition is only for those beings who are able to change their lives.

If one has wholesome *kamma*, that is, those who need to be reborn as *human* beings will see the colour red immediately before they die. When consciousness stops, death-consciousness stops and rebirth-consciousness immediately arises in their mothers' wombs, just within one second. It cannot be any different from this.

As for those who are reborn in heaven, they will appear immediately in the *devo* or deity form. There is no need to stay in the mother's womb for heavenly beings. They are immediately reborn at the age of sixteen years old for the ladies and about twenty years old for the

males. They will immediately arise as such! So this is for birth on a different level.

That is why we do not emphasise so much on *rūpa*. Also, I feel that it is more important for us to take care of *nāma*. Sometimes, when you concentrate on *rūpa* too much, you can get attachment easily. That is also a little dangerous. If you know how to do *vipassanā*, then it is alright and you can let go of it.

.....
* Question 5: “At which stage of the meditation process does the meditator observe his or her past life?”
.....

Oh, this is so important. Just now we had explained the Four Noble Truths. Those who practise Four Noble Truths only can enter and attain *sotāpanna*. Whoever aspires to practise until the level of an *arahant*, cannot let go these Four Noble Truths.

The First Noble Truth—we know and understand about *nāma rūpa*, the nature of *nāma rūpa*, arising and passing away of *nāma rūpa*; we understand impermanence, suffering, non-self, both internally and externally. This is only for those who understand the Truth of The Suffering. We understand the *dukkha sacca*.

The Second Noble Truth is The Origin of Suffering. We need to know the causes and the effects. We call this Dependent Origination. We examine one life to another life, how the mind transfers. So this is the same, as we just now explained, how the *kamma* is transferred from one life to another life. This is what we call the ‘Dependent Origination’. Also we understand the causes in the past, what we have done. We need to find out about this. Also the present *kamma* will produce results for the future life—this also we need to connect, that is, the present to the future.

We can discern one continuous round of the past, present and future life, how rebirth takes place and we can understand the cause and effect relationships. It is what we call Dependent Origination.

We also believe in *kamma* because of that. Because we are able to see many past lives, we see that just one unwholesome thought can make one take birth as a hell-being or an animal. Just one wholesome thought process is also enough to cause one to get a *devo* or *human* life.

More understanding of *kamma* arises because of discerning Dependent Origination. If we are not able to understand Dependent Origination, it is very difficult to believe in *kamma* because we only concentrate on the present life.

One day, Venerable *Ānanda* approached The Buddha and told him, “Oh, for me, Lord Buddha, *paṭicca samuppāda* (Dependent Origination) is very easy. The moment I contemplate, it all arises very easily for me.”

Then the *Buddha* replied, “*Ānanda*, please do not speak like this. It is easy for you, but so many people are still trapped inside the nest.” This nest is like the bird’s nest, you know. They cannot find where it begins or where it ends. It is so difficult to find. Our mind is always being caught up, it is like in a nest; we are always turning round and round. We cannot find where it starts and where it will end. This is what we call Dependent Origination. It is very difficult to penetrate. It is very difficult! Although it is difficult, we still must practise it. Whoever does not practise *vipassanā* and Dependent Origination cannot attain the stage of *sotāpanna* even if they dream of it! So we need to understand Dependent Origination. It is for this reason that we need to look at our past lives.

It is not for attachment to the past that we do so. When we look at the past lives, we need to know what kinds of causes were planted in the past: ignorance, wrong knowing or *avijjā* as we call it; also we need to know *cetanā*, the kinds of *kamma* we have done.

We need to know the following causes: *avijjā*, *taṇhā*, *upādāna*, which are respectively, ignorance, craving and clinging. We need to find out about *cetanā*, the kinds of good or bad *kamma* we have done. We need to find these causes and after knowing them, we relate them

to the present life, “Oh, it is because of this kind of *kamma* I have done in the past that has led to this effect coming to me now.” After seeing this, we understand that what we do again presently, whether good or bad, will bring results in the future again. We do not know whether the results will arise in the next future life or in other rebirths in the more distant future.

That is why we need to look at our past and future lives. We can see them by concentration. It is not enough to use our imagination without concentration, you know. It cannot be done. Mere imagination cannot help us see any kind of causes and effects. It is for this reason that we practise until the attainment of *jhāna*.

After attaining *jhāna*, it is very easy to see your past lives. We can guarantee for the person who gets the *nimitta* that it is very easy to enter the level of the *sotāpanna* next. If you can give time for practice, it will be very easy. Is it easy or difficult to get the *nimitta*? It is very easy!

Many people have successfully gotten the *nimitta* now. That is good! I am also happy with that. Actually once we have got the *nimitta*, we just need strong determination. We may think, “Now I am not able to attend a long retreat. So next time, this life will be very beneficial and very important for me.”

Do you know that though you are human now, or even if you are a *devo*, not being a meditating *devo* is also dangerous! You can enjoy yourself so much with many deities that you forget about meditation. You can also forget the *nimitta*.

So you should make determination, “One day when I have time, I will go for a long retreat.” You are welcomed to come for two-month retreat. So come and practise!

If you can see your past life, you can practise Dependent Origination and practise *vipassanā* until you attain *sotāpanna*. Then this life will really be of value! Do keep some time for practice. Anyway, we have

to die, you know. Before we die, we need something that really gives us safety for our future. It is not easy for the future generations because the *Buddhasāsana* is declining day by day. We do not know whether we can still learn about the meditation practice in the future. We are not sure at all. In the present life, because of your good *kamma* from *dāna*, *sīla* and *bhāvanā*, you might go once to heaven. But when you come back there may be no more *sāsana* and no more teachers.

It is very important. Do not waste your good life on only eating and enjoying.

You know, every day you are just eating, enjoying, sleeping, and one day after another goes by just like this. You are getting old day by day, year by year and soon you will die. This is useless. There is no benefit or any good for you at all. But all of you are already very good, because you really want to practise for the *Dhamma*. This is what only those who have wisdom can do. So you already know how to use your time and energy.

* Question 6: ‘*Idaṃ no ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo*’ —merits to departed relatives. A Buddhist teacher told me that this must not be chanted at home, because it will attract ghosts or unfortunate beings into the house. But to me, I feel it is alright because I chant at home daily with the intention to transfer to our departed relatives so that they will rejoice in receiving the merits and then be reborn in a better place of existence. We want to help them. So what do you say about this, *Sayalay?*”

Are you afraid of your relatives? When your family members die and you feel that they have become ghosts or lower beings, when they come to visit you, are you scared or do you welcome them? Huh? I have to ask you this question.

So how is it? Will you be scared or will you welcome them?

You might say, “Oh, *bhante, sayalay*, please come and chant, please chant to let them go away.” Most people would react this way. They say, “Oh, we hear something at home. My family member is dead and I do not think he is doing well. He might have become a ghost and he has come to disturb us and we cannot sleep. We are very scared and the family is scared too.” You do not want to say that it is yourself. You say, “My son is scared, my children are scared”. But actually you are also scared, scared of your wife. When your wife dies, you are also scared. Or when your husband dies, you are scared. Then what kind of love is it between you? If that is the case, what you have is ‘broken love’.

‘Broken Love’

‘Broken love’ means you only like to concentrate on your feelings. You feel good with whoever takes care of your feelings. You do not feel good with whoever cannot take care of your feelings.

Actually you love yourself. Your love for yourself is more than that for your wife, the ghost of your wife or the ghost of your husband. Is this true? Is this true or not? Yes, ‘broken love’ and pure love are different.

Pure love is being able to love all kinds of beings just like your family. Although your family member becomes a ghost after death, you have to love him or her more than in the present condition. Is this correct? Is this true?

But this is very difficult to accept. Many people cannot accept that. But we have to practise like this. When you love them, you have to love them not only in the present life because they took care of you, cooking for you and fulfilling your desires, so that you felt good. We need to think in different ways.

Now he or she is really suffering. Because of you and attachment to your family, she became a ghost or he became a ghost. So we need to do more for that being, thinking how to free that being from suffering

in that life. However much we can do for that individual and help that individual through sharing merits and some kind of chanting, we will do it. Even if that person is at home, never mind! Let it be. Just think about the present life. Do not think about individual being a ghost.

Gratitude Not Fear

Think about how that being had been kind to you and had taken care of you in your present life. Try to think this way and if you do the sharing of merits at home, because he or she is familiar at home, they must always be surrounding you. If you do it at home, it is better than doing it at the temple. In this way, the person can receive it closely and you can give more easily and they can receive easily.

So this is the relationship you should have. The attachment is from your family and not from outside. So if you do transferring of merits at home, it is more beneficial and that individual can receive it easily and directly. There is no need to be scared.

Compassion to Lower Beings

Why do we have to be afraid? We need to train our mind to love the lower beings. Many people think that the higher beings are the best; they want to stay with the *devā*. When the *devo* comes to them, they will be very happy. But when the ghost comes to you? You are not happy! You are scared! Your mind is not balanced. It is not balanced. You have not trained your mind enough.

So this is the way we need to train. This is what I have done in my life. Since I was very young, without a teacher's guidance, I tried truly from my heart to really love even the ants and other animals. I love, I try to love them. And without anyone telling me, I love the ghosts and the lower beings too. I feel in my heart and in my mind when they show themselves in my dreams that they are suffering. I did not know how I could help them. But they told me, "Oh, just chant The

Buddha's qualities." At that time, I did not know about meditation so I chanted, '*Itipi so bhagavā arahañ*' continuously for two hours, using the chanting beads. At the end of it, I felt that I became full of energy. So I just gave sharing of merits for them.

I did that intentionally for them, spending many hours everyday. When I came back from school, I would quickly go to the pagoda and sit down and quickly chant, chant and chant. I did this for many years. Then I started to feel familiar with the ghosts, and also because I am kind to them, I do not feel scared. Anytime, I can feel *mettā* for them.

That is the reason that for some meditators, sometimes the ghosts disturb them, obviously disturb them; the form changes and then everything changes. We just talk to them nicely, "Please don't disturb. It is bad *kamma* for you all. I give you sharing of merits. Please go away." They listen! I said just one time and they went away. This experience has happened to me many, many times. They listen and they go away.

It is very easy with the ghosts because they can feel our *mettā*. This is not for boasting, I just want all of you to learn to love your family members. Do not do this way. Of course they would also get hurt because they thought that you do not know. They would also know that they have passed away just a few days ago and you are now afraid of them. They can feel and they understand how you feel. If this happens to you, and your family member does this to you, how would you feel?

We always need to have contact with others' feelings so that we can feel them. Then we will understand more about what has happened. If we never try to contemplate on the others' point of view, we will not know what is going on. We will always think that we are right and we cannot see our mistakes. So we try to feel others' feelings for this reason. When I am put in the same position, how would I feel? We need to contemplate on the feelings of both parties all the time. Then we can be really kind and really balanced.

Take Care of *kamma* When Alive

And also, life is so dangerous. That is why we always explain to you not to be attached too much. Before that kind of life happens, we can still take care of our mind. Once it has happened, it is very difficult to change back. If you go to ghost life or hell life accidentally and you want to come back, it is very difficult. It is not easy to help you at that time. The last moment before death is very dangerous.

For that reason we still need to taking care of the mind. We need to take care of our *kamma*. Please understand that it is for everybody, not to be attached too much. So try to love the ghosts or lower beings, the same as you love *devā* or anything else. It is good to love.

Many people don't want to associate with lower beings or poor beings. All are the same. After death there is nothing special, you know. All are the same!

.....
* Question 7: “My parents are getting old, they are suffering from illness and pain due to their advanced age. They are not Buddhists. As their child, I would like to know how I can get or what I can do to relieve their pain and their suffering?”
.....

This is difficult to answer. If they are not Buddhists, at least, if they believe in *kamma*, it is better for us to explain some kinds of *kamma* to them. If they do not know this, it is sometimes difficult for us to explain directly about meditation. Many people cannot accept meditation immediately because they think that it is very difficult and suffering.

It is very difficult to talk immediately about meditation. So if we want to change them into Buddhists, maybe we can persuade them by letting them listen to the loving-kindness chanting. They may get that kind of nice feeling. We have that kind of chanting in Malaysia—“*averā hontu...*”—you know. For them, that is not too difficult; they can understand and follow that easily and it can give them a peaceful feeling.

So you can let them listen to that kind of loving-kindness chanting first. While listening, they do not need to concentrate too much. After listening, they feel relaxed and comfortable and they feel happy. This is the first step.

In the *suttāni* (see *sutta*), The Buddha explained that in Buddhism, our intention should be like how we love our children. Your love for your children is pure love and pure intention. This *cetanā* is what we call meditation and good *kamma*. We need to start from the basics. If we want to change them by force immediately into Buddhists and have them meditate, it is a little difficult.

We need to go slowly, so that they can accept easily and become happy eventually. Only at that time, we can explain that they are actually very attached to their children and the family. If you ask them to let go immediately and to see everything as impermanent, suffering and non-self, to cut off everything, they would not be able to take it!

