

TIN VÀO TRÁI TIM

Tỳ-khưu THANISSARO
CHÂN GIẢI NGHIÊM dịch

TIN VÀO TRÁI TIM

Tỳ-khưu THANISSARO

CHÂN GIẢI NGHIÊM dịch
(2009)

*Binh Anson hiệu đính và trình bày,
Perth, Western Australia
Phiên bản: 15/11/2021 9:56 PM*

MỤC LỤC

01. Niết-bàn	5
02. Vô minh	8
03. Giáo lý Vô thường	13
04. Không có ngã hay Không phải ngã	25
05. Pháp môn Không phải ngã	29
06. Định nghĩa của Niệm	44
07. Giáo dục lòng Từ Bi	54
08. Tin vào Trái Tim: Giáo lý về Saṃvega & Pasāda	63
09. Làm sao để hiểu tâm mình?	71
10. Hoà Giải, Phải & Trái	81
11. Gốc rễ của chủ nghĩa Lãng mạn Phật giáo.....	88



Các chữ viết tắt:

AN *Aṅguttara Nikāya*, Tăng chi bộ

DN *Dīgha Nikāya*, Trường bộ

MN *Majjhima Nikāya*, Trung bộ

SN *Saṃyutta Nikāya*, Tương ưng bộ

Dhp *Dhanmapada*, Pháp cú

Sn *Suttanipāta*, Kinh tập

-01-

Niết-bàn (*Nibbana*)

Chúng ta đều biết cái gì xảy ra khi một đám cháy tắt. Ngọn lửa tàn và đám cháy cũng tắt luôn. Rồi, khi chúng ta mới học lần đầu rằng cứu cánh của sự tu tập đạo Phật có tên gọi là *Nibbana* (*Nirvana*, Niết-bàn), nghĩa đen là sự tắt ngấm của lửa, thì thật khó mà hình dung ra một hình ảnh nào ám đạ chết chóc hơn cho một cứu cánh tâm linh: hoàn toàn tiêu diệt hết (tận diệt). Hoá ra cách đọc đó là một sai lầm của dịch thuật, không phải về từ ngữ mà về biểu tượng. Lửa tắt biểu trưng cho cái gì với người Ấn Độ trong thời của Đức Phật? Tuyệt đối không phải là sự tiêu diệt.

Theo các bà-la-môn thời cổ, khi lửa tắt, nó đi đến một trạng thái tiềm ẩn. Thay vì chấm dứt sự tồn tại, nó yên ngủ và trong trạng thái đó không bị trói buộc bởi một chất đốt nào nó lan toả suốt trong vũ trụ. Khi Đức Phật dùng hình ảnh lửa tắt để giải thích *Nibbana* với các bà-la-môn Ấn Độ trong thời của Ngài, Ngài đã bỏ qua câu hỏi lửa tắt rồi có tiếp tục hiện hữu hay không, và thay vào đó đặt trọng tâm vào sự không chỉ trở được của một ngọn lửa không cháy [1]: Đó là lời phát biểu của Ngài rằng người đã tận 'diệt' thì không thể mô tả (chỉ trở) được.

Thế nhưng, khi dạy đệ tử, Đức Phật lại dùng *Nibbana* như một hình ảnh của tự do. Hiển nhiên, tất cả người Ấn vào thời đó xem lửa cháy là giao động, lệ thuộc và bị bẫy nhốt vì sự bám víu và mắc kẹt vào chất đốt khi lửa cháy. Muốn nhen lửa người ta phải 'tóm bắt' nó. Khi lửa buông chất đốt của nó ra, nó được 'tự do',

thoát khỏi trạng thái giao động, lệ thuộc và bị bẫy nhốt tĩnh lặng và không bị giới hạn.

Đó là vì sao thi ca Pāli lập đi lập lại hình ảnh lửa tắt như một ẩn dụ cho tự do. Kỳ thật, ẩn dụ này là một phần của biểu tượng lửa với những thuật ngữ khác đi kèm. '*Upadana*' hay sự bám víu, cũng chỉ cho chất nuôi dưỡng lửa rút từ các nhiên liệu. '*Khandha*' không chỉ có nghĩa là uẩn, một trong năm 'nhóm từ hợp' (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) phân định mọi pháp hữu vi, mà còn có nghĩa là thân cây. Lúc lửa tắt là lúc nó ngưng sự bám víu và rút chất nuôi dưỡng từ gỗ, cũng như vậy, tâm được giải phóng tự do khi nó dừng bám víu vào các uẩn.

Vậy, biểu tượng chủ yếu của *Nibbana* là tự do. Các chú giải tiếng Pāli đã xác minh điểm này qua sự truy dò nguồn gốc ngôn ngữ của từ *Nibbana*, có nghĩa là 'tháo mở ra' (giải thoát) [2]. Giải thoát loại nào? Văn kiện trình bày hai bình diện. Một là giải thoát trong đời này, tiêu biểu bởi lửa tắt nhưng than vẫn còn nóng. Đó là trường hợp của vị A-la-hán giác ngộ, nhận thức (biết) các hình ảnh, âm thanh, có cảm giác đối với sự dễ chịu hay đau đớn, nhưng tự do đối với đam mê, chán ghét và ảo tưởng. Bình diện thứ hai của giải thoát, tiêu biểu bởi lửa đã hoàn toàn tắt ngấm cho đến nỗi than cũng lạnh. Đó là điều vị A-la-hán (Arahant) thể nghiệm sau đời này. Tất cả mọi xâm nhập từ các căn đều nguôi hết và vị ấy hoàn toàn tự do ngay với cả những khổ đau, giới hạn vi tế nhất của hiện hữu trong không gian và thời gian.

Đức Phật nhắc đi nhắc lại rằng bình diện này không thể diễn tả được, ngay cả nói về hiện hữu (Hữu) hay không hiện hữu (Vô), bởi vì ngôn ngữ chỉ đúng với những sự vật hữu hạn (hữu biên). Tất cả những gì Đức Phật nói về bình diện này – bỏ qua một bên các hình ảnh và ẩn dụ – là: người ta có thể nếm được kinh nghiệm ấy ngay trong đời này, và đó là hạnh phúc tối hậu, thật sự đáng để biết đến.

Vậy, nếu bạn có ngấm lửa tàn lẩn sau, xin đừng xem đó là sự hoại diệt mà hãy xem đó như một bài học về: *Tự do có thể được tìm thấy như thế nào qua sự buông bỏ.*

(Nguyên tác: 'Nibbana' của Bhikkhu Thanissaro, 1996)

Ghi chú của người dịch:

[1] Khi một ngọn lửa không cháy thì không thể chỉ trỏ nó được.

[2] Unbinding.



Vô minh

Vô minh trong tiếng Pāli là *avijja*, là từ phản nghĩa của *vijja*. *Vijja*, minh, không chỉ có nghĩa là “sự hiểu biết” (trí) mà còn có nghĩa là “kỹ năng” (tay nghề) – như khi nói đến kỹ năng của một lương y hay một người luyện thú. Do vậy, khi Đức Phật nhắc đến cái vô minh sinh khổ, nói rằng người ta khổ vì không biết bốn sự thật cao quý (tứ thánh đế), Ngài không phải chỉ nói họ thiếu kiến thức học hỏi hay kiến thức trực tiếp về những sự thật này. Ngài cũng nói rằng họ thiếu kỹ năng vận dụng chúng. Người ta khổ vì không biết mình đang làm gì.

Bốn sự thật là (1) khổ – bao gồm mọi thứ từ sự căng thẳng vi tế nhất cho đến sự thống khổ cùng cực; (2) nguyên nhân của khổ; (3) sự chấm dứt khổ; và (4) con đường thực tập đưa đến sự dứt khổ. Khi Đức Phật giảng bốn sự thật này lần đầu, Ngài cũng dạy rằng sự Giác Ngộ tròn đầy của Ngài đến từ sự hiểu biết bốn sự thật này trên ba mức độ: nhận diện ra chúng, biết kỹ năng phù hợp cho mỗi sự thật, và cuối cùng biết rằng mình đã hoàn toàn thông thạo các kỹ năng này.

Khổ được Ngài nhận diện qua các ví dụ – như các việc sinh, già, bệnh, chết; buồn, rầu, thất vọng – và tóm gọn bằng năm thú uẩn: sự bám víu vào hình sắc; sự bám víu vào các cảm thọ lạc, khổ, và không lạc không khổ; sự bám víu vào tưởng; sự bám víu vào sự tạo dựng bằng tư tưởng (hành); và sự bám víu vào thức qua các căn (giác quan). Nguyên nhân của khổ được Ngài nhận diện qua ba loại khao khát (ái): khao khát các khoái lạc của giác quan (dục ái), khao khát thọ nhận một căn cước (hữu) trong thế giới của thọ nghiệm (sắc ái), và khao khát một căn cước và mong thế giới của thọ nghiệm bị tiêu diệt (vô sắc ái). Sự chấm

dứt khổ được Ngài nhận diện qua sự từ bỏ và giải thoát khỏi ba loại khao khát (ái) này. Và con đường đưa đến sự dứt khổ được Ngài nhận diện như chánh định cùng với bảy yếu tố hỗ trợ: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, và chánh niệm.

Bốn sự thật này không phải đơn thuần là những sự kiện có thật về khổ. Chúng là những phạm trù để quán chiếu kinh nghiệm của mình, để mình có thể chẩn trị vấn đề khổ. Thay vì nhìn kinh nghiệm của mình trong khuôn khổ của ta và người chẳng hạn, hay trong khuôn khổ của cái mình thích và không thích, mình nhìn nó trong các khuôn khổ: ở đâu có khổ, cái gì gây nên khổ, và làm sao để chấm dứt nguyên nhân gây khổ. Một khi mình có thể phân kinh nghiệm theo các phạm trù như vậy, mình sẽ nhận ra rằng mỗi phạm trù này là một hoạt động. Từ “*khổ*” có thể là một danh từ, nhưng kinh nghiệm khổ được định hình bởi các ý hướng của mình. Nó là cái mình *làm*. Điều này cũng đúng với các sự thật khác. Thấy điều này, mình có thể tu tập để hoàn thiện kỹ năng phù hợp cho mỗi hoạt động. Kỹ năng đối với khổ là hiểu nó đến mức mình không còn ham muốn, ghét bỏ, hay si muội đối với việc tạo ra nó nữa. Để hoàn thiện kỹ năng này, mình cũng phải dẹp bỏ nguyên nhân của khổ, nhận ra sự chấm dứt của khổ, và tu tập con đường đưa đến sự diệt khổ.

Các kỹ năng này hỗ trợ lẫn nhau. Ví dụ, khi các trạng thái định khởi lên trong tâm, ta không phải chỉ nhìn chúng khởi và diệt mà thôi. Định là một phần của đạo, do vậy kỹ năng phù hợp ở đây là làm sao để phát triển định: hiểu được cái gì sẽ làm cho định trở nên vững chãi hơn, kiên cố hơn, vi tế hơn. Trong khi tu tập định, ta cũng rèn luyện các chi phần khác của thánh đạo, cho đến khi việc hành trì định chỉ còn giống như là sự hiện hữu/tồn tại đơn thuần: là cái biết sáng chói, có mặt, là không gì cả, là một với không.

Từ viễn cảnh đó, ta bắt đầu hiểu các mức độ khổ mà trước đây ta chưa hề để ý đến. Do trừ bỏ những khao khát (ái) gây nên khổ (căng thẳng) ở những mức độ thô, ta trở nên nhạy bén với khổ ở mức độ tế, và nhờ vậy ta có thể trừ bỏ luôn chúng. Càng lúc ta càng thấy rõ hơn tại sao mình bị khổ: Mình đã không thấy được rõ ràng mối liên hệ giữa sự khao khát mà mình ưa thích với cái khổ đè nặng lên mình, và mình đã không nhận ra cái khổ trong những sinh hoạt mà mình ưa thích. Cuối cùng, khi ta đã đoạn trừ các nguyên nhân gây nên các dạng khổ khác, ta bắt đầu nhận ra rằng cái *hiện hữu/tồn tại* nơi định của mình cũng chứa đựng nhiều tầng lớp của *hành* (làm) – tức nhiều tầng lớp khổ. Đó là lúc ta có thể từ bỏ mọi khao khát đối với các hoạt động này, và sự Giác Ngộ Viên Mãn xảy ra.

Con đường dẫn đến sự Giác Ngộ này nhất thiết phải dần dà từng bước một, vì hai lẽ: Sự bén nhạy mà con đường này đòi hỏi phải có, cần phải có thời gian để phát triển; và con đường này đòi hỏi sự tu luyện các kỹ năng mà mình chỉ từ bỏ khi nào chúng làm xong được việc. Nếu ta từ bỏ sự khao khát định trước khi phát triển được định, ta sẽ chẳng bao giờ đưa tâm đến được chỗ mà nó có thể thật sự hoàn toàn buông bỏ được những dạng hành (làm) vi tế nhất.

Nhưng một khi các kỹ năng trợ đạo đã quy về một mối, sự Giác Ngộ sẽ đột ngột vỡ ra. Đức Phật dùng hình ảnh thềm lục địa quanh bờ biển Ấn Độ để diễn tả điều này: một bờ dốc thoải thoai, nối theo bằng một nấc thềm đột ngột. Sau nấc thềm này, không một dấu vết khổ (nội tâm) nào còn lưu lại cả. Đó là lúc ta đã thuần thục các kỹ năng của mình. Và đó là lúc ta thật sự biết bốn thánh đế.

Sự khao khát (ái) chẳng hạn, là cái ta trải nghiệm mỗi ngày, nhưng ta không thật sự biết nó, cho đến khi nào ta hoàn toàn từ bỏ được nó. Ta có thể trải nghiệm khổ bao nhiêu năm nay, nhưng ta không thật sự biết khổ cho đến khi nào ta hiểu được nó đến mức không còn tham, sân, si nữa. Và mặc dù cả bốn kỹ

năng ứng với bốn thánh đế – mà mình đang tu tập – mang lại nhiều an lạc và tỉnh giác hơn, mình cũng không thật sự biết tại sao chúng lại quan trọng như vậy cho đến khi mình nắm được chỗ mà chúng có thể dẫn đến ở mức hoàn toàn lão luyện.

Vi chính sự hiểu biết trọn vẹn về bốn thánh đế tự nó cũng chưa phải là cứu cánh. Nó chỉ là phương tiện để đưa đến cứu cánh lớn hơn: Niết-bàn (Nirvana, *Nibbana*) được tìm thấy khi khổ diệt, nhưng còn hơn thế nữa. Đó là sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi bức chế của thời gian hay không gian, hiện hữu hay không hiện hữu – vượt ra ngoài mọi sự vận hành, hoạt động, kể cả sự vận hành, hoạt động của sự dừng lại khổ. Như Đức Phật có lần nói, tri kiến Ngài đạt được nơi sự Giác Ngộ cũng giống như lá trong rừng; tri kiến Ngài truyền đạt về bốn thánh đế cũng giống như nắm lá trong tay. Ngài tự giới hạn mình dạy chỗ tri kiến bằng nắm lá ấy vì đó là tất cả những gì Ngài cần phải dạy để đưa đệ tử của mình đến chỗ thể nghiệm tri kiến bằng cả khu rừng. Nếu Ngài bàn về những khía cạnh khác của sự Giác Ngộ của Ngài, thì sẽ không giúp ích được gì, mà thậm chí còn vướng víu, chướng ngại nữa.

Vậy, mặc dù sự hiểu biết trọn vẹn về bốn thánh đế – dùng một tỉ dụ khác – chỉ là chiếc bè để qua sông, ta cần phải tập trung để ý vào chiếc bè trong khi tìm cách qua sông. Sự hiểu biết này không phải chỉ giúp ta đạt đến Giác Ngộ hoàn toàn, mà còn giúp ta phán đoán mọi sự đạt ngộ trên đường tu tập. Việc này được làm qua hai phương diện. Thứ nhất, sự hiểu biết này cho mình những tiêu chuẩn để phán đoán các sự đạt ngộ kia: Trong tâm còn có khổ hay sự căng thẳng, cố gắng nào không? Một cách rất ráo? Nếu có, thì đó chưa phải là sự Giác Ngộ đích thực. Thứ hai, các kỹ năng mà mình đã tu luyện được khiến mình nhạy bén hơn với những cái hành (làm) để đơn thuần có mặt, hiện diện, sự nhạy bén này sẽ bảo đảm không cho các mức độ khổ hay căng thẳng vi tế nhất thoát khỏi tầm nhìn của mình. Không có sự nhạy bén này, ta có thể dễ dàng nhầm lẫn một

trạng thái định sáng rõ vô biên là một cái gì nhiều hơn chính nó. Nhưng khi ta thật sự biết rõ mình đang làm gì, ta sẽ nhận ra sự giải thoát vô hành khi ta cuối cùng thể chứng nó. Và khi ta biết được sự giải thoát đó, ta sẽ biết thêm một điều nữa: rằng món quà lớn nhất mà ta có thể hiến tặng cho kẻ khác chính là chỉ cho họ những kỹ năng để họ có thể tự mình thể chứng sự giải thoát ấy.

(Nguyên tác: "Ignorance", Bhikkhu Thanissaro, 2008)



-03-

Giáo lý Vô thường

Vô Thường là trọng tâm của tuệ giác đạo Phật – điều này phổ thông cho đến nỗi đã nảy sinh ra một câu kết quen thuộc: ‘Há chẳng phải giáo lý nhà Phật là vô thường đó sao?’ Điều ít được biết đến là trọng tâm này nằm trong một bố cục, và vô thường không phải là điểm tuệ giác khởi đầu hay kết thúc. Tuệ giác bắt đầu bằng câu hỏi đánh giá vô thường dưới ánh sáng của ước vọng muốn có một hạnh phúc chân thật. Tuệ giác dừng lại ở một hạnh phúc vượt ra ngoài vòng biến chuyển đổi thay. Khi bố cục này bị quên đi, người ta tự tạo ra những chủ hướng mới cho giáo pháp, và thường cho rằng Đức Phật cũng giảng dạy trong cùng những chủ hướng này. Hai trong số những chủ hướng bây giờ thường được gán vào cho Đức Phật là:

Kiến giải về vô thường dạy ta ôm ấp những gì ta kinh qua mà không bám vào chúng – tận hưởng chúng trong giây phút hiện tại bằng cách trân quý sự biểu hiện của chúng, biết rất rõ rằng rồi ta sẽ phải buông chúng ra để đón nhận những gì tiếp đến.

Kiến giải về vô thường dạy ta hy vọng. Bởi vì vô thường nằm trong bản chất của mọi vật, cho nên không có gì cố định, kể cả bản ngã chúng ta. Cho dù hoàn cảnh có tệ đến đâu, thì chuyện gì cũng có khả năng trở thành hiện thực. Ta có thể làm được những gì ta muốn làm, xây đắp nên cõi đời ta muốn sống, và trở nên những gì ta muốn trở nên.

Cách diễn dịch thứ nhất cho ta sự khôn ngoan biết hưởng thụ những khoái lạc có tính cách chủ quan, nhất thời trong khi ta không muốn chúng biến dị đổi thay; cách diễn dịch thứ hai, cho ta biết tạo ra sự đổi thay khi ta muốn. Dù đôi lúc được trình bày như những kiến giải bổ sung, hai cách diễn dịch này chứa đựng

một mâu thuẫn có tính thực tiễn: Nếu các kinh nghiệm đều phù du và dễ đổi, thì có đáng để phải nhọc công tạo tác ra chúng hay không? Làm sao ta có thể tìm thấy hy vọng đích thực trong viên cảnh một thay đổi tích cực khi ta không thể thực sự nghỉ ngơi trên thành quả? Há chẳng phải ta đang sắp xếp cho mình một sự thất vọng đó sao?

Hay phải chăng đây lại là một trong những nghịch lý không thể tránh được của cuộc đời? Trí tuệ cổ truyền dân gian từ nhiều nền văn hoá cũng bảo vậy, khuyên ta hãy đón nhận đổi thay bằng thái độ vui mừng dè dặt và thản nhiên khắc kỷ: tự rèn luyện để không vướng mắc vào kết quả của việc mình làm, và chấp nhận không thắc mắc sự cần thiết của việc phải liên tục chế tác những khoái lạc phù du với hết khả năng mình, bởi chọn lựa duy nhất còn lại là sự ù lì và tuyệt vọng. Lời khuyên này cũng thường được gán ghep cho Đức Phật.

Nhưng Đức Phật không phải là người chấp nhận sự việc không cần thắc mắc. Trí tuệ của Ngài nằm ở chỗ thấy rõ rằng nỗ lực dồn vào việc chế tác hạnh phúc chỉ đáng công khi những vận hành của sự thay đổi có thể được xử lý một cách khéo léo để đạt tới một hạnh phúc nằm ngoài sự đổi thay [1]. Bằng không thì chẳng qua chúng ta chỉ là những người tù trong trại khổ sai, bắt buộc phải chế tác không ngừng những lạc thọ để nguôi đi cơn đói của mình dẫu thấy rằng những tưởng tượng này chẳng có lấy một chất thật nào và chẳng bao giờ có thể làm cho ta no được.

Những nhận thức này tiềm ẩn trong câu hỏi, mà theo Đức Phật, nằm ở chỗ khởi đầu của kiến giải: *‘Điều gì, khi thực tập, sẽ đưa đến cho tôi an ổn và hạnh phúc lâu dài?’* [2]

Đây là một câu hỏi chân thành, thúc đẩy bởi ước muốn nằm sau tất cả mọi hành động có ý thức: để đạt được những mức độ hoan lạc, xứng với công sức bỏ vào. Câu hỏi này nảy sinh từ chỗ nhận thức rằng cuộc đời đòi hỏi sự ra công, nếu không cản trở

thì cả cuộc đời ta có thể trôi đi trong oan uổng. Câu hỏi này, cùng với những nhận thức và ước muốn đằng sau nó, quy định ý hướng chữ Vô Thường của Đức Phật. Nếu xét kỹ câu hỏi này, ta thấy mầm mống của mọi kiến giải của Đức Phật trong việc chế tác và tiêu thụ sự thay đổi.

Vế thứ nhất của câu hỏi – ‘Điều gì, khi thực tập, sẽ đưa đến cho ...’ – nhắm vào các vấn đề của việc tạo tác, và vào hiệu quả của hành động. Trước khi Giác Ngộ, Đức Phật đã rời nhà, vào nơi vắng vẻ để tìm hiểu một cách chính xác vấn đề này: để biết năng lực hành động của con người có thể đi đến đâu, và có thể đưa tới một bình diện vượt ra ngoài tầm với của vô thường hay không. Sự Giác Ngộ của Ngài là sự xác nhận khả năng này – nếu hành động được phát triển đến một bậc thuần thực thích hợp. Và Ngài đã dạy bốn loại hành động, tương ứng với bốn mức độ thuần thực: ba loại tạo ra các kinh nghiệm dễ chịu, khó chịu và pha lẫn (giữa khổ và lạc) trong vòng thời gian và không gian; loại thứ tư vượt trên hành động, đưa đến mức độ an lạc vượt lên trên bình diện của thời gian và không gian, do đó từ bỏ nhu cầu phải tạo tác thêm một an lạc nào nữa [3].

Mọi tạo tác và tiêu thụ đều đòi hỏi yếu tố thời gian và không gian, cho nên trên bản chất, hạnh phúc siêu xuất không gian và thời gian thì không chế tác (sinh) hay tiêu thụ (diệt) được [4]. Do vậy, khi Đức Phật đạt đến phúc lạc ấy và bước ra ngoài những lề lối tạo tác và tiêu thụ, Ngài đã có thể quay lại và nhìn một cách tường tận những hoạt động này đã ảnh hưởng sâu rộng như thế nào trong đời thường, và thường giam hãm ràng buộc đến đâu. Ngài thấy rằng kinh nghiệm của chúng ta về hiện tại là một hoạt động – một cái gì đó được chế tác hay sinh ra, từ giây này sang giây khác, từ chất liệu cung cấp bởi những hành động trong quá khứ. Ta tạo ra ngay cả bản ngã của mình, cảm tưởng mình là ai. Đồng thời, ta cũng cố gắng thọ hưởng những lạc thọ tìm thấy trong những gì ta vừa tạo tác – dẫn cho trong ước muốn thọ lạc của mình, ta vẫn thường ngấu ngiến khổ

đau. Trong từng giây phút, sự tạo tác và tiêu thụ đan kết lẫn nhau: ta tiêu thụ những kinh nghiệm ngay khi ta tạo chúng, và tạo tác chúng ngay khi ta tiêu thụ. Cách ta thọ lạc hay thọ khổ có thể tạo thêm những lạc thọ hay khổ thọ khác, bây giờ và tương lai, tùy thuộc vào sự khéo léo của chúng ta.

Vế thứ hai trong câu hỏi của Đức Phật có ba phần – ‘*tôi / an ổn và hạnh phúc / lâu dài*’ – quy định những tiêu chuẩn để đo mức thâm sâu của chúng ta trong việc tiến đến chân lạc hay hạnh phúc. (từ Pāli – *sukkhā* – có thể được dịch là lạc, hạnh phúc, an ổn/nhàn, hay cực lạc). Áp dụng những tiêu chuẩn này cho các kinh nghiệm mà ta tiêu thụ: nếu chúng không lâu bền, thì dù có dễ chịu đến đâu, chúng cũng không phải là chân hạnh phúc. Đã không phải là chân hạnh phúc thì không có lý do gì lại nhận chúng là ‘của tôi.’

Kiến giải này thành lập nền tảng cho giáo lý Ba Đặc Tính (tam tướng), Đức Phật dạy để kích thích khả năng xả ly đối với các kinh nghiệm thông thường, bị ràng buộc bởi thời gian và không gian. *Anicca*, đặc tính đầu tiên, là mấu chốt. *Anicca* áp dụng cho tất cả những gì thay đổi, thường được dịch là ‘vô thường’ (impermanent), chính là phủ định của *nicca*, nghĩa là vững bền, bất biến (constant) hay có thể trông cậy được (dependable). Những gì thay đổi thì không bền vững (inconstant). Sự khác biệt giữa ‘không bền lâu’ (impermanent) và ‘không bền vững’ (inconstant) có vẻ như thuộc về ngữ nghĩa, nhưng lại có tính cốt yếu trong cách *anicca* vận hành trong giáo lý của Đức Phật. Các Kinh cổ thường nhắc đi nhắc lại rằng, nếu cái gì *anicca* thì lập tức nối theo hai đặc tính kia: *dukkha* (khổ) và *anatta* (không phải ngã, phi-ngã), nghĩa là không đáng để nhận là ta hay của ta.

Nếu dịch *anicca* là không bền lâu (impermanent) thì mối quan hệ giữa Ba Đặc Tính này có thể bàn cãi được. Nhưng nếu dịch là không bền vững (inconstant), và xét Ba Đặc Tính dưới ánh sáng của câu hỏi ban đầu của Đức Phật, thì mối liên hệ giữa chúng thật rõ ràng. Nếu ta đang tìm những nền tảng có thể

trông cậy được cho sự an ổn và hạnh phúc lâu dài thì những gì không bền vững tất nhiên là chỗ đáng lo ngại để đem hy vọng mình vào đó – giống như tìm cách nghỉ ngơi trên một cái ghế không vững, các chân ghế có khả năng gãy bất cứ lúc nào. Nếu hiểu rằng ý thức về cái tôi của mình chỉ là một sản phẩm của ước muốn và tạo tác – mình *chọn* tạo ra nó – thì không còn một lý do hấp dẫn nào nữa để tiếp tục tạo ra cái ‘tôi’ và ‘của tôi’ xung quanh những gì (kinh nghiệm) không kiên định và đáng lo rầu. Ta muốn một cái gì tốt hơn. Ta không muốn biến kinh nghiệm đó làm mục đích của sự thực tập của mình.

Vậy ta làm gì với những kinh nghiệm không kiên định và đáng lo rầu? Ta có thể xem chúng như vô dụng và vất đi, nhưng như vậy thì uống phí quá. Ta đã mất công làm ra chúng rồi; rất cuộc, cách duy nhất để đạt tới mục đích là sử dụng những kinh nghiệm thuộc loại này. Vậy ta cần học cách dùng chúng như những phương tiện dẫn đến mục đích; và vai trò của chúng trong mục đích này được quyết định bởi loại hành động dùng để tạo tác ra chúng: loại chế tác ra những lạc thọ có ích cho mục tiêu, hoặc loại không chế tác ra những lạc thọ có ích cho mục tiêu. Với loại hành động có ích cho mục tiêu, Đức Phật gọi là ‘Đạo.’ Đường hướng này khuyến khích các hành động vị tha (thí), đức hạnh (giới), và sự thực tập thu nhiếp tâm ý hay định. Mặc dù các hành động này vẫn nằm trong bình diện của Ba Đặc Tính, chúng chế tác ra một loại lạc thọ tương đối bền vững và an toàn, có tính chất tương thưởng và nuôi dưỡng sâu sắc hơn việc chế tác và tiêu thụ những dục lạc thông thường. Vậy, nếu ta nhắm đến hạnh phúc trong vòng biến đổi, thì hãy lưu ý đến sự vị tha (thí), đức hạnh (giới), và thu nhiếp tâm ý để chế tác ra hạnh phúc ấy. Nhưng nếu ta muốn nhắm đến hạnh phúc vượt ngoài vòng biến đổi, thì cũng những hành động này lại có thể giúp ta bằng cách nuôi lớn tính trong sáng của tâm ý, cần thiết cho sự Giác Ngộ. Cho dù đường nào, chúng cũng đáng để rèn

luyện thuần thực. Đây là những dụng cụ căn bản cho ta, vì vậy ta muốn giữ chúng thật tốt và thật sẵn để dùng.

Với những loại khổ và lạc khác – như những khổ, lạc dính dáng đến những truy cầu dục lạc, và dính dáng đến sự hiện hữu của thân tâm một cách đơn thuần – chúng có thể đóng vai trò của những đối tượng được ta uốn nắn bằng các dụng cụ của mình, vai trò của những chất liệu của sự hiểu biết dẫn đến Giác Ngộ. Quán sát cẩn thận chúng dưới ánh sáng của Ba Đặc Tính – để thấy một cách tường tận chúng không bền vững, đáng lo rầu (khổ), và không-phải-ngã *ra sao* – ta sẽ giảm dần khuynh hướng liên tục chế tác và tiêu thụ chúng. Ta thấy rằng sự thôi thúc nghiện ngập để chế tác ra chúng hoàn toàn đến từ sự đói khát và vô minh thể hiện qua các trạng thái đam mê, ghét bỏ, và ảo tưởng. Khi những nhận thức này làm phát khởi sự xả ly (thản nhiên) đối với những kinh nghiệm hiện hành (được tạo tác) và những quá trình tạo tác ra chúng, thì ta bước vào con đường của loại nghiệp thứ tư, dẫn đến sự Bất Tử.

Con đường này chứa đựng hai bước ngoặt quan trọng. Bước ngoặt thứ nhất xảy đến khi tất cả tham đắm và ghét bỏ đối với dục lạc và đau đớn đã được dứt bỏ, và sự ràng buộc duy nhất của ta là với hỷ lạc của định. Tại điểm này, ta quay lại xét hỷ lạc của định chiếu theo Ba Đặc Tính đã được dùng để quán chiếu các kinh nghiệm dục lạc. Điều khó ở đây là ta đã trông cậy quá nhiều vào sự vững chãi của sức định của mình và không muốn tìm những trở ngại của nó. Đồng thời, tính không kiên định của tâm định vi tế hơn của các kinh nghiệm dục lạc rất nhiều. Nhưng một khi ta vượt qua sự miễn cưỡng, không muốn tìm sự không kiên định ấy, thì chắc chắn ta sẽ có lúc tìm ra. Và rồi tâm có thể hướng đến Bất Tử.

Đó là chỗ xảy ra bước ngoặt thứ hai. Kinh điển chỉ rằng khi tâm đối diện với Bất Tử nó có thể xem đó như một đối tượng của tâm – một *pháp* – và tạo ra một cảm giác vui thích và hoan hỷ đối với nó. Cảm giác về ngã hình thành sẽ tạo tác và tiêu thụ

sự ưa thích, hoan hỷ này sẽ là chướng ngại cho sự Giác Ngộ hoàn toàn. Đến đây, logic của Ba Đặc Tính phải rẽ sang một khúc quanh mới. Logic ban đầu – ‘Cái gì không bền vững thì có tính căng thẳng và đáng lo rầu (khổ); cái gì căng thẳng và đáng lo rầu (khổ) thì không-phải-ngã’ – mở ra khả năng rằng cái gì bền vững (thường hằng) thì có thể (1) an nhàn và (2) là ngã. Khả năng thứ nhất thật sự đúng với trường hợp này: cái gì bền vững *thì* an nhàn; sự Bất Tử chính là sự an nhàn tuyệt đối. Nhưng khả năng thứ hai không phải là một cách khéo léo để nhìn cái thường hằng: nếu bám vào cái thường như Ngã, ta sẽ kẹt vào sự bám víu của mình. Để vượt thoát không gian và thời gian, ta phải vượt thoát hành động tạo tác và tiêu thụ ngã, đó là tại sao kiến giải cuối cùng của Đạo là: ‘Mọi pháp’ – thường hằng hay không – ‘đều không-phải-ngã.’ [5]

Khi kiến giải này đã thực hiện xong việc vượt thắng mọi ưa thích và hoan hỷ đối với Bất Tử, sự Giác Ngộ toàn diện xảy ra. Ở điểm này, ngay cả con đường cũng được buông bỏ, và sự Bất Tử còn lại, dù không còn là một đối tượng của tâm. Nó chỉ đơn thuần có đó, hoàn toàn trước và tách ly khỏi sự hình thành của không gian và thời gian. Mọi tiêu thụ và tạo tác để tìm đến hạnh phúc cũng chấm dứt, bởi sự an ổn vô tận đã được tìm thấy. Và bởi vì mọi đối tượng của tâm đã được tận diệt trong hạnh phúc này, câu hỏi thường hay vô thường, khổ hay lạc, ngã hay không phải ngã cũng không còn là vấn đề nữa.

Đây là ý nghĩa của kiến giải đạo Phật về sự thay đổi: một phương pháp xem trọng những hiệu quả của sự nỗ lực, và ước muốn căn bản của con người là nỗ lực ấy không phí ổng, rằng thay đổi có khả năng đưa tới hạnh phúc vượt ngoài tầm với của đổi thay. Kiến giải này tập trung vào việc phát triển các khả năng dẫn đến sự chế tác hạnh phúc chân thật [6]. Nó dùng Ba Đặc Tính – không bền vững (vô thường), đáng lo rầu (khổ), và không-phải-ngã (phi-ngã) – không phải như những phát biểu trừu tượng về hiện hữu, mà như sự khích lệ để hoàn thiện

những khả năng kia, và như những nguyên tắc để đo lường bước tiến của hành giả. Khi được dùng như vậy, Ba Đặc Tính sẽ dẫn đến một hạnh phúc vượt lên trên Ba Đặc Tính, các hoạt động tạo tác và tiêu thụ, cũng như toàn bộ không gian và thời gian.

Khi hiểu ý nghĩa này của Ba Đặc Tính, ta có thể thấy rõ những sự thật nữa vời chứa đựng trong những kiến giải trong việc chế tác và tiêu thụ sự biến đổi thường được gán ghép sai lạc cho Đức Phật. Về tạo tác: Mặc dù có thể rằng, với đầy đủ thực tập và kiên trì, ta có thể tạo ra bất cứ gì, kể cả một chuỗi ngã kiến hết sức phi thường từ chất liệu của hiện tại, vấn đề là: cái gì *đáng* để tạo tác? Chúng ta đã tự nhốt mình với ám ảnh phải tạo tác và tiêu thụ những khoái lạc và bản ngã chóng đổi thay, nhưng cạnh đó là khả năng dùng sự thay đổi để thoát khỏi ngục tù này, hưởng sự tự do của cái hạnh phúc vượt thoát thời gian và không gian. Ta muốn tận dụng khả năng này, hay thích dùng thì giờ rỗi rảnh của mình để thổi bong bóng trong ánh nắng rơi xuống cửa sổ nhà tù của mình và cố tìm thấy hạnh phúc từ những hình dạng uốn xoáy trên những bọt bong bóng trước khi chúng vỡ tung?

Câu hỏi này gắn liền với sự hiểu biết về việc tiêu thụ: Tận dụng các kinh nghiệm có tính chất vô thường không có nghĩa là ôm ấp chúng hay hút lấy cường độ biểu hiện của chúng. Ngược lại, điều này có nghĩa là học xử lý các lạc thọ và khổ thọ trong các kinh nghiệm ấy, không phải như những mục đích phù du trong tự thân chúng, mà như những công cụ cho mục đích Giác Ngộ. Với mỗi phút giây, chúng ta được cung cấp các chất liệu – hấp dẫn, không hấp dẫn. Thay vì ôm ấp chúng trong thích thú hay vất bỏ chúng đi một cách ghê tởm, ta có thể học cách dùng chúng để tạo ra những chìa khoá để mở cửa nhà tù của chúng ta.

Cũng như với sự khôn ngoan không vướng mắc vào kết quả các hành động của mình: trong lời dạy của Đức Phật, khái niệm

này chỉ đúng nếu ta quan tâm sâu sắc đến kết quả của các hành động của mình và muốn làm chủ các tiến trình nhân-quả dẫn đến tự do đích thực. Nói một cách khác, ta không đòi hỏi một cách ngây thơ rằng các hành động của ta – khéo léo hay không – đều sẽ mang lại hạnh phúc tức thì, rằng bất cứ thứ gì ta đút vào ổ khoá cũng sẽ tự động mở được chốt cửa. Nếu những gì ta làm đã không được khéo léo và dẫn đến những kết quả không mong muốn, thì ta phải chịu công nhận những sai lầm của mình và tìm cho ra lý do *tại sao* chúng đã sai để ta có thể học cách sửa đổi lần sau. Chỉ khi nào ta có kiên nhẫn để nhìn một cách khách quan kết quả của các hành động của mình ta mới có thể học, bằng cách tìm hiểu những chiếc chìa khoá không mở được cửa mà cuối cùng người ta học được cách làm những chiếc chìa khoá có thể mở được.

Với thái độ này ta có thể tận dụng các tiến trình thay đổi để phát triển được khả năng có thể giải phóng ta khỏi nhà tù của sự tạo tác và tiêu thụ không bao giờ ngưng nghỉ. Với giải thoát, ta bước vào tự do của một hạnh phúc chân thật, vượt lên trên các khái niệm nằm trong câu hỏi ban đầu đã dẫn chúng ta đến đây. Không có gì nữa cần phải làm; ý niệm về ‘của tôi’ và ‘thuộc về tôi’ bị đào thải; và ngay cả sự ‘lâu dài’, hàm chứa thời gian, cũng được xoá sạch bởi vô tận. Còn lại hạnh phúc nằm tuyệt đối ngoài phạm trù của những quan niệm hạnh phúc lệ thuộc thời gian và không gian. Hoàn toàn độc lập bởi các đối tượng tâm thức, nó thuần khiết và không thể thay đổi được, vô biên và thanh tịnh. Và như Kinh văn nói, nó nằm ngoài cả phạm trù của ‘Tổng Thể’ và ‘Tất Cả.’

Và đó là những gì mà sự tu tập trong đạo Phật nhắm đến.

(*Nguyên tác: “All About Change”, Bhikkhu Thanissaro, 2004*)

Ghi chú của người dịch:

[1] Nguyên bản: ‘khi các tiến trình thay đổi có thể sử dụng một cách khéo léo để tạo lập một hạnh phúc có sức kháng lại sự đổi thay.’ (‘only if the processes of change can be skillfully managed to produce a happiness resistant to change.’) Nhưng những gì do tạo tác thì đều phải theo luật vô thường (‘các pháp hữu vi đều phải theo luật vô thường mà đi đến hoại diệt’), đó là điều Đức Phật nhắc đi nhắc lại cho đến khi gần nhập Niết-bàn. Vậy dù khéo léo đến đâu, hạnh phúc do tạo dựng ấy cũng phải thay đổi. Trong khi đó, hạnh phúc thường hằng, không sinh diệt phải là cái vốn là, điều quan trọng là ta có buông bỏ những hạnh phúc giả tạm khác để nhận chân ra hạnh phúc chân thật hay không thôi. Vì vậy, trong bản dịch chúng tôi sửa chỗ này thành ‘đạt tới một hạnh phúc ngoài nằm ngoài sự đổi thay’ để tránh lưu truyền phần nghịch lý trong nguyên bản (theo chỗ thấy của chúng tôi). Mục đích dịch bản văn này là để giúp làm sáng tỏ thêm sự học hiểu và hành trì, do đó chúng tôi xin mạn phép có sự sửa đổi nhỏ này. Xin ghi lại để độc giả tham khảo và chiêm nghiệm.

[2] Sự an lạc này không phải là kết quả của việc tôi làm. Nhưng việc làm ấy, là con đường (phương tiện) dẫn đến chỗ an lạc.

[3] Trong đoạn này, tác giả giải thích việc tu tập giải thoát có vẻ tương tự như việc phóng phi thuyền lên không gian: phần chịu ảnh hưởng của vô thường giống như phần chịu sức hút của trái đất, hạnh phúc chân thật hay giải thoát thì vượt ra ngoài quỹ đạo. Theo ý này, sự tu tập giống như là lực đẩy, đưa phi thuyền đến một tầm mức nhất định để không bị rớt xuống trái đất nữa. Có lẽ đây là vấn đề tác giả còn đang trăn trở, sàng lọc. Ai là kẻ tu tập và chứng đạt giải thoát? (Chủ thể đó là thường hay vô thường?) Cách phân tích của tác giả sẽ gặp lúng túng chỗ này. Nói đến Chân Lạc, tức cũng phải là Thường, Ngã. Vậy ngay từ khởi đầu của sự tu tập ba yếu tố này vẫn luôn có mặt, vấn đề là sự mê lầm quá lớn mà thôi. Sự trà trộn, lẫn lộn giữa

hai bình diện tích môn và bản môn là một trong những vấn đề lớn phải khai thông (viễn ly) của hành giả. Sư Thanissaro, là một trong những hành giả rất hiếm hoi, đã có những bước phân định khá rõ ràng trong vấn đề này (xin xem các bài ‘No-Self or Not-Self’, ‘the Not-Self Strategy’, và ‘Buddhist Romanticism’ của Thanissaro Bhikkhu), tuy vậy trong kiến giải dường như vẫn có vài chỗ cần gạn lọc. Kiến giải đã khó, công phu sàng lọc càng khó thay.

