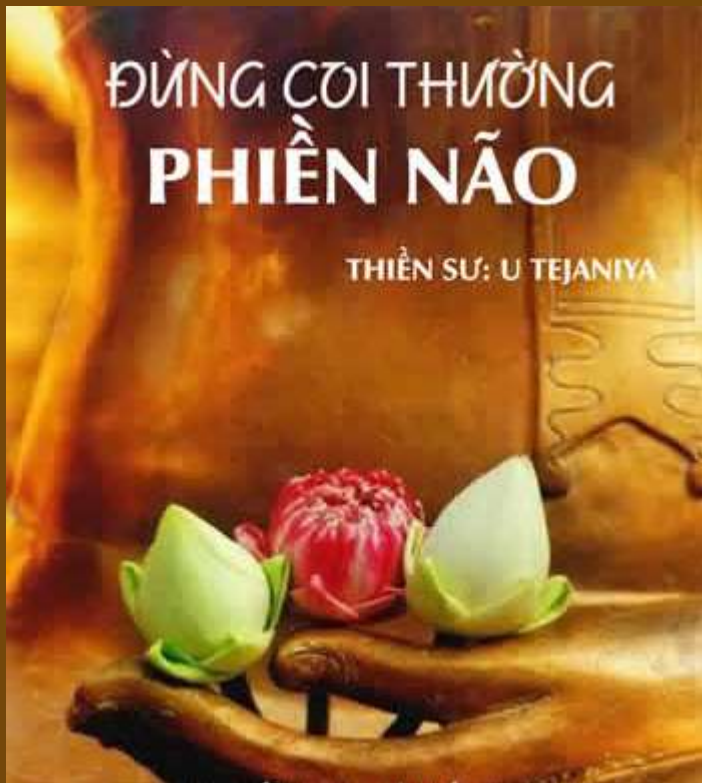


ĐỪNG CỜ THƯỜNG PHIÊN NẢO

THIỆN SƯ: U TEJANIYA



Đừng coi thường phiền não

Thiền Sư Sayādaw U Tejaniya

Yangon, Myanmar

DL. 2006 – PL. 2550

Tỳ-khưu TÂM PHÁP dịch Việt
Tỳ-khưu GIÁC HOÀNG hiệu đính

*Binh Anson dân trang
Perth, Western Australia.
13/12/2020 4:45 PM*

MỤC LỤC

Lời Cảm Tạ
Phiền Nã Là Gì?
Độc Giả Thân Mến

Thiền Chánh Niệm
 Công Việc của Tâm
 Thư Giãn
 Thái Độ Đúng
 Tỉnh Giác Một Cách Thông Minh
 Các Oai Nghi, Ăn Uống, Sinh Hoạt Hàng Ngày
 Phóng Tâm và Tiếng Động
 Đau Nhức và Các Cảm Giác Khó Chịu
 Duy Trì Tỉnh Giác
 Tại Sao?
 Cốt Yếu của Thiền Tập

Trình Pháp
Lấy Đà Chánh Niệm
Trí Tuệ
Thức Ăn Tâm Linh
Tiếp Tục Hành Trì
Thái Độ Đúng Khi Hành Thiền

LỜI CẢM ƠN

Con xin thành kính tri ân cố Đại Lão Thiền Sư Shwe Oo Min Sayādaw Bhaddanta Kosalla Mahā Thera, người đã truyền dạy Giáo Pháp và thái độ chân chánh cho việc phát triển tâm linh và tu tập thiền quán của con.

Tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn đối với tất cả thiền sinh. Do những khó khăn và thách thức của chư vị mà nhiều điều giải thích trong tập này được ra đời. Tôi thực sự hy vọng tập sách này sẽ giúp các thiền sinh hiểu rõ hơn về thiền chánh niệm và tiến sâu hơn trong pháp hành.

Sau hết, tôi xin cảm ơn tất cả những người đã đóng góp công sức để hoàn thành tập sách này.

*Ashin Tejaniya
Myanmar*

PHIÊN NÃO LÀ GÌ?

Phiên não không chỉ là sự thể hiện của tham, sân, si ở dạng thô, mà còn là tất cả những bận bẻ và họ hàng thân thích, thậm chí những bà con rất xa của chúng nữa. Hãy xem bạn đã từng có một trong những ý nghĩ sau đây, hay những điều tương tự như thế, thoáng qua trong tâm bao giờ chưa:

- Lẽ ra không nên bật đèn vào ban ngày như vậy!
- Thái độ của anh ta thật là khó chịu!
- Lẽ ra anh ấy không nên làm như vậy!
- Tôi có thể làm nhanh hơn như thế nhiều!
- Mình đúng là một thiên sinh kém cỏi, không thể trụ tâm trên đối tượng phồng-xẹp dù chỉ là một phút.
- Hôm qua tôi hành thiền rất tốt, thế mà hôm nay cứ rối tung cả lên.
- Chà, thời thiền này tuyệt vời quá, bây giờ mình phải thật chánh niệm, chứ không sẽ mất đi cảm giác này.
- Mình phải ở trên thiền đường, nếu không sẽ có người nghĩ mình là đồ làm biếng.
- Hôm nay mình cần thêm một phần khoai tây nữa, vì như thế sẽ tốt cho sức khỏe.
- Ôi trời, sao có cả hành trong xà lách thế này?

- Lại không có chuối nữa!
- Hẳn ta thật là ích kỷ, thật thiếu tế nhị.
- Tại sao điều này lại xảy ra với mình?
- Ai chịu trách nhiệm chùi rửa nhà cầu vậy?
- Sao thiên sinh này lại đi kinh hành ở đây?
- Họ không nên làm ồn như thế!
- Ở đây có nhiều người quá, tôi không thể hành thiền được.
- Có người đã ngồi vào chỗ của tôi rồi!
- Cô ấy xinh quá!
- Dáng đi của anh ấy thanh lịch quá!”

Tất cả những ý nghĩ ấy đều bị thúc đẩy bởi phiền não.
Đừng đánh giá chúng quá thấp!

- Có khi nào bạn nói với một ai rằng bạn không giận, mặc dù rõ ràng là bạn không thích điều người ấy đã làm?
- Có khi nào bạn nói xấu ông chủ của mình, hoặc nói xấu một thành viên trong gia đình, hay thậm chí một người bạn tốt?
- Thỉnh thoảng bạn có kể chuyện tiểu lâm bậy bạ không?
- Bạn có thói quen nói ngọt để nhờ vả người khác làm việc gì đó cho mình không?
- Bạn có tự lên tiếng khi có người không đồng ý với quan điểm của mình không?

Tất cả những lời nói đó đều bị thúc đẩy bởi phiền não!
Hãy nhìn rõ chúng.

- Bạn có bao giờ gõ cửa thật mạnh vào phòng của người khác?

- Bạn có khi nào không vào phòng ai chỉ vì có kẻ mà bạn không ưa đang ngồi trong đó?

- Đã bao giờ bạn chen ngang vào hàng trong khi những người khác đang xếp hàng theo thứ tự?

- Có bao giờ bạn sử dụng xà bông của ai đó để trong phòng tắm?

- Bạn có dùng điện thoại của cơ quan vào việc riêng, hay những việc làm thiếu suy nghĩ tương tự như trên bao giờ chưa?

Tất cả những hành động ấy đều bị thúc đẩy bởi phiền não! Hãy ý thức về chúng!

ĐỘC GIÁ THÂN MẾN

Tập sách này không phải là một bản chỉ dẫn đầy đủ hay có hệ thống về một phương pháp hành thiền. Đơn giản là chúng tôi chỉ muốn chia sẻ với các bạn những phương diện thực tiễn của phương pháp thiền tập này. Những lời khuyên dưới đây dựa trên những kinh nghiệm hành thiền và dạy thiền của Thiền Sư Tejaniya. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ thấy nó lợi ích cho cách tu tập của mình. Song con người vốn chẳng giống nhau, nên cũng có nhiều cách để phát triển chánh niệm. Riêng chúng tôi thấy cách tiếp cận đặc biệt này có kết quả tốt nhất đối với mình, và do vậy muốn khuyến khích các bạn hãy thử xem sao. Những thông tin được trình bày trong tập này phản ánh sự hiểu biết và cách lý giải của chúng tôi về phương pháp này. Dĩ nhiên, có nhiều thắc mắc hoặc khó khăn của bạn mà chúng tôi chưa nêu ra hết trong tập này, bạn cần trình bày những thắc mắc đó trong các buổi trình pháp.

Khi đọc tập sách này, xin bạn đừng chấp chặt vào những định nghĩa được ghi trong từ điển. Chẳng hạn, vì mục đích thông đạt nên chúng tôi sử dụng những từ tương đương như “theo dõi”, “quan sát”, “chánh niệm”, “chú ý”, “tỉnh giác” “hay biết.” “Chánh niệm” “tỉnh giác” và “hay biết” mang cùng một ý nghĩa. “Hiểu biết”, “chứng ngộ”, “tuệ giác”, “trí tuệ” được dùng để diễn đạt một điều tương tự. Từ “đối tượng” thường được dùng với

nghĩa “kinh nghiệm”. “Cảm giác” để chỉ cảm thọ thuộc thân, “cảm xúc” để chỉ cảm thọ thuộc tâm. Chúng tôi cũng trình bày những điểm chính của phương pháp này từ nhiều góc độ, trong các ngữ cảnh khác nhau. Kinh nghiệm của chúng tôi cho thấy, sự lặp đi lặp lại như thế rất có ích, nhất là đối với những người mới bắt đầu hành thiền chánh niệm.

Chúng tôi đã cố gắng chuyển dịch và diễn đạt những ý tưởng và lời dạy của Thiền Sư Tejaniya chính xác đến mức tối đa. Dù vậy, chúng tôi cũng khó tránh một số khiếm khuyết và chắc chắn sẽ bỏ sót một số chi tiết trong quá trình dịch thuật.

Bản in này được thực hiện vào cuối Hạ, Phật lịch 2550, tại Thiền viện Shwe Oo Min Dhamma Sukha Yeikthā, Yangon. Bản dịch đầu tiên dựa trên bản Anh ngữ phát hành năm 2005. Gần đây, trong bản Anh ngữ mới nhất, Thiền Sư Tejaniya đã triển khai một số điểm mới và sửa đổi cách dụng ngữ để văn phong được trong sáng hơn. Bản in này được hiệu đính dựa trên bản dịch đầu tiên, phối hợp với những bổ sung mới nhất. Nhóm thực hiện chân thành ghi nhận sự đóng góp quý báu, về nội dung bản dịch cũng như về kỹ thuật vi tính, của nhiều tu sĩ thiền sinh.

Ban biên tập, phiên dịch và hiệu đính.

THIÊN CHÁNH NIỆM

Tại trung tâm này, chúng ta thực hành thiên chánh niệm (hay thiên Tứ Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna). Tuy nhiên, trước hết chúng ta phải hiểu cách thiên tập như thế nào. Chúng ta cần có thông tin và ý niệm đúng về bản chất của tu tập, như vậy chúng ta mới có thái độ đúng khi hành thiên.

Chúng ta thiên tập dựa trên bốn chỗ niệm (thân, thọ, tâm, pháp). Khi hành thiên tiến bộ, chúng ta sẽ chú trọng hơn về niệm tâm, bởi vì thiên vốn là công việc của tâm.

Những chỉ dẫn sau đây đủ để bạn bắt tay vào tu tập. Sau này trong các buổi trình pháp, Thiên sư sẽ hướng dẫn bạn sâu hơn. Xin hãy chậm rãi và thận trọng đọc đi đọc lại những chỉ dẫn này.

CÔNG VIỆC CỦA TÂM

Thiên là công việc của tâm, công việc của tỉnh giác. Nó không phải là việc của thân, không phải là những gì mà bạn phải làm đối với thân, như cách bạn ngồi, đi, đứng hay cử động như thế nào. Thiên là trực tiếp kinh nghiệm thân tâm trong từng khoảnh khắc bằng sự hiểu biết đúng đắn.

Chẳng hạn như khi bạn chấp tay lại và chú ý vào đó, bạn sẽ cảm nhận và hay biết được các cảm giác, đó chính là tâm đang làm việc. Bạn có thể hay biết những cảm giác đó khi tâm đang nghĩ những chuyện khác không? Chắc

chấn là không, bạn phải chú ý mới hay biết được. Khi bạn chú ý vào cơ thể mình, bạn sẽ ghi nhận được rất nhiều cảm giác. Bạn có thể nhận biết được tính chất khác biệt của các cảm giác đó không? Bạn cần phải niệm thầm mới có thể kích động sự chú ý và hay biết các cảm giác khác nhau không? Chắc chắn là không cần làm như thế. Thật ra, chính sự niệm thầm đó sẽ gây trở ngại cho bạn khi quan sát các cảm giác vi tế. Chỉ cần đơn thuần tỉnh giác là được. Tuy nhiên, tỉnh giác chỉ là một phần của thiền tập mà thôi!

Thêm vào đó, bạn cần có thông tin đúng đắn và hiểu biết rõ ràng về phương pháp để tu tập tỉnh giác một cách thông minh. Bây giờ, bạn đang đọc tập sách này là để hiểu về cách tu tập thiền chánh niệm. Những thông tin đó sẽ làm việc đằng sau tâm khi bạn hành thiền. Đọc sách, đàm luận Phật pháp, suy ngẫm về cách thức tu tập, ... đều là công việc của tâm, công việc của quá trình thiền tập.

Để cho tâm thiền hoạt động, tu tập liên tục là điều tối cần. Bạn cần tự nhắc mình suốt ngày phải tỉnh giác. Hãy quan sát bản thân mình ở mọi nơi, mọi lúc; khi ngồi, khi đi, khi lau chùi, khi dọn dẹp, khi nói chuyện hoặc bất cứ công việc gì bạn đang làm. Hãy theo dõi, quan sát và hay biết về những gì đang diễn ra.

THƯ GIÃN

Khi thực hiện công việc của tâm, bạn phải thư giãn, không để bị căng thẳng, không tự cưỡng ép mình. Bạn

càng thư giãn thì càng dễ phát triển chánh niệm. Chúng tôi không bảo bạn phải “giữ tâm ở một điểm”, “tập trung” hay “xuyên thấu”, bởi vì tất cả việc đó đều phải dùng sức quá nhiều. Thay vào đó, chúng tôi khuyến khích bạn “quan sát”, “theo dõi”, “hay biết”, hoặc “chú ý”.

Nếu bạn căng thẳng hay phát hiện mình đang bị căng thẳng thì hãy thư giãn. Không cần phải tự ép mình cố gắng. Ngay bây giờ, bạn có hay biết được tư thế của mình không? Bạn có biết hai bàn tay đang xúc chạm với tập sách này không? Bạn có cảm nhận được bàn chân của mình ra sao không? Bạn chỉ cần sử dụng rất ít sức lực hay cố gắng để hay biết được những điều ấy. Đó là tất cả mức năng lượng bạn cần để duy trì tỉnh giác, song nên nhớ là phải duy trì tỉnh giác suốt cả ngày. Nếu bạn tu tập theo cách này thì năng lượng của bạn sẽ tăng theo thời gian. Nếu bạn dùng quá nhiều sức và lãng phí năng lượng, bạn sẽ bị mệt mỏi. Để tu tập được liên tục, bạn chỉ cần luôn tự nhắc mình tỉnh giác là đủ. Chính nỗ lực đúng đắn này sẽ giúp bạn hành thiền một cách thư giãn, không bị căng thẳng. Nếu tâm quá căng thẳng hay mệt mỏi, bạn sẽ không học được điều gì. Nếu thân và tâm bị mệt mỏi, nhất định là cách tu tập của bạn có điều gì đó không ổn. Hãy kiểm tra lại tư thế của mình, kiểm tra lại cách thiền tập của mình. Bạn có thấy thoải mái và tỉnh thức không? Bạn cũng cần phải kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình nữa, đừng hành thiền với tâm mong cầu hoặc kỳ vọng điều gì phải xảy ra. Kết quả chỉ là tự gây thêm mệt mỏi cho chính mình mà thôi!

Như vậy, bạn phải luôn biết mình đang căng thẳng hay đang thư giãn. Hãy kiểm tra lại điều này nhiều lần trong ngày. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng thì hãy quan sát sự căng thẳng ấy, nếu không làm như vậy thì căng thẳng sẽ càng tăng (hãy xem đoạn cuối trong phần SINH HOẠT HÀNG NGÀY). Khi đã được thư giãn, bạn sẽ hành thiền dễ dàng hơn.

THÁI ĐỘ ĐÚNG

Thư giãn và tỉnh giác là hai điều chủ yếu, song có thái độ đúng, tức là tâm trạng đúng cũng là điều rất quan trọng. Có thái độ đúng nghĩa là sao? Thái độ đúng (yoniso manasikāra, như lý tác ý) là cách nhìn sự việc khiến cho bạn luôn bằng lòng, thoải mái và dễ chịu với bất cứ điều gì bạn đang trải nghiệm. Những quan kiến sai lầm, những thông tin lệch lạc, hay sự thiếu hiểu biết về những phiền não sẽ ảnh hưởng xấu đến thái độ của bạn.

Tất cả chúng ta đều có thái độ sai; chúng ta không thể làm gì khi chúng có mặt. Vì vậy, đừng cố phải có thái độ đúng ngay, mà thay vào đó hãy cố gắng nhìn rõ mình đang có thái độ đúng hay thái độ sai. Biết mình đang có thái độ đúng là điều quan trọng, song nhận rõ và xem xét những thái độ sai còn quan trọng hơn. Hãy cố gắng hiểu rõ hơn về những thái độ sai ấy; xem chúng có ảnh hưởng đến cách tu tập của mình như thế nào, chúng khiến mình cảm nhận ra sao? Vì vậy hãy luôn quan sát bản thân mình, và hãy liên tục kiểm tra xem mình đang tu tập với trạng thái tâm như thế nào?

Thái độ đúng sẽ giúp bạn thừa nhận, chấp nhận và quan sát bất cứ điều gì đang diễn ra một cách thư giãn và tỉnh thức – dù nó là dễ chịu hay khó chịu. Bạn phải chấp nhận và quan sát cả kinh nghiệm tốt lẫn kinh nghiệm xấu. Mọi kinh nghiệm, dù tốt hay xấu đều đem đến cho bạn một cơ hội để học hỏi, để biết tâm mình có chấp nhận mọi việc như chúng đang là hay không, hay nó vẫn quanh quẩn với thích và không thích, vẫn còn phản ứng hoặc đánh giá.

Thích một điều gì nghĩa là bạn đang khao khát điều đó (tham), không thích nghĩa là bạn đang muốn chối bỏ nó (sân). Tham và sân là những phiền não bắt nguồn từ si ám, vô minh – vô minh cũng là một loại phiền não. Vì vậy, đừng cố tạo ra một điều gì, bởi cố tạo ra điều gì là tham. Đừng chối bỏ những gì đang diễn ra, bởi chối bỏ những điều đang diễn ra là sân. Không biết điều gì đang diễn ra hay đã chấm dứt đó là si.

Bạn đừng cố buộc mọi việc phải diễn ra như mình muốn, mà hãy cố gắng hay biết những gì nó đang diễn ra. Nghĩ rằng mọi việc phải như thế này thế nọ, mong muốn điều này điều kia phải xảy ra hoặc không được xảy ra, đó chính là mong cầu. Mong cầu sẽ tạo ra bất an, và có thể dẫn đến sân. Điều quan trọng là bạn phải hay biết được thái độ của mình như thế nào.

Đánh giá cách tu tập của mình, rồi trở nên không bằng lòng, đó chính là thái độ sai. Không bằng lòng sanh khởi chỉ khi bạn cho rằng mọi thứ đã không diễn ra như mình nghĩ; hoặc do bạn mong muốn nó phải khác đi, chứ không phải như thế này; hoặc do thiếu hiểu biết về một

pháp hành chân chánh. Những thái độ này sẽ đóng chặt tâm mình và cản trở pháp hành của bạn. Hãy cố gắng nhận rõ tâm không bằng lòng này, hãy hoàn toàn chấp nhận nó và tỉnh táo quan sát nó. Trong quá trình quan sát và khám phá, những nguyên nhân của không bằng lòng sẽ trở nên rõ ràng. Một khi hiểu được nguyên nhân, trạng thái không bằng lòng sẽ tự tan biến, và điều đó giúp bạn nhận diện rõ mỗi khi chúng có mặt. Từ đó bạn càng thấy rõ hơn những tác hại do không bằng lòng gây ra cho thân tâm mình, và bạn sẽ chánh niệm hơn về những thái độ đánh giá của mình, rồi dần dần từ bỏ chúng. Bằng cách này, bạn sẽ phát triển được các kỹ năng để xử lý các phiền não.

Những thái độ sai bắt nguồn từ vô minh. Tất cả chúng ta đều có những thái độ sai này. Chúng đều là những phiền não, hoặc là tham lam, sân hận, hoặc là bà con họ hàng của chúng, như là vui mừng, buồn rầu hoặc lo âu. Không chấp nhận phiền não chỉ làm tăng thêm sức mạnh cho chúng mà thôi. Các loại phiền não sẽ khiến bạn không thể tiến bộ trong thiền tập, và không cho bạn sống cuộc đời trọn vẹn của chính mình. Chúng cản trở bạn trên con đường tâm cầu giải thoát và bình an đích thực. Đừng coi thường phiền não, chúng sẽ cười vào mũi bạn đấy!

Hãy nhìn cho rõ những loại phiền não đang có mặt. Cố gắng nhận diện rõ những phiền não đang sanh khởi trong tâm. Hãy quan sát và cố gắng thấu hiểu chúng. Đừng dính mắc, chối bỏ, làm ngơ hay tự đồng hóa mình với chúng. Khi không còn dính mắc hoặc tự đồng hóa mình với chúng nữa, dần dần chúng sẽ mất đi sức mạnh.

Bạn phải luôn kiểm tra lại xem mình đang hành thiền với thái độ như thế nào.

Luôn nhớ rằng, hành thiền chánh niệm là một quá trình học hỏi để thấy rõ mối quan hệ giữa thân và tâm. Hãy thật tự nhiên và đơn giản. Không cần phải làm mọi việc chậm chạp một cách thiếu tự nhiên. Bạn chỉ đơn giản quan sát mọi việc như chúng đang là.

Không cần phải gắng sức để cố định. Định lực sẽ phát triển một cách tự nhiên nhờ thực tập đều đặn. Mục đích của hành giả là sống với chánh niệm càng ngày càng thường trực. Chánh niệm càng liên tục thì tâm càng nhạy bén và dễ tiếp thu hơn.

Đừng quên điều này: đối tượng không quan trọng, tâm quan sát đối tượng và các trạng thái tâm đối với đối tượng mới thực sự quan trọng. Nếu bạn quan sát bằng thái độ chân chánh, thì bất cứ đối tượng nào cũng là đối tượng đúng. Bạn có thái độ chân chánh chưa?

TỈNH GIÁC MỘT CÁCH THÔNG MINH

Thiền chánh niệm không gì khác hơn là quan sát mọi việc bằng tâm hay biết. Bạn không thể hành thiền một cách mù quáng, máy móc mà không suy nghĩ. Bạn phải vận dụng cả kiến thức lẫn thông minh để ứng dụng thiền tập vào cuộc sống.

Những công cụ chính cần phải có để tỉnh giác một cách thông minh:

Thông tin hướng dẫn đúng đắn và hiểu biết thấu đáo về pháp hành.

Động cơ hoặc thích thú chân chánh.

Tư duy, quán tưởng hoặc tìm hiểu chân chánh.

Thông tin hướng dẫn đúng đắn và hiểu biết thấu đáo về pháp hành là những điều bạn học được từ sách vở, kinh điển và từ những buổi trình pháp. Sự thích thú hoặc động cơ chân chánh được dựa trên sự thấu hiểu tại sao giờ này bạn đang hành thiền ở đây. Đã bao giờ bạn tự vấn như thế này: “Tại sao mình muốn hành thiền?”, “Mình mong đạt điều gì?”, “Mình hiểu thiền như thế nào?” Động cơ hoặc thích thú chân chánh sẽ lớn mạnh từ chính những câu trả lời này. Thông tin hướng dẫn đúng đắn và động cơ tu tập chân chánh sẽ ảnh hưởng rất lớn tới cách tư duy hay quán tưởng khi bạn tu tập. Chúng sẽ giúp bạn có được những câu hỏi thông minh đúng lúc.

Tư duy, quán tưởng hoặc tìm hiểu chân chánh sẽ giúp bạn thiền tập đúng đắn. Là một người mới tập hành thiền, khi đứng trước một tình huống khó khăn trong quá trình thực tập, trước tiên bạn nên nhớ lại lời hướng dẫn nên xử lý tình huống đó như thế nào, rồi sau đó đem ra ứng dụng. Nếu bạn không biết rõ về những gì đang diễn ra trong quá trình tu tập, hãy tự vấn: “Thái độ hành thiền của mình ra sao?”, “Mình đang đối diện với loại phiền não nào?” Tuy nhiên, bạn đừng để mình suy nghĩ quá nhiều, nhất là khi mới tập hành thiền, tâm của bạn có thể sẽ phóng đi lung tung. Những câu hỏi hoặc những suy

ngiht như vậy chỉ nên vận dụng để làm tăng thêm sự thích thú, thúc đẩy cho việc hành thiền mà thôi.

Tuy nhiên, ngay cả khi đã có những thông tin hướng dẫn đúng đắn, có động cơ và quán tưởng chân chánh, bạn vẫn có thể mắc phải sai lầm. Nhận rõ sai lầm là một phần quan trọng để tỉnh giác một cách thông minh. Tất cả chúng ta đều phạm sai lầm, đó là điều hết sức tự nhiên. Một khi bạn phát hiện ra mình đã phạm sai lầm, hãy thừa nhận và chấp nhận nó; hãy cố gắng học hỏi từ chính sai lầm đó.