So we need to start with the basics, one of which is *mettā* or the qualities of the *Buddha*, *Dhamma* and the *Saṅgha*. Sometimes, they might find that too difficult to accept, so we need to explain more about how wholesome intention will create good *kamma* which will help you get rich in the next life or that with wholesome *kamma* you can get a good life and a healthy life. We can only explain this basic understanding of *kamma* as the first step, you know. So keeping the precepts with *mettā*, this is good for you; it helps you to be peaceful in the present and also has benefits for the future. This is the first step to help them.

Once they are happy and they can start to accept, then the second step is to ask them, “Oh, why don’t you follow me to the temple to see *bhante* or *shifu*?” Since they are ordained people who have let go and renounced the ways of the ordinary people, who also keep the precepts and practise meditation, we can sometimes get good *kamma* by going to pay respects to them.

This is the next step. After that, let them be happy and communicate

with the monks and nuns. In the beginning, we cannot teach them about *nāma* and *rūpa*. Let them form friendships with the nuns, let them feel familiar and happy with them.

Only after they feel comfortable, can we start to explain the basics of meditation or of *ānāpānasati*. “Ok, slowly, if you concentrate on *ānāpānasati*, the breathing, it is so simple. We need to breathe all the time. Isn’t that right? As soon as your mind is aware of the breath, as soon as it knows the breath, this is meditation and you will get good *kamma*.” We just try to explain in this way. Then we have to talk to them slowly, it is very difficult to go directly to the subject. Step by step, we can talk to them.

We can talk about how fearful it is to become a hell-being, about how much suffering is in the ghost’s life. Beings in the woeful states do not have food and they have to suffer many times; they are suffering in hell and other beings attack them. Sometimes we need to add in that kind of image as well.

We need to explain both the good and bad pictures until they can accept it. Then slowly, after this, meditation would be the next step.

Sometimes it is a little difficult because it is not easy for parents to accept what their children tell them. Although they want to follow the advice, they will sometimes not show you directly that they want to follow it. It is a little difficult. We have to be very careful when talking to our parents. You cannot tell them, “Oh, you will get bad *kamma*.” You should not argue with them. You need to have gratitude for them, you know.

You need to explain nicely about how you feel about meditation and how other people feel about meditation. Do you understand? Sometimes, some children like to show that because they have studied more than their parents, they know everything. They want to show that they know more than their parents. This is not good. So we have to be very careful with our parents.

sādhu! sādhu! sādhu!



Chapter 8

Four Elements



Sayalay elaborated on the practice of *rūpa kammaṭṭhāna* beginning with the Four Elements meditation.

It is important for us to understand the four elements, both in knowledge as well as in meditation practice. The Buddha taught forty meditation objects for concentration practice, and four elements meditation is one of these objects.

If you follow and practise systematically, you can reach neighbourhood of the *jhāna*. This is for concentration.

vipassanā

The four elements meditation is also for *vipassanā* practice. Although *vipassanā* is known as insight meditation, I like to call it ‘inside knowledge’. We need to study the ‘inside’ of our body and the ‘inside’ of others too. This is what we call *vipassanā* knowledge.

To prepare for *vipassanā* practice also we need to practise four elements; then only we start to see the next step for the ‘inside’ practice. The four elements are very important as a base, for the practice of both concentration and *vipassanā*. You know roughly, four elements: the earth element, the water, the fire and the wind.

There are six characteristics in the earth element: hardness, roughness, heaviness, and their opposites, softness, smoothness and lightness. Sometimes when you meditate, you may feel heaviness, roughness, hardness—the ‘heavy group’ sensation—throughout the whole body, while the other opposite feeling like softness is not obvious.

At other times, when you have concentration, you can feel the whole body becoming very soft, very smooth, or very light. When the ‘softness’ group feelings are prominent, the opposite feelings of hardness, roughness and heaviness are not so obvious.

Sometimes, if you have the heavy group sensation for too long, you can get headache easily and the whole body becomes tense and tight. That kind of cohesion feeling happens because of hardness, roughness, heaviness characteristics being very strong in your body. Subsequently your body becomes tight, like it cannot breathe. We call that cohesion.

When that happens, we can try to balance with four elements meditation in our body. We can practise noting soft, smooth, light sensations in the body and feel the flowing.

Cohesion and flowing are opposite characteristics in the water element. When we practise noting the flowing sensation, tightness feeling is released. We can release our tightness through focusing on softness, smoothness, and lightness characteristics. A second way is to continuously practise the flowing sensation.

In the end, your body doesn’t feel that tight anymore. It is more relaxed, comfortable, and light. So we can combine earth and water element practice to solve physical discomfort.

Physical Problems of Body are Based on the Four Elements

Everybody has feelings whether they are meditating or doing other things. Sometimes, your body gets all kinds of sensations. The more you focus on the body, the more you will begin to feel these sensations. Then, we can start to check what is really happening inside the body.

Sometimes, the body is very hard sometimes very soft, sometimes very tense, sometimes very relaxed—so much so that you can fall asleep.

You notice these yourselves. Can you notice if you ever fall asleep throughout the whole sitting? Don't know anything? Where are you? Where is the meditation hall? You know yourself. Even if *Sayalay* is standing behind you, you also don't know. It is because you only concentrate on softness. So you are too comfortable and fall asleep!

Another reason for sleepiness is too much attachment to food, overeating of biscuits. This comes with indigestion! You can eat, but you will need to exercise like doing walking meditation. Then you can digest easily. So when you start sitting, it will be better.

And also the mind is very important. We need to have strong determination and strong effort. And we must know, "I have done bad *kamma*"; we must also check that.

We are very scared about bad *kamma*—bad thoughts, bad speech and bad actions. So we double check in different ways, in all ways. Tomorrow we have to be very careful if we have made a lot of mistakes today. We should not repeat the same mistakes tomorrow. Some may think, "If today I cannot get concentration, never mind, tomorrow I will then." Year after year they continue like this, until they get old, without much time left. This is not good.

That's why we have to put in more effort when we still have the energy to sit. After one is seventy or eighty years old, it is very difficult

for practice. When you still have energy, make a strong determination: “I want to get concentration. I don’t want to talk. I don’t want to waste my time.” Then your meditation will slowly progress. Slowly observe your own mind carefully in various ways. Then you can take care of your mind by really learning to observe it.

If this meditation is not suitable, you can see *Sayalay* and let her know. Maybe four elements or skeleton meditation will be suitable. I do not mind explaining. Please do not be scared or upset because you cannot because you cannot see *nimitta* while practising *ānāpānasati*. There are many ways to try.

Adjusting with Four Elements

So that’s how you can adjust. If you are very sleepy, you can motivate your mind by practising on the characteristics of the four elements, on hardness, roughness and heaviness sensations in the body. Slowly, energy will arise and you can further concentration on your meditation object.

In this way we can practise the earth element meditation. There are six characteristics—hardness, roughness, heaviness, softness, smoothness, lightness.

Wind element characteristics are pushing and supporting, and fire element has hot and cold characteristics. Water element possesses flowing and cohesion characteristics.

Fire

Sometimes, you may feel very hot in your body, after putting in strong efforts in concentration meditation. You will feel the whole body becoming warm, even very hot. You may then want to balance by practising with coolness sensation, by breathing in fresh air. You may stay aware of the cooling feeling of air coming to the nostril as you breathe.

Then, breathe in again, push the air in, all the way inside the throat, then the stomach and to the whole body.

When your concentration is good, you may feel the air slowly spread to the whole body when you just breathe normally.

All the cooling sensations will come, from your face to the whole body. That is how you can balance hot and cold feeling.

Now that the weather is quite unstable, you may feel it is cold inside the hall during early morning and evening sittings. Many people said it is too cold, and that is because you feel the sensation of coldness inside your body, so you shiver. At that time, you can balance with four elements meditation.

If you are shivering, you can focus on the digestive fire at the lower part of your stomach. That fire can actually help you in digesting whatever kind of food. This fire is always there. You can focus at the lower part of the stomach and can easily feel its heat.

You can just pay attention to the heat sensation, noting, “hot, hot, hot.” Think slowly, slowly because your mind also has the power to concentrate that feeling and sensation.

The mind power slowly can produce *rūpa* all over our body. If your mind gets stronger and stronger by concentration, your sensation of heat feeling will also get stronger too.

From there, we can slowly spread to upper body and lower body parts too. Slowly, the heat will flow, slowly the body gets warmer. Sometimes you may even sweat.

You don't need to wear so many layers. You can try, if you are feeling very cold during sleeping time, just focus on the heat. Since you have been practising concentration for so many days now, you can do this. So you have some concentration. This is true, very true. If your mind wants to focus on heat, you will feel hot.

Attaining *jhāna* or not does not matter. Just think about the feeling

so you just concentrate on that, regardless of *jhāna*. You realise you have been training on the object, for some time. When you continue to put your mind on heat, noting, “heat, heat, heat”, then your body will slowly warm up. In this way, we can balance the elements. Therefore, for beginners, we need to practise noting each element’s characteristic one by one until each one is very clear.

Noting Each Characteristics of Element

We start with ‘pushing sensation’ from top of the body as it flows to the lower body. We need to feel slowly, until we have a clear ‘pushing’ feeling.

Then we move to hardness, roughness, heaviness sensations— all twelve characteristics one by one. Once each one is clear, very clear, and quickly seen, then we can do an overall simultaneous concentration on all elements, forward or reverse order does not matter. We try to meditate on all elements at the same time only after we have tried with each element one by one and achieved mastery in that way.

Noting Characteristics in Group

In the end, sometimes you may feel the earth element grows stronger, as you feel two or three characteristics together. It means hardness, roughness, heaviness appear together. When softness occurs, softness, smoothness and lightness can also be felt together.

In this way, we can do four elements, group by group—earth, water, fire and wind. But at the beginning, we need to do each characteristic one by one.

With practice, concentration will improve. We have to do this slowly in the beginning to make it clear.

Gradually, the concentration shall improve and you can naturally

feel the elements growing stronger. The sensations just happen and you just need to watch and notice only—what is this, what is that, in the end. There is no need to put in much effort. Automatically, you will feel this is only earth element, that is water element, and then there is fire element.

Four Element nimitta

Again and again we keep trying. As concentration improves, the mind also gets brighter. Slowly in front of you, you may also feel bright light is there, just like *ānāpānasati nimitta*. Or some people may feel it is inside their body.

That's also a sign of concentration. When the mind is bright, the light starts to appear. For the body, you may feel only some part at first, that's for the beginning training of concentration.

When you get that light, it is not clear in the beginning, almost like a cloud, grey or even yellow, like sunlight. This is the first step for *nimitta* from the four elements.

Even if you feel the bright light, either in front or inside, continue to concentrate on the four elements. You cannot let go of the elements.

When you continuously concentrate on the elements, the light will become brighter, and slowly become clearer. In the end, you may feel like an ice block. We just need to keep with it, until the clear light appears. You may feel that light in your body too. Once you can feel inside your body, bright lights will happen together as you continue with the elements meditation.

In the end, you don't feel your head, your hands or your body. There are just elements moving inside the body with light.

In the elements, sensations slowly will disappear and only clear light remains. You just concentrate one hour or half an hour on this clear light. In this practice of the four elements we can only reach until the neighborhood of the *jhāna*. We can try this way.

Internal & External

We can practise four elements internally and externally. Everyone can feel other people. With your mind you can easily feel others if your concentration is there.

Sometimes, you may feel if the person close to you is hot or cold. You can feel that, sometimes. If you sit too close, you can feel some kind of heat or heat waves coming to you.

Just like healing, your heat can be sent to another person too. Heat transfers. Do you believe? Or can you feel vibrations from others? It is like pushing feeling. Can you feel it?

When a person is angry, let us say in your room, you may see the vibration from their heart, their action, is very strong. Can you receive that kind of vibration? Sometimes a person beside you is angry. You will feel this immediately or gradually in your heart. Their heart beating can also make you feel agitated.

Even if both of you are not related, you can listen and look at her, and feel some kind of energy in you. You may feel that kind of energy being transferred.

If someone is meditating in your room very peacefully, like a full moon, you will also feel relaxed. She is happy to look at, and you feel coolness in your heart, and the vibration is not strong. Maybe nobody meditates inside their room, so you don't have that kind of experience. Check in your room.

When someone practises *mettā*, the energy is cooling and you can feel so peaceful, quiet and calm. The feeling will spread to you, especially if she is sending *mettā*. Do you believe *mettā* can spread, can be transferred? Tomorrow you can try. Then you will feel very peaceful, very calm, and very relaxed.

You should not be tense. That's not the way we transfer *mettā* to all the universes, all beings, all countries. You will be the first one to feel

peaceful because you are sending *mettā* to somebody. From the *mettā* you send, you can get peace, and others receive it too.

Layers of Elements

We all live on the earth, on the ground. You may see only the earth element, but that is not so. Below the earth, there is water. Above the water, there is earth, the soil. Under the earth, beneath the water, there is wind. The wind supports the water, and the water supports the earth. Fire is also inside and under the earth too.

Like in a volcano, you know all the fire is hidden there. When the time is right, the volcano can explode.