[4] Nguyên bản: *‘a happiness transcending space and time, by its very nature, is neither produced nor consumed.’* Chỗ này tác giả hơi lấp lửng: có thể hiểu ‘không phải là sản phẩm của chế tác hay tiêu thụ’ nhưng cũng có thể hiểu ‘không còn được chế tác hay tiêu thụ.’ Theo ý ở các đoạn trước và kế tiếp, dường như tác giả muốn nói ‘không còn được chế tác hay tiêu thụ nữa.’ (Phần trên tác giả đã nói đến một trình độ hạnh phúc nào đó thì không cần phải chế tác thêm nữa). Nhưng nếu trình độ hạnh phúc siêu việt này, đã là kết quả của hành động (tu tập) thì nó phải theo luật vô thường mà hoại diệt. Do đó ý này chưa chính. Hạnh phúc chân thật do vậy, không phải là sản phẩm, hay kết quả của tạo tác. Như vậy, vấn đề tu tập là chấm dứt sự tạo tác, bám víu, đồng nhất với những gì có tính chất vô thường, không phải ngã (tức dẫn đến khổ đau) và sống với cái chân thường, chân lạc (và chân ngã). Vấn đề tạo tác không còn đặt ra khi trú với cái chân thường. Nhưng nếu chưa rõ mặt bản môn và chưa an trú được chỗ này thì vẫn cần những tạo tác để đưa đến kiến giải và lắng đọng từ từ.

[5] Chỗ này tác giả còn đang trần trở. Thật sự ra, không thể lấy những đặc tính của tích môn (phạm trù còn lệ thuộc không gian và thời gian) để nói về bản môn. Không thể nói chuyện thường, lạc hay ngã, tạo tác & tiêu thụ khi thời gian và không gian không áp dụng được. Ta chỉ có thể tạm dùng chúng như một phương tiện để giúp người đang quá kẹt vào thế giới tích môn. Bất Tử phải là bản thể, không phải là hiện tượng để nói đến từng cấp

bậc, trình độ như tác giả tìm cách trình bày. Tâm đối diện với Bất Tử là tâm nào ? Có thể nhị nguyên như vậy chăng? Và quả như tác giả nói, bất cứ kinh nghiệm nào ta bám vào, cũng đều không phải ngã.

[6] Hạnh phúc chân thật không thể là sản phẩm của sự tạo tác, bởi vì những gì được tạo tác phải theo luật vô thường. Câu này nên được viết là 'phát triển các phương tiện đưa đến hạnh phúc chân thật.'



-04-

Không có ngã hay Không phải ngã (Vô ngã hay Phi ngã)

Một trong những chướng ngại đầu tiên người Tây phương vấp phải khi học Phật là giáo lý *Anatta*, thường được dịch là Vô Ngã (no-self). Giáo lý này làm họ hụt hẫng vì hai lẽ: Thứ nhất, ý niệm không có một cái ngã dường như không phù hợp với những giáo lý khác trong đạo Phật như Nghiệp (Karma) và Luân Hồi (Rebirth). Nếu không có Ngã, cái gì phải gánh chịu nghiệp quả (kết quả của nghiệp) và phải tái sinh? Thứ hai, ý niệm Vô Ngã không phù hợp với truyền thống Do Thái giáo và Thiên Chúa giáo của Tây phương, vốn đặt nền tảng trên tiên đề có một linh hồn vĩnh cửu (hay một cái ngã thường hằng). Nếu không có Ngã thì đời sống đạo đức, tâm linh còn có ý nghĩa gì?

Nhiều cuốn sách đã cố gắng trả lời những câu hỏi này. Nhưng nếu tham khảo Kinh Tạng Pāli – văn kiện xưa nhất ghi chép lại lời dạy của Đức Phật -- ta sẽ không thấy những câu hỏi loại này được đề cập đến ở bất cứ chỗ nào. Kỳ thực, ở đoạn kinh duy nhất, khi Đức Phật được hỏi một cách rạch ròi: ‘Có hay không có Ngã?’, Đức Phật đã từ chối trả lời. Sau đó được hỏi tại sao, Ngài đáp chắp vào ý niệm ‘Có Ngã’ hay ‘Không Có Ngã’ đều rơi vào hai biên kiến, chướng ngại cho con đường tu tập. Vì vậy câu hỏi này cần phải được đặt qua một bên. Sự im lặng của Đức Phật cho chúng ta biết gì về ý nghĩa của *Anatta*? Muốn hiểu điều này, trước hết ta phải xem lời Đức Phật dạy về cách xử lý vấn đề: câu hỏi cần được đặt như thế nào và trả lời ra sao? và câu trả lời của Ngài cần phải được diễn dịch (hiểu) thế nào cho đúng?

Đức Phật phân các câu hỏi thành bốn loại:

- 1) loại cần phải được trả lời xác quyết (xác nhận hay phủ nhận – *quyết định đáp*),
- 2) loại cần phải được trả lời qua sự phân tích, định nghĩa và xác định tính chất của các danh từ dùng trong câu hỏi (*phân biệt đáp*),
- 3) loại cần phải đáp bằng cách hỏi ngược lại, dội banh về lại sân của người hỏi (*ngghi đáp*), và
- 4) loại câu hỏi phải đặt qua một bên (*yên lặng mà đáp*).

Loại chót, bao hàm những câu hỏi không đưa đến sự chấm dứt khổ đau ràng buộc. Khi được hỏi, bốn phần đầu tiên của vị thầy là định ra xem câu hỏi thuộc loài nào rồi trả lời cho phù hợp. Ta không trả lời xác nhận hay phủ nhận (yes or no) cho một câu hỏi cần phải được đặt sang một bên.

Nếu ta là người đặt câu hỏi và được trả lời, ta cần phải định xem câu trả lời cần được diễn dịch đến mức độ nào. Đức Phật nói có hai hạng người trình bày sai (xuyên tạc) lời nói của Ngài: hạng suy diễn thêm những lời không nên suy diễn thêm, và hạng không suy diễn thêm từ những lời cần phải được suy diễn.

Đó là những nguyên tắc cơ bản để hiểu lời Đức Phật dạy. Nhưng nếu nhìn vào cách luận giải giáo lý *Anatta* của phần lớn các tác giả, chúng ta thấy các nguyên tắc này bị bỏ qua. Một số tác giả tìm cách chứng minh thuyết Vô Ngã (no-self) nói rằng Đức Phật bác bỏ sự hiện hữu của một cái ta thường hằng hay riêng biệt, nhưng đó là đưa ra câu trả lời có tính cách phân tích cho một câu hỏi đã bị Đức Phật đặt sang một bên. Một số tác giả khác lại tìm cách rút ra những hệ luận từ một vài câu nói trong Kinh có vẻ ẩn tàng ý không có Ngã, nhưng ta có thể không ngần ngại giả thiết rằng nếu cố ép những câu kinh kia cung cấp đáp án cho một câu hỏi cần phải được gạt sang một bên, người ta đang phạm vào lỗi suy diễn thêm từ những lời không nên suy diễn nữa.

Do đó, thay vì trả lời ‘Không’ cho câu hỏi ‘có Ngã hay không có Ngã?’, ‘cái Ngã là liên đới (interconnected) hay riêng biệt? trường cửu hay không trường cửu?’, Đức Phật nhận thấy câu hỏi đưa người ta đi về hướng sai lạc ngay từ đầu. Vì sao? Dù bạn có phân định ranh giới giữa ‘Ngã’ và ‘Tha’ (kẻ khác) như thế nào đi nữa, ý niệm ‘Ngã’ luôn kéo theo yếu tố tự đồng nhất (Ngã chấp) và bám giữ (Thủ), tiếp nối theo là khổ đau và ràng buộc. Điều này ứng cho trường hợp cái Ngã là riêng biệt hay cái Ngã là liên đới, bao trùm tất cả không loại ra ngoài một cái gì (không có ‘Tha’). Nếu đồng nhất mình với tất cả vạn vật, người ta sẽ luôn luôn sâu muộn bởi lá úa cành khô. Điều này cũng đúng khi cho rằng cái Ngã là một vũ trụ (cảnh giới) hoàn toàn khác, trong trường hợp này, cảm giác xa vời, phù phiếm sẽ làm suy nhược tinh thần, khiến cho công cuộc tìm kiếm hạnh phúc cho mình và cho người trở nên không sao thực hiện nổi. Vì những lý do này, Đức Phật khuyên không nên để tâm đến những câu hỏi như ‘Tôi có?’ hay ‘Tôi không có?’.

Để tránh cái đau khổ hàm chứa trong những câu hỏi về ‘Ngã’ (ta) và ‘Tha’ (kẻ khác), Đức Phật đưa ra một giải pháp khác, chia kinh nghiệm ra thành từng chặng: Bốn Sự Thật Cao Quý về Khổ, Nguyên Nhân của Khổ, Sự Chấm Dứt của Khổ và Con Đường Chấm Dứt Khổ. Ngài nói: những sự thật này, thay vì xem chúng thuộc về ai – ta hay người – hành giả nên trực tiếp chứng nghiệm từng sự thật, nhận diện chúng một cách đơn thuần như tự thân của chúng, rồi thực hiện những gì cần làm, ứng với mỗi sự thật: Khổ cần được hiểu, Nguyên Nhân Khổ phải đoạn trừ, Sự Chấm Dứt Khổ phải được thực hiện, và Con Đường dẫn đến sự diệt khổ phải được khai mở, thực tập. Giáo lý *Anatta* cần phải được hiểu một cách đúng đắn trong chiều hướng của những việc cần làm này.

Nếu bạn phát triển con đường Giới hạnh, Định lực và Trí tuệ đến một trạng thái tinh lạc và dùng sự tinh lạc này chiêm nghiệm Tứ Đế, câu hỏi hiện ra lúc đó không phải là ‘Có Ngã

không? Tôi là gì?’ mà là: ‘Có phải tôi khổ vì tôi nắm níu lấy hiện tượng này? Đó có phải thực sự là Tôi, là Cửa Tôi?’ Nếu đó là Khổ nhưng không thực sự là Tôi, là Cửa Tôi thì tại sao phải nắm níu lấy? Những câu hỏi cuối này xứng đáng được đáp lại bằng những câu trả lời xác quyết, bởi vì chúng giúp ta hiểu rõ về khổ và đốn bỏ những ái, thủ -- Ngã Kiến (đồng nhất mình với một cái gì) còn sót lại – đã gây nên khổ đau, cho đến khi mọi dấu vết của Ngã Kiến hoàn toàn chấm dứt, chỉ còn lại tự do không bến bờ.

Theo nghĩa này, giáo lý *Anatta* không phải là chủ thuyết ‘Không Có Ngã’ mà là một chiến lược (pháp môn) ‘Không Phải Ngã’ (not-self strategy), cốt làm rơi rụng khổ đau bằng cách buông bỏ nguyên nhân của Khổ, đưa đến chỗ an lạc tuyệt vời bất diệt. Đến đây, những câu hỏi về Ngã (self), Vô Ngã (no-self) và Phi Ngã (not-self) đều rơi rụng. Một khi đã chứng nghiệm cái tự do tuyệt đối, đâu sẽ là đất đứng cho những thắc mắc: Ai đang chứng nghiệm, có hay không có Ngã?

(Nguyên tác: “No-self or Not-self”, *Bhikkhu Thanissaro, 1996*)



-05-

Pháp môn Không phải ngã

Các sách vở Đạo Phật thường trình bày rằng giáo lý siêu hình căn bản nhất của đạo Phật là không có linh hồn hay không có Ngã. Tuy nhiên, tham cứu một vòng các kinh điển trong tạng Pāli – văn kiện xưa nhất ghi lại lời dạy của Đức Phật – lại đưa ta đến giả thiết Đức Phật dạy giáo lý *Anatta* hay thuyết ‘Không Phải Ngã,’ không phải như một xác nhận siêu hình, mà như là một biện pháp nhắm đến giải thoát khổ đau. Nếu dùng khái niệm ‘không phải là tôi’ để vô hiệu hoá sự đồng nhất mình với bất cứ hiện tượng nào, người ta sẽ vượt ra ngoài vòng của mọi khổ đau và ràng buộc. Và ‘cái vượt ra ngoài vòng khổ đau & ràng buộc’ ấy – kinh tạng nói rằng – tuy có thể chứng nghiệm, nhưng lại nằm ngoài phạm vi của sự diễn tả, và do đó cả ý niệm ‘Ngã’ lẫn ‘không phải Ngã’ đều không thể áp dụng.

Bằng chứng cho cách giải thích này tập trung quanh bốn điểm:

1) Đoạn kinh khi Đức Phật được yêu cầu xác định lập trường trong câu hỏi mang tính bản thể học ‘Có hay Không có Ngã’, Ngài đã từ chối trả lời.

2) Những đoạn kinh khẳng định tuyệt đối rằng không có ngã chỉ ứng trong phạm vi những thực tại có thể diễn tả được, chứ không bao gồm hết thảy thực tại có thể chứng nghiệm được.

3) Quan niệm không-có-ngã được xếp cùng với quan niệm có-ngã như những ‘quan niệm gông cùm’ (‘kiến phược’) mà một người hướng đến giải thoát khổ đau phải hết sức tránh.

4) Người đã đạt được mục đích giải thoát nhìn thực tại mà tâm không còn bị khống chế bởi bất cứ một ý niệm nào, kể cả những ý niệm căn bản như Ngã & Vô Ngã, đúng & sai.

Tiếp theo đây là những đoạn kinh liên hệ, chọn lọc từ tạng Pāli. Những đoạn kinh này được dẫn với lời cảnh báo trước rằng: nói cho đến tận cùng thì không thể chứng minh xác quyết một điều gì bằng sự trích dẫn văn kiện. Các học giả đã nêu ra những lý lẽ để ngờ vực hầu như toàn bộ kinh tạng – qua việc đưa ra cách dịch mới cho những từ ngữ cốt lõi, hay đặt vấn đề về tính trung thực của hầu hết các đoạn kinh. Và vì vậy, cách kiểm chứng đúng nhất cho bất kỳ một lối diễn dịch nào là thực hành theo và xem nó dẫn mình đến đâu trong chiều hướng giải thoát.



1. So sánh hai cuộc đối thoại sau đây:

Sau khi ngồi qua một bên, lãng tử Vacchagotta hỏi bậc Đạo Sư: 'VẬY, Sa-môn Gotama, có Ngã không?' Khi được hỏi như vậy, bậc Đạo Sư im lặng.

– VẬY thì không có Ngã? Lần thứ hai, bậc Đạo Sư im lặng.

Lãng tử Vacchagotta bèn đứng dậy bỏ đi.

Sau khi lãng tử Vacchagotta bỏ đi không bao lâu, tôn giả Ananda hỏi bậc Đạo Sư: 'Thế Tôn, vì sao Thầy không trả lời câu hỏi của lãng tử Vacchagotta?'

– Ananda, nếu ta, được lãng tử Vacchagotta hỏi có Ngã hay không, mà trả lời là có Ngã thì đồng với các ngoại đạo chủ trương thuyết Thường (cho rằng có một linh hồn bất diệt). Và nếu ta ... trả lời là không có Ngã thì đồng với các ngoại đạo chủ trương thuyết Đoạn (cho rằng sau khi chết thì không còn gì nữa). Nếu ta ... trả lời rằng có Ngã, thì đó có phù hợp với kiến giải [1] tất cả mọi hiện tượng đều không phải Ngã hay không?

– Bạch Thế Tôn, không.

– Và nếu ta ... trả lời rằng không có Ngã, thì kẻ hoang mang Vacchagotta sẽ càng hoang mang hơn: ‘Cái Ngã mà ta thường có, bây giờ lại không có sao?’ – SN 44.10

Một đối thoại khác:

Mogharaja:

*Nhìn đời như thế nào
để thân Chết không thấy?*

Đức Phật đáp:

*Ngã kiến đã đoạn trừ;
Luôn chánh niệm tỉnh giác,
Này Mogharaja,
Nhìn đời như không huyễn.
Đó đường vượt thoát Tử.
Nhìn cuộc đời như vậy
Thân Chết không thấy được.
– Sn 5.15*

Đoạn kinh đầu là một trong những đoạn kinh được bàn cãi nhiều nhất. Những người cho rằng Đức Phật có thái độ xác định (Có hoặc Không) đối với câu hỏi có ngã hay không phải giải thích sự im lặng của Đức Phật, và họ thường tập trung vào câu nói chót của Đức Phật với Ananda. Họ nói: nếu người hỏi là một người có trình độ tâm linh trưởng thành chín chắn hơn Vacchagotta, thì Đức Phật sẽ xác định lập trường của mình.

Nhưng, cách diễn dịch này đã bỏ qua hai câu nói đầu tiên của Đức Phật với Ananda: Bất kỳ ai là người hỏi, trả lời Có hay Không Có Ngã đều sẽ rơi vào hai triết thuyết (biên kiến) mà Đức Phật luôn tránh trong suốt cuộc đời giáo hoá của Ngài. Trong câu nói thứ ba, Đức Phật quan tâm đến việc tránh mâu thuẫn với ‘kiến giải tất cả mọi hiện tượng đều không-phải-Ngã’, không phải vì Ngài cho rằng tự thân kiến giải này là một chân lý siêu hình, mà vì Ngài thấy rằng sự phát khởi kiến giải này có

thể dẫn đến giải thoát. (Chúng ta sẽ xem thêm nội dung của kiến giải này ở điểm 2).

Điểm vừa nêu được xác minh khi ta đem so với đoạn kinh thứ hai. Điểm khác biệt cơ bản giữa hai cuộc đối thoại nằm ở những câu hỏi. Trong cuộc đối thoại thứ nhất, Vacchagotta xin Đức Phật xác quyết có hay không có Ngã, và Đức Phật im lặng. Trong cuộc đối thoại thứ hai, Mogharaja hỏi cách nhìn cuộc đời để có thể vượt ngoài tầm cái Chết, và Đức Phật trả lời, Ngài dạy nhìn cuộc đời mà không dính đến một ý niệm nào về Ngã. Điều này làm gợi ra giả thiết: giáo lý không-phải-ngã (Vô Ngã/Phi Ngã), thay vì là một khẳng định rằng không có ngã, lại là một kỹ thuật nhận thức để đưa đến vượt thoát sinh tử, đạt được Niết-bàn, – đây là một cách nhận thức sự vật vắng bóng sự tự đồng nhất, vắng bóng cảm giác ‘là tôi, có tôi’, và không có sự ái luyến đối với cái ‘tôi’ và cái ‘của tôi’ xen vào.

Do đó, có lẽ trung thực hơn cả là đánh giá cuộc đàm thoại thứ nhất theo nghĩa đen của nó, và nói rằng câu hỏi có hay không có Ngã là câu hỏi mà Đức Phật không trả lời, không xác nhận có hay không, dù người đối thoại là một người rối loạn tinh thần như Vacchagotta hay một người ưu tú như Ananda. Với Đức Phật, giáo lý ‘không-phải-Ngã’ (not-self) là một kỹ thuật hay một pháp môn hướng đến giải thoát, và không phải là một lập trường về siêu hình (metaphysical) hay bản thể (ontological).



2) Những đoạn kinh sau đây, thường được trích dẫn chung như những chứng cứ hùng hồn nhất rằng Đức Phật phủ nhận sự tồn tại của một cái Ngã dựa vào những từ ngữ không cố định (lỏng lẻo) nhất. Dù sao, hãy lưu ý xem các từ ‘thế giới’ và ‘toàn thể’ được định nghĩa như thế nào.

Ananda: Bạch Thế Tôn, nói rằng thế giới là trống rỗng, thế giới là không. Về phương diện nào mà nói rằng thế giới là không, là trống rỗng?

Đức Phật đáp: Vì trống rỗng, không có Ngã hay cái gắn liền với Ngã (ngã sở). Do đó nói rằng thế giới là không, là trống rỗng. Những gì là trống không, không có Ngã hay Ngã Sở? Con mắt trống một cái Ngã hay một cái gì gắn liền với Ngã. Sắc ... nhãn thức ... nhãn xúc (sự tiếp xúc giữa nhãn căn và sắc trần) trống một cái ngã hay một cái gì gắn liền với ngã.

Tai ...Mũi ...Lưỡi ...Thân ...

Trí năng (ý căn) không có ngã hay một cái gì gắn liền với Ngã. ý niệm (pháp) ... ý thức ... ý xúc (sự tiếp xúc giữa ý căn và pháp trần) không có ngã hay một cái gì gắn liền với ngã.

Vì vậy nói rằng thế giới là không, là trống rỗng. – SN 35.85

Cái gì là Toàn Thể? Mắt & hình sắc, tai & âm thanh, mũi & mùi hương, lưỡi & vị nếm, thân & xúc chạm, ý & pháp trần. Đây các tỳ khuu, đó gọi là Toàn Thể. Người nào nói rằng ‘bỏ cái Toàn Thể này, tôi sẽ diễn tả một cái khác’, nếu bị hỏi căn cứ vào cái gì mà nói như vậy, người đó sẽ không giải thích được, và phải chịu thất bại. Vì sao? Vì vì cái đó nằm ngoài phạm trù. – SN 35.23

Nếu sáu căn và sáu trần – có khi được gọi là sáu phạm trù của xúc (lục xứ, lục nhập) – thiết lập thế giới hay cái Toàn Thể, vậy thì có cái gì vượt ra ngoài sáu phạm trù này không?

Mahakotthita: Với sự dừng & tắt hẳn của sáu xứ (thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và tư lượng), có phải là còn có cái gì khác không?

Sariputta: Đây hiền hữu, đừng nói như vậy.

Mahakotthita: Với sự dừng & tắt hẳn của sáu xứ, có phải là không còn gì nữa?

Sariputta: Đây hiền hữu, đừng nói như vậy.

Mahakotthita: ..., có phải là vừa còn vừa không còn không?

Sariputta: Đây hiền hữu, đừng nói như vậy.

Mahakotthita: ..., có phải là vừa không phải còn vừa không phải không còn?

Sariputta: Nayy hiên hữu, đừng nói như vậy.

Mahakotthita: Hỏi ... còn có cái gì khác không, thầy nói 'Nayy hiên hữu, đừng nói như vậy.' Hỏi ... có phải không còn gì nữa, ... có phải vừa còn vừa không còn, ... có phải vừa không còn vừa không không còn, thầy (đều) nói: 'Nayy hiên hữu, đừng nói như vậy.' Vậy, phải hiểu lời nói đó như thế nào?

Sariputta: Nói ... còn cái gì khác, ... không còn cái gì khác, ... vừa còn vừa không còn, ... vừa không còn vừa không không còn, là phân biệt cái không (thể) phân biệt. Ở đâu có sáu phạm trù của xúc, ở đó có phân biệt. Ở đâu có phân biệt, ở đó có sáu phạm trù của xúc. Cùng với sự dừng tắt hẳn, không còn gì sót lại (tận diệt) của sáu phạm trù của xúc là sự dừng lại, giảm đoạn của phân biệt. – AN 4.173

Bình diện của vô phân biệt giới, tuy không thể diễn tả được, vẫn có thể trực tiếp chứng nghiệm.

Này các tỳ khưu, giới xứ đó được chứng nghiệm nơi mà mắt (tâm nhìn) dừng lại và sắc tướng (chú giải của tâm ý) phai nhạt. Giới xứ đó được chứng nghiệm nơi mà tai dừng lại và thanh tướng phai nhạt, ... nơi mà mũi dừng lại và hương tướng phai nhạt, ... nơi lưỡi dừng lại và vị tướng phai nhạt, ... nơi mà thân dừng lại và xúc tướng phai nhạt, ... nơi ý dừng lại và tư tướng phai nhạt: Giới xứ đó cần phải được chứng nghiệm. – SN 35.116

Mặc dầu đoạn kinh chốt chỉ ra rằng có một giới xứ vượt ra ngoài sáu xúc giới, có thể chứng nghiệm được, giới xứ ấy cũng không nên bị xem là một 'cái ngã cao hơn'. Điểm này đã được nhắc đến trong Đại kinh Nhân Duyên (DN 15), trong đó Đức Phật phân các chủ thuyết về Ngã ra làm bốn loại chính, những chủ thuyết diễn tả cái Ngã như là: (a) có hình sắc (thân) và có giới hạn; (b) có sắc & không giới hạn; (c) không hình sắc & giới hạn; và (d) không hình sắc & không giới hạn. Kinh không đưa

ví dụ cho từng loại, nhưng chúng ta có thể cử ra vài thuyết sau đây để minh họa: (a) thuyết phủ nhận linh hồn, và đồng nhất Ngã với thân; (b) thuyết đồng nhất Ngã với mọi loài hay với vũ trụ; (c) thuyết các linh hồn là cá thể, riêng biệt; (d) thuyết một linh hồn nhất thể hay tính đồng nhất nội tại nơi tất cả mọi sự vật.

Một đoạn kinh khác thường được dẫn với ý Đức Phật dạy rằng không có Ngã là bài kệ sau đây trong kinh Pháp cú (*Dhammapada*), đặc biệt đoạn kệ thứ ba, trong đó từ Pháp nhằm chỉ cho các sự vật hữu vi & vô vi (do & không do nhân duyên hợp thành). Nhưng, xin hãy lưu ý, điều mà toàn bài kệ muốn nói là: những tuệ giác này là một phần của con đường (Đạo), và không phải là cứu cánh.

*‘Chư hành đều vô thường’ –
Thấy điều ấy cho mình
Bèn yếm ly với khổ,
Đó đường đến thanh tịnh*

*‘Chư hành đều là khổ’ –
Thấy điều ấy cho mình
Bèn yếm ly với khổ,
Đó đường đến thanh tịnh.*

*‘Chư pháp không phải Ngã’ (đều Phi Ngã)
Thấy điều ấy cho mình
Bèn yếm ly với khổ
Đó đường đến thanh tịnh.
– Dhp 277-79*

Chúng ta sẽ thấy trong đoạn kinh dưới đây, Đức Phật nói hành giả đạt đến giác ngộ do thấy được những giới hạn của các pháp hữu vi, thấy được cái vượt lên trên chúng, và không nắm chấp cái nào cả. Trong bài kệ kế tiếp, người đặt câu hỏi nhắc đến cứu cánh như là một pháp, trong khi đó, Đức Phật lại trình bày cứu

cánh như là sự cắt bỏ, chấm dứt tất cả mọi pháp – và do vậy, cứu cánh vượt lên trên ‘mọi pháp’ và bất kỳ một diễn đạt nào. Một khi hành giả đã thành tựu cứu cánh thì, đến đây, không một ngôn từ nào – hữu, vô, ngã, phi-ngã – có thể áp dụng được.

Upasiva:

*Người đã đến bến rồi:
Thì không hiện hữu nữa,
hay vĩnh viễn thoát phiền?
Bậc trí rõ pháp này
Xin vì tôi chỉ dạy.*

Đức Phật:

*Với người đã đến bến
Không một tiêu chuẩn nào
Có thể dùng nói rằng: –
người đó không hiện hữu.
Khi mọi pháp đã diệt
Ngôn ngữ thầy diệt theo.
– Sn 5.6*



3. Mặc dầu khái niệm 'không phải Ngã' (Phi Ngã/vô ngã) là một phương tiện giúp người ta tự tháo gỡ khỏi những tham đắm & bám víu dẫn đến khổ đau, nhưng quan niệm không có ngã lại là một trong những quan niệm về siêu hình hay bản thể trói buộc người ta vào khổ đau.

Có trường hợp một người phạm phu, không được hướng dẫn ... không phân biệt được ý tưởng nào là đáng quan tâm, ý tưởng nào là không đáng quan tâm. Do vậy, người đó không để tâm đến những ý tưởng đáng quan tâm, và (thay vào đó) chú trọng vào những ý tưởng không đáng quan tâm... Người ấy bận tâm một cách không thích đáng như vậy: 'Trong quá khứ tôi đã hiện hữu? Trong quá khứ tôi đã không hiện hữu? Trong quá khứ tôi đã là gì? Trong quá khứ tôi đã như thế

nào? Đang là một cái gì bây giờ, vậy tôi đã là gì trong quá khứ? Trong tương lai tôi sẽ hiện hữu? Trong tương lai tôi sẽ không hiện hữu? Trong tương lai tôi sẽ trở thành gì? Trong tương lai tôi sẽ như thế nào? Đang là một cái gì bây giờ, vậy tôi sẽ là gì trong tương lai? Hoặc người ấy hoang mang về chính hiện tại: 'Tôi đang hiện hữu? Tôi không hiện hữu? Tôi là cái gì? Tôi như thế nào? Sự hiện hữu này từ đâu tới? Sự hiện hữu này đi về đâu?'

Bạn tâm một cách không thích đáng như vậy, một trong sáu quan niệm (Kiến) này khởi lên nơi người ấy:

- Quan niệm 'tôi có Ngã' – người ấy khởi lên quan niệm này, cho đó là chân lý chắc chắn.

- hoặc quan niệm 'tôi không có Ngã'...

- hoặc quan niệm 'Chính là vì có Ngã mà tôi nhận thức được Ngã'

...

- hoặc quan niệm 'Chính là vì có Ngã mà tôi nhận thức được phi Ngã' ...

- hoặc quan niệm 'Chính là vì phi ngã mà tôi nhận thức được Ngã'

...

- hoặc người ấy quan niệm rằng : 'Cái Ngã này của tôi – chủ thể đang cảm nhận những nghiệp quả tốt & xấu – là cái Ngã của tôi, thường, hằng, vĩnh cửu, không thay đổi, và sẽ tồn tại mãi mãi.'

Đó gọi là rừng rậm của kiến, sa mạc của kiến, sự cong queo của kiến, sự quằn quại của kiến, cùm xích của kiến (kiến phược). Ràng buộc bởi những kiến phược này, người thiếu trí, không được dạy dỗ sẽ không thoát khỏi sinh, già & chết, không tránh khỏi buồn rầu, than khóc, đau đớn, sầu khổ & tuyệt vọng. Ta nói người đó không thoát khỏi khổ.

Người đệ tử ưu tú, được dạy dỗ kỹ... phân biệt được ý tưởng nào là đáng quan tâm, và ý tưởng nào là không đáng quan tâm. Và như vậy, người đó không để tâm đến những ý tưởng không đáng quan tâm, và

(thay vào đó) chú trọng vào những ý tưởng đáng quan tâm... Người ấy để tâm một cách thích đáng: ‘Đây là khổ ... Đây là nguồn gốc của khổ ... Đây là sự chấm dứt của khổ ... Đây là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.’

Chú tâm một cách thích đáng như vậy, người ấy dứt bỏ được ba xiềng xích: ngã kiến, nghi, và sự cố chấp vào giới & pháp môn [2].
– MN 2



4. Như vậy, mặc dầu trên đường đi hành giả phải sử dụng Chánh Kiến, nhưng khi đạt đến cứu cánh giải thoát, người ấy vượt qua mọi quan niệm (kiến). Với người đã đạt đến cứu cánh, kinh nghiệm xảy ra mà không có ‘chủ thể’ hay ‘đối tượng’ chồng chất thêm vào, không có sự phân giải kinh nghiệm (năng tri) hoặc cái được kinh nghiệm (sở tri). Chỉ kinh nghiệm, đơn thuần trong tự thân nó.

Này các tỳ khưu, trong vũ trụ – với các chúng thiên, ma & phạm thiên, các dòng sa-môn & bà-la-môn, quý tộc & thường dân – bất cứ cái gì được thấy, được nghe, được ngửi, được nhận biết, được đạt tới, được theo đuổi, được cân nhắc bởi ý căn: Ta đều biết rõ. Trong cõi này... bất cứ cái gì được thấy, được nghe, được ngửi, được nhận biết, được đạt tới, được theo đuổi, được cân nhắc bởi ý căn: Ta đều trực tiếp biết (chánh tri). Cái ấy được biết bởi Như Lai, nhưng Như Lai không bị đắm nhiễm bởi nó...

Do vậy, này các tỳ khưu, Như Lai, khi nhìn cái có thể nhìn, không phân lập (đây là) cái bị thấy. Như Lai không phân lập cái không-bị-thấy. Như Lai không phân lập (đây là) cái để-thấy. Như Lai không phân lập người thấy.

Khi nghe ... Khi ngửi ... Khi nhận biết, Như Lai không phân lập (đây là) cái bị nhận biết. Như Lai không phân lập ra cái không-bị-biết. Như Lai không phân lập (đây là) cái để-nhận-biết. Như Lai không phân lập người nhận biết.

Do vậy, này các tỳ khưu, Như Lai là “Như” – như như đối với tất cả mọi hiện tượng có thể thấy, nghe, ngửi, & nhận thức. Tôi nói: Không có cái “Như” nào cao hơn hay tối thắng hơn.

Cái bị thấy, nghe, ngửi,
 bị người chấp là thật;
 Giữa những người tự buộc,
 Như Lai không chấp giữ
 đó là thị hay phi.
 Đã sớm thấy mũi tên
 nơi mà bao nhiêu đời
 bị dính và ghim chặt
 – ‘Tôi biết, và tôi thấy,
 Nó chính là như vậy!’ –
 Nơi tự thân Như Lai
 không có gì bị buộc.
 – AN 4.24

Một quan niệm chỉ đúng hay sai khi người ta xét nó đúng đắn đến đâu so với một tiêu chuẩn nào đó. Nếu chỉ xem đó đơn thuần là một lời nói, một sự việc như tự thân nó, thì đúng và sai không còn áp dụng được. Như vậy, với Như Lai, người không còn gán các ý niệm chủ thể hay đối tượng vào kinh nghiệm, chỉ xem hình sắc, âm thanh, cảm thọ & tư tưởng hoàn toàn như chính tự thân chúng, thì các quan niệm không còn là đúng hay sai, mà chỉ là những hiện tượng để cảm nghiệm. Không có ý niệm chủ thể nên không có chỗ đúng cho ‘Tôi biết, tôi thấy’, không có ý niệm đối tượng nên không có chỗ đúng cho ‘Nó chính là như vậy!’ Các ý niệm (Kiến) về đúng - sai, Ngã - Không Có Ngã (hữu - vô), v.v., mất hết quyền năng nắm giữ của chúng, và tâm được trả về với Chân Như: không bị động chạm, hay ảnh hưởng bởi bất cứ gì.

Những gì nương vào đó
 thấy người khác thua mình
 cũng tức là cùm xích,

theo lời bậc trí tuệ.

– Sn 4.5

Ai lập 'bằng, hơn, thua'
sẽ phân tranh vì chúng.
Với người không chấp nhiệm
đối với ba điều trên,
'bằng', 'hơn' không xuất hiện.

Căn cứ vào điều gì
để Bà-la-môn (A-la-hán) bảo
là 'đúng' hay là 'sai',
Tranh chấp cùng với ai
khi tự thân vị ấy
chẳng khởi 'hơn', 'kém', 'bằng'.
Như loài sen có gai
không vấy bởi bùn nhơ,
Bậc trí giả bình an,
vô tham, không cấu nhiễm
bởi dục và thế giới.

Bậc đã đắc trí tuệ
thì không thể đo lường
hoặc làm cho hãnh diện
bởi Kiến hay tư tưởng,
vì người ấy không còn
bị lung lay bởi chúng.
Vị ấy không bị dẫn
bởi lễ nghi, tập tục
hay trích dẫn giáo điều.

Với người không bị cuốn
(thân nhiên) đối với tướng
thì không có trói buộc;
Với người đã giải thoát

*nhờ thấy được rõ ràng,
thì không còn ảo tưởng.*

*Những ai còn nắm bắt
vào kiến và vào tưởng
thì vẫn còn loay hoay
tranh chấp trong thế giới.*

– Sn 4.9

“Sa-môn Gotama có ‘chỗ trụ’ (lập trường) nào không?”

“Vaccha, ‘chỗ trụ’ (lập trường) là cái Như Lai đã diệt bỏ rồi. Điều mà Như Lai thấy là: “Sắc là như vậy, sự sinh khởi của sắc là như vậy, sự tan biến của sắc là như vậy; thọ là như vậy, sự sinh khởi của thọ là như vậy, sự tan biến của thọ là như vậy; tưởng là như vậy...; ý hành là như vậy...; thức là như vậy, sự sinh khởi của thức là như vậy, sự tan biến của thức là như vậy.” Chính vì vậy, ta nói rằng, – với sự giảm, đoạn, dừng lại, xả & ly đối với mọi chia chẻ, mọi toan tính, mọi ngã kiến & ngã sở kiến & ngã ái – Như Lai được giải thoát, do không còn sự bám víu/thức ăn (cho triển phược).” – MN 72

“Này các tỳ khưu, cái này, Như Lai biết rõ. Và, Như Lai biết rõ những chỗ đứng này, nếu bám chấp, sẽ đưa đến những nẻo về như vậy, những hoàn cảnh như vậy ở đời sau. Và Như Lai biết rõ cái vượt thặng lên cái này. Dù nhận biết cái đó, Như Lai không nắm chấp. Và vì không nắm chấp, sự giải thoát (nibbutti) ngay đó được thể nghiệm. Biết thật về chúng, sự sinh khởi, sự chấm dứt, những cảm dỗ & chướng ngại của cảm thọ, cùng sự giải phóng khỏi cảm thọ, Như Lai được giải thoát, này các tỳ khưu, do không còn sự bám víu/thức ăn (cho triển phược).” – DN 1

Cho dù bốn luận điểm trên có phải là lời dạy của Đức Phật hay không, điều quan trọng phải nhớ là mục tiêu cơ bản của Đức Phật khi trình bày giáo lý không-phải-ngã (Vô Ngã) trước nhất là: để những ai áp dụng giáo lý này có thể đạt được giải thoát khỏi mọi khổ đau & bức chế.

–“Này các tỳ khưu, các thầy có thấy có sự bám víu/thức ăn nào dưới dạng ngã thuyết mà khi bám víu vào đó lại không sinh ra buồn, đau, than khóc, tiếc thương & tuyệt vọng hay không?”

–“Bạch Thế Tôn không.”

–“... Ta cũng vậy...Này các tỳ khưu, các thầy nghĩ sao: Nếu có ai gom, đốt, hay tùy ý làm gì đó với cỏ, lá, nhánh cây trong vườn Kỳ Đà này, thì ý tưởng ‘Chính mình là cái người ấy đang gom, đốt, hay tùy ý làm gì đó’ có khởi lên nơi quý thầy không?”

–“Bạch Thế Tôn không. Vì sao vậy? Vì những cái kia không phải là Ngã, cũng không gắn liền với Ngã.”

–“Chính như vậy, này các tỳ khưu, cái gì không phải của mình: Hãy buông nó ra. Buông nó ra để được lợi lạc lâu dài. Cái gì không phải là của mình? Sắc không phải là của mình... Thọ không phải là của mình... Tưởng...Hành...Thức không phải là của mình. Hãy buông nó ra. Buông nó ra để được lợi lạc lâu dài.” – MN 22

Sariputta: Này các bạn, có tỳ khưu, đi đến nước khác, được những vị đa văn trong giới quý tộc & giáo sĩ, xuất gia & tại gia chất vấn: “Giáo lý của thầy ông là gì? Thầy ông dạy điều gì?” Nếu được hỏi như vậy, các bạn nên trả lời rằng: “Thầy tôi dạy điều phục đam mê & mong cầu.”

“... đam mê & mong cầu gì?”

“... đam mê & mong cầu sắc, thọ, tưởng, hành, & thức.”

“... vì trông thấy những nguy hiểm (hay bất lợi) nào mà thầy ông dạy điều phục đam mê & mong cầu đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức?”

“... khi một người không có tự do đối với những đam mê, mong cầu, ưu ái, khát khao, nhiệt nã & thêm muốn đối với hình sắc, v.v..., thì từ bất cứ một thay đổi & biến dịch nào nơi hình sắc đó, v.v..., buồn, đau, than khóc, tiếc thương & tuyệt vọng cũng khởi sinh ra.”

“... và do thấy được ích lợi gì mà thấy ông dạy sự điều phục đam mê & mong cầu đối với hình sắc, v.v...?”

“... Khi một người có tự do đối với đam mê & mong cầu, ưu ái, khát khao, nhiệt nã & thêm muốn đối với hình sắc, v.v..., thì từ bất cứ một thay đổi & biến dịch nào nơi hình sắc đó, v.v..., buồn, đau, than khóc, tiếc thương & tuyệt vọng cũng đều không khởi sinh ra.”
– SN 22.2

Từ trước đến nay, Anuradha, ta chỉ trình bày về Khổ và sự dừng lại Khổ. – SN 22.86



(Nguyên tác: “The Not-self Strategy”, Bhikkhu Thanissaro, 1993)

Ghi chú của người dịch:

[1] The arising of knowledge.

[2] Three fetters = ba xiềng xích (kết sử): Thân Kiến Kết hoặc Ngã Kiến Kết, Nghi Kết và Giới Thủ Kết. Trong nguyên bản, Ngã Kiến được gọi là “identity view”, tức là cho rằng mình là một cái gì đó (identity = sự đồng nhất).



Định nghĩa của Niệm

Niệm về hơi thở nghĩa là sao? Rất giản dị: luôn đặt hơi thở trong tâm. Luôn nhớ đến hơi thở mỗi khi thở vào, mỗi khi thở ra. Học giả người Anh dùng từ “mindfulness” để dịch chữ *sati* từ tiếng Pāli ra tiếng Anh có lẽ đã chịu ảnh hưởng bởi lời cầu nguyện trong Anh Giáo “to be ever mindful of the needs of others” – nghĩa là luôn nhớ đến nhu yếu của kẻ khác. Cho dù từ “mindful” – trong cách dịch của người Anh – có thể đã được rút ra từ văn cảnh Thiên chúa giáo, Đức Phật đã đích thân định nghĩa *sati* (niệm) là khả năng nhớ qua việc cắt nghĩa chức năng của niệm trong việc tu tập thiền bằng bốn *satipatthanas*, hay niệm xứ, sự thiết lập niệm.