Khi chánh niệm ngày càng liên tục, niềm hoan hỷ của bạn đối với pháp hành sẽ càng lớn mạnh hơn. Tỉnh giác một cách thông minh sẽ giúp bạn tu tập sâu hơn và đạt tới những hiểu biết mới. Cuối cùng, nó sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu của thiền chánh niệm, đó là các tuệ minh sát.

Thiền chánh niệm là một quá trình học hỏi; hãy sử dụng tỉnh giác một cách thông minh!

CÁC OAI NGHI, ĂN UỐNG, SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Đừng quên quan sát bản thân từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bất cứ khi nào phát hiện thất niệm, hãy kiểm tra trạng thái tâm khi đó; cố gắng cảm nhận được tâm mình khi đó ra sao, có thư giãn không? Rồi bắt đầu quan sát những cảm giác nào rõ nhất ở bất cứ phần nào trên thân. Tâm hành thiền phải thật đơn giản, không được phức tạp. Bạn có thể sử dụng bất cứ cảm giác nào làm đối

tượng chính để đưa tâm về với khoảnh khắc hiện tại. Đối tượng chính giúp bạn duy trì được tâm tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại. Đó là chỗ cho bạn quay về mỗi khi bạn phân vân không biết nên quan sát cái gì. Tuy nhiên, không nhất thiết lúc nào bạn cũng giữ tâm trên đối tượng đó. Nếu sự chú ý chuyển sang các đối tượng khác như cảm giác, tiếng động và thậm chí cả phóng tâm thì cũng không sao, miễn là bạn ý thức được rằng mình đang hay biết các đối tượng đó. Nếu bạn hay biết được nhiều đối tượng cùng một lúc thì càng tốt.

Khi ngồi thiền, thân tâm cần phải thật thoải mái. Luôn kiểm tra lại xem mình có thư giãn hay không. Nếu bị căng thẳng, trước hết phải thư giãn, sau đó kiểm tra lại thái độ của mình có đúng hay không. Nếu tâm có chống đối, hãy cảm nhận sự chống đối đó và quan sát nó. Hãy giữ tâm thật đơn giản và chỉ đơn thuần quan sát những gì đang diễn ra. Quan sát bất cứ cái gì tâm đang hay biết, như: tư thế, cảm giác, hơi thở, cảm xúc, tình cảm, phóng tâm, suy nghĩ, âm thanh hay mùi vị. Nếu bạn ngồi thật thoải mái trên bồ-đoàn mà bạn rộn suy nghĩ đến một việc rất quan trọng nào đó, đến mức chẳng nhận ra được là mình đang suy nghĩ nữa, lúc đó không phải là bạn đang hành thiền! Khi bạn chợt nhận ra điều đó cũng đừng lo lắng, hãy thư giãn và kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình, rồi làm lại từ đầu.

Hãy luôn tỉnh giác mình đang đi, bất cứ khi nào bạn đi và bất cứ chỗ nào bạn đến. Bạn không cần phải đi nhanh hay đi chậm, mà chỉ cần đi hết sức tự nhiên. Bạn có thể theo dõi tâm đang chú ý vào cái gì, hay chỉ cần cảm nhận

tổng quát các cảm giác trên thân khi bước đi. Nếu tâm an trụ trên một cảm giác cụ thể nào đó hay trên sự duy chuyển của thân, thì cũng được. Nhưng nên nhớ là bạn không cần phải tập trung liên tục trên một đối tượng cố định, mà thật ra nên tránh điều này nếu nó làm bạn căng thẳng. Bạn cũng cần nhận biết các tiếng động và cả việc nhìn quanh để xem bạn đang đi đến đâu. Cố gắng đừng nhìn lung tung, bởi nó sẽ làm bạn xao lãng. Tuy nhiên, khi chánh niệm được liên tục, bạn cần phải học cách tỉnh giác mỗi khi nhìn bất cứ cái gì. Khả năng tỉnh giác trong cái nhìn này sẽ đến trong quá trình tu tập. Khi chưa thuần thục, nhìn ngó lung tung sẽ có xu hướng làm bạn bị xao lãng và mất chánh niệm.

Khi hành thiền trong tư thế đứng, bạn có thể thực hành theo những nguyên tắc cơ bản như khi ngồi và khi đi. Luôn luôn kiểm tra xem mình có bị căng thẳng hay không!

Đừng vội vàng trong khi ăn uống. Khi háo hức, bạn sẽ mất chánh niệm. Nếu bạn tỉnh giác, biết là mình đang ăn nhanh thì hãy dừng lại và nhìn tâm háo hức đó một lúc, cùng với những cảm xúc khác. Bạn cần phải trầm tĩnh để thấy việc ăn uống của mình đang diễn ra như thế nào.

Ghi nhận các cảm giác, mùi vị, các trạng thái tâm khi ăn uống ra sao, cái gì mình thích, cái gì không thích. Và cũng cần phải nhận biết mọi động tác khi ăn uống. Đừng lo lắng về việc quan sát mọi thứ một cách chi tiết, chỉ cần luôn hay biết những điều mình kinh nghiệm được là đủ.

Khoảng thời gian riêng và những sinh hoạt cá nhân cũng rất quan trọng, cần phải có chánh niệm. Khi ở một mình

là lúc chúng ta thường dễ mất chánh niệm nhất. Bạn có tỉnh giác khi đóng cửa, đánh răng, mặc quần áo, tắm rửa và đi vệ sinh không? Khi làm những công việc này bạn cảm thấy thế nào? Bạn có nhận ra những sở thích và không thích của mình không? Khi nhìn một cái gì đó, bạn có tỉnh giác không? Bạn có tỉnh giác khi nghe điều gì không? Bạn có tỉnh giác khi đánh giá những thứ mình nghe, nhìn, nếm, ngửi, xúc chạm, suy nghĩ hay cảm nhận không? Khi nói chuyện bạn có tỉnh giác không? Bạn có hay biết được âm thanh, cường độ và thái độ của giọng nói của mình không?

Điều quan trọng là bạn phải thường xuyên kiểm tra lại mình đang thư giãn hay đang bị căng thẳng. Nếu không tự kiểm tra như vậy, bạn sẽ không ý thức được là mình đang thư giãn hay bị căng thẳng. Khi bạn thấy mình bị căng thẳng thì hãy quan sát chính sự căng thẳng đó. Bạn không thể hành thiền khi tâm bị căng thẳng. Điều đó cảnh báo rằng bạn đã không tu tập đúng cách. Hãy xem tâm mình đang hoạt động ra sao. Nếu bạn làm điều này thường xuyên trong ngày, rất có thể căng thẳng không có cơ hội để hình thành. Nhờ thiền tập, bạn cũng sẽ biết được nguyên nhân gây ra căng thẳng đó. Đừng quên quan sát nó! Nếu bạn dễ bị căng thẳng thì nên hành thiền trong tư thế nằm, mỗi ngày một lần. Điều này cũng giúp bạn thực tập tỉnh giác trong bất cứ tư thế nào.

PHÓNG TÂM VÀ TIẾNG ĐỘNG

Khi tâm đang suy nghĩ hay đang lang thang đây đó, hoặc có tiếng động gây sự chú ý của bạn, hãy tỉnh giác về nó. Suy nghĩ là một hoạt động tự nhiên của tâm. Nếu tai tốt, bạn có thể nghe được tiếng động; điều đó rất tự nhiên. Bạn đang thực tập tốt nếu bạn biết rằng bạn đang ý thức rõ ràng về tâm đang suy nghĩ hoặc đang nghe. Song, nếu bạn cảm thấy bị quấy rầy bởi suy nghĩ hay tiếng động, hoặc nếu bạn phản ứng hay đánh giá chúng, tức là bạn đang có vấn đề trong thái độ hành thiền. Phóng tâm hay tiếng động không thành vấn đề, mà thái độ của bạn – “lẽ ra không nên có những điều đó” – mới thực sự là vấn đề. Khi đó, hãy hiểu rằng mình vừa mới biết được những chức năng của tâm. Chúng chỉ là những đối tượng để mình chú ý mà thôi!

Suy nghĩ là một hoạt động của tâm. Nếu bạn là người mới hành thiền thì không nên cố gắng theo dõi liên tục các suy nghĩ, cũng đừng cố tránh suy nghĩ bằng cách lập tức quay về đối tượng chính. Khi nhận ra mình đang suy nghĩ, việc đầu tiên bạn cần làm là chú ý vào chính suy nghĩ đó, rồi sau hãy tự nhắc mình: suy nghĩ chỉ là suy nghĩ. Đừng cho rằng đó là “suy nghĩ của tôi”. Rồi sau đó, bạn mới quay về đối tượng chính.

Khi bạn cảm thấy bị quấy rầy bởi tâm suy nghĩ, hãy tự nhắc không phải mình hành thiền là để ngăn chặn suy nghĩ, mà để nhận ra suy nghĩ mỗi khi nó sanh khởi. Nếu không tỉnh giác bạn sẽ không biết được là mình đang suy nghĩ. Khi nhận ra mình đang suy nghĩ, điều ấy hàm nghĩa là bạn đang tỉnh giác. Nên nhớ: tâm vẫn vợ suy

nghĩ bao nhiêu lần, phóng đi chỗ này chỗ nọ, bực bội chuyện này chuyện kia, tất cả những điều đó không thành vấn đề, miễn là bạn hay biết về nó là được.

Suy nghĩ có chấm dứt hay không cũng không phải là vấn đề quan trọng. Điều quan trọng hơn là bạn hiểu được suy nghĩ đó là thiện hay bất thiện, có thích hợp hay không, có cần thiết hay không? Thế nên, điều cốt yếu là phải học cách quan sát suy nghĩ mà không bị lôi cuốn theo nó. Khi một suy nghĩ đang nói rộng, kéo dài ra, dù bạn có cố gắng đơn thuần quan sát nó, bạn vẫn có thể bị lôi cuốn theo nó phần nào. Khi suy nghĩ trở thành miên man không dứt, đến mức bạn không còn quan sát được nữa thì hãy dừng lại, không nhìn suy nghĩ nữa, mà thay vào đó, hãy quan sát cảm xúc nổi bật hoặc là các cảm giác đang có trên thân.

Dù bạn đi, đứng, nằm, ngồi hay làm bất cứ điều gì trong mọi sinh hoạt hàng ngày, hãy thường xuyên hỏi lại mình: Tâm đang làm gì? Đang suy nghĩ? Suy nghĩ về cái gì? Hoặc, tâm đang tỉnh giác? Tỉnh giác về cái gì?

ĐAU NHỨC VÀ CÁC CẢM GIÁC KHÓ CHỊU

Khi bạn bị đau nhức, khó chịu trong thân, điều đó có nghĩa là tâm bạn đang phản ứng chống lại chúng, và vì thế, bạn chưa thể quan sát trực tiếp những cảm giác khó chịu này. Lẽ thường, không ai thích đau cả; nếu bạn quan sát cơn đau trong khi tâm vẫn còn kháng cự nó, thì cơn đau sẽ càng trầm trọng hơn; cũng giống như bạn đang giận một ai đó, càng thấy mặt họ thì càng thêm tức. Vậy

đừng bao giờ cưỡng ép mình phải quan sát cái đau, đây không phải là một trận chiến, mà chỉ là một cơ hội cho mình học hỏi. Cũng đừng quan sát cái đau với mục đích là làm cho nó giảm bớt hoặc biến mất. Bạn quan sát cái đau, và nhất là phản ứng của tâm với cái đau đó, để hiểu được mối quan hệ giữa phản ứng của tâm với sự nhận biết các cảm giác của thân.

Việc đầu tiên là phải kiểm tra lại thái độ của mình. Mong muốn cho cái đau giảm bớt hoặc biến mất là một thái độ sai. Vấn đề không phải ở chỗ là cái đau có chấm dứt hay không. Đau nhức không phải là một vấn đề, tâm phản ứng tiêu cực đối với nó mới chính là vấn đề. Nếu đau do một chấn thương nào đó, bạn cần phải cẩn thận không làm cho sự việc tồi tệ hơn; song nếu bạn vẫn khỏe mạnh thì cái đau là cơ hội tốt cho bạn tập quan sát sự vận hành của tâm. Khi đau, các cảm xúc và phản ứng trong tâm rất rõ và do đó rất dễ quan sát. Hãy học cách quan sát tâm sâu hay tâm chống đối, sự căng thẳng hay khó chịu trong tâm. Nếu cần thiết, hãy luân phiên kiểm tra lại các cảm xúc và thái độ đằng sau sự chống đối ấy. Thường xuyên tự nhắc mình hãy thư giãn thân tâm, và hãy quan sát nó tác động đến tâm chống đối của bạn như thế nào. Giữa tâm và cái đau có mối liên hệ trực tiếp; tâm quan sát càng thư giãn, tỉnh lặng, bạn càng cảm thấy bớt đau. Dĩ nhiên, khi tâm phản ứng quá mạnh với cái đau (khi cái đau quá mức không thể chịu nổi nữa, chẳng hạn), bạn nên chánh niệm và nhẹ nhàng chuyển sang một tư thế khác cho thân được thoải mái.

Vì vậy, nếu bạn muốn học cách đối phó với cái đau một cách khôn khéo thì hãy cố gắng làm như sau: ngay từ khi có cảm giác đau, dù là rất ít, hãy kiểm tra lại thân tâm mình có bị căng thẳng hay không, rồi thư giãn ra. Bên cạnh đó, tâm của bạn vẫn hay biết cái đau. Hãy kiểm tra lại nhiều lần xem mình có bị căng thẳng hay không và hãy thư giãn. Cũng cần kiểm tra lại thái độ hành thiền và tự nhắc rằng nếu đau quá thì mình có thể chuyển sang tư thế khác, chính điều này sẽ làm cho tâm bạn sẵn sàng quan sát nó hơn. Hãy lặp lại cách này nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy không muốn tiếp tục ngồi thêm để quan sát sự căng thẳng, sự sợ đau, và khi ý muốn đứng dậy bắt đầu mạnh hoặc không còn muốn có cảm giác đau nữa, bấy giờ bạn hãy đổi tư thế.

Có thể chịu đựng được cái đau, không có nghĩa là bạn có được tâm xả. Hầu hết chúng ta đều bắt đầu bằng cách cố gắng ngồi cho trọn vẹn trong một khoảng thời gian ấn định nào đó, ép mình phải ngồi yên, không được nhúc nhích. Khi ngồi được suốt cả giờ như vậy, ta thấy mình thật là giỏi; còn nếu không được chúng ta lại cho rằng mình đã thất bại. Thông thường, chúng ta cứ cố chịu đựng cái đau được càng lâu càng tốt, điều đó có nghĩa là chúng ta đẩy mức độ chịu đựng lên cao một chút. Tuy nhiên, trong quá trình đó chúng ta lại quên không chịu nhìn tâm mình và không ý thức được các phản ứng của tâm đối với cái đau như thế nào. Chúng ta đã không nhận ra một điều là nâng cao sức chịu đựng như vậy không có nghĩa là tâm hết phản ứng với cái đau.

Nếu bạn không ép mình ngồi cho trọn thời gian ấn định, mà thay vào đó quan sát các phản ứng của tâm theo cách như trên, sự kháng cự của bạn về cơn đau sẽ giảm dần và tâm lúc ấy sẽ trở nên quân bình hơn. Hiểu được sự khác biệt giữa tâm xả và khả năng chịu đau là điều rất quan trọng. Thiền chánh niệm không phải là để cưỡng ép mà là để hiểu biết. Tâm xả thực sự là kết quả của sự hiểu biết về bản chất của cái thích và không thích thông qua quá trình quan sát và thẩm nghiệm.

Tốt nhất là chỉ quan sát trực tiếp cái đau khi không còn cảm thấy kháng cự với nó nữa. Hãy luôn nhớ rằng tâm vẫn còn phản ứng ở mức vi tế. Ngay khi bạn biết được tâm khó chịu như vậy, hãy quay sự chú ý của mình về cảm giác khó chịu đó. Nếu bạn có thể thấy sự khó chịu vi tế trong tâm, hãy quan sát sự thay đổi của nó, nó tăng lên hay giảm xuống? Khi tâm đã trở nên quân bình và nhạy bén hơn, nó sẽ nhận diện được những phản ứng vi tế một cách dễ dàng. Nếu bạn nhìn tâm khó chịu ở mức vi tế, bạn sẽ đạt đến mức mà tâm bạn cảm thấy hoàn toàn buông xả. Nếu bạn nhìn thẳng vào cơn đau với một tâm xả thực sự, tâm khó chịu sẽ không còn khởi lên nữa.

Hãy nhớ rằng bạn không quan sát các phản ứng của tâm với mục đích diệt trừ chúng. Hãy luôn coi các phản ứng của tâm như một cơ hội để nghiên cứu về bản chất của chúng. Hãy tự đặt câu hỏi: Các phản ứng ấy làm bạn cảm xúc thế nào? Lúc ấy bạn có suy nghĩ gì? Điều bạn nghĩ ảnh hưởng thế nào đến cảm xúc? Cảm xúc ảnh hưởng ra sao đến suy nghĩ? Đằng sau những suy nghĩ ấy là thái độ

gi? Những cảm xúc, suy nghĩ và thái độ ấy có thay đổi nhận thức của bạn về cái đau không?

Hãy cố gắng vận dụng cách thức trên để xử lý bất cứ cảm giác khó chịu nào trong thân, như: ngứa ngáy, nóng, lạnh... Hơn nữa, những kỹ năng học được khi xử lý các phản ứng đối với các cảm giác khó chịu nơi thân cũng có thể vận dụng để giải quyết tất cả các loại phiền não, như: giận dữ, bực tức, ganh tỵ, thất vọng, chối bỏ, cũng như các trạng thái vui mừng, tham dục, vướng mắc. Chúng và tất cả họ hàng thân thích, kể cả bà con xa của chúng, nên giải quyết theo cách tương tự như cái đau. Chúng ta cần học cách nhận diện và buông bỏ cả ưa thích lẫn chán ghét.

Khi thẩm xét các tình cảm, điều quan trọng bạn cần nhớ, chúng chỉ là những hiện tượng tự nhiên. Chúng không phải là tình cảm “của bạn”, bất cứ ai cũng kinh nghiệm những tình cảm như thế. Điều bạn cần nhớ là phải quan sát các tư tưởng và hình ảnh trong tâm đi kèm với tình cảm. Những tư tưởng mà bạn đồng hoá với mình chỉ “châm dẫu” cho tình cảm mà thôi!

Tuy nhiên, nếu tình cảm mà bạn đang kinh nghiệm quá mạnh, rất có thể bạn không đủ khả năng để quan sát các tư tưởng liên hệ mà không khiến cho tình cảm tăng thêm. Trong trường hợp ấy, tốt hơn hết là hay biết một cách rõ ràng và nhìn thẳng vào các cảm giác và cảm xúc đi kèm với tình cảm. Nhưng nếu bạn thấy rằng, ngay cả việc nhìn thẳng như vậy, các cảm giác hoặc cảm xúc vẫn quá mạnh thì bạn có thể quay về một đối tượng trung tính hoặc dễ chịu khác như hơi thở hoặc âm thanh. Khi làm

được như vậy bạn sẽ khéo léo hướng tâm mình và ngừng được suy nghĩ hay ít nhất là giảm bớt dòng suy nghĩ ấy; bạn sẽ không bị lôi cuốn vào “câu chuyện” và tình cảm sẽ được giảm dần. Đừng hoàn toàn làm ngơ các cảm giác và cảm xúc này, thỉnh thoảng hãy nhìn thẳng vào chúng!

Khi tình cảm mạnh đã giảm dần, hoặc khi bạn đang nhìn vào các tình cảm yếu hơn, bạn có thể sẽ nhìn được các cảm xúc, những tư tưởng và các cảm giác. Bạn càng hiểu được mối tương quan của chúng, bạn càng có khả năng khéo léo và tiếp xử hữu hiệu bất cứ loại tình cảm nào.

Đừng quên kiểm tra lại thái độ của bạn. Hãy xem bạn đang đón nhận tình cảm hay đang đối kháng nó. Bất cứ sự đối kháng nào hay đồng hóa mình với cảm xúc mà không ghi nhận được thì tình cảm sẽ được nuôi dưỡng và càng lớn mạnh hơn. Nên nhớ rằng tình cảm không cần phải biến mất. Mục tiêu tu tập là để biết tình cảm như thế nào, để biết được bạn đang suy nghĩ gì khi có tình cảm, và cũng là để hiểu được bản chất và cách tiếp xử của tâm.

DUY TRÌ TỈNH GIÁC

Bạn cần hay biết liên tục về chính mình, trong bất cứ tư thế nào, từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ. Đừng để tâm trở nên lười biếng hoặc bay nhảy tự do. Điều quan trọng là tâm phải luôn làm việc, luôn tỉnh giác. Trong bất cứ việc gì bạn làm, duy trì tỉnh giác vẫn là công việc hàng đầu. Để tỉnh giác được liên tục, cần phải có chánh tinh tấn. Đối với chúng ta, chánh tinh tấn nghĩa là luôn tự nhắc mình tỉnh giác. Chánh tinh tấn là sự cố gắng liên

tục. Nó không phải là dùng sức mạnh để tập trung quyết liệt vào một việc gì đó. Chánh tinh tấn đơn giản là duy trì tỉnh giác; việc này không đòi hỏi phải tốn hao nhiều sức lực.

Bạn không cần phải hay biết tất cả các chi tiết về kinh nghiệm của mình, mà chỉ cần ghi nhận và biết rõ là mình đang hay biết cái gì. Thường xuyên tự hỏi mình: “Bây giờ tôi đang tỉnh giác về cái gì?” “Tôi có hay biết một cách tường tận, hay chỉ hay biết một cách hời hợt?” Điều này sẽ hỗ trợ cho chánh niệm được liên tục. Nên nhớ rằng: tỉnh giác thì không khó, cái khó là làm sao để tỉnh giác được liên tục!

Có được đà tiến là điều rất quan trọng; nó sẽ làm cho pháp hành của bạn được vững mạnh, và điều này chỉ có thể đạt được bằng cách duy trì chánh niệm. Với chánh tinh tấn, chánh niệm sẽ dần dần lấy được đà và trở nên mạnh mẽ hơn. Khi chánh niệm đã có trớn, tâm bạn sẽ trở nên vững chãi. Tâm vững chãi tức là tâm có được chánh niệm, chánh định và trí tuệ.

Hãy nỗ lực tinh cần. Luôn luôn tự nhắc mình chánh niệm, rồi chánh niệm sẽ càng liên tục hơn.

TẠI SAO?

Tới lúc này, rất có thể bạn cảm thấy bị choáng ngợp vì quá nhiều thông tin mà bạn cần phải ghi nhớ khi hành thiền. Tại sao bạn cần biết nhiều như vậy trước khi bắt đầu tu tập? Việc cung cấp cho bạn những thông tin, những gợi ý và cả những lời hướng dẫn này chỉ nhằm

một mục đích duy nhất, đó là giúp bạn có cái nhìn hoặc hiểu biết đúng, từ đó giúp bạn hành thiền với thái độ đúng. Khi có được hiểu biết đúng, tự nhiên bạn sẽ vận dụng chánh tinh tấn để phát triển chánh niệm và trí tuệ. Những thông tin mà bạn đã tích lũy và thẩm thấu tạo nền tảng cho cách nhìn để bạn tu tập, và tất cả điều này sẽ ảnh hưởng đến sự vận hành của tâm trong bất kỳ tình huống nào.

CỐT YẾU CỦA THIỀN TẬP

Hãy phát triển về sự hiểu biết đúng đắn về pháp hành.

Hãy tinh cần tu tập; đây là điều vô cùng quan trọng để phát triển thiền tập.

Hãy thư giãn!

Hãy có thái độ hành thiền đúng; hãy chấp nhận kinh nghiệm như nó đang là.

Hãy tỉnh giác một cách thông minh.

Hãy nhận diện các phiền não.

TRÌNH PHÁP

Các buổi luận đạo hay trình pháp là cơ hội để bạn chia sẻ kinh nghiệm thiền tập của mình với thiền sư và nhận lấy những lời hướng dẫn.

Thiền sư muốn biết bạn đang tu tập như thế nào? Bạn có thư giãn và tỉnh giác không? Tỉnh giác của bạn có liên tục không? Bạn có thể phân biệt thế nào là thái độ đúng và thế nào là thái độ sai không? Bạn có nhận ra và quan sát được các phản ứng của mình hay không? Bạn cảm thấy thế nào? Đã hiểu được những gì? Những thông tin đó là những điều cơ bản trong buổi trình pháp. Chỉ khi nào thiền sư biết được những ưu khuyết của bạn, thiền sư mới có thể cho bạn những chỉ dẫn thích đáng để tu tập.

Bạn cũng có thể nói hiện đang ở mức nào và muốn đạt đến đâu. Bạn phải hết sức thành thật với chính mình. Nếu chỉ trình những kinh nghiệm tốt hoặc những kinh nghiệm xấu, bạn rất khó nhận được những hướng dẫn cần thiết.

LẤY ĐÀ CHÁNH NIỆM

Nếu là người mới bắt đầu hành thiền, bạn phải thường xuyên tự nhắc mình tỉnh giác. Lúc đầu bạn sẽ hơi chậm để nhận ra mình mất tỉnh giác và có thể nghĩ rằng tỉnh giác đã tương đối liên tục. Nhưng khi tỉnh giác đã trở nên sắc bén hơn, bạn sẽ bắt đầu nhận ra mình thường xuyên mất tỉnh giác. Thậm chí bạn còn có cảm tưởng là tỉnh giác ngày càng kém đi. Song, trên thực tế, đó là do bạn thường xuyên ý thức được mỗi khi mất tỉnh giác. Đây là một bước tiến đúng hướng, nó cho thấy tỉnh giác của bạn đã trở nên tốt hơn. Vậy đừng dằn vặt mình, chỉ đơn giản chấp nhận mức độ bạn đang có và tiếp tục tự nhắc mình tỉnh giác.