All the four elements are not only inside your body, but they are found internally and externally too. You can feel and you can see that they are everywhere. It is very important to learn to balance them.

Balancing Elements

If the elements are not balanced, if the wind is too strong under the water, then the water will vibrate. An earthquake then follows and problems arise. All because of imbalance of the wind, the earthquake happens.

If you want to learn, you can transform external elements into energy too. If you know how to concentrate, let us say on sunshine, you can transfer that to your body too.

It is not necessary to sit under the sun. If you know how to concentrate, you can put the sun just in front of you. That is mind-power. If you concentrate, you can put heat and fireball just in front of you.

That is mind-made. You can make energy from that heat and slowly, slowly, you will feel very hot. Heat of fire is coming up, inside your body spreading. You will then feel hot. Some people have *nimitta* bright light, which also gets its power by heat.

If you think about the heat from this light, after awhile, the face can be burning, very hot. And once it comes in contact with the body, the body gets very hot.

Even the appearance of the *nimitta* is due to concentration power. Some may be able to create in the mind and reproduce the sun, or ball of light, or fireball, or moon. Then it is correct.

With your mind, you can expand or contract the *nimitta* automatically. If power is strong, you can also extend to everybody too.

Sometimes when it is too hot, you need to go out of the sun. If the weather is too hot, and you want a thousand people to follow you, you want them to go peacefully. So you can do determination, “This sunshine is too hot, I want it to get cloudy.” Then after determination the sun will totally disappear all becomes very shady.

So you can walk peacefully. Everybody can walk, not only one person. Do you believe or not? Yes! Try it! Sure we can! Psychic power also you can do, but not only psychic power.

If you are full of *mettā* and compassion, with a pure heart, or wholesome pure intention, you can get whatever you want easily.

Don’t think psychic power is impossible, that it cannot be accessible. Don’t think like that. Psychic power is possible. Another type of power is pure heart—if you do not believe, you can try it. You can be successful. That is just only at concentration level.

From Four Elements to vipassanā

In *vipassanā* practice, we keep practising four elements again and again, until *nimitta* becomes transparent. From there, focus internally in the body and slowly feel the light in the body. Light is everywhere because of colour. You can see different kinds of *rūpa-kalāpa*, in different parts of the body. The colours can be different too. Every *kalāpa* has colour and it can be bright or dim.

Some of the transparent *kalāpa* also have light. If you shine your *nimitta* into your body, you may see the whole body coming into contact with the transparent elements of the *rūpa*. Your body will feel brighter.

So you will feel that your body will become clear and transparent, like an ice block, as if the ice penetrates your whole body. After you feel this, as you concentrate, you make a determination: “I want to see *rūpa-kalāpa* in my body.”

After making the determination, do ‘the four elements meditation’ on the whole transparent body. Keep practising four elements again and again, until the body-ice-block becomes only particles, *rūpa*. We call that *rūpa-kalāpa*.

All the particles—*rūpa* will be arising and passing, arising and passing, arising and passing. You will see it. However, sometimes even after you repeatedly meditate on four elements, you cannot see the *rūpa-kalāpa*. It is not so easy to see.

Alternate method to breakdown

So what we can do is to penetrate inside the body very slowly and focus on the transparent-ice-block parts.

You will see very small holes. We call that *ākāsa*, or space, like the pores on the skin. With ordinary eyes, it is very difficult to see, unless you use spectacles or even a microscope. Those holes are where the sweat comes from.

Similarly, inside your transparent-ice-block body, the more you penetrate with concentration, the more you will slowly see many small holes too.

Among a few holes, you try to penetrate, slowly. Then in the end, you can see each hole is formed by a few *rūpa-kalāpa*. In this way, you break it down. In the end, you can see that all can be broken down. You will see particles arising and passing again.

So we can break down the body in two ways: using the four elements meditation directly, or by concentrating on the transparent-ice-block area and focusing in the space to penetrate.

Breaking Down Six Sense-doors

Visualize the small hole, the space, and penetrate into the hole. In the end, there are many particles arising and passing. In this way, we can break down the whole body, our six sense-doors—eyes, ears, nose, tongue, body and heart-base.

So we try to break down each part of our body into *rūpa-kalāpa* by four elements meditation. The *rūpa-kalāpa* are like the dust you see under sunshine, moving very fast, arising and passing.

When you look at it, it's just like dust, moving around, turning and turning very fast. Likewise, you concentrate in the eyes, first on the eyeballs. You use four elements to break them down, until you see particles moving, and the eyeballs are no longer apparent. Only particles start moving around. Then we concentrate again on the inside. We will see two types of *rūpa-kalāpa*. One type is very bright and transparent; some are very dim, not so clear.

For both types of particles, there are eight characteristics found in each one. Once you see the particles, use the concentration power of third or fourth *jhāna* to focus inside.

In the beginning, very slowly, feel the characteristics one by one. Concentrate on the elements, and the particles, and inside your body again. The four elements are earth, water, fire and wind.

rūpa-kalāpa

Inside every *kalāpa* they have the four elements as components plus colour, smell, taste and nutriment of each particle.

There are four plus four, eight components inside every *kalāpa*. The

colour of the eyes-particles is different from the ears-particles. The taste and smell of particles also vary with different organs. In this way we can check.

For transparent particles, we can also penetrate and find not only eight characteristics, but we can feel life faculty too. For the eyes, in each transparent particle, we can see ten characteristics including the eyes-transparent element.

What is rūpa-kalāpa?

Do you believe or not? Inside water, what kind of *rūpa-kalāpa* do you see? The *rūpa-kalāpa* is similar in concept to the molecule. What kind of molecule do you see inside the water?

Theoretically, there is H₂O. Two parts hydrogen and one part oxygen make one water molecule. With concentration-mind, just penetrate the water and you may see many particles moving around.

When we check, we check one particle in each molecule. It will exhibit the characteristics of the four elements. The taste may be different even though water is water. Some water tastes sweet; some tastes salty due to the combination with earth element.

Four Elements Energy

There are different kinds of *rūpa* in the body. Inside each *rūpa* energy can be found. This energy is called the four elements' energy. Do you understand or believe they exist?

Don't presume only The Buddha can see them. You need to believe you can see them too, through practice. Everybody can practise.

In fact, if you have concentration-mind, you can study a lot of things. You are like a scientist, you know. With concentration-mind, you can penetrate everywhere and into every object. The more you penetrate, the more you will understand. Wisdom starts to grow.

If you sleep and sleep, wisdom will never grow. If you want more power, you need to put in more effort. It is not enough to understand one thing only, but we need to know a lot of things.

Knowledge

Don't think studying hard is wasting energy. We need a lot of general knowledge. When we need to build the meditation centre, we must concentrate on the knowledge of building, on how to build the structure. If you know how, you can save a lot of money for yourself.

You can save a lot of money if you know how to check the cost of things. If you know how to cook, you can save a lot too, and not waste time and money. We can just make everything simple and cheap too.

Everything we need to learn, not just sitting meditation is important. We can learn everywhere. For example, how people arrange flowers, we can also go and look to learn. In Japan with one stalk of flower and bamboo leaf, it still looks interesting. I am grateful they let me watch and learn, because it makes me happy.

You need a lot of patience for this, which I don't have. I am happy to enjoy what people have done. I like to be active. I like to build structures and do cooking too. Anyway, when we learn a lot of things, we can save and not waste energy and money.

Learning before Letting Go

The more you learn, the more you can penetrate. Meditation is the same. When we can penetrate every object, then we can say that we have achieved wisdom, understanding and much more in the end.

Of course, all is *anicca, dukkha, anatta*. Everything will disappear, but before disappearance, we need to study and know first.

Before you have understood, you don't want to know, you don't care, you let go. Then you don't get any wisdom! We still need to learn

what the truth is. After right understanding, then only we can let go. Then we can talk about ‘emptiness’. Please don’t be so lazy to learn.

You can penetrate inside your body, especially in the eyes, with four elements meditation breaking down everything into particles.

Penetrate Four Causes of rūpa

We need to penetrate and analyse repeatedly and see the arising and passing of *rūpa*. The Buddha has taught us that there are four causes of *rūpa*—*kamma*, mind, temperature and nutriment.

We need to check which *rūpa* is caused by which of the four causes—what is *kamma*-produced *rūpa*, temperature-produced *rūpa*, mind-produced *rūpa*. We need to analyse to understand what *rūpa* looks like, its colour, and its taste.

After understanding, we try to do *vipassanā* to see arising and passing of different kinds of *rūpa*. At the same time we contemplate *anicca*, *dukkha*, *anatta*. We first break down *rūpa* in all the six sense-doors, in all thirty-two parts throughout the whole body, checking for different types of *rūpa*, one by one.

There are different types of causes for different types of *rūpa*. There are four causes in every part of the body. We practise four elements to break down the body in the end. In this way, we can practise internally and externally.

To practise internally means to look inside our body and see the *rūpa*. Externally, if you have enough concentration, you can penetrate into other persons’ bodies too.

We can start first with thirty-two parts of body. Then we try to see the four elements on other persons’ bodies. Then we slowly see *rūpa-kalāpa* in different parts of their bodies.

That is followed by *vipassanā* on other external parts of the body, watching *rūpa* arising and passing away, and contemplating about *anicca*, *dukkha*, *anatta* internally and externally in this way.

The Buddha always explained to us in this way so that we may understand *nāma* and *rūpa*, so we may completely understand mind and matter. The term *rūpa* does not mean only the body, nor does it mean just sensations only. We need to see into ultimate breaking all into particles and seeing the real nature and seeing the real nature of arising and passing away of *rūpa*.

Without breaking these things down, it is very difficult to see arising and passing, or the growth of *rūpa* generation. One *rūpa-kalāpa* can produce another *rūpa*, and the new *rūpa* can generate another one. We can also learn from penetrating with understanding.

Twenty-eight Kinds of rūpa

Only through deeper practice can we understand clearly about the twenty-eight kinds of *rūpa*, that The Buddha has explained. We still need to further our understanding on these twenty-eight types of *rūpa* for *vipassanā* practice.

Among the twenty-eight types of *rūpa*, we can separate into two groups—real group and unreal or artificial group. We shall practise *vipassanā* on the real *rūpa* group. The other group, the unreal *rūpa* group becomes support to *vipassanā*.

Real rūpa Group: Four Elements

For the real group, we are familiar with it already, so it is not too difficult. The first group is four elements—earth, water, fire and the wind, four kinds of *rūpa*.

So there are four types of *rūpa* which you can check throughout the whole body—including the eyes, as we have already explained.

Real rūpa Group: Five Transparent Elements

In the eyes, we have two parts to *rūpa*. In the centre of the eye, there is something shiny and transparent, something bright. We call it eye-transparent-element.

Only the eyes' transparent element can contact external objects, distinguish colours of material things. These objects' appearance only comes into contact with this central part of the eye.

The white part of the eyeball cannot 'see' the external object. Only the transparent part of the eyeballs can 'see'. Eye and eye-transparent-element are different.

Hence, The Buddha said eye-transparent-element is also a kind of *rūpa*. It is for deep contact with external object.

The same is true for the ears. Inside the ear centre, you may see ear-transparent-elements; there are transparent elements inside of the nose, the mouth, in the body and the heart-base. There are five kinds of transparent elements existing in our body.

Real rūpa Group: Colour, Sound, Smell, Taste Elements

How many *rūpa* do we have now? There are four elements, and five transparent elements; altogether there are nine real *rūpa*. In external world, all *rūpa* have colours, like on flowers—white, yellow, pink or green leaves. Even people have colours. Some are white; some are brown, some yellow; all different skin colours arise. We do not decide the superiority of either flowers or people simply by colours, thinking that one colour is superior to another. We just know they have colours.

That's the reason, in the end that we don't differentiate so much when we just think about colours. That applies for everything. Colour is also one kind of *rūpa*, so is sound, which comes into contact with your ear-transparent-element.

The smell will come in contact with nose-transparent-elements. These colour, sound, smell, taste objects can create sensation on our senses. We do not include touchable object as it already is included in four elements *rūpa*. Therefore we need not count touchable object.

We will count these four as *rūpa* only, that is, colour, sound, smell, and taste. With the previous nine plus additional four we get thirteen kinds of *rūpa*.

During the time of The Buddha, many people listened very carefully. You can easily check your own eyes, just the coloured part of your eyes. Do you really see particles yet or not? Due to these transparent bright parts of the eyes we can make contact with the external world. When the sound contacts the ear, we can have a feeling of contact. If you know how to contemplate, by the end of *Dhamma* talk, you can be an *arahant*. That is why we learn to concentrate, to listen carefully to *Dhamma* talks.

We must also learn like this. Always I practise after listening to Pa-Auk Sayadaw's *Dhamma* talk; we analyse and memorize until we understand everything. Meditation is not difficult if you are interested.

Real rūpa Group: Sex Elements

There are another two sex *rūpa*—*bhāvarūpa*, male and female materiality. Female *rūpa* is soft and subtle.