“Và thế nào là niệm (sati) căn? Trường hợp một tỳ khưu, một đệ tử của bậc thánh, có niệm, kỹ càng từng chút nhỏ nhiệm, nhớ và có khả năng gọi lại trong tâm những việc đã làm và nói từ lâu. (Và từ đây bắt đầu công thức tu tập satipatthana (tứ niệm xứ):) Vị ấy duy trì sự quán thân trong chính thân – nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, gạt sang một bên những tham ưu đối với thế gian. Vị ấy duy trì sự quán thọ trong chính thọ... quán tâm trong chính tâm... quán các tâm sở (phẩm chất của tâm) trong chính tự thân của chúng – nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, gạt sang một bên những tham ưu đối với thế gian.” – SN 48.10

Bài kinh đầy đủ về *satipatthanas* (DN 22) bắt đầu bằng các hướng dẫn về phép niệm hơi thở. Các chức năng như “nhận diện đơn thuần hơi thở,” hay “chấp nhận hơi thở,” v.v... mà các vị thầy đương đại bảo với chúng ta là vai trò của niệm, kỳ thực là những chức năng của các phẩm chất khác của tâm (tâm sở).

Các phẩm chất này không tự động nằm trong niệm (*sati*), nhưng ta phải tùy chỗ đưa chúng vào.

Một phẩm chất luôn luôn thích hợp trong việc củng cố niệm là sự tỉnh thức hay tỉnh giác. Sự tỉnh giác, tiếng Pāli là *sampajañña*, là một thuật ngữ khác cũng thường bị hiểu lầm. Từ này không có nghĩa là nhận thức thụ động về hiện tại, hay hiểu về hiện tại một cách thụ động, không có sự chọn lựa. Các ví dụ trong kinh tạng cho thấy *sampajañña* có nghĩa là nhận thức về những gì mình đang làm trong các hành động (nghiệp) về thân và về ý. Nói cho cùng, nếu ta muốn đi đến cái hiểu về chuyện ta đang tạo khổ như thế nào, thì chỗ chú tâm chính của chúng ta bao giờ cũng phải là: ta đang thực sự làm gì lúc này. Đó là vì sao niệm và tỉnh giác phải luôn đi kèm với nhau trong lúc hành thiền.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ (*Satipatthana Sutta*, DN 22), hai phẩm chất này được kết hợp với phẩm chất thứ ba là nhiệt tâm (*ātappa*). Nhiệt tâm có nghĩa là luôn chuyên chú nơi những gì mình làm, cố gắng hết lòng để làm việc ấy một cách hay nhất. Điều này không có nghĩa là lúc nào mình cũng phải căng thẳng, cực nhọc, nó chỉ có nghĩa là mình không ngừng phát triển các thói quen tốt và từ bỏ các tập khí xấu. Nên nhớ rằng, trong bát chánh đạo, chánh niệm phát sinh từ chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn là nỗ lực để hoàn thiện. Niệm đi theo hỗ trợ cho nỗ lực ấy bằng cách nhắc ta kiên trì, không thối thất giữa chừng.

Ba phẩm chất (niệm, tỉnh giác, nhiệt tâm) này đều đặt trọng tâm vào cái mà đức Phật gọi là *yoniso manisikara* – như lý tác ý – sự chú ý thích đáng (phù hợp với lẽ đạo). Xin lưu ý: chú ý thích đáng, chứ không phải chú ý đơn thuần. Đức Phật khám phá ra rằng cách chúng ta để ý đến sự vật được quyết định bởi những chuyện chúng ta xem là quan trọng: những câu hỏi ta mang vào việc tu tập, những vấn đề ta muốn giải quyết qua sự tu tập. Không có sự chú tâm nào là đơn thuần. Nếu trên đời không có vấn đề gì cả, thì mình có thể chạy theo bất cứ

những gì đi tới, không cần chọn lựa gì cả. Nhưng sự thật là có một vấn đề lớn nằm ngay giữa mỗi việc mình làm, đó là cái khổ đến từ việc hành động trong vô minh. Đây là lý do vì sao Đức Phật không bảo mình hãy nhìn mỗi phút mỗi giây bằng con mắt của một người mới bước vào đời. Mình phải luôn đặt trong tâm vấn đề khổ và sự chấm dứt khổ.

Bằng không, phi như lý tác ý – sự chú ý không chính đáng – sẽ len vào gây chướng ngại, chẳng hạn như chú tâm vào những câu hỏi như “Tôi là ai?”, “Tôi có ngã hay không?” – những câu hỏi dính dáng đến sự hiện hữu và bản ngã. Những câu hỏi ấy, Đức Phật nói, đưa mình vào rừng rậm của kiến (quan niệm), và làm cho mình vướng vào gai nhọn (MN 2). Những câu hỏi đưa mình đến giải thoát đặt trọng tâm vào sự hiểu biết về khổ, sự buông bỏ nhân khổ, và sự hành trì con đường đưa đến sự chấm dứt khổ. Ước muốn tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi này là điều khiến mình tỉnh giác với những hành động qua thân, khẩu, ý của mình, và khiến mình nhiệt tâm sốt sắng làm các nghiệp ấy một cách thiện hảo.

Niệm là yếu tố giúp mình luôn nhớ đến như lý tác ý. Các nghiên cứu của ngành tâm lý học hiện đại đã cho thấy rằng sự chú ý (tác ý) không xảy ra một cách liên tục mà xảy ra trong những khoảng khắc rời rạc. Mình chỉ có thể chuyên chú vào một cái gì đó trong một khoảng thời gian rất ngắn, và rồi mình phải tự nhắc mình, từng chốc một, quay về với đối tượng đó nếu muốn tiếp tục duy trì sự chú ý nơi đối tượng đó. Và niệm là để giúp mình làm việc này. Niệm giúp mình duy trì đối tượng của sự chú ý, và mục đích của sự chú ý trong tâm.

Thế nhưng, những quyển sách bình dân đại chúng về thiền lại đưa ra những định nghĩa khác cho niệm, giao cho niệm những nhiệm vụ khác – nhiều cho đến nỗi danh từ khốn khổ này bị hoàn toàn biến dạng. Thậm chí, có khi chánh niệm còn được định nghĩa là sự Giác Ngộ, Tỉnh Thức, như trong câu “Giây

phút có chánh niệm là giây phút của sự Giác Ngộ, Tỉnh Thức” – điều mà Đức Phật chẳng khi nào nói, bởi vì chánh niệm là pháp hữu vi, do duyên hợp, còn Niết-bàn là vô vi.

Đây không phải là những vấn đề vụn vặt để tranh cãi của các học giả bởi lòng tìm vết. Nếu ta không phân biệt được các phẩm chất mà mình đưa vào trong thiền tập, thì chúng dính chùm lại với nhau, khiến tuệ giác đích thực khó phát khởi. Nếu ta quyết định cho rằng một trong những nhân tố trên con đường đưa đến Giác Ngộ chính là tự thân sự Giác Ngộ, thì cũng giống hệt như đi ra đến giữa đường rồi ngủ ngay tại đó. Ta không bao giờ đi đến chỗ rớt ráo của con đường, và đồng thời thế nào cũng bị cán bẹp bởi già, bệnh, và chết. Vậy, ta cần phải nắm cho rõ đường hướng, mà muốn được như vậy, bên cạnh những thứ khác, ta cần phải biết đích xác cái gì là niệm, cái gì không phải niệm.

Tôi từng nghe niệm được định nghĩa là “sự chú ý đến một cách ưu ái” hay “sự chú ý đến một cách từ bi,” nhưng ưu ái và từ bi không đồng một nghĩa với niệm. Chúng là những pháp khác nhau. Nếu muốn mang sự ưu ái và từ bi vào thiền tập, thì hãy nhận diện cho rõ rằng những yếu tố mà mình đưa vào đó là những thứ tác động thêm vào với niệm, bởi vì trong thiền tập, mình phải có khả năng thấy được khi nào những phẩm chất như từ bi là có ích, và khi nào thì không. Vì như Đức Phật nói, có những lúc sự ưu ái là nguyên nhân của khổ, cho nên mình cần phải coi chừng.

Có khi, niệm được định nghĩa là trân quý giây phút hiện tại với những niềm vui nhỏ có được trong giây phút ấy: vị ngọt của một trái nho khô, cảm giác ấm áp của ly trà trên tay. Chứ mà Đức Phật dùng để gọi sự trân quý ấy là: tri túc, bằng lòng với những gì mình có. Tri túc có ích khi ta gặp phải những hoàn cảnh khó khăn, cực nhọc về thân, nhưng không phải bao giờ cũng có ích lợi trong linh vực tâm. Trên thực tế, Đức Phật đã có

lần nói rằng bị quyết của sự Giác Ngộ của Ngài là Ngài *đã không* cho phép mình dừng lại bằng lòng với bất kỳ một sự chứng đạt nào của mình. Ngài tiếp tục vươn tới những chỗ đắc cao hơn cho đến khi không còn chỗ nào cao hơn nữa. Cho nên sự bằng lòng, tri túc phải biết chỗ, biết thời của nó. Niệm – nếu không bị dính chùm với sự bằng lòng, tri túc – có thể giúp mình giữ sự thật ấy trong tâm.

Có những vị thầy định nghĩa niệm là “không phản ứng” hay “sự chấp nhận một cách sâu sắc” (radical acceptance). Nếu tìm các từ này trong ngôn ngữ của Đức Phật, ta sẽ tìm được hai từ gần nhất là xả và nhẫn. Xả có nghĩa là tập bỏ qua một bên những ưa ghét của mình, để có thể quán sát những gì đang thật sự có đó. Nhẫn là khả năng không để cho mình bị bực bội bởi những gì mình không thích, kiên trì với những tình huống khó khăn cho dù chúng chưa giải quyết được mau chóng như mình mong muốn. Nhưng trong khi củng cố niệm, ta ở lại với những pháp không dễ chịu không phải là để chấp nhận chúng như vậy rồi thôi, mà là để quán sát và hiểu chúng. Một khi đã thấy rõ rằng một phẩm chất – như ghét bỏ hay tham ái – là có hại cho tâm, mình không thể kiên nhẫn hay nhẫn nại với chúng. Mình phải làm những gì cần làm để dẹp bỏ chúng, và để nuôi dưỡng những phẩm chất thiện thay vào chỗ đó, bằng cách đưa vào những yếu tố khác của thánh đạo: chánh tư duy (quyết tâm đúng) và chánh tinh tấn (nỗ lực đúng).

Niệm, xét cho cùng, là một phần của con đường rộng hơn, được vạch ra bởi như lý tác ý. Mình phải luôn nhớ mang tấm bản đồ lớn ấy để để quy chiếu cho những gì mình làm. Chẳng hạn: ngay lúc này mình đang tập nhớ đến hơi thở, vì mình biết rằng định – như một yếu tố của thánh đạo – là cái mình cần phải phát triển, và niệm về hơi thở là một phương tiện tốt để tu tập định. Hơi thở cũng là một chỗ đứng tốt để từ đó mình có thể trực tiếp quán sát những gì đang xảy ra trong tâm, để nhận diện

những phẩm chất nào nơi tâm đang mang đến những kết quả tốt và những phẩm chất nào không.

Thiền tập đòi hỏi nhiều phẩm chất nơi tâm, và mình phải biết rõ chúng là những phẩm chất nào, đâu là chỗ để phân biệt chúng, và mỗi phẩm chất có thể làm được những gì. Như vậy, khi mất quân bình, mình có thể nhận diện phẩm chất nào đang thiếu, và có thể nuôi dưỡng những yếu tố cần thiết để bổ túc. Giả sử mình đang bối rối và khó chịu, hãy thử đem vào một tí dịu dàng và tri túc (hoan hỷ). Khi dãi dãi (lười biếng), hãy phát khởi ý thức về những hiểm nguy của sự vụng về và tự mãn. Đây không phải chỉ là vấn đề cứ tích tập thêm niệm. Mình cần phải tích tập những phẩm chất khác nữa. Trước hết, mình có đủ chánh niệm để nối kết các việc lại với nhau, duy trì các vấn đề căn bản trong lúc thiền, và quán sát sự vật trong suốt khoảng thời gian. Rồi mình lại thử nhận diện – tức là tỉnh giác – xem mình có thể gia thêm những gì khác nữa.

Cũng giống như việc nấu ăn. Khi mình không hài lòng với vị của nồi canh mình đang nấu, mình không phải chỉ có tra thêm muối hoặc. Có khi mình cho thêm hành, có khi thêm ớt, có khi thêm tiêu – tùy theo mình muốn có vị gì. Chỉ cần nhớ rằng mình có cả kệ gia vị để dùng.

Và hãy nhớ rằng việc nấu ăn của mình có mục đích của nó. Trong bản đồ thánh đạo, chánh niệm không phải là điểm kết thúc. Chánh niệm phải đưa mình đến chánh định.

Chúng ta thường được nghe giảng rằng niệm và định là hai hình thức hành thiền riêng biệt, nhưng Đức Phật chưa bao giờ vạch ranh giới rõ rệt giữa hai pháp này. Trong các bài pháp của Ngài, niệm chuyển dần sang định; định tạo nên tảng cho mức niệm vững vàng hơn. Tứ niệm xứ cũng là các đề mục của định. Mức định cao nhất là khi niệm trở nên thanh tịnh thuần nhất. Như Ajaan Lee, một vị thầy lớn trong truyền thống Lâm Tăng

của Thái Lan, đã có lần cắt nghĩa, niệm phối hợp với nhiệt tâm sẽ trở thành một chi phần của định có tên là *vitakka* (tâm) hay “ý nghĩ có hướng,” chúng ta giữ cho các ý nghĩ của mình trước sau đều nhắm vào một đối tượng. Sự tỉnh giác phối hợp với nhiệt tâm sẽ trở thành một chi phần khác của định: *vicara* (tứ), hay “sự cân nhắc, thẩm định.” Ta thẩm định (đánh giá) những gì đang xảy ra với hơi thở của mình. Có thoả mái không? Nếu có, thì cứ giữ như vậy. Nếu không, thì ta có thể làm gì để làm cho hơi thở dễ chịu hơn? Hãy thử làm cho hơi thở dài hơn một chút, ngắn hơn một chút, sâu hơn, cạn hơn, nhanh hơn, chậm hơn. Và xem chuyện gì xảy ra. Khi đã tìm ra cách thở như thế nào để nuôi dưỡng cảm giác đầy đủ & khoan khoái, ta có thể làm cho cảm giác đầy đủ & khoan khoái đó lan toả khắp toàn thân. Hãy học liên hệ với hơi thở như thế nào để nuôi dưỡng năng lượng tốt khắp châu thân. Khi toàn thân đều cảm thấy khoan khoái & dễ chịu như vậy, ta có thể lắng lại một cách dễ dàng.

Ta có thể đã nhận được ở đâu ý niệm rằng không bao giờ nên uốn nắn hơi thở, nó làm sao thì mình phải chấp nhận nó như vậy. Thế nhưng, thiền tập không phải đơn thuần là một tiến trình thụ động, có mặt một cách không phán xét đối với bất cứ những gì đang có đó, và không làm gì để thay đổi cả. Chánh niệm, trong suốt thời gian, liên tục nối kết mọi thứ lại với nhau, nhưng niệm cũng luôn nhớ rằng có con đường phải tu tập, và làm cho tâm ý lắng lại là một phần của con đường ấy.

Đó là vì sao sự thẩm định (tứ) – cân nhắc xem đâu là cách tốt nhất để nâng lạc thọ của hơi thở lên đến mức tối đa – là thiết yếu trong sự thực tập. Nói khác hơn, ta không bỏ khả năng phán xét, thẩm định của mình khi tu tập chánh niệm. Ta chỉ tập cho chúng bớt tính chất quan toà và có nhiều tính chất sáng suốt hơn, để chúng mang lại những kết quả rõ ràng cụ thể hơn.

Khi hơi thở đã thật sự tròn đầy & khoan khoái khắp toàn thân, ta có thể buông sự đánh giá (tứ) và chỉ cần là một với hơi thở. Cảm giác hợp nhất [1] này có khi cũng được người ta gọi là mindfulness (niệm), theo nghĩa đen: *mind-fullness* (sự tròn vẹn, no đủ của tâm), cảm giác hợp nhất tràn ngập khắp toàn bộ phạm trù ý thức của mình. Ta hoà làm một với cái ta đang chuyên chú tới, làm một với những gì ta đang làm. Hoàn toàn không có ‘chủ thể’ riêng biệt. Đây là loại định nghĩa chánh niệm dễ dàng bị nhầm lẫn với sự Giác Ngộ (Tỉnh Thức) bởi vì nó có thể có vẻ rất giải thoát, nhưng Đức Phật không gọi đó là chánh niệm hay Giác Ngộ (Tỉnh Thức). Nó được gọi là *cetaso ekodibhava*, sự hợp nhất của tâm ý hay nhất tâm – một yếu tố của định, có mặt trong mỗi bậc thiền kể từ nhị thiền cho đến thức vô biên xứ. Cảm giác đó thậm chí chưa phải là mức tột cùng của định, huống nữa là sự Giác Ngộ.

Điều này có nghĩa là vẫn còn việc phải làm thêm nữa. Đây là chỗ niệm, tỉnh giác, và sự nhiệt tâm cần tiếp tục đào xới sâu thêm. Chánh niệm nhắc ta rằng dù cảm giác toàn nhất này có mâu nhiệm đến đâu đi nữa, mình vẫn chưa giải xong vấn đề khổ. Sự tỉnh giác tìm cách tập trung vào những gì tâm ý vẫn đang còn làm trong trạng thái nhất toàn ấy – những chọn lựa ngấm ngấm nào mình đang làm để duy trì cảm giác toàn nhất này, những mức độ căng thẳng (khổ) vi tế nào đang được gây nên bởi những chọn lựa đó – trong khi nhiệt tâm thì cố tìm thứ cách nào để bỏ được cả những chọn lựa vi tế đó để dứt được sự căng thẳng (khổ) kia.

Vậy thì ngay cảm giác toàn nhất này cũng là một phương tiện để đưa đến một chỗ cao hơn. Ta đưa tâm đến một trạng thái toàn nhất vững vàng để buông bỏ thói quen chia cắt thực tại mà mình trải nghiệm ra làm hai cái: ta và không phải ta, nhưng ta không dừng lại ở đó. Ta lại mang trạng thái toàn nhất đó ra, tiếp tục soi chiếu nó dưới mọi yếu tố của chánh niệm. Đó là lúc những thứ thật sự quý giá bắt đầu tự hiển lộ ra. Ajaan Lee dùng

hình ảnh của quặng kim trong tảng đá. Dừng lại nơi cảm giác toàn nhất thì cũng giống như bằng lòng với chỗ hiểu biết rằng trong tảng đá của mình có thiếc, bạc, và vàng: Nếu chỉ làm có bấy nhiêu thôi, thì mình sẽ không bao giờ sử dụng được chúng. Nhưng nếu mình nung tảng đá lên đến nhiệt độ nóng chảy của các chất kim loại này, thì chúng sẽ tự tách riêng ra.

Cái thấy giải thoát đến từ sự thử nghiệm. Đó là cách đầu tiên để chúng ta tìm hiểu thế giới. Nếu chúng ta không phải là những sinh vật linh hoạt, thì chúng ta đã chẳng hiểu chút gì về thế giới cả. Mọi sự cứ trôi qua, và chúng ta chẳng biết được chúng liên hệ với nhau như thế nào, bởi vì chúng ta không có cách nào tác động lên chúng để xem những hậu quả nào xảy ra khi các nhân tố nào thay đổi. Chính vì chúng ta có làm, có tác động trong thế giới mà chúng ta hiểu được thế giới.

Điều này cũng đúng với tâm. Mình không thể nào chỉ ngồi đó trông đợi rằng một tâm sở độc nhất – như niệm, nhãn, tri túc, hay nhất tâm – sẽ làm tất cả mọi việc. Nếu mình muốn tìm hiểu các tiềm năng của tâm, mình phải sẵn sàng xoay sở với các cảm thọ nơi thân, và các phẩm chất nơi tâm để thử nghiệm. Đó là lúc mình đi đến cái hiểu về nhân và quả.

Và điều này đòi hỏi toàn bộ trí tuệ của mình – chứ không phải chỉ có trí tuệ sách vở. Nghĩa là mình phải có khả năng nhận diện những gì mình đang làm, hiểu được kết quả của việc mình làm, và tìm ra những cách làm khéo léo hơn để càng lúc càng tạo ít khổ hơn, ít căng thẳng hơn: sự khéo xoay sở (lành lợi) trên con đường thánh. Chánh niệm cho phép ta thấy được những mối liên hệ này, vì nó luôn nhắc ta cố thủ với các vấn đề này, bám trụ với các nguyên nhân cho đến khi ta thấy được các hệ quả của nó. Nhưng một mình chánh niệm không thể làm tất cả mọi việc. Mình không thể ném canh bằng cách chỉ trút thêm tiêu vào. Mình phải tùy theo cần gì mà cho thêm các vật liệu khác.

Do vậy, tốt nhất không nên chồng chất lên từ “niệm” quá nhiều ý nghĩa hay gán cho nó quá nhiều chức năng. Nếu không, ta sẽ không thể nào nhận diện rõ ràng bao giờ một phẩm chất – chẳng hạn như tri túc – là có ích và khi nào thì không, khi nào ta cần làm cho các thứ hợp nhất lại với nhau, và khi nào nên tháo chúng riêng ra.

Vậy ta hãy gọi tên, dán nhãn các món gia vị trên kệ của mình cho thật rõ ràng, và học qua sự thực hành gia vị nào thì tốt cho mục đích nào. Chỉ khi ấy ta mới có thể phát triển hết khả năng của mình với tư cách một người nấu bếp.

(*Nguyên tác: “Mindfulness Defined”, Bhikkhu Thanissaro, 2008*)

Ghi chú của người dịch:

[1] Sự hợp nhất (hay toàn nhất) của tâm ý chứ không phải là ‘nhất như.’ Thời nay có người dịch *oneness* là ‘nhất như’, nhưng ‘nhất như’ là một thuật ngữ có nghĩa hoàn toàn khác. Nhất là chẳng hai, như là chẳng khác. ‘Chẳng hai, chẳng khác thì gọi là Nhất Như, tức là lý chân như’ (Tam Tạng Pháp Số, quyển 4).



Giáo dục lòng Từ Bi

Nếu thân nhân hay bạn mình đang bị bệnh hay sắp lâm chung, chắc không ai lại đi khuyên mình đối xử với họ một cách sắt đá vô tình. Ai cũng đồng ý là mình cần tử tế, từ bi – càng nhiều càng tốt. Vấn đề là: chúng ta không mấy đồng ý với nhau phải thể hiện lòng từ bi ấy ra thành hành động cụ thể như thế nào. Với một số người, từ bi nghĩa là kéo dài sự sống thêm càng lâu càng tốt; với một số người khác, từ bi nghĩa là kết liễu sự sống – qua việc giúp tự tử hay làm chết không đau đớn – khi phẩm chất sự sống sa sút, không còn giữ được một mực tối thiểu nào đó. Không một nhóm nào trong hai nhóm thấy nhóm bên kia là từ bi cả. Nhóm thứ nhất coi nhóm thứ hai là tội phạm; nhóm thứ hai coi nhóm thứ nhất là tàn nhẫn, không có trái tim.

Và với những người trong chúng ta muốn tìm một chỗ trung dung giữa hai thái cực này thì không có được bao nhiêu chỉ dẫn rõ ràng đích xác. Vấn hoá chúng ta không thích nghĩ về bệnh tật và cái chết, do vậy, khi đối diện với người ốm đau hay sắp chết, chúng ta ngỡ ngàng chẳng biết phải làm gì. Một số người sẽ khuyên ta hãy đơn giản làm những gì mình cảm thấy là đúng, là phải, nhưng cảm tính luôn có những đường lối quanh co lắt léo. Có những cái mình cảm thấy là đúng, là phải chẳng qua chỉ vì chúng làm cho mình dễ chịu, bất kể chúng có thật sự là đúng, là phải đối với người kia hay không. Ước muốn kéo dài sự sống (của người kia) có thể là gương mặt trá hình của nỗi sợ chết sâu xa nơi chính bản thân mình; và ước muốn kết thúc tình trạng đau ốm khổ sở (của người bệnh) có thể là lý lẽ viện giải của ước muốn kết thúc nỗi khổ của mình khi chúng kiến khổ đau. Kể cả khi mình được khuyên hãy hành động từ chỗ tùy duyên ứng

phó, mình cũng có thể nhận thấy được rằng: cái có vẻ như là cảm hứng tức thời của mình thật ra cũng bị điều kiện hoá bởi những giả định ngấm ngấm, không được kiểm chứng về sự sống và cái chết.

Đó là vì sao chỉ khuyên người ta hãy từ bi hay chánh niệm khi tức trực bên người ốm đau hay hấp hối thì không đủ. Chúng ta cần được giúp trong việc giáo dục từ bi nơi bản thân mình: những lời khuyên cụ thể về nên suy nghĩ như thế nào khi đưa các tư duy ấy vào hành động khi đứng trước lần ranh sống chết, và các ví dụ điển hình về những người đã quán chiếu các vấn đề này một cách thấu suốt đã hành động như thế nào trong quá khứ.

Với suy nghĩ ấy, tôi đã tìm khắp tạng kinh Pāli – văn bản cổ nhất hiện có về những lời dạy của Đức Phật – để xem có thể rút ra được những bài học nào từ gương của Đức Phật. Nói cho cùng, Đức Phật thường ví mình như một lương y, và giáo pháp của Ngài như phương thuốc trị lành đau khổ của thế gian. Từ chỗ đứng của Ngài, chúng ta đều bệnh hay đang hấp hối ở một mức độ vi tế nào đó, và vì vậy, chúng ta đều đáng được liên tục tưới cho những giọt nước từ bi. Nhưng vị lương y này đã đưa ra những lời khuyên gì khi máu mù ruột rà của Ngài lâm chung hay bị bệnh? Ngài đã đối xử với những người ốm đau, hấp hối như thế nào?

Có lẽ chúng ta đều đã biết câu chuyện Đức Phật có lần cùng với Tôn giả Ananda bắt gặp một tỳ-khưu ốm đau không người chăm sóc, phải nằm giữa mớ phân và nước tiểu của mình. Sau khi tắm rửa cho vị tỳ-khưu đó rồi, Ngài triệu tập các tỳ-khưu khác lại, quở trách họ đã bỏ bê huynh đệ của mình, và khuyến khích họ hãy theo gương Ngài: “Ai có lòng chăm sóc Như Lai thì nên chăm sóc cho người bệnh.” Ngài chế luật để những vị tỳ-khưu chăm sóc các bạn đồng tu bị bệnh được nhận phần thực phẩm chia lại (mà không phải đi khát thực) để khích lệ họ trong công việc, đồng thời làm nhẹ bớt gánh nặng cho họ. Nhưng

Ngài chưa từng tán thành ý kiến cho rằng y liệu bằng mọi giá phải cố làm sao để kéo dài sự sống. Giới luật dành cho các đệ tử xuất gia của Ngài chỉ chế một tội nhẹ cho vị tỳ-khưu từ chối chăm sóc một vị đồng tu đang bị bệnh hay sắp chết, hoặc cho một vị hoàn toàn bỏ mặc một vị tỳ-khưu bị bệnh trước khi vị này lành hay chết. Không có tội nào cho việc từ chối hay đình chỉ một liệu pháp nào đó. Vậy, giới luật không hề chuyên tải thông điệp rằng không duy trì được mạng sống thì phạm giới. Nhưng đồng thời, một tỳ-khưu cố tình chấm dứt sinh mạng của một người bệnh – cho dù phát xuất từ lòng từ bi – sẽ bị tẩn xuất (đuổi khỏi hàng ngũ tỳ-khưu), và không còn được cho thọ giới lại trong kiếp này, vậy ở đây không có chỗ cho việc giúp tự tử hay làm cho chết một cách không đau đớn.

Điều này có nghĩa là trung đạo là con đường của lòng từ bi đích thực. Đức Phật đã đưa ra những nguyên tắc chỉ đạo cho lĩnh vực này qua định nghĩa của Ngài về một người chăm bệnh lý tưởng. Một người đầy đủ tư cách để chăm bệnh nếu:

- (1) người ấy biết chuẩn bị thuốc thang;
- (2) người ấy biết cái gì thuận với việc chữa bệnh để lấy đi những yếu tố nghịch, cung cấp những yếu tố thuận cho việc chữa bệnh;
- (3) người ấy vì lòng từ bi, không phải vì các món lợi vật chất;
- (4) người ấy không quản ngại, gồm nhồm việc dọn phân, tiểu, đờm dãi, hay đồ nôn mửa; và
- (5) người ấy có khả năng khích lệ, sách tấn bệnh nhân đúng thời đúng lúc bằng những lời nói Pháp.

Trong năm tiêu chuẩn này, tiêu chuẩn được bàn đến nhiều nhất trong tạng Pāli là yếu tố thứ năm. Vậy những lời nói Pháp nào được kể là từ bi và có ích cho người bệnh hay người hấp hối, và những lời nói Pháp nào không được kể?

Ở đây, một lần nữa, những cái không được làm sẽ phân định lĩnh vực cho những cái cần nên làm. Luật tạng (*Vinaya*) dẫn ra những trường hợp trong đó các tỳ-khưu bảo người bệnh tập trung tư tưởng vào việc chết, tin rằng cái chết sẽ tốt hơn là tình trạng phải sống khổ sở lúc ấy. Người bệnh làm theo lời khuyên và chết, Đức Phật tấn xuất các tỳ-khưu này. Vậy thì, dưới cái nhìn của đức Phật, khuyến khích người bệnh buông tay khỏi sự sống hay từ bỏ ý chí muốn sống không được xem là một hành động từ bi. Thay vì cố gắng giúp cho bệnh nhân đi vào cái chết một cách nhẹ nhàng, Đức Phật chú trọng vào việc nhẹ nhàng hướng giác quán (sự minh sát) của người ấy vào thực tại về khổ và khổ diệt.

Đó là vì Ngài xem mỗi phút giây của sự sống là một cơ hội để hành trì và thừa hưởng lợi ích từ Pháp. Một giây phút có giác quán vào cái khổ hiện tiền thì bội phần ích lợi hơn là nhìn giây phút hiện tại với sự chán bỏ và đặt hy vọng ở tương lai, đó là nguyên tắc mà mọi truyền thống tu tập hành thiền đều biết. Nguyên tắc này áp dụng trong bất cứ thời điểm nào của sự sống, kể cả những giây phút cuối cùng. Trên thực tế, Đức Phật đã khuyến khích các tỳ-khưu thường xuyên quán về tình trạng cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào – kể cả khi khoẻ mạnh để họ có thể mang ý thức khẩn trương vào sự tu tập, và đặt hết lòng vào giây phút hiện tại. Nếu ta tập đối xử với mọi giây phút như đó có thể là giờ phút cuối cùng của mình, thì khi giờ phút cuối cùng đó đến, ta sẽ đối diện với nó một cách có chuẩn bị.

Thế nhưng hầu hết những người bệnh hay sắp chết lại chưa từng sống với ý thức khẩn trương đó, vì vậy, bước đầu tiên khi khuyến giáo những người này là nhắm vào việc giải toả các chướng ngại về tình cảm để người ấy có thể học từ pháp hiện tiền (những gì diễn ra trong hiện tại). Kinh điển Pāli có chú thích hai chướng ngại như vậy: lo lắng về những trách nhiệm mình để lại, và lo sợ về cái chết.

Trong một bài kinh khá cảm động, một người đàn ông sắp chết được vợ trấn an như sau: Khi không có ông, bà sẽ tự kiếm sống và nuôi con được; bà sẽ không tìm chồng khác; bà sẽ tiếp tục hành trì Pháp. Với mỗi lời nói bảo đảm, bà đều lặp lại điệp khúc: “Ông đừng lo lắng lúc lâm chung. Chết mà lo lắng thì khổ lắm. Đức Thế Tôn đã cảnh cáo việc lo lắng trong giờ phút lâm chung.” Người đàn ông bỗng nhiên hồi phục. Trong lúc còn yếu ớt, ông đến thăm Đức Thế Tôn, kể cho Ngài nghe những lời cam đoan của vợ. Đức Phật nói ông thật là có phước có được một người vợ đầy cảm thông và muốn điều lợi ích cho ông như vậy.

Về nỗi sợ chết, Đức Phật nhận xét rằng một trong những lý do chính cho nỗi sợ này là ký ức về những việc độc ác hay gây tổn thương mà mình đã làm trong quá khứ. Vì vậy, ta thấy trong Luật tạng (*Vinaya*) các tỳ-khưu thường an ủi người bạn tu đang cận tử bằng cách khuyên vị ấy nhớ lại những cái tích cực hơn – chỗ thiên chứng cao nhất của vị ấy – và tập trung tư tưởng vào đó. Cũng trong mạch đó, ở các nước Phật giáo ở Á châu, người ta thường nhắc lại cho người hấp hối các việc bố thí hay tri giới mà người ấy đã làm trong đời này. Ngay cả nếu người hấp hối không thu nhiếp được năng lực chánh niệm và tỉnh giác cần thiết để đạt tới cái thấy (minh sát, giác quán) sâu hơn vào hiện tại, bất cứ lời nói Pháp nào giúp nguôi dịu những lo lắng và lo sợ phía trước đều là một hành động từ bi đích thực.

Tuy nhiên, Đức Phật giảng rằng có ba nguyên do nữa khiến người ta sợ chết: ràng buộc vào thân, ràng buộc vào dục lạc (thú vui của các căn), và thiếu chánh tri (giác quán/minh sát trực tiếp) vào Pháp Bất Tử không do duyên hợp. Các chỉ dẫn cao hơn của Ngài cho người bệnh và hấp hối do vậy tập trung vào việc đoạn trừ các nguyên do sợ chết này từ gốc rễ. Có lần Ngài đến thăm bệnh xá và khuyên các tỳ-khưu ở đó hãy tiến tới thời khắc lâm chung một cách chánh niệm và tỉnh giác. Thay vì tập trung vào chuyện liệu mình có hồi phục được hay không, họ cần quán sát những biến chuyển của những cảm thọ mà họ

đang trải nghiệm: khổ, lạc, hay trung tính. Khi quán sát một khổ thọ chẳng hạn, họ nên để ý cảm thọ ấy vô thường như thế nào, và rồi tập trung vào sự biến hoại liên tục của mọi khổ thọ. Họ cũng có thể áp dụng cùng một sự tỉnh giác (nhạy bén) tập trung vào các cảm thọ lạc và trung tính. Sự đều đặn, bền vững của sức tập trung nơi họ sẽ làm phát khởi cảm giác khinh an không lệ thuộc vào các cảm thọ giác quan, và từ chỗ không lệ thuộc này, họ có thể phát triển yếu tố ly tham và xả ly đối với hình hài và đối với mọi loại cảm thọ. Do xả ly mà có được cái thấy đích thực (chánh tri) thấm nhập vào Pháp Bất Tử, vì là Bất Tử nên Pháp ấy làm chấm dứt mọi sợ hãi về cái chết.

Vào một dịp khác, Tôn giả Xá Lợi Phất đi thăm một thí chủ nổi tiếng của Đức Phật, ông Cấp Cô Độc, đang nằm hấp hối. Sau khi biết bệnh tình ông Cấp Cô Độc càng lúc càng tệ, Tôn giả khuyên ông tập cho mình như sau: “Tôi không bám víu vào mắt; tâm thức tôi không lệ thuộc vào mắt. Tôi không bám víu vào tai; tâm thức tôi không lệ thuộc vào tai,” tiếp tục như vậy cho hết sáu căn, đối tượng của sáu căn, và các hoạt động tâm ý lệ thuộc vào chúng. Mặc dầu ông Cấp Cô Độc chưa đạt tới tâm thức độc lập này theo các lời chỉ dẫn của Tôn giả Xá Lợi Phất, ông đã xin để những giáo pháp này cũng được chỉ bày cho người cư sĩ, vì sẽ có những người có thể hiểu và được lợi ích từ đó.

Rõ ràng, những lời khuyên này đều nằm trong khuôn khổ những lời dạy của Đức Phật về tâm thái con người ảnh hưởng đến tiến trình chết và tái sinh như thế nào, tuy nhiên, điều này không có nghĩa là các lời khuyên ấy chỉ thích hợp với những người công nhận mình là Phật tử. Bất kể tín ngưỡng của mình là gì, khi đối diện với cái đau rõ ràng cụ thể, chắc chắn mình sẽ thấy được giá trị của những hướng dẫn chỉ cho mình làm sao để giảm bớt thống khổ qua việc quán sát cơn đau trong chính tự thân của nó. Nếu mình có sức theo được những lời chỉ dẫn, chắc chắn mình sẽ muốn thử. Và nếu mình bắt gặp được cái Bất Tử

trong khi nỗ lực, mình sẽ không mất công hý luận nên gọi đó là Phật giáo hay không Phật giáo.

Điểm này được trình bày qua một câu chuyện khác, liên quan đến Tôn giả Xá Lợi Phất. Trong khi thăm một vị bà-la-môn lớn tuổi đang hấp hối, Tôn giả Xá Lợi Phất chiêm nghiệm thấy các bà-la-môn mong muốn được về cộng trú với Phạm Thiên, vì vậy Ngài dạy vị bà-la-môn kia phát huy bốn phong thái của một vị Phạm Thiên, tức là bốn vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả. Sau khi làm theo những chỉ dẫn này, vị bà-la-môn được tái sinh làm một vị Phạm Thiên sau khi chết. Thế nhưng sau đó Đức Phật lại quở Tôn giả Xá Lợi Phất đã không dạy vị bà-la-môn tập trung quán vào cái đau, bởi vì nếu được dạy như vậy, vị bà-la-môn đã chứng được Niết-bàn và đã giải thoát khỏi luân hồi.

Điều nổi bật nơi tất cả những lời dạy này là: từ chỗ nhìn của Đức Phật, giáo pháp dạy cho người hấp hối không khác với giáo pháp dạy cho người khoẻ mạnh, bình thường. Nguyên nhân của khổ trong mỗi trường hợp đều giống như nhau, và con đường đưa tới chỗ chấm dứt khổ cũng giống nhau: hiểu được khổ, từ bỏ nguyên nhân khổ, nhận ra chỗ dứt khổ, và tu tập phát triển các phẩm chất nơi tâm đưa đến chỗ dứt khổ.

Sự khác biệt duy nhất là tình trạng cận tử khiến sự giảng dạy giáo pháp vừa dễ hơn mà cũng vừa khó hơn – dễ hơn ở chỗ bệnh nhân không còn những trách nhiệm bên ngoài nữa, và có thể thấy rõ nhu yếu muốn hiểu và được giải thoát khỏi khổ; khó hơn ở chỗ bệnh nhân có thể quá yếu ớt về thể chất hay tình cảm – vì sợ hay lo – để hành theo những lời chỉ dẫn. Nhưng dù là trường hợp nào đi nữa, điều đáng ghi nhận là Đức Phật luôn hướng dẫn mình chú trọng đến những cơ hội có thể xảy ra nhiều hơn là những giới hạn của hoàn cảnh, thậm chí ngay ở phút lâm chung. Ngài nói rằng một phút có tuệ quán ngay trong đau khổ đáng giá hơn một trăm năm khoẻ mạnh (mà không có tuệ quán).

Từ kinh nghiệm bản thân – qua việc quán sát các vị thầy của tôi áp dụng những lời dạy này, và qua việc tự mình áp dụng – tôi học được hai bài học lớn. Bài học thứ nhất là các bệnh nhân thừa hưởng được nhiều nhất từ giáo pháp khi bệnh hay hấp hối là những người không bị dằn vặt bởi các ký ức về những việc ác độc hay tổn thương mà họ đã làm trong quá khứ, và những người đã tu tập thiền hay một phép trầm tư mặc niệm trước khi bệnh. Cho dù sự thực tập đó không phải là sự tu tập Phật giáo, họ đáp ứng theo trực giác thông điệp của Đức Phật về khổ, và có thể dùng giáo pháp ấy để làm vơi đi những đau khổ của mình. Bài học ở đây là chừng nào mình còn biết rằng một ngày kia mình sẽ chết, thì mình nên tránh những hành động ác và bắt đầu tập hành thiền cho mình để có sự chuẩn bị khi bệnh tật và cái chết xảy đến. Thầy tôi, ngài Ajahn Fuang, có lần nói rằng: khi hành thiền mình đang luyện được cho mình biết cách chết như thế nào – làm sao để giữ được niệm và tỉnh giác, làm sao để chịu được đau, làm sao để làm chủ được các ý nghĩ ương chướng và thậm chí chạm được Bất Tử – để đến lúc phải ra đi, mình sẽ ra đi một cách thuận thực, khéo léo.

Bài học thứ hai là nếu muốn giúp người khác vượt thắng nỗi sợ hãi trước cái chết, mình phải học cách vượt qua nỗi sợ chết của chính mình, bằng cách từ bỏ sự ràng buộc vào hình hài, từ bỏ sự ràng buộc vào dục lạc, tránh các việc làm ác, và đặt giác quán/ mình sát trực tiếp (chánh tri) vào cái Bất Tử. Nếu vượt thắng được những nỗi sợ của mình, mình sẽ hướng dẫn giáo pháp hữu hiệu hơn cho người hấp hối. Mình sẽ không bị lung lay bởi những cảnh ghê sợ của cái chết, mình sẽ có khả năng cảm thông và ứng đối trực tiếp với những nhu cầu của người hấp hối, và lời nói của mình sẽ có trọng lượng hơn vì chúng đến từ kinh nghiệm trực tiếp. Lòng từ bi của mình sẽ được giáo dục không phải bằng sách vở hay cảm giác, mà bằng sự minh sát rõ ràng cái hoại diệt và cái không hoại diệt.

Rốt cùng, hai bài học này rút lại thành một: *Hãy hành thiện như một hành động từ bi cho mình và cho kẻ khác, kể cả khi cái chết có vẻ như còn xa lắm.* Đến lúc chết, mình sẽ đỡ làm gánh nặng cho những người chăm sóc mình. Đồng thời, nếu được mời đến an ủi những người bệnh hay hấp hối, lòng từ bi của mình sẽ thật sự giúp được nhiều hơn cho người đó, và mình sẽ có một thông điệp hữu hiệu để hướng dẫn cho người đó.

(Nguyên tác: “*Educating Compassion*”,
Bhikkhu Thanissaro, 2006)



-08-

Tin vào Trái Tim: Giáo lý về Samvega & Pasāda

Một đạo Phật tin thuận cuộc đời, dạy ta tìm hạnh phúc bằng cách mở lòng ra đón nhận hương hoa của đời sống hằng ngày. Đó là điều chúng ta muốn – hoặc được người ta bảo vậy khi rao giảng cho mình một thứ đạo Phật thuận theo dòng chảy cuộc đời. Nhưng đó có phải là điều mình cần chăng? Và đó có phải là đạo Phật?