Tuy nhiên, chỉ tự nhắc mình tỉnh giác hay chánh niệm cũng chưa đủ. Để chánh niệm trở nên mạnh hơn, bạn cần có thái độ đúng, có tâm quan sát không còn phiền não. Sự quan sát sẽ trở nên khó khăn, ví dụ, khi bạn lo lắng về mức tiến của mình. Đầu tiên, bạn phải ý thức được rằng đó chính là phiền não, và rồi lấy nó làm đối tượng để quan sát. Mỗi khi bạn có những trạng thái như: nghi ngờ, khó chịu, bất mãn, căng thẳng, cáu gắt, vui mừng... hãy nhìn thẳng vào chúng. Hãy quan sát chúng và tự hỏi: "Tâm mình đang suy nghĩ điều gì?", "Thái độ của mình ra sao?" Việc này sẽ giúp bạn hiểu được phiền não tác động đến tâm như thế nào. Bạn cần phải kiên nhẫn, thích thú và tò mò khi làm điều này. Dần dần khi bạn đã trở

nên khéo léo hơn trong việc quan sát với thái độ đúng đắn, chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ và liên tục hơn. Chính điều này sẽ giúp bạn thêm tự tin trong thiền tập.

Ở thời điểm này bạn sẽ bắt đầu thấy sự lợi ích của thiền tập và lúc đó hành thiền không còn là một “công việc” nữa, mà bạn sẽ có nhiều niềm vui trong tu tập. Bạn sẽ tự nhắc mình chánh niệm dễ dàng hơn và dễ nhận diện phiền não hơn. Kết quả là chánh niệm sẽ ngày càng liên tục, và cùng với thời gian, khi thiền tập lớn mạnh, bạn sẽ đạt được đà chánh niệm.

Một khi hành thiền đã có đà tiến, bạn sẽ duy trì tỉnh giác một cách tự nhiên. Loại tỉnh giác tự nhiên này, bạn có thể cảm nhận rõ rệt được và sẽ mang lại cho bạn cảm giác giải thoát chưa từng thấy. Bạn chỉ luôn luôn hay biết mỗi khi nó có mặt và thực tế là nó có mặt hầu như mọi lúc. Nói cách khác là bạn đang biết mình có tỉnh giác, khi đó tâm sẽ trở thành đối tượng của tỉnh giác. Khi đã có được đà chánh niệm này, tâm bạn trở nên quân bình hơn.

Tỉnh giác lúc này sẽ rất mạnh và bạn chỉ cần rất ít cố gắng để duy trì đà tỉnh giác. Bạn sẽ luôn hay biết nhiều đối tượng khác nhau, mà không cần cố gắng dụng công. Khi rửa tay chẳng hạn, bạn nhận biết được các cử động, xúc chạm, mùi xà phòng và cả tiếng nước chảy... Trong khi hay biết tất cả điều này, bạn có thể hay biết cả cảm giác chân đang chạm xuống sàn nhà, nghe được tiếng loa vắng lại từ ngôi chùa bên kia cánh đồng, hay nhìn thấy vết bẩn trên tường và có ý muốn rửa sạch nó. Khi tất cả những điều này đang diễn ra, bạn cũng có thể hay biết được tâm mình có thích hay không thích. Tất nhiên, mỗi

lần rửa tay bạn gần như lại hay biết những đối tượng khác. Tỉnh giác tự nhiên là một trạng thái tâm liên tục quan sát, liên tục xem xét mọi việc xung quanh, để các đối tượng ra đi một cách tự nhiên rồi lại ghi nhận các đối tượng khác.

Khi đã có tỉnh giác tự nhiên, dường như mọi việc đều chậm lại, bởi vì giờ đây bạn nhận biết được rất nhiều đối tượng khác nhau, trong khi lúc mới thiền tập bạn phải cố vật lộn để giữ tỉnh giác trên một hoặc hai đối tượng mà thôi. Dầu vậy, bạn vẫn có thể đột nhiên bị mất thăng bằng khi bất ngờ chạm trán với những loại phiền não tham, sân thật mạnh. Điều khác biệt là giờ đây tâm bạn phát hiện ra các phiền não thô hay những thái độ sai của mình rất nhanh, rồi hoặc là chúng sẽ tan biến ngay tức khắc, hoặc ít nhất sẽ giảm đi sức mạnh. Bạn vẫn có thể mất tỉnh giác, tâm vẫn có thể phóng đi đây đó, hay có lúc tỉnh giác bị suy yếu, song bạn sẽ lấy lại tỉnh giác tương đối nhanh, tỉnh giác tự nhiên sẽ nhanh chóng trở lại thực hiện công việc của nó.

Tuy nhiên, trước khi quá phấn khởi với thành tích đó, xin cảnh báo bạn một điều: để đạt được đà chánh niệm này không phải là chuyện dễ. Bạn không thể bắt nó phải xảy ra. Bạn phải thật kiên nhẫn. Có thể bạn sẽ đạt được đà chánh niệm này trong vòng vài tuần khi dành trọn thời gian hành thiền, song nó vẫn không kéo dài được lâu. Để duy trì được đà chánh niệm này, bạn cần phải khéo léo và biết tu tập. Lần đầu tiên đạt được chánh niệm tự nhiên, rất có thể bạn sẽ đánh mất nó trong vài giờ, thậm chí trong vài phút. Đừng cố gắng để lấy lại trạng thái đó,

nó chỉ có thể đến một cách tự nhiên và chỉ thông qua quá trình tu tập liên tục. Hầu hết các thiền sinh phải mất nhiều tháng hay nhiều năm để nắm vững kỹ năng cần thiết và hiểu biết để thiết lập được mức tỉnh giác tự nhiên suốt cả ngày.

Khi tu tập của bạn đã có đà, định tâm sẽ phát triển một cách tự nhiên, nghĩa là tâm bạn sẽ ngày càng ổn định. Tâm trở nên sắc bén hơn, biết bằng lòng, đơn giản, chân thật, nhu nhuyễn và nhạy cảm hơn. Nó có thể dễ dàng nhận diện được những phiền não vi tế trong khi vẫn hay biết các đối tượng khác. Chánh niệm tự nhiên không những giúp bạn có khả năng hay biết được nhiều đối tượng mà còn giúp bạn hiểu được nhân quả, quan sát mọi chi tiết và xử lý hiệu quả các loại phiền não vi tế.

Chẳng hạn, bạn đang cảm thấy rất thư giãn và tĩnh lặng khi đi kinh hành đến thiền đường, rồi khi vào ngồi, bạn chợt nhận thấy bất an rất vi tế xuất hiện trong tâm. Lúc này tâm bạn đã nhận biết phiền não, đã chấp nhận chúng và bắt đầu cảm thấy thích quan sát. Có thể trong tâm bạn khởi lên câu hỏi: “Tại sao có trạng thái bất an này?” Tâm bạn sẽ xoay quanh câu hỏi đó. Cùng lúc, bạn cũng khám phá ra rằng thân mình đang bị căng thẳng, có thể đó là một cảm giác căng cứng nơi bụng chẳng hạn. Rồi, bất chợt bạn hiểu ra rằng đó chính là do sự tích tụ của những trạng thái ức chế, bực bội hay phẫn chấn nào đó núp sau những bất an và căng thẳng trong thân. Nói cách khác, trí tuệ bắt đầu phân loại mọi thứ. Khi tâm đã hiểu nguyên nhân của cảm giác bất an này, ngay lập tức sự bất an sẽ

giảm cường độ và những căng thẳng trên thân cũng nhẹ dần.

Nếu tiếp tục quán sát, bạn rất có thể phát hiện ra một số bất an và căng thẳng vẫn còn dư sót lại ở đó. Tâm bạn rất có thể khởi lên câu hỏi: “Tại sao lại có việc này?” và nó sẽ dẫn bạn tiến lên một mức cao hơn. Bạn có thể thấy ra được những mong cầu, chống đối, quan kiến, hy vọng hay chờ đợi còn giấu mặt bên trong chính là thủ phạm dẫn đến những căng thẳng đó. Một khi bạn đã thấy được nguyên nhân sâu xa của bất an, tâm bạn mới có thể hoàn toàn buông bỏ được.

Một khi đã biết rõ nguyên nhân của bất an và căng thẳng, tâm bạn sẽ đề phòng những tình huống tương tự có thể gây ra căng thẳng, bực bội hay phẫn khích. Mỗi khi chúng xuất đầu lộ diện, trí tuệ sẽ vạch mặt những loại phiền não ẩn náu đằng sau chúng. Bằng cách này, chánh niệm ngày càng liên tục và tâm bạn ngày càng vững chãi hơn. Bảy giờ, Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ sẽ phối hợp chặt chẽ với nhau. Nói cách khác, pháp sẽ tự vận hành.

Tuy nhiên, ngay cả chánh niệm tự nhiên không phải lúc nào cũng phát hiện được phiền não. Tất cả chúng ta đều có những “vùng mù”, những “khuyết tật thâm căn cố đế” chưa ý thức được. Chánh niệm tự nhiên không thể nhận diện được những vùng mù này. Chúng nằm sâu trong tiềm thức, vì vậy không thể tiếp cận để quan sát trực tiếp được. Cái mà chánh niệm có thể nhận diện được là phản ứng của những người xung quanh. Cho nên, mỗi khi bạn nhận thấy những người xung quanh mình bỗng nhiên trở nên đề phòng, hãy nhìn lại cách cư xử và thái độ của

minh. Tuy nhiên, thường thì bạn không thấy rõ được mình đã chọc giận hoặc làm tổn thương đến người khác như thế nào. Nếu bạn cảm thấy thoải mái với người mình đã lỡ chọc giận, bạn có thể hỏi người ấy có điều gì không vừa lòng về mình không. Nếu không tiện làm như vậy thì tốt nhất nên kể toàn bộ sự việc cho một người bạn tốt, để người ấy xem mình sai chỗ nào. Một khi bạn đã thấy được vấn đề, bạn nên trình bày điều đó trong buổi trình pháp. Điều quan trọng là phải phát hiện và khám phá ra những cố tật tiềm ẩn đó. Chỉ khi bạn ý thức được những thái độ sai, mà chúng vốn là thủ phạm của những cố tật thì trí tuệ mới có thể canh phòng chúng được.

Nếu bạn là người mới tập hành thiền, bạn phải cố gắng làm cho trí tuệ hoạt động và thể hiện chức năng của nó. Bạn phải sử dụng chánh niệm của mình một cách thông minh và khôn khéo để thực tập có hiệu quả. Nhất là khi phải đối mặt với khó khăn, bạn phải vận dụng tư duy để tìm ra cách giải quyết tinh huống đó. Theo thời gian, khi chánh niệm trở nên liên tục hơn, trí tuệ sẽ khai mở và nhanh chóng thực hiện chức năng của nó. Trí tuệ sẽ biết rõ sự khác biệt giữa thái độ sai và thái độ đúng. Trí tuệ sẽ xua tan phiền não. Khi pháp hành của bạn đã có đà tiến, chánh niệm và trí tuệ bắt đầu làm việc cùng nhau. Khi chánh niệm đã được tự nhiên, trí tuệ mà bạn đã đạt được luôn luôn hiển bày.

Mặc dù vẫn còn thường bị thất niệm, song bạn hãy luôn kiên nhẫn và nhẹ nhàng đưa tâm về khoảnh khắc hiện tại. Hãy thường xuyên nhắc mình duy trì tỉnh giác, nhưng đừng ham muốn tiến bộ quá mức. Cũng đừng bận

lòng khi thấy người khác dường như tiến nhanh hơn mình; hãy nhớ rằng bạn đang bước đi trên con đường riêng và với vận tốc riêng. Tất cả những gì bạn cần làm là duy trì chánh niệm, không sớm thì muộn chánh niệm sẽ đạt được đà tiến một cách tự nhiên.

TRÍ TUỆ

Thông thường chúng ta đạt được trí tuệ hay hiểu biết thông qua đọc sách hoặc nghe giảng (văn tuệ – sutamāya paññā); thông qua tư duy, suy luận (tư tuệ – cintamāya paññā) và thông qua kinh nghiệm trực tiếp của thiền tập (tu tuệ – bhāvanāmāya paññā).

Văn tuệ là tiếp thu thông tin hướng dẫn đúng đắn để bắt đầu tu tập. Tư tuệ là quá trình tiêu hoá những thông tin này. Tu tuệ là những hiểu biết sanh khởi thông qua kinh nghiệm trực tiếp. Chúng ta cần có cả văn tuệ và tư tuệ để thực tập chánh niệm có hiệu quả, làm cho tu tuệ sanh khởi. Cả ba loại trí tuệ này đều là một phần của thiền tập, tất cả đều cần yếu đối với thiền Vipassanā.

Nếu là người mới bắt đầu hành thiền, bạn cần tìm đọc sách Phật Pháp, hoặc ít nhất là cũng phải nghe pháp và tham dự các buổi trình pháp. Những hoạt động này giúp bạn có được những thông tin và hướng dẫn cần thiết cho quá trình thiền tập, cung cấp một số “chất liệu” để suy ngẫm. Bạn cần ghi nhớ những thông tin này để mỗi khi đối diện với khó khăn, bạn sẽ biết cách ứng xử, và tất nhiên bạn cũng cần phải nêu các thắc mắc trong những buổi trình pháp.

Điều chủ yếu là bạn phải chủ tâm cố gắng để đạt được trí tuệ. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải lưu ý về ảnh hưởng của những kiến thức đã có đối với sự tu tập của

minh. Những thông tin đó sẽ tiếp tục hoạt động ngầm bên dưới bề mặt ý thức, tác động đến cách suy nghĩ và cách nhìn của bạn về mọi việc. Vì vậy, hãy đảm bảo là mình đã thực sự hiểu những điều “cơ bản” đó, tức là hiểu rõ cách hành thiền của mình. Mỗi khi bạn cảm thấy băn khoăn, hay không hiểu được vấn đề, bạn hãy trình bày với thiền sư để được giải tỏa thoả đáng.

Điều hết sức cần thiết là phải có thông tin hướng dẫn đúng, có động cơ và suy nghĩ đúng để hành thiền một cách thông minh và hữu hiệu. Đối với hầu hết chúng ta, việc đạt đến trí tuệ là một tiến trình học hỏi chậm chạp và nhọc nhằn vì chúng ta liên tục vấp phải sai lầm.

Đừng sợ vấp phải sai lầm, và điều quan trọng hơn là đừng bao giờ cảm thấy mình xấu xa vì đã phạm sai lầm. Chúng ta không thể tránh được sai lầm. Chúng chính là những viên đá lót đường cho sự tiến bộ của mình. Hãy tỉnh giác, quan sát kỹ càng và học hỏi từ những sai lầm ấy – đó chính là trí tuệ đang làm việc. Khi chúng ta học hỏi từ sai lầm, trí tuệ sẽ bắt đầu tự đến và đến tự nhiên hơn. Trải qua nhiều năm tháng, khi tu tập tiến bộ, chúng ta ngày càng chánh niệm hơn, những kiến thức và hiểu biết mà chúng ta đã tích lũy được sẽ đến một cách tự nhiên và nhanh chóng hơn. Chánh niệm và trí tuệ sẽ trở thành một cặp song hành cùng làm việc với nhau.

Khi tỉnh giác trở nên tự nhiên, tâm sẽ vững mạnh và trí tuệ mà bạn đã đạt được luôn luôn hiển bày. Bạn không cần phải cố gắng tìm kiếm nữa. Khi tâm quan sát đã vững, trí tuệ sẽ xử lý phiền não hữu hiệu hơn. Trí tuệ càng phát triển, tâm sẽ càng thanh tịnh và quân bình hơn.

Cuối cùng bạn sẽ bắt đầu kinh nghiệm được những khoảnh khắc quân bình và sáng suốt; trong khoảnh khắc đó bạn sẽ nhìn mọi việc với cái nhìn hoàn toàn mới. Nói cách khác, bạn bắt đầu có được tuệ giác.

Có được tuệ giác nghĩa là hiểu biết sâu sắc những gì trước kia bạn chỉ hiểu hời hợt trên bề mặt kiến thức. Đó là điều xảy ra một cách tự nhiên, tự phát, chứ bạn không thể làm cho nó xảy ra được. Những kinh nghiệm dẫn tới tuệ giác được người khác tả lại và tuệ giác thực sự là hai điều hoàn toàn khác nhau. Có những kinh nghiệm tương tự như thế không có nghĩa là bạn đã đạt được hay sẽ đạt được tuệ giác đó. Khi thời điểm chín muồi, và khi đã sẵn sàng, bạn sẽ đạt được kinh nghiệm và tuệ giác đặc biệt của riêng mình. Khi đó bạn sẽ hiểu được sự khác biệt to lớn giữa những gì bạn đã đọc hay nghe về tuệ giác với tuệ giác thực sự. Bạn có thể mô tả về ảnh hưởng, tác động của tuệ giác đó đối với mình như thế nào, hay là những kinh nghiệm “xung quanh” tuệ giác đó, nhưng sẽ không thể nào diễn tả được sự hiểu biết sâu sắc có được nhờ tuệ giác này.

Một kinh nghiệm trực tiếp về thực tại như vậy sẽ tác động sâu sắc đến sự tu tập, đến cách nhận thức về thế giới và lối sống của bạn. Nói cách khác, trí tuệ mà bạn đạt được ngay lập tức sẽ chuyển hóa cách nhìn của bạn về mọi việc. Tuy nhiên, cái “tâm tuệ giác” này không phải là thường hằng; nó chỉ kéo dài trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Cái gì còn lại và “sống với mình” đó là phẩm chất của tuệ giác. Nếu chúng ta không tiếp tục nuôi dưỡng phẩm chất ấy, nó sẽ nhanh chóng phai nhòa. Chỉ có thiên

tập liên tục mới có thể duy trì được nó, mới có thể đảm bảo trí tuệ mà bạn đã đạt được sẽ tiếp tục phát triển và thực hiện công việc của nó. Thiền tập liên tục, không có nghĩa là bạn phải bỏ ra một số giờ nào đó mỗi ngày hay mỗi tuần để ngồi thiền, dù rằng điều đó rất tốt. Thiền tập liên tục có nghĩa là chánh niệm bất cứ việc gì bạn đang làm, với tất cả khả năng của mình.

Trong giai đoạn tu tập này, trí tuệ sẽ bộc lộ ra dần dần. Tỉnh giác vẫn luôn ở bên cạnh, song giờ đây trí tuệ sẽ là chủ đạo. Loại trí tuệ này sẽ giúp chúng ta đạt được những tiến bộ đáng kể trong pháp hành.

Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ sẽ cùng vận hành chặt chẽ với nhau. Trí tuệ đạt được nhờ tư duy sẽ làm cho niềm tin của bạn về Pháp bảo được tăng trưởng, và do đó khiến bạn càng thích thú trong pháp hành. Niềm thích thú này sẽ tạo duyên để bạn học hỏi và tư duy hơn nữa. Bạn sẽ không còn sợ phạm phải sai lầm và bắt đầu khám phá những phương cách mới để giải quyết mọi khó khăn. Bạn sẽ thấy rõ hơn về lợi ích của pháp hành và sẽ hiểu được những điều đã học ở một tầng mức sâu hơn. Tất cả những điều này sẽ làm cho đức tin của bạn tăng trưởng hơn. Một khi đã có được tuệ giác, niềm tin của bạn về Giáo Pháp sẽ tăng trưởng vô cùng mạnh mẽ. Điều này sẽ củng cố thêm cho sự quyết tâm hành thiền hết mình. Hành thiền chánh niệm lúc bấy giờ sẽ trở thành chỗ dựa của đời bạn, và thế giới sẽ không bao giờ còn như cũ nữa.

Dù bạn đã kinh nghiệm được đến đâu, dù bạn đã có được nhiều tri kiến hơn tất cả những người khác, cũng đừng bao giờ tự thỏa mãn với tầm mức trí tuệ mà mình đã đạt

được hay mức độ sâu sắc của tuệ giác mà mình đã có.
Đừng tự giới hạn mình, hãy luôn mở rộng cánh cửa cho
những hiểu biết mới mẻ và sâu sắc hơn.

THỨC ĂN TÂM LINH

Những điểm dưới đây được rút ra từ những buổi trình pháp của các thiền sinh. Một số mới bắt đầu hành thiền, một số đã là những hành giả có nhiều kinh nghiệm. Tùy thuộc vào mức độ thiền tập của mình mà bạn có thể hiểu hoặc chưa hiểu được một số điểm trong đó. Đừng băn khoăn về những điều bạn chưa hiểu, hãy bỏ qua chúng. Theo thời gian, khi pháp hành của bạn tiến triển, ý nghĩa của chúng sẽ trở nên rõ ràng, và bạn sẽ hiểu chúng ở một tầm mức sâu hơn. Khi thiền tập của bạn đã thực sự tiến bộ, bạn sẽ hiểu được tất cả. Những điểm này không được sắp xếp theo một trình tự có hệ thống, nên hãy đọc một vài điểm mỗi khi bạn cảm thấy cần lời hướng dẫn để tu tập hay một sự khích lệ nào đó.

1. Thiền tập không chỉ là ngồi trên bồ-đoàn. Bất cứ ở tư thế nào, nếu tâm bạn đang tỉnh giác với trí tuệ, đó chính là lúc bạn đang hành thiền.
2. Nếu bạn không thể quan sát được thì đừng tự ép mình làm điều đó. Trước tiên, hãy học cách thư giãn và làm sao cho mình được thoải mái đã.
3. Lúc nào đó thuận tiện hãy thử tập hành thiền trong tư thế nằm một chút. Hãy học cách phát triển tỉnh giác trong bất cứ tư thế nào. Hãy luôn hay biết về các kinh nghiệm của mình và biết rõ mức tinh tấn cần thiết để duy trì tỉnh giác trong các tư thế khác nhau.

4. Chánh tinh tấn nghĩa là sự bền bỉ. Chánh tinh tấn không có nghĩa là phải tập trung quyết liệt, khống chế, cưỡng ép hay tự gò bó mình. Tập trung quyết liệt xuất phát từ lòng tham, sân hoặc do thiếu hiểu biết về pháp hành.
5. Bạn có thể tỉnh giác về các cảm giác trên thân, các cảm xúc và các hoạt động của tâm. Nhưng đừng nghĩ chúng là “của tôi”, đơn giản cảm giác chỉ là cảm giác, tình cảm chỉ là tình cảm, hoạt động của tâm chỉ là hoạt động của tâm; đó là bản chất đích thực của chúng. Luôn cố gắng quan sát với cái nhìn như vậy. Nếu không làm như thế, nghĩa là còn coi chúng là “của tôi”, thì chắc chắn tham hoặc sân sẽ khởi sinh.
6. Học cách quan sát, thẩm nghiệm và hiểu biết về bản chất của đối tượng còn quan trọng hơn là chỉ muốn đối tượng biến mất hay cố gắng làm cho đối tượng biến mất. Muốn đối tượng biến mất là một thái độ hành thiền sai lầm.
7. Khi không có phiền não trong tâm quan sát, đó là lúc bạn đã có chánh niệm.
8. Tâm hay biết (viññāṇa, thức, tâm vương) tức là tâm ghi nhận bất cứ điều gì qua sáu căn. Nó luôn luôn hiện hữu, nhưng không nhận thức hay lý giải; nó không phải trí tuệ mà cũng chẳng hiểu được những gì đang diễn ra. Tâm hay biết chỉ đơn giản ghi nhận các đối tượng.
9. Tâm quan sát hay tâm theo dõi làm chức năng quan sát bất cứ điều gì bạn đang kinh nghiệm. Khi bạn ý thức

được mình đang quan sát, nghĩa là bạn cũng đang hay biết được chính tâm quan sát đó.

10. Bạn chỉ có thể hay biết được tâm thông qua các biểu hiện hoạt động, các cảm xúc hay tâm sở của nó. Mỗi khi hay biết mình đang suy nghĩ hoặc ý thức được mình đang bực bội, thất vọng, tham muốn, v.v... đó là lúc bạn đang hay biết được tâm. Bạn cần nhận ra rằng chính tâm đang làm việc hay đang cảm nhận tất cả.

11. Khi bạn can thiệp vào tâm quan sát thì tuệ giác không thể sanh khởi. Hãy học cách quan sát một cách khách quan bằng sự chú ý đơn thuần.

12. Khi quan sát tâm mình, bạn sẽ ngạc nhiên, kinh ngạc và thậm chí rất có thể bị sốc khi phát hiện ra những định kiến, tham muốn, sợ hãi, hy vọng và mong đợi, mà trước nay mình không hề hay biết được chúng.

13. Tất cả các hoạt động thế gian (ví dụ: đọc sách, nghe nhạc, chơi thể thao) đều liên quan đến suy nghĩ và khái niệm. Không có nó thì những tác nhân bên ngoài (đối tượng) sẽ trở thành vô nghĩa. Song, nếu những suy nghĩ dựa trên khái niệm này xuất hiện trong khi hành thiền, bạn chỉ cần đơn giản hay biết đó là “tâm đang suy nghĩ”.

14. Khi bạn có thể dễ dàng an trụ tâm trên một đối tượng, đó là do đối tượng quá thô rõ, hoặc là do chánh niệm của bạn mạnh. Chớ dừng lại ở việc quan sát các đối tượng thô rõ. Khi bạn học cách quan sát các đối tượng vi tế, chánh niệm của bạn sẽ trở nên mạnh hơn.

15. Vào phút giây mà bạn bắt đầu không thích ai đó, lập tức một dấu ấn hay một dữ liệu được tạo ra trong tâm.

Dấu ấn này khiến bạn nhìn người đó theo một định kiến và khiến bạn không thể nhìn người đó như thực. Đó chính là vô minh đang vận hành.

16. Khi tâm bạn đã sẵn sàng cho tuệ giác sanh khởi, nó sẽ phát sanh một cách tự nhiên và ngay tức khắc. Đừng hy vọng hay trông ngóng nó phải sanh khởi. Tìm kiếm nó chỉ mang lại những giả tưởng do tâm tạo ra mà thôi.