These two types of *bhāvarūpa* plus previous thirteen *rūpa* equals fifteen types of *rūpa*. Softness and grossness are the characteristics in these two types of *bhāvarūpa*, respectively. However, in some females, some have very strong characters and actions as well. At the same time some men are very soft, like a woman.

There are so many possibilities, not just because of sex *rūpa*, including consciousness and *kamma*. Individual characteristics could be due to past lives. The lady may have been a man in her past life. And the man was formally a lady.

It is not likely for character to change immediately to become ladylike. Their actions could be the same as in their past character, arising since they were young. Some men are gentle men. Actually I don't understand why only men are called 'gentlemen'. Why aren't there 'gentleladies'? It's not fair. Some men are so soft like a woman. Maybe in the past lives they were all living women's lives.

That is the reason why their character is very soft. Similarly some women are very strong in action when they come to this life. Don't be confused. This is because present life has relation with past actions. After you see your past life, you will understand.

There is also the effect of mind-producing *rūpa*, not just the effects of *kamma* and sex *rūpa*. Some people learn how to be polite and how to be respectful even though they are men. Hence they become gentle, very soft, yet not like a woman in their actions. It is because they are polite that they become gentle.

Some ladies can be very gentle and very soft, and they consider others' feelings first before they speak so they will not be hurt. They speak softly and gently. That is something we should learn. If everybody is like that, thinking for people, we will have no problems.

Class and status problems existed during time of The Buddha or even before The Buddha's period too. If you are born in royal or rich family or you are well-educated, you are high class. The beggar or poor family are low class. However Buddhist tradition is not like that.

High or Low Class

Whether you are high class or low class depends on your mind.

With a wholesome mind (*kusala* mind) think with compassion for other beings' and people's welfare. Taking care of people's minds for good *kamma*, that is 'high class'. If you only create bad things, bad energy, act badly toward people, with not so good intentions, that is a lot of unwholesome thoughts. That is 'low class'.

Do you want to be low class or high class? Actions and speech will follow the mind that is high or low. If you speak so loud or too harshly, that is not so good.

Do you want to be low class or high class? In Europe, they follow you by your actions. They can listen to the tone of your speech and know your background.

They can tell immediately whether you come from a rich family, whether you are educated or whether you come from royalty. Everything, they can check by the speech. We are definitely not good because we speak so loudly.

It is not my character to be so loud, but I have to scold you. It's our duty, even though our training is to be very soft and very gentle—we cannot act like we are gentle and soft.

That is how you are training your mind now. Slowly you like to be quiet and don't want to talk. When you talk, talk softly and nicely to each other. People can feel so much good energy from you and it will give you good association.

When you combine with The Buddha's teaching, you will have a good heart, with good thought processes, good mind and good intentions. That is high class.

At the same time, we will be able to take care of our mind, action and speech. All are gentlemen and gentle ladies. We put it altogether.

Peaceful Togetherness

It will be very peaceful when everyone can think for others' benefit. Everyone wanting to help each other is so beautiful, and we have to learn this way.

Sometimes I listen to you, saying, "Oh, she told me this. Oh, she told me that." After I listen to all of your fighting, my heart also grows very weak because I have listened so many times. Even if I do not have problems, your problems come to me.

Since I am taking care of you, if you are upset, I get upset too. Therefore my heart becomes very weak. If everyone is happy and peaceful, I can be so peaceful, and not worry about you.

When I know you will meditate and be able to take care of yourself, and each other, I can trust that my mind will be peaceful and not worry anymore. And I can meditate like everyone. Then I can be so gentle and so good, and I will never scold you.

I become bad, just like a reflection of all of you. You are the cause. If I am by myself, I need not talk and I can stay quiet. That is why I prefer to be alone. It gets tiresome to be with others sometimes. This is from my heart, and I just explain how I feel.

So, how many are there *rūpa* now? (Audience: Fifteen.) Oh good, we shall continue.

Real rūpa Group: Heart, Life, Nutriment Elements

Now there are *hadaya vatthu rūpa* (the heart-base matter), and *jivita* life faculty *rūpa*, and nutriment *rūpa*. Altogether there are eighteen *rūpa* that are taken as *vipassanā* objects.

Unreal rūpa: Ten rūpa

The first one is space. As we explained earlier, *rūpa-kalāpa* are separated by holes. These holes are called space, *ākāsa*. We can break down *rūpa-kalāpa* by use of these holes.

Even this is not real *rūpa*. These kinds of unreal *rūpa* can help us in *vipassanā* practice. With these holes, we can break things down. They also support and help *rūpa* too. These are supporting *rūpa*.

The second kind is *rūpa* of verbal intimation, or speech.

The third kind is *rūpa* of bodily intimation.

The fourth kind is softness of *rūpa*.

Lightness of *rūpa* is the fifth kind.

Wieldiness of *rūpa* is the sixth kind.

The beginning of *rūpa* is the seventh kind.

The eighth kind is continuity of *rūpa*.

The ninth is growing of *rūpa*.

The tenth is the disappearance of *rūpa*.

So these ten types of *rūpa* will support your practice of *vipassanā*. We call them artificial ones. So eighteen are real *rūpa* and now ten *rūpa* are unreal. Twenty-eight types of *rūpa* are very important for us to understand for our practice.

Internally and externally we can practise not only for people but for other beings and even animals too. Animals also have different kinds of *rūpa*—they have six sense-doors. When you were in university, let us say during biology practical session, you may need to operate on a frog. When you wish to see an open frog, you use the scissors to cut the skin off, and then you can see all the systems inside his body. We are quite similar with a frog, you know.

We can study every part from there. The brain, the nervous system, all the organs are quite similar to humans.

From there, we can penetrate. Even highest beings, *devā*, deities and *brahmā*, you can also penetrate different kinds of *rūpa*—arising and passing.

This applies too for inorganic material things, such as buildings, trees and cars, and sometimes clothes, whatever you are attached to.

Some people may think, “My jacket is more expensive than hers.” Clothes also can become an attachment.

Some may think, “My flask quality is better than hers.” There can be attachment to brand names and quality. So when you have the more expensive things, you feel more important. I am illustrating how attached you have become. You know yourself.

We can all use *vipassanā* on these things. Do you understand that this is psychological training? I don't want you to become greedy. Just eat what is given. If one piece is not enough, drink more water! That is what we do; we always do it this way.

Go Along

In Japan, they eat very little. Here we eat a lot of rice. In the first few years when I went to Japan, I really suffered. They prepared very beautifully one small ball of rice and one piece of bean! It is not very polite to ask for more!

Each person is given one tray. Even if you are the teacher, you cannot have two trays. I ate what I was given. By evening time, I was really very hungry.

During *Dhamma* talk, we sat so closely together in Japan. My stomach started having a lot of wind sound. Everybody could hear it! Have you heard of stomach wind movement? The more I wanted to control it, the louder the sound became. I felt so embarrassed. Still, no one knew and that continued for a few years.

I trained myself by drinking a lot more water. In the end, all was ok. This is how we respect people by wanting and demanding little. Politeness is very important.

In Germany, the portion is so big. Even if I cannot finish, I cannot throw away, and so I force myself to finish the big bowl. They like to eat, and their bowls are so big. Their body size is big too. So when they offer me a lot, even though I cannot finish, I could not simply throw *dāna* away. So I force myself to finish.

In my previous trip to America, my friends brought me to a restaurant and ordered one plate of noodles. "Here is one big noodle plate. Sister, you have to finish all," the friends said. Wah! I could feel they were very happy.

Anyway, I want to explain how we can train ourselves slowly and

gradually. Don't think too much about biscuits. Otherwise you cannot concentrate very well on your meditation object. Tomorrow I shall come again to inspect. Are you angry with me? (*Audience: No.*)

Tomorrow, you can practise *vipassanā* on your food after you chew for a long time. No matter how choosy you are with food, in the end, it is only 'porridge'.

You can concentrate and analyse the food after chewing and swallowing. You can see saliva and everything inside, including fire cooking in your stomach. After cooking in your stomach, all becomes porridge.

What people offer, just accept and eat it and contemplate this is for energy, and not be attached to. Even if you do not like it, try to eat it and make kitchen *dhamma* workers and *Sayalay* happy.

Sometimes you may not like to eat our food. We really do not know how to cook for you. You are eating for meditation practice, for the need of energy. If you contemplate in this way, you will not feel uncomfortable and unhappy.

So very sorry I give direct talk to you; I am a very direct person. I do not know how to talk beautifully. I must apologize again to all of you.

Chapter 9

What The Buddha Taught



Sayalay told the story about the ‘noisy’ newly ordained disciples of Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna*, and spoke of the four dangers that those new to renunciation have to be cautious about. She also explained how these teachings could be applied by the meditators participating in the retreat at *Brahma Vihāra*.

This evening I would like to share with all of you how The Buddha taught his disciples. We know roughly that He had been teaching the *Dhamma* and you know that there are different kinds of *Dhamma*.

After The Buddha passed away, many *arahantā* helped to consolidate all the *Dhamma* into three different groups. We know about the *Tipiṭaka*—the three baskets of *Dhamma*:

- (a) *Sutta*
- (b) *Vinaya*
- (c) *Abhidhamma*

These three kinds of *Dhamma* are very important.

Many people may already have a lot of *Dhamma* knowledge. But some of you are new meditators, very new to Buddhism, so I just want to explain again.

You know about *Sutta*—the way of life. After The Buddha became enlightened, on the first day of His teaching, He taught the *Dhammacakkappavattana Sutta*.

From that day onwards until He passed away, He had a total of 45 years:- Starting from the age of 35 years old, until 80 years old, so around 45 years, He taught the *Dhamma*.

Throughout the 45 years, He had been teaching to all the monks and nuns—the *bhikkhu*, *bhikkhunī*, *sāmaṇera*, *sāmaṇerī* and all the lay disciples. He had been teaching different kinds of teachings.

Consolidating all the teachings, we can only see three kinds of *Dhamma*. For teachings on the way of life, we call them *Sutta* (see *suttāni*). There are many different kinds of *suttāni* that He had been teaching in different ways at different places. Combining it all together, we call them *Sutta*.

The second group is *Vinaya*. *Vinaya* comprises rules for the monks, the nuns, and also the lay people. We call them precepts. The Buddha had been taking care of the lay people too.

All the lay people need to take at least the five precepts. They need to keep five precepts properly and mindfully. This is also very important. The best is if you can keep eight precepts. You all are very good because you can keep the eight precepts.

The Buddha encouraged us to keep precepts, as this is very important. For those of us who keep the precepts, we can take care of our desires which may appear in many ways. By taking care of our precepts, we can cut different kinds of desires and anger. We can practise in this way.

Vinaya is also very important. Are you happy to keep the eight precepts? Do you feel that *Sayalay* is torturing you? Do you think I am torturing you? (*Audience: No!*)

The third group is the *Abhidhamma*, which is very important.

Abhidhamma is the more difficult part of the teachings and is very important for the practice.

Without understanding *namā rūpa*, and without understanding Dependent Origination, it is not easy to be enlightened.

The Buddha always emphasised the practice of the *Dhamma*. The main purpose of the practice is to be free from suffering, to be liberated, to attain *Nibbāna*. Everyone can attain *Nibbāna*, where there is no more suffering.

As we cannot yet reach *Nibbāna*, we are always in the rounds of *samsāra*: rebirth, ageing, and death, rebirth, ageing and death, many rounds. This is called the Cycle of Dependent Origination.

That is the reason no one sitting in this room has reached *Nibbāna* yet. That includes me too. I also don't know why. Attachments!

Anyway, this is due to attachments. We are under the control of our attachments. Everybody has been suffering due to attachments.

This is the reason that The Buddha had been showing us how to practise in order to attain liberation and attain *Nibbāna*, i.e. how to systematically practise the Noble Eightfold Path.

If we can all practise the Four Noble Truths, really at the end of the day we can all go to *Nibbāna*. Do you want to go to *Nibbāna*? Are you sure? There is nothing, nothingness. *Nibbāna* is nothingness. Only those who can let go of everything, then only can I believe that they want to go to *Nibbāna*. How can you want to go to *Nibbāna*, yet still want to go home? If you cannot let go, you cannot go to *Nibbāna*. We must let go. Let go.

Only those who want to stay here permanently—for them I will believe them only fifty percent. Because after two or three years, they still want to go home. So I cannot trust them.

Whoever still wants to go home, he/she is far from *Nibbāna*. You can see that the direction (to *Nibbāna* and to home) is different.

For those who want to go to *Nibbāna*, for them there is no home and no family. They are without attachment to anybody. There is freedom. There is nothing. They do not even have attachment to themselves. Can you let go of your wife or your husband, and your family? Whoever can let go, show me your hands? There is nobody. So, tonight's *Dhamma* talk will end here.

Anyway, it is very important to let go of attachments. If we want to explain the Buddha's teachings, we not only need to know *namā rūpa* and Dependent Origination. The Buddha taught in different ways to different disciples. As His disciples had different problems, The Buddha had different ways of teaching.

Cātumā Sutta

One day, Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna* came to visit *Sāvathī* in India. The Buddha was then living in *Jetavāna* Monastery.

At that time, Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna* had five hundred followers. All these *bhikkhū* followed them and wanted to pay respect to The Buddha.