Ta hãy chiêm nghiệm lại câu chuyện của Thái tử Siddhartha và cuộc chạm mặt đầu tiên của chàng với cái già, bệnh, chết, và với một sa-môn du hành. Đây là một trong những đề tài gần gũi, thân thương nhất trong truyền thống Phật giáo, phần lớn bởi tính chất chân thành, thẳng thắn trong cảm xúc của vị hoàng tử trẻ. Chàng xem già, bệnh, chết như một đe dọa nghiệt ngã, và đã dồn tất cả hy vọng của mình vào đời sống thiền định ở rừng, xem đó là lối thoát duy nhất. Như đại thi hào Phật giáo Mã Minh (Asvaghosa) vẽ lại câu chuyện, vị hoàng tử trẻ có không ít thân nhân, bạn bè tìm các thuyết phục chàng từ bỏ những tư tưởng ấy. Mã Minh đã rất khôn ngoan viện dẫn lời khuyên tin chịu cuộc đời của họ dưới một ánh sáng hết sức thuyết phục. Thế nhưng, Thái tử nhận ra rằng nếu theo lời khuyên của họ, chàng sẽ phản bội trái tim mình. Chỉ có chân thành với cảm xúc chân thật của mình, chàng mới có thể dẫn thân vào con đường lia xa những giá trị thường tình của xã hội, và hướng đến sự Giác Ngộ vô thượng đi vào Bất Diệt Vô Sinh.

Đây khó có thể là một câu chuyện khẳng định (tín thuận) cuộc đời, nhưng nó khẳng định một điều khác quan trọng hơn cuộc đời: sự thật của trái tim khi trái tim khao khát một hạnh phúc

trình rỗng, tuyệt đối. Sức mạnh của ước nguyện này tùy thuộc vào hai xúc cảm mà tiếng Pāli gọi là *Samvega* và *Pasāda*. Rất ít người trong chúng ta được nghe tới chúng, nhưng chúng là những cảm xúc làm nền tảng ban đầu cho truyền thống của đức Phật. Hai cảm xúc này đã gây cảm hứng cho vị hoàng tử trẻ đi tìm sự Giác Ngộ, không những vậy, sau khi đã thành Phật, Ngài còn khuyên đệ tử của mình mỗi ngày đều phải nuôi dưỡng và vun bồi chúng. Cách Ngài chăm sóc và đối xử với hai cảm xúc này thật đặc thù, cho đến nỗi ta có thể xem đó là một trong những đóng góp quan trọng nhất mà giáo lý đức Phật đã cống hiến cho văn hoá phương Tây hôm nay.

Samvega (bức xúc, cấp bách, khẩn trương) là cảm xúc mà Thái tử Siddhartha đã cảm nhận khi lần đầu tiếp xúc với già, bệnh, và chết. Đây là một từ khó dịch vì nó bao hàm nhiều mức độ phức tạp của cảm xúc – ít nhất có ba tâm trạng trong cùng một lúc: cảm giác đè nặng do choáng sốc, vỡ mộng, và chán ngán khi nhận ra sự phù phiếm, vô nghĩa của đời sống mà người ta thường sống; cảm giác khiêm nhượng do nhận ra sự tự mãn và khờ dại của mình khi để cho mình sống một cách mù quáng; cảm giác bồn chồn khắc khoải do ý thức tính cấp bách của việc tìm cách thoát ra khỏi cái vòng quẩn quanh vô nghĩa này. Đây là tâm trạng chúng ta đều đã có lúc trải qua trong quá trình trưởng thành, nhưng tôi không tìm được một từ nào trong ngôn ngữ chúng ta có thể gói ghém đầy đủ cả ba tâm trạng. Có một từ như vậy rất ích lợi, có lẽ chúng ta nên du nhập thẳng từ *Samvega* vào trong ngôn ngữ của mình.

Không phải chỉ cung cấp một từ ích lợi, nhiều hơn thế, đạo Phật còn cống hiến một biện pháp hữu hiệu để đối phó với những cảm xúc đằng sau từ này – những cảm xúc mà văn hoá chúng ta cảm thấy sợ hãi, đe dọa và lúng túng không biết đối phó. Dĩ nhiên, không phải chỉ có văn hoá chúng ta mới bị đe dọa bởi cảm xúc *Samvega*. Trong truyện của Thái tử Siddhartha, phản ứng của vua cha trước khám phá của ông hoàng trẻ đại

diện cho cách mà hầu hết các văn hoá dùng để đối phó với các tình cảm này: Nhà vua đã tìm cách thuyết phục thái tử rằng tiêu chuẩn hạnh phúc của thái tử là quá đáng, không thể nào với tới, đồng thời vua cũng tìm cách làm xao lãng tâm trí của thái tử bằng các liên hệ tình cảm, và đủ mọi thứ dục lạc trên đời. Nói đơn giản, biện pháp của vua là làm cho hoàng tử hạ thấp mục tiêu của mình và tìm sự thoả mãn nơi một hạnh phúc ít hơn là tuyệt đối, và không mấy gì tinh thuần.

Nếu chàng hoàng tử trẻ sống ở Hoa Kỳ thời bây giờ, người cha sẽ có những phương tiện khác để đối phó với sự không thoả mãn của chàng, nhưng biện pháp về bản chất vẫn giống hệt. Chúng ta có thể dễ dàng tưởng tượng người cha đưa chàng đến một cố vấn tôn giáo, người này sẽ dạy hoàng tử tin tưởng rằng những gì Thượng-đế tạo ra trên cơ bản đều tốt cả, và đừng chú trọng đến những khía cạnh của đời sống có thể gieo rắc nghi ngờ lên niềm tin ấy. Hoặc người cha đưa hoàng tử đến một nhà tâm lý trị liệu, người này sẽ đối xử với các xúc cảm *Sarivvega* như chứng bệnh không có khả năng chấp nhận thực tại. Nếu các liệu pháp không có kết quả, nhà tâm lý trị liệu có thể sẽ kê đơn cho hoàng tử những loại thuốc có ma túy làm biến đổi tâm trạng để làm tê liệt cảm xúc này nơi chàng, khiến chàng có thể trở thành một thành viên hữu hiệu, dễ thích nghi của xã hội.

Nếu người cha là người cấp tiến, ông có thể sẽ tìm một vị giáo thọ hay pháp sư, người sẽ khuyên hoàng tử tìm hạnh phúc trong những niềm vui mâu nhiệm nho nhỏ của đời sống – một tách trà, một buổi đi bộ trong rừng, chủ nghĩa hoạt động xã hội, xoa dịu nỗi đau của người khác. Chàng sẽ được bảo chó bao giờ bận tâm rằng các hạnh phúc kia sẽ bị rút ngắn vì già, bệnh, và chết. Giây phút hiện tại là tất cả những gì chúng ta có, vậy chúng ta cần phải làm sao để thưởng thức cái vị ngọt pha lẫn chất đắng mà mình được nếm, và đừng tìm cách níu lại những niềm vui ngắn ngủi khi chúng qua đi.

Ông hoàng dũng cảm mà chúng ta được biết trong câu chuyện chắc chắn sẽ không chấp nhận bất kỳ một lời khuyên nào theo kiểu tốt bụng ấy. Chàng xem đó là sự tuyên truyền cho một đời sống âm thầm tuyệt vọng, kêu gọi chàng phản bội trái tim mình. Nhưng nếu không tìm được sự khuây khoả nào trong những nguồn yên ủi ấy, chàng sẽ đi đâu trong xã hội của chúng ta? Không giống Ấn Độ thời đức Phật, chúng ta không có con đường nào khác – được định rõ và được xã hội chấp nhận – ngoài con đường trở thành những thành viên sản xuất kinh tế cho xã hội. Thậm chí các dòng tu cũng được đánh giá cao vì khả năng cung cấp bánh mì, mật ong, và rượu vang cho thị trường. Và hoàng tử có lẽ sẽ không có con đường nào khác ngoài con đường gia nhập vào hàng ngũ những người lang thang và thoát ly, những người cấp tiến và cách mạng, những người sống bên lề xã hội.

Hoàng tử sẽ khám phá ra nhiều tâm hồn đẹp và nhạy cảm trong những nhóm người này, nhưng không có một khối tích tập những tuệ giác uyên áo, đã được kiểm chứng để chàng tham khảo. Có người sẽ đưa cho chàng một quyển sách của Thoreau [1] hay Muir [2], nhưng những điều họ viết chẳng mang lại cho chàng một phân tích thoả đáng nào về già, bệnh, chết, và cũng không mang lại bất kỳ một lời khuyên nào để vượt thoát chúng. Và bởi vì không có một mạng lưới an toàn nào cho những người sống bên lề xã hội, chàng thấy mình phải bỏ quá nhiều năng lượng vào các vấn đề cơm áo, và còn quá ít thời giờ hay năng lượng để tìm giải pháp riêng mình cho vấn đề *Samvega*. Chàng sẽ biến mất không còn tăm tích, dở dang sự nghiệp giác ngộ – có thể trong vùng núi Utah, hay trong một khu rừng Yukon nào đó.

May mắn thay cho chúng ta, hoàng tử được sinh ra trong một xã hội có sự yểm trợ và tôn trọng cho những người sống thoát ly. Điều này đã cho chàng cơ hội để tìm giải pháp cho vấn đề *Samvega*, mang lại công bằng cho sự thật trong trái tim chàng.

Bước đầu tiên trong giải pháp này được biểu trưng trong câu chuyện Siddhartha qua phản ứng của thái tử với người thứ tư mà chàng gặp khi du hành ngoài cung điện: vị sa-môn du hành. Tâm trạng lúc này của chàng có tên là *Pasāda*, một loại cảm xúc đa chiều khác, thường được dịch là ‘niềm tin trong sáng và trâm tinh’ (‘niềm tin thanh tịnh’ hay ‘tâm tịnh tín.’) Đây là cảm xúc giữ không cho *Sarivvega* biến thành tuyệt vọng. Trong trường hợp của thái tử, chàng đã ý thức rõ tình trạng hiểm nguy của mình, và ý thức về con đường thoát khỏi tình trạng ấy, đưa đến chỗ vượt ra ngoài già, bệnh, chết, đồng thời tin tưởng rằng con đường này sẽ thành công.

Như các giáo lý ban đầu của Phật giáo công khai thừa nhận, tình trạng hiểm nguy của chúng ta chính là cái vòng sinh, già, bệnh, chết hết sức vô nghĩa. Các giáo lý này không hề chối bỏ sự thật này, và cũng không bắt chúng ta phải lừa dối chính mình hay nhắm mắt trước thực tại. Như một vị thầy đã nói: sự công nhận thực tại khổ đau của đạo Phật – quan trọng đến độ đặt khổ vào vị trí của thánh đế thứ nhất – là một món quà, bởi vì nó thừa nhận kinh nghiệm trực tiếp và nhạy cảm nhất của chúng ta, một kinh nghiệm mà rất nhiều truyền thống khác tìm cách chối bỏ.

Từ chỗ này, các giáo lý nguyên thủy bảo ta hãy trở nên nhạy cảm hơn nữa, cho đến mức nhận ra nguyên nhân đích thực của khổ đau không phải nằm ở *ngoài kia* – nơi xã hội hay nơi kẻ khác – mà nằm ở *trong này*, nơi sự thèm khát (ái) có mặt trong tâm mỗi người. Các giáo lý này cũng xác nhận rằng có sự kết thúc của khổ, sự giải thoát khỏi vòng sinh tử. Và chúng chỉ ra con đường đưa đến sự giải thoát ấy, qua việc tu tập phát triển các phẩm chất cao quý tiềm ẩn trong tâm cho đến mức loại trừ được sự thèm khát (ái) và mở ra cửa ngõ Vô Sinh. Tóm lại, tình trạng hiểm nghèo của chúng ta có một giải pháp thiết thực, nằm trong khả năng của mỗi con người.

Giải pháp này cũng là một thứ vàng không sợ lửa, sẵn sàng đương đầu với mọi sấm soi, thử nghiệm – một dấu hiệu chứng tỏ sự tự tin của đức Phật nơi giải pháp mà Ngài đã tìm ra cho vấn đề *Samvega*. Đây là một trong những khía cạnh của đạo Phật chân chính có sức thu hút mạnh nhất đối với những người đã chán bị khuyên can hãy chối bỏ những tuệ giác tạo nên cảm xúc *Samvega* nơi họ lúc ban đầu.

Trên thực tế, đạo Phật nguyên thủy không phải chỉ tự tin rằng nó có thể đối phó những cảm xúc *Samvega*, nó còn là một trong số rất ít tôn giáo chủ động nuôi dưỡng và vun bồi những cảm xúc này đến mức cực độ. Giải pháp cho các vấn đề cuộc đời của đạo Phật đòi hỏi rất nhiều nỗ lực, mà chỉ có cảm xúc *Samvega* mạnh mẽ mới giữ không cho hành giả rơi tuột trở lại con đường cũ của mình. Cho nên đức Phật đã khuyên tất cả Phật tử, dù nam hay nữ, dù tại gia hay xuất gia, mỗi ngày đều nên quán niệm về già, bệnh, chia lìa, và chết – để phát triển những cảm xúc *Samvega* – và quán niệm về sức mạnh của tự nghiệp (hành động của mỗi người), để nâng *Samvega* lên một bước nữa, đó là *Pasāda*.

Với những người có ý thức *Samvega* thật mạnh mẽ, muốn cắt bỏ những ràng buộc xã hội ngăn không cho họ đi theo con đường đưa đến sự chấm dứt khổ, đạo Phật cho họ một kho tàng trí tuệ đã được chứng minh từ lâu để tham khảo, đồng thời cũng cho họ một mạng lưới an toàn: tăng thân xuất gia, một thể chế giúp họ có thể rời khỏi đời sống tại gia mà không phải lo lắng chuyện cơm áo sinh nhai. Với những người không thể từ bỏ những ràng buộc xã hội, giáo lý đức Phật cố gắng hiến cho họ cách sống trong cuộc đời mà không bị cuộc đời chế ngự, sống một đời sống rộng rãi (thí), đức hạnh (giới), và thiền tịnh để làm mạnh thêm các phẩm chất cao quý trong tâm, những phẩm chất đưa đến sự chấm dứt khổ.

Liên hệ hỗ tương mà đạo Phật thiết lập cho hai nhánh xuất gia và tại gia trong cộng đồng Phật giáo (*parisa*) bảo đảm mỗi bên

đều được lợi lạc trong sự giao tiếp. Sự yểm trợ của người tại gia bảo đảm cho người xuất gia không phải quá lo lắng về thực phẩm, y phục, và chỗ ở; lòng biết ơn trước sự bố thí vô điều kiện của người tại gia sẽ giúp giữ gìn cho người xuất gia không trở nên những kẻ bất xứng hay chán ghét con người. Trong khi đó, sự tiếp xúc với người xuất gia giúp người tại gia hướng về một viễn cảnh khác trong đời sống, nuôi dưỡng năng lượng *Saṃvega* và *Pasāda* mà họ cần phải có để không trở nên ù lì, tê liệt bởi sự tuyên truyền duy vật của nền kinh tế hiện hành.

Thái độ của đạo Phật đối với đời sống đã trau dồi *Saṃvega* – công khai thừa nhận sự vô nghĩa của vòng sinh, già, và chết – và phát triển *Saṃvega* trở thành *Pasāda*: tin tưởng vào con đường đưa đến sự Vô Sinh Bất Tử. Con đường này bao gồm không chỉ sự truyền thừa, mà còn cả một thể chế xã hội (tứ chúng) giúp nó được nuôi dưỡng và bảo tồn. Đó là tất cả những gì xã hội chúng ta đang hết sức cần. Thật hổ thẹn thay, trong những nỗ lực hiện nay của đạo Phật nhập theo xu thế xã hội, *Saṃvega* và *Pasāda* là những khía cạnh của truyền thống mà người ta thường xuyên lờ đi, không nói đến. Chúng ta quên rằng một trong những nguồn sức mạnh của đạo Phật là khả năng rút một chân ra khỏi dòng chảy cuộc đời, và biểu tượng truyền thống cho sự tu hành là *vượt qua* dòng để đến bờ bên kia. Tôi hy vọng chúng ta sẽ bắt đầu nhớ lại những điều này, đưa chúng vào trong tim óc, để trong nỗ lực đi tìm một đạo Phật dễ dàng rao giảng, chúng ta không đến nỗi phải bán hết lúa giống.

(Nguyên tác: “Affirming the Truths of the Heart - The Buddhist Teachings on *Saṃvega* & *Pasāda*”, Bhikkhu Thanissaro, 1997)

Ghi chú của người dịch:

[1] Henry David Thoreau (1817-1862) tác giả người Mỹ, có nhiều tác phẩm về triết học, có nhiều tư tưởng cách mạng như bãi bỏ chế độ chủ nô, cá nhân có thể kháng cự guồng máy cai

trị vì lý do đạo đức và công bình. Ông cũng viết về lịch sử và triết học tự nhiên, trong đó tiên liệu những phương pháp và tìm tòi cho ngành sinh thái học và ngành lịch sử sinh môi, hai ngành quan trọng của thuyết sinh môi hiện đại.

[2] John Muir (1838-1914) một trong những nhà bảo vệ sinh môi đầu tiên của thời hiện đại. Các bài luận văn và sách của ông kể về những cuộc thám hiểm thiên nhiên và về đời sống của loài vật nơi hoang dã, đặc biệt là cuốn *Sierra Mountains of California* thời ấy đã được hàng triệu người đọc và đến nay vẫn còn lưu hành rộng rãi. Những hoạt động và triết lý của ông đã ảnh hưởng mạnh đến phong trào bảo vệ môi sinh đương đại.



-09-

Làm sao để hiểu tâm mình?

Phương pháp thiền mà người ta chỉ dẫn thường rơi vào hai loại chính. Loại thứ nhất bảo mình phải làm gì – nghĩ như thế nào, quán tưởng như thế nào, thở như thế nào – để tạo ra một trạng thái nơi thân và tâm: cảm giác thân thang rộng lớn, từ bi, hay có định vững vàng. Loại thứ hai bảo mình đừng làm gì cả. Chỉ có mặt, chấp nhận, và theo dõi những gì đang có đó.

Sở dĩ có hai đường lối như vậy, là vì tâm có hai loại vấn đề: loại chỉ rút lui khi nào mình chủ động giải quyết chúng, và loại rút lui khi mình đơn thuần theo dõi chúng một cách kiên nhẫn. Con giận chẳng hạn, đôi khi rõ ràng chỉ chịu rút lui khi mình ngồi xuống, nói chuyện với chính mình, dò cho ra những giả định nằm bên dưới cơn giận đó, và phân tích chúng cho đến khi mình bằng lòng công nhận rằng chúng không đáng để phải ồn ào lớn chuyện. Có những lúc khác, cơn giận tự phai đi dưới cái nhìn chăm chú của mình.

Điều này có nghĩa là trong sự tu tập, ta không thể trông đợi một kỹ thuật hành thiền duy nhất làm tất cả mọi việc cho mình. Ta cần phải nắm vững cả hai cách. Không những vậy, ta còn cần phải biết cách nào áp dụng cho vấn đề nào, và làm sao để phối hợp chúng một cách tốt nhất. Để đạt được cái biết này, tuy vậy, không phải là một công việc cực nhọc vất vả. Kỳ thực, đó là một cuộc phiêu lưu. Ta cần phải tự mình khám phá, thử nghiệm, xem và phán đoán kết quả, và học từ các sai lầm của mình. Ta học làm sao để hiểu được tâm mình.

Đó là vì sao Đức Phật đã không dạy các kỹ thuật hành thiền mà thôi. Ngài còn dạy các kỹ năng cần thiết để có thể luôn luôn đọc được tâm ý: làm sao để hiểu những vận hành trong tâm để

biết mình cần nhận diện những gì, và làm sao để phát triển những phẩm chất chân thật và kham xả mà ta cần phải có để có thể tin cậy được chính mình, với tư cách một người quán sát.

Chỉ trong bối cảnh ấy, Ngài mới dạy các kỹ thuật hành thiền, và thậm chí còn không giải thích cặn kẽ mọi thứ nữa. Ngài đặt ra những câu hỏi, và gọi ra những linh vực để thử nghiệm. Thay vì tìm cách mớm cho mình câu trả lời, hay bó buộc không cho mình suy nghĩ, Ngài muốn sự hành thiền thu hút óc sáng tạo của mình để mình có thể phát triển được trí tuệ của chính mình và đạt được những cái thấy của chính mình. Chỉ khi nào mình thử nghiệm để nhận ra được cái gì công hiệu, cái gì không thì lúc đó mình mới hiểu được nhân và quả. Và chỉ do hiểu được nhân quả mà mình mới có thể loại trừ được những nguyên nhân gây khổ & căng thẳng, và nuôi dưỡng được con đường đưa đến sự Giác Ngộ chân chính.

Đây cũng giống như việc học đàn. Học chơi các bài hát của người khác chỉ là một phần cần có để làm quen với cây đàn. Mình cũng muốn hiểu một ít nhạc lý và thực tập để phát triển lỗ tai nghe nhạc của mình. Rồi mình có thể dùng một số bài hát mẫu như điểm xuất phát cho những thử nghiệm và tức hứng của chính mình. Đó là khi mình có thể thực sự bắt đầu hiểu cây đàn, và khai thác trọn vẹn tiềm năng của nó.

Do vậy, nếu ta muốn khám phá tiềm năng của tâm mình, sự chuẩn bị hay nhất là xem lại các hướng dẫn hành thiền của Đức Phật trên ba linh vực: sự hiểu biết, thái độ, và kỹ thuật (phương pháp).

SỰ HIỂU BIẾT. Để hiểu sự vận hành của tâm ý, ta phải hiểu về nghiệp (karma), hay hành động, vì nghiệp là cái tâm lúc nào cũng đang tạo tác. Nhờ xem những hành động của tâm ý mà ta có thể bắt đầu hiểu được tâm. Những nguyên nhân gây khổ là một dạng nghiệp, và sự kết thúc con đường đưa tới khổ cũng vậy.

Hai điểm quan trọng nhất trong giáo lý về nghiệp của Đức Phật – hai điểm khiến cho giáo lý của Ngài tách biệt hẳn với mọi giáo lý về nghiệp khác được giảng dạy đồng thời với Ngài – là nghiệp (karma) là ý hướng (ý định), và những gì thọ nghiệm trong hiện tại đều được định bởi hai loại ý hướng: quá khứ và hiện tại. Các ý hướng quá khứ đang chín mùi sẽ thiết lập một dãy khả năng mà ta có thể thọ nghiệm trong lúc này. Các ý hướng trong hiện tại của ta sẽ chọn lựa từ những khả năng có thể xảy ra kia để định hình cái mà ta thật sự thọ nghiệm. Ngay cả ý hướng chỉ có mặt thôi, hay chỉ quán sát thôi cũng vẫn là một ý định, và nó là một dạng nghiệp định nên cái mà mình thấy biết.

Trong khi thiền, những điểm này nhắc nhở ta rằng những gì ta thọ nghiệm trong hiện tại đến từ các ý định trong quá khứ, và cũng đến một phần từ các ý hướng trong hiện tại; ta phải có khả năng nhận ra sự khác biệt giữa hai cái nếu ta muốn hiểu được kết quả của những hành động hiện tại của mình. Giả dụ như trong lúc thiền tập, một ý nghĩ dục vọng – kết quả từ các ý hướng trong quá khứ – khởi lên trong tâm. Nếu ta không tỉnh táo, ta có thể nghĩ rằng việc hành thiền đang gây nên ý nghĩ dục vọng. Và như vậy, ta sẽ hiểu sai kết quả của các hành động hiện tại của mình. Kinh nghiệm cho thấy rằng thường thường một ý nghĩ chột móng lên trong đầu mình đến từ các ý hướng quá khứ. Mình làm gì với nó tạo nên ý hướng hiện tại của mình. Ta không điều khiển được các ý hướng quá khứ – trong đó có những ý hướng xấu – nhưng ta có thể tạo nên sự thay đổi bằng các ý hướng hiện tại của mình. Ta có thể đối xử với ý nghĩ của mình một cách khéo léo – đưa tới những dạng hạnh phúc vô hại – hay là không khéo léo. Và cho dù nghiệp quá khứ của mình là gì đi chăng nữa, thì mỗi giây mỗi phút ta luôn luôn có thể chọn một ý hướng thiện.

Những điểm này quan trọng cho đến nỗi Đức Phật xem sự phân biệt giữa thiện và bất thiện là một trong những giáo huấn

căn bản nhất của Ngài. Thiên tập cơ bản là nỗ lực để phát triển các ý hướng thiện, và từ bỏ các ý hướng bất thiện trong mọi nơi mọi lúc.

Điều này có nghĩa là thiên tập không phải chỉ là vấn đề buông xả. Hành thiên bao gồm vừa từ bỏ lẫn phát triển, cộng thêm một hoạt động thứ ba nữa, đó là: hiểu rõ cái gì là thiện hay bất thiện để biết phải làm gì lúc nào. Và chính là qua sự thử nghiệm mà mình tìm ra được hoạt động nào là phù hợp trong lúc đó.

Và, cũng lại giống như việc học chơi đàn. Ta khảy đàn và lắng nghe; nếu không thích những gì mình nghe, thì ta lại khảy khác đi, bớt vài nốt này, thêm vài nốt khác, cho đến khi nào nghe được cái vừa ý. Ta sẽ không học được gì về cây đàn nếu chỉ khảy mà không nghe, hay nghe mà không khảy. Điều này cũng đúng với tâm. Ta tìm hiểu cái gì gây nên khổ và cái gì dẫn đến sự chấm dứt khổ bằng cách khuyến khích các trạng thái nào đó nơi thân và nơi tâm, rồi xem xem mình được những gì. Đó là vì sao cả làm lẫn ngộ đều cần thiết trong sự hành thiên, và chúng phải phối hợp với nhau để mang lại kết quả.

THÁI ĐỘ. Cũng như ta cần phải luyện tai để thẩm định tốt hơn việc chơi đàn của mình, ta cần phải phát triển những phẩm chất đáng tin cậy nơi tâm để có thể tin tin được những gì mình thấy khi quán tâm ý của mình. Bằng không, nếu không cẩn thận, sự hành thiên sẽ trở nên một trong những phương tiện trốn tránh khác của tâm. Ta có thể có một vấn đề phức tạp trong gia đình cần phải giải quyết, nhưng ta tự thuyết phục mình rằng nếu mình chỉ ngồi yên với nó, nó sẽ tự rút lui. Hay ta có thể có một sự ghiền nghiện đáng xấu hổ, nó sôi sục, day dứt chỉ vì mình không chịu nhìn vào nó, mà lại bận rộn với những thứ khác: các phép quán tưởng (hình dung), thở toàn thân – hay bất cứ cái gì ngoại trừ vấn đề trước mặt.

Để tránh vấn đề này, ta cần phải phát triển hai phẩm chất căn bản: kham xả và thành thật.

Trước khi dạy phép hành thiền với hơi thở cho Rahula, con trai của Ngài, Đức Phật dạy Rahula một bài tập mào đầu để phát triển tâm kham xả (nhẫn & xả). Ngài nói: hãy quán tâm mình như đất. Những thứ dơ bẩn được ném lên đất, nhưng đất không kinh tởm hay khó chịu. Khi ta làm cho tâm mình giống như đất, thì các cảm giác vừa ý hay không vừa ý đều sẽ không điều khiển tâm mình được.

Đức Phật không bảo Rahula trở nên một cục đất ù lì. Ngài chỉ dạy tôn giả hãy vững vàng, phát triển sức kham nhẫn, để khi những việc khó chịu xảy đến trong sự hành thiền của mình – như vẫn thường xảy ra – tôn giả sẽ không bị chao đảo. Khi những việc dễ chịu xảy đến, tôn giả sẽ không bị cuốn hút bởi sự dễ chịu, thích thú đó. Tôn giả sẽ có khả năng quán sát những hiện tượng lạc và bất lạc nơi thân và nơi tâm mà không vội vàng đi tới những kết luận hấp tấp.

Để phát triển đức thành thực trong thiền tập, Đức Phật dạy Rahula thêm một bài tập khác nữa. Ngài nói: hãy nhìn tính vô thường của các hiện tượng nơi thân và nơi tâm, để không xây dựng cảm giác “tôi là” quanh chúng. Ở đây, Đức Phật dạy thêm, dựa trên bài học Ngài đã dạy Rahula khi tôn giả mới bảy tuổi. Ngài từng nói: hãy tập nhìn các hành động của mình trước khi làm, trong khi làm, và sau khi đã làm xong. Nếu thấy mình đã hành động không khéo léo và gây tổn hại, hãy quyết tâm không lặp lại lỗi lầm đó nữa, rồi phát lộ với một người mình kính trọng.

Trong các bài học này, Đức Phật rèn luyện cho Rahula thành thực với bản thân và với kẻ khác. Và chia khoá dẫn đến sự thành thực này là xem các hành động của mình như những thí

nghiệm. Như vậy, nếu thấy kết quả không tốt, ta có tự do để thay đổi chúng theo ý mình.

Cũng vậy, thái độ này thiết yếu trong việc rèn luyện đức thành thực trong việc hành thiện của mình. Nếu ta xem mọi sự – tốt hay xấu – xảy đến trong khi hành thiện như một dấu hiệu cho thấy mình thuộc loại người nào, thì khó mà quán sát điều gì một cách trung thực. Nếu một ý hướng bất thiện khởi lên, ta có khuynh hướng hoặc mắng nhiếc chính mình là một thiền giả tồi tệ, hoặc che giấu ý hướng kia dưới lớp vỏ phủ nhận. Nếu một ý hướng thiện khởi lên, ta có khuynh hướng tự hào và thoả mãn, xem đó như là một dấu hiệu của bản chất hiền thiện bẩm sinh của mình. Kết quả là ta không bao giờ thấy được các ý hướng ấy có thật sự hiền thiện như chúng thoạt nhìn có vẻ như vậy hay không.

Để tránh các cạm bẫy này, ta có thể tập nhìn sự việc đơn giản như là sự việc, mà không phải là những biểu hiện của tánh bẩm sinh hay của sự xấu ác của con người mình. Và rồi ta có thể quán sát các sự việc một cách thành thật, để xem chúng đến từ đâu và sẽ đưa mình đến đâu. Khi ta phối hợp đức thành thật này với đức kham xả, ta ở vào một vị thế tốt để hiểu được tâm mình.

KỸ THUẬT (phương pháp). Đức Phật đã dạy hàng chục đề mục hành thiện để đối phó với những vấn đề khác nhau, nhưng có một đề mục được Ngài gọi là căn cứ địa của tâm Ngài: hơi thở. Có lẽ bởi vì hơi thở là cái ta có thể đơn thuần quán sát hay chủ động uốn nắn. Hơi thở là đề mục chung của cả hai loại hành thiện. Tỉnh thoảng ta có thể cần những đề mục khác để đối phó với những vấn đề riêng – như giận, tự mãn, hay tham dục – nhưng hơi thở quá gần gũi với tâm ý, nó là chỗ trụ tốt khi ta muốn tìm hiểu tâm đang cần gì. Thường thường, tự thân hơi thở có thể được dùng để đưa tâm trở về trạng thái ổn định.

Đức Phật đã giới thiệu mười sáu bước để thực tập với hơi thở. Hai bước đầu gồm những hướng dẫn đơn giản, không phức tạp. Những bước còn lại đặt những câu hỏi để thăm dò, khám phá. Như vậy, hơi thở trở thành một phương tiện để khai triển sự khéo léo của mình trong việc giải quyết các vấn đề của tâm, và rèn luyện độ nhạy cảm trong việc đo lường các kết quả.

Khởi đầu, chỉ đơn thuần để ý khi nào hơi thở dài, và khi nào hơi thở ngắn. Thế nhưng, trong những bước còn lại, ta phải tự rèn luyện chính mình. Nói khác hơn, ta phải tự tìm tòi làm sao để thực hiện những gì Đức Phật khuyên làm. Hai bài tập đầu là thở vào và thở ra nhạy bén với toàn thân, rồi làm lắng lại những hiệu ứng mà hơi thở tác động lên thân thể. Làm sao để làm điều đó? Ta phải thử nghiệm. Thở theo nhịp điệu nào, hình dung hơi thở theo cách nào thì có thể làm lắng lại hiệu ứng của nó lên thân thể? Hãy thử nghĩ về hơi thở không phải như không khí ra vào hai lá phổi mà như năng lượng lưu nhuận khắp châu thân, kéo theo không khí ra vào. Ta cảm thấy năng lượng đó lưu nhuận ở đâu? Hãy nghĩ như nó đang lưu nhuận ra vào ở sau gáy mình, nơi chân, tay, dọc theo các kinh mạch, trong xương mình. Hãy nghĩ như nó đang ra vào mỗi lỗ chân lông mình. Nó bị bế tắc ở đâu? Làm sao để khai thông những bế tắc đó? Bằng cách thở cùng với chúng? Quanh chúng? Xuyên thẳng qua chúng? Hãy xem xem cách nào công hiệu.

Trong khi mày mò với hơi thở như vậy, ta sẽ có lúc làm những sai lầm – tôi cũng có những lần làm mình nhức đầu vì ép hơi thở hơi quá – nhưng với thái độ đúng, các sai lầm này trở thành những bài học trong việc tìm hiểu ảnh hưởng của nhận thức tác động lên cách ta thở như thế nào. Ta cũng sẽ bắt gặp mình mất kiên nhẫn hay nản lòng, nhưng rồi ta sẽ nhận ra rằng khi ta thở cùng với các cảm xúc này, chúng sẽ hết. Ta sẽ bắt đầu thấy được ảnh hưởng của hơi thở tác động lên tâm ý.

Bước kế tiếp là thở vào, thở ra với cảm giác sung mãn, khinh khoái. Ở đây, ta cũng sẽ cần phải thử nghiệm cả về cách thở lẫn cách quan niệm về hơi thở. Hãy để ý các cảm giác và quan niệm này tác động lên tâm ý như thế nào, và làm sao ta có thể làm lắng lại các ảnh hưởng đó để tâm cảm thấy nhàn tịnh nhất.

Khi hơi thở đã an tịnh, và ta đã được khinh khoái nhờ các cảm giác nhàn tịnh, thì đó là lúc ta sẵn sàng để quán sát tâm trong chính tự thân của nó. Thế nhưng, ta vẫn không rời hơi thở. Ta điều chỉnh sự chú ý (tác ý) của mình một chút để có thể quán sát tâm, trong khi tâm vẫn trụ vào hơi thở. Ở đây, Đức Phật khuyên ta thử ba lĩnh vực: Để ý làm sao để làm cho tâm được hân hoan khi tâm cần được hân hoan, làm sao để làm cho tâm vững chãi khi tâm cần được vững chãi, và làm sao để giải thoát cho tâm khỏi các gánh nặng và ràng buộc khi tâm sẵn sàng với sự giải thoát.

Đôi khi, việc làm cho tâm mừng vui và vững chãi đòi hỏi phải đưa vào các đề mục quán khác. Chẳng hạn như, để làm cho tâm hân hoan, ta có thể tu tập trú nơi từ tâm (thiện ý) không bờ bến, hay nhớ lại những lần trong quá khứ ta đã từng có giới đức hay sự rộng rãi (thí). Để làm cho tâm được vững chãi khi bị chao đảo bởi dục vọng, ta có thể quán khía cạnh bất tịnh (không hấp dẫn) của thân người. Để tái lập điểm chú tâm khi ta hôn trầm hay tự mãn, ta có thể quán về sự chết – nhận thức rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, và ta cần phải chuẩn bị tâm mình nếu muốn đàng hoàng đối diện với cái chết – có thể làm ta giật mình cảnh tỉnh. Vào lúc khác, ta có thể làm cho tâm hân hoan hay vững chãi chỉ qua cách ta tập trung vào hơi thở. Chẳng hạn, thở vào qua tay và chân mình có thể giúp tâm trụ lại, khi định đã lung lay. Khi một điểm nơi thân không đủ để ta hứng khởi trụ lại, hãy thử để ý đến hơi thở nơi hai điểm đồng một lúc.

Điểm quan trọng là ta đặt mình vào chỗ cho phép mình có thể thử nghiệm với tâm, và đọc kết quả của các thí nghiệm của mình

với độ chính xác càng ngày càng lớn. Ta cũng có thể thử thăm dò các kỹ năng này khi không ngồi trên toạ cụ: Làm sao để làm cho tâm hân hoan trong lúc bị bệnh? Làm sao để làm cho tâm vững chãi khi đối phó với một người khó chịu, khó chơi?

Để giải thoát cho tâm khỏi những gánh nặng của nó, ta chuẩn bị cho cái tự do tuyệt đối của Niết-bàn, trước tiên, bằng cách tháo gỡ cho tâm khỏi các vũng vê, lúng túng để được định. Một khi tâm đã lắng xuống, hãy kiểm lại xem có cách nào để làm cho sự an tịnh đó vi tế, thâm diệu thêm không. Chẳng hạn, trong các giai đoạn đầu của định, ta cần liên tục hướng ý nghĩ của mình vào định, thẩm định (đánh giá) và điều chỉnh để làm cho hơi thở dễ chịu hơn. Nhưng một khi tâm đã lắng rồi, thì sự thẩm định hơi thở không còn cần thiết nữa. Lúc đó, ta tìm hiểu xem làm sao để làm cho tâm hợp nhất với hơi thở, và như vậy, ta tháo gỡ cho tâm bước vào một trạng thái tịnh lạc sâu sắc hơn.

Trong khi phát triển các kỹ năng của mình như vậy, các ý hướng ta dùng để nắn gọt kinh nghiệm của thân tâm mình càng lúc càng rõ ràng hơn. Tại điểm này, Đức Phật khuyên hãy xem lại chủ đề vô thường, tìm cách nhận diện vô thường nơi kết quả của từng ý hướng. Ta thấy rằng ngay cả những trạng thái tốt đẹp nhất tạo nên bởi các ý hướng thiện hảo nhất – những trạng thái định kiên cố và vi diệu nhất – cũng dao động và biến chuyển. Nhận ra được điều này sẽ đem lại sự nhàm chán, không còn ảo tưởng đối với mọi ý hướng. Ta thấy rằng cách duy nhất để vượt qua tính biến dịch này là cho phép mọi ý hướng dừng lại. Ta chứng kiến mọi thứ được xả bỏ, kể cả con đường (đạo). Cái còn lại là vô hành: bất tử. Ước muốn khám phá hơi thở đã đưa ta vượt khỏi phạm trù của mong muốn, của hơi thở, đến được Niết-bàn. Khi điều này xảy ra, ta biết ta đã hiểu đúng tâm mình.

Nhưng trong lúc này, ta phải hiểu đường hướng tổng quát của sự tu tập. Ta nhìn xem hơi thở hay tâm đang căng hay khổ ở chỗ

nào; ta làm vài thử nghiệm – mày mò cái này, thăm thú cái kia – để xem cái gì làm với giảm sự căng hay khổ kia; và rồi ta nhìn lại, xem cách nào công hiệu, cách nào không. Rồi ta lại thử nghiệm thêm nữa. Ta tiếp tục mày mò, thăm thú. Nhưng ta không phải chỉ loay hoay suông. Ta đang tìm xem cái gì là lành thiện (khéo léo) và vô hại; ta đang áp dụng các phẩm chất thành thật và kham xả vào việc này, và ta học trong khi mày mò tìm hiểu. Ta có được niềm vui tạo ra những âm thanh tiêu khiển (& phù ảo) với cây đàn, và đồng thời – một ngày kia, khi ta đặt cây đàn xuống – ta có được sự thoả mãn đã thấu triệt được một kỹ năng.

*(Nguyên tác: 'How to read your own mind',
Bhikkhu Thanissaro, 2008)*



-10-

Hoà giải, Phải & Trái

“Này các tỳ-khưu, hai người này gọi là người ngu. Hai người nào? Người không thấy sự phạm lỗi của mình là phạm lỗi, và người không theo đúng lẽ tha thứ cho kẻ đã thú nhận lỗi của mình. Hai người đó là hai người ngu.

“Hai người này gọi là người trí. Hai người nào? Người thấy sự phạm lỗi của mình là phạm lỗi, và người theo đúng lẽ tha thứ cho kẻ đã thú nhận lỗi của mình. Hai người đó là hai người trí.” – AN 2.21

“Một nguyên nhân để tăng trưởng trong Chánh Pháp và Luật Nghi của các bậc thánh là mỗi khi thấy có sự vi phạm các Pháp & Luật ấy, mình nên bù lại đúng theo Pháp và tập giữ gìn trong tương lai.” – DN 2

Đức Phật đã thành công trong việc thiết lập một tôn giáo đã và đang là một lực lượng đích thực cho hoà bình và hoà hợp, không những vì ngài đã đề cao giá trị của những phẩm chất này mà còn vì ngài đã đưa ra những chỉ dẫn kỹ càng về làm sao để đạt tới chúng qua tha thứ và hoà giải. Trọng tâm của các chỉ dẫn này là tuệ giác của ngài rằng tha thứ là một việc, hoà giải là một việc khác.

Tha thứ tiếng Pāli là *khama*, còn có nghĩa là “đất.” Tâm như đất thì không phản ứng và không xáo động. Khi tôi hại bạn mà bạn tha thứ cho tôi, thì khi ấy bạn quyết định không trả đũa, không tìm cách trả thù. Bạn không nhất thiết phải thích tôi. Bạn chỉ cất cho mình gánh nặng của sự hiềm hận và cắt đứt vòng oán báo mà nếu không đoạn trừ, sẽ cột chúng ta lại với nhau trên võ đài giác đấu kinh khủng của luân hồi. Đó là món quà

bạn có thể hiến tặng cho cả hai chúng ta, việc này thành tựu được hoàn toàn là do bạn, không cần tôi phải biết hay hiểu được việc làm ấy.