17. Luôn giữ tâm rộng mở với bất cứ điều gì bạn kinh nghiệm. Đừng vội vàng kết luận. Chỉ đơn giản tiếp tục theo dõi và quan sát kinh nghiệm một cách kỹ lưỡng và liên tục. Kết luận vội vàng sẽ khiến sự hiểu biết của bạn không được sâu sắc.

18. Nếu cứ tránh né những tình huống khó khăn thì bạn sẽ không bao giờ học hỏi và trưởng thành được. Điều này đặc biệt đúng khi bạn đối phó với các phiền não. Học cách đối diện với các phiền não sẽ giúp bạn xem xét, thấu hiểu được bản chất của chúng và điều này sẽ giúp bạn vượt qua chúng

19. Hãy học cách tạo niềm vui trong những tình huống khó khăn. Bằng cách đối diện với chúng một cách nhẹ nhàng; rồi rất có thể đột nhiên bạn sẽ thấu hiểu được nguyên nhân của những khó khăn đó.

20. Không nhất thiết phải xác định hay phân loại các cảm thọ thành các loại thọ lạc, thọ khổ hay thọ xả. Hãy tự nhắc mình cảm thọ chỉ là cảm thọ. Và đơn giản chấp nhận như nó đang là.

21. Khi xem một bộ phim, mỗi khán giả hiểu mỗi cách khác nhau, xuất phát từ cách nhìn của mỗi cá nhân. Tâm

ai còn non nớt thì coi việc xem phim chỉ là để giải trí, nhưng người trưởng thành sẽ cố gắng hiểu ý nghĩa bộ phim muốn nói chi. Trong thiền tập cũng vậy, bạn phải luôn luôn cố gắng hiểu những gì đang diễn ra.

22. Càng tập trung hoặc chỉ dán tâm trên một đối tượng, bạn càng phải tiêu tốn nhiều năng lượng. Điều đó làm cho thiền tập của bạn trở nên khó khăn và mệt mỏi; chánh niệm cũng sẽ trở nên lỏng lẻo. Khi bạn chợt nhận ra điều đó, bạn lại cố gắng thật quyết liệt để xây dựng lại mức chánh niệm cũ. Điều đó có nghĩa là bạn phải tốn thêm nhiều năng lượng hơn nữa, và trong một khoá tu dài hạn nó sẽ làm bạn kiệt sức.

23. Khi bạn cố gắng quá sức để chánh niệm, bạn sẽ nhanh chóng tiêu phí năng lượng và do đó sẽ không thể duy trì chánh niệm suốt cả ngày. Nếu bạn thực hành một cách thư giãn, bạn sẽ bảo tồn được năng lượng và có thể tu tập được trong một thời gian dài. Nếu bạn là một hành giả hành thiền lâu dài, bạn không thể phung phí năng lượng. Thiền là công việc của cả đời người, nó là một cuộc đua đường trường chứ không phải là cuộc chạy đua cự ly 100m.

24. Hãy coi mỗi khoảnh khắc và từng khoảnh khắc như là những cơ hội quý giá để phát triển tỉnh giác, song cũng không nên thực hành quá nghiêm ngặt. Nếu quá nghiêm ngặt, bạn sẽ trở nên căng thẳng và không còn tự nhiên được nữa.

25. Nếu biết cách thư giãn, bạn sẽ trở nên rất nhạy với những gì bạn cần. Bạn sẽ biết ngay mỗi khi mình tiêu phí

năng lượng một cách không cần thiết, và cũng sẽ học được cách bảo tồn năng lượng của mình.

26. Khi nghe hay đọc về kinh nghiệm thiền tập của người khác, có thể một cách chủ tâm hay vô thức, bạn sẽ mong muốn tìm kiếm những kinh nghiệm như vậy. Thế rồi, khi có một kinh nghiệm nào đó tương tự, bạn sẽ vội cho rằng đó chính là tuệ giác. Nhưng thực ra, bạn chỉ được một kinh nghiệm tương tự như vậy. Còn tuệ giác chính là sự hiểu biết thực sự về thực tại.

27. Phóng tâm là một hoạt động tự nhiên của tâm. Nếu cứ cố đuổi nó, tức là chúng ta không chấp nhận sự tự nhiên. Khi chấp nhận được nó, tức là có thái độ đúng, việc quan sát phóng tâm sẽ trở nên dễ dàng hơn. Lúc đầu, có thể bạn thường đánh mất chính mình trong các suy nghĩ, nhưng cũng không sao. Qua thời gian và với công phu tu tập, bạn sẽ bắt đầu quan sát được phóng tâm chỉ là “các suy nghĩ” và dần dần sẽ ít bị đánh mất mình hơn.

28. Đừng chống đối, đừng mong đợi, hãy chấp nhận mọi sự như chúng đang là.

29. Phóng tâm không thành vấn đề, mà chính thái độ cho rằng không nên có phóng tâm mới là vấn đề. Đối tượng không quan trọng, cách bạn nhìn nhận hoặc quan sát đối tượng đó mới là quan trọng.

30. Những gì mà bạn đang quan sát hoặc nơi bạn đang quan sát không quan trọng, nhưng tâm hay biết của bạn về điều đó mới là quan trọng.

31. Khoảnh khắc nào cũng là khoảnh khắc thích hợp để hành thiền.

32. Mục đích của thiền An Chi (Samatha) là để đạt đến một trạng thái tâm nào đó, trong khi thiền Minh Sát (Vipassanā) là một quá trình học hỏi và hiểu biết.

33. Thiền Chánh Niệm có thể được so sánh như xem một bộ phim. Bạn chỉ cần ngồi ngả lưng, thư giãn và xem phim. Câu chuyện bạn đang theo dõi sẽ mở dần ra một cách tự nhiên, và bạn học hỏi được bao nhiêu sẽ phụ thuộc vào mức độ hiểu biết của chính bạn.

34. Nếu không có thái độ đúng đắn thì dù cách này hay cách khác, tâm bạn cũng bị nhiễm ô.

35. Tuệ giác tự nó chẳng có gì là quan trọng. Điều quan trọng thực sự là liệu tuệ giác đó có chuyển hóa tâm thức của bạn hay không; nó có giúp bạn xử lý những tình huống tương tự trong tương lai mà không bị phiền não chi phối hay không.

36. Khi tâm có phiền não, bạn phải nhận rõ và hay biết sự có mặt của chúng. Nhưng điều quan trọng khác là bạn cũng phải hay biết được mỗi khi tâm không còn phiền não.

37. Sự hiểu biết không phải chỉ theo một chiều nhất định. Bạn có thể hiểu sự việc theo nhiều cách khác nhau, ở những tầng mức khác nhau và từ nhiều góc độ khác nhau.

38. Trí tuệ thiên về thiện, nhưng không bị dính mắc vào thiện. Nó xa lánh bất thiện, nhưng không chống đối với

bất thiện. Trí tuệ nhận biết sự khác nhau giữa thiện và bất thiện và thấy rõ tâm không mong muốn điều bất thiện ấy.

39. Vô minh có thể khiến cho bạn thấy mọi thứ đảo điên; nó làm cho bạn thấy sai thành đúng, đúng thành sai.

40. Thông thường, tránh né hoặc chạy trốn những tình huống khó khăn không cần nhiều nỗ lực và khéo léo. Nhưng làm như vậy sẽ khiến bạn không thấy được những giới hạn của mình và cũng khiến mình không thể trưởng thành. Khả năng đối diện với khó khăn là điều tối cần để bạn trưởng thành. Tuy nhiên, trong một tình huống có quá nhiều khó khăn áp đảo, bạn nên lùi lại một bước và chờ đợi cho đến khi đủ sức để khéo giải quyết vấn đề.

41. Mục đích của tu tập là để chúng ta trưởng thành trong trí tuệ. Trưởng thành trong trí tuệ chỉ có thể xảy ra khi chúng ta có thể nhận biết, hiểu rõ và vượt qua được phiền não. Vì mục tiêu nhận diện những giới hạn của mình và cũng để xem mình trưởng thành như thế nào, bạn phải cho phép mình có cơ hội đối diện với phiền não. Không đối diện với những thử thách của cuộc đời, tâm bạn sẽ mãi mãi yếu hèn.

42. Phát triển tỉnh giác là một diễn trình lâu dài đòi hỏi cả đời người. Không cần phải vội vàng hay lo lắng. Điều quan trọng là phải tu tập đúng cách, nhờ đó bất cứ điều gì bạn học được cũng đều hữu dụng trong cuộc sống hàng ngày, chứ không chỉ ở trong trường thiền.

43. Càng cố để thấy điều gì đó, bạn sẽ càng không thể nhìn rõ được. Chỉ khi bạn thư giãn, bạn mới có thể thấy được mọi sự như chúng đang là. Người không cố tìm kiếm điều gì, sẽ thấy được nhiều hơn.
44. Chánh niệm mạnh không phải là một loại năng lực. Chánh niệm được vững mạnh khi phiền não không có mặt, khi bạn có thái độ đúng.
45. Phải biết mình đang quan sát với thái độ như thế nào. Chỉ thuần quan sát thôi thì không đủ.
46. Nếu cảm giác đau đớn mà bạn đang chịu đựng là do một chấn thương hoặc rối loạn nào đó trong cơ thể thì phải thận trọng, đừng để cho nó trở nên nặng hơn.
47. Đôi lúc mọi việc trở nên khó khăn, tâm rất miễn cưỡng quan sát hay hành thiền. Tùy thuộc vào khả năng và trạng thái tâm của bạn lúc đó mà bạn có thể tiếp tục tu tập hoặc dừng lại và nghỉ ngơi một cách chánh niệm.
48. Trong cuộc sống, bạn nên học cách không mong đợi bất cứ sự đền đáp nào đối với những điều bạn đã làm cho người khác. Với công việc của tỉnh giác cũng vậy, bạn nên học cách không mong đợi bất cứ kết quả hay kinh nghiệm tốt đẹp nào.
49. Điều tối quan trọng là phải nhận diện được ngã mạn để làm suy yếu nó, và không cho nó lớn mạnh lên. Trí tuệ chỉ có thể sanh khởi khi ngã mạn bị dẹp qua một bên.
50. Chấp thủ vào một định kiến cho rằng tuệ giác thì phải như thế này thế kia là điều rất nguy hiểm, vì nó sẽ dẫn đến ngã mạn một khi bạn có được một kinh nghiệm nào

đó giống như điều mình nghĩ. Bản chất của thực tại vượt ngoài mọi ý niệm và quan kiến. Ý niệm và quan kiến chỉ là công việc của vô minh.

51. Đừng giới hạn thiền tập của mình trong phạm vi của thiền viện. Hãy vận dụng thiền tập vào trong cuộc sống hàng ngày. Khi rời thiền viện, hãy mang thiền tập đi cùng với bạn.

52. Nếu tâm bạn thực sự vững vàng, khi tiếp xúc với một đối tượng, nó sẽ không đánh giá, mà sẽ thấu hiểu đối tượng như nó đang là.

53. Hãy cố gắng thường xuyên quan sát tâm mình giải quyết một tình huống khó khăn như thế nào, quan sát từ nhiều góc độ khác nhau càng tốt. Một khi bạn đã phát triển sự hiểu biết về tâm hoạt động như thế nào trong từng tình huống, trí tuệ sẽ bắt đầu thực hiện công việc của nó một cách tự nhiên. Lần sau, nếu bạn đối diện với một tình huống khó khăn tương tự, trí tuệ sẽ khiến bạn không phản ứng một cách vụng dại nữa. Trí tuệ biết nên phải làm gì.

54. Khi mới bắt đầu quan sát suy nghĩ, bạn không thể nhận ra đó chính là tâm. Bạn chỉ hay biết được suy nghĩ và nội dung của suy nghĩ đó. Qua quá trình thiền tập, bằng cách quan sát liên tục, bạn hiểu được rằng đó chính là tâm, đó chính là suy nghĩ. Rất khó diễn tả được điều này bằng ngôn từ. Nhưng một khi đã làm được điều này, bạn sẽ quan sát được tâm một cách khách quan. Bạn chỉ cần nhận biết chúng như là những suy nghĩ xuất hiện trong tâm. Hãy học cách nhận diện suy nghĩ mỗi khi

chúng khởi sanh. Đừng cố tránh né việc này bằng cách chỉ khư khư giữ chặt chánh niệm trên thân, làm vậy bạn sẽ mất cơ hội hiểu được bản chất hoạt động của tâm như thế nào.

55. Khi chánh niệm trở nên mạnh mẽ và liên tục, bạn sẽ bắt đầu quan sát được các đối tượng vi tế một cách tự nhiên. Khả năng chánh niệm trên các đối tượng vi tế sẽ làm cho niệm lực được tăng trưởng, do đó sẽ giúp bạn quan sát được các đối tượng vi tế hơn. Khả năng quan sát các đối tượng vi tế này sẽ phát triển dần dần. Bạn không thể đạt được điều đó bằng cách tự ép mình chánh niệm hay cố gắng quá sức để quan sát chúng. (Chú ý: “Chánh niệm mạnh” được dùng để diễn đạt một trạng thái tâm, trong đó ngũ căn: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ được cân bằng; đó là một trạng thái tâm được phát triển qua quá trình tu tập liên tục).

56. Chánh niệm hay tỉnh giác không khó. Cái khó là duy trì chánh niệm liên tục. Để đạt được điều này, bạn cần phải có chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn đơn giản là kiên trì tu tập đều đặn.

57. Thư giãn và thái độ đúng là điều tối quan trọng. Mọi điều còn lại sẽ đến sau. Nhận biết được mình có thái độ đúng hay không còn quan trọng hơn là có được những trạng thái an lạc hay một thời thiền toạ “tốt đẹp”.

58. Nếu lần nào ngồi thiền bạn cũng buồn ngủ, điều đó có nghĩa là bạn đang nuôi dưỡng một thói quen xấu. Vì vậy, mỗi khi bắt đầu thấy buồn ngủ thì hãy mở mắt ra. Nếu vẫn còn buồn ngủ nữa, hãy đứng dậy và đi kinh

hành. Ngồi hay đi không thành vấn đề, điều quan trọng là tâm phải luôn luôn tỉnh thức.

59. Chánh tinh tấn là luôn tự nhắc mình tỉnh giác. Chánh tinh tấn không phải là sử dụng năng lượng để tập trung trên một đối tượng.

60. Nếu bạn bị mệt mỏi vào cuối ngày hành thiền, có thể là trong ngày bạn đã tiêu tốn quá nhiều năng lượng. Trón của thực tập sẽ giúp bạn càng lúc càng tươi tỉnh hơn chứ không kiệt sức như vậy. Cho nên, đừng dùng sức quá mức để cố giữ chánh niệm; chỉ cần tự nhắc mình chánh niệm là đủ.

61. Khi nhắm mắt hành thiền, bạn cứ tưởng rằng đột nhiên có nhiều suy nghĩ. Song thực ra tâm mình lúc nào cũng suy nghĩ như vậy cả. Bạn không nhận ra được điều đó, bởi vì khi mở mắt bạn chú ý đến các đối tượng bên ngoài nhiều hơn là những suy nghĩ trong tâm.

62. Để duy trì các kỹ năng đã đạt được, bạn cần phải tiếp tục thiền tập. Do đó phải tu tập liên tục. Hãy cố gắng tu tập ở bất cứ chỗ nào với tất cả khả năng của mình. Hãy kiên trì và không lãng phí những gì mình đã học được.

63. Nếu bạn tỉnh giác, hãy hoan hỷ rằng mình đang tỉnh giác. Đó là thái độ đúng. Do vậy, khi đối diện với phiền não và tỉnh giác về phiền não đó, bạn hãy hoan hỷ rằng mình đang tỉnh giác về nó, ngay cả khi nó dường như không chịu biến mất. Chỉ cần tỉnh giác về phiền não, đó là bạn đang thực hành rất tốt.

64. Phiền não cũng là một phần của pháp. Đừng xua đuổi chúng. Một thiền sinh đã thất vọng khi thấy phiền não đã

biến mất quá nhanh. Không phải vì cô ấy muốn có phiền não, mà vì cô ấy muốn học từ các phiền não ấy và muốn hiểu được chúng. Đây chính là thái độ cần phải có khi đối diện với phiền não.

65. Hãy cố gắng nhận thức rõ: phiền não chỉ là phiền não, chúng không phải là phiền não “của tôi”. Mỗi khi bạn tự đồng hóa mình với chúng hay chối bỏ chúng, bạn càng gia tăng sức mạnh cho chúng.

66. Luôn nhớ rằng không phải bạn đoạn trừ phiền não, mà chính trí tuệ làm việc đó. Khi có tỉnh giác liên tục, trí tuệ sẽ bộc lộ một cách tự nhiên.

67. Khi có người lấy trộm đồ của bạn, đừng cố tự nhủ rằng bạn thực sự chẳng quan tâm, rằng đó là một cách để bố thí. Đó chỉ là một trò lừa đảo của tâm. Hãy nhận biết và chấp nhận sự bực bội! Chỉ khi nào bạn có thể quan sát trực tiếp sự bực bội và thấu hiểu được nó, khi ấy bạn mới có thể hoàn toàn để nó ra đi.

68. Kinh nghiệm được một trạng thái yên tĩnh không quan trọng. Điều quan trọng hơn là phải biết và hiểu lý do tại sao trạng thái yên tĩnh đó sanh khởi và không sinh khởi.

69. Để biết được thực tại, bạn phải có can đảm. Nếu muốn đạt đến chơn lý, bạn phải thiền tập, phải tỉnh giác về chính mình. Điều đầu tiên bạn cần ghi nhận là có phiền não trong tâm. Đây là điều cơ bản. Tất cả chúng ta đều muốn là người tốt và do đó chúng ta thường có xu hướng chỉ thấy và chỉ thể hiện cho người khác thấy những mặt tốt của mình. Nếu không chịu đối diện với

phiền não, rốt cuộc chúng ta chỉ “lừa dối” chính mình và người khác. Nếu muốn thay đổi để tốt hơn, bạn phải thấy được những mặt xấu của mình. Khi bắt đầu thấy được chính mình một cách rõ ràng và ghi nhận được mặt tốt lẫn mặt xấu, đó là lúc bạn đang tu tập tốt.

70. Đức Phật không bảo chúng ta đừng suy nghĩ, nói năng hay hành động, mà Ngài dạy chúng ta nên nghĩ, nói và làm bằng trí tuệ, chứ không nên để phiền não giắt dây.

71. Khi nói chuyện, bạn có thói quen hướng tâm ra bên ngoài hoặc bị lôi vào câu chuyện và người mà bạn đang nói. Hầu như trong mọi lúc, chúng ta quá quan tâm đến tình cảm của người khác. Hãy tự huấn luyện mình luôn nhìn vào bên trong; dần dần tự nhiên bạn sẽ làm việc đó ngày một khéo hơn. Cũng phải tự huấn luyện mình để duy trì tỉnh giác về thái độ của mình. Chỉ khi bạn không còn bị lôi cuốn theo tình cảm trong câu chuyện, trí tuệ mới sanh khởi. Bạn sẽ bắt đầu biết được những giới hạn của mình, biết nên chấm dứt câu chuyện ở đâu, biết điều gì nên nói và điều gì không nên nói, biết cách giao tiếp mà không bị vướng vào tình cảm.

72. Khi quan sát một đối tượng nào đó, bạn nên kiểm tra lại tâm tỉnh giác của mình nhiều lần. Làm được như vậy sẽ giúp bạn hay biết được tâm tỉnh giác về đối tượng. Hãy học cách quan sát tâm quan sát.

73. Khi có được chút ít kinh nghiệm thiền tập, bạn sẽ bắt đầu nghĩ rằng thế là mình đã hiểu về thiền. Song, một kết

luận vội vàng như vậy chỉ làm cản trở sự hiểu biết sâu hơn.

74. Khi kinh nghiệm thiền tập của bạn đã mở rộng và sâu sắc hơn, bạn sẽ có xu hướng kết luận về bản chất kinh nghiệm mà mình đã có. Thậm chí bạn còn tự cho là mình đã hiểu được một chân lý cơ bản nào đó, như vô thường chẳng hạn. Loại giả tưởng “cho là” này sẽ ngăn cản bạn nhìn sâu hơn và sẽ cản trở tiến bộ của bạn.

75. Nếu bạn có thể nhận được những hào hứng vi tế trong tâm, bạn cũng sẽ thấy được động cơ vi tế của chúng và nhận ra rằng hầu hết những động cơ này đều là phiền não.

76. Đừng quyết định trước là mình sẽ ngồi thiền bao lâu, điều đó sẽ tạo ra căng thẳng về mặt thời gian. Đừng gò ép mình theo chương trình hành thiền của thiền viện một cách quá nghiêm ngặt. Đơn giản là tự nhắc mình duy trì chánh niệm trong mọi tư thế.

77. Khi quá ham muốn được tiến bộ, bạn sẽ không hoàn toàn chánh niệm được trong hiện tại. Đó là lý do tại sao việc thường xuyên kiểm tra lại thái độ hành thiền là vô cùng quan trọng. Lần nọ, một thiền sinh đã nhận ra rằng chính vì hăng hái muốn áp dụng liên tục thái độ đúng lại là một thái độ sai.

78. Mỗi tác ý đều có động cơ đi kèm. Hầu hết các động cơ ấy chính là phiền não. Chỉ khi bạn hoàn toàn nhận rõ và thấu hiểu được phiền não thì trí tuệ mới sanh khởi. Bấy giờ, chính trí tuệ sẽ là động cơ làm sanh khởi tác ý của bạn.

79. Tác ý không chỉ diễn ra trước mỗi việc làm hay mỗi động tác. Tác ý còn có mặt trong suốt quá trình việc làm hay động tác đó đang diễn ra. Thậm chí mỗi khoảnh khắc bạn đang ngồi thiền cũng đều có tác ý sanh khởi. Đây là điều quan trọng bạn cần phải nhớ.

80. Một khi đã thấy được sự nguy hiểm của phiền não, bạn luôn muốn giữ tâm ở trạng thái tích cực càng nhiều càng tốt.

81. Bản chất của tâm là luôn tiếp xúc với đối tượng, do đó bạn không cần phải gia công đặc biệt mới thấy được đối tượng. Chỉ cần hay biết những gì đang hiện hữu và không cần cố thấy những gì bạn cho là đối tượng đúng. Bạn không cần phải khống chế hay điều khiển kinh nghiệm của mình.

82. Khi bắt đầu hành thiền, người ta thường có xu hướng định sẵn là thiền tập nên phát triển như thế nào. Thực ra không cần phải làm hay tạo ra một điều gì hết. Bạn chỉ cần phát triển tỉnh giác liên tục để theo dõi và quan sát; thế là đủ. Bạn không thể bắt mọi việc phải xảy ra, nhưng khi phát triển tỉnh giác một cách đúng đắn thì mọi việc sẽ tự xảy ra. Sự hiểu biết sanh khởi cũng theo cách y như vậy, dù đó là những hiểu biết cạn cợt hay sâu sắc, thậm chí ngay cả giác ngộ cũng thế.

83. Bạn chỉ có thể làm việc trên nhân chứ không thể trên quả. Bạn không thể đạt được điều mình muốn chỉ bằng cách nhắm nhắm nghĩ đến nó. Lấy ví dụ, không thể chỉ cố gắng tập trung mà phát triển được tâm định. Bạn cần phải biết cách phát triển định tâm như thế nào. Khi chánh

niệm được áp dụng liên tục với thái độ đúng, định tâm sẽ tăng trưởng. Thực ra bạn có thể tự nhắc mình chánh niệm và kiểm tra lại xem mình có làm điều đó với thái độ đúng hay không. Nói cách khác, khi bạn có chánh tinh tấn và chánh niệm, chánh định sẽ tự nhiên đến. Nếu bạn hiểu được mối quan hệ nhân quả, bạn sẽ biết cách giải quyết bất kỳ tình huống nào. Luôn tự hỏi có biết những nguyên nhân và những điều kiện nào cần thiết để thành tựu được kết quả mà mình mong muốn hay không. Rồi sau đó hãy bồi đắp cho các nguyên nhân và điều kiện ấy trở nên đầy đủ. Bạn cần phải có chánh kiến này.

84. Chánh niệm là không quên hay biết những đối tượng đúng. Chánh tinh tấn là tu tập đều đặn. Chánh định là sự tĩnh lặng hay là ổn định của tâm. Đối tượng đúng chính là điều bạn đang kinh nghiệm, như là cơn giận chằng hạn, chứ không phải là người mà bạn đang giận.

85. Đừng tu tập một cách quá nghiêm khắc, hãy tu tập một cách bình lặng và trân trọng.

86. Nếu nghĩ rằng mình đang quan sát một việc lặp đi lặp lại, bạn sẽ trở nên nhàm chán. Tuy nhiên, nếu nhìn kỹ hơn vào những gì mình đang kinh nghiệm, bạn sẽ hiểu được rằng không có hai khoảnh khắc nào giống hệt nhau. Điều làm bạn chán chính là cái suy nghĩ cho rằng mình đang quan sát cùng một sự việc y như nhau. Trong thực tế, không có cái gì là y như nhau cả, mỗi khoảnh khắc đều luôn mới mẻ. Khi đã thực sự thấy được điều này, tâm bạn sẽ luôn thích bất cứ điều gì mình quan sát. Không có khoảnh khắc nào là nhàm chán bởi vì kinh nghiệm sẽ cho thấy rõ “mọi sự” đều không ngừng biến dịch.

87. Tư tưởng có ảnh hưởng đến cách cảm nhận của bạn. Bạn thấy như thế nào về những gì bạn đang làm là điều rất quan trọng.

88. Người hiểu được lợi ích của thiền tập sẽ không bao giờ ngừng thực hành. Người ngừng lại chỉ đơn giản là vì không hiểu được pháp hành một cách trọn vẹn.