Before they went to pay respect to The Buddha, they met all the other *bhikkhū* that were living at the monastery. They were happily greeting each other, just like all of you like to do, hugging each other.

They talked very loudly and the noise generated from them could be heard in the whole monastery. The Buddha could also hear the sound. When The Buddha heard the noise, He was not happy with the situation.

Venerable *Ānanda* had always been taking care of The Buddha. At that time, Venerable *Ānanda* was beside The Buddha and so The Buddha asked Venerable *Ānanda*, "The sound in the monastery is very loud and very noisy. Why is this happening just like in a big market?" In the market, the fishermen selling fishes are shouting at each other, similar to this situation.

“It is not suitable to do like this. So I would like to know what is happening.”

So, Venerable *Ānanda* explained, “This is because Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna* have brought five hundred followers and they want to pay respect to The Buddha. When they arrived at the monastery, they met all their good friends. So they have been talking very loudly and from them come the sound and the noise.”

When The Buddha heard this, He told Venerable *Ānanda*, “Please go and tell Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna* that I would like to see them. Ask them to come and see me.”

Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna* and all their followers came and paid respect to The Buddha. After they had paid respect to The Buddha, The Buddha told both the venerable monks, “This is a monastery. Why have all of you been talking as if you are in the centre of a market? You are just like the fishermen who are selling fishes shouting at each other. This is not the proper way.”

“I do not like this. I do not like to see all of you. Please leave the monastery. I do not want to accept all of you. Please leave the monastery.”

As you know, Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna* were the top disciples of The Buddha. They didn’t argue with The Buddha. They didn’t say, “Oh, we were not talking.” They didn’t react like this. What they did was to respectfully bow down to The Buddha, and the whole group of *bhikkhū* left the monastery slowly.

This is a noble silence retreat. I don’t know what kind of silence you want. You have also promised me at the beginning of the retreat: “Yes, we promise that we don’t want to talk.”

Are you keeping your precepts and your promise? Truthfulness or *sacca* is very important. Once you have said anything from your mouth, for the entire life, you have to keep to it very carefully. Only by doing so, you will be able to respect yourself.

Do not think whether other people will respect you or not. You need to respect yourself. If you don't know how to respect yourself, this is dangerous for your life.

Then Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna* and all their disciples left the monastery and walked towards one place in the city area.

In that place, there was a place like a guest house. In it, many members of the royal family and royal ministers were having a meeting.

They saw Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna* and their followers were coming and passing by their place. So they quickly came down and paid respect, and they asked where the venerable monks were going.

One of the venerable monks explained, “We had visited the monastery and paid respect to The Buddha. But because we had made some mistakes, so The Buddha didn't want us to stay in the monastery.”

“He had dismissed us from the monastery. So we had to leave the monastery.”

After all the ministers heard that, they said, “Please don't go away yet, please wait for a while. We would like to see The Buddha and apologise to The Buddha on behalf of all of you, so that you may be able to go back to the monastery.”

“So please wait here. We would like to see The Buddha.” After that, they went to the monastery.

After worshipping The Buddha, they explained to The Buddha, “All the disciples are new in the *Buddhasāsana*. They have just ordained to follow the two venerable monks.”

“Without The Buddha's teachings, and if The Buddha doesn't want

to see them and teach them, it would be very difficult for the young generation, for the young monks.”

“For this reason, please forgive them and give them another chance; let them have an opportunity to train themselves. In the future this should not happen again.” So they apologised and pleaded with The Buddha.

The Buddha didn’t answer them. At that time in the *brahmā* realm, there was a very famous *brahmā* who always liked to come down to see The Buddha. His name was *Sahampati Brahmā*.

Sahampati Brahmā could read The Buddha’s mind. So he knew the situation. He also quickly came down and apologised to The Buddha, and requested The Buddha to accept the *bhikkhū* into the *Buddhasāsana*, and not to throw them out from the *Buddhasāsana*.

In the end, The Buddha agreed, and He forgave all the *bhikkhū*. After that, all the venerable monks and their disciples returned to the monastery and worshipped The Buddha again. After they had finished worshipping, The Buddha started to explain and gave some *Dhamma* teachings to all the *bhikkhū*.

Before He gave the *Dhamma* talk, He asked a question of the two venerable monks, Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna*.

Firstly, He directed His question to Venerable *Sāriputta*, “After I had dismissed all of you, what did you think? What were the thoughts in your mind?”

Then Venerable *Sāriputta* replied to The Buddha, “I was contemplating then that The Buddha would now like to stay quietly and did not want to associate with many people.”

“For this reason, we need to respect The Buddha’s wishes, and we also should follow the same way. I also need to be quiet. And I just want to take care to stay with the peaceful feeling.”

The Buddha immediately answered and explained to Venerable *Sāriputta*, “Oh no, no, venerable. Please, you should not say this. You still have a lot of duties. You cannot and should not make this kind of decision.”

After that, The Buddha asked Venerable *Moggallāna*, “What about you?” So Venerable *Moggallāna* answered, “Now The Buddha would like to stay alone, He would like to be quiet, we should respect this.”

“But now because The Buddha would like to stay alone, from today onwards, both Venerable *Sāriputta* and I have the duty to take care of all the disciples.”

They didn’t want to disturb The Buddha. They would take care of the entire group for The Buddha. Actually the teacher has his duties. When The Buddha didn’t want to take care, didn’t want to teach, they should take over the responsibilities for this group of monks. Venerable *Moggallāna* had this kind of thoughts with him.

Because of these thoughts, The Buddha was very happy and called out to Venerable *Moggallāna*, “*sādhu! sādhu! sādhu!* Yes, this is a very good idea.”

Then The Buddha told both the venerable monks, “Yes, I (The Buddha), Venerable *Sāriputta* and Venerable *Moggallāna*, we all have to take care of all the disciples.”

After that, The Buddha continued to explain to the whole group of the *Saṅgha*, “As a meditator, as a member of the *Saṅgha* who is living in the monastery, especially for all the *bhikkhū* (as the audience are all *bhikkhū*), the practice of mindfulness is very important.” The Buddha explained that mindfulness practice is very important in our lives.

Similar to all the *bhikkhū*, now all of you are also practising renunciation. You have renounced for one and a half months, or for one month. You don’t have family now. You don’t have house. You are living in the monastery.

Of course, renunciation is not only restricted to ordination. I have already explained that before. If you can let go in your mind all the attachments, all the society and family, this can already be considered as renunciation.

If you have been carefully keeping the eight precepts, in your mind you have already renounced. It is the same as *sāmaṇerā* and *sāmaṇerī*. It is the same as all the monks and nuns too.

For all the meditators, because you want to learn the *Dhamma*, and you want to practise, that is the reason we have respect for you. The Buddha had been explaining to all the meditators, all the *bhikkhū*, that mindfulness practice is very important.

It is the same as someone who is going into either the ocean, or the sea, or the water. In this story, The Buddha didn't mention which type of water; He only mentioned going into the water, so I added in the three types of water.

Four Dangers

For anyone who wants to go into the water, there are four kinds of danger. From this story, we can see that The Buddha probably meant either the sea or the ocean, because the first danger is high tide or big waves. Big waves can be dangerous for you.

Sometimes they can be very dangerous, like in the case of the tsunami. Many people may die due to the very big waves. So, big waves can be dangerous for our lives.

The second danger is meeting with crocodiles. Crocodiles are very dangerous in the water too as they can cause death too.

The third danger is a whirlpool. In the water, in the ocean, there are whirlpools. They will spin and spiral downwards. As you are going in, you may not see any dangers, but as soon as you are in it, it will pull you down. This is like a whirlpool.

If there is a big whirlpool and a ship enters into it, the whole ship can be sucked in and can sink. If it is a small one and there are people caught in it, the people can die by being pulled into the water.

This is also very dangerous and can certainly happen this way if you enter into a whirlpool. Sometimes when you are swimming in the sea, you may encounter such problems too. Anyway, whoever goes into the water may face such a problem. This is dangerous too.

The last danger is caused by big fishes, many different kinds of big fish like sharks.

So these four kinds of dangers can easily affect you. The Buddha gave examples to illustrate.

“For all monks and nuns, all those who are living in the monastery, everyday from early in the morning, we must practise with mindfulness on all our actions, speech and thoughts.”

“We have to be very mindful. If we are not mindful, we can get ourselves into these kinds of dangers.” The Buddha explained in this way.

The Buddha explained to all who were there to practise, that they must think of life as suffering. This is because of *paṭisandhi*. The word *paṭisandhi* means rebirth.

When you enter into the mother’s womb, you will start to have *paṭisandhi*; this is the starting point of life in the mother’s womb. From the start, we have to suffer inside the mother’s womb, for nine or ten months. All this is suffering, The Buddha said.

When you look at your past life, you need to look at how you lived in the mother’s womb before crossing to your past life. From the pictures and the kind of actions, you will see that you were being squeezed in the mother’s womb.

You will really feel the tight and very uncomfortable feeling. You will feel the suffering inside the mother’s womb. But at that time, you

might not know this because your mind was in the *bhavaṅga* state, and therefore you didn't have many thoughts then.

But when you look again into the past, how you have been living, your actions and how you have been staying, you can see the kind of suffering in the mother's womb.

Everyone, who has looked into their past, knows that life in the mother's womb is full of suffering. It is very tight. And very uncomfortable feelings arise there.

So that is why The Buddha said that staying in the mother's womb is suffering. When you come out from the mother's womb, you also have to face suffering every day due to your desires, and then followed by aging.

As we age, we will see suffering. Before aging, you may be already faced with a lot of happiness and unhappiness - for human beings, mostly a lot of unhappy things arise.

The unhappiness is due to desire. If you cannot get what you want, you are unhappy. However rich you are, you cannot be satisfied; also you are unhappy.

There are many different kinds of unhappiness. There is so little of happiness. If you realise it, you will know that in our lives there is a lot of unhappiness and a lot that is unsatisfactory. If you want to get any achievements, you have to try so hard, this is also suffering.

If you want to be successful, if you want to be rich, it is also based on suffering first. Nobody can be rich automatically. If you want to get higher education level, you also need to study very hard.

So for the lazy people, it is very difficult for them to be successful. In this way, all happiness is based on suffering.

So The Buddha said that we should feel that life is suffering, and that if we practise the *Dhamma*, the *Dhamma* can help us to be free from suffering. That's why we want to practise the *Dhamma*.

This is due to *saddhā*. Actually *saddhā* is faith in the Dhamma. You have renounced, and have come to the monastery, letting go of your job and everything. You have already come here to practise, same as what The Buddha said.

First Danger: Big Waves

In the monastery at the time of The Buddha, after ordination, the *bhikkhū* need to pay respect to the senior monks and nuns. Sometimes, it may happen that the newly ordained may be older in age than the more senior monks and nuns.

So the new monks, or the new *bhikkhunī*, when they come and are new in the monastery, it may happen that the senior monks who are younger are telling them, “Oh, as a *bhikkhu*, you should not speak like this, you have to be polite, and you need to be careful about the way you walk. How do you walk? The proper way is to walk mindfully. Also eat mindfully.” And there are many other instructions. Are you happy or not happy after listening to *Sayalay*?

So at that time, for some who are young or who may be rich, they may think, “Oh, he is so young. Even a young *bhikkhu* comes to control us. I cannot do this, I cannot do that. It is so demanding and there are so many restrictions.”

They could not take it like this, thinking, “Oh, I come to this monastery and the monastery has so many rules. I cannot do this, I cannot do that.”

When they are told off by the seniors, they are not happy and anger arises.

They talk to senior monks, “Why are the rules for the monastery so tight?” Because of that angry feeling, you may think that it is better to go back home. You don’t want to stay in the monastery.

Your *saddhā* drops. The faith drops and you don’t want to practise anymore. You want to go home immediately. Or you are waiting

eagerly for the end of the retreat, counting down and hoping that the retreat finishes quickly.

This is because you are not happy that someone is telling you not to do this, not to talk like this, not to do that. Is that true? Then you decide to disrobe and go back home.

The Buddha said that for this kind of person, it is the same as being attacked by the dangers of big waves. The wave is like a tsunami wave. Where can it carry you to? The tsunami wave will send you back to your home. Your home! Do you believe that the big waves can send you home?

Or your house will also be lost in the big waves. It is so very dangerous. That's why the Buddha said this is very dangerous.

Especially for those coming here to practise renunciation, they need to be humble. They must want to learn the *Dhamma*. All these are The Buddha's teachings. We should follow and take care of our mind with mindfulness. We should follow The Buddha's teachings.

And then we can improve in our meditation. This kind of understanding is very good, better than just complaining.

I am not complaining. This is from The Buddha, from how He taught Venerable *Sāriputta* and His disciples.

Second Danger: Crocodiles

Now let us look at the second type of danger. The senior monks and nuns could be teaching, "Oh, you should not eat like this. This type of actions is not suitable. You have to eat mindfully. You have to be careful with the food and the way you eat."

"The Buddha does not allow you to eat dinner. If you eat then it is not suitable."