Hoà giải – *patisaraniya-kamma* – nghĩa là trở lại sự thân mật, đòi hỏi nhiều hơn là tha thứ. Nó đòi hỏi việc tái lập lại lòng tin cậy. Nếu tôi chối bỏ trách nhiệm về những hành động của tôi, hay khẳng khẳng rằng mình không làm gì sai cả, thì không có cách gì chúng ta có thể hoà giải được. Tương tự, nếu tôi cứ nhất định rằng cảm thọ của bạn không quan trọng, hay bạn không có quyền bắt tôi theo những tiêu chuẩn đúng sai của bạn, thì bạn sẽ không tin cậy được tôi là sẽ không gây tổn thương cho bạn nữa. Để có lại sự tin cậy của bạn, tôi phải chứng tỏ sự tôn trọng của tôi đối với bạn, và với những tiêu chuẩn chung của chúng ta về thế nào là thái độ có thể và không thể chấp nhận được; tôi phải thừa nhận rằng tôi làm bạn đau và đã sai khi làm vậy; và phải hứa kiềm chế trong tương lai. Trong khi đó, bạn cũng phải tạo cho tôi sự tin cậy qua thái độ tôn trọng của bạn trong tiến trình đi tới hoà giải. Chỉ khi đó, tình bạn của chúng ta mới có thể có lại một chỗ đứng vững vàng.

Vậy, có những cách đúng và sai để đi đến hoà giải: loại hội đủ những yếu tố cần thiết để xây dựng lại lòng tin, và loại không hội đủ các yếu tố ấy. Để khuyến khích sự hoà giải đúng đắn giữa các đệ tử của mình, Đức Phật đã đưa ra những phương pháp cần kẽ để thực hiện điều này, cùng với sự gieo trồng những giá trị khuyến khích sự áp dụng các phương pháp ấy.

Các phương pháp này nằm trong Luật tạng Pāli, hướng dẫn các tỳ-khưu làm sao để phát lộ với nhau, làm sao để làm hoà với những người tại gia mà họ đã đối xử không đúng, làm sao để giàn xếp những cuộc tranh cãi lâu ngày, và làm sao để hàn gắn sự chia rẽ phân phái trong chúng Tăng. Mặc dù giảng cho chư tăng, những huấn thị này chứa đựng những nguyên tắc áp dụng cho bất cứ những ai muốn tìm tới hoà giải cho những khác biệt, dù là trên phương diện cá nhân hay chính kiến.

Trong mọi trường hợp, bước đầu tiên là công nhận sự sai lầm. Khi một tỳ-khưu phát lộ lỗi đã phạm, chẳng hạn như đã xúc phạm một tỳ-khưu khác, vị ấy trước hết thú nhận đã nói lời xúc phạm đó. Kế đến, vị ấy công nhận rằng sự xúc phạm này đúng là phạm luật. Cuối cùng, vị ấy hứa tự kiểm chế để không lặp lại lỗi này trong tương lai. Một tỳ-khưu muốn hoà giải với một người tại gia cũng làm theo mô thức ấy, với sự trung gian của một tỳ-khưu khác, có quan hệ tốt với người tại gia kia. Nếu một cuộc tranh chấp khiến chúng Tăng bị chia làm hai nhóm, và cả hai đều có những hành xử không thích đáng, thì khi hai nhóm muốn đi đến hoà giải, họ được khuyên trước hết phải giải toả nghi kỵ bằng phép “như thảo phú địa” – phủ cỏ lên đất sinh lầy để bước. Cả hai bên phải có lời phát lộ tổng quát về việc làm sai trái, và hứa không bới những lỗi nhẹ của nhau. Điều này giúp họ chỉ chú vào những việc sai trái chính, nếu có, đã tạo nên sự tranh chấp hay làm cho sự tranh chấp trở nên trầm trọng.

Để hàn gắn sự chia rẽ, phân phái trong chúng Tăng, hai bên được hướng dẫn trước nhất phải tìm hiểu các ý hướng chính từ hai phía đưa tới sự chia rẽ, bởi vì nếu các ý hướng đó quá thâm hiểm hay bất chánh, thì sự hoà giải sẽ không thể nào xảy ra được. Nếu tập thể đó chỉ tìm cách vá víu tạm thời mà không đào sâu vào gốc rễ của sự chia rẽ, thì không có gì thật sự được hàn gắn cả. Chỉ khi nào các ý hướng chính gây ra sự chia rẽ được xét thấy có thể hoà giải được, và những khác biệt được giải quyết, thì khi ấy chúng Tăng mới có thể thực hiện nghi thức tái lập sự hoà hợp.

Dàn trải khắp các lời dạy này là cái thấy rõ ràng rằng sự hoà giải đích thực không thể chỉ dựa trên ước muốn hoà hợp mà có được. Nó đòi hỏi một hiểu biết chung những hành động nào làm mất hoà hợp, và một lời hứa sẽ cố tránh những hành động ấy trong tương lai. Và điều này lại đòi hỏi một sự thoả thuận hết sức rõ ràng về những tiêu chuẩn đúng – sai chung, và sự cam kết đối với chúng. Cho dầu hai bên hoà giải thoả thuận là

không đồng ý với nhau, hợp đồng thoả thuận của họ cần phải phân định rõ cách đúng và sai trong việc đối xử với những dị biệt.

Thế nhưng phải trái, đúng sai lại bị kết án trong vòng Phật giáo phương Tây, phần lớn vì người phương Tây đã chứng kiến những sự lạm dụng phải trái, đúng sai trong văn hoá (Thiên chúa giáo) của mình – như khi một người tìm cách áp đặt những tiêu chuẩn tùy tiện, hay những hình phạt ác nghiệt lên kẻ khác, hay thói đạo đức giả, đòi hỏi kẻ khác phải tuân theo những tiêu chuẩn mà chính mình không tuân theo.

Để tránh những lạm dụng này, một số người đã đề nghị sống với cái nhìn không lưỡng nguyên, vượt qua sự vướng mắc vào phải trái, đúng sai. Tuy nhiên, cái nhìn này cũng không tránh khỏi bị lạm dụng. Trong những cộng đồng mà thuyết này được ủng hộ, những thành viên vô trách nhiệm có thể dùng chiêu bài không lưỡng nguyên và không vướng mắc để biện hộ cho lối hành xử thật sự có tính chất tác hại của họ; các nạn nhân của họ bị thả bơ vơ, không có bất kỳ một tiêu chuẩn chung nào để có thể nương vào đó mà yêu cầu uốn nắn lại sự bất công. Thậm chí, hành động tha thứ cũng đáng nghi ngờ trong bối cảnh đó, vì nạn nhân lấy quyền gì để phán xét những hành động kia là đúng hay sai mà tha thứ hay không tha thứ? Và thường thường, nạn nhân là người bị lên án đã áp đặt các tiêu chuẩn của mình lên kẻ khác, và không có khả năng vượt lên trên những cái nhìn lưỡng nguyên.

Điều này có nghĩa là phải trái, đúng sai chưa thật sự được vượt qua trong cộng đồng như vậy. Chúng chỉ được sắp đặt lại thôi: Nếu anh có thể trưng ra viễn cảnh không lưỡng nguyên, thì anh ở về phía đúng, bất kể anh đã làm chuyện gì đi. Nếu anh phàn nàn về cách ăn ở của người khác, anh ở về phía sai. Và vì sự sắp đặt lại này không được công khai thừa nhận như vậy, nó tạo nên một bầu không khí đạo đức giả, trong đó không thể nào có được sự hoà giải đích thực.

Cho nên, giải pháp không nằm ở chỗ từ bỏ phải trái, đúng sai, mà nằm ở chỗ làm sao để sử dụng chúng cho khôn ngoan. Do đó, Đức Phật đã hỗ trợ cho các phương pháp hoà giải của Ngài bằng sự gieo trồng các giá trị trong đó phải trái, đúng sai được xem những phương tiện hỗ trợ, thay vì là những chướng ngại cho sự hoà giải. Để ngăn ngừa những người ở về phía đúng lạm dụng vị trí của mình, Ngài khuyên họ hãy xem lại mình trước khi bắt tội người khác. Những câu hỏi được Ngài khuyên xét lại có thể được tóm tắt như sau: *“Bản thân tôi có được thanh tịnh, không có những lỗi lầm chưa sám hối hay không? Có phải động cơ thúc đẩy của tôi là lòng từ, thay vì ý muốn trả thù hay không? Tôi có thật sự nhận thức rõ về những giá trị chung của hai bên hay không?”* Chỉ khi nào họ có thể trả lời “đúng vậy” cho các câu hỏi này, thì khi ấy họ mới nên nêu vấn đề ra. Thêm vào đó, Đức Phật khuyên họ nhất quyết chỉ nói những lời chân thật, đúng thời, nhã nhặn, nhằm vào vấn đề, và thúc đẩy từ lòng từ. Động cơ của họ phải là lòng từ bi, lân mẫn đến lợi ích của tất cả những người liên hệ, và mong muốn thấy người làm sai được cải đổi, đi kèm với ước muốn cao hơn là sự công bằng với những nguyên tắc phải trái, đúng sai.

Để khuyến khích người làm sai xem sự hoà giải là một thắng lợi, thay vì là một thất bại, Đức Phật khen việc thành thật nhận lỗi là một hành động đáng kính, thay vì đáng xấu hổ: nó không phải chỉ là một phương tiện *thường*, mà là phương tiện *chính* để đi tới tiến bộ trong việc tu tập. Như Ngài đã nói với Rahula, con trai Ngài, rằng khả năng nhận ra lỗi mình và thú nhận chúng với người khác là yếu tố cơ bản để đạt được sự thanh tịnh nơi ý nghĩ, lời nói, và việc làm (MN 61). Hay như Ngài đã nói trong kinh Pháp cú (Dhammapada), rằng những ai nhận ra lỗi mình và sửa đổi, thì “chói sáng rực đời này, như trăng thoát mây che.” (Dhp 173)

Ngoài việc đưa ra những lời khích lệ này đối với việc thành thật nhận lỗi, Đức Phật còn ngăn chặn những đường lối chối bỏ.

Các nhà nhân chủng học hiện đại đã nhận ra năm chiến lược căn bản mà người ta thường dùng để tránh né nhận lãnh trách nhiệm khi họ gây ra tác hại. Và đáng chú ý là: giáo pháp về đạo đức trách nhiệm trong tạng Pāli đóng vai trò chặn đứng cả năm chiến lược này. Năm chiến lược là: chối bỏ trách nhiệm, chối bỏ sự việc là tổn thất đã được gây ra, chối bỏ giá trị của nạn nhân, tấn công người cáo tội, và tuyên bố mình làm như vậy là để phụng sự một mục đích cao cả hơn. Câu trả lời trong tạng Pāli cho năm chiến lược này là:

(1) Chúng ta luôn luôn chịu trách nhiệm về những chọn lựa có ý thức của mình.

(2) Chúng ta phải luôn luôn đặt mình trong hoàn cảnh của kẻ khác.

(3) Mọi chúng sinh đều đáng được tôn trọng.

(4) Chúng ta phải xem người chỉ lỗi cho mình như kẻ đang chỉ cho mình châu báu. (Trên thực tế, các vị xuất gia không được tỏ ra bất kính đối với những người chỉ trích họ, cho dù họ có không định nghe theo lời chỉ trích ấy đi nữa).

(5) Không có – xin lặp lại, không có – mục đích cao cả nào có thể bào chữa được cho sự vi phạm những giới căn bản về ăn ở đạo đức.

Để đưa ra những tiêu chuẩn này, Đức Phật đã xây dựng những giá trị nền tảng khuyến khích hai phía hoà giải sử dụng chánh ngữ, và luôn luôn nhìn lại chính mình một cách trung thực và có trách nhiệm – nguyên tắc cơ bản cho toàn bộ sự tu hành. Như vậy, các tiêu chuẩn đúng – sai trong hành xử, thay vì ngọt ngào hay vụn vặt, lại làm phát sinh sự tin cậy sâu sắc và lâu bền. Ngoài việc tạo sự hoà hợp bên ngoài giúp ích cho sự tu tập, tiến trình hoà giải còn là một cơ hội cho sự lớn mạnh, trưởng thành bên trong.

Đức Phật công nhận rằng không phải mỗi bất hoà nào cũng có thể đi tới chỗ hoà giải được. Có những lúc một hoặc cả hai phía không có thiện chí thực tập sự chân thật và tự chế – bắt buộc phải có, nếu muốn đi tới hoà giải đích thực. Mặc dù vậy, sự tha thứ vẫn có thể có được, nếu muốn. Đó là vì sao sự phân biệt giữa hoà giải và tha thứ là rất quan trọng. Nó khuyến khích ta không an phận với sự tha thứ suông thôi trong khi có thể có được sự hoà giải, hàn gắn đích thực; và nó cho phép ta mở lòng tha thứ, ngay cả khi không thể có sự hàn gắn, hoà giải.

(Nguyên tác: *“Reconciliation, Right & Wrong”*,
Bhikkhu Thanissaro, 2004)



Gốc rễ của chủ nghĩa Lãng mạn Phật giáo

Nhiều người Tây phương, khi mới biết đạo Phật đã ngạc nhiên bởi sự quen thuộc kỳ lạ của các khái niệm có vẻ chủ chốt trong đạo Phật: *tính tương tức, tính toàn bộ, vượt lên trên bản ngã*. Nhưng điều mà có lẽ họ không nhận ra là: những khái niệm này nghe có vẻ quen thuộc bởi vì chúng *thật sự* quen thuộc. Trong một chừng mực lớn, chúng đến không từ giáo nghĩa của Phật mà từ cửa ngõ của tâm lý học Tây phương, qua đó lời dạy của Phật đã bị sàng lọc. Chúng tiếp thu rất ít từ nguồn Phật pháp so với từ những gốc rễ ngầm của văn hoá Tây phương: tư tưởng của các nhà Lãng Mạn ở Đức.

Các nhà Lãng Mạn Đức có thể đã qua đời và hầu như bị quên lãng, nhưng những tư tưởng của họ vẫn đang sống mạnh. Tư tưởng của họ tồn tại được vì họ là những người đầu tiên tìm cách giải quyết vấn đề *cảm giác* cô đơn, bế tắc của con người lớn lên trong xã hội hiện đại. Những phân tích của họ về vấn đề này, cùng với giải pháp họ đưa ra nghe vẫn có lý.

Họ thấy rằng xã hội hiện đại đang làm mất tính người khi phủ nhận tính trọn vẹn của con người. Sự chuyên môn hoá lao động đưa đến những cảm giác tách rời và cô lập; tình trạng quan liêu đưa đến cảm giác tập đoàn, gò bó. Phương thuốc duy nhất cho những cảm giác này, như các nhà Lãng Mạn đề nghị, là hành động sáng tạo nghệ thuật. Hành động này tái hợp lại cái ngã đã bị phân chia, và làm cho các ranh giới phân chia kia hoà tan vào một ý thức đại ngã, liên đới với mọi người và thiên nhiên. Con người trọn vẹn là con người nhất khi được tự do sáng tạo phát xuất từ trái tim. Những tác phẩm từ trái tim là phương tiện cho phép con người ta liên hệ. Mặc dù nhiều nhà Lãng Mạn đã xem

các tổ chức tôn giáo và chủ thuyết tôn giáo là không nhân bản, một số khác đã xoay sang kinh nghiệm tôn giáo – trực cảm hoà nhập với toàn thể thiên nhiên – như một nguồn chính cho việc trở lại tính người (trở về nhân bản).

Khi tâm lý học và tâm lý trị liệu phát triển như những ngành học ở Tây phương, chúng hấp thụ nhiều tư tưởng của các nhà Lãng Mạn và gieo rắc những tư tưởng này vào văn hoá đại chúng. Kết quả là, các khái niệm như sự hợp nhất của nhân cách, sự phát triển toàn vẹn bản ngã, và sự tương liên tương đối, cùng với khả năng trị liệu của tính toàn thể (wholeness), tính tự phát (spontaneity), tính khôi hài, và sự linh động từ lâu đã trở thành một phần không khí chúng ta hít thở. Tương tự, quan niệm cho rằng tôn giáo cốt yếu là sự tìm kiếm một kinh nghiệm cảm thọ, còn các chủ thuyết tôn giáo là câu trả lời sáng tạo cho kinh nghiệm ấy cũng đã lâu ngày trở nên quen thuộc.

Ngoài việc ảnh hưởng đến ngành tâm lý học, các khái niệm này đã tác động đến các phái Cơ Đốc cởi mở và Do Thái cải cách, các phái này đã đưa ra ý kiến cho rằng những giáo lý truyền thống cần phải được viết lại một cách sáng tạo để truyền đạt được cho từng thế hệ mới, hầu giữ cho các kinh nghiệm tôn giáo được bảo tồn và sống động. Vậy thì chuyện người ta diễn dịch giáo lý Đức Phật, khi Phật Pháp đến với Tây phương, theo đường hướng của các quan niệm kia, đó cũng là điều tự nhiên. Những vị thầy Á châu – không ít người đã thấm nhuần tư tưởng Lãng Mạn qua nền giáo dục Tây phương hoá trước khi sang đây – nhận thấy họ có thể liên hệ với thính chúng Tây phương bằng cách nhấn mạnh các chủ đề về tính tự phát và linh động đối lập lại ‘sự quan liêu của bản ngã.’ Những học trò Tây phương nhận ra rằng họ có thể gần gũi với giáo lý duyên-khởi khi giáo lý này được diễn dịch như một biến thái của thuyết liên đối; và họ có thể tiếp nhận giáo lý không-phải-ngã [1] như một sự khước từ một cái ta riêng biệt để nhắm tới một bản ngã rộng lớn hơn, bao gồm toàn thể vũ trụ.

Trên thật tế, quan điểm về đời sống tôn giáo theo khuynh hướng chủ nghĩa Lãng Mạn đã ép uống đạo Phật nhiều bề chứ không giới hạn ở vài giáo lý riêng rẽ. Nó tô lên toàn bộ Phật Pháp một màu sắc của lăng kính Tây phương về mục đích của sự tu tập. Những vị thầy Tây phương từ mọi truyền thống xác nhận rằng mục đích của sự tu tập trong đạo Phật là để đạt được sự linh động, vượt thoát những nhị nguyên. Như một tác giả đã trình bày, Phật dạy rằng ‘việc xoá tan những hàng rào ta dựng lên giữa ta và cuộc đời là cách sử dụng đời người hay nhất... [tính Vô Ngã] biểu hiện như tính tò mò, tính thích nghi, sự hài hước, tính khôi hài... khả năng thư thái trước những điều không lường biết được.’ Hay như một tác giả khác đã nói rằng ‘Khi bản ngã của chúng ta nói rộng để ôm chứa tất cả, ta tìm thấy bình an trong vũ điệu của cuộc đời.’ Tác giả thứ ba thêm vào: ‘Công việc của ta từ đây cho đến cuối đời là mở lòng ra với cái mệnh mông và biểu hiện nó.’

Giống như người Trung Hoa đã có Đạo Lão làm cửa ngõ cho Phật pháp – truyền thống nội địa cung cấp các khái niệm để giúp họ hiểu Phật pháp – ở Tây phương chúng ta có chủ nghĩa Lãng Mạn như cửa khẩu của chúng ta. Kinh nghiệm của người Trung Hoa với các cửa khẩu Phật pháp chứa đựng một bài học quan trọng, nhưng lại thường bị bỏ qua. Sau ba thế kỷ quan tâm đến giáo lý đạo Phật, họ bắt đầu nhận ra rằng Phật giáo và Lão giáo đặt những vấn đề khác nhau. Trong khi thanh lọc để bứng đi tận gốc những dị biệt này, họ bắt đầu dùng những khái niệm Phật giáo để đặt lại vấn đề cho các giả định có màu sắc đạo Lão của họ. Đó là vì sao Đạo Phật, thay vì trở thành một giọt nước trong biển Lão giáo, đã có thể tiêm vào văn hoá Trung Hoa một chất liệu thật sự mới. Đến đây, câu hỏi cho Tây phương là liệu chúng ta có học được từ tấm gương Trung Hoa, và bắt đầu dùng các khái niệm Phật giáo để soi lại các cửa ngõ trung gian, để xem xem những chỗ tương đồng giữa các chủ thuyết trung gian và Phật Pháp đích thật thực sự ra giống nhau đến mực nào. Nếu

không làm như vậy, ta lao vào nguy cơ nhâm lẫn cánh cửa trung gian là tự thân Phật Pháp, và không bao giờ đi xuyên qua đó được để bước vào phía bên kia.

Nhìn một cách tổng quát, chủ nghĩa Lãng Mạn và Phật Pháp nhìn đời sống tâm linh dưới cùng một ánh sáng. Cả hai đều xem tôn giáo như sản phẩm của sinh hoạt loài người, hơn là sự can thiệp của thần thánh. Cả hai đều xem bản chất tôn giáo là kinh nghiệm và thực dụng; và vai trò của tôn giáo là trị liệu, nhằm đến chữa trị những căn bệnh trong tâm người. Nhưng nếu xét sang những góc gác lịch sử của hai truyền thống này, ta sẽ thấy rằng chúng bất đồng rõ rệt không phải chỉ về bản chất của kinh nghiệm tôn giáo, mà còn về bản chất của các căn bệnh tâm lý kinh nghiệm tôn giáo có thể chữa trị, cũng như về bản chất thế nào là được chữa lành.

Những khác biệt này không đơn thuần là những tư liệu cổ. Chúng định hình các giả định thiên giả mang theo vào sự thực tập. Ngay cả lúc có mặt hoàn toàn, tâm ý vẫn mang theo những giả định quá khứ, dùng chúng để cân nhắc xem những kinh nghiệm nào – nếu có – cần được coi trọng. Đây là một trong những điều quan hệ mật thiết đến giáo lý về Nghiệp của đạo Phật. Chừng nào các giả định này còn chưa được xét nghiệm, chúng vẫn còn nắm giữ một quyền năng tiềm ẩn. Để phá vỡ tiềm năng ấy, ta cần phải xét duyệt những gốc rễ của chủ nghĩa Lãng Mạn Phật giáo – nghĩa là giáo pháp Đức Phật được nhìn qua cổng ngõ của chủ nghĩa Lãng Mạn. Và để sự duyệt xét này đi đôi với khái niệm nhân quả của đạo Phật, ta phải tìm các gốc rễ này trong hai hướng: *hướng quá khứ* đối với sự khởi đầu của các tư tưởng Lãng Mạn, và *hướng hiện tại* đối với những điều kiện duy trì cho các tư tưởng Lãng Mạn này vẫn còn hấp dẫn bây giờ và ở đây.

Các nhà Lãng Mạn lấy cảm hứng ban đầu từ một xuất xứ không ngờ: Kant, vị giáo sư già đét có thói quen đi bộ mỗi ngày rất đúng giờ, cho đến nỗi những người hàng xóm có thể chỉnh

đồng hồ theo ông ta. Trong tác phẩm *Phê Bình sự Phán Xét (Critique of Judgment)*, ông dạy rằng sáng tạo nghệ thuật và xúc cảm là những sinh hoạt cao nhất của tâm trí con người, tự thân chúng có thể chữa lành những sự phân đôi của kinh nghiệm con người. Friedrich Schiller (1759-1805), có lẽ là triết gia Lãng Mạn gây ảnh hưởng lớn nhất, đã khai triển thêm thuyết này với khái niệm 'rong chơi' nghệ thuật như thể hiện tuyệt đối của tự do loài người, vượt lên trên những thúc bách của đời sống động vật và các quy luật của lý luận, mang cả hai đến sự hoà nhập. Con người, theo ông, 'chỉ trọn vẹn là một con người khi anh ta vui chơi.'

Trong con mắt của Schiller, sự rong chơi này không chỉ hoà nhập bản ngã mà còn xoá tan sự ngăn cách giữa mình với người, và với thiên nhiên nói chung. Một con người với tự do nội tại cần thiết để hoà nhập bản ngã, theo bản năng, cũng sẽ mong cho những người khác nếm được sự tự do này. Sự liên hệ này giải thích chính sách Lãng Mạn ủng hộ những người bị áp bức trên mọi quốc gia lật đổ những kẻ áp bức. Trong mắt họ, giá trị của sự hoà hợp nội tại được chứng minh bằng khả năng tạo ra những mối dây liên kết trong lĩnh vực hoạt động xã hội và chính trị.

Schiller thấy tiến trình hoà nhập vào đại thể (integration) là một tiến trình không bao giờ kết thúc: sự hoàn toàn hợp nhất chẳng bao giờ có thể đạt tới được. Cuộc sống có ý nghĩa là một cuộc sống luôn luôn gắn liền với *tiến trình* hoà nhập. Con đường là chỗ đến.

Và con đường ấy cũng hoàn toàn không theo khuôn khổ hay bị gò bó. Được ban cho tính chất rong chơi không ràng buộc, con đường đi đến chỗ hoà nhập vào đại thể của mỗi người là riêng biệt và duy nhất.

Đồng nghiệp của Schiller, Friedrich Schleiermacher (1768-183), áp dụng các tư tưởng này vào tôn giáo, kết luận rằng tôn giáo, giống như bất kỳ một hình thức nghệ thuật nào, là một sáng tạo của con người, và chức năng lớn nhất của tôn giáo nằm ở chỗ hàn gắn những vết nứt rạn trong nhân cách con người và trong xã hội loài người nói chung. Ông định nghĩa bản chất của tôn giáo là ‘sự nhạy cảm và sự ưa chuộng cái vô biên,’ và sự nhạy cảm này khởi đầu trong tâm thái đón nhận, nơi mà sự tỉnh giác mở ra cho cái vô biên. Sự cảm nhận vô biên này được nối theo bằng hành động của sức tưởng tượng sáng tạo, móc nối cảm giác ấy vào cho mình và cho kẻ khác. Bởi vì các hành động sáng tạo này – và do vậy, tất cả giáo thuyết tôn giáo – là một bước rút ra từ thực tại thể nghiệm, chúng thường xuyên phải đương đầu với sự thay đổi và cải thiện.

Một vài trích dẫn từ các bài viết *Về Tôn Giáo* của Schleiermacher sẽ cho ta một cảm nhận chung về tư tưởng của ông:

“Cá nhân không phải chỉ là một phần của cái toàn thể, mà là một cuộc trưng bày của toàn thể. Tâm ý, cũng giống như vũ trụ, có tính sáng tạo chứ không phải chỉ có tính tiếp thu. Những ai đã biết trở thành nhiều hơn chính bản thân mình thì cũng biết rằng mình chẳng mất mát gì nhiều khi mất chính bản thân. Thay vì thoả hiệp với niềm tin về sự bất tử riêng tư sau khi chết, những người mộ đạo chân chính lại thích phấn đấu để tiêu diệt bản ngã riêng tư để sống trong cái Một và trong cái Toàn.”

“Tôn giáo được tìm thấy chủ yếu nơi đâu? Nơi sự tiếp xúc sinh động giữa con người và đời sống kết tạo thành cảm xúc. Người mộ đạo đích thực thì bao dung với những giải thích khác nhau về cảm xúc này, ngay cả sự do dự của chủ nghĩa vô thần. Phủ nhận sự có mặt trực tiếp của thánh thần trong cảm xúc của mình theo họ còn vô tín ngưỡng hơn sự do dự kia. Cố chấp vào một khái niệm nào đó của mình về thần thánh cũng chẳng phải là thái độ tôn giáo.”

Schiller và Schleiermacher đều có ảnh hưởng mạnh đến Ralph Waldo Emerson [2], điều này có thể dễ dàng nhận ra trong những tác phẩm sau cùng của ông. Thỉnh thoảng ta nghe rằng Emerson chịu ảnh hưởng của các tôn giáo phương Đông, nhưng kỳ thực, việc đọc sách Phật giáo và Ấn Độ giáo của ông chỉ cung cấp chương cú cho những bài học ông đã học được từ các nhà Lãng Mạn châu Âu.

*“Mang quá khứ vào hiện tại nghìn mắt,
sống thiên thu trong ngày mới đang chờ.
Với kiên định, một tâm hồn lớn
vẫn thông dong không bận rộn bao giờ
Cốt tủy của trí, đức, và sự sống
gọi tên là Tự Phát, Bản Năng.
Ai cũng biết tự thâm sâu vô thức
một đức tin trọn vẹn chứa phai mờ.”*

Lý do vì sao cuộc đời thiếu sự thuận hoà là bởi con người không hoà thuận với chính mình ... Chúng ta sống trong sự nổi ngô, trong sự chia rẽ, trong những phần, trong những hạt. Trong khi đó, trong con người là linh hồn của cái toàn bộ, cái im lặng hiểu biết, cái đẹp chung của vũ trụ, với cái Toàn ấy mỗi phần, mỗi hạt đều liên hệ bình đẳng, đều là cái Một vĩnh cửu. Cái quyền năng sâu xa trong đó chúng ta hiện hữu này, và cái đẹp phổ cập của nó, không phải chỉ tự viên mãn và toàn vẹn hằng giờ mà thôi, ngay hành động nhận biết và cái được nhận biết, người và cảnh, chủ thể và đối tượng, thái độ đều là một.”

Hiện nay, người ta ít khi đọc về các nhân vật trong trường phái Lãng Mạn (Romantics) và phái Tiên Nghiệm (Transcendentalists) ở ngoài các lớp văn chương hay thần học. Tư tưởng của họ vẫn sống trong văn hoá đại chúng phần lớn là do các tư tưởng ấy đã được dung dưỡng bởi ngành tâm lý học, và đã được chuyển dịch sang một loại ngôn từ vừa khoa học hơn, vừa dễ sử dụng hơn cho quần chúng. Một trong những nhà chuyển dịch chủ chốt là William James, người đã cho ngành tôn giáo

học theo phương pháp tâm lý học hình thức hiện nay từ cả trăm năm trước, năm 1902, khi ông cho xuất bản cuốn *Những hình thái khác nhau của Kinh Nghiệm Tôn Giáo*. Những đồng cảm phóng khoáng của James đã nổi rộng ra ngoài văn hoá Tây phương để dung nạp luôn cả Phật giáo và Ấn giáo, đã vượt qua ngoài vòng những tôn giáo 'có thể chấp nhận được' trong thời đại của ông để dung nạp phong trào Văn Minh Tinh Thần (Mental Culture movement), một hình thức New Age của thế kỷ 19. Sự quan tâm đến tính đa nguyên của ông khiến ông có vẻ đi trước thời đại một cách lạ thường.

Tuy vậy, James vẫn chịu ảnh hưởng bởi các trào lưu trí thức có mặt vào thời đó, các trào lưu này đã quyết định cách ông biến đổi khối dữ liệu bao la của mình ra ngành tâm lý học tôn giáo. Mặc dầu ông nói ra với tư cách một nhà khoa học, trào lưu ảnh hưởng sâu đậm nhất đến tư tưởng của ông lại là chủ nghĩa Lãng Mạn.

James đã nói theo các nhà Lãng Mạn rằng vai trò của kinh nghiệm tôn giáo là để trị liệu cảm giác 'bản ngã bị chia cắt,' tạo ra một cái ngã hợp nhất có khả năng thực hiện chức năng tốt hơn trong xã hội. Tuy nhiên, để có tính khoa học, tâm lý học tôn giáo phải không được về phe hay chống lại bất cứ tuyên bố về chân lý nào liên quan đến nội dung của các kinh nghiệm tôn giáo. Chẳng hạn như, nhiều kinh nghiệm tôn giáo tạo ra niềm tin mạnh mẽ vào tính thống nhất của toàn thể vũ trụ. Tuy những người quán sát theo tinh thần khoa học cần phải công nhận *cảm giác* hoà nhập như một sự kiện, họ không nên xem đó như một chứng minh rằng vũ trụ quả thật là một. Thay vào đó, họ cần phải đánh giá từng kinh nghiệm qua những ảnh hưởng của nó trên nhân cách. James không hề bối rối trước những tuyên bố về chân lý chống trái lẫn nhau đã được tạo ra qua bao nhiêu thế kỷ. Trong mắt ông, những khí chất khác nhau cần những sự thật khác nhau như là liều thuốc trị liệu các vết thương tâm lý của họ.

Viện vào chủ thuyết Giám Lý (Methodism) để đưa ra hai phạm trù phân loại các kinh nghiệm tôn giáo – cải hoá tâm tính và thánh hoá – James đưa ra một giải thích Lãng Mạn cho hai loại kinh nghiệm ấy. Với những người theo chủ thuyết Giám Lý, hai phạm trù này đặc biệt áp dụng vào liên hệ giữa linh hồn với Thượng Đế. Sự cải hoá tâm tính (conversion) là sự hướng linh hồn theo ý Chúa; thánh hoá (sanctification) là sự làm cho linh hồn hoà hợp với ý Chúa trong mọi hành động. Để áp dụng hai phạm trù này cho những tôn giáo khác, James lấy đi các phần liên quan đến Thượng Đế, chừa lại một định nghĩa mang nhiều tính cách Lãng Mạn hơn: sự hoá cải tâm tính làm thống hợp nhân cách; sự thánh hoá đại diện cho tiến trình liên tục kết hợp cái thể hợp nhất ấy trong cuộc sống hằng ngày.

James cũng tiếp nối các nhà Lãng Mạn trong việc đánh giá ảnh hưởng của hai loại kinh nghiệm này bằng ngôn ngữ thể tục. Kinh nghiệm hoá cải tâm tính là lành mạnh khi chúng tạo điều kiện cho sự thánh hoá lành mạnh như: khả năng giữ được tư cách của mình trong cuộc sống gay go, hỗn tạp, cư xử như một thành viên có đạo đức và trách nhiệm trong xã hội loài người. Qua ngôn ngữ tâm lý học, James nhìn sự hoá cải tâm tính (conversion) chẳng qua chỉ như một ví dụ cực đoan của những bước chọc thủng thường gặp nơi tuổi vị thành niên. Ông cũng đồng ý với các nhà Lãng Mạn rằng sự mở mang biên giới để hoà nhập với đại thể nơi một cá nhân là một tiến trình để theo đuổi suốt đời, chứ không phải là một mục đích để đạt tới.

Những tác giả khác, nối tiếp ngành tâm lý học tôn giáo sau James, đã sáng chế ra một vốn liếng ngữ vựng khoa học khác để phân tích các dữ kiện của mình. Nhưng họ vẫn duy trì nhiều khái niệm của chủ nghĩa Lãng Mạn mà James đã đưa vào trong lĩnh vực này.

Chẳng hạn, trong quyển *Con người hiện đại tìm kiếm một Linh Hồn* (1933), Carl Jung [3] đã đồng ý rằng vai trò đích thực của

tôn giáo nằm ở sự hàn gắn những phân chia trong nhân cách, dù rằng nơi mỗi con người ông đều nhận ra có cùng một loại phân rẽ căn bản: bản ngã hẹp hòi, lo sợ đối lại với một vô thức khoáng đạt, khôn ngoan hơn. Từ đó, ông xem tôn giáo như một dạng ban sơ của ngành tâm lý trị liệu. Trên thực tế, ông còn gán gũ các nhà Lãng Mạn hơn cả James khi ông đưa ra định nghĩa về sức khoẻ tâm lý. Trích dẫn điều khẳng định của Schiller rằng con người thực sự người nhất khi vui chơi, Jung thấy sự trau dồi tính tự phát (spontaneity) và linh động (fluidity) vừa là phương tiện để kết hợp lại một nhân cách bị phân chia, vừa là sự biểu hiện của một nhân cách lành mạnh gắn liền với quá trình hợp nhất không ngừng, nội tại và ngoại tại, trong suốt cuộc đời.

Không giống James, Jung nhìn nhân cách đã hoà nhập với đại thể nằm vượt lên trên những giới hạn cứng ngắt của luân lý. Và, dù không dùng từ của Keats, ông đã tán dương cái mà Keats [4] gọi là 'khả năng khước từ' ('negative capability'): khả năng đương đầu một cách thoải mái với những điều bí ẩn, không chắc mà không tìm cách áp đặt lên chúng những điều chắc chắn nhưng giam hãm, hạn chế. Vì thế Jung đã đề nghị vay mượn từ tôn giáo bất cứ giáo lý nào giúp cho tiến trình hoà nhập, đồng thời khước từ bất cứ giáo lý nào ngăn chặn sự tự phát của bản ngã đã mở rộng và hoà nhập với đại thể.

Trong quyển *Tôn giáo, Giá Trị, và các Kinh Nghiệm Tột Đỉnh* (1970), Abraham Maslow [5], 'cha đẻ của ngành tâm lý học Vượt Qua Bản Thân' [6], cũng phân chia kinh nghiệm tôn giáo ra hai phạm trù giống như cách của James. Nhưng trong dụng ý muốn tách những phạm trù này ra khỏi bất kỳ một truyền thống nào, ông đặt tên cho chúng theo hình dạng chúng sẽ có nếu được minh hoạ trên trục thời gian: kinh nghiệm tột đỉnh và kinh nghiệm bình bình. Những thuật ngữ ấy giờ đây đã đi vào ngôn ngữ đời thường. Những kinh nghiệm tột đỉnh là những cảm giác ngắn hạn của tính thống nhất và sự hoà nhập, xảy ra không phải chỉ trong lĩnh vực tôn giáo, mà còn ở trong lĩnh vực thể

thao, tinh dục, và nghệ thuật. Những kinh nghiệm bình bình biểu lộ một cảm giác hoà nhập lâu bền hơn.

Maslow ít sử dụng những giải thích truyền thống về các kinh nghiệm tột đỉnh, xem chúng như những lớp vỏ văn hoá, làm chướng ngại bản chất đích thực của kinh nghiệm. Cho rằng tất cả mọi kinh nghiệm tột đỉnh, bất kể nguyên nhân và hoàn cảnh, đều giống nhau trên căn bản, Maslow đã thu hẹp chúng trong phạm vi các chức năng tâm lý thông thường như những cảm giác về cái toàn thể, vượt lên trên nhị nguyên, về sự vui chơi, và sự thành thoi không cố gắng. Ông thấy rằng bị thu hẹp như vậy, chúng không có giá trị lâu dài nếu như không được chuyển đổi thành các kinh nghiệm bình bình. Đi đến đây, ông thấy tâm lý trị liệu là phương tiện cần thiết cho sự hoàn thiện các kinh nghiệm này: biến chúng thành một phần của chế độ cố vấn và giáo dục trong tâm lý trị liệu qua đó con người có thể thực hiện hết khả năng mình – về trí thức, thể lực, xã hội, tinh dục – trong một xã hội mà mọi lĩnh vực của đời sống đều là thiêng liêng, và các kinh nghiệm bình bình là chuyện bình thường đối với mọi người.

Ba người viết về đế tài tâm lý học tôn giáo này, không kể những dị biệt của họ, đều làm cho các tư tưởng Lãng Mạn về tôn giáo tiếp tục sống ở Tây phương bằng cách đóng cho chúng những con dấu công nhận của khoa học. Qua ảnh hưởng của họ, những tư tưởng này đã định hình tâm lý học nhân văn (humanistic psychology) và những trông đợi mà – qua tâm lý học nhân văn – nhiều người Mỹ đã mang theo khi đến với Phật Pháp.

Nhưng khi so sánh những trông đợi này với những nguyên tắc đầu tiên của Phật Pháp, ta thấy những sai biệt về cơ bản. Sự tương phản giữa chúng đặc biệt rõ rệt chung quanh ba vấn đề trọng tâm nhất của đời sống tâm linh: Thực chất của kinh

nghiệm tôn giáo là gì? Kinh nghiệm tôn giáo có thể chữa lành căn bệnh cơ bản nào? Và được chữa lành nghĩa là sao?

Thực chất của kinh nghiệm tôn giáo: Theo tâm lý học Nhân Văn, cũng như các nhà Lãng Mạn, kinh nghiệm tôn giáo là một trực cảm, hơn là sự khám phá những sự thật khách quan. Chủ yếu là cảm giác thống nhất vượt lên trên mọi ngăn chia bên trong và bên ngoài. Những kinh nghiệm này đến bằng hai loại: các kinh nghiệm tột đỉnh, trong đó cảm tưởng hợp nhất vượt qua các ngăn chia và nhị nguyên; và kinh nghiệm bình bình, nơi – mà qua sự luyện tập – cảm tưởng hợp nhất tạo ra một ngã tưởng lành mạnh, truyền sang mọi hành động trong đời sống hằng ngày.

Thế nhưng, Phật Pháp, như đã được trình bày qua những văn bản cổ xếp phân trau dồi một ngã tưởng lành mạnh và tu tập tính một (oneness) ở giai đoạn trước giai đoạn đạt đến những kinh nghiệm tâm linh sâu sắc nhất. Ngã tưởng lành mạnh được nuôi dưỡng qua sự tu tập Thí và Đức (giới). Cảm giác về tính Một – tột đỉnh hay bình bình – được đạt đến trong những mức định (jhana) thế gian, những định này là trợ đạo (góp phần làm nên con đường), chứ không phải là cứu cánh của sự tu tập. Kinh nghiệm tôn giáo tối hậu, sự Giác Ngộ, là một cái hoàn toàn khác. Sự giác ngộ được mô tả, không phải bằng cảm giác, mà bằng tuệ tri: thông suốt luật nhân quả đằng sau nghiệp và kết quả, tiếp đến là sự hiểu biết trực tiếp về một bình diện nằm ngoài quan hệ nhân quả, nơi mọi khổ đau đều chấm dứt.

Tâm bệnh cơ bản: Tâm lý học Lãng Mạn/Nhân Văn cho rằng nguyên nhân của khổ đau là cảm tưởng về một cái ngã phân li, cảm tưởng này tạo ra không chỉ những ranh giới bên trong – giữa lý lẽ và cảm xúc, thân và tâm, cái tôi và cái bóng – mà còn cả những ranh giới bên ngoài, tách biệt ta với những người khác, với thiên nhiên, với vũ trụ như một đại thể. Phật Pháp lại dạy rằng bản chất của khổ đau là sự bám víu, và dạng bám víu cơ

bản nhất là đồng nhất bản thân với một cái gì, dù ngã tướng ấy là hữu hạn hay vô hạn, linh động hay bất động, nhất thể hay không.

Sự chữa trị thành công tâm bệnh: Tâm lý học Lãng Mạn/Nhân Văn xác nhận rằng sự chữa trị dứt hẳn và toàn diện không thể đạt được. Thay vào đó, sự chữa trị là một tiến trình liên tục nói rộng biên giới để hoà nhập của cá nhân. Một người giải thoát được đánh dấu bằng một ngã tướng nói rộng và linh động, không bị vướng víu bởi sự cứng ngắt của luân lý. Được dẫn dắt bởi cảm tưởng thế nào là thuận trong ý nghĩa tương liên tương đối, người ta dàn xếp thương lượng những vai trò và nhíp điều cuộc đời bằng tiêu chuẩn của sự thoải mái – như một vũ công. Sau khi đã học được câu trả lời sáng tạo cho câu hỏi ‘Căn cước đích thực của tôi là gì?’, người ta rảnh tay với nhu cầu hiểu biết chắc chắn về những huyền nhiệm khác của sự sống.