89. Mỗi khi bạn cảm thấy là không biết phải làm gì, hãy chờ đợi. Đừng làm gì cả.

90. Chánh niệm là khi tâm có tỉnh giác.

91. Tỉnh giác cần có thời gian để phát triển. Khi mới tu tập bạn phải luôn tự nhắc mình tỉnh giác, nhưng khi đã có được trón, bạn sẽ duy trì được tỉnh giác một cách tự nhiên. Bạn không thể ép buộc tỉnh giác phải trở nên mạnh. Chỉ bằng cách tỉnh giác liên tục thì tạo được trón thôi.

92. Khi tâm thanh tịnh, an lạc và quân bình, bạn sẽ phát hiện được ngay tức khắc bất cứ sự căng thẳng nào đang có mặt trên thân đều do các phiền não gây nên, ngay cả chúng rất vi tế.

93. Để hiểu được phiền não, bạn phải quan sát chúng nhiều lần. Nếu chỉ đạt được hay chỉ mong được những kinh nghiệm tốt thì có ích gì? Còn nếu bạn hiểu được bản chất của phiền não, chúng sẽ tự tan biến. Một khi bạn có thể giải quyết được phiền não thì các kinh nghiệm tốt sẽ đến một cách tự nhiên. Hầu hết các thiền sinh đều mắc phải sai lầm là mong đợi những kinh nghiệm tốt, thay vì học cách giải quyết phiền não.

94. Đôi khi bạn cảm thấy là việc hay biết các đối tượng thật là lãng phí thời gian. Quan điểm này hoàn toàn sai. Mấu chốt của pháp hành chính là ở tự thân nơi tỉnh giác, chứ không phải là ở đối tượng. Một khi bạn có tỉnh giác tức là bạn đang đi đúng hướng.

95. Hãy học cách quan sát phiền não chỉ là phiền não, chứ không phải “tôi đang bị phiền não”.

96. Nên chấp nhận tính chất tỉnh giác như nó đang là. Khó khăn thường nảy sinh khi bạn kẹt vào một định kiến cho rằng tỉnh giác là phải như thế này hay như thế kia. Nếu không chấp nhận tính chất tỉnh giác của bạn, tức là bạn đang có thái độ sai, và rồi rất có thể bạn sẽ phấn đấu để có được một kinh nghiệm nào đó do trí tưởng tượng đẻ ra.

97. Nếu bạn muốn đạt được trạng thái tâm cân bằng đúng đắn, bạn cần phải trải nghiệm và phải hiểu được thế nào là các cực đoan.

98. Bạn không cần phải nỗ lực thật nhiều để có chánh niệm. Sống trong hiện tại, tức là chúng ta đang hay biết về những gì đang xảy ra. Chỉ đơn giản hãy tự nhắc mình luôn sống trong khoảnh khắc hiện tại – đó là tất cả cố gắng bạn cần để có chánh niệm.

99. Một khi tỉnh giác đã có tròn, hay biết về trạng thái tỉnh giác ấy sẽ duy trì được đà tiến.

100. Khi tâm tỉnh lặng và an lạc, lúc đó không có đối tượng nào nổi bật để quan sát; nhân cơ hội ấy, hãy nhận biết về tính chất và sức mạnh của tỉnh giác vào lúc đó.

101. Khi đã trưởng thành trong pháp hành, bạn có thể giải quyết được các tình huống khó khăn, bởi vì bạn đã hiểu được những điều kiện đằng sau chúng. Hiểu được các điều kiện sẽ giúp bạn giải quyết được nguyên nhân của nó. Sao không tận dụng những tình huống khó khăn này như là những cơ hội để học hỏi?

102. Điều quan trọng là phải nhận ra được những điều mình thường giả định. Chúng được dựa trên quan kiến sai lầm, và sẽ cản không cho bạn thấy được bản chất thực sự của mọi việc.

103. Thiền Minh Sát (Vipassanā) luôn lùi lại đằng sau để nhìn mọi việc rõ ràng hơn, trong khi thiền An Chi (Samatha) thì chìm lắng và thể nhập với đề mục. Lùi lại một bước và quan sát sẽ giúp cho trí tuệ sanh khởi.

104. Lúc đầu bạn khởi sự hành thiền bằng cách giữ chánh niệm. Nhưng khi đã thuần thục trong việc đưa tâm về với khoảnh khắc hiện tại, bạn có thể bắt đầu quan sát hay tìm hiểu mình đang tỉnh giác về cái gì.

105. Suy nghĩ ở trong tâm. An lạc cũng ở trong tâm. Hiểu được điều này sẽ giúp bạn quan sát chúng như là những đối tượng của tâm chứ không phải là một cái gì đó của riêng mình, một điều gì “của tôi”. Nếu bạn không thấy rằng an lạc chỉ là một trạng thái của tâm thì bạn sẽ bị lôi vào trong đó.

106. Kiểm tra lại thái độ của mình cũng chính là tỉnh giác.

107. Nếu bạn không muốn hành thiền hoặc cảm thấy mình không biết tu tập như thế nào, chớ vội hoảng lên, đừng cố tự buộc mình phải hành thiền. Chỉ cần tự nhắc

mình thư giãn. Sau một thời gian, tâm thích hành thiền sẽ tự nhiên quay trở lại. Cố gắng gượng ép vào lúc đó chỉ làm mọi việc trở nên tồi tệ hơn.

108. Khi có ý kháng cự khởi lên trong tâm, hãy học cách cảm nhận nó một cách trực tiếp.

109. Có nhiều người rất miễn cưỡng khi phải đối diện với các kinh nghiệm xấu trong khi hành thiền. Song, bạn lại thường học được từ các kinh nghiệm xấu nhiều hơn là từ các kinh nghiệm tốt. Trên thực tế, những hiểu biết sâu sắc lại thường sanh khởi khi đối đầu với các kinh nghiệm xấu. Hãy học cách chấp nhận cả kinh nghiệm tốt lẫn kinh nghiệm xấu.

110. Có kiến thức lý thuyết là điều quan trọng để hỗ trợ tu tập, nhưng bạn chớ nên chấp chặt vào nó. Cũng thế, thông tin hướng dẫn là để giúp bạn hành thiền đúng đắn và hiệu quả. Hãy thận trọng về những kết luận vội vàng khi bạn có được một kinh nghiệm nào đó có vẻ trùng khớp với lý thuyết. Khi bạn đã thực sự hiểu bằng kinh nghiệm trực tiếp của mình, bạn sẽ nhận ra sự khác biệt rất lớn giữa cái hiểu ban đầu thuộc về lý thuyết với cái hiểu thực sự.

111. Bạn có thể chỉ quan sát những gì mình đang kinh nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại. Bạn không thể quan sát được những gì chưa đến hay những gì đã trôi qua.

112. Đừng can dự vào những gì đang diễn ra. Hãy học cách hay biết về nó mà thôi.

113. Khi bạn tỉnh giác về tâm tỉnh giác, đó chính là lúc bạn đang hành thiền.

114. Hãy để tâm tự lựa chọn đối tượng. Bạn chỉ cần hay biết về tính chất của tỉnh giác là đủ.

115. Nếu bạn có kinh nghiệm trong việc quan sát tâm tỉnh giác, bạn sẽ biết rõ mỗi khi nó có mặt; và cả khi nó mất đi, bạn cũng hay biết về sự vắng mặt của nó nữa.

116. Mặc dù duy trì tỉnh giác trong cuộc sống hàng ngày là điều rất khó, song bạn vẫn phải kiên trì tu tập. Không sớm thì muộn, ngay cả một một chút cố gắng trong chánh niệm cũng sẽ dẫn đến sự thay đổi lớn lao trong cuộc đời của bạn.

117. Tìm kiếm điều gì đó mà ta nghĩ là sẽ thấy được trong lúc hành thiền, đó không phải là thiền chánh niệm. Thiền chánh niệm chỉ là hay biết về tất cả những gì đang đến với bạn.

118. Khi bạn quan sát một sự việc nào đó, đừng tự đồng hóa mình với nó; đừng nghĩ nó như là “tôi” hay “của tôi”. Đơn giản chấp nhận nó như là một điều bạn cần phải biết, cần phải quan sát và thấu hiểu.

119. Công việc của tỉnh giác chỉ là hay biết. Công việc của trí tuệ là phân biệt thế nào là thiện và thế nào là bất thiện.

120. Hoàn toàn chấp nhận và xả ly là con đẻ của trí tuệ.

121. Bất cứ khi nào bạn có trí tuệ tức là bạn có tỉnh giác; nhưng có tỉnh giác không nhất thiết là bạn đã có trí tuệ.

122. Phải luôn kiểm tra lại thái độ trước khi ngồi thiền và đó là chuyện nên làm. Hãy thật đơn giản. Chỉ ngồi và quan sát những gì đang diễn ra. Để biết được mình đang làm gì lúc này có khó lắm không?

123. Lúc đầu thì trí tuệ đến sau tỉnh giác một chút. Song, theo thời gian cùng với thiên tập, khi trí tuệ đã phát triển thì nó sẽ sanh khởi đồng thời với tỉnh giác.

124. Khi mọi việc tốt đẹp, hãy học cách xả ly chúng. Khi mọi việc bất lợi, hãy học cách chấp nhận chúng.

125. Lúc mới thiên tập, có thể bạn cảm thấy có quá nhiều thứ cần phải quan sát, song khi đã có đà tiến thì mọi việc dường như chậm lại và bạn sẽ có đủ thời gian để quan sát mọi thứ, và thấy được nhiều chi tiết hơn. Điều này giống như nhìn một đoàn tàu đang chạy. Nếu bạn đứng sát đường rầy và nhìn đoàn tàu đang chạy qua với vận tốc rất nhanh, bạn sẽ thấy chủ yếu là sự chuyển động và hầu như không thấy được bất cứ chi tiết nào về con tàu; nhưng khi chính bạn cũng đứng trên một đoàn tàu khác chạy song song với vận tốc tương đương, bạn sẽ không thấy được toàn thể con tàu, nhưng lại có đủ thời gian để nhìn kỹ các chi tiết.

126. Nếu cảm nhận các cảm giác trên khuôn mặt khi mình ngồi thiền, bạn sẽ biết được là mình có thư giãn hay không. Khi bạn tập trung quá mức, nó sẽ thể hiện trên nét mặt của bạn. Khi một người thật sự thư giãn, gương mặt sẽ rất trong sáng, hiền hòa và tĩnh lặng.

127. Một điều bạn cần ghi nhớ và phải hiểu là không được thả lỏng tâm. Nó cần được quan sát liên tục. Nếu bạn không chăm sóc mảnh vườn của mình, nó sẽ mọc đầy cỏ dại. Nếu bạn không quan sát tâm mình, phiền não sẽ tăng trưởng và lan rộng. Tâm không thuộc về bạn, nhưng bạn phải có trách nhiệm với nó.

128. Tâm phấn khích sẽ làm suy yếu chánh niệm.

129. Ham muốn (lobha) là một tâm bất thiện, một loại phiền não. Ước nguyện (chanda) là một tâm thiện, là biểu hiện của trí tuệ.

130. Hãy hay biết về trạng thái an lạc. Và hãy hay biết về sự hay biết trạng thái an lạc đó nữa. Làm như vậy sẽ giúp bạn kiểm tra được mình có bị chìm đắm trong sự an lạc đó không, có bị dính mắc vào nó hay vẫn còn hay biết.

131. Khi có những mong cầu sanh khởi trong tâm, hãy học hỏi để thấy được bản chất của chúng. Bất cứ khi nào bạn buồn bực hay thất vọng về ai đó, bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình phản kháng lại cách thức mà mọi việc đang diễn ra, bạn có thể đoán chắc rằng mình đã mong cầu điều gì đó.

132. Đừng để tâm tham dẫn dắt bạn đi. Hãy dành thời gian để học một chút về tâm tham. Chú ý đến các đặc tính của nó. Nếu bạn cứ bị gục ngã trước lòng tham, bạn sẽ không bao giờ hiểu được bản chất của nó.

133. Nhiều người tin rằng chánh niệm mạnh là một loại sức mạnh. Thực ra, chánh niệm mạnh chỉ là sự tỉnh giác mà không có dao động, không có mong cầu hay ham muốn – một trạng thái tâm thoát khỏi mọi lo toan, nó thật đơn giản và là một trạng thái bằng lòng. Khi bạn có những tính chất này, bạn sẽ thực sự cảm nhận được sự tăng trưởng của chánh niệm. Tỉnh giác mạnh không thể đạt được bằng cách cố gắng thật nhiều hay cố tập trung mà được.

134. Khi cố xua đuổi những suy nghĩ, thật ra là bạn đang cố khống chế chúng, hơn là học hỏi để hiểu biết chúng.

135. Khi hiểu biết về bản chất thật của mọi sự việc đã lớn mạnh, những tiêu chuẩn giá trị của bạn về cuộc đời cũng sẽ thay đổi. Khi thang giá trị thay đổi, những ưu tiên của bạn cũng thay đổi theo. Với hiểu biết như vậy, tự nhiên bạn sẽ hành thiện nhiều hơn, và điều này sẽ giúp bạn thành công tốt đẹp trong cuộc đời.

136. Khi bạn học cách nói chuyện bằng tình giác trong một phong thái thư giãn, chánh niệm về mọi tác ý, cách nói chuyện của bạn sẽ ít bị tình cảm chi phối hơn.

137. Chỉ khi bạn sẵn sàng và có khả năng quan sát được các cảm xúc khó quan sát thì bạn mới có thể học hỏi được từ chúng.

138. Một người có trí tuệ và khéo léo có thể biến chất độc thành thuốc trị bệnh. Một thiền sinh khéo léo có thể chuyển hóa các chướng ngại thành sự hiểu biết.

139. Suốt đời chúng ta cứ theo thói quen tìm kiếm và nắm giữ. Chỉ ngồi lại và quan sát điều này diễn ra như thế nào là một điều thật khó. Nhưng chính việc ngồi lại và quan sát ấy mới là điều chính yếu để thấy và hiểu được những thói quen này.

140. Khi có tham hoặc sân trong tâm, bạn phải luôn coi đó là đối tượng ưu tiên hàng đầu để quan sát.

141. Chỉ khi nhận biết được thái độ sai thì tâm mới có thể chuyển sang thái độ đúng được.

142. Khi bạn đang ở trong trạng thái tâm tích cực, điều quan trọng là phải ghi nhận ngay điều đó. Sự ghi nhận sẽ làm tăng trưởng trạng thái thiện tâm ấy của bạn.

143. Hãy kiểm tra thái độ của mình trước khi quan sát trạng thái hôn trầm. Nếu bạn chống cự lại nó thì việc hành thiền của bạn sẽ biến thành một trận chiến. Nếu bạn chấp nhận nó, bạn sẽ thấy dễ cố gắng tỉnh giác hơn.

144. Nếu có thể quan sát mọi việc như chúng đang là mà không phải gọi thăm tên chúng, sự quan sát đó sẽ chân thực và hiệu quả hơn.

145. Nếu bạn liên tục hay biết về trạng thái thư giãn thì bạn sẽ càng thư giãn hơn nữa.

146. Nếu bạn cảm thấy hạnh phúc và an bình khi ở một mình thì bạn phải kiểm tra lại thái độ của mình. Nếu dính mắc vào sự độc cư mà không ý thức được điều đó, bạn sẽ dễ dàng bị xáo động khi sự độc cư của bạn bị đe dọa.

147. Nếu bạn nhắm vào một đối tượng thì sẽ khiến cho thiền tập trở nên phức tạp. Nhắm vào một đối tượng đặc biệt có nghĩa là bạn mang một định kiến cho rằng đó là đối tượng đúng để quan sát trong một thời gian đã ấn định. Nếu tâm bạn chuyển sang các đối tượng khác, nghĩa là tâm đang làm việc một cách tự nhiên; thay vì cứ phải tuân thủ theo một định kiến, việc ấy sẽ khiến bạn bị xáo động và bực mình.

148. Bạn không nên quan tâm mình có được kinh nghiệm tốt hay xấu. Bạn chỉ nên quan tâm đến thái độ của mình đối với những kinh nghiệm đó mà thôi.

149. Khi bắt đầu thiền tập, bạn phải luôn tự nhắc mình: suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, cảm thọ chỉ là cảm thọ. Khi có kinh nghiệm hơn, dần dần bạn sẽ hiểu được sự thật này. Chừng nào vẫn còn tự đồng hóa mình với các suy nghĩ và cảm thọ đó, chẳng hạn như bám víu vào quan kiến rằng “tôi đang suy nghĩ” hay “tôi đang cảm thọ”, bạn sẽ không thể thấy được mọi việc như chúng đang là. Bạn sẽ không thể thấy được thực tại nếu vẫn còn có quan kiến sai lầm, nếu vẫn còn nhìn mọi việc qua bức màn vô minh.

150. Nếu bạn hay biết được tất cả mọi việc mình đang làm, tâm sẽ tự biết những giới hạn của nó.

151. Khi suy nghĩ, nói năng hay hành động với phiền não, chúng ta sẽ bị câu thúc trong vòng luân hồi. Cũng như vậy, nếu suy nghĩ, nói năng hay hành động với trí tuệ, chúng ta sẽ tìm được đạo lộ thoát khỏi tử sanh.

152. Buồn ngủ là một chuyện hoàn toàn tự nhiên. Nếu bạn có mặc cảm về buồn ngủ, điều ấy có nghĩa là bạn đang bực bội với buồn ngủ và bạn sẽ tìm đủ mọi cách để chống chọi nó. Đây là một thái độ sai lầm. Chỉ cần nhận diện và đón chào buồn ngủ. Một khi bạn quan sát cơn buồn ngủ với thái độ chân chánh, lúc ấy là lúc bạn đang hành thiền.

153. Trong thiên Minh Sát, đối tượng chỉ tạo duyên cho hành giả phát triển chánh niệm, chánh định và trí tuệ. Nếu tâm phản ứng với bất cứ loại phiền não nào (tham, sân hoặc si), bạn phải biết rằng đó là tà niệm, và như thế định lực và trí tuệ không thể nào phát sanh.

154. Đừng tránh né những đối tượng hay kinh nghiệm. Chỉ nên tránh vướng vào mạng lưới rối bời của phiền não.

155. Cần hiểu rằng bất cứ chuyện gì xảy ra cũng chỉ là sự biểu hiện tự nhiên của nhân quả. Trước tiên, hãy đón nhận mọi việc như nó đang là. Sau đó, hãy cố gắng hiểu rằng “việc này không phải là tôi hay của tôi” mà chỉ là sự vận hành của thiên nhiên. Bạn cần đạt loại trí tuệ này trước, vì nó có khả năng đoạn trừ phiền não.

156. Định tâm (samādhi) không phải chỉ là sự tập trung. Một khi đạt được định có nghĩa là tâm trở nên tĩnh lặng, ổn định và điềm tĩnh.

157. Hành giả thiền An Chỉ (Samatha) chọn một đề mục có chủ ý. Hành giả thiền Minh Sát (Vipassanā) quan sát những gì đang xảy ra, và do đó hay biết được nhiều đối tượng khác nhau. Hành giả thiền An Chỉ dính mắc vào một đề mục. Hành giả thiền Minh Sát không dính mắc với đề mục nào. Trí tuệ chỉ có thể sanh khởi khi không có sự dính mắc nào cả.

158. Nếu bạn không bằng lòng với cách tu tập của mình hay bạn thiền tập quá nghiêm khắc, bạn sẽ không thể kinh nghiệm được niềm vui và sự tĩnh lặng.

159. Nếu tâm bạn không bằng lòng với cách tu tập, nhất định là bạn đã mong cầu một điều gì đó. Rồi rất có thể bạn cố ép mình phải hành thiền, điều này chẳng ích lợi gì cả!

160. Nếu không hiểu rõ cách tu tập, bạn không thể an vui khi tu tập.

161. Hành thiền đúng sẽ mang lại niềm vui và sự thích thú. Hành thiền đúng sẽ mang lại lợi ích và tiềm năng để sống một cuộc đời có ý nghĩa.

162. Nếu hiểu rõ cách thiền tập và những lợi ích của nó, bạn sẽ không bao giờ nhầm chán.

TIẾP TỤC HÀNH TRÌ

Hành thiền Tứ Niệm Xứ có thể được vận dụng vào trong cuộc sống hàng ngày. Nó không khó chút nào. Mọi người thấy nó khó bởi vì họ tu chưa đủ tốt. Điều quan trọng là bạn phải chân thành nỗ lực khi thiền tập. Qua kinh nghiệm, bạn sẽ tự thấy rằng nó thật đơn giản. Nếu chúng ta có được thái độ kiên trì và nỗ lực không mệt mỏi trong tu tập giống như trong việc làm ăn hay trong nghề nghiệp, nó sẽ đến với bạn dễ dàng hơn nhiều.

Rất tiếc là hầu hết mọi người đều nghĩ rằng họ không đủ thời gian để thọ học và tu tập Giáo Pháp, vì họ quá bận rộn với sinh nhai. Nhưng bạn không nên lo lắng vì phải dành thời gian cho thiền tập; chỉ đơn giản là tự nhắc mình hãy tỉnh giác trong các công việc hàng ngày. Hãy kiên nhẫn để có được cái nhìn đúng đắn, sự hiểu biết đúng đắn cũng như các kỹ năng cần thiết. Nếu bạn tu tập nhiệt tâm và kiên trì, không sớm thì muộn bạn sẽ thấy được lợi ích.

Một khi đã thực sự hiểu được lợi ích của hành thiền, bạn sẽ không bao giờ dừng lại, bạn sẽ luôn tiếp tục tu tập dù ở nơi đâu. Khi bạn thực sự có thể vận dụng Giáo pháp vào trong cuộc sống và bắt đầu thấy được sự khác biệt do nó mang lại, khi đó tính chất của Giáo pháp sẽ trở nên rõ ràng hơn. Các tính chất của Giáo pháp sẽ trở nên sống động, chúng sẽ thực sự có ý nghĩa đối với bạn.

Trường thiền chỉ là một nơi để bạn học hỏi, một trại huấn luyện hay một nơi triển khai về chánh niệm mà thôi. Hãy tiếp tục thiền tập trong cuộc sống hàng ngày. Đừng nghĩ rằng đó là một việc khó khăn. Hãy cố gắng làm lại nhiều lần. Phát triển tỉnh giác là công việc của cả đời người; không cần phải vội vàng hay lo ngại. Điều quan trọng là bạn phải học cách thiền tập đúng đắn để có thể vận dụng một cách hiệu quả những điều đã học vào trong cuộc sống. Khi bạn đã có thể vận dụng những điều mình đã học vào bất kỳ hoàn cảnh nào, khi đó tỉnh giác của bạn còn cao siêu hơn cả tỉnh giác mà bạn đạt được nhờ đi tới đi lui trong thiền đường.

Khi bạn có được một kinh nghiệm mới trong quá trình thiền tập, đừng diễn dịch nó theo những điều bạn đã từng đọc hay nghe ở đâu đó. Nếu những hiểu biết bạn đạt được qua kinh nghiệm là thực, thì tuệ giác hay trí tuệ sẽ có khả năng thay đổi thực sự cách nhìn của bạn, thay đổi những thói quen, ý nghĩ và ngay cả thái độ ứng xử của bạn nữa. Tuệ giác chẳng có giá trị gì nếu nó không giúp bạn trở nên ngày một tốt hơn, đúng vậy phải không?

THÁI ĐỘ ĐÚNG KHI HÀNH THIÊN

1. Hành thiên là nhận biết và quan sát một cách thư giãn bất cứ điều gì đang diễn ra, dù nó là dễ chịu hay khó chịu.
2. Hành thiên là quan sát và chờ đợi một cách kiên nhẫn bằng tỉnh giác và hiểu biết. Thiên không phải là cố gắng để kinh nghiệm cho được những điều bạn đã đọc hay nghe ở đâu đó.
3. Chỉ chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại. Đừng đánh mất mình trong những tư tưởng quá khứ. Đừng bị cuốn theo các suy nghĩ về tương lai.
4. Khi hành thiên, cả thân tâm cần phải thật thoải mái.
5. Nếu thân và tâm mệt mỏi, tức là bạn đang có sai lầm trong cách tu. Đây là lúc bạn cần xem lại cách hành thiên của mình.
6. Tại sao bạn phải tập trung quá mức khi hành thiên? Có phải là bạn đang mong muốn một điều gì đó chẳng? Bạn đang mong muốn một điều gì đó phải xảy ra? Bạn đang mong muốn điều gì đó đừng diễn ra nữa? Hãy kiểm tra lại xem mình đang có một trong những thái độ này không.
7. Nên hành thiên với tâm thư giãn và thoải mái. Bạn không thể hành thiên khi tâm bị căng thẳng.

8. Đừng tập trung quá mức, đừng khống chế. Không cưỡng ép, cũng đừng tự bó buộc mình.
9. Đừng cố tạo ra điều gì cả, và cũng đừng chối bỏ những gì đang diễn ra. Chỉ tỉnh giác.
10. Cố gắng tạo ra điều gì đó là tham. Chối bỏ những gì đang diễn ra là sân. Không biết những gì đang diễn ra hay không còn diễn ra nữa, đó là si.
11. Chỉ khi nào tâm quan sát không còn tham, sân hay bất an; lúc đó bạn mới thật sự đang hành thiền.
12. Đừng có bất cứ kỳ vọng nào. Đừng mong muốn bất cứ điều gì. Đừng bần khoản. Bởi vì khi có những thái độ này, bạn sẽ rất khó hành thiền.
13. Đừng cố buộc mọi việc phải diễn ra theo ý của mình. Bạn hãy cố gắng hay biết những gì đang diễn ra như nó đang là.
14. Tâm đang làm gì? Đang suy nghĩ hay đang tỉnh giác?
15. Tâm đang ở đâu? Ở trong hay ở ngoài?
16. Tâm theo dõi hay tâm quan sát có tỉnh giác một cách thích đáng, hay chỉ tỉnh giác một cách hời hợt?
17. Đừng hành thiền với tâm mong cầu điều gì hay ước muốn việc gì phải xảy ra. Làm như vậy bạn chỉ tự làm cho mình mệt mỏi mà thôi!
18. Bạn phải chấp nhận và quan sát cả kinh nghiệm tốt lẫn kinh nghiệm xấu. Bạn chỉ muốn kinh nghiệm tốt thôi ư? Bạn không muốn có, dù chỉ là một kinh nghiệm khó

chịu nhỏ nhất nào? Điều này có hợp lý không? Đường lối của Giáo Pháp là vậy sao?