Some of the *bhikkhū* may not be happy about this. And so they may say, "Oh, people want to offer. Why aren't we allowed to eat? We should eat. Why do they like to block our luck, our good fortune?"

“They want to control everything. This I cannot do, that I cannot do. I want to eat, also I cannot eat.”

“Everything is controlled by them.” So, these *bhikkhū* are not happy because of this.

And in the end, they would also have decided, “Oh, it would be better if we go back home. At home, no matter how many times we want to eat, we can eat. Whatever kind of food we want to eat, we can also eat. Here, we only can eat vegetables.”

Not being happy with the food can also be a problem. This problem of eating is similar to being attacked by a crocodile. The crocodile will bite you, so be careful.

Sharing Merits with Donors

During The Buddha’s time, at breakfast, the *bhikkhū* would also go to the *dānasālā*, the same as what we are doing now. The Buddha also taught all His disciples that when they went to the *dānasālā*, even if it was out of their meditation time, they still needed to be mindful on their meditation object.

Are you thinking, “When the bell rings, ok, there is no need to worry anymore. I can let go of *ānāpāna* object.”? Is that freedom? You must still mindfully walk, and mindfully think about breathing, about your meditation object.

And when we go into the *dānasālā*, I have suggested that you look at the whiteboard and find out the donor’s name. If you want to continue practising *ānāpānasati*, it’s good for the donor. If you don’t want to do *ānāpānasati*, just look at the donor’s name and send *mettā* to the donor.

Even if you don’t know the donor, you can just pay attention to the name. How beautiful it is that you can just stand quietly and send *mettā*, as you go into the *dānasālā* one by one.

You follow and join the line. Walking in very carefully and slowly and just quietly stand there and concentrate on your *dhamma* object.

This was explained by The Buddha. Don't think that *Sayalay* is demanding too much. The Buddha taught this to the *bhikkhū*.

I was worried about saying all this because you all may think that *Sayalay* is too much and likes to control a lot. This is not from me but from The Buddha's teachings. The Buddha liked it this way.

And you can also walk slowly and mindfully to the place where you take the food. When you arrive there, no need to think what food is being offered, whether the food is good or not good. Even if you don't like what you see, you should also not be angry.

You can send *mettā* to the people in the kitchen, all the *dhamma* workers, including me. You know, I am also a *dhamma* worker.

If you have bad thoughts towards the *dhamma* workers, then you are also having bad thoughts towards me. Just send *mettā* and think: "Every day early in the morning, from four o'clock, they have been there taking care of all of us, preparing food for us. They must be tired."

With *mettā* feeling, everything is beautiful. We need to keep trying and training again and again on *mettā*, on how to practise *mettā*. If you think of everything with *mettā*, everything will be perfect.

Retreat Meal Etiquette

Even if the food is not good, you will also feel good. This is because of understanding. You just go to take the food, and take mindfully, but not too slowly, as there is a long queue. Still, you can take mindfully.

Like today, we made *laksa*. You know *laksa* has gravy, and it is a bit watery. There is a little bit of each ingredient inside such as cabbage etc. You know with *laksa*, you should stir the gravy. Then after that

you just take mindfully, putting gravy into your bowl with the noodles, which you have portioned for yourself.

Do you know what some meditators did? They used the scoop to filter all the cabbage and pieces of tofu. It took them almost five minutes each. That was while the rest of the people had to wait behind them. They didn't care about other people waiting behind them.

They just filtered out the food. They didn't want to take any of the water, just wanted to take everything. This action was not so good, but I didn't want to talk about that then.

Just think if you do so, other people may not be happy looking at you, because there are a lot of people behind you. What goes inside the scoop doesn't matter; you just take what is offered and put it into your bowl. If you scoop, pausing to filter, waiting for all the gravy to drain to leave only the solid food, it takes a long time for the people waiting behind you. Do you understand? Also when other people look at this, they can see that you are not mindful. This is not so good. It is not because we want to complain, but as a meditator, this kind of action is not so good.

People may think that you are only thinking for yourself, and not for those people behind you. If the people in front take out all the ingredients by filtering, those behind will only be left with plain gravy. So I always have to keep one bowl of food to pour in again for the people queuing behind.

It is not so nice to explain, but I just need to explain. That is because if some visitors come here, they may think, why are all the meditators in this centre behaving like this? This is not good for me also. They may think that I never train the meditators.

Just stir and take whatever is inside the scoop. You need not look for what you want. Don't be like some people who were bending to look inside so much that they nearly fell into the pot. I don't want to see this kind of action. Still I am very happy if you all can eat and finish all. Then only I am very happy.

We need to be mindful. Our actions are very important. It is important to eat mindfully. Whether the food is good or not good doesn't matter. Even eating porridge we also must be happy.

Even if you don't like the food, you also must be happy. Then only your *mettā* is real *mettā*, everything you feel is good. You don't get unhappy feeling from the food. Never mind if you don't like. When you go back, you may cook and eat as you like, but the crocodiles will have bitten you.

If you are angry and decide to disrobe to go back home, this is like being bitten by the crocodiles. This is the second type of danger.

Third Danger: Whirlpools

Now there is a third type of danger. Some *bhikkhū* will wear the robes early in the morning and go for *piṇḍapāta* at the village.

When they go to the village, they do not take care of their six sense faculties. The Buddha always mentioned that the monks and nuns must take care of their *indriya*. The eyes cannot be looking here and there.

The *bhikkhū* also cannot be listening out for pleasures. Sometimes, when they are going for *piṇḍapāta*, they may need to pass by many houses. And sometimes they may hear some kind of music or other sounds. They should not go and listen to the music. You should not carry the music inside of you. Meditators need to take care of that.

The same is true for smell as well. Sometimes when they go, they may smell some fried chicken. You should also not become attached and think, "Oh, if I can eat this, how good it may be." You cannot, you know. You are vegetarians.

In this way, we have to take care of our bodily actions also. We have to do like this.

For some *bhikkhū*, they don't take care and so as they are looking around, they may see some very rich families or houses of their family

members. They may see them enjoying their food, or enjoying their family lives and other luxuries, all these situations may cause them to have attachments.

These attachments will make them recall their lives before they ordained, “Last time, I was also in this kind of situation. I had a wife. I had a car. I had a house and other properties. Whatever I wanted, I could have. Now, *bhikkhu* life is suffering, different from my previous life.”

When you were at home, whatever you wanted to enjoy, you could. Now do you want to watch TV? But here there is no television.

After one week or two weeks of retreat, you start to feel bored; you want to go home, also cannot do so. You have already promised *Sayalay*. This is also suffering.

Because of the desire for that kind of attachments, The Buddha explained that this is also one kind of danger. It is dangerous for your life.

In the end, the *bhikkhū* don't want to practise continuously because of that desire. They want to disrobe and they want to go home. Who wants to go home before the retreat ends? This is being fooled by your attachments. This is dangerous also.

You need very good *pāramī* and very strong determination. Only for those with strong determination will their practice be easier.

Especially for some who ordained in the *Buddhasāsana*, owing to their family background, if they come from rich or comfortable families, when they come into the monastery life, it will be really suffering and not easy for them.

We cannot stay like when we are at home. We have the duty to do many things. We need to serve people. We need to serve in the monastery. This is our duty and we really need to practise.

We must be strong enough. For sure, when we go back home it is

very comfortable. There is no need to do anything, no need to clean the room. Everything is well taken care of. When we come to the monastery, everything has to be done. It is so tiring.

Duty

That is why when you go back home, your mind should also not be shaken. You should still want to practise. You still want to stay in this kind of suffering in the monastery life because of the *Dhamma*. Only those who can practise the *Dhamma* can accept this.

If not, it is not easy. You may see that even after many years of ordination, ten to fifteen years in the monastery, it is also not easy. There are a lot of problems too. Then you may start to get confused, and not sure whether to go back home or to stay on to continue.

In the beginning it is ok. The initial few years of ordination, we want to practise and we can let go of everything. After many years shaken with suffering, if your practice is not strong, after ten year's time, you may really want to change your lifestyle again.

That is the reason the *Dhamma* is very important. If you have the *Dhamma*, the mind is unshakable. You are not shaken by any kind of external environment or whatever you may see. You are really stable. You can stick to the *Dhamma*. Never mind about the suffering. This is what we have to do.

We have to take care of our mind. Only in this way your mind will be strong. It is not an easy thing to do. Most people always like luxury things and all the sensual things. Without the *Dhamma*, it is very difficult to control when you see your mind shake.

So we need to check ourselves all the time. When you go to a rich country, people take care of you and everything is perfect. You have to check your mind to see if you are really attached to this kind of environment or this kind of situation or not.

If you are still attached, then better not go out. If you are ok with all

good or bad conditions, everything you can accept, then that's ok.

Everything is impermanent, you know. So in your mind, you always need to be mindful of impermanence, impermanence. Everywhere there is really just impermanence only.

For me, after ten days, I have to move to another country. And in another ten days time, I have to move to yet another country. Sometimes after waking up, I didn't know where I was. I didn't know which country I was in, needed to recall to know where I was. So sometimes I didn't know where I was.

Everywhere is like my home. For me, it has been nearly twenty-five years since my ordination. It is quite tough. The beginning was also tough. I tried to be strong, and stay strong. I didn't want to disrobe.

When I started to teach, the situation was better; still I was attacked by other people. So I also needed to be strong, stay strong, simply strong. If not, I could become crazy. So I needed to be strong. And we are always trying to practise the *Dhamma*.

Patience

The Buddha taught us to be patient, be patient, let go, let go, be patient, *khanti, khanti*. I am not yet an *arahant*, so I don't know also if I will disrobe. But now I am still ok. Now I don't want to disrobe but the future is difficult to tell.

I just want to explain that ordained life is not easy. That is the reason why I respect all the monks and nuns who can practise. It is not easy to be in the monastery life for a long time.

I just want to share that it is also very dangerous for those who want to go home because of following their desires and attachments. If you go home because of that, it is not easy to practise the *Dhamma*. It will be lost if you do not practise.

How can we create happiness from all these sufferings? The

intention to take care of our mind is very important. We should try to spread more *mettā* to all beings, and try to take care of our precepts.

Taking Care of Precepts

Thinking about taking care of our precepts can give us a lot of happiness. And it is also good to think that we are trying to spread more *mettā* to everyone, for example to all the meditators. For me, I always need to associate with many meditators.

Some of the meditators are new. I treat all of them equally. From my heart, I have always tried my best to send *mettā*. I don't have any bad thoughts or negative energy for anybody.

So for me, every day I feel very happy from that kind of practice. This is truly how we can make happiness.

We can even practise when we look at the dogs. The dogs are animals, not meditators. But we still think of them with *mettā*. What they want to eat, we will feed them and they are happy. Looking at them, we can feel the *mettā* from our hearts for the dogs. This also makes me very happy.

This is true. I feel very happy to be with them. Although they are animals, they are just dogs; we don't mind associating with them. I feel equally towards them. It is a similar situation for our workers too. Every time, I eat together with the workers, they are happy.

Although I would like to be very strict with the way of eating, I know they may feel uneasy if I am too strict. And I don't want them to feel uneasy because they are very tired. So when I am with them, I also try to be like them, with happiness.

There are the only workers in this compound; the rest are all foreigners. So, I don't want to look down on the workers. I need to take care of their feelings and take care of them also.

If you try to take care of your mind with *mettā* feeling every day,

you don't feel suffering and you can let go of your feeling of suffering. Although physically tired, you will feel more benefits, and the feeling that you are doing more meaningful things will arise. This is also a way of practising the *Dhamma*. So I want you to try doing this.

And you will not have any enemies. Everything is OK. Every corner you look at, it is ok. If you see rubbish also OK, you will pick it up and throw it away. When you see some corners with rubbish, or whatever, you will see with *mettā*.

You may think, "Oh, I will take care and clean up, so that when anyone looking at the place being clean will feel happy. I will take care using *mettā* feeling." Yes. Similarly in this way, you may think, "In the room, if the others don't clean, never mind, I will clean so that they will be happy."

So, this is how we train, train, and train. It is the same for me. "Oh never mind, we just take care of it ourselves, this is our duty. It is not only our duty, but it comes from our hearts, full of *mettā*." That is the reason for us to feel happy.

Fourth Danger: Big Fish

Some of the *bhikkhū*, when they go for *piṇḍapāta*, same as mentioned just now, they don't control their eyes and their *indriya* (faculties). So they may see a very, very beautiful girl who may sometimes offer food in the village.

Because of this, attachment may arise in them. That attachment can cause him trouble; it is very dangerous. This is like being bitten by the fish, the big fish. At the time of The Buddha, many incidents like these happened.

Many people have the problem with their attachments. That is because they have yet to practise until the stage of *arahatta*. Only those who have practised until *arahant* will be safe. Otherwise, they can still get attachments.

So because of these attachments, they do not want to continue with the monks' or nuns' life. Initially, they want to ordain, they want to renounce; but then they also want to go home and want to get married.

So like coming here to meditate, many feel the meditation objects are not interesting and they want to go home.