Thế nhưng, Phật Pháp lại dạy rằng sự Toàn Giác thành tựu mức chữa trị hoàn toàn, mở ra cái không bị điều kiện chi phối, vượt thoát thời gian và không gian, đến đây công việc hoàn tất. Lúc này người giác ngộ đi một con đường ‘không thể dò dấu vết,’ nhưng không hề vượt qua những nguyên tắc cơ bản của luân lý đạo đức. Người này nhận ra rằng câu hỏi ‘Căn cước đích thực của tôi là gì?’ đã được hình thành một cách sai lạc, và biết từ kinh nghiệm trực tiếp sự hoàn toàn giải thoát khỏi thời gian và không gian sẽ xảy ra khi chết.[7]

Khi hai truyền thống này được đem ra đối chiếu từng điểm một, thì rõ ràng – từ viễn cảnh của Phật giáo thời đầu – tâm lý học Lãng Mạn/Nhân Văn chỉ đưa ra một cái nhìn phiến diện và giới hạn về những khả năng của sự tu tập tâm linh. Điều này có nghĩa rằng, trong khi diễn dịch Phật Pháp ra những chủ thuyết Lãng Mạn, Chủ Nghĩa Lãng Mạn Phật Giáo chỉ cho một cái nhìn phiến diện và giới hạn về những gì đạo Phật cống hiến.

Hiện nay, đối với nhiều người, những giới hạn này không quan trọng, vì họ đến với chủ nghĩa Lăng Mạn Phật Giáo bằng những lý do bắt nguồn từ hiện tại nhiều hơn là từ quá khứ. Xã hội hiện đại bây giờ còn thác loạn hơn những gì những nhà Lăng Mạn từng biết đến. Xã hội này đã làm cho chúng ta mỗi lúc một lệ thuộc hơn vào những con người khác, và cái vòng người mà chúng ta lệ thuộc lại càng ngày càng lớn rộng hơn. Thế nhưng, những mối lệ thuộc này hầu hết đều bị ẩn dấu. Thực phẩm và quần áo của chúng ta đến từ tiệm, nhưng chúng đã đến tiệm như thế nào, ai chịu trách nhiệm giữ sự cung cấp đều đặn này, chúng ta không biết. Khi các phóng viên dò theo dấu vết của mạng lưới kết giao, từ đồng ruộng cho đến sản phẩm cuối cùng nằm trong tay chúng ta, các sự thật được vạch trần như một màn phô diễn. Áo thun của ta chẳng hạn, đến từ bông vải Uzbekistani, dệt ở Iran, may ở Nam Hàn, và nhập kho ở Kentucky – một mạng lưới tương liên không ổn định dính dáng không ít khổ đau cho cả người sản xuất lẫn những người bị đào thải khỏi mạng lưới sản xuất vì yếu tố nhân công rẻ.

Dù biết hay không những chi tiết này, chúng ta trực cảm sự phân hoá (fragmentation) và bấp bênh tạo ra bởi toàn bộ guồng máy. Vì thế, nhiều người trong chúng ta thấy có nhu yếu về một ý thức đại thể (wholeness). Với những người thâm lợi từ những lệ thuộc ngầm của cuộc sống hiện đại thì nhu cầu tất yếu của họ là cảm giác yên tâm rằng sự liên đới này là bền vững và tốt lành – hoặc, nếu chưa được tốt lành, thì những cải cách khả thi có thể khiến cho nó được như vậy. Họ muốn nghe rằng họ có thể đặt niềm tin một cách an toàn vào nguyên tắc liên hệ lẫn nhau [8] mà không sợ nó sẽ chống lại họ hay làm cho họ thất vọng. Khi nói về những nhu yếu này, chủ nghĩa Lăng Mạn Phật Giáo mở ra cánh cửa đi vào các lĩnh vực Phật Pháp có thể giúp nhiều người tìm được sự an ủi mà họ đang tìm kiếm. Làm như vậy, chủ nghĩa Lăng Mạn Phật Giáo phát huy công việc của tâm lý trị liệu. Điều này giải thích tại sao có rất nhiều nhà tâm lý trị

liệu đã áp dụng sự tu tập Phật Pháp cho các nhu yếu bản thân và cho bệnh nhân của họ, và tại sao một số người trong họ đã trở thành giáo thọ (dharma teachers).

Tuy nhiên, Chủ nghĩa Lăng Mạn Phật Giáo cũng góp phần khép lại cánh cửa đi vào những lĩnh vực Phật Pháp thách thức hy vọng của con người về một hạnh phúc tối hậu dựa trên tính liên đới. Giáo Pháp truyền thống kêu gọi sự xả ly và hy sinh, trên cơ sở rằng những gì liên đới (interconnectedness) thì đều có tính chất không bền vững, và hạnh phúc nào dựa trên sự không bền vững thì đều chuốc lấy khổ đau. Hạnh phúc chân thật phải vượt qua sự lệ thuộc (interdependence) và sự liên đới (interconnectedness) để đi đến cái không điều kiện (unconditioned, vô vi). Các nhà Lăng Mạn đáp lại bằng cách quy cho những lời dạy này là nhị nguyên: hoặc không cần thiết cho kinh nghiệm tôn giáo, hoặc không diễn đạt đầy đủ kinh nghiệm tôn giáo. Từ đó, chủ thuyết này kết luận rằng các giáo lý truyền thống ấy có thể được phớt lờ một cách an toàn. Và như thế cửa khẩu trung gian này (chủ nghĩa Lăng Mạn Phật Giáo) đã đóng hẳn lại những lĩnh vực căn bản của Phật Pháp được thiết kế để nhắm vào các cấp độ khổ đau, tồn tại ngay cả khi nhận thức đại thể (wholeness) đã chín mùi thuần thực.

Cửa khẩu trung gian này (tức chủ nghĩa Lăng Mạn Phật giáo) cũng gạt hẳn ra ngoài hai nhóm người lẽ ra cũng sẽ được hưởng lợi lạc lớn từ sự tu tập Phật Pháp:

1) Những người thấy rằng sự tương đối (tương tức) không kết thúc vấn đề khổ đau và đang tìm một sự chữa trị tận gốc hơn.

2) Những người từ những bộ phận vỡ mộng và thiệt thòi trong xã hội, không đầu tư nhiều cho sự tiếp diễn của tình trạng tương đối hiện đại, và đã từ bỏ hy vọng về một cải cách có ý nghĩa hay một hạnh phúc trong guồng máy.

Với hai nhóm này, những khái niệm của chủ nghĩa Lãng Mạn Phật Giáo có vẻ thuộc loại Lạc Quan Mù (Pollyannish), liều thuốc chúng đưa ra quá dễ dãi. Với tư cách một cửa ngõ Phật Pháp, chủ nghĩa Lãng Mạn Phật Giáo giống như một cánh cửa đóng sầm vào mặt họ.

Giống như nhiều sản phẩm của thời đại, những nguồn gốc cơ bản của Chủ Nghĩa Lãng Mạn Phật Giáo từ lâu đã bị che khuất. Đó là lý do tại sao chúng ta đã không nhận diện ra chủ nghĩa Lãng Mạn Phật Giáo như chính tự thân nó, hay nhận ra cái giá chúng ta phải trả khi nhậm lẫn bộ phận này là toàn bộ Phật Pháp. Bỏ ra ngoài những thay đổi chính trong xã hội Mỹ, chủ nghĩa Lãng Mạn Phật giáo chắc chắn sẽ còn tồn tại. Điều cần thiết là có thêm cửa sổ và cửa cái để rọi soi ánh sáng vào những khía cạnh cơ bản của Phật Pháp mà chủ nghĩa Lãng Mạn Phật Giáo đến nay vẫn còn để trong bóng tối.

(Nguyên tác: “ *The Roots of Buddhist Romanticism*”,
Bhikkhu Thanissaro, 1999)

Ghi chú của người dịch:

[1] Xem ‘No self or not-self’ và ‘The not-self strategy’ của Bhikkhu Thanissaro.

[2] Ralph Waldo Emerson (1803-1882): nhà thơ và triết gia. Ban đầu ông là một mục sư thuộc phái Nhất Thế (Unitarian), ông bỏ nghiệp này để theo đuổi nghiệp văn và diễn thuyết. Ông là một trong những nhân vật thế kỷ 19 được biết và ưa chuộng Nhất của Mỹ.

[3] Carl Jung (1875-1961): nhà tâm lý trị liệu người Thụy Sĩ, một trong những sáng lập viên của khoa phân tâm học hiện đại.

[4] John Keats (1795-1821): nhà thơ nổi tiếng người Anh, thuộc phái Lãng Mạn.

[5] Abraham Maslow (1908-1970) nhà tâm lý học và nhân chủng học lớn người Mỹ, một trong những người lập ra ngành tâm lý học Nhân Văn (Humanistic Psychology).

[6] Transpersonal Psychology: một ngành tâm lý trị liệu lấy các liệu pháp từ triết lý Đông phương, nghiên cứu thiền, các tầng tâm thức cao hơn, thậm chí các hiện tượng siêu tâm lý.

[7] Đây là điểm có nhiều vấn đề cần bàn thảo (và có lẽ đã được bàn thảo khá nhiều trong các tông phái đạo Phật).

[8] Interconnectedness có người diễn dịch là Tương Tác hay Inter-being.

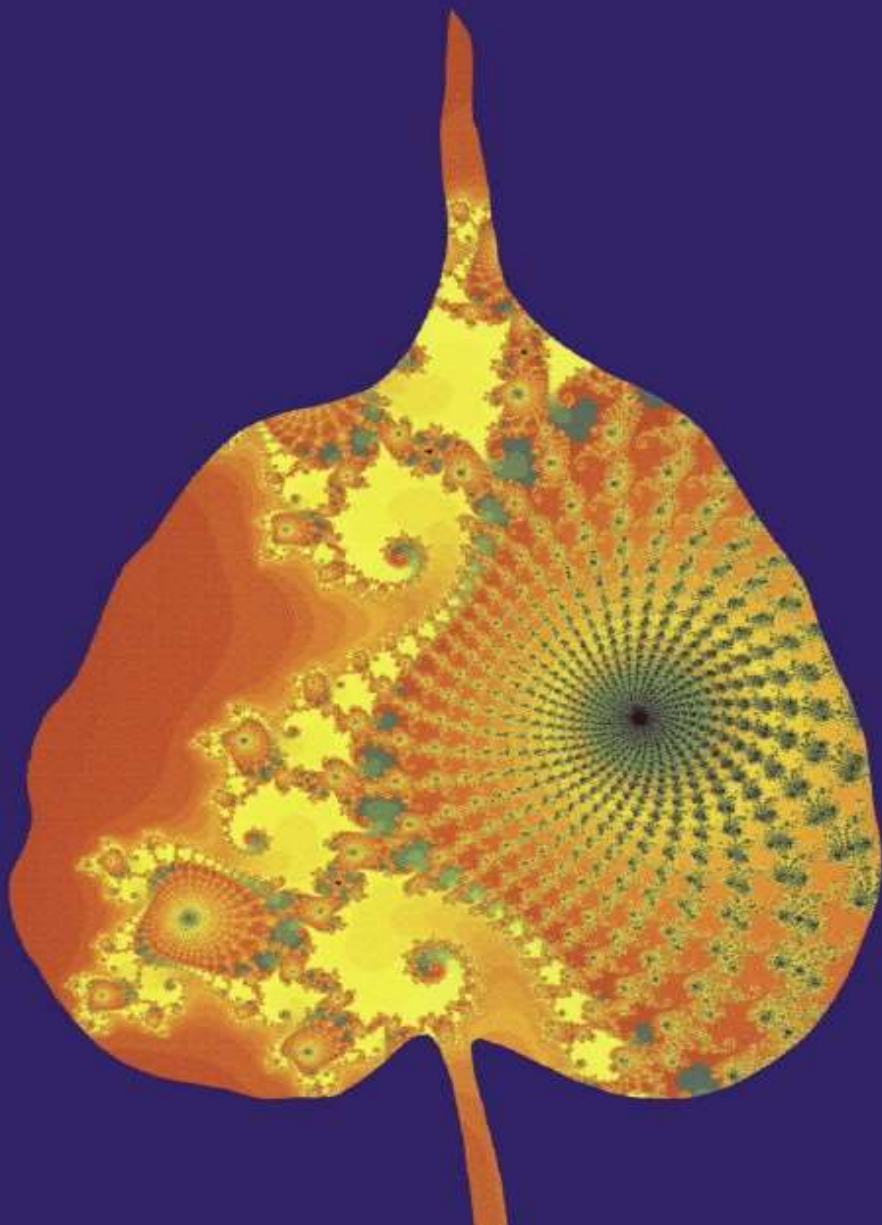


Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**

Affirming the Truths of the Heart

Thanissaro Bhikkhu



Affirming the Truths of the Heart
Buddhist Essays
by
Thanissaro Bhikkhu



Vesion: 15/11/2021 9:54 PM

CONTENTS

01. The Image of Nirvāṇa	5
02. Ignorance	7
03. All About Change	12
04. No-self or Not-self?	21
05. The Not-self Strategy	25
06. Mindfulness Defined	42
07. Educating Compassion	51
08. Affirming the Truths of the Heart: The Buddhist Teachings on Saṃvega & Pasāda	59
09. How to Read Your Own Mind	65
10. Reconciliation, Right & Wrong	73
11. The Roots of Buddhist Romanticism	82



-01-

The Image of Nirvāṇa

Thanissaro Bhikkhu (1996)

We all know what happens when a fire goes out. The flames die down and the fire is gone for good. So when we first learn that the name for the goal of Buddhist practice, *nirvāṇa* (*nibbāna*), literally means the extinguishing of a fire, it's hard to imagine a deadlier image for a spiritual goal: utter annihilation. It turns out, though, that this reading of the concept is a mistake in translation, not so much of a word as of an image. What did an extinguished fire represent to the Indians of the Buddha's day? Anything but annihilation.

According to the ancient brahmans, when a fire was extinguished it went into a state of latency. Rather than ceasing to exist, it became dormant and, in that state—unbound from any particular fuel—diffused throughout the cosmos. When the Buddha used the image to explain *nirvāṇa* to the Indian brahmans of his day, he bypassed the question of whether an extinguished fire continues to exist or not, and focused instead on the impossibility of defining a fire that doesn't burn: thus his statement that the person who has gone totally "out" can't be described.

However, when teaching his own disciples, the Buddha used *nirvāṇa* more as an image of freedom. Apparently, all Indians at the time saw burning fire as agitated, dependent, and trapped, both clinging and being stuck to its fuel as it burned. To ignite a fire, one had to "seize" it. When fire let go of its fuel, it was "freed," released from its agitation, dependence, and entrapment—calm and unconfined. This is why Pali poetry

repeatedly uses the image of extinguished fire as a metaphor for freedom. In fact, this metaphor is part of a pattern of fire imagery that involves two other related terms as well. *Ūpādāna*, or clinging, also refers to the sustenance a fire takes from its fuel. *Khandha* means not only one of the five “heaps” (form, feeling, perception, thought fabrications, and consciousness) that define all conditioned experience, but also the trunk of a tree. Just as fire goes out when it stops clinging and taking sustenance from wood, so the mind is freed when it stops clinging to the *khandhas*.

So the image underlying *nirvāṇa* is one of freedom. The Pali commentaries support this point by tracing the word *nirvāṇa* to its verbal root, which means “unbinding.” What kind of unbinding? The texts describe two levels. One is the unbinding in this lifetime, symbolized by a fire that has gone out but whose embers are still warm. This stands for the fully awakened arahant, who is conscious of sights and sounds, sensitive to pleasure and pain, but freed from passion, aversion, and delusion. The second level of unbinding—symbolized by a fire so totally out that its embers have grown cold—is what the arahant experiences after this life. All input from the senses cools away and he/she is totally freed from even the subtlest stresses and limitations of existence in space and time.

The Buddha insists that this level is indescribable, even in terms of existence or nonexistence, because words work only for things that have limits. All he really says about it—apart from images and metaphors—is that one can have foretastes of the experience in this lifetime, and that it’s the ultimate happiness, something truly worth knowing.

So the next time you watch a fire going out, see it not as a case of annihilation, but as a lesson in how freedom is to be found in letting go.



-02-

Ignorance

Thanissaro Bhikkhu (2008)

Ignorance, the Buddha said, is the ultimate cause of stress and suffering. By “ignorance” he meant not a general ignorance of the way things are — what we usually call delusion, or *moha*— but something more specific: ignorance of the four noble truths. And the Pāli word he chose for ignorance—*avijjā*—is the opposite of *vijjā*, which means not only “knowledge” but also “skill,” as in the skills of a doctor or animal-trainer. So in stating that people suffer from not knowing the four noble truths, he wasn’t just saying that they lack information or direct knowledge of those truths. He was also saying that they lack skill in handling them. They suffer because they don’t know what they’re doing.

The four truths are (1) stress—which covers everything from the slightest tension to out-and-out agony; (2) the cause of stress; (3) the cessation of stress; and (4) the path of practice leading to the cessation of stress. When the Buddha first taught these truths, he also taught that his full Awakening came from knowing them on three levels: identifying them, knowing the skill appropriate to each, and knowing finally that he had fully mastered the skills.

The Buddha identified these truths in precise, fairly technical terms. When identifying stress he started with examples like birth, aging, illness, and death; sorrow, distress, and despair. Then he summarized all varieties of stress under five categories, which he called five clinging-aggregates: clinging to physical form; to feelings of pleasure, pain, and neither

pleasure nor pain; to perceptions or mental labels; to thought-constructs; and to sensory consciousness. The cause of stress he identified as three kinds of craving: craving for sensuality, craving to take on an identity in a world of experience, and craving for one's identity and world of experience to be destroyed. The cessation of stress he identified as renunciation of and release from those three kinds of craving. And the path to the cessation of stress he identified as right concentration together with its supporting factors in the noble eightfold path: right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, and right mindfulness.

These four truths are not simply facts about stress. They are categories for framing your experience so that you can diagnose and cure the problem of stress. Instead of looking at experience in terms of self or other, for instance, or in terms of what you like and dislike, you look at it in terms of where there's stress, what's causing it, and how to put an end to the cause. Once you can divide the territory of experience in this way, you realize that each of these categories is an activity. The word "stress" may be a noun, but the experience of stress is shaped by your intentions. It's something you *do*. The same holds true with other truths, too. Seeing this, you can work on perfecting the skill appropriate for each activity. The skill with regard to stress is to comprehend it to the point where you have no more passion, aversion, or delusion toward doing it. To perfect this skill, you also have to abandon the cause of stress, to realize its cessation, and to develop the path to its cessation.

Each of these skills assists the others. For example, when states of concentration arise in the mind, you don't just watch them arise and pass away. Concentration is part of the path, so the appropriate skill is to try to develop it: to understand what will make it grow steadier, subtler, more solid. In doing this, you develop the other factors of the path as well, until the doing of

your concentration is more like simply being: being a luminous awareness, being present, being nothing, being one with emptiness.

From that perspective, you begin to comprehend levels of stress you never noticed before. As you abandon the cravings causing the grosser levels, you become sensitive to subtler ones, so you can abandon them, too. In doing this, your ignorance gets peeled away, layer by layer. You see more and more clearly why you've suffered from stress: You didn't grasp the connection between the cravings you enjoyed and the stress that burdened you, and didn't detect the stress in the activities you enjoyed. Ultimately, when you've abandoned the causes for other forms of stress, you begin to see that the *being* of your concentration contains many layers of *doing* as well—more layers of stress. That's when you can abandon any craving for these activities, and full Awakening occurs.

The path to this Awakening is necessarily gradual, both because the sensitivity it requires takes time to develop, and because it involves developing skills that you abandon only when they've done their job. If you abandoned craving for concentration before developing it, you'd never get the mind into a position where it could genuinely and fully let go of the subtlest forms of doing.

But as your skills converge, the Awakening they foster is sudden. The Buddha's image is of the continental shelf off the coast of India: a gradual slope, followed by a sudden drop-off. After the drop-off, no trace of mental stress remains. That's when you know you've mastered your skills. And that's when you really know the four noble truths.

Craving, for instance, is something you experience every day, but until you totally abandon it, you don't really know it. You can experience stress for years on end, but you don't really

know stress until you've comprehended it to the point where passion, aversion, and delusion are gone. And even though all four skills, as you're developing them, bring a greater sense of awareness and ease, you don't really know why they're so important until you've tasted where their full mastery can lead.

For even full knowledge of the four noble truths is not an end in and of itself. It's a means to something much greater: Nibbāna is found at the end of stress, but it's much more than that. It's total liberation from all constraints of time or place, existence or non-existence—beyond all activity, even the activity of the cessation of stress. As the Buddha once said, the knowledge he gained in Awakening was like all the leaves in the forest; the knowledge he imparted about the four noble truths was like a handful of leaves. He restricted himself to teaching the handful because that's all he needed to lead his students to their own knowledge of the whole forest. If he were to discuss other aspects of his Awakening, it would have served no purpose and actually gotten in the way.

So even though full knowledge of the four noble truths—to use another analogy—is just the raft across the river, you need to focus full attention on the raft while you're making your way across. Not only does this knowledge get you to full Awakening, but it also helps you judge any realizations along the way. It does this in two ways. First, it provides a standard for judging those realizations: Is there any stress remaining in the mind? At all? If there is, then they're not genuine Awakening. Second, the skills you've developed have sensitized you to all the doings in simply being, which ensures that the subtlest levels of ignorance and stress won't escape your gaze. Without this sensitivity, you could easily mistake an infinitely luminous state of concentration for something more. The luminosity would blind you. But when you really know what you're doing, you'll recognize freedom from doing when

you finally encounter it. And when you know that freedom, you'll know something further: that the greatest gift you can give to others is to teach them the skills to encounter it for themselves.



All About Change

Thanissaro Bhikkhu (2004)

Change is the focal point for Buddhist insight—a fact so well known that it has spawned a familiar sound bite: “Isn’t change what Buddhism is all about?” What’s less well known is that this focus has a frame, that change is neither where insight begins nor where it ends. Insight begins with a question that evaluates change in light of the desire for true happiness. It ends with a happiness that lies beyond change. When this frame is forgotten, people create their own contexts for the teaching and often assume that the Buddha was operating within those same contexts. Two of the contexts commonly attributed to the Buddha at present are these:

Insight into change teaches us to embrace our experiences without clinging to them—to get the most out of them in the present moment by fully appreciating their intensity, in full knowledge that we will soon have to let them go to embrace whatever comes next.

Insight into change teaches us hope. Because change is built into the nature of things, nothing is inherently fixed, not even our own identity. No matter how bad the situation, anything is possible. We can do whatever we want to do, create whatever world we want to live in, and become whatever we want to be.

The first of these interpretations offers wisdom on how to consume the pleasures of immediate, personal experience when you’d rather they not change; the second, on how to produce change when you want it. Although sometimes presented as complementary insights, these interpretations

contain a practical conflict: If experiences are so fleeting and changeable, are they worth the effort needed to produce them? How can we find genuine hope in the prospect of positive change if we can't fully rest in the results when they arrive? Aren't we just setting ourselves up for disappointment?

Or is this just one of the unavoidable paradoxes of life? Ancient folk wisdom from many cultures would suggest so, advising us that we should approach change with cautious joy and stoic equanimity: training ourselves to not to get attached to the results of our actions, and accepting without question the need to keep on producing fleeting pleasures as best we can, for the only alternative would be inaction and despair. This viewpoint, too, is often attributed to the Buddha.

But the Buddha was not the sort of person to accept things without question. His wisdom lay in realizing that the effort that goes into the production of happiness is worthwhile only if the processes of change can be skillfully managed to arrive at a happiness resistant to change. Otherwise, we're life-long prisoners in a forced-labor camp, compelled to keep on producing pleasurable experiences to assuage our hunger, and yet finding them so empty of any real essence that they can never leave us full.

These realizations are implicit in the question that, according to the Buddha, lies at the beginning of insight:

"What, when I do it, will lead to my long-term well-being and happiness?"

This is a heartfelt question, motivated by the desire behind all action: to attain levels of pleasure worthy of the effort that goes into them. It springs from the realization that life requires effort, and that if we aren't careful whole lifetimes can be lived in vain. This question, together with the realizations and desires behind it, provides the context for the Buddha's perspective on change.

If we examine it closely, we find the seeds for all his insights into the production and consumption of change.

The first phrase in the question—“What, when I do it, will lead to”—focuses on the issues of production, on the potential effects of human action. Prior to his Awakening, the Buddha had left home and gone into the wilderness to explore precisely this issue: to see how far human action could go, and whether it could lead to a dimension beyond the reach of change. His Awakening was confirmation that it could—if developed to the appropriate level of skillfulness. He thus taught that there are four types of action, corresponding to four levels of skill: three that produce pleasant, unpleasant, and mixed experiences within the cycles of space and time; and a fourth that leads beyond action to a level of happiness transcending the dimensions of space and time, thus eliminating the need to produce any further happiness.

Because the activities of producing and consuming require space and time, a happiness transcending space and time, by its very nature, is neither produced nor consumed. Thus, when the Buddha reached that happiness and stepped outside the modes of producing and consuming, he was able to turn back and see exactly how pervasive a role these activities play in ordinary experience, and how imprisoning they normally are. He saw that our experience of the present is an activity—something fabricated or produced, moment to moment, from the raw material provided by past actions. We even fabricate our identity, our sense of who we are. At the same time, we try to consume any pleasure that can be found in what we've produced—although in our desire to consume pleasure, we often gobble down pain. With every moment, production and consumption are intertwined: We consume experiences as we produce them, and produce them as we consume. The way we consume our pleasures or pains can produce further pleasures

or pains, now and into the future, depending on how skillful we are.

The three parts of the latter phrase in the Buddha's question—"my / long-term / well-being and happiness"—provide standards for gauging the level of our skill in approaching true pleasure or happiness. (The Pali word, here—*sukha*—can be translated as pleasure, happiness, ease, or bliss.) We apply these standards to the experiences we consume: if they aren't long-term, then no matter how pleasant they might be, they aren't true happiness. If they're not true happiness, there's no reason to claim them as "mine."

This insight forms the basis for the Three Characteristics that the Buddha taught for inducing a sense of dispassion for normal time- and space-bound experience. *Anicca*, the first of the three, is pivotal. *Anicca* applies to everything that changes. Often translated as "impermanent," it's actually the negative of *nicca*, which means constant or dependable. Everything that changes is inconstant. Now, the difference between "impermanent" and "inconstant" may seem semantic, but it's crucial to the way *anicca* functions in the Buddha's teachings. As the early texts state repeatedly, if something is *anicca* then the other two characteristics automatically follow: it's *dukkha* (stressful) and *anatta* (not-self), i.e., not worthy to be claimed as me or mine.

If we translate *anicca* as impermanent, the connection among these Three Characteristics might seem debatable. But if we translate it as inconstant, and consider the Three Characteristics in light of the Buddha's original question, the connection is clear. If you're seeking a dependable basis for long-term happiness and ease, anything inconstant is obviously a stressful place to pin your hopes—like trying to relax in an unstable chair whose legs are liable to break at any time. If you understand that your sense of self is something willed and fabricated—that

you *choose* to create it—there’s no compelling reason to keep creating a “me” or “mine” around any experience that’s inconstant and stressful. You want something better. You don’t want to make that experience the goal of your practice.

So what do you do with experiences that are inconstant and stressful? You could treat them as worthless and throw them away, but that would be wasteful. After all, you went to the trouble to fabricate them in the first place; and, as it turns out, the only way you can reach the goal is by utilizing experiences of just this sort. So you can learn how to use them as means to the goal; and the role they can play in serving that purpose is determined by the type of activity that went into producing them: the type that produces a pleasure conducive to the goal, or the type that doesn’t. Those that do, the Buddha labeled the “path.” These activities include acts of generosity, acts of virtue, and the practice of mental absorption, or concentration. Even though they fall under the Three Characteristics, these activities produce a sense of pleasure relatively stable and secure, more deeply gratifying and nourishing than the act of producing and consuming ordinary sensual pleasures. So if you’re aiming at happiness within the cycles of change, you should look to generosity, virtue, and mental absorption to produce that happiness. But if you’d rather aim for a happiness going beyond change, these same activities can still help you by fostering the clarity of mind needed for Awakening. Either way, they’re worth mastering as skills. They’re your basic set of tools, so you want to keep them in good shape and ready to hand.

As for other pleasures and pains—such as those involved in sensual pursuits and in simply having a body and mind—these can serve as the objects you fashion with your tools, as raw materials for the discernment leading to Awakening. By carefully examining them in light of their Three Characteris-

tics—to see exactly *how* they're inconstant, stressful, and not-self—you become less inclined to keep on producing and consuming them. You see that your addictive compulsion to fabricate them comes entirely from the hunger and ignorance embodied in states of passion, aversion, and delusion. When these realizations give rise to dispassion both for fabricated experiences and for the processes of fabrication, you enter the path of the fourth kind of kamma, leading to the Deathless.

This path contains two important turns. The first comes when all passion and aversion for sensual pleasures and pains has been abandoned, and your only remaining attachment is to the pleasure of concentration. At this point, you turn and examine the pleasure of concentration in terms of the same Three Characteristics you used to contemplate sensual experiences. The difficulty here is that you've come to rely so strongly on the solidity of your concentration that you'd rather not look for its drawbacks. At the same time, the inconstancy of a concentrated mind is much more subtle than that of sensual experiences. But once you overcome your unwillingness to look for that inconstancy, the day is sure to come when you detect it. And then the mind can be inclined to the Deathless.

That's where the second turn occurs. As the texts point out, when the mind encounters the Deathless it can treat it as a mind-object—a *dhamma*—and then produce a feeling of passion and delight for it. The fabricated sense of the self that's producing and consuming this passion and delight thus gets in the way of full Awakening. So at this point the logic of the Three Characteristics has to take a new turn. Their original logic—"Whatever is inconstant is stressful; whatever is stressful is not-self"—leaves open the possibility that whatever is constant could be (1) easeful and (2) self. The first possibility is in fact the case: whatever is constant *is* easeful; the Deathless is actually the ultimate ease. But the second possibility isn't a skillful way

of regarding what's constant: if you latch onto what's constant as self, you're stuck on your attachment. To go beyond space and time, you have to go beyond fabricating the producing and consuming self, which is why the concluding insight of the path is: "All dhammas"—constant or not—"are not-self."

When this insight has done its work in overcoming any passion or delight for the Deathless, full Awakening occurs. And at that point, even the path is relinquished, and the Deathless remains, although no longer as an object of the mind. It's simply there, radically prior to and separate from the fabrication of space and time. All consuming and producing for the sake of your own happiness comes to an end, for a timeless wellbeing has been found. And because all mind-objects are abandoned in this happiness, questions of constant or inconstant, stress or ease, self or not-self are no longer an issue.

This, then, is the context of Buddhist insight into change: an approach that takes seriously both the potential effects of human effort and the basic human desire that effort not go to waste, that change have the potential to lead to a happiness beyond the reach of change. This insight is focused on developing the skills that lead to the production of genuine happiness. It employs the Three Characteristics—of inconstancy, stress, and not-self—not as abstract statements about existence, but as inducement for mastering those skills and as guidelines for measuring your progress along the way. When used in this way, the Three Characteristics lead to a happiness transcending the Three Characteristics, the activities of producing and consuming, and space and time as a whole.

When we understand this context for the Three Characteristics, we can clearly see the half-truths contained in the insights on the production and consumption of change that are commonly misattributed to the Buddha. With regard to production: Although it may be true that, with enough patience

and persistence, we can produce just about anything from the raw material of the present moment, including an amazing array of self-identities, the question is: what's *worth* producing? We've imprisoned ourselves with our obsession for producing and consuming changeable pleasures and changeable selves, and yet there's the possibility of using change to escape from this prison to the freedom of a happiness transcending time and space. Do we want to take advantage of that possibility, or would we rather spend our spare hours blowing bubbles in the sunlight coming through our prison windows and trying to derive happiness from their swirling patterns before they burst?

This question ties in with wisdom on consumption: Getting the most out of our changing experiences doesn't mean embracing them or milking them of their intensity. Instead it means learning to approach the pleasures and pains they offer, not as fleeting ends in themselves, but as tools for Awakening. With every moment we're supplied with raw materials—some of them attractive, some of them not. Instead of embracing them in delight or throwing them away in disgust, we can learn how to use them to produce the keys that will unlock our prison doors.

And as for the wisdom of non-attachment to the results of our actions: in the Buddha's context, this notion can make sense only if we care deeply about the results of our actions and want to master the processes of cause and effect that lead to genuine freedom. In other words, we don't demand childishly that our actions—skillful or not—always result in immediate happiness, that everything we stick into the lock will automatically unlatch the door. If what we have done has been unskillful and led to undesirable results, we want to admit our mistakes and find out *why* they were mistakes so that we can learn how to correct them the next time around. Only when we have the patience to

look objectively at the results of our actions will we be able to learn, by studying the keys that don't unlock the doors, how finally to make the right keys that do.

With this attitude we can make the most of the processes of change to develop the skill that releases us from the prison of endless producing and consuming. With release, we plunge into the freedom of a happiness so true that it transcends the terms of the original question that led us there. There's nothing further we have to do; our sense of "my" and "mine" is discarded; and even the "long-term," which implies time, is erased by the timeless. The happiness remaining lies radically beyond the range of our time- and space-bound conceptions of happiness. Totally independent of mind-objects, it's unadulterated and unalterable, unlimited and pure. As the texts tell us, it even lies beyond the range of "totality" and "the All."

And that's what Buddhist practice is all about.



-04-

No-self or Not-self?

Thanissaro Bhikkhu (2004)

One of the first stumbling blocks in understanding Buddhism is the teaching on *anattā*, often translated as no-self. This teaching is a stumbling block for two reasons. First, the idea of there being no self doesn't fit well with other Buddhist teachings, such as the doctrine of karma and rebirth: If there's no self, what experiences the results of karma and takes rebirth? Second, it seems to negate the whole reason for the Buddha's teachings to begin with: If there's no self to benefit from the practice, then why bother?

Many books try to answer these questions, but if you look at the Pali Canon you won't find them addressed at all. In fact, the one place where the Buddha was asked point-blank whether or not there was a self, he refused to answer. When later asked why, he said that to answer either yes, there is a self, or no, there isn't, would be to fall into extreme forms of wrong view that make the path of Buddhist practice impossible. So the question should be put aside.

To understand what his silence on this question says about the meaning of *anattā*, we first have to look at his teachings on how questions should be asked and answered, and how to interpret his answers.

The Buddha divided all questions into four classes: those that deserve a categorical (straight yes or no) answer; those that deserve an analytical answer, defining and qualifying the terms of the question; those that deserve a counter-question, putting

the ball back in the questioner's court; and those that deserve to be put aside. The last class of question consists of those that don't lead to the end of suffering and stress. The first duty of a teacher, when asked a question, is to figure out which class the question belongs to, and then to respond in the appropriate way. You don't, for example, say yes or no to a question that should be put aside. If you're the person asking the question and you get an answer, you should then determine how far the answer should be interpreted. The Buddha said that there are two types of people who misrepresent him: those who draw inferences from statements that shouldn't have inferences drawn from them, and those who don't draw inferences from those that should.

These are the basic ground rules for interpreting the Buddha's teachings, but if we look at the way most writers treat the anattā doctrine, we find these ground rules ignored. Some writers try to qualify the no-self interpretation by saying that the Buddha denied the existence of an *eternal* self or a *separate* self, but this is to give an analytical answer to a question that the Buddha showed should be put aside. Others try to draw inferences from the few statements in the discourse that seem to imply that there is no self, but it seems safe to assume that if you force those statements to give an answer to a question that should be put aside, you're drawing inferences where they shouldn't be drawn.

So, instead of answering "no" to the question of whether or not there is a self—interconnected or separate, eternal or not—the Buddha felt that the question was misguided to begin with. Why? No matter how you define the line between "self" and "other," the notion of self involves an element of self-identification and clinging, and thus suffering and stress. This holds as much for an interconnected self, which recognizes no "other," as it does for a separate self: If you identify with all of

nature, you're pained by every felled tree. It also holds for an entirely "other" universe, in which the sense of alienation and futility would become so debilitating as to make the quest for happiness—your own or that of others—impossible. For these reasons, the Buddha advised paying no attention to such questions as "Do I exist?" or "Don't I exist?" for however you answer them, they lead to suffering and stress.

To avoid the suffering implicit in questions of "self" and "other," he offered an alternative way of dividing up experience: the four noble truths of stress, its cause, its cessation, and the path to its cessation. These truths aren't assertions; they're categories of experience. Rather than viewing these categories as pertaining to self or other, he said, we should recognize them simply for what they are, in and of themselves, as they're directly experienced, and then perform the duty appropriate to each. Stress should be comprehended, its cause abandoned, its cessation realized, and the path to its cessation developed.

These duties form the context in which the anattā doctrine is best understood. If you develop the path of virtue, concentration, and discernment to a state of calm well-being and use that calm state to look at experience in terms of the noble truths, the questions that occur to the mind are not "Is there a self? What is my self?" but rather "Does holding onto this particular phenomenon cause stress and suffering? Is it really me, myself, or mine? If it's stressful but not really me or mine, why hold on?" These last questions merit straightforward answers, as they then help you to comprehend stress and to chip away at the attachment and clinging—the residual sense of self-identification—that cause stress, until ultimately all traces of self-identification are gone and all that's left is limitless freedom.

In this sense, the anattā teaching is not a doctrine of no-self, but a not-self strategy for shedding suffering by letting go of its cause, leading to the highest, undying happiness. At that point, questions of self, no-self, and not-self fall aside. Once there's the experience of such total freedom, where would there be any concern about what's experiencing it, or about whether or not it's a self?



-05-

The Not-self Strategy

Thanissaro Bhikkhu (1993)

Books on Buddhism often state that the Buddha's most basic metaphysical tenet is that there is no soul or self. However, a survey of the discourses in the Pali canon — the earliest extant record of the Buddha's teachings — suggests that the Buddha taught the *anatta* or not-self doctrine, not as a metaphysical assertion, but as a strategy for gaining release from suffering: If one uses the concept of not-self to dis-identify oneself from all phenomena, one goes beyond the reach of all suffering & stress. As for what lies beyond suffering & stress, the Canon states that although it may be experienced, it lies beyond the range of description, and thus such descriptions as "self" or "not-self" would not apply.

The evidence for this reading of the Canon centers on four points:

1. The one passage where the Buddha is asked point-blank to take a position on the ontological question of whether or not there is a self, he refuses to answer.
2. The passages which state most categorically that there is no self are qualified in such a way that they cover all of describable reality, but not all of reality which may be experienced.
3. Views that there is no self are ranked with views that there is a self as a "fetter of views" which a person aiming at release from suffering would do well to avoid.

4. The person who has attained the goal of release views reality in such a way that all views — even such basic notions as self & no-self, true & false — can have no hold power over the mind.

What follows is a selection of relevant passages from the Canon. They are offered with the caveat that in ultimate terms nothing conclusive can be proved by quoting the texts. Scholars have offered arguments for throwing doubt on almost everything in the Canon — either by offering new translations for crucial terms, or by questioning the authenticity of almost every passage it contains — and so the only true test for any interpretation is to put it into practice and see where it leads in terms of gaining release for the mind.



1. Compare the following two dialogues.

Having taken a seat to one side, Vacchagotta the wanderer said to the Master, 'Now then, Venerable Gotama, is there a self?' When this was said, the Master was silent.

'Then is there no self?' For a second time the Master was silent.

Then Vacchagotta the wanderer got up from his seat and left.

Then, not long after Vacchagotta the wanderer had left, the Venerable Ānanda said to the Master, 'Why, sir, did the Master not answer when asked a question asked by Vacchagotta the wanderer?'

'Ānanda, if I, being asked by Vacchagotta the wanderer if there is a self, were to answer that there is a self, that would be conforming with those priests & contemplatives who are exponents of eternalism (i.e., the view that there is an eternal soul). And if I... were to answer that there is no self, that would be conforming with those priests & contemplatives who are exponents of annihilationism (i.e., that death is the annihilation of experience). If I... were to answer that there is

a self, would that be in keeping with the arising of knowledge that all phenomena are not-self?

'No, Lord.'

'And if I... were to answer that there is no self, the bewildered Vacchagotta would become even more bewildered: "Does the self which I used to have, now not exist?"'

— SN 45.10

Mogharaja:

In what way does one view the world so that the King of Death does not see one?

The Buddha:

*Having removed any view
in terms of self,
always mindful, Mogharaja,
view the world as void.*

This way one is above & beyond death.

*This is the way one views the world
so that the King of Death does not see one.*

— Sn 5.15

The first passage is one of the most controversial in the Canon. Those who hold that the Buddha took a position one way or the other on the question of whether or not there is a self have to explain the Buddha's silence away, and usually do so by focusing on the his final statement to Ānanda. If someone else more spiritually mature than Vacchagotta had asked the question, they say, the Buddha would have revealed his true position.

This interpretation, though, ignores the Buddha's first two sentences to Ānanda: No matter who asks the question, to say that there is or is not a self would be to fall into one of the two

philosophical positions which the Buddha avoided throughout his career. As for his third sentence, he was concerned not to contradict "the arising of knowledge that all phenomena are not-self" not because he felt that this knowledge alone was metaphysically correct, but because he saw that its arising could be liberating. (We will deal further with the content of this knowledge below in Point 2.)

This point is borne out if we make a comparison with the second passage. The fundamental difference between the two dialogues lies in the questions asked: In the first, Vacchagotta asks the Buddha to take a position on the question of whether or not there is a self, and the Buddha remains silent. In the second, Mogharaja asks for a way to view the world so that one can go beyond death, and the Buddha speaks, teaching him to view the world without reference to the notion of self. This suggests that, instead of being an assertion that there is no self, the teaching on not-self is more a technique of perception aimed at leading beyond death to Nibbāna — a way of perceiving things with no self-identification, no sense that 'I am,' no attachment to 'I' or 'mine' involved.

Thus it would seem most honest to take the first dialogue at face value, and to say that the question of whether or not there is a self is one on which the Buddha did not take a position, regardless of whether he was talking to a spiritually confused person like Vacchagotta, or a more advanced person like Ānanda. For him, the doctrine of not-self is a technique or strategy for liberation, and not a metaphysical or ontological position.



2. The following two passages, taken together, are often offered as the strongest proof that the Buddha denied the

existence of a self in the most uncertain terms. Notice, however, how the terms "world" & "All" are defined.

Ānanda:

It is said that the world is empty, the world is empty, lord. In what respect is it said that the world is empty?