19. Bạn phải kiểm tra lại xem mình đang hành thiền với thái độ thế nào. Tâm khinh an và giải thoát sẽ giúp bạn hành thiền được tốt đẹp. Bạn có thái độ chân chánh chưa?

20. Đừng cảm thấy bực bội bởi tâm suy nghĩ. Bạn tu tập không phải để ngăn chặn suy nghĩ, mà để nhận rõ và hay biết mỗi khi nó khởi sanh.

21. Đừng chối bỏ bất cứ đối tượng nào khi nó xuất hiện. Phải biết được các phiền não sinh khởi có mối liên hệ với đối tượng và tiếp tục quan sát các phiền não ấy.

22. Đối tượng không quan trọng, mà chính tâm quan sát đang làm việc ở phía sau để có được hay biết đó mới thực sự quan trọng. Nếu bạn quan sát với thái độ chân chánh thì bất cứ đối tượng nào cũng là đối tượng đáng quan sát.

23. Chỉ khi có đức tin (saddhā), tinh tấn mới phát khởi. Chỉ khi có tinh tấn (virīya), chánh niệm mới trở nên liên tục. Chỉ khi có chánh niệm (sati) được liên tục, định tâm mới được thiết lập. Chỉ khi định tâm (samādhi) được thiết lập, bạn mới bắt đầu hiểu được mọi sự như chúng đang là (paññā). Khi bạn bắt đầu hiểu được mọi sự như chúng đang là thì đức tin lại càng tăng trưởng.

VÀI LỜI THƯA CỦA NGƯỜI HIỆU ĐÍNH

Bản dịch này do Sư Tâm Pháp (Hà Nội) thực hiện dựa trên nguyên tác Don't Look Down on the Defilements – They Will Laugh at You của Thiền Sư Tejaniya (ấn bản lưu hành nội bộ tại Miến, 2006). Đại Đức Trí Dũng, Sư Thiện Hiền (cả hai đều ở Mỹ quốc) và Sư Cô Phụng Liên (TX. Ngọc Phương, Việt Nam) đã hiệu đính bản dịch vào mùa Hạ năm 2006 tại trường thiền Shwe Oo Min, Yangon, Miến Điện.

Bản Việt dịch đã được Thiền Sư cho phép in lưu hành nội bộ tại trường thiền để giúp các hành giả Việt Nam có được những chỉ dẫn cần thiết khi tu tập. Như lời cảnh báo trong bản Anh ngữ: “Tập sách này là một món quà Pháp bảo nên không được bán. Bạn được phép chụp bản sao để dùng riêng hay để tặng bạn hữu. Mọi hình thức in ấn toàn bộ hay một phần của tập sách này đều không được phép. Phân phối dưới dạng vi tính, hoặc qua mạng lưới internet, toàn bộ hay một phần của tập sách này, cũng không được phép.”

Cùng lúc bản dịch này đang được in tại Miến thì cô Thu từ Mỹ quốc qua Thiền viện mang theo 2 bản dịch khác. Một bản được nói là của bác Phạm Kim Khánh với tiêu đề: Chớ Nên Xem Thường Ô Nhiễm – Nó Sẽ Cười Chế Nhạo Bạn. Một bản khác do một nam cư sĩ ở Mỹ thực hiện, tiêu đề của bản dịch là Những Lời Dạy của Thiền Sư Tejaniya. Cả 2 bản đều không đề tên dịch giả cũng như các thông tin khác. Cũng như nhiều hành giả khác ở

Miến, tôi nghĩ rằng bản dịch tại Thiên viện Shwe Oo Min là bản dịch tốt nhất, nên đã xin bản vi tính để tiện mang đi đó đây.

Cũng nên đề cập ở đây, trước 3 bản dịch thành văn này đã có bản dịch thâu âm của Sư Thư (Hà Nội). Nơi đây tôi xin trân trọng ghi ơn chư vị đã phát tâm thâu âm, chuyển ngữ và hiệu đính bản dịch này. Song, mỗi người có cách dụng ngữ cũng như phong cách thể hiện riêng, nên tôi mạn phép sửa lại những gì mà một vài huynh đệ cho là cần thiết, nhằm giúp các thân hữu không có cơ duyên đọc thẳng nguyên tác hiểu rõ hơn về lời dạy của Thiên Sư để vận dụng vào trong thiền tập.

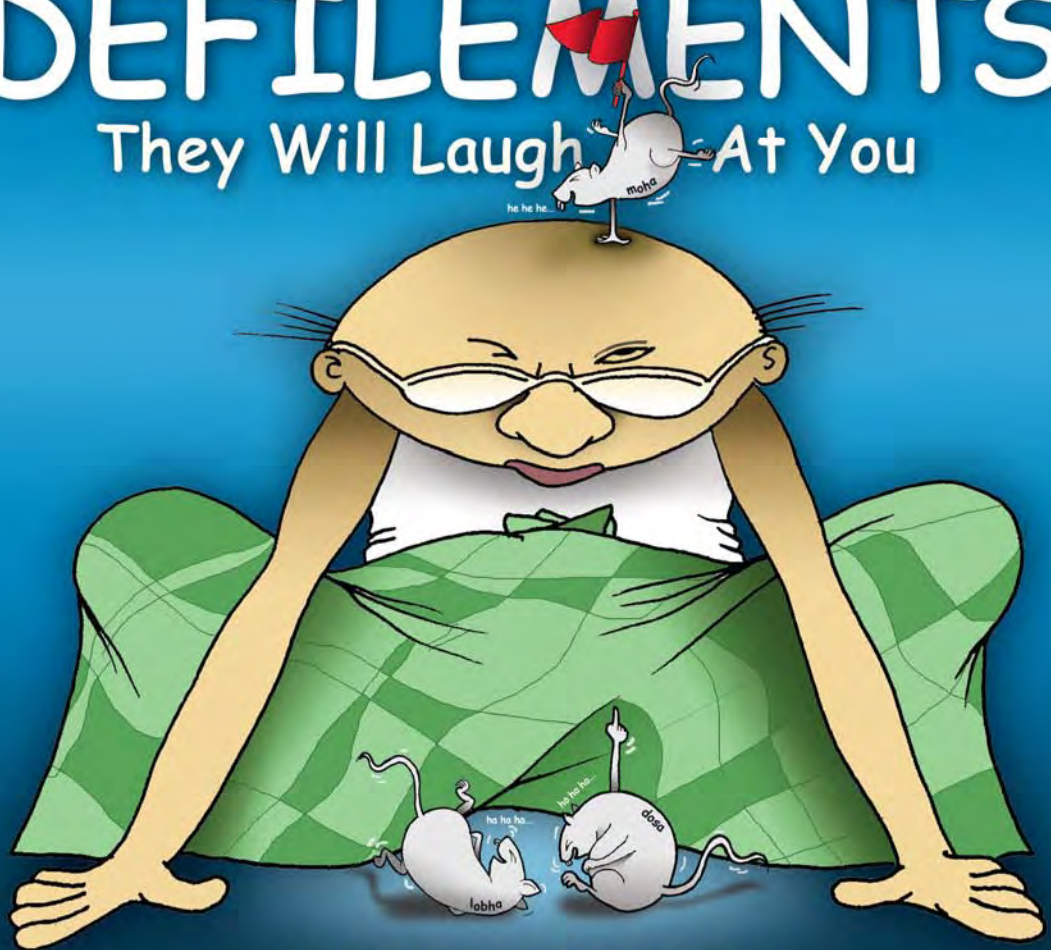
Mong rằng quý thân hữu chỉ giáo cho những khiếm khuyết trong dụng ngữ cũng như trong chuyển ý, để cùng làm sáng tỏ lời chỉ dẫn của Thiên Sư hơn.

Kính chúc chư huynh đệ nắm vững pháp hành, tinh tấn trên con đường mà mình đã chọn và đạt được tuệ giác thật sự ngay trong kiếp sống này.

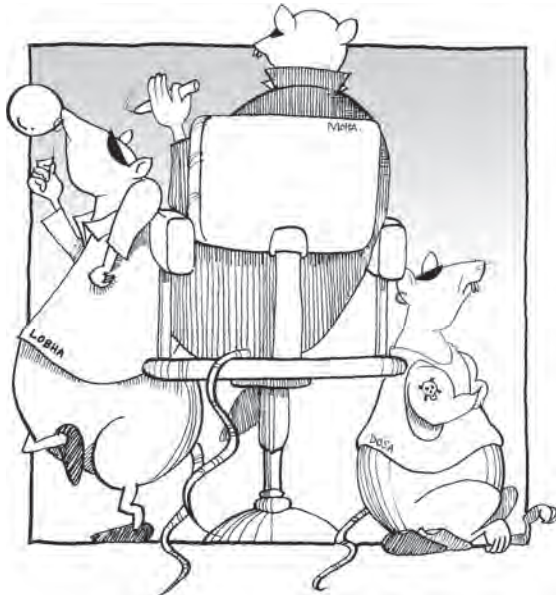
*Kính ghi,
Tỳ-kheo Giác Hoàng.*

* * *

Don't Look Down On The
DEFILEMENTS
They Will Laugh At You

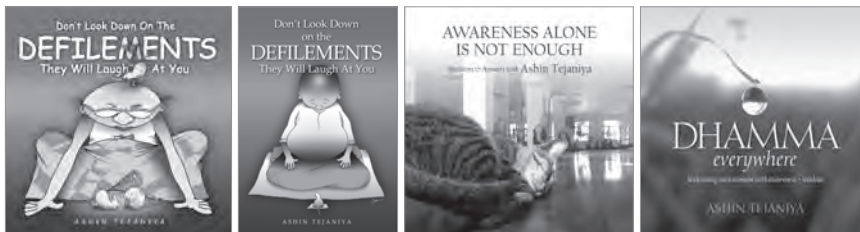


ASHIN TEJANIYA



Don't Look Down On
The Defilements
They Will Laugh At You

ASHIN TEJANIYA



Don't Look Down on The Defilement

Copyright © Ashin Tejaniya 2006

This is a gift of Dhamma and must not be sold. You may make photocopies for your own use or to give away to friends. Kindly ask for permission from Ashin Tejaniya first before doing any translations on this book.

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya
Aung Myay Thar Yar Street
Kon Tala Paung Village
Mingaladon Township
PO 11022 Yangon, Myanmar

Tel: 951-638-170

For more Dhamma materials, please visit: www.sayadawtejaniya.org

First Printing, 2006 (2,000 copies)

This revised edition, Sept 2011 (3,000 copies)

Published with permission for free distribution by
Auspicious Affinity
P.O.Box 8738
Pejabat Pos Kelana Jaya
46796 Petaling Jaya
Selangor, MALAYSIA

Email: auspiciousaffinity@gmail.com

Cover design, illustrations and layout by Hor Tuck Loon

Assisted by Chan Lai Fun

Printed by Tankoh Print, Selangor

NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHAṬO
SAMMĀ-SAMBUDDHASSA

Homage to Him, the Blessed One,
the Worthy One,
the Perfectly Self-Enlightened One

Acknowledgements

My special gratitude goes to my teacher, the late Venerable Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Mahā Thera, who taught me Dhamma and the right attitude for my spiritual development and meditation practice.

I want to express my appreciation to all yogis. Their questions and difficulties have inspired many of the explanations and answers given in this book. I really hope that this book will help yogis to better understand mindfulness meditation and to deepen their practice.

Finally, I would like to thank everyone who has contributed to the completion of this book.

Ashin Tejaniya
Myanmar

Contents

Acknowledgements, 4

What are Defilements?, 7

Dear Reader, 10

Mindfulness Meditation (Satipaṭṭhāna), 13

Dhamma Discussions, 65

Mindfulness Gains Momentum, 67

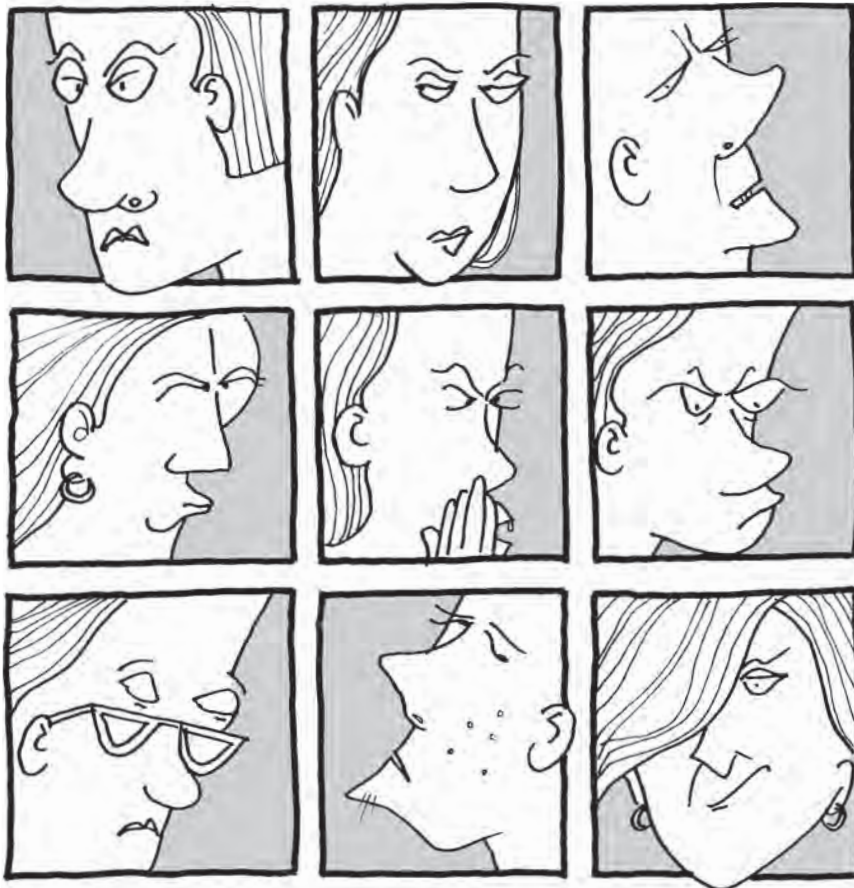
Wisdom, 85

Food for Thought, 97

Keep Practising, 175

What is the Right Attitude for Meditation?, 180

Glossary of Pāli Terms, 185

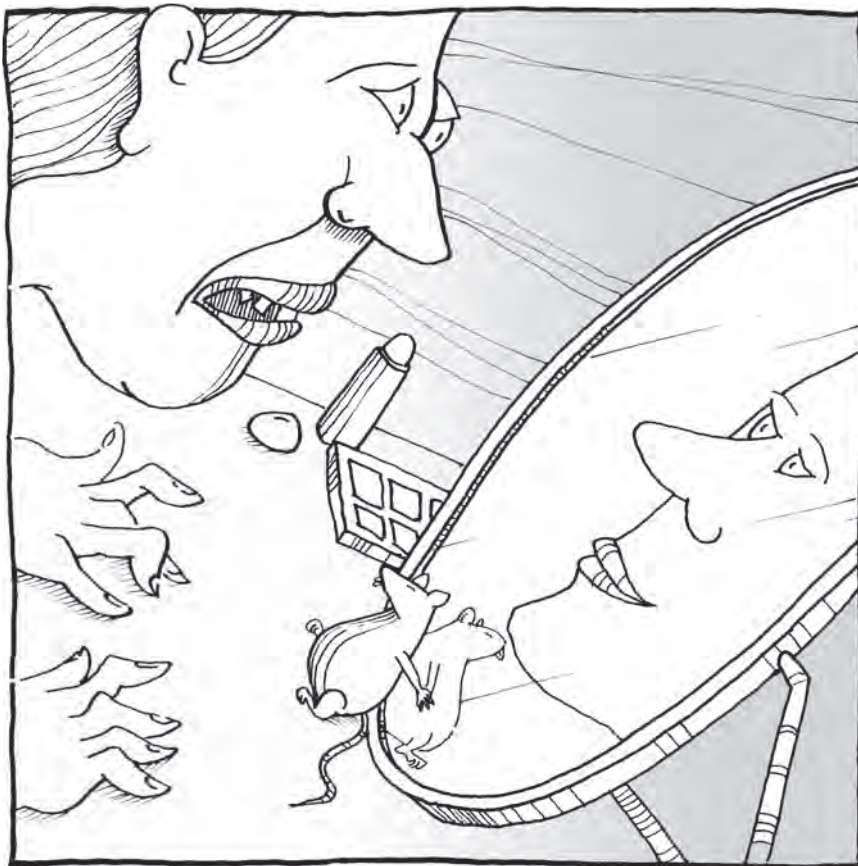


Other people's defilements are so obvious.

What are Defilements?

Defilements are not only the gross manifestations of greed, hatred, and delusion but also all their friends and relatives, even the very distant ones!! See if you have ever had one of the following – or similar – thoughts cross your mind:

“Those lights should not be on at this time of the day!”
“His behaviour is so irritating.” “He should not have done that.” “I could do it a lot faster.” “I am a hopeless meditator; my mind cannot even stay on the rising-falling for one minute.” “Yesterday my meditation was so good; today I am all over the place.” “Wow, this was a wonderful sit; now I need to be really mindful so I don’t lose this feeling.” “I must stay in the Dhamma hall; others will think I am lazy if I don’t.” “I need an extra portion of potatoes today because it’s good for my health.” “Yuk! The salad has onions in it.” “No bananas again!” “He is so selfish, so inconsiderate.” “Why is this happening to me?” “Who is responsible for cleaning the toilets?” “Why is



Do you see your real face?

this yogi walking here?" "They shouldn't be making so much noise!" "There are too many people here; I can't meditate." "Someone is sitting in my seat!" "She is so pretty!" "He walks so elegantly!"

All such thoughts are motivated by defilements!! Don't underestimate them!

Have you ever told someone you were not angry even though you clearly did not like what he had done? Do you sometimes talk negatively about your boss, a member of your family, or even a good friend? Do you occasionally tell a dirty joke? Do you habitually sweet talk people into doing things for you? Do you automatically raise your voice when someone does not agree with your point of view?

All such talk is motivated by defilements! Watch out for it!

Have you ever knocked really hard on someone's door, or refused to enter a room simply because someone you dislike was in there, or jumped a queue, or used the shampoo someone left in the bathroom, or made a private call using your employer's phone line, or done any similar actions - all sort of unthinkingly?

All such actions are motivated by defilements! Become aware of them.

Dear Reader

This is not a complete or systematic description of a meditation method. We simply want to share with you practical aspects of this approach to meditation. The advice given on the following pages is based on Ashin Tejaniya's meditation and teaching experience. We hope you will find it helpful for your own practice, but people are different and that is why there are so many different ways to develop mindfulness. We have found that this particular approach works best for us and we would like to encourage you to give it a try. The information given reflects our understanding and interpretation of this approach. Of course you will have difficulties or questions which we have not addressed at all in this book – you need to bring these up in Dhamma discussions (see chapter **Dhamma Discussions**).

When you read this book, please do not cling to dictionary definitions. For example, for our purposes, the words 'watching', 'observing', 'being mindful', 'paying attention' and 'being aware' are used interchangeably. 'Awareness' and

'mindfulness' also mean the same. 'Understanding', 'realization', 'insight', and 'wisdom' are used to express something similar, and the word 'object' is often used to mean 'experience'. 'Sensations' refers to bodily sensations and 'feelings' to mental feelings. We also describe several key points of this approach from various angles and in different contexts. Our experience has shown that such repetition is very helpful, particularly for those new to mindfulness meditation.

We have tried to translate and express Ashin Tejaniya's teachings and ideas as accurately as possible. However, we may have made mistakes and it is likely that some details got lost in translation.

Interpreter, Ghostwriter, and Editors



Be prepared for the unexpected - this practice is never straightforward.

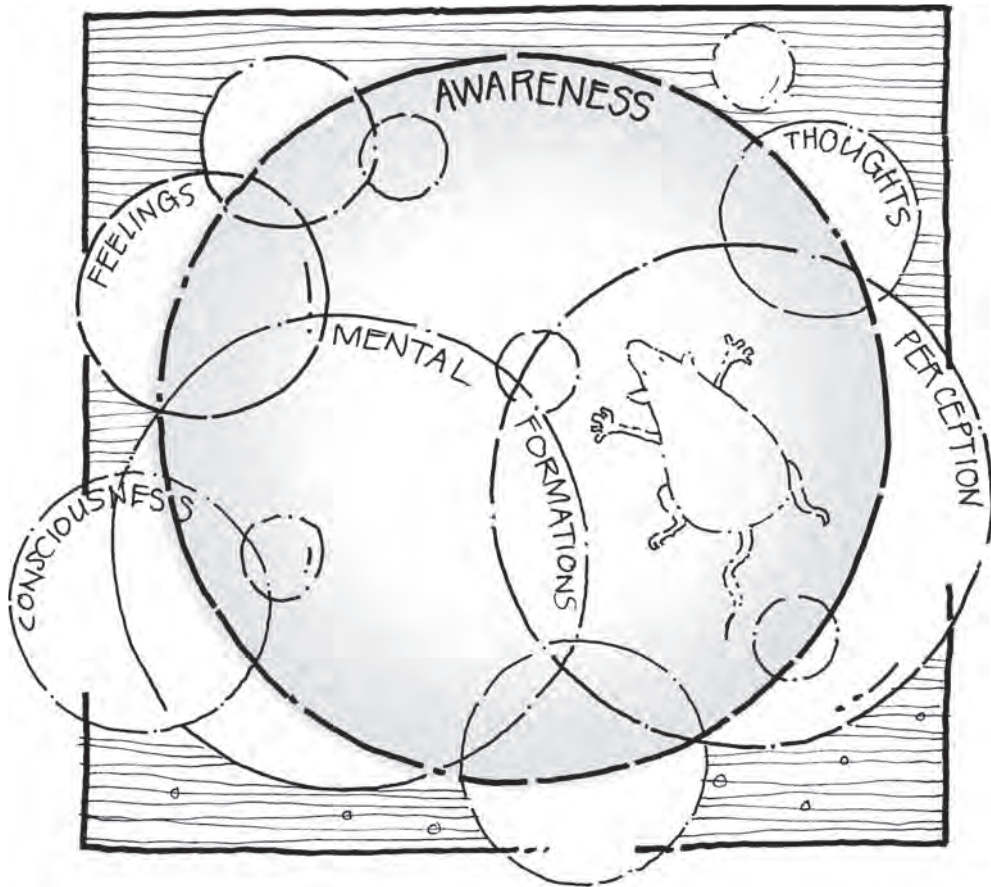
Mindfulness Meditation (Satipaṭṭhāna)

At this centre we practise mindfulness meditation (Satipaṭṭhāna). However before we start practising we must know how to practise. We need to have the right information and the right idea about the nature of the practice so that we have the right attitude when we practise.

We meditate on the Four Foundations of Mindfulness (body, feelings, mind, and dhamma). As the practice develops we give more and more emphasis to the mind because meditation is the work of the mind.

What follows below should be sufficient to get you started. Later on, Dhamma discussions will take you deeper into the practice. Please read and re-read this guidance slowly and carefully.





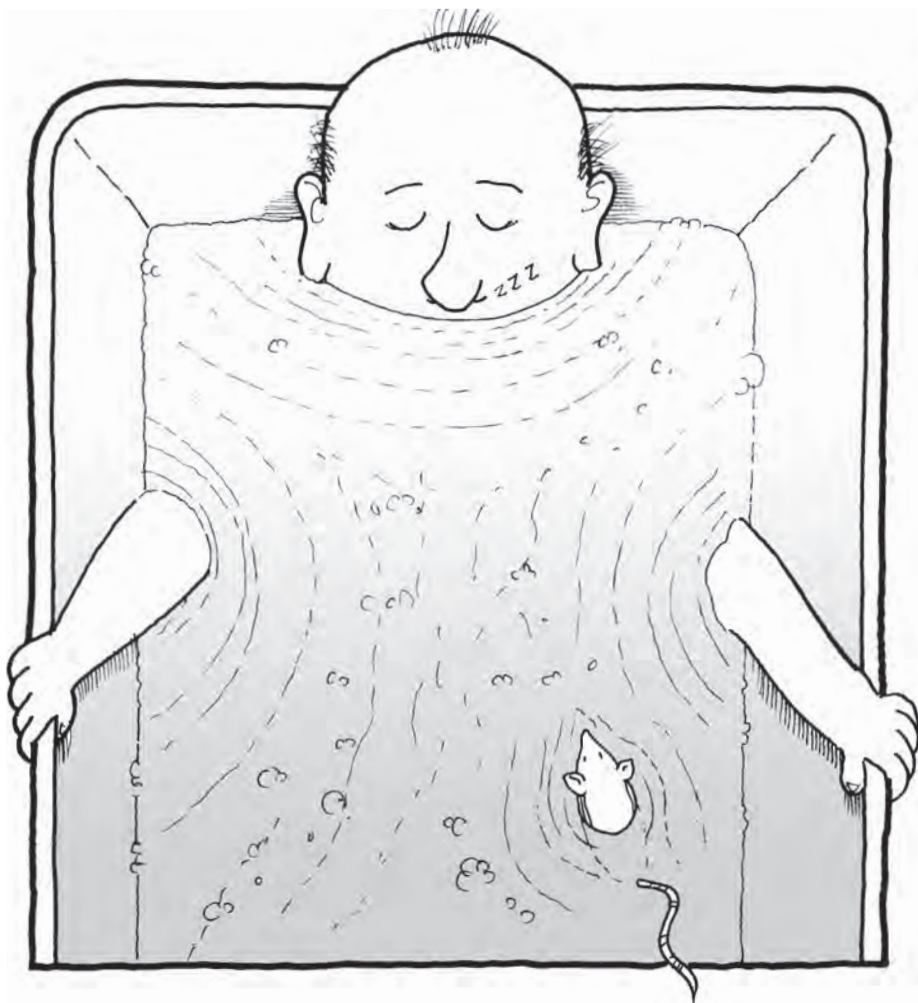
MIND WORK

Mind Work

Meditation is mind work, the work of being aware. It is not the work of the body. It is not what you do with your body, the way you sit, walk, or move. Meditation is experiencing the mind and the body directly, moment to moment, with the right understanding.