This is the fourth kind of danger. Sitting beside you now, there are big fishes. Behind you, behind your back also, there are more fish. So be careful!

Anyway, it is very important for meditators to beware of these four kinds of danger. This is true not only for monks and nuns, but also for all meditators.

asubha Meditation

This is the reason why during the time of The Buddha, when many young people would come and renounce and ordain in the monastery, The Buddha would always like to protect His disciples.

He would always like to teach *asubha* meditation to many *bhikkhū*. Only through practising *asubha* meditation, you can cut out your attachments.

And He would always encourage all the monks and nuns to practise such that when they looked at other people, they must be thinking about skeletons, skeletons, skeletons.

And when sitting down here, everybody is just skeleton sitting here, and only skeletons listening and skeletons walking. From practising this way, they can attain first *jhāna*. They can practise until first *jhāna*.

Based on this first *jhāna* they can also practise *vipassanā*. At the end of the practice, you can become an *arahant* too. When attachments come to you, you may know that. For example, during meditation time, you may miss your family members; you may miss your husband, or wife or children. Whenever any kinds of attachments or thoughts related to attachments come up, think about *asubha* meditation.

Contemplate on a dead body, or someone that has already died, and contemplate that we will also die like this. Life is uncertain. One day I will surely have to die. So when we think about dying, we know one day we have to die.

You know already as you have *Dhamma* knowledge. When we die, we cannot carry anything with us. We cannot carry all our family members. All these we have to cut away, all these we have to let go of. So when we have this understanding, and when this kind of understanding arises in our minds, we can temporarily reduce our attachments and desires.

Anyway, I am very grateful to all of you for your patience. And I hope that all of you will understand me and can forgive me. Actually I don't like to control people. I really want all of you to have freedom. I want all of you to be happy here.

Actually I want to make this like a holiday. But even if that is my intention, I cannot do so. I still need to stick with the *Dhamma*, and need to respect The Buddha's teachings.

I do these things in order to protect the *Dhamma* and to have respect for The Buddha's teachings. I hope that all of you can understand me and forgive me too.

Pāli Glossary

A

- Abhidhamma* one of the “three baskets” of the Theravāda Buddhist Canon; deals with the psychology of the mind and the refined states of experience in meditation.
- Aṅgulimāla* name; a bhikkhu name and/or A robber who was converted by The Buddha and later became an arahant. As a robber, he killed his victims and took a finger from each of them, wearing them as a garland hanging from his neck, thus his name Aṅgulimāla.
- Ahiṅsaka* Aṅgulimāla’s name before his ordination, meaning ‘Not harming’.
- Ānanda* name; commonly referring to One of The Buddha’s principal disciples, His first cousin and attendant for twenty-five years.
- ākāsa* the element of space; the sky.
- ānāpānasati* mindfulness on in-and-out-breathing; subject for samatha meditation and later, vipassanā.
- adhiṭṭhāna* determination; one of the ten perfections.
- akusala* unwholesome; defined as minds accompanied with greed, hatred and delusion.

<i>anicca</i>	impermanence
<i>anatta</i>	non-self
<i>anāgāmi</i>	non-returner; a noble disciple who has attained the third level of holiness.
<i>appamādena sampādetha</i>	Last words of The Buddha: “Strive on with diligence, you must fulfill mindfully!”
<i>arahant</i> (sing.); <i>arahantā</i> (pl.)	a person who has attained ultimate in meditation, i.e. enlightenment and has eradicated all defilements; at his/her death (parinibbāna), there is no more rebirth.
<i>arahatta</i>	stage of arahant; 4th or final state of sainthood
<i>ariya puggala</i>	a Noble Disciple of The Buddha who has attained any of the four levels of holiness.
<i>asaṅkheyya</i>	incalculable, innumerable (length of time)
<i>asubha</i>	unpleasant; ugly; dead corpse
<i>averā hontu</i>	“may they be friendly”; a phrase from a popular loving-kindness (mettā) chant.
<i>avijjā</i>	ignorance; (avijjā, ignorance; taṇhā, craving; upādāna, clinging)

B

(The) *Buddha* mainly referring to Gotama Buddha in Theravāda tradition.

Buddha: Buddhō (sing.); *Buddhā* (pl.)
one who has attained enlightenment and is superior to all other beings, human and divine, by his knowledge of the truths. Being also an arahant, by His death, no further rebirth.

- Buddhānussati* Recollections-of-the-Buddha meditation
- Buddhasāsana* the teaching of The Buddha; the Buddhist religion
- Bāhiya Dārucīriya*
name of an arahant, whose name means the one born in Bāhiya who wears a bark-garment (Dārucīriya)
- Brahma Vihārī* meditation centre established by Sayalay Dīpaṅkara in Myanmar; its name takes the meaning of ‘brahma vihāra’
- Bodhgayā* (Hindi Language)
Present name of the place in India where The Buddha gained enlightenment.
- bhante* reverend sir
- bhavaṅga* subliminal consciousness or subconscious life-continuum; continuity of identical consciousness, broken only when cognitive-processes occur.
- bhāvanā* mind development; samatha and vipassanā meditation practice.
- bhikkhu* (sing.); *bhikkhū*; *bhikkhavo* (pl.)
a Buddhist monk
- bhikkhunī* (sing./pl.)
a Buddhist nun with higher ordination.
- bodhi* (tree) the tree named after which Gotama (Sakyamuni) Buddha meditated to Enlightenment.
- bodhi* Four Noble Truths
- bodhisatta* a person who has vowed to become a Buddha; the ideal in Mahāyāna tradition; he is a bodhisatta for innumerable lives prior to his enlightenment, after which he is The Buddha, until He in that life attains parinibbāna.

brahmā (sing./pl.)

a celestial being(s), an inhabitant(s) of one of twenty in thirty-one realms very much higher than human realm; invisible to human eye, visible in light of concentration.

brahma vihāra

the four ‘sublime’ or ‘divine abodes’, also called the four boundless states of loving-kindness (*mettā*), compassion (*karuṇā*), altruistic joy (*muditā*) and equanimity (*upekkhā*).

C

cetanā

‘volition’; will, intention, purpose

cetasika

mental concomitants

citta

mind, consciousness

D

Dhammacakkappavattana Sutta

The first sermon preached by The Buddha to the first five disciples; it literally means the discourse that set rolling the the wheel i.e the doctrine of The Buddha.

Dhamma

(capitalized) The liberating law discovered and proclaimed by The Buddha.

dhamma

phenomenon; state; mind-object

Dīpaṅkara

The one who lit the lamp.

deva: devo (sing.); *devā* (pl.)

a divine being, divine beings; heavenly god

devaloka

the sphere of the *devā*, heaven just above human realm; there are six divine worlds according to the Theravāda tradition.

<i>diṭṭhi</i>	view, belief
<i>dukkha</i>	the Buddhist understanding of life as being essentially ‘painful’, ‘suffering’ or ‘dissatisfactory’ due to it being constantly subject to change
<i>dāna</i>	the giving of gifts, an act of generosity; one of the ten perfections.
<i>dānasālā</i>	the dining hall; a hall giving offerings to the monks.
<i>dāyaka</i>	a donor or benefactor

E

<i>ehi</i>	Come, come here
<i>ekaggatā</i>	tranquility of mind; one-pointedness; one of the five jhāna factors.

H

<i>hadaya-vatthu</i>	Heart-base
----------------------	------------

I

<i>Itipi so bhagavā arahañ</i>	The beginning phrase of the “salutation to The Buddha” verse, starting with “Such indeed is the Blessed One, the arahant...”
<i>Idañ no ñātīnañ hotu, sukhitā hontu ñātayo</i>	The verse for transference of merits to departed ones, meaning “Let this (merits) accrue to our relatives and may they be happy!”
<i>indriya</i>	five spiritual faculties as well as six sense faculties.

J

- Jetavāna* a monastery donated by lay devotee Anāthapindika to The Buddha located outside of ancient city Sāvattthī.
- javana* the active phase of the cognitive process whereby kamma is produced.
- jhāna* absorption; eight increasingly advanced and subtle states of concentration on a specific object, with mind aware and increasingly pure.

K

Karaṇīya Metta Sutta

the discourse on the practice of loving-kindness.

- kalāpa* ‘group’, ‘unit’; smallest unit of materiality seen in conventional reality; invisible to human eye, visible in light of concentration.
- kaṣiṇa* meditation object for developing concentration, of which there are ten, including four elements, four colours, space and light.
- karuṇā* compassion, one of the four sublime abodes (brahma vihāra); main mental state of a person who aspire to be The Buddha-to-be or bodhisatta.
- khanti* patience or forbearance; one of the ten pāramī perfections.
- kusala* wholesome, minds accompanied by non-greed, non-hatred or non-delusion.
- kuṭi* any single-roomed abode or hut; in this case referring to accommodation for meditators in the meditation centre.

L

- laksa* (Singapore Language) a type of spicy local food in Singapore, Malaysia.
lobha greed

M

- Maṅgala Sutta* the discourse on what constitutes ‘blessings’ or auspiciousness in the world.
Mahāsatipaṭṭhāna Sutta the great discourse on the foundations of mindfulness
Mahāyāna ‘the Great Vehicle’; it is one of the Buddhist traditions which arose one hundred years later after passing of The Buddha.
Migadāya the deer park, where the first discourse by The Buddha was preached
Moggallāna one of the two chief disciples of The Buddha, foremost for his mastery of psychic powers.
magga and phala path and fruition.
mahāthero (sing.); *mahātherā* (pl.) a great elder; a senior monk who has spent ten years from his ordination day.
mettā loving-kindness; one of the four sublime abodes (brahma vihāra), one of the ten perfections.
moha delusion
muditā altruistic joy or unselfish joy; one of the four sublime abodes (brahma vihāra).

N

- Nibbāna* the goal of all Buddhist. Freedom from greed, hatred, delusion and future rebirths; it is non-self and uniquely permanent and peaceful: not a place.
- nāma rūpa* mind (mentality) and matter (materiality)
- nekkhamma* renunciation; one of the ten perfections.
- nimitta* (sing.); *nimittāni* (pl.)
a sign or mental image obtained in meditation when concentration deepens depending on perception and level of concentration.

P

- parinibbāna* death of a Buddha, a paccekabuddha, and all other arahantā; the complete extinction of mind and matter with no possibility of future rebirth.
- paritta* a recitation of truthfulness for protection..
- paññā* understanding, wisdom, knowledge; one of the five powers, one of the ten perfections.
- passaddhi* tranquillity
- paṭisandhi* rebirth-linking
- paṭicca samuppāda*
dependent origination, the workings of cause and effect.
- pāramī* (sing./pl.)
perfection referring to the ten perfections; a quality developed for the attainment of enlightenment or sainthood.
- peta* inhabitant of realm lower than human realm, but higher than animals; invisible to human eye; visible

in light of concentration.

pīti joy, rapture; one of the five jhāna factors.

piṇḍapāta the act of alms-gathering.

puggala an individual, a person.

R

rūpa materiality

S

Saṅgha the assembly of Buddhist ariya puggala or Enlightened persons, past, present and future.

saṅgha the assembly of Buddhist ordained persons, past present and future.

Sahampati Brahmā

Mahabrahma, one of the most senior brahmā, who appeared before The Buddha at Ajapāla-banyan tree after His enlightenment and invited Him to preach the Dhamma.

Sāriputta one of the two chief disciples of The Buddha, foremost for wisdom.

Sāvathī capital town of Kosala in India at the time of The Buddha.

sacca truth or truthfulness; one of the ten perfections.

saddhā faith, confidence, devotion; one of the five powers.

sakadāgāmi once-returner; a noble disciple who has attained the second level of holiness.

samatha serenity; practice of concentration of the mind on an object to develop higher and higher states

	of concentration, whereby the mind becomes increasingly serene.
<i>samādhi</i>	concentration; one of the five powers.
<i>sammā vāyāma</i>	right effort
<i>sammā samādhi</i>	right concentration
<i>saṅkhāra</i>	mental formation
<i>sati</i>	mindfulness; one of the five powers.
<i>Sayadaw</i> (Myanmar language)	an honorific title for monk who is a dhamma teacher in Myanmar Theravāda Buddhist Tradition.
<i>Sayalay</i> (Myanmar language)	an honorific title for nun who holds ten precepts in Myanmar Theravāda Buddhist Tradition.
<i>sādhu</i>	good, thoroughly virtuous.
<i>sāmaṇero</i> (sing.); <i>sāmaṇerā</i> (pl.)	a novice monk.
<i>sīla</i>	morality; moral factors of the Noble Eightfold Path: right speech, right action, right livelihood; to be cultivated by Buddhists to varying degrees. One of the ten perfections.
<i>sotāpanna</i>	stream-winner; a noble disciple who has attained the first level of holiness.
<i>sukha</i>	happiness; one of the five jhāna factors.
<i>sutta: suttan</i> (sing.); <i>suttāni</i> (pl.)	the discourses of The Buddha.