The Buddha:

Insofar as it is empty of a self or of anything pertaining to a self: Thus it is said that the world is empty. And what is empty of a self or of anything pertaining to a self? The eye is empty of a self or of anything pertaining to a self. Forms... Visual consciousness... Visual contact is empty of a self or of anything pertaining to a self. The ear... The nose... The tongue... The body... The intellect is empty of a self or of anything pertaining to a self. Ideas... Mental consciousness... Mental contact is empty of a self or of anything pertaining to a self. Thus it is said that the world is empty. — SN 35.85

What is the All? Simply the eye & forms, ear & sounds, nose & odors, tongue & flavors, body & tactile sensations, intellect & ideas. This, monks, is termed the All. Anyone who would say, 'Repudiating this All, I will describe another,' if questioned on what exactly might be the grounds for his statement, would be unable to explain, and furthermore, would be put to grief. Why? Because it lies beyond range.

— SN 35.23

Now, if the six senses & their objects — sometimes called the six spheres of contact — constitute the world or the All, is there anything beyond them?

Mahakotthita:

With the remainderless stopping & fading of the six spheres of contact (vision, hearing, smell, taste, touch, & intellection) is it the case that there is anything else?

Sariputta:

Do not say that, my friend.

Mahakotthita:

With the remainderless stopping & fading of the six spheres of contact, is it the case that there is not anything else?

Sariputta:

Do not say that, my friend.

Mahakotthita:

...is it the case that there both is & is not anything else?

Sariputta:

Do not say that, my friend.

Mahakotthita:

...is it the case that there neither is nor is not anything else?

Sariputta:

Do not say that, my friend.

Mahakotthita:

Being asked... if there is anything else, you say 'Do not say that, my friend.' Being asked... if there is not anything else... if there both is & is not anything else... if there neither is nor is not anything else, you say, 'Do not say that, my friend.' Now, how is the meaning of this statement to be understood?

Sariputta:

Saying... is it the case that there is anything else... is it the case that there is not anything else... is it the case that there both is & is not anything else... is it the case that there neither is nor is not anything else, one is differentiating non-differentiation. However far the six spheres of contact go, that is how far differentiation goes. However far differentiation goes, that is how far the six spheres of contact go. With the remainderless fading & stopping of the six spheres of contact, there comes to be the stopping, the allaying of differentiation.
— A 4.174

The dimension of non-differentiation, although it may not be described, may be realized through direct experience.

Monks, that sphere is to be realized where the eye (vision) stops and the perception (mental noting) of form fades. That sphere is to be realized where the ear stops and the perception of sound fades... where the nose stops and the perception of odor fades... where the tongue stops and the perception of flavor fades... where the body stops and the perception of tactile sensation fades... where the intellect stops and the perception of idea/phenomenon fades: That sphere is to be realized.

— SN 4.35

Although this last passage indicates that there is a sphere to be experienced beyond the six sensory spheres, it should not be taken as a "higher self." This point is brought out in the Great Discourse on Causation, where the Buddha classifies all theories of the self into four major categories: those describing a self which is either (a) possessed of form (a body) & finite; (b) possessed of form & infinite; (c) formless & finite; and (d) formless & infinite. The text gives no examples of the various categories, but we might cite the following as illustrations: (a) theories which deny the existence of a soul, and identify the self with the body; (b) theories which identify the self with all being

or with the universe; (c) theories of discrete, individual souls; (d) theories of a unitary soul or identity immanent in all things. He then goes on to reject all four categories.

Another passage often quoted to the effect that the Buddha taught that there is no self is the following verse from the Dhammapada, especially the third stanza, in which the word dhamma refers both to conditioned & to unconditioned things. Notice, though, what the verse says as a whole: These insights are part of the path, and not the goal at the end of the path.

*'All conditioned things are inconstant' —
When one sees this with discernment
And grows disenchanted with stress,
This is the path to purity.*

*'All conditioned things are stressful' —
When one sees with discernment
And grows disenchanted with stress,
This is the path to purity.*

*'All dhammas are not-self' —
When one sees with discernment
And grows disenchanted with stress,
This is the path to purity.
— Dhp 277-79*

In these verses, the term "conditioned thing" covers anything conditioned or fabricated by nature; "dhamma" covers all phenomena, whether conditioned or not. Because Nibbāna is unconditioned, the term "not-self" would seem to apply to it as well. However, a number of passages in the Canon refer to Nibbāna not as a dhamma, but as the abandoning of all dhammas. So how does "dhamma" differ from "conditioned thing" in the above verses, and how does the distinction between the two function in the path?

First, it should be noted that there are four stages of awakening recognized in the Canon: The first three involve seeing the deathless; the last, a total plunge into nibbana. This point is indicated in the following simile:

Ven. Narada: "It's as if there were a well along a road in a desert, with neither rope nor water bucket. A man would come along overcome by heat, oppressed by the heat, exhausted, dehydrated, & thirsty. He would look into the well and would have knowledge of 'water,' but he would not dwell touching it with his body. In the same way, although I have seen properly with right discernment, as it actually is present, that 'The cessation of becoming is Nibbāna,' still I am not an arahant (a fully awakened one) whose fermentations are ended."

— SN 12.68

Another simile compares the path to total awakening to the act of crossing a river. In this case, the water stands for craving and for the flow of suffering in the wandering-on of repeated rebirth. The first three stages of awakening correspond to the point where one gains a footing on the far side of the river; full Awakening, the point where one has climbed to safety on the bank.

All phenomena gain footing in the deathless.

All phenomena have Nibbāna as their final end.

— AN 10.58

The practical difference between gaining a footing and climbing the bank lies in how one reacts to the experience of the deathless.

There is the case where a monk...enters & remains in the first jhana: rapture & pleasure born of withdrawal, accompanied by directed thought & evaluation. He regards whatever phenomena there that are connected with form, feeling, perception, fabrications, & consciousness, as inconstant, stressful, a disease, a cancer, an arrow,

painful, an affliction, alien, a disintegration, an emptiness, not-self. He turns his mind away from those phenomena, and having done so, inclines his mind to the property of deathlessness: 'This is peace, this is exquisite — the resolution of all fabrications; the relinquishment of all acquisitions; the ending of craving; dispassion; cessation; Nibbāna.'

Staying right there, he reaches the ending of the mental fermentations. Or, if not, then — through this very Dhamma-passion, this Dhamma-delight, and from the total wasting away of the first five Fetters [self-identity views, grasping at precepts & practices, uncertainty, sensual passion, and irritation] — he is due to be reborn [in the Pure Abodes], there to be totally unbound, never again to return from that world.

— AN 9.36

Thus partial Awakening occurs when one feels passion and delight for the deathless as a dhamma; full Awakening, when that passion and delight are fully abandoned. Thus the teaching that all dhammas are not-self applies directly to this stage of the path, to remind the meditator that he or she should not regard the deathless with any form of passion or clinging at all. Once there is no passion for the deathless as a dhamma, full Awakening can occur.

As we will see in a passage below, the Buddha states that the meditator attains full Awakening by seeing the limits of all things conditioned, by seeing what lies beyond them, and clinging to neither.

In the following verse, the Buddha's questioner refers to the goal as a dhamma, while the Buddha describes it as a removing or doing away of all dhammas — and thus it goes beyond "all dhammas" and any possible statement that could be made about them. Once the meditator has done this, no words — being, not-being, self, not-self — can apply.

Upasiva:

*One who has reached the end:
Does he not exist,
Or is he for eternity free from affliction?
Please, sage, declare this to me
as this dhamma has been known by you.*

The Buddha:

*One who has reached the end has no criterion
By which anyone would say that —
it does not exist for him.
When all dhammas are done away with
All means of speaking are done away with as well.
— Sn 5.6*



3. Although the concept "not-self" is a useful way of disentangling oneself from the attachments & clingings which lead to suffering, the view that there is no self is simply one of many metaphysical or ontological views which bind one to suffering.

There is the case where an uninstructed, run-of-the-mill person... does not discern what ideas are fit for attention, or what ideas are unfit for attention. This being so, he does not attend to ideas fit for attention, and attends (instead) to ideas unfit for attention... This is how he attends inappropriately: 'Was I in the past? Was I not in the past? What was I in the past? How was I in the past? Having been what, what was I in the past? Shall I be in the future? Shall I not be in the future? What shall I be in the future? How shall I be in the future? Having been what, what shall I be in the future?' Or else he is inwardly perplexed about the immediate present: 'Am I? Am I not? What am I? How am I? Where has this being come from? Where is it bound?'

As he attends inappropriately in this way, one of six kinds of view arises in him: The view I have a self arises in him as true & established, or the view I have no self... or the view It is precisely because of self that I perceive self... or the view It is precisely because of self that I perceive not-self... or the view It is precisely because of not-self that I perceive self arises in him as true & established, or else he has a view like this: This very self of mine — the knower which is sensitive here & there to the ripening of good & bad actions — is the self of mine which is constant, everlasting, eternal, not subject to change, and will endure as long as eternity. This is called a thicket of views, a wilderness of views, a contortion of views, a writhing of views, a fetter of views. Bound by a fetter of views, the un-instructed run-of-the-mill person is not freed from birth, aging & death, from sorrow, lamentation, pain, grief & despair. He is not freed from stress, I say. The well-taught disciple of the noble ones... discerns what ideas are fit for attention, and what ideas are unfit for attention. This being so, he does not attend to ideas unfit for attention, and attends (instead) to ideas fit for attention... He attends appropriately, This is stress... This is the origin of stress... This is the stopping of stress... This is the way leading to the stopping of stress. As he attends appropriately in this way, three fetters are abandoned in him: identity-view, uncertainty and adherence to precepts & practices.

— MN 2



4. Thus although the person on the Path must make use of Right View, he or she goes beyond all views on reaching the goal of release. For a person who has attained the goal, experience occurs with no 'subject' or 'object' superimposed on it, no construing of experience or thing experienced. There is simply the experience in & of itself.

Monks, whatever in this world — with its devas, Maras & Brahmas, its generations complete with contemplatives & priests,

princes & men — is seen, heard, sensed, cognized, attained, sought after, pondered by the intellect: That do I know. Whatever in this world... is seen, heard, sensed, cognized, attained, sought after, pondered by the intellect: That I directly know. That is known by the Tathāgata, but the Tathāgata has not been obsessed with it...

Thus, monks, the Tathāgata, when seeing what is to be seen, does not construe an (object as) seen. He does not construe an unseen. He does not construe an (object) to-be-seen. He does not construe a seer.

When hearing... When sensing... When cognizing what is to be cognized, he does not construe an (object as) cognized. He does not construe an uncognized. He does not construe an (object) to-be-cognized. He does not construe a cognizer.

Thus, monks, the Tathāgata — being such-like with regard to all phenomena that can be seen, heard, sensed & cognized — is 'Such.' And I tell you: There is no other 'Such' higher or more sublime.

Whatever is seen or heard or sensed and fastened onto as true by others, One who is Such — among those who are self-bound — would not further assume to be true or even false. Having seen well in advance that arrow where generations are fastened & hung — 'I know, I see, that's just how it is!' — There is nothing of the Tathāgata fastened.

— AN 4.24

A view is true or false only when one is judging how accurately it refers to something else. If one is regarding it simply as a statement, an event, in & of itself, true & false no longer apply. Thus for the Tathāgata, who no longer imposes notions of subject or object on experience, and regards sights, sounds, feelings & thoughts purely in & of themselves, views are neither true nor false, but simply phenomena to be experienced. With no notion of subject, there is no grounds for "I know, I see;" with no notion of object, no grounds for, "That's just how it is." Views of true, false, self, no self, etc., thus lose

all their holding power, and the mind is left free to its Suchness:
untouched, uninfluenced by anything of any sort.

*That, say the wise, is a fetter,
In dependence on which
One sees others as inferior.
— Sn 4.5*

*Whoever construes
'equal'
'superior' or
'inferior,'
by that he would dispute;
Whereas to one unaffected by these three,
'equal'
'superior'
do not occur.
Of what would the Brahman (arahant) say 'true'
or 'false,'
disputing with whom,
he in whom 'equal' & 'unequal' are not...
As the prickly lotus
is unsmear'd by water & mud,
So the sage,
an exponent of peace,
without greed,
is unsmear'd by sensuality & the world.
An attainer-of-wisdom
is not measured
made proud
by views or by what is thought,
for he is not altered by them.
Not by rituals is he led, nor by traditional lore,
nor with reference to dogmas.
For one dispassionate towards perception*

*there are no ties;
for one released by discernment,
no delusions.*

*Those who seize at perceptions & views
go about disputing in the world.*

— Sn 4.9

'Does Master Gotama have any position at all?'

'A "position," Vaccha, is something which a Tathāgata has done away with. What a Tathāgata sees is this: "Such is form, such its origin, such its disappearance; such is feeling, such its origin, such its disappearance; such is perception... such are mental processes... such is consciousness, such its origin, such its disappearance." Because of that, I say, a Tathāgata, — with the ending, fading out, stopping, renunciation & relinquishment of all construing, all excogitations, all I-making & mine-making & obsession with conceit — is, through lack of clinging/sustenance, released.'

— MN 72

This, monks, the Tathāgata discerns. And he discerns that these standpoints, thus seized, thus held to, lead to such & such a destination, to such & such a state in the world beyond. And he discerns what surpasses this. And yet discerning that, he does not hold to it. And as he is not holding to it, unbinding (nibbuti) is experienced right within. Knowing, for what they are, the origin, ending, allure & drawbacks of feelings, along with the emancipation from feelings, the Tathāgata, monks — through lack of clinging /sustenance — is released.

— DN 1

Whether or not these four arguments are in fact true to the Buddha's teachings, it is important to remember his primary aim in presenting the doctrine of not-self in the first place: so that those who put it to use can gain release from all suffering & stress.

'Monks, do you see any clinging/sustenance in the form of a doctrine of self which, in clinging to, there would not arise sorrow, lamentation, pain, grief & despair?'

'No, Lord.'

'...Neither do I... What do you think, monks: If a person were to gather or burn or do as he likes with the grass, twigs, branches & leaves here in Jeta's Grove, would the thought occur to you, "It's us that this person is gathering, burning or doing with as he likes"?''

'No, sir. Why is that? Because those things are not our self, and do not pertain to our self.'

'Even so, monks, whatever is not yours: Let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit. And what is not yours? Form (body) is not yours... Feeling is not yours... Perception... Mental processes... Consciousness is not yours. Let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit.'

— MN 22

Sariputta: Friends, there is the monk who, on going to foreign lands, is questioned by learned nobles & priests, laypeople & contemplatives. Learned & discriminating people say (to him), "What is your teacher's doctrine? What does he teach?" Thus asked, you should answer, "My teacher teaches the subduing of passion & desire."

"...passion & desire for what?"

"...passion & desire for physical form, feeling, perception, mental processes & consciousness."

"...seeing what danger (or drawback) does your teacher teach the subduing of passion & desire for physical form, feeling, perception, mental processes & consciousness?"

"...when a person is not free from passion, desire, love, thirst, fever & craving for physical form, etc., then from any change & alteration in that physical form, etc., there arise sorrow, lamentation, pain, grief & despair."

"...and seeing what benefit does your teacher teach the subduing of passion & desire for physical form, etc.?"

"...when a person is free from passion, desire, love, thirst, fever & craving for physical form, etc., then from any change & alteration in that physical form, etc., sorrow, lamentation, pain, grief & despair do not arise."

— Sn 22.2

Both formerly & now, Anuradha, it is only stress (suffering) that I describe, and the stopping of stress.

— Sn 22.86



Mindfulness Defined

Thanissaro Bhikkhu (2008)

What does it mean to be mindful of the breath? Something very simple: to keep the breath in mind. Keep remembering the breath each time you breathe in, each time you breathe out. The British scholar who coined the term “mindfulness” to translate the Pali word *sati* was probably influenced by the Anglican prayer to be ever mindful of the needs of others—in other words, to always keep their needs in mind. But even though the word “mindful” was probably drawn from a Christian context, the Buddha himself defined *sati* as the ability to remember, illustrating its function in meditation practice with the four *satipatthanas*, or establishings of mindfulness.

“And what is the faculty of sati? There is the case where a monk, a disciple of the noble ones, is mindful, highly meticulous, remembering & able to call to mind even things that were done & said long ago. (And here begins the satipatthana formula:.) He remains focused on the body in & of itself — ardent, alert, & mindful — putting aside greed & distress with reference to the world. He remains focused on feelings in & of themselves... the mind in & of itself... mental qualities in & of themselves — ardent, alert, & mindful — putting aside greed & distress with reference to the world.”

— SN 48.10

The full discussion of the *satipatthanas* (DN 22) starts with instructions to be ever mindful of the breath. Directions such as “bring bare attention to the breath,” or “accept the breath,” or whatever else modern teachers tell us that mindfulness is

supposed to do, are actually functions for other qualities in the mind. They're not automatically a part of *sati*, but you should bring them along wherever they're appropriate.

One quality that's always appropriate in establishing mindfulness is being watchful or alert. The Pali word for alertness, *sampajañña*, is another term that's often misunderstood. It doesn't mean being choicelessly aware of the present, or comprehending the present. Examples in the Canon shows that *sampajañña* means being aware of what you're doing in the movements of the body, the movements in the mind. After all, if you're going to gain insight into how you're causing suffering, your primary focus always has to be on what you're actually doing. This is why mindfulness and alertness should always be paired as you meditate.

In the *Satipatthana Sutta*, they're combined with a third quality, ardency. Ardency means being intent on what you're doing, trying your best to do it skillfully. This doesn't mean that you have to keep straining and sweating all the time, just that you're continuous in developing skillful habits and abandoning unskillful ones. Remember, in the eight factors of the path to freedom, right mindfulness grows out of right effort. Right effort is the effort to be skillful. Mindfulness helps that effort along by reminding you to stick with it, so that you don't let it drop.

All three of these qualities get their focus from what the Buddha called *yoniso manasikara*, appropriate attention. Notice: That's *appropriate* attention, not bare attention. The Buddha discovered that the way you attend to things is determined by what you see as important: the questions you bring to the practice, the problems you want the practice to solve. No act of attention is ever bare. If there were no problems in life you could open yourself up choicelessly to whatever came along. But the fact is there is a big problem smack dab in the middle of

everything you do: the suffering that comes from acting in ignorance. This is why the Buddha doesn't tell you to view each moment with a beginner's eyes. You've got to keep the issue of suffering and its end always in mind.

Otherwise inappropriate attention will get in the way, focusing on questions like "Who am I?" "Do I have a self?"—questions that deal in terms of being and identity. Those questions, the Buddha said, lead you into a thicket of views and leave you stuck on the thorns. The questions that lead to freedom focus on comprehending suffering, letting go of the cause of suffering, and developing the path to the end of suffering. Your desire for answers to these questions is what makes you alert to your actions—your thoughts, words, and deeds—and ardent to perform them skillfully.

Mindfulness is what keeps the perspective of appropriate attention in mind. Modern psychological research has shown that attention comes in discrete moments. You can be attentive to something for only a very short period of time and then you have to remind yourself, moment after moment, to return to it if you want to keep on being attentive. In other words, continuous attention—the type that can observe things over time—has to be stitched together from short intervals. This is what mindfulness is for. It keeps the object of your attention and the purpose of your attention in mind.

Popular books on meditation, though, offer a lot of other definitions for mindfulness, a lot of other duties it's supposed to fulfill—so many that the poor word gets totally stretched out of shape. In some cases, it even gets defined as Awakening, as in the phrase, "A moment of mindfulness is a moment of Awakening"—something the Buddha would never say, because mindfulness is conditioned and nirvana is not.

These are not just minor matters for nitpicking scholars to argue over. If you don't see the differences among the qualities you're bringing to your meditation, they glom together, making it hard for real insight to arise. If you decide that one of the factors on the path to Awakening is Awakening itself, it's like reaching the middle of a road and then falling asleep right there. You never get to the end of the road, and in the meantime you're bound to get run over by aging, illness, and death. So you need to get your directions straight, and that requires, among other things, knowing precisely what mindfulness is and what it's not.

I've heard mindfulness defined as "affectionate attention" or "compassionate attention," but affection and compassion aren't the same as mindfulness. They're separate things. If you bring them to your meditation, be clear about the fact that they're acting in addition to mindfulness, because skill in meditation requires seeing when qualities like compassion are helpful and when they're not. As the Buddha says, there are times when affection is a cause for suffering, so you have to watch out.

Sometimes mindfulness is defined as appreciating the moment for all the little pleasures it can offer: the taste of a raisin, the feel of a cup of tea in your hands. In the Buddha's vocabulary, this appreciation is called contentment. Contentment is useful when you're experiencing physical hardship, but it's not always useful in the area of the mind. In fact the Buddha once said that the secret to his Awakening was that he didn't allow himself to rest content with whatever attainment he had reached. He kept reaching for something higher until there was nowhere higher to reach. So contentment has to know its time and place. Mindfulness, if it's not glommed together with contentment, can help keep that fact in mind.

Some teachers define mindfulness as "non-reactivity" or "radical acceptance." If you look for these words in the

Buddha's vocabulary, the closest you'll find are equanimity and patience. Equanimity means learning to put aside your preferences so that you can watch what's actually there. Patience is the ability not to get worked up over the things you don't like, to stick with difficult situations even when they don't resolve as quickly as you want them to. But in establishing mindfulness you stay with unpleasant things not just to accept them but to watch and understand them. Once you've clearly seen that a particular quality like aversion or lust is harmful for the mind, you can't stay patient or equanimous about it. You have to make whatever effort is needed to get rid of it and to nourish skillful qualities in its place by bringing in other factors of the path: right resolve and right effort.

Mindfulness, after all, is part of a larger path mapped out by appropriate attention. You have to keep remembering to bring the larger map to bear on everything you do. For instance, right now you're trying to keep the breath in mind because you see that concentration, as a factor of the path, is something you need to develop, and mindfulness of the breath is a good way to do it. The breath is also a good standpoint from which you can directly observe what's happening in the mind, to see which qualities of mind are giving good results and which ones aren't.

Meditation involves lots of mental qualities, and you have to be clear about what they are, where they're separate, and what each one of them can do. That way, when things are out of balance, you can identify what's missing and can foster whatever is needed to make up the lack. If you're feeling flustered and irritated, try to bring in a little gentleness and contentment. When you're lazy, rev up your sense of the dangers of being unskillful and complacent. It's not just a matter of piling on more and more mindfulness. You've got to add other qualities as well. First you're mindful enough to

stitch things together, to keep the basic issues of your meditation in mind and to observe things over time. Then you try to notice—that's alertness—to see what else to stir into the pot.

It's like cooking. When you don't like the taste of the soup you're fixing, you don't just add more and more salt. Sometimes you add onion, sometimes garlic, sometimes oregano—whatever you sense is needed. Just keep in mind the fact that you've got a whole spice shelf to work with.

And remember that your cooking has a purpose. In the map of the path, right mindfulness isn't the end point. It's supposed to lead to right concentration.

We're often told that mindfulness and concentration are two separate forms of meditation, but the Buddha never made a clear division between the two. In his teachings, mindfulness shades into concentration; concentration forms the basis for even better mindfulness. The four establishments of mindfulness are also the themes of concentration. The highest level of concentration is where mindfulness becomes pure. As Ajaan Lee, a Thai Forest master, once noted, mindfulness combined with ardency turns into the concentration factor called *vitakka* or "directed thought," where you keep your thoughts consistently focused on one thing. Alertness combined with ardency turns into another concentration factor: *vicara*, or "evaluation." You evaluate what's going on with the breath. Is it comfortable? If it is, stick with it. If it's not, what can you do to make it more comfortable? Try making it a little bit longer, a little bit shorter, deeper, more shallow, faster, slower. See what happens. When you've found a way of breathing that nourishes a sense of fullness and refreshment, you can spread that fullness throughout the body. Learn how to relate to the breath in a way that nourishes a good energy flow throughout the

body. When things feel refreshing like this, you can easily settle down.

You may have picked up the idea that you should never fiddle with the breath, that you should just take it as it comes. Yet meditation isn't just a passive process of being nonjudgmentally present with whatever's there and not changing it at all. Mindfulness keeps stitching things together over time, but it also keeps in mind the idea that there's a path to develop, and getting the mind to settle down is a skillful part of that path.

This is why evaluation—judging the best way to maximize the pleasure of the breath—is essential to the practice. In other words, you don't abandon your powers of judgment as you develop mindfulness. You simply train them to be less judgmental and more judicious, so that they yield tangible results.

When the breath gets really full and refreshing throughout the body, you can drop the evaluation and simply be one with the breath. This sense of oneness is also sometimes called mindfulness, in a literal sense: *mind-fullness*, a sense of oneness pervading the entire range of your awareness. You're at one with whatever you focus on, at one with whatever you do. There's no separate “you” at all. This is the type of mindfulness that's easy to confuse with Awakening because it can seem so liberating, but in the Buddha's vocabulary it's neither mindfulness nor Awakening. It's *cetaso ekodibhava*, unification of awareness—a factor of concentration, present in every level from the second jhana up through the infinitude of consciousness. So it's not even the ultimate in concentration, much less Awakening.

Which means that there's still more to do. This is where mindfulness, alertness, and ardency keep digging away.

Mindfulness reminds you that no matter how wonderful this sense of oneness, you still haven't solved the problem of suffering. Alertness tries to focus on what the mind is still doing in that state of oneness—what subterranean choices you're making to keep that sense of oneness going, what subtle levels of stress those choices are causing—while ardency tries to find a way to drop even those subtle choices so as to be rid of that stress.

So even this sense of oneness is a means to a higher end. You bring the mind to a solid state of oneness so as to drop your normal ways of dividing up experience into me vs. not-me, but you don't stop there. You then take that oneness and keep subjecting it to all the factors of right mindfulness. That's when really valuable things begin to separate out on their own. Ajaan Lee uses the image of ore in a rock. Staying with the sense of oneness is like being content simply with the knowledge that there's tin, silver, and gold in your rock: If that's all you do, you'll never get any use from them. But if you heat the rock to the melting points for the different metals, they'll separate out on their own.

Liberating insight comes from testing, experimenting. This is how we learn about the world to begin with. If we weren't active creatures, we'd have no understanding of the world at all. Things would pass by, pass by, and we wouldn't know how they were connected because we'd have no way of influencing them to see which effects came from changing which causes. It's because we act in the world that we understand the world.

The same holds true with the mind. You can't just sit around hoping that a single mental quality—mindfulness, acceptance, contentment, oneness—is going to do all the work. If you want to learn about the potentials of the mind, you have to be willing to play—with sensations in the body, with qualities in the mind. That's when you come to understand cause and effect.

And that requires all your powers of intelligence—and this doesn't mean just book intelligence. It means your ability to notice what you're doing, to read the results of what you've done, and to figure out ingenious ways of doing things that cause less and less suffering and stress: street smarts for the noble path. Mindfulness allows you to see these connections because it keeps reminding you always to stay with these issues, to stay with the causes until you see their effects. But mindfulness alone can't do all the work. You can't fix the soup simply by dumping more pepper into it. You add other ingredients, as they're needed.

This is why it's best not to load the word mindfulness with too many meanings or to assign it too many functions. Otherwise, you can't clearly discern when a quality like contentment is useful and when it's not, when you need to bring things to oneness and when you need to take things apart.

So keep the spices on your shelf clearly labeled, and learn through practice which spice is good for which purpose. Only then can you develop your full potential as a cook.



-07-

Educating Compassion

Thanissaro Bhikkhu (2006)

If you have any friends or family members who are sick or dying, I know of no one who would tell you to treat them in a hardhearted way. Everyone would agree that you should be as compassionate as you can. The problem is that there's little agreement on how compassion translates into specific actions. For some people, compassion means extending life as long as possible; for others it means terminating life—through assisted suicide or euthanasia—when quality of life falls below a certain level. And neither of these two groups sees the other as compassionate at all. The first sees the second as criminal; the second sees the first as heartless and cruel.

For those of us trying to negotiate the murky territory between these two extremes, there's not much reliable guidance. Ours is a culture that doesn't like to think about illness and death, and as a result, when faced with someone who's sick or dying, we're at a loss as to what to do. Some people will advise you simply to do what feels right, but feelings have a way of turning slippery and devious. Some things feel right simply because they make you feel good, regardless of whether they're genuinely right for the other person. A desire to extend life may mask a deeper fear of your own death; a desire to terminate a miserable illness may rationalize your distress at having to witness suffering. Even if you're told to act from a place of mindful presence, you may find that what seem to be your spontaneous inspirations are actually conditioned by hidden,

unexamined assumptions about what life and death are all about.

This is why the simple injunction to be compassionate or mindful in the presence of a sick or dying person isn't enough. We need help in educating our compassion: specific advice on how to think through the implications of our actions in the face of life and death, and specific examples of how people who have contemplated these issues thoroughly have actually acted in the past.

With this thought in mind, I searched through the Pali Canon—the oldest extant record of the Buddha's teachings—to see what lessons could be drawn from the Buddha's example. After all, the Buddha often referred to himself as a doctor, and to his Dharma as medicine for the sufferings of the world. From his point of view, we're all sick and dying on a subtle level, so we all deserve continual compassion. But what sort of advice did this doctor give when face-to-face with the flesh and blood suffering of illness and death? How did he treat people who were physically sick or dying?

You probably know the story of how, together with Ven. Ananda, he once found an unattended sick monk lying in his own filth. After washing the monk, he assembled the other monks, chided them for abandoning their brother, and gave them strong incentive to follow his example: "Whoever would tend to me," he said, "should tend to the sick." He arranged that monks nursing their fellow monks should receive special allotments of food, to encourage them in their work and help lighten their burden. But he didn't subscribe to the notion that medical treatment should try to extend life at all costs. The Vinaya, his monastic discipline, imposes only a minor penalty on a monk who refuses to care for a fellow monk who is sick or dying, or who totally abandons a sick monk before the latter recovers or dies. And there's no penalty for withholding or

discontinuing a specific medical treatment. So the rules convey no message that the failure to keep life going is an offense of any kind. At the same time, though, a monk who deliberately ends the life of a patient, even from compassionate motives, is expelled from the monkhood and can never reordain in this life, so there's no room for euthanasia or assisted suicide.

This means that the middle ground is where true compassion can be exercised. The Buddha sets out some guidelines for this area in his definition of the ideal nurse. You're qualified to tend to the sick if (1) you know how to prepare medicines; (2) you know what's amenable to the patient's cure, taking away whatever's unamenable and providing things that are amenable; (3) you're motivated by compassion and not by material gain; (4) you're not squeamish about cleaning up urine, excrement, saliva, or vomit; and (5) you're competent at encouraging the patient at the proper times with talk on Dharma.

Of these five qualifications, the one most discussed in the Pali Canon is the fifth: What qualifies as a helpful and compassionate talk on Dharma to a person who is sick or dying? What doesn't?

Here again, the *don'ts* mark off the territory for the *do's*. The Vinaya cites cases where monks tell a sick person to focus his thoughts on dying, in the belief that death would be better than the miserable state of his life. The sick person does as they advise, he dies as a result, and the Buddha expels the monks from the monkhood. Thus, from the Buddha's perspective, encouraging a sick person to relax her grip on life or to give up the will to live would not count as an act of compassion. Instead of trying to ease the patient's transition to death, the Buddha focused on easing his or her insight into suffering and its end.

This is because he regarded every moment of life as an opportunity to practice and benefit from the Dharma. It's a well-known principle in all meditation traditions that a moment's insight into the pain of the present is far more beneficial than viewing the present moment with disgust and placing one's hopes on a better future. This principle applies as much at the end of life as it does anywhere in the middle. In fact, the Buddha encouraged his monks to reflect constantly on the potential imminence of death at every moment, even when in ordinary health, so that they could bring a sense of urgency to their practice and give the present moment their full attention. If you learn to treat all moments as potentially your last, then when your last moment does come you will face it prepared.

Most often, though, a sick or dying person hasn't been living with this sort of urgent alertness, so the first step in advising such a person is to aim at clearing away any emotional obstacles to learning from the present. The Pali texts note two such obstacles: worry over the responsibilities the person is leaving behind, and fear of death. In one poignant discourse, a man appears to be dying and his wife consoles him not to worry: She'll be able to provide for herself and their children in his absence; she won't go looking for another husband; and she'll continue in her practice of the Dharma. With each reassurance she repeats the refrain, "So don't be worried as you die. Death is painful for one who is worried. The Blessed One has warned against being worried at the time of death." The man recovers unexpectedly and, while still frail, goes to visit the Buddha, telling him of his wife's reassurances. The Buddha comments on how fortunate the man is to have such a wise and sympathetic wife.

As for fear of death, the Buddha notes that one of the primary reasons for this fear is the remembrance of hurtful or cruel

things you've done in the past. Thus the Vinaya shows that monks would often console a fellow monk on his deathbed by asking him to call to mind something more positive—his highest meditative attainment—and to focus his thoughts there. In a similar vein, a common practice in Asian Buddhist countries is to remind a dying person of the acts of generosity or virtue he or she has performed in this life. Even if the person is unable to muster the mindfulness and alertness needed to gain further insight into the present, any Dharma talk that helps allay worries and forestall fears is an act of true compassion.

The Buddha comments, however, that there are three additional reasons for fearing death: attachment to the body, attachment to sensual pleasures, and a lack of direct insight into the unconditioned Dharma of the Deathless. His more advanced instructions for sick and dying people thus focus on cutting these reasons for fear at the root. He once visited a sick ward and told the monks there to approach the moment of death mindful and alert. Instead of focusing on whether they would recover, they should observe the movements of the feelings they were experiencing: painful, pleasant, or neutral. Observing a sensation of pain, for instance, they should notice how inconstant it is and then focus on the repeated dissolution of all pains. They could then apply the same focused alertness to pleasant and neutral feelings as well. The steadiness of their focus would give rise to a sense of ease independent of sensory feelings, and from this point of independence they could develop dispassion and relinquishment, both for the body and for feelings of any sort. With relinquishment would come a genuine insight into the Dharma which, being Deathless, would end all fear of death.

On another occasion, Ven. Sariputta visited the famous supporter of the Buddha, Anathapindika, who was on his deathbed. After learning that Anathapindika's disease was

worsening, he advised him to train himself: "I won't cling to the eye; my consciousness won't be dependent on the eye. I won't cling to the ear; my consciousness won't be dependent on the ear," and so forth through all the six senses, their objects, and any mental events dependent on them. Although Anathapindika was unable to develop this independent consciousness in line with Sariputta's instructions, he asked that these instructions be given to other lay people as well, for there would be those who would understand and benefit from them.

Obviously, these recommendations are all shaped by the Buddha's teachings on how the state of one's mind influences the process of death and rebirth, but that doesn't mean that they're appropriate only for those who would call themselves Buddhist. Regardless of your religious beliefs, when you're faced with obvious pain you're bound to see the value of any instructions that show you how to reduce suffering by investigating the pain in and of itself. If you have the strength to follow through with the instructions, you're bound to want to give them a try. And if you encounter the Deathless in the course of your efforts, you're not going to quibble about whether to call it by a Buddhist or non-Buddhist name.

This point is illustrated by another story involving Ven. Sariputta. Visiting an aged brahman on his deathbed, Sariputta reflected that brahmans desire union with Brahma, so he taught the man to develop the four attitudes of a Brahma—infinite good will, compassion, appreciation, and equanimity. After following these instructions, the brahman was reborn as a Brahma after death. The Buddha, however, later chided Sariputta for not teaching the brahman to focus instead on investigating pain, for if he had, the brahman would have experienced nirvana and been freed from rebirth altogether.

What's striking about all these instructions is that, from the Buddha's point of view, deathbed Dharma is no different from Dharma taught to people in ordinary health. The cause of suffering is in every case the same, and the path to the end of suffering is the same as well: comprehend suffering, abandon its cause, realize its cessation, and develop the qualities of mind that lead to its cessation. The only difference is that the obvious proximity of death makes teaching the Dharma both easier and harder—easier in that the patient is freed from extraneous responsibilities and can see clearly the need to understand and gain release from pain; harder in that the patient may be too weakened physically or emotionally, through fear or worry, to put the instructions into practice. But whatever the case, it's worth noting that up to the moment of death the Buddha would have you focus less on the limitations of the situation than on the potential opportunities. Even one moment of insight in the midst of pain and suffering, he said, is worth more than one hundred years of good health.

From my own personal experience—both in watching my teachers implement these instructions and in trying to implement them myself—I've learned two major lessons. One is that the patients best suited for making the most of the Dharma when sick or dying are those who are not tormented with memories of cruel or hurtful things they did in the past, and who have already developed a meditative or contemplative practice prior to their illness. Even if that practice isn't Buddhist, they intuitively respond to the Buddha's message on pain and are able to use it to alleviate their own sufferings. The lesson here is that as long as you know you're going to die someday, it's a good idea to avoid cruel actions and to get started on a meditative practice of your own, so that you'll be prepared for illness and death when they come. As my teacher, Ajaan Fuang, once said, when you meditate you're gaining

practice in how to die—how to be mindful and alert, how to endure pain, how to gain control over wayward thoughts and maybe even reach the Deathless—so that when the time comes to die, you'll do it with skill.

The second lesson is that if you want to help other people overcome their fear of death, you have to learn how to overcome your own fear of death as well, by abandoning attachment to the body, abandoning attachment to sensual pleasures, avoiding cruel actions, and gaining direct insight into the Deathless. With your fears overcome, you'll be much more effective in teaching the Dharma to those on their deathbed. You won't be disturbed by the physical horrors of death, you'll be able to communicate directly to the needs of the dying person, and your words will carry more weight, for they come from direct experience. Your compassion will be educated not by books or feelings, but by a clear insight into what dies and what doesn't.

Ultimately, these two lessons boil down to one: Meditate, as an act of compassion both for yourself and for others, even if death seems far away. When the time comes to die, you'll be less of a burden on those who are caring for you. In the meantime, if you're called on to comfort those who are sick or dying, your compassion will be more genuinely helpful, and you'll have a more effective message to teach.



-08-

Affirming the Truths of the Heart: The Buddhist Teachings on Saṃvega & Pasāda

Thanissaro Bhikkhu (1997)

A life-affirming Buddhism that teaches us to find happiness by opening to the richness of our everyday lives. That's what we want — or so we're told by the people who try to sell us a mainstreamlined Buddhism. But is it what we need? And is it Buddhism?

Think back for a moment on the story of the young Prince Siddhartha and his first encounters with aging, illness, death, and a wandering forest contemplative. It's one of the most accessible chapters in the Buddhist tradition, largely because of the direct, true-to-the-heart quality of the young prince's emotions. He saw aging, illness, and death as an absolute terror, and pinned all his hopes on the contemplative forest life as his only escape. As *Aśvaghōṣa*, the great Buddhist poet, depicts the story, the young prince had no lack of friends or family members to try to talk him out of those perceptions, and *Aśvaghōṣa* was wise enough to show their life-affirming advice in a very appealing light. Still, the prince realized that if he were to give in to their advice, he would be betraying his heart. Only by remaining true to his honest emotions was he able to embark on the path that led away from the ordinary values of his society and toward an awakening into what lay beyond the limitations of life and death.

This is hardly a life-affirming story in the ordinary sense of the term, but it does affirm something more important than living: the truth of the heart when it aspires to a happiness that's absolutely pure. The power of this aspiration depends on two emotions, called in Pali *samvega* and *pasāda*. Very few of us have heard of them, but they're the emotions most basic to the Buddhist tradition. Not only did they inspire the young prince in his quest for awakening. Even after he became the Buddha, he advised his followers to cultivate them on a daily basis. In fact, the way he handled these emotions is so distinctive that it may be one of the most important contributions his teachings have to offer to our culture today.

Samvega was what the young Prince Siddhartha felt on his first exposure to aging, illness, and death. It's a hard word to translate because it covers such a complex range—at least three clusters of feelings at once: the oppressive sense of dismay, terror, and alienation that comes with realizing the futility and meaninglessness of life as it's normally lived; a chastening sense of our own complicity, complacency, and foolishness in having let ourselves live so blindly; and an anxious sense of urgency in trying to find a way out of the meaningless cycle. This is a cluster of feelings that we've all experienced at one time or another in the process of growing up, but I know of no single English term that adequately covers all three. Such a term would be useful to have, and maybe that's reason enough for simply adopting the word *samvega* into our language.

But more than providing a useful term, Buddhism also offers an effective strategy for dealing with the feelings behind it—feelings that modern culture finds threatening and handles very poorly. Ours, of course, is not the only culture threatened by feelings of *samvega*. In the Siddhartha story, the father's reaction to the young prince's discovery stands for the way most cultures try to deal with these feelings: He tried to

convince the prince that his standards for happiness were impossibly high, at the same time trying to distract him with relationships and every sensual pleasure imaginable. Not only did he arrange an ideal marriage for the prince, but he also built him a palace for every season of the year, bought him only the best clothes and toiletries, sponsored a constant round of entertainments, and kept the servants well paid so that they could put at least a semblance of joy into their job of satisfying the prince's every whim.

To put it simply, the father's strategy was to get the prince to lower his aims and to find satisfaction in a happiness that was less than absolute and far from pure. If the young prince were alive today, the father would have other tools for dealing with the prince's dissatisfaction—including psychotherapy, mindfulness retreats, and religious counseling—but the basic strategy would be the same: to distract the prince and dull his sensitivity so that he could settle down and become a well-adjusted, productive member of society.

Fortunately, the prince was too eagle-eyed and lion-hearted to submit to such a strategy. And, again fortunately, he was born into a society that offered him the opportunity to find a solution to the problem of *saṃvega* that did justice to the truths of his heart.

The first step in that solution is symbolized in the Siddhartha story by the prince's reaction to the fourth person he saw on his travels outside of the palace: the wandering forest contemplative. Compared to what he called the confining, dusty path of the householder's life, the prince saw the freedom of the contemplative's life as the open air. Such a path of freedom, he felt, would allow him the opportunity to find the answers to his life-and-death questions, and to live a life in line with his highest ideals, "as pure as a polished shell."

The emotion he felt at this point is termed *pasāda*. Like *saṃvega*, *pasāda* covers a complex set of feelings. It's usually translated as "clarity and serene confidence"—mental states that keep *saṃvega* from turning into despair. In the prince's case, he gained a clear sense of his predicament, together with confidence that he had found the way out.