When, for example, you put your hands together and pay attention, you will feel and be aware of that sensation – that’s the mind at work. Can you know those touching sensations if you are thinking of other things? You obviously cannot. You have to be attentive. When you pay attention to your body you will notice many sensations. Can you feel the different qualities of these sensations? Do you need labeling in order to bring your attention and awareness to the different sensations? You certainly do not. In fact, labeling will prevent you from being able to observe details. Simply be aware! However, being aware is only one part of meditation.

In addition, you also need to have the right information and a clear understanding of the practice to work with awareness intelligently. Right now you are reading this book in order to



Relax intelligently!

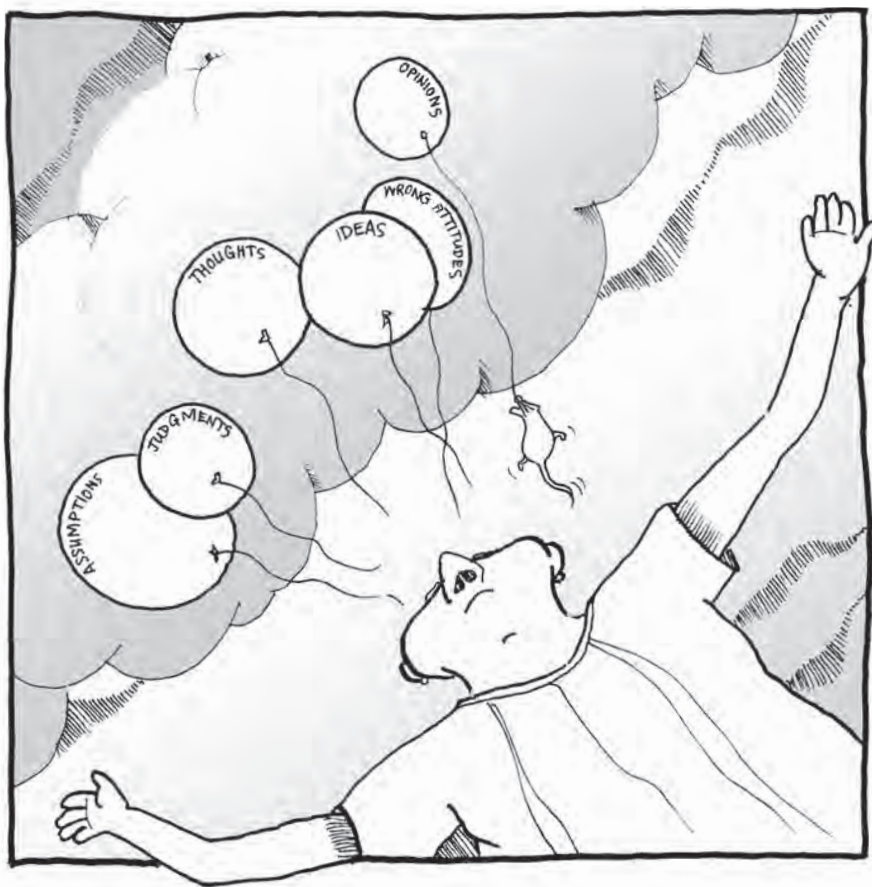
understand mindfulness meditation. This information will work at the back of your mind when you meditate. Reading or discussing Dhamma, and reflecting on how to practice are all mind work, are all part of meditation.

Continuity is vital for this practice, for meditative mind work. You need to remind yourself to be aware all day long. So watch yourself everywhere, all the time; when sitting, walking, cleaning, talking, anything you do - watch it, know it, be aware of what is going on.

Relax

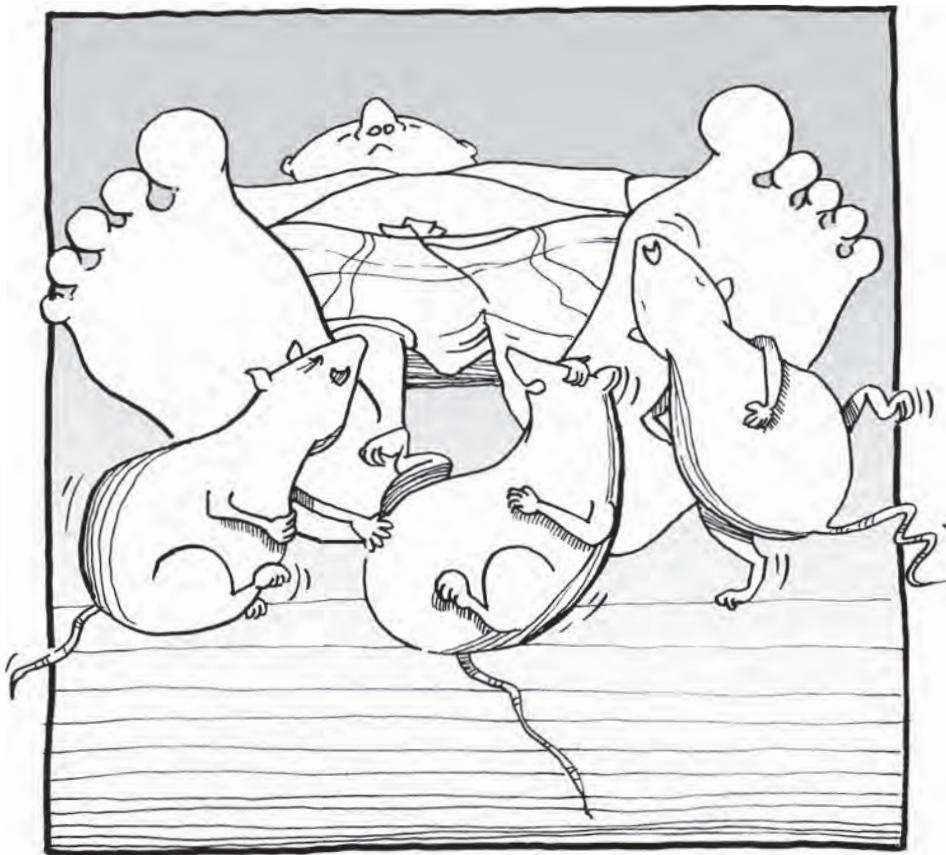
When doing mind work, you should be relaxed and practise without tension, without forcing yourself. The more relaxed you are, the easier it is to develop mindfulness. We do not tell you to 'focus', 'concentrate', or 'penetrate' because it suggests the use of excessive energy. Instead we encourage you to 'observe', 'watch', 'be aware', or 'pay attention'.

If you are tense or find yourself getting tense, relax. There is no need to make a forceful effort. Right now, are you aware



of your posture? Are you aware of your hands touching this book? Can you feel your feet? Notice how little energy or effort you need to know any of this! That is all the energy you need to remain aware, but remember, you need to do this all day long. If you practise this way, your energy will increase over the day. If you use excessive energy, if the mind wastes energy, you will get tired. In order to be able to practise continuously, you just need to keep reminding yourself to be aware. This right effort will allow you to practise in a relaxed way, free of tension. If the mind is too tense or too tired, you cannot learn anything. If the mind and the body are getting tired, something is wrong with the way you are practising. Check your posture; check the way you are meditating. Are you comfortable and alert? Also check your attitude; don't practise with a mind that wants something or wants something to happen. The result will only be that you tire yourself.

So you must know whether you are feeling tense or relaxed. Check this repeatedly throughout the day. If you feel tense, observe the tension; if you don't do this, tension will grow (see last paragraph in DAILY ACTIVITIES). Once you feel relaxed, you can meditate more easily.



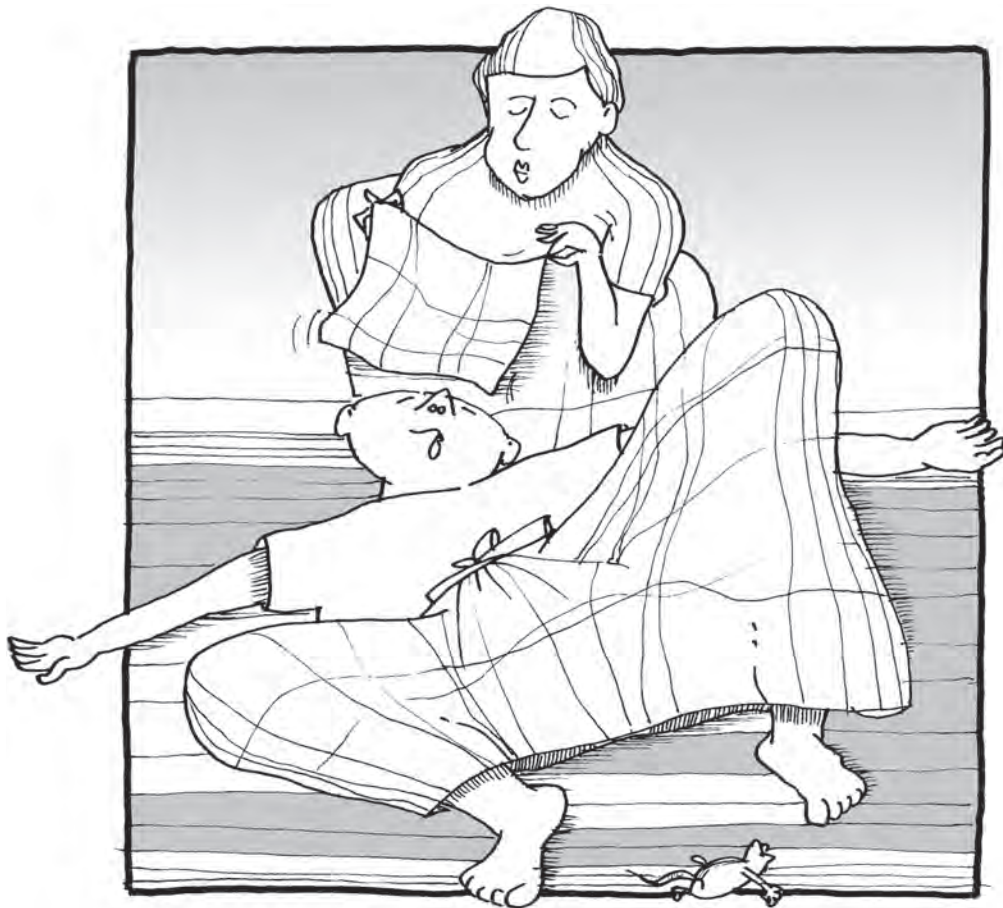
Tired from trying?

Right Attitude (yoniso manasikāra)

Being relaxed and aware is essential but it is also very important to have the right attitude, the right frame of mind. What does having the right attitude mean? Having the right attitude is a way of looking at things that makes you content, comfortable, and feel at ease with whatever you are experiencing. Wrong ideas, wrong information, or ignorance of the defilements affect your attitude.

We all have wrong attitudes; we cannot help having them. So do not try to have the right attitude, try to recognize if you have the wrong or the right attitude instead. It is important to be aware when you have right attitudes, but it is even more important to recognize and investigate your wrong attitudes. Try to understand your wrong attitudes; find out how they affect your practice, and see how they make you feel. So watch yourself and keep checking to see what state of mind you are practising with.

Right attitude allows you to accept, acknowledge, and observe whatever is happening – whether pleasant or unpleasant – in a relaxed and alert way. You have to accept



Forcing your practice tires you out easily.

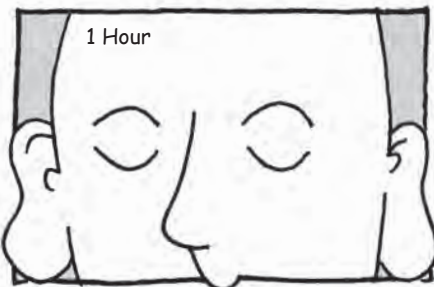
and watch both good and bad experiences. Every experience, whether good or bad, gives you a learning opportunity to notice whether the mind accepts things the way they are, or whether it likes, dislikes, reacts, or judges.

Liking something means you desire it, disliking something means you have an aversion to it. Desire and aversion are defilements that arise out of ignorance – ignorance or delusion is a defilement too. So do not try to create anything; trying to create something is greed. Do not reject what is happening; rejecting what is happening is aversion. Not knowing that something is happening or has stopped happening is delusion.

You are not trying to make things turn out the way you want them to happen. You are trying to know what is happening as it is. Thinking things should be this way or that, wanting this or that to happen or not to happen is expectation. Expectations create anxiety and can lead to aversion. It is important that you become aware of your attitudes!

It is a wrong attitude to judge the practice and become dissatisfied with the way it is going. The dissatisfaction either arises from the idea that things are not the way we think they should be, from a desire that they should be different, or from

Right Effort



Focusing Hard



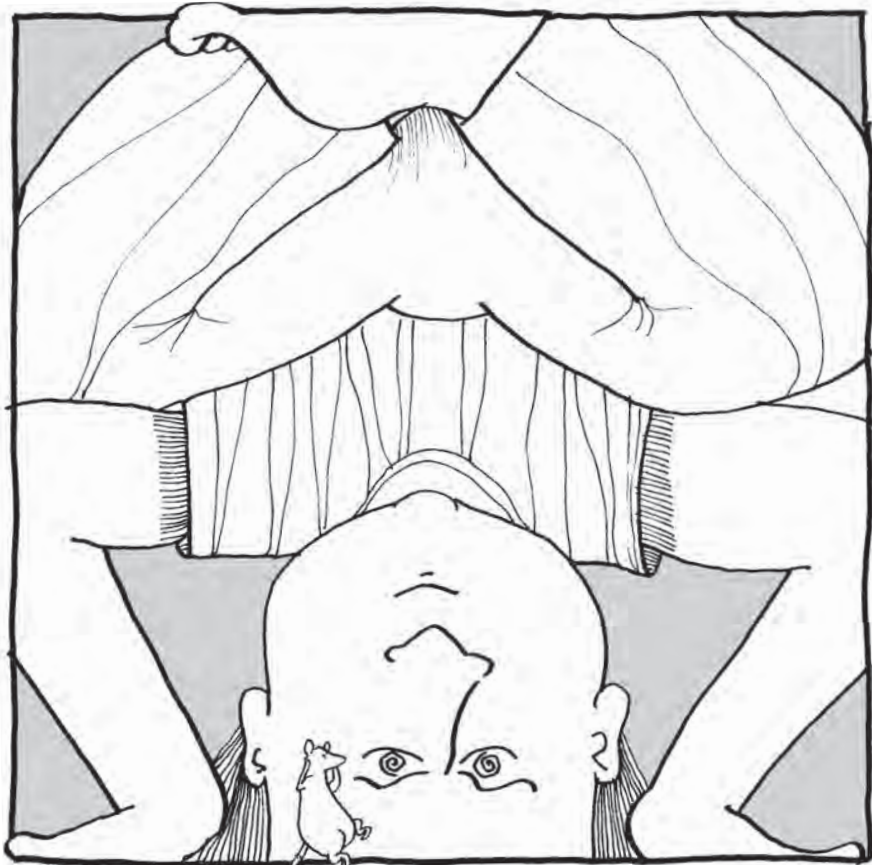
The choice is yours!

ignorance of what right practice is. These attitudes close the mind and hinder the practice. Try to recognize dissatisfaction, to fully accept it, and to watch it very alertly. During this process of observation and exploration of the experience of dissatisfaction, its causes could become clear. Understanding the causes will dissolve the dissatisfaction and will help you to recognize them if they come up again. You will see more and more clearly the harm dissatisfaction causes to the mind and the body. You will become more mindful of your judgmental attitudes and gradually abandon them. In this way you are developing skills in dealing with defilements.

Wrong attitudes are caused by delusion. We all have them in our minds. All wrong attitudes are the defilements craving and aversion or any of their relatives such as elation, sadness, or worry. Not accepting defilements will only strengthen them. The defilements hinder your progress in meditation and prevent you from living your life fully. They also prevent you from finding true peace and freedom. Don't look down on the defilements; they will laugh at you!

Look out for the defilements. Get to know the defilements that arise in your mind. Observe and try to understand them.





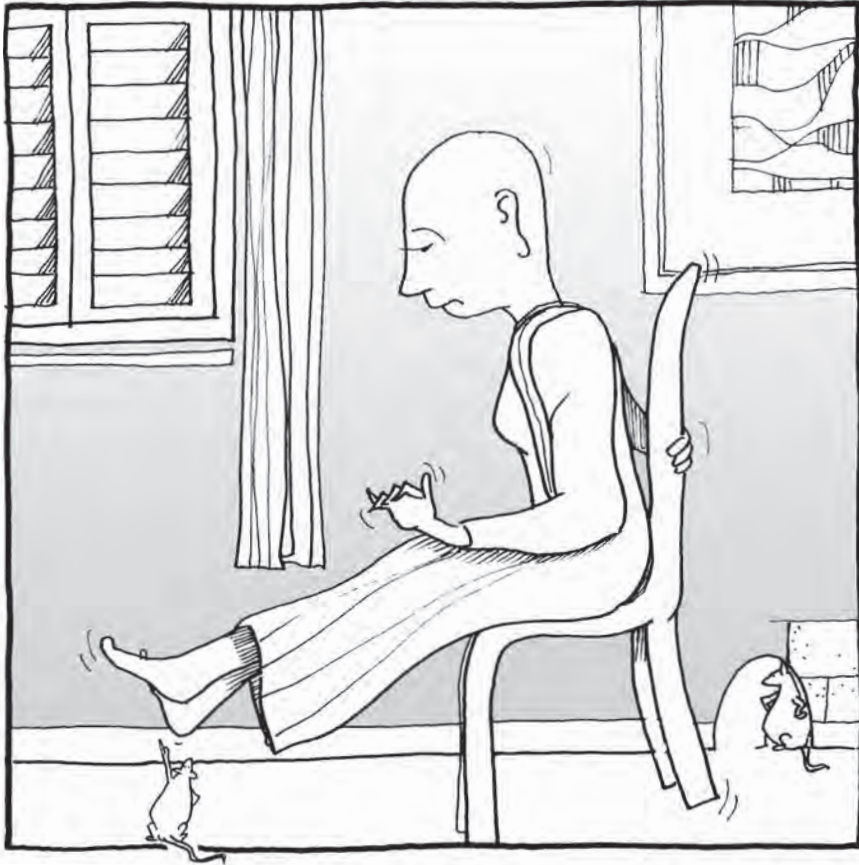
Always try to look at things from different perspectives.

Do not attach to them, reject, or ignore them, and do not identify with them. As you stop attaching to or identifying with the defilements their strength will slowly diminish. You have to keep double checking to see what attitude you are meditating with.

Always bear in mind that mindfulness meditation is a learning process during which you get to know the mind and body relationship. Just be natural and simple; there is no need to slow down unnaturally. You simply want to see things as they are.

There is no need to make an effort to concentrate. Concentration will naturally grow with practice. Our objective is to become more and more mindful. The more continuous your mindfulness is, the sharper and more receptive the mind becomes.

Don't forget: the object is not really important; the observing mind that is working in the background to be aware is of real importance. If the observing is done with the right attitude, any object is the right object. Do you have the right attitude?



Mind and body must be comfortable.

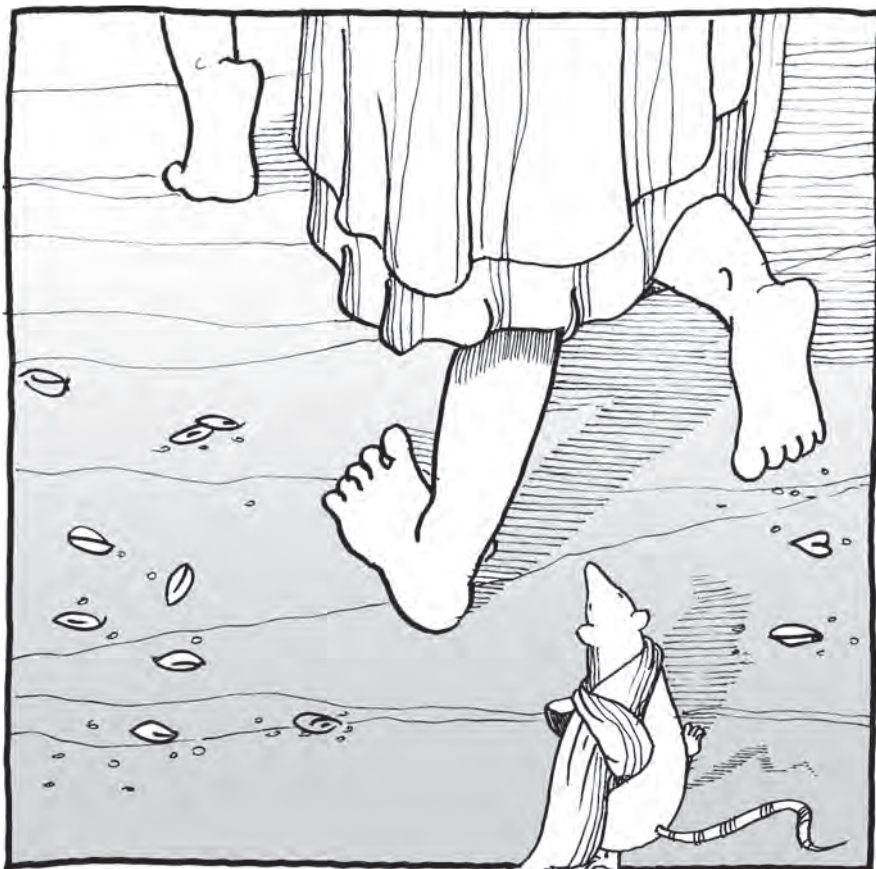
Be Aware Intelligently

Mindfulness meditation is more than just observing things with a receptive mind. You cannot practise it blindly, mechanically, without thinking. You have to use both knowledge and intelligence to bring your practice to life.

The main tools you need to be aware intelligently are:

- the right information and a clear understanding of the practice,
- the right motivation or interest, and
- the right thinking, reflection, or inquiry.

Right information and clear understanding of the practice is what you gain from reading relevant texts and from Dhamma discussions. The right motivation or interest is based on clearly knowing why you are practising here and now. Have you ever asked yourself questions like: “Why do I want to meditate?” “What do I expect to gain?” “Do I understand what meditation means?” Right motivation and interest will grow out of your answers to these questions. Right information and right motivation will have a strong influence on the way you



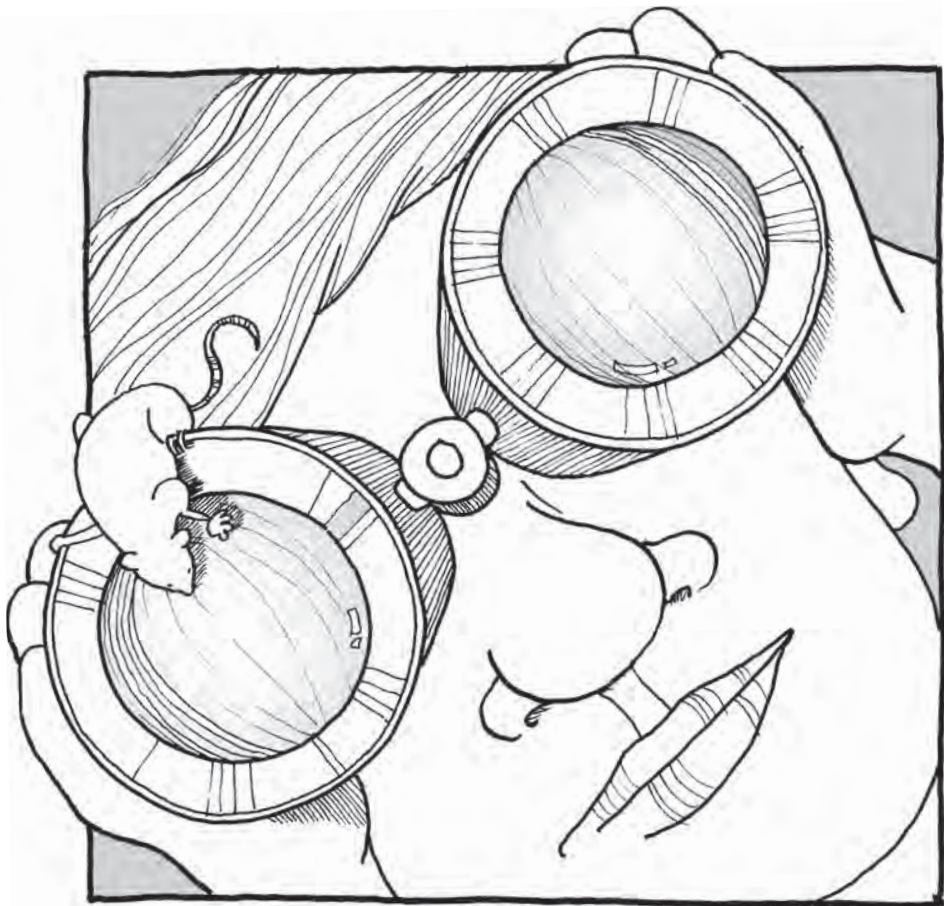
Walk naturally!

think or reflect when practising. They enable you to ask intelligent questions at the right moment.

Right thinking, reflection, or inquiry is thinking that helps you to practise correctly. If, as a beginner, you are faced with a particular situation in your practice, you should first reflect on what the instructions on dealing with such a situation are, and then try to apply them. If it is not clear to you what is going on, you could also ask yourself questions such as: “What is my attitude?” “Which defilement am I dealing with?” However, make sure you do not think or reflect too much, especially if you are a beginner; your mind might wander off. Such questions or thoughts should only serve to heighten your interest.