T

<i>Tipiṭaka</i>	the Three Baskets of the Pāli Canon.
-----------------	--------------------------------------

Theravāda the doctrine of the Elders; Buddhist tradition prevalent in Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Laos, Cambodia.

taṇhā craving

U

Uruvelā a place in the neighbourhood of the Bodhi-tree at Bodhgayā (or Buddhagayā at the time of The Buddha.)

upādāna clinging

upekkhā equanimity, non-discrimination; one of the four sublime abodes (brahma vihāra); one of the ten perfections.

V

vicāra sustained thought; one of the five jhāna factors.

vihāra an abode.

vinaya discipline, code of monastic discipline.

vipassanā insight meditation; discernment of specific characteristics of materiality and mentality, causes and results, in ultimate reality, and their general characteristics of impermanence, suffering and non-self.

vīriya effort; one of the five powers; one of the ten perfections.

vitakka applied thought; one of the five jhāna factors.

Y

yoniso manasikāra reflection with wisdom.

References

- Bodhi, Bhikkhu (ed.). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma. The Abhidhammattha Sangaha: Pali text, translation & explanatory guide*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society. 1999.
- Department of the Myanmar Language Commission (ed.). *Myanmar-English Dictionary*. Union of Myanmar: Department of the Myanmar Language Commission: 2010.
- Lim, Teong Aik (ed.) *A Glossary of Buddhist Terms in Four Languages (Chinese, English, Pāli & Sanskrit)*. Ling Shan Fo En Si.
- Mahāthera, Bhikkhu 譯；Buddhadatta, A.P. 著。巴漢詞典。浮羅佛教修行林。
- Malalasekera, G.P. *Dictionary of Pāli Proper Names Vol. I & II*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd: 2002.
- Nyantiloka (ed.). *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines* (3rd ed.). Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1998.
- Rhys Davids, T.W. and Stede, William (eds.). *Pali-English Dictionary*. Oxford: Pali Text Society, 1999.
- The Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw. *Knowing and Seeing (Revised ed.)*. Kuala Lumpur, Malaysia (2003)



DHAMMATALK SERIES: CD/DVD/BOOK/E-BOOK

"The Happiness of a Beautiful Mind"

Author : Dīpaṅkara Therī 燃燈禪師

Pāli consultant : Bhante K. Somananda (phD)

Executive Editors: Venerable Zinai (phD) Sarah Marks
Dr Ng Wai Chong Ng Wei Chin

Distributor : Brahma Vihārī Meditation Centre

Address : Ye Chen Oh Village, Ward 12, Pyin Oo Lwin Township
(Maymyo), Mandalay Division, Myanmar

Tel : +95-85-29178 ; +95-9-734-91315

Email : bvmaymyo@gmail.com

website : <http://www.brahmavihari.org>

Publisher : The Very Quiet Studio (Singapore)

Website: www.theveryquietstudio.asia/publications

Email : theveryquietstudio@gmail.com

Paper Publication : 2014 April to 2015 May (3500 copies 1st Edition)
2017 April (500 copies 2nd Edition 1st Print)

E-Book Publication : <http://issuu.com/sayalaydipankara>

First Edition 2014

Second Edition 2017 ISBN: 978-981-11-3071-7

The Paper printing of “The Happiness of a Beautiful Mind”
is generously sponsored by

Triple Gem devotees

May all merit gained by the editing, organizing, transcribing, practising, arranging, publication, printing, distributing of this Dhamma Dāna be dedicated to all our past and present: Parents, Teachers, Brothers, Sisters, Spouses, Children, Relatives, Friends, brahmā & devā & all sentient beings.

May all sentient beings, all creatures be free from suffering and attain the ultimate Bliss of Nibbāna

sādhu! sādhu! sādhu!

Puññānumodanā

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu sāsanaṇ.

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu desanaṇ.

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu maṇ paraṇ.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe devā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe bhūtā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ
sabbe sattā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

bhavagg'upādāya avācietṭhato etth'antare sattakāy'

upapannā

rūpī arūpī ca asaṅṅā saṅṅino

dukkhā pamucantu phusantu nibbutiṇ.

sādhu! sādhu! sādhu!

Rejoice in the merits

(Dedication of merits)

May the powerful devas & nāgas dwelling in the sky and on earth
rejoice in this merit and long protect the Sāsana.

May the powerful devas & nāgas dwelling in the sky and on earth
rejoice in this merit and long protect the teaching.

May the powerful devas & nāgas dwelling in the sky and on earth
rejoice in this merit and long protect me & others.

To the extent that we have acquired any merit,
may all devas rejoice in it for achieving all success.

To the extent that we have acquired any merit,
may all spirits rejoice in it for achieving all success.

To the extent that we have acquired any merit,
may all beings rejoice in it for achieving all success.

From the peak of existence, down as far as avīci hell
may all beings reborn here--

with form, without form, with and without perception,
all be freed from suffering;

may all attain nibbàna.

Good, good, good!

Mahārāhulovāda sutta

(Majjhima Nikaya Sutta 62)

18. mettaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. mettaṃ hi te Rāhula
bhāvanaṃ bhāvayato yo vyāpādo so pahīyissati.
19. karuṇaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. karuṇaṃ hi te Rāhula
bhāvanaṃ bhāvayato yā vihesā sā pahīyissati.
20. muditaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. muditaṃ hi te Rāhula
bhāvanaṃ bhāvayato yā arati sā pahīyissati.
21. upekkhaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. upekkhaṃ hi te Rāhula
bhāvanaṃ bhāvayato yo paṭigho so pahīyissati.
22. asubhaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. asubhaṃ hi te Rāhula
bhāvanaṃ bhāvayato yo rāgo so pahīyissati.
23. aniccasaññaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. aniccasaññaṃ hi te Rāhula
bhāvanaṃ bhāvayato yo asmimāno so pahīyissati.

Mahārāhulovāda sutta

18. Rāhula, develop meditation on loving-kindness; for when you develop meditation on loving-kindness, any ill will will be abandoned.
- 19 Rāhula, develop meditation on compassion; for when you develop meditation on compassion, any cruelty will be abandoned.
20. Rāhula, develop meditation on altruistic joy; for when you develop meditation on altruistic joy, any discontent will be abandoned.
21. Rāhula, develop meditation on equanimity; for when you develop meditation on equanimity, any aversion will be abandoned.
22. Rāhula, develop meditation on foulness; for when you develop meditation on foulness, any lust will be abandoned.
23. Rāhula, develop meditation on the perception of impermanence; for when you develop meditation on the perception of impermanence, the conceit 'I am' will be abandoned.

“The Happiness of a Beautiful Mind”

Copyright © 2014 by Dīpaṅkara Therī

All rights Reserved

The coordination and editorial work has been fully authorized
by the author.

Any reproduction of the book in whole or in part, should be
consulted with the publisher.

DANH SÁCH HÙN PHƯỚC ẮN TỔNG SÁCH

Gđ Tue Hien - Tu Vien	10,000,000
Gđ Thien Tam	500,000
Gđ Minh Anh	500,000
Gđ Tue Minh	300,000
Gđ Sophia Hoang	300,000
Gđ Quyen Thuy Dao	100,000
Gđ Nguyen Thi Thuy Duong	200,000
Gđ Do Uyen	100,000
Gđ Pham Thien Ha	2,000,000
Gđ Youjinduan	300,000
Gđ Ha Oanh	500,000
Gđ Zhang Jinlan	500,000
Gđ Quang Duy	200,000
Gđ Nguyen Quynh Mai	500,000
Gđ Co May	1,000,000
Gđ Hoa Xuyen	100,000
Gđ Duong Van Duong	200,000
Gđ Ngan Phung & Bee Max	200,000
Gđ Trinh Kim Dung	100,000
Gđ Hoa Hoa	100,000
Gđ Trinh Thu Hien	1,000,000
Gđ Quynh Nhu Van	200,000
Gđ Chi Hoa	200,000
Gđ Tuan Anh	250,000
Gđ Hua Phuong Mai	200,000
Nhom Tu Tam Ha Noi	100,000
Gđ Tuan	100,000
Gđ Nguyen Ha Anh	500,000
Gđ Than The Hoi	50,000
Gđ Ho Xuan Thuan	50,000
Gđ No Name	200,000
Gđ Pham Dung	1,000,000
Gđ Ban Tuan	100,000
Gđ Trinh Hoang Huynh	500,000
Gđ Khuc Thi Tuyen Mai	200,000
Nguyễn Xuân Vinh	2,500,000
Nguyễn Huy	1,500,000
Tran Thanh Hạng	100,000
Huỳnh Tấn Khởi	1,000,000
Cô Diamond	200,000
Phan Nguyệt Thảo	500,000
Trần Quốc Thắng	250,000
Nhóm Thái Hồng Ngọc Liên	1,550,000
Phan Thủy Tử	500,000
Gia Đình Mỹ Giang	500,000
Gia Đình Phan Nhật Hiếu	500,000
Huyền Cil	200,000
Lan Anh	200,000

DANH SÁCH HÙN PHƯỚC ẮN TỔNG SÁCH

Dương Thị Mộng Thuý	200,000
Ngô Triệu Linh	200,000
Hứa Phương Mai	300,000
Gia Đình Thảo Thọ	1,000,000
Gia Đình Thiện Tâm	1,000,000
Quýnh Như Sukhagavesi	500,000
Gia Đình Tín Nguyễn	500,000
Nguyễn Thị Mỹ Chi	300,000
Gia Đình Thiệu Hà	300,000
Trần Chí Oai	500,000
Nhóm Bạn Trang Nguyễn	550,000
Diệu Tâm	200,000
Nguyễn Hạ Anh	1,500,000
Gđ Nguyễn Tri Quỳnh Nga	1,000,000
Nga Bình Dương	1,000,000
Cô Diệu Thanh	100,000
Trần Mỹ Tiên	300,000
Gia Đình Trương Bích Vi	500,000
Bạn Thiện Tâm	1,000,000
Sophia Hoàng	500,000
Tran Thi Huyen Trang	300,000
Tran Thi Bao Ngoc	100,000
Gia Đình Cô Hương Vượng	1,000,000
Bác Sĩ Hòa	500,000
Duy Quang	100,000
Đặng Hữu Trí	500,000
Gia Đình Bé Định An	87,200
Đoàn Thị Hà	400,000
Minh Hà (Chị Quang Pali)	200,000
Gia Đình Yến Nhi	400,000
Trang Võ	1,000,000
Nguyễn Thu Hà	1,000,000
Lê Đức Hậu	8,000,000
Bùi Nhật Thăng	50,000
Gđ Trang Lê, Khôi, Khoa	500,000
Sâm Phát Võ	200,000
Gđ Phạm Thanh Dũng	1,000,000
Gđ Tuyên Hồ	2,500,000
Gđ Stephanie Tran	2,500,000
Hoàng Quốc Thắng	500,000
Gđ Lê Minh Quang - Chị Lan	4,000,000
Gđ Anh Chị Phương	500,000
Thụy Lê Phương Thủy	100,000
Gđ Thai Hai Lam	1,400,000
Nhu Quỳnh	200,000
Co Van Va Co Lien	400,000
Anh Tuan & Trinh Thi Phi Doan	2,000,000
Gđ Maggio Tang	200,000

DANH SÁCH HÙN PHƯỚC ẮN TỔNG SÁCH

Gđ Pham Thi Hai Yen	500,000
Gđ Anh Quang Chi Lan	500,000
Gđ Quy Nguyen	1,500,000
Gđ Nguyen Ngoc	200,000
Gđ Huyen Trang	100,000
Gđ Chan Thi Minh Trang	200,000
Gđ Mai Loc	200,000
Gđ Huyen Cat	100,000
Gđ Pei Goek	800,000
Gđ Chan Chi Oai	2,000,000
Gđ Bac 7	200,000
Gđ Nguyen Thi Hai Huyen	100,000
Gđ Youjinduan	500,000
Gđ Anh The Anh	1,000,000
Gđ Truong Hue Hasanti	500,000
Gđ Phan Thi Hang	500,000

SHARING OF MERITS

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

May my merit bring about the destruction of the pollutants.

Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu.

May my merit be a condition for (gaining) Nibbāna.

Mama puñña-bhāgaṃ sabba sattānaṃ bhājemi.

I share my portion of merits with all beings.

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

May all of them share my portion of merits evenly.

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024
Fax: 024.39260031

HẠNH PHÚC TÂM BÌNH AN
THE HAPPINESS OF A BEAUTIFUL MIND
Dīpaṅkara Therī

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc Bùi Việt Bắc

Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập Lý Bá Toàn

Biên tập
Phan Thị Ngọc Minh

Sửa bản in
Nhóm Tâm Bình An

Trình bày
Giang My

Thực hiện liên kết:
Nhóm dịch Tâm Bình An

Địa chỉ nhận sách:
171/3/4 Quốc Lộ 1A, Khu phố 3, Phường Bình Chiểu, Quận Thủ Đức, Tp. HCM
Liên hệ: 0917293580

In 2.000 cuốn, khổ 155 x 225mm
tại Xí nghiệp in FAHASA. 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP HCM.
Số XNĐKXB: 198-2020/CXBIPH/222 - 03/HĐ
Số QĐXB của NXB: 108/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 20/01/2020
In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-86-4312-6