As the early Buddhist teachings freely admit, the predicament is that the cycle of birth, aging, and death *is* meaningless. They don't try to deny this fact and so don't ask us to be dishonest with ourselves or to close our eyes to reality. As one teacher has put it, the Buddhist recognition of the reality of suffering—so important that suffering is honored as the first noble truth—is a gift. It confirms our most sensitive and direct experience of things, an experience that many other traditions try to deny.

From there, the early teachings ask us to become even more sensitive, until we see that the true cause of suffering is not *out there*—in society or some outside being—but *in here*, in the craving present in each individual mind. They then confirm that there is an end to suffering, a release from the cycle. And they show the way to that release, through developing noble qualities already latent in the mind to the point until they can cast craving aside and open onto deathlessness. Thus the predicament has a practical solution, a solution within the powers of every human being.

It's also a solution open to critical scrutiny and testing—an indication of the Buddha's own confidence in his handling of the problem of *saṃvega*. This is one of the aspects of authentic Buddhism that most attracts people who are tired being told that they should try to deny the insights that inspired their sense of *saṃvega* in the first place.

In fact, Buddhism is not only confident that it can handle feelings of *saṃvega* but it's one of the few religions that actively

cultivate them in a thoroughgoing way. Its solution to the problems of life demands so much dedicated effort that only strong *saṃvega* will keep the practicing Buddhist from slipping back into his or her old ways. Hence the recommendation that all men and women, lay or ordained, should reflect daily on the facts of aging, illness, separation, and death—to develop feelings of *saṃvega*—and on the power of one’s own actions, to take *saṃvega* one step further, to *pasāda*.

For people whose sense of *saṃvega* is so strong that they want to abandon any social ties that interfere with the path to the end of suffering, Buddhism offers both a long-proven body of wisdom to draw on, as well as a safety net: the monastic *saṅgha*, an institution that enables them to leave lay society without having to waste time worrying about basic survival. For those who can’t leave their social ties, Buddhism offers a way to live in the world without being overcome by the world, following a path of generosity, virtue, and meditation to strengthen the noble qualities of the mind that will lead to the end of suffering. The close, symbiotic relationship maintained between these two branches of the Buddhist *parisā*, or following, guarantees that the monastics don’t turn into misfits and misanthropes, and that the laity don’t lose touch with the values that will keep their practice alive.

So the Buddhist attitude toward life cultivates *saṃvega*—a strong sense of the meaninglessness of the cycle of birth, aging, and death—and develops it into *pasāda*: a confident path to the Deathless. That path includes not only time-proven guidance, but also a social institution that nurtures and keeps it alive. These are all things that we and our society desperately need. As we look into the Buddha’s teachings to see what they offer to the mainstream of our modern life, we should remember that one source of Buddhism’s strength is its ability to keep one foot out of the mainstream, and that the traditional metaphor for the

practice is that it crosses *over* the stream to the further shore. My hope is that we will begin calling these things to mind and taking them to heart, so that in our drive to find a Buddhism that sells, we don't end up selling ourselves short.



-09-

How to Read Your Own Mind

Thanissaro Bhikkhu (2008)

What this means in practice is that if you want to become a well-rounded meditator, you have to make use of both approaches. You need to master a well-rounded repertoire of meditation techniques. Not only that—and this is where it gets tricky—you need to gain a sense of which approach to apply to which problem, and how best to combine them. This is tricky for two reasons. One is that there are no hard and fast rules on how to do this. Even the Buddha, so adept with checklists, saw that this area didn't lend itself to clear and easy maps. This means that you have to explore on your own, to experiment, to read the results, and learn from your mistakes. You need to learn how to read your own mind.

This is what makes meditation challenging, but also interesting, something you can stick with, for there's always plenty to learn. As you keep exploring, you find that the mind yields up its issues in ever more subtle forms.

Which is where things get tricky again. The mind often lies to itself and tries to avoid its biggest problems. If you're not careful, meditation can simply become another means of avoidance. You may have a complicated family issue you've got to work through, but you convince yourself that if you simply sit with it, it'll go away on its own. Or you may have an embarrassing addiction that festers simply because you won't look at it, but you busy yourself with something else: visualizations, full-body breathing—anything but the problem at hand.

That's why the Buddha didn't simply teach meditation techniques. He also taught the skills you need to be a reliable mind-reader: how to understand the workings of the mind so that you'll know what to look for, and how to develop the personal qualities you'll need so that you can trust yourself as an observer.

Only within that context did he teach meditation techniques, and even then he didn't spell everything out. He simply raised questions and suggested areas for experimentation. Instead of trying to spoon-feed you the answers, or forcing you into a meditation straitjacket where you aren't allowed to think, he wanted you to pique your curiosity so that you'd develop your own discernment and gain your own insights. Only when you experiment and try to figure out what's working and what's not do you understand cause and effect. And only through understanding cause and effect can you eliminate the causes of suffering and stress, and foster the path to true Awakening. It's a path you have to walk for yourself. The Buddha simply shows you how to get in shape for the journey, gives pointers as to what signposts to look for, and offers encouragement all along the way.

Once you're motivated to take up the journey, it's useful to look at the Buddha's instructions in three areas: understanding, attitude, and technique.

UNDERSTANDING. To understand the workings of the mind, you have to understand the Buddha's teachings on karma, or action, for karma is what the mind is doing all the time. It's through reading the mind's actions that you can read the mind in the first place. The causes of suffering are a form of karma, and so is the path to suffering's end.

The two most important points in the Buddha's teaching on karma—the two that set it apart from every other version of

karma taught in his time—are that karma is intention, and that present experience results from two kinds of intentions: past and present. Past intentions that are ready to ripen establish the range of possibilities that you could experience right now. Your present intentions pick and choose from those possibilities to shape what you actually experience. Even the intention simply to be or to observe is still an intention, and so it's a form of karma shaping what you see.

This means that the past doesn't totally determine the present. If it did, there would be no point in trying to meditate, because everything would have already been decided back in the deep mists of time. At the same time, though, your range of choices in the present isn't infinite. The past can impose its limitations.

As you meditate, these points alert you to the fact that some things you experience in the present come from your present intentions—and so can be tested and understood through one or two meditation experiments—and some don't. This is one of the reasons why meditation takes time. You have to keep experimenting in different conditions where you can't be totally sure of what the current input from past intentions might be. And it takes repeated observation to figure out which parts of your present experience come from present intentions, and which ones come from past.

But a few general principles hold across the board. Some intentions are skillful—leading to happiness—and some are not. And regardless of what your past karma might be, it's always possible to choose a skillful intention in any given moment. These points are so important that the Buddha identified the distinction between skillful and unskillful as his central teaching. Meditation is simply the effort to develop skillful intentions at all times.

And it's from the distinction between skillful and unskillful that the Buddha derived the four noble truths. Suffering is the result of an unskillful set of mental actions—including craving, clinging, and ignorance—whereas the end of suffering is found through developing skillful ones: virtue, concentration, and discernment. These truths apply to meditation in that each carries its own duty: suffering is to be comprehended, its cause abandoned, its cessation realized, and the path to its cessation developed. This means that, at any given moment, you as a meditator have to figure out which truth to focus on, and which duty to follow. Meditation isn't simply a matter of abandoning or letting go, for there are also things you have to develop or comprehend before you can realize the goal. And again, it's through experimentation that you figure out which duty is appropriate at any given time.

It's like learning how to play the guitar. You strum and listen; if you don't like what you hear, you strum something different, dropping some notes and adding others, until you hear what you like. You won't learn about the guitar from just strumming without listening, or listening without strumming. The same is true with the mind. You learn what causes suffering and what leads to its end by encouraging certain states in body and mind, and then reading what you've got. This is why doing and watching are both necessary in meditation, and have to work together to get results.

ATTITUDE. Just as you need to train your ear to become a better judge of your playing, you need to develop trustworthy qualities of mind so that you can trust what you see as you read your mind. The most basic of these qualities are four: honesty, harmlessness, integrity, and patient equanimity. These are qualities you have to develop off the cushion as well if you're going to apply them in meditation, for the mind off the cushion and the mind on the cushion are both the same mind.

First make a practice of being truthful, because if you're not honest with others, you get so that you can't be honest with yourself. Then make up your mind never to act on any intention that will cause harm to yourself or others, so that you don't later get tied up in remorse or denial. Test your truthfulness and harmlessness by looking at the actual results of your actions, while you're doing them and after you're done. If they actually cause harm, develop the integrity to admit your mistakes to someone you respect and make up your mind not to repeat them. If they cause no harm, take joy in that fact, and keep on practicing. In this way you develop qualities in your daily life that make you a reliable meditator. You're in a better position to see what's actually going on in your mind.

Then there's patient equanimity. Before teaching breath meditation to his son, Rahula, the Buddha taught him this as a preliminary step. Meditate, he said, so that your mind is like earth. Disgusting things get thrown on the earth, but the earth isn't horrified by them. When you make your mind like earth, agreeable and disagreeable sensory impressions won't take charge of your mind.

Now, the Buddha wasn't telling Rahula to become a passive clod of dirt. He was simply teaching him to be grounded, to develop his powers of endurance, so that he could observe both agreeable and disagreeable things without getting carried away by either. Only then would he be in a position to observe accurately agreeable and disagreeable events in his own body and mind without jumping to hasty conclusions.

TECHNIQUE. The Buddha taught dozens of topics for meditation, to deal with a wide variety of problems, but one topic, he said, was home base for his mind: the breath. This may have been because the breath is something you can simply watch or actively fashion. It's a topic that belongs to both camps of meditation. You may sometimes need other topics to deal

with specific problems—like anger, complacency, or lust—but the breath is so close to the mind that it's a good place to take your stance when you want to read what the mind needs. Many times the breath itself can be used to get the mind back in shape.

This is where the active, experimental side of breath meditation comes in. The Buddha recommended sixteen steps in dealing with the breath, but only a few of them involve straightforward instructions. The rest raise questions, suggesting areas for exploration. In this way the breath becomes a means for exercising your ingenuity in solving the problems of the mind.

To begin with, you notice when the breath is long and when it's short. That much is simple. In the remaining steps, though, you train yourself. In other words, you have to figure out for yourself how to do what the Buddha recommends. First you train yourself to breathe in and out sensitive to the entire body, then to calm the effect that the breath has on the body. How do you do that? You experiment. What rhythm of breathing, what way of conceiving the breath calms its effect on the body? Try thinking of the breath, not as the air coming in and out of the lungs, but as the energy flow throughout the body that draws the air in and out. Where do you feel that energy flow? Think of it as flowing in and out the back of your neck, in your feet and hands, along the nerves, the blood vessels, in your bones, coming in and out every pore of your skin. Where is it blocked? How do you dissolve the blockages? Breathe through them? Around them? Straight into them? See what works.

As you play around with the breath in this way, you'll make some mistakes, but if you have the right attitude they become lessons in learning how the power of perception shapes the way you breathe. You'll also catch yourself getting impatient or frustrated, but then you'll see that you can breathe through

these emotions, and they go away. You're beginning to see the impact of the breath on the mind.

The next steps are to breathe in and out with a sense of ease and refreshing fullness. Again, to do this, you have to experiment both with the way you breathe and with the way you conceive of the breath. Then you notice how these feelings and conceptions have an impact on the mind. How do you calm that impact so that the mind feels most at ease?

Then—when the breath is calm, and you've been refreshed by feelings of ease and stillness—you're ready to look at the mind itself. You don't leave the breath, though. You simply adjust your attention slightly so that you're watching the mind as it stays with the breath. Here the Buddha recommends three areas for experimentation: Notice how to gladden the mind when it needs gladdening; how to steady it when it needs steadying; and how to release it from its attachments and burdens when it's ready for release. Sometimes the gladdening and steadying will require bringing in other topics of meditation; sometimes you can accomplish them by the way you focus on the breath itself. The important point is that you've now put yourself in a position where you can experiment with the mind and read the results of your experiments with greater and greater accuracy. You can try exploring these skills off the cushion as well. How do you gladden the mind when you're sick? How do you steady the mind when dealing with a difficult person?

As you extend your skills in this way, the issues of intention become more and more transparent. This is where the Buddha has you breathe while watching the inconstancy of all intentional events in body and mind. That induces a sense of dispassion for all intentions. And when you figure out how to let intentions cease, you watch as everything gets let go, including the path. This is how the breath takes you all the way

to nirvana. When that happens, you know that you've read the mind rightly.

In the mean time, though, it's important to understand the general pattern of the practice. You watch to see where there's stress in the breath or the mind; you try a few experiments—playing with this, exploring with that—to see what will alleviate that stress; and then you watch again, to see what's worked and what hasn't. Then you experiment some more. You keep on playing, keep on exploring. But you're not just playing around. You're trying to find what's skillful and harmless; you're bringing qualities of honesty, integrity, and patience to the task, so you learn as you play. You gain both the pleasure of making beguiling sounds with your guitar and—even when someday you put the guitar down—the satisfaction of having mastered a skill.



-10-

Reconciliation, Right & Wrong

Thanissaro Bhikkhu (2004)

“These two are fools. Which two? The one who doesn’t see his/her transgression as a transgression, and the one who doesn’t rightfully pardon another who has confessed his/her transgression. These two are fools.

“These two are wise. Which two? The one who sees his/her transgression as a transgression, and the one who rightfully pardons another who has confessed his/her transgression. These two are wise.”—AN 2.21

“It’s a cause of growth in the Dhamma and Vinaya of the noble ones when, seeing a transgression as such, one makes amends in accordance with the Dhamma and exercises restraint in the future.”—DN 2

The Buddha succeeded in establishing a religion that has been a genuine force for peace and harmony, not only because of the high value he placed on these qualities but also because of the precise instructions he gave on how to achieve them through forgiveness and reconciliation. Central to these instructions is his insight that forgiveness is one thing, reconciliation is something else.

In Pali, the language of early Buddhism, the word for forgiveness—*khama*—also means “the earth.” A mind like the earth is non-reactive and unperturbed. When you forgive me for harming you, you decide not to retaliate, to seek no revenge. You don’t have to like me. You simply unburden yourself of the weight of resentment and cut the cycle of retribution that would

otherwise keep us ensnarled in an ugly samsaric wrestling match. This is a gift you can give us both, totally on your own, without my having to know or understand what you've done.

Reconciliation—*patisaraniya-kamma*—means a return to amicability, and that requires more than forgiveness. It requires the reestablishing of trust. If I deny responsibility for my actions, or maintain that I did no wrong, there's no way we can be reconciled. Similarly, if I insist that your feelings don't matter, or that you have no right to hold me to your standards of right and wrong, you won't trust me not to hurt you again. To regain your trust, I have to show my respect for you and for our mutual standards of what is and is not acceptable behavior; to admit that I hurt you and that I was wrong to do so; and to promise to exercise restraint in the future. At the same time, you have to inspire my trust, too, in the respectful way you conduct the process of reconciliation. Only then can our friendship regain a solid footing.

Thus there are right and wrong ways of attempting reconciliation: those that skillfully meet these requirements for reestablishing trust, and those that don't. To encourage right reconciliation among his followers, the Buddha formulated detailed methods for achieving it, along with a culture of values that encourages putting those methods to use.

The methods are contained in the Vinaya, the Buddha's code of monastic discipline. Long passages in the Vinaya are devoted to instructions for how monks should confess their offenses to one another, how they should seek reconciliation with lay people they have wronged, how they should settle protracted disputes, and how a full split in the Sangha—the monastic community—should be healed. Although directed to monks, these instructions embody principles that apply to anyone seeking reconciliation of differences, whether personal or political.

The first step in every case is an acknowledgement of wrongdoing. When a monk confesses an offense, such as having insulted another monk, he first admits to having said the insult. Then he agrees that the insult really was an offense. Finally, he promises to restrain himself from repeating the offense in the future. A monk seeking reconciliation with a lay person follows a similar pattern, with another monk, on friendly terms with the lay person, acting as mediator. If a dispute has broken the Sangha into factions that have both behaved in unseemly ways, then when the factions seek reconciliation they are advised first to clear the air in a procedure called “covering over with grass.” Both sides make a blanket confession of wrongdoing and a promise not to dig up each other’s minor offenses. This frees them to focus on the major wrongdoings, if any, that caused or exacerbated the dispute.

To heal a full split in the Sangha, the two sides are instructed first to inquire into the root intentions on both sides that led to the split, for if those intentions were irredeemably malicious or dishonest, reconciliation is impossible. If the group tries to patch things up without getting to the root of the split, nothing has really been healed. Only when the root intentions have been shown to be reconcilable and the differences resolved can the Sangha perform the brief ceremony that reestablishes harmony.

Pervading these instructions is the realization that genuine reconciliation cannot be based simply on the desire for harmony. It requires a mutual understanding of what actions served to create disharmony, and a promise to try to avoid those actions in the future. This in turn requires a clearly articulated agreement about—and commitment to—mutual standards of right and wrong. Even if the parties to a reconciliation agree to disagree, their agreement needs to

distinguish between right and wrong ways of handling their differences.

This is one of the reasons why genuine reconciliation has been so hard to achieve in the modern world. The global village has made instant neighbors of deeply conflicting standards of right and wrong. In addition, many well-funded groups find it in their interest—narrowly defined—to emphasize the points of conflict that divide us—race, religion, social class, education—and to heap ridicule on sincere efforts to establish a widely acceptable common ground. Although the weapons and media campaigns of these groups may be sophisticated, the impulse is tribal: “Only those who look, think, and act like us have the right to live in peace; everyone else should be subjugated or destroyed.” But although the global reach of modern hate- and fear-mongers is unprecedented, the existence of clashing value systems is nothing new. The Buddha faced a similar situation in his time, and the way he forged a method for reconciling conflicting views can be instructive for ours.

The beliefs he encountered in the India of his day fell into two extreme camps: absolutism—the belief that only one set of ideas about the world and its origin could be right—and relativism, the refusal to take a clear stand on issues of right and wrong. The Buddha noted that neither extreme was effective in putting an end to suffering, so he found a pragmatic Middle Way between them: Right and wrong were determined by what actually did and didn’t work in putting an end to suffering. The public proof of this Middle Way was the Sangha that the Buddha built around it, in which people agreed to follow his teachings and were able to demonstrate the results through the inner and outer peace, harmony, and happiness they found. In other words, instead of forcing other people to follow his way, the Buddha provided the opportunity for them to join voluntary communities of monks and nuns, together with their

lay supporters, whose impact on society resided in the example they set.

The obvious implication for modern Buddhist communities is that if they want to help bring peace and reconciliation to the world, they'll have to do it through the example of their own communal life. This is one area, however, where modern Western Buddhist communities have often been remiss. In their enthusiasm to strip the Buddhist tradition of what they view as its monastic baggage, they have discarded many of the principles of monastic life that were a powerful part of the Buddha's original teachings. In particular, they have been extremely allergic to the idea of right and wrong, largely because of the ways in which they have seen right and wrong abused by the absolutists in our own culture—as when one person tries to impose arbitrary standards or mean-spirited punishments on others, or hypocritically demands that others obey standards that he himself does not.

In an attempt to avoid the abuses so common in the absolutist approach, Western Buddhists have often run to the opposite extreme of total relativism, advocating a non-dual vision that transcends attachment to right and wrong. This vision, however, is open to abuse as well. In communities where it is espoused, irresponsible members can use the rhetoric of non-duality and non-attachment to excuse genuinely harmful behavior; their victims are left adrift, with no commonly accepted standards on which to base their appeals for redress. Even the act of forgiveness is suspect in such a context, for what right do the victims have to judge actions as requiring forgiveness or not? All too often, the victims are the ones held at fault for imposing their standards on others and not being able to rise above dualistic views.

This means that right and wrong have not really been transcended in such a community. They've simply been

realigned: If you can claim a non-dual perspective, you're in the right no matter what you've done. If you complain about another person's behavior, you're in the wrong. And because this realignment is not openly acknowledged as such, it creates an atmosphere of hypocrisy in which genuine reconciliation is impossible.

So if Buddhist communities want to set an example for the world, they have to realize that the solution lies not in abandoning right and wrong, but in learning how to use them wisely. This is why the Buddha backed up his methods for reconciliation with a culture of values whereby right and wrong become aids rather than hindrances to reconciliation. Twice a month, he arranged for the members of the Sangha to meet for a recitation of the rules they had all agreed to obey and the procedures to be followed in case disputes over the rules arose. In this way, the sense of community was frequently reinforced by clear, detailed reminders of what tied the group together and made it a good one in which to live.

The procedures for handling disputes were especially important. To prevent those in the right from abusing their position, he counseled that they reflect on themselves before accusing another of wrongdoing. The checklist of questions he recommended boils down to this: "Am I free from unreconciled offenses of my own? Am I motivated by kindness, rather than vengeance? Am I really clear on our mutual standards?" Only if they can answer "yes" to these questions should they bring up the issue. Furthermore, the Buddha recommended that they determine to speak only words that are true, timely, gentle, to the point, and prompted by kindness. Their motivation should be compassion, solicitude for the welfare of all parties involved, and the desire to see the wrong-doer rehabilitated, together with an overriding desire to hold to fair principles of right and wrong.

To encourage a wrongdoer to see reconciliation as a winning rather than a losing proposition, the Buddha praised the honest acceptance of blame as an honorable rather than a shameful act: not just *a* means, but *the* means for progress in spiritual practice. As he told his son, Rahula, the ability to recognize one's mistakes and admit them to others is the essential factor in achieving purity in thought, word, and deed. Or as he said in the Dhammapada, people who recognize their own mistakes and change their ways "illumine the world like the moon when freed from a cloud."

In addition to providing these incentives for honestly admitting misbehavior, the Buddha blocked the paths to denial. Modern sociologists have identified five basic strategies that people use to avoid accepting blame when they've caused harm, and it's noteworthy that the early Buddhist teaching on moral responsibility serves to undercut all five. The strategies are: to deny responsibility, to deny that harm was actually done, to deny the worth of the victim, to attack the accuser, and to claim that they were acting in the service of a higher cause. The Pali responses to these strategies are: (1) We are always responsible for our conscious choices. (2) We should always put ourselves in the other person's place. (3) All beings are worthy of respect. (4) We should regard those who point out our faults as if they were pointing out treasure. (Monks, in fact, are required not to show disrespect to people who criticize them, even if they don't plan to abide by the criticism.) (5) There are no—repeat, no—higher purposes that excuse breaking the basic precepts of ethical behavior.

In setting out these standards, the Buddha created a context of values that encourages both parties entering into a reconciliation to employ right speech and to engage in the honest, responsible self-reflection basic to all Dhamma practice. In this way, standards of right and wrong behavior, instead of

being oppressive or petty, engender deep and long-lasting trust. In addition to creating the external harmony conducive to Dhamma practice, the process of reconciliation thus also becomes an opportunity for inner growth.

Although the Buddha designed this culture of reconciliation for his monastic Sangha, its influence did not end there. Lay supporters of the Sangha adopted it for their own use—parliamentary procedure in Thailand, for instance, still uses terminology from the Vinaya—and supporters of other religions who had contact with Buddhism adopted many features of this culture as well. The Buddha never placed a patent on his teachings. He offered them freely for all who found them useful in any way. But regardless of whether anyone else followed his example, he stuck to his principles in all his actions, secure in the knowledge that true change has to begin by taking solid root within. Even if its impact isn't immediate, a solid inner change is sure to have long-term results. If Buddhist groups are to bring reconciliation to modern society, they have to master the hard work of reconciliation among themselves. Only then will their example be an inspiration to others. And even if their impact is not enough to prevent a general descent into the madness of fascism, terror, and war, they will be planting seeds of civilization that can sprout when the madness—like a fire across a prairie—has passed.

The Buddha admitted that not all disputes can be reconciled. There are times when one or both parties are unwilling to exercise the honesty and restraint that true reconciliation requires. Even then, though, forgiveness is still an option. This is why the distinction between reconciliation and forgiveness is so important. It encourages us not to settle for mere forgiveness when the genuine healing of right reconciliation is possible; and it allows us to be generous with our forgiveness even when it is

not. And as we master the skills of both forgiveness and reconciliation, we can hold to our sense of right and wrong without using it to set the world ablaze.



The Roots of Buddhist Romanticism

Thanissaro Bhikkhu (1999)

Many Westerners, when new to Buddhism, are struck by the uncanny familiarity of what seem to be its central concepts: interconnectedness, wholeness, ego-transcendence. But what they may not realize is that the concepts sound familiar because they *are* familiar. To a large extent, they come not from the Buddha's teachings but from the Dharma gate of Western psychology, through which the Buddha's words have been filtered. They draw less from the root sources of the Dharma than from their own hidden roots in Western culture: the thought of the German Romantics.

The German Romantics may be dead and almost forgotten, but their ideas are still very much alive. Their thought has survived because they were the first to tackle the problem of how it *feels* to grow up in a modern society. Their analysis of the problem, together with their proposed solution, still rings true.

Modern society, they saw, is dehumanizing in that it denies human beings their wholeness. The specialization of labor leads to feelings of fragmentation and isolation; the bureaucratic state, to feelings of regimentation and constriction. The only cure for these feelings, the Romantics proposed, is the creative artistic act. This act integrates the divided self and dissolves its boundaries in an enlarged sense of identity and interconnectedness with other human beings and nature at large. Human beings are most fully human when free to create spontaneously from the heart. The heart's creations are what

allow people to connect. Although many Romantics regarded religious institutions and doctrines as dehumanizing, some of them turned to religious experience—a direct feeling of oneness with the whole of nature—as a primary source for re-humanization.

When psychology and psychotherapy developed as disciplines in the West, they absorbed many of the Romantics' ideas and broadcast them into the culture at large. As a result, concepts such as integration of the personality, self-fulfillment, and interconnectedness, together with the healing powers of wholeness, spontaneity, playfulness, and fluidity have long been part of the air we breathe. So has the idea that religion is a primarily a quest for a feeling-experience, and religious doctrines are a creative response to that experience.

In addition to influencing psychology, these conceptions inspired liberal Christianity and reform Judaism, which proposed that traditional doctrines had to be creatively recast to speak to each new generation in order to keep religious experience vital and alive. So it was only natural that when the Dharma came west, people interpreted it in line with these conceptions as well. Asian teachers—many of whom had absorbed Romantic ideas through Westernized education before coming here—found they could connect with Western audiences by stressing themes of spontaneity and fluidity in opposition to the “bureaucracy of the ego.” Western students discovered that they could relate to the doctrine of dependent co-arising when it was interpreted as a variation on interconnectedness; and they could embrace the doctrine of not-self as a denial of the separate self in favor of a larger, more encompassing identity with the entire cosmos.

In fact, the Romantic view of religious life has shaped more than just isolated Dharma teachings. It colors the Western view of the purpose of Dharma practice as a whole. Western teachers

from all traditions maintain that the aim of Buddhist practice is to gain the creative fluidity that overcomes dualities. As one author has put it, the Buddha taught that “dissolving the barriers that we erect between ourselves and the world is the best use of our human lives ...[Egolessness] manifests as inquisitiveness, as adaptability, as humor, as playfulness... our capacity to relax with not knowing.” Or as another has said, “When our identity expands to include everything, we find a peace with the dance of the world.” Adds a third: “Our job for the rest of our life is to open up into that immensity and to express it.”

Just as the Chinese had Taoism as their Dharma gate—the home-grown tradition providing concepts that helped them understand the Dharma—we in the West have Romanticism as ours. The Chinese experience with Dharma gates, though, contains an important lesson that is often overlooked. After three centuries of interest in Buddhist teachings, they began to realize that Buddhism and Taoism were asking different questions. As they rooted out these differences, they started using Buddhist ideas to question their Taoist presuppositions. This was how Buddhism, instead of turning into a drop in the Taoist sea, was able to inject something genuinely new into Chinese culture. The question here in the West is whether we will learn from the Chinese example and start using Buddhist ideas to question our Dharma gate, to see exactly how far the similarities between the gate and the actual Dharma go. If we don’t, we run the danger of mistaking the gate for the Dharma itself, and of never going through it to the other side.

Taken broadly, Romanticism and the Dharma view spiritual life in a similar light. Both regard religion as a product of human activity, rather than divine intervention. Both regard the essence of religion as experiential and pragmatic; and its role as therapeutic, aimed at curing the diseases of the human

mind. But if you examine the historical roots of both traditions, you find that they disagree sharply not only on the nature of religious experience, but also on the nature of the mental diseases it can treat and on the nature of what it means to be cured.

These differences aren't just historical curiosities. They shape the presuppositions that meditators bring to the practice. Even when fully present, the mind carries along its past presuppositions, using them to judge which experiences—if any—should be valued. This is one of the implications of the Buddhist doctrine on karma. As long as these presuppositions remain unexamined, they hold an unknown power. So to break that power, we need to examine the roots of the Buddhist Romanticism—the Dharma as seen through the Romantic gate. And for the examination to jibe with Buddhist ideas of causality, we have to look for those roots in two directions: *into the past* for the origin of Romantic ideas, and *into the present* for the conditions that keep Romantic ideas attractive in the here and now.

The Romantics took their original inspiration from an unexpected source: Kant, the wizened old professor whose daily walks were so punctual that his neighbors could set their clocks by him. In his *Critique of Judgment* he taught that aesthetic creation and feeling were the highest activities of the human mind, in that they alone could heal the dichotomies of human experience. Friedrich Schiller (1759-1805), perhaps the most influential Romantic philosopher, elaborated on this thesis with his notion of the aesthetic “play drive” as the ultimate expression of human freedom, beyond both the compulsions of animal existence and the laws of reason, bringing both into integration. Man, he said, “is fully a human being only when he plays.”

In Schiller's eyes, this play drive not only integrated the self, but also helped dissolve one's separation from other human beings and the natural environment as a whole. A person with the internal freedom needed for self-integration would instinctively want others to experience the same freedom as well. This connection explains the Romantic political program of offering help and sympathy for the oppressed of all nations in overthrowing their oppressors. The value of internal unity, in their eyes, was proven by its ability to create bonds of unity in the world of social and political action.

Schiller saw the process of integration as unending: perfect unity could never be achieved. A meaningful life was one continually engaged in the *process* of integration. The path was the goal.

It was also totally unpatterned and unconstrained. Given the free nature of the play drive, each person's path to integration was individual and unique.

Schiller's colleague, Friedrich Schleiermacher (1768-1834), applied these ideas to religion, concluding that it, like any other art form, was a human creation, and that its greatest function lay in healing the splits both within the human personality and in human society at large. He defined the essence of religion as "the sensibility and taste for the infinite," which begins in the receptive mind state where awareness opens to the infinite. This feeling for the infinite is followed by an act of the creative imagination, which articulates that feeling to oneself and others. Because these creative acts—and thus all religious doctrines—are a step removed from the reality of the experience, they are constantly open to improvement and change.

A few quotations from his essays, *On Religion*, will give a sense of Schleiermacher's thought.

“The individual is not just part of a whole, but an exhibition of it. The mind, like the universe is creative, not just receptive. Whoever has learned to be more than himself knows that he loses little when he loses himself. Rather than align themselves with a belief of personal immortality after death, the truly religious would prefer to strive to annihilate their personality and live in the one and in the all.”

“Where is religion chiefly to be sought? Where the living contact of a human being with the world fashions itself as feeling. Truly religious people are tolerant of different translations of this feeling, even the hesitation of atheism. Not to have the divine immediately present in one’s feelings has always seemed to them more irreligious than such a hesitation. To insist on one particular conception of the divine to be true is far from religion.”

Schiller and Schleiermacher both had a strong influence on Ralph Waldo Emerson, which can easily be seen in the latter’s writings. We’re sometimes told that Emerson was influenced by Eastern religions, but actually his readings in Buddhism and Hinduism simply provided chapter and verse for the lessons he had already learned from the European Romantics.

“Bring the past into the 1000-eyed present and live ever in a new day. With consistency a great soul has simply nothing to do. The essence of genius, of virtue, and of life is what is called Spontaneity or Instinct. Every man knows that to his involuntary perceptions a perfect faith is due.”

“The reason why the world lacks unity is because man is disunited with himself.... We live in succession, in division, in parts, in particles. Meanwhile, within man is the soul of the whole, the wise silence, the universal beauty, to which every part and particle is equally related, the eternal One. And this deep power in which we exist, and whose beatitude is all accessible to us, is not only self-sufficing and perfect in every hour, but the act of seeing and the thing seen, the seer and the spectacle, the subject and the object, are one.”

At present, the Romantics and Transcendentalists are rarely read outside of literature or theology classes. Their ideas have lived on in the general culture largely because they were adopted by the discipline of psychology and translated into a vocabulary that was both more scientific and more accessible to the public at large. One of the most crucial translators was William James, who gave the psychological study of religion its modern form a century ago, in 1902, with the publication of *The Varieties of Religious Experience*. James' broad sympathies extended beyond Western culture to include Buddhism and Hinduism, and beyond the "acceptable" religions of his time to include the Mental Culture movement, the 19th century's version of the New Age. His interest in diversity makes him seem amazingly post-modern.

Still, James was influenced by the intellectual currents alive in his time, which shaped the way he converted his large mass of data into a psychology of religion. Although he spoke as a scientist, the current with the deepest influence on his thought was Romanticism.

He followed the Romantics in saying that the function of religious experience was to heal the sense of "divided self," creating a more integrated self-identity better able to function in society. However, to be scientific, the psychology of religion must not side for or against any truth claims concerning the content of religious experiences. For instance, many religious experiences produce a strong conviction in the oneness of the cosmos as a whole. Although scientific observers should accept the *feeling* of oneness as a fact, they shouldn't take it as proof that the cosmos is indeed one. Instead, they should judge each experience by its effects on the personality. James was not disturbed by the many mutually contradictory truth-claims that religious experiences have produced over the centuries. In his

eyes, different temperaments need different truths as medicine to heal their psychological wounds.

Drawing on Methodism to provide two categories for classifying all religious experiences—conversion and sanctification—James gave a Romantic interpretation to both. For the Methodists, these categories applied specifically to the soul's relationship to God. Conversion was the turning of the soul to God's will; sanctification, the attunement of the soul to God's will in all its actions. To apply these categories to other religions, James removed the references to God, leaving a more Romantic definition: conversion unifies the personality; sanctification represents the on-going integration of that unification into daily life.

Also, James followed the Romantics in judging the effects of both types of experiences in this-worldly terms. Conversion experiences are healthy when they foster healthy sanctification: the ability to maintain one's integrity in the rough and tumble of daily life, acting as a moral and responsible member of human society. In psychological terms, James saw conversion as simply an extreme example of the breakthroughs ordinarily encountered in adolescence. And he agreed with the Romantics that personal integration was a process to be pursued throughout life, rather than a goal to be achieved.

Other writers who took up the psychology of religion after James devised a more scientific vocabulary to analyze their data. Still, they maintained many of the Romantic notions that James had introduced into the field.

For example, in *Modern Man in Search of a Soul* (1933), Carl Jung agreed that religion's proper role lay in healing of divisions within the personality, although he saw the same basic split in everyone: the narrow, fearful ego *vs.* the wiser, more spacious unconscious. Thus he regarded religion as a

primitive form of psychotherapy. In fact, he actually lay closer than James to the Romantics in his definition of psychic health. Quoting Schiller's assertion that human beings are most human when they are at play, Jung saw the cultivation of spontaneity and fluidity both as a means for integrating the divided personality and as an expression of the healthy personality engaged in the unending process of integration, internal and external, throughout life.

Unlike James, Jung saw the integrated personality as lying above the rigid confines of morality. And, although he didn't use the term, he extolled what Keats called "negative capability": the ability to deal comfortably with uncertainties and mysteries without trying to impose confining certainties on them. Thus Jung recommended borrowing from religions any teachings that assist the process of integration, while rejecting any teachings that would inhibit the spontaneity of the integrated self.

In *Religions, Values, and Peak-Experiences* (1970), Abraham Maslow, the American "father of transpersonal psychology," divided religious experiences into the same two categories used by James. But in an attempt to divorce these categories from any particular tradition, he named them after the shape they would assume if graphed over time: peak-experiences and plateau-experiences. These terms have now entered the common vernacular. Peak-experiences are short-lived feelings of oneness and integration that can come, not only in the area of religion, but also in sport, sex, and art. Plateau-experiences exhibit a more stable sense of integration and last much longer.

Maslow had little use for traditional interpretations of peak experiences, regarding them as cultural overlays that obscured the true nature of the experience. Assuming all peak experiences, regardless of cause or context, to be basically the same, he reduced them to their common psychological features,

such as feelings of wholeness, dichotomy-transcendence, playfulness, and effortlessness. Thus reduced, he found, they weren't of lasting value unless they could be transformed into plateau experiences. To this end he saw psychotherapy as necessary for their perfection: integrating them into a regime of counseling and education that would actualize the full potential of the human being—intellectual, physical, social, sexual—in a society where all areas of life are sacred, and plateau-experiences commonplace for all.

These three writers on the psychology of religion, despite their differences, kept Romantic ideas about religion alive in the West by giving them the scientific stamp of approval. Through their influence, these ideas have shaped humanistic psychology and—through humanistic psychology—the expectations many Americans bring to the Dharma.

However, when we compare these expectations with the original principles of the Dharma, we find radical differences. The contrast between them is especially strong around the three most central issues of spiritual life: What is the essence of religious experience? What is the basic illness that religious experience can cure? And what does it mean to be cured?

The nature of religious experience. For humanistic psychology, as for the Romantics, religious experience is a direct feeling, rather than the discovery of objective truths. The essential feeling is a oneness overcoming all inner and outer divisions. These experiences come in two sorts: peak experiences, in which the sense of oneness breaks through divisions and dualities; and plateau experiences, where—through training—the sense of oneness creates a healthy sense of self, informing all of one's activities in everyday life.

However, the Dharma as expounded in its earliest records places training in oneness and a healthy sense of self prior to

the most dramatic religious experiences. A healthy sense of self is fostered through training in generosity and virtue. A sense of oneness—peak or plateau—is attained in mundane levels of concentration (jhana) that constitute the path, rather than the goal of practice. The ultimate religious experience, Awakening, is something else entirely. It is described, not in terms of feeling, but of knowledge: skillful mastery of the principles of causality underlying actions and their results, followed by direct knowledge of the dimension beyond causality where all suffering stops.

The basic spiritual illness. Romantic/humanistic psychology states that the root of suffering is a sense of divided self, which creates not only inner boundaries—between reason and emotion, body and mind, ego and shadow—but also outer ones, separating us from other people and from nature and the cosmos as a whole. The Dharma, however, teaches that the essence of suffering is clinging, and that the most basic form of clinging is self-identification, regardless of whether one's sense of self is finite or infinite, fluid or static, unitary or not.

The successful spiritual cure. Romantic/humanistic psychology maintains that a total, final cure is unattainable. Instead, the cure is an ongoing process of personal integration. The enlightened person is marked by an enlarged, fluid sense of self, unencumbered by moral rigidity. Guided primarily by what feels right in the context of interconnectedness, one negotiates with ease—like a dancer—the roles and rhythms of life. Having learned the creative answer to the question, “What is my true identity?”, one is freed from the need for certainties about any of life's other mysteries.

The Dharma, however, teaches that full Awakening achieves a total cure, opening to the unconditioned beyond time and space, at which point the task is done. The awakened person then follows a path “that can't be traced,” but is incapable of

transgressing the basic principles of morality. Such a person realizes that the question, “What is my true identity?” was ill-conceived, and knows from direct experience the total release from time and space that will happen at death.

When these two traditions are compared point-by-point, it’s obvious that—from the perspective of early Buddhism—Romantic/humanistic psychology gives only a partial and limited view of the potentials of spiritual practice. This means that Buddhist Romanticism, in translating the Dharma into Romantic principles, gives only a partial and limited view of what Buddhism has to offer.

Now, for many people, these limitations don’t matter, because they come to Buddhist Romanticism for reasons rooted more in the present than in the past. Modern society is now even more schizoid than anything the Romantics ever knew. It has made us more and more dependent on wider and wider circles of other people, yet keeps most of those dependencies hidden. Our food and clothing come from the store, but how they got there, or who is responsible for ensuring a continual supply, we don’t know. When investigative reporters track down the web of connections from field to final product in our hands, the bare facts read like an exposé. Our sweatshirts, for example, come from Uzbekistani cotton woven in Iran, sewn in South Korea, and stored in Kentucky—an unstable web of interdependencies that involve not a little suffering both for the producers and for those pushed out of the production web by cheaper labor.

Whether or not we know these details, we intuitively sense the fragmentation and uncertainty created by the entire system. Thus many of us feel a need for a sense of wholeness. For those who benefit from the hidden dependencies of modern life, a corollary need is a sense of reassurance that interconnectedness is reliable and benign—or, if not yet benign, that feasible reforms can make it that way. They want to hear that they can

safely place their trust in the principle of interconnectedness without fear that it will turn on them or let them down. When Buddhist Romanticism speaks to these needs, it opens the gate to areas of Dharma that can help many people find the solace they're looking for. In doing so, it augments the work of psychotherapy, which may explain why so many psychotherapists have embraced Dharma practice for their own needs and for their patients, and why some have become Dharma teachers themselves.

However, Buddhist Romanticism also helps close the gate to areas of the Dharma that would challenge people in their hope for an ultimate happiness based on interconnectedness. Traditional Dharma calls for renunciation and sacrifice, on the grounds that all interconnectedness is essentially unstable, and any happiness based on this instability is an invitation to suffering. True happiness has to go beyond interdependence and interconnectedness to the unconditioned. In response, the Romantic argument brands these teachings as dualistic: either inessential to the religious experience or inadequate expressions of it. Thus, it concludes, they can safely be ignored. In this way, the gate closes off radical areas of the Dharma designed to address levels of suffering remaining even when a sense of wholeness has been mastered.

It also closes off two groups of people who would otherwise benefit greatly from Dharma practice.

- 1) Those who see that interconnectedness won't end the problem of suffering and are looking for a more radical cure.
- 2) Those from disillusioned and disadvantaged sectors of society, who have less invested in the continuation of modern interconnectedness and have abandoned hope for meaningful reform or happiness within the system.

For both of these groups, the concepts of Buddhist Romanticism seem Pollyannaish; the cure it offers, too facile. As a Dharma gate, it's more like a door shut in their faces.

Like so many other products of modern life, the root sources of Buddhist Romanticism have for too long remained hidden. This is why we haven't recognized it for what it is or realized the price we pay in mistaking the part for the whole. Barring major changes in American society, Buddhist Romanticism is sure to survive. What's needed is for more windows and doors to throw light onto the radical aspects of the Dharma that Buddhist Romanticism has so far left in the dark.



The gift of Dhamma excels all other gifts
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

FOR FREE DISTRIBUTION