Even if you have the right information, the right motivation and made the right reflections you could still make mistakes. Recognizing mistakes is an important aspect of being aware intelligently. We all make mistakes; it is natural to do so. If you find you have made a mistake, accept and acknowledge it; try to learn from it.

As your mindfulness becomes more and more continuous, your interest in the practice will grow. Being aware intelligently



Look inside!!

will help you to deepen your practice, to come to new understandings. Ultimately, it will help you to fulfil the objective of mindfulness meditation: vipassanā insights.

Mindfulness meditation is a learning process; use your awareness intelligently!

Postures / Eating / Daily Activities

Don't forget to watch yourself from the time you wake up until the time you fall asleep. Whenever you notice that you have not been mindful, check the state of your mind. Try to feel what mood the mind is in. Are you relaxed or not? Then start by observing some obvious sensations on any part of the body. The meditating mind must be simple, not complicated. You can use any sensation as the main object to bring the mind to the present moment. The main or primary object helps you to keep the mind aware, in the present moment. It is something you can always go to when you are not sure what to observe. However, you do not have to stay with that





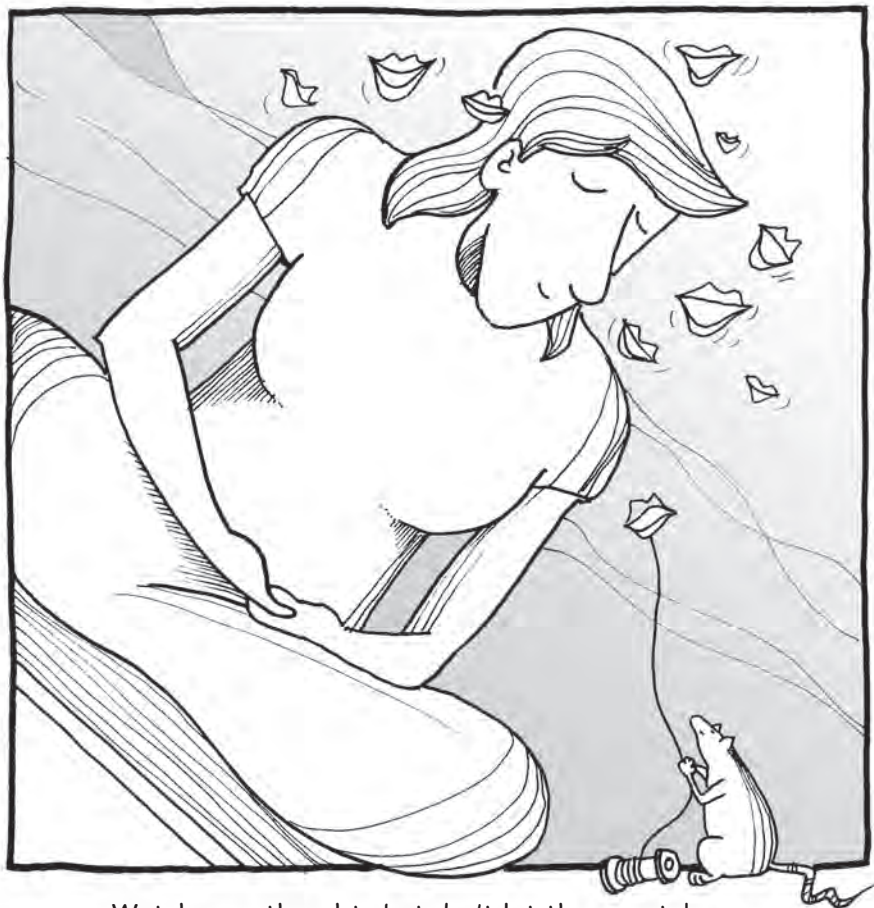
Check your posture, check the way you are meditating.

main object all the time. It is perfectly alright if the mind's attention moves to other objects such as sensations, hearing, even a wandering mind, as long as you are aware that the mind is now aware of these new objects. It is also fine if it knows several objects at the same time.

In sitting meditation both the mind and the body should be comfortable. Keep checking whether you are relaxed or not. If there is tension, first relax, then check your attitude. If there is resistance, feel the resistance and observe it. Be simple and just watch what is happening. Watch whatever the mind is aware of – your posture, bodily sensations, your breathing, feelings and emotions, the wandering or thinking mind, hearing or smelling. If you are sitting comfortably on your cushion and are busy thinking about something very important without even realizing that there is thinking going on, you are not meditating! When you suddenly realize that this is happening, do not worry about it. Relax, check your attitude, i.e. start this whole exercise again from the beginning.

Be aware that you are walking whenever you walk. You do not need to walk fast or slowly, just walk at a natural pace. You can watch what the mind pays attention to, or just have an



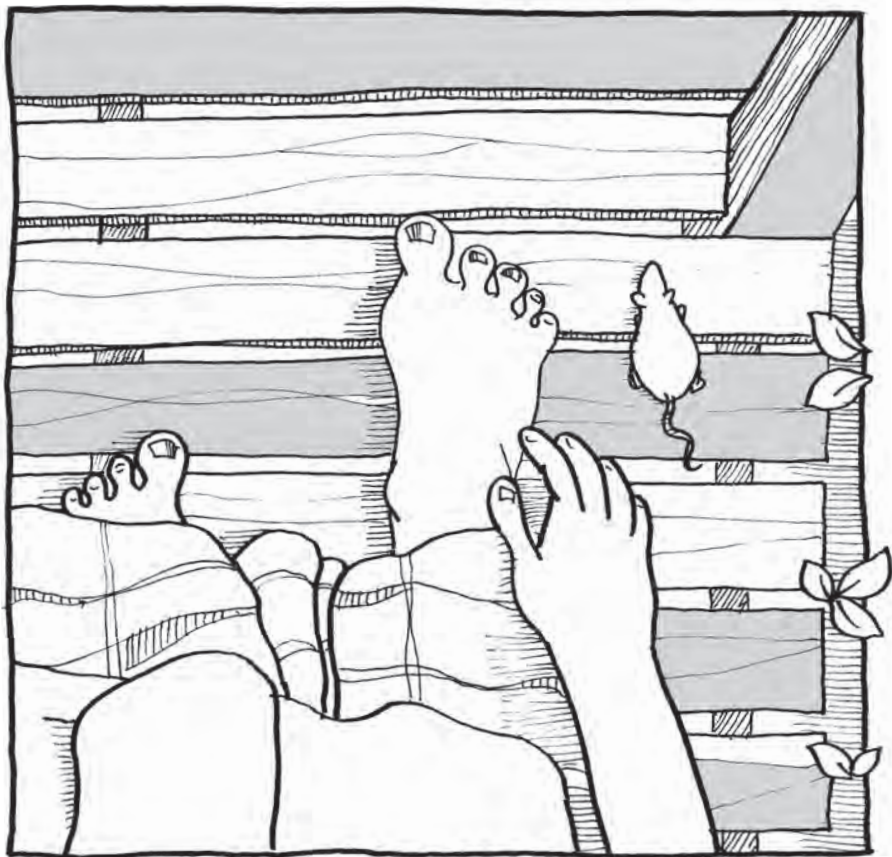


Watch your thoughts but don't let them party!

overall feel of the sensation of your whole body walking. If the mind settles on particular sensations or body movements, that is alright too. But remember, you do not have to focus on one object continuously; in fact you should avoid doing this if it makes you tense. You can also notice hearing and that you are looking to see where you are going. Try not to look around as it will distract you. However, once your mindfulness has become more continuous, you need to learn to be aware whenever you look at something. This ability to be aware of seeing comes with practice. As long as you are not skilful at this, seeing will tend to distract you, make you lose your mindfulness.

When you do standing meditation you can follow the same basic principles as in sitting and walking meditation. Keep checking for tension!

When you eat, do not hurry. When you are eager to eat you will lose mindfulness. So if you become aware that you are eating quickly, stop eating and watch the eagerness or the feelings that accompany it for a while. You need to be reasonably calm to find out what the process of eating is like. Experience the sensations, the smells, the tastes, the mental states, what you like and dislike. Also notice bodily movements.

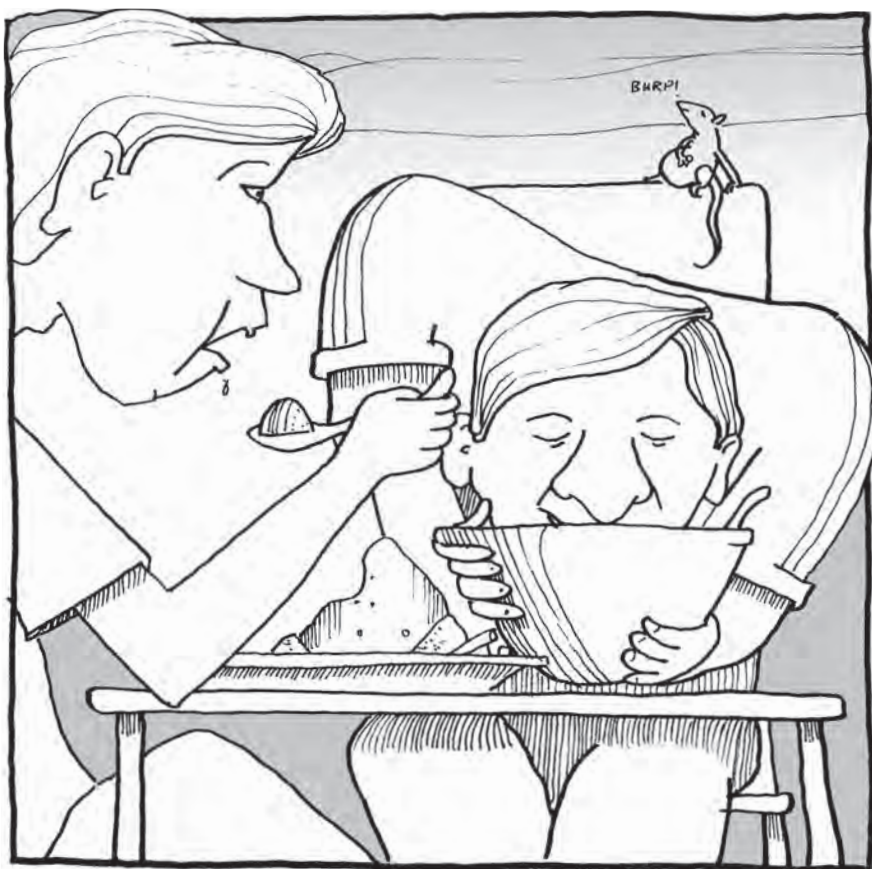


You don't need to observe every detail!

Do not worry about observing every detail, just remain aware of your experience.

Your personal time and activities are also very important times to be mindful. You tend to lose your mindfulness most easily when you are on your own. Are you aware when you close doors, brush your teeth, put on your clothes, take a shower, go to toilet? How do you feel when you do these activities? Do you notice what you like and what you dislike? Are you aware when you are looking at something? Are you aware when you are listening to something? Are you aware when you have judgments about what you see, hear, smell, taste, touch, think, or feel? Are you aware when you are talking? Are you aware of the tone and loudness of your voice?

It is important that you regularly check whether you are relaxed or tense; if you don't, you will not be aware whether you are relaxed or getting tense. When you find yourself tense, watch the tension. You cannot practise when the mind is tense. If you get tense, it indicates that your mind is not working in the right way. Inquire into the way your mind has been working. If you do this often enough during the day you may



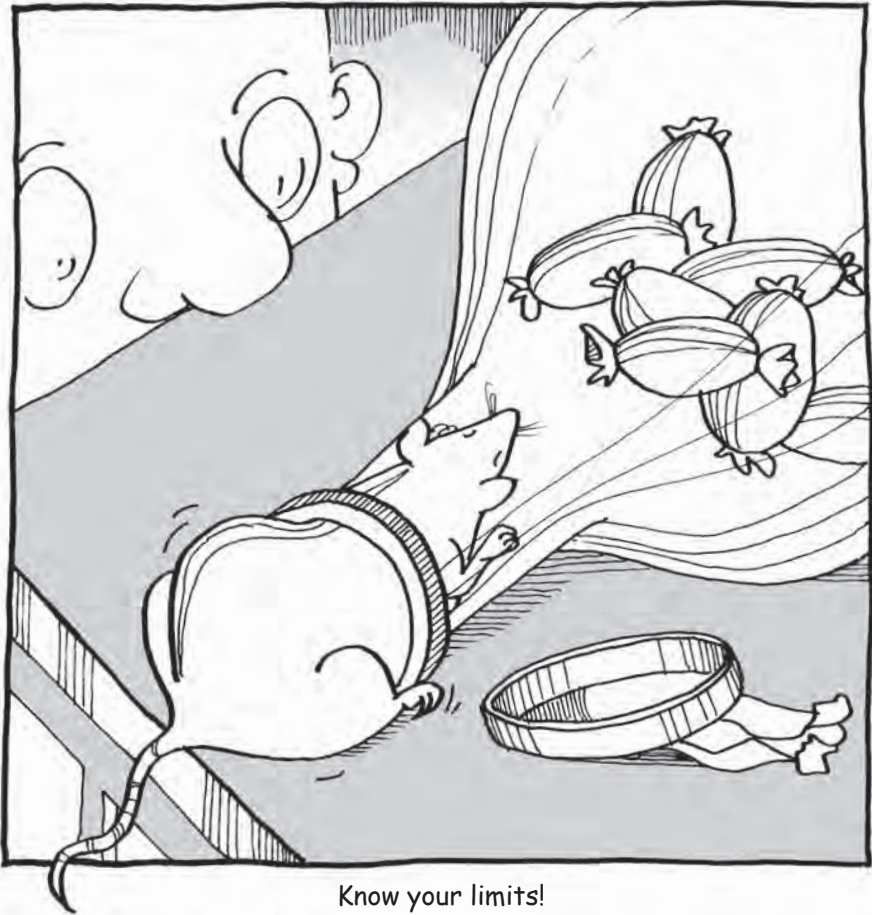
The defilements are eating you.

prevent a buildup of tension. With practice you may also become aware of the reason for your tension. Do not forget to observe tension! If you become tense easily, do lying down meditation once a day. This will also help you to practise awareness in every posture you are in.

Wandering Mind / Sounds

When the mind is thinking or wandering, when a sound keeps catching your attention, just be aware of it. Thinking is a natural activity of the mind. It is natural that, if you have good hearing, you will hear sounds. You are doing well if you are aware that the mind is thinking or hearing. But if you feel disturbed by thoughts or sounds, or if you have a reaction or judgment to them, there is a problem with your attitude. The wandering mind and sounds are not the problem; your attitude that ‘they should not be around’ is the problem. So understand that you have just become aware of some functions of the mind. These too are just objects for your attention.



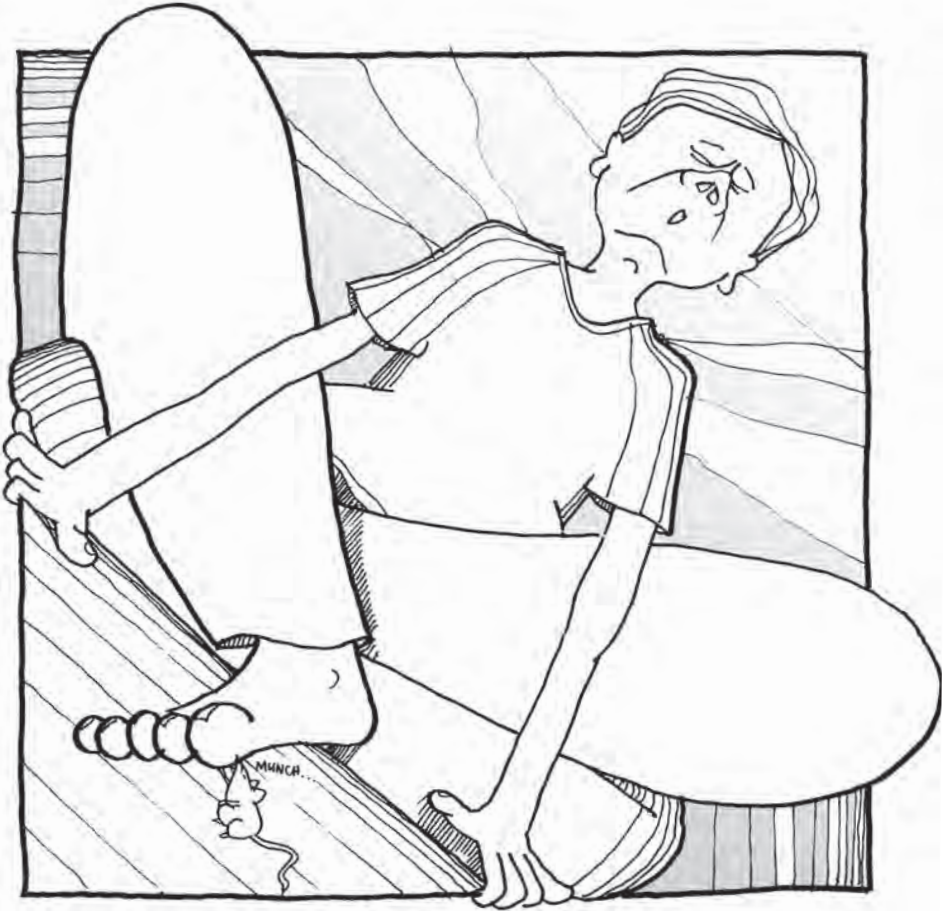


Know your limits!

Thinking is a mental activity. When you are new to this practice you should not try to watch thinking continuously. Neither should you try to avoid observing thoughts by immediately going to your primary meditation object. When you realize that you are thinking, always pay attention to the thought first and then remind yourself that a thought is just a thought. Do not think of it as 'my thought'. Now you can return to your primary meditation object.

When you feel disturbed by the thinking mind, remind yourself that you are not practising to prevent thinking, but rather to recognize and acknowledge thinking whenever it arises. If you are not aware, you cannot know that you are thinking. The fact that you recognize that you are thinking means that you are aware. Remember that it does not matter how many times the mind thinks, wanders off, or gets annoyed about something – as long as you become aware of it.

It does not matter whether thinking stops or not. It is more important that you understand whether your thoughts are skilful, unskilful, appropriate, inappropriate, necessary or



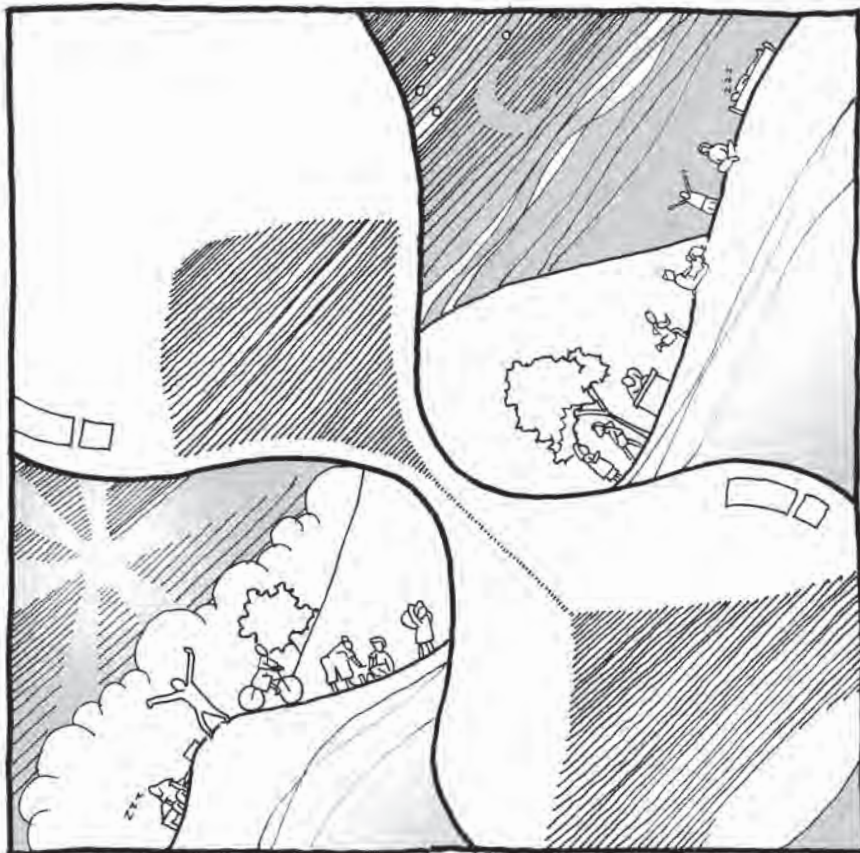
Being able to bear with pain does not mean you are equanimous.

unnecessary. This is why it is essential to learn to watch thinking without getting involved. When a thought keeps growing no matter how much effort you put into trying to simply observe it, you are probably somehow involved in the thought. When this happens, when thinking becomes so incessant that you can no longer observe it, stop looking at the thoughts and try to watch the underlying feelings or bodily sensations instead.

No matter whether you are sitting, walking, or going about your daily activities, ask yourself now and again: What is the mind doing? Thinking? Thinking about what? Being aware? Being aware of what?

Pain / Unpleasant Sensations / Emotions

When you experience pains, aches and other bodily discomforts, it means you have a mental resistance to them and therefore you are not ready yet to observe these unpleasant physical sensations directly. Nobody likes pain and if you observe it while still feeling any resistance towards it, it



Don't waste your life, practise in daily life!

will become worse. It is like when you are angry with someone; if you look at that person again and again you will become even angrier. So never force yourself to observe pain; this is not a fight, this is a learning opportunity. You are not observing pain to lessen it or to make it go away. You are observing it - especially your mental reactions to it - in order to understand the connection between your mental reactions and your perception of the physical sensations.

Check your attitude first. Wishing for the pain to decrease or go away is the wrong attitude. It does not matter whether the pain goes away or not. Pain is not the problem; your negative mental reaction to it is the problem. If the pain is caused by some kind of injury you should of course be careful not to make things worse, but if you are well and healthy, pain is simply an important opportunity to practise watching the mind at work. When there is pain, the mental feelings and reactions are strong and therefore easy to observe. Learn to watch anger or resistance, tension or discomfort in your mind. If necessary, alternate between checking your feelings and the attitude behind your resistance. Keep reminding yourself to relax the mind and the body, and observe how it affects your





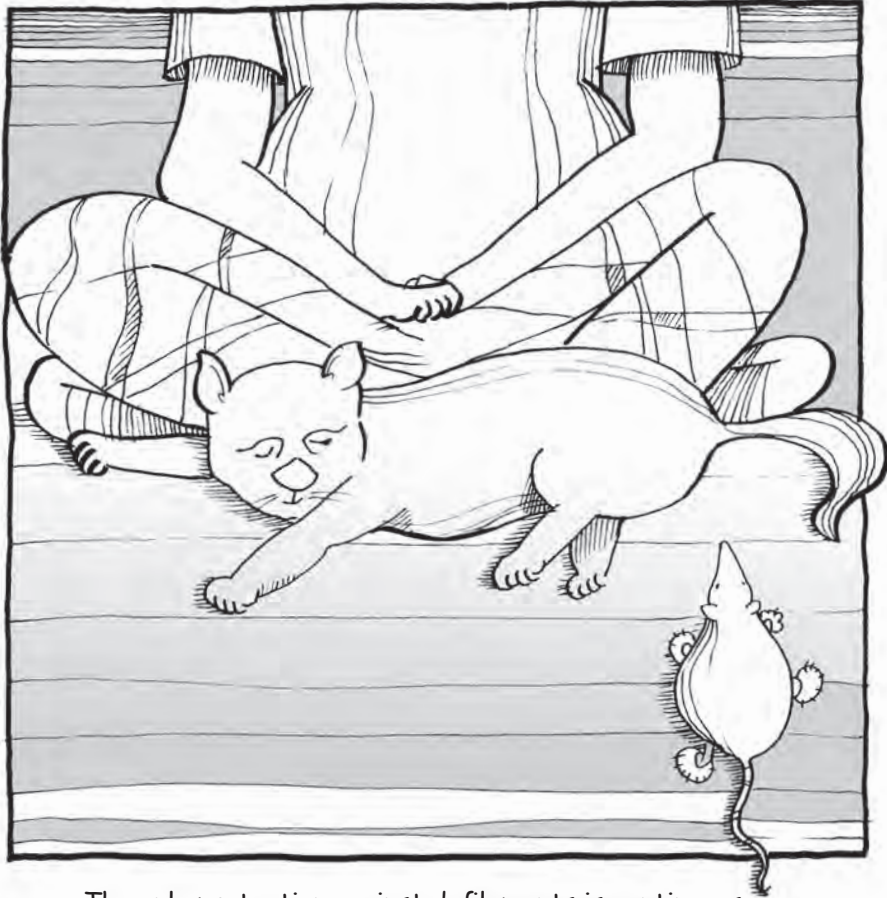
Don't be eager for results.

mental resistance. There is a direct link between your state of mind and pain. The more relaxed and calm the observing mind, the less intense you will perceive the pain to be. Of course, if your mind reacts strongly to the pain (i.e. if you experience pain as unbearable) you should change your posture and make yourself comfortable.

So if you want to learn how to deal with pain skilfully, try this: From the moment you start feeling pain, no matter how weak it is, check your mind and body for tension, and relax. Part of your mind will remain aware of the pain. So check for tension again and again, and relax. Also check your attitude and keep reminding yourself that you have the choice to change your posture if you experience too much pain, as this will make the mind more willing to work with it. Keep repeating this until you no longer feel you want to watch the tension, the fear, the desire to get up, or the unwillingness to stay with the pain. Now you should change your posture.

When you are able to bear with pain, it does not mean that you are equanimous. Most of us start off by trying hard to sit for a fixed period of time, forcing ourselves not to move. If we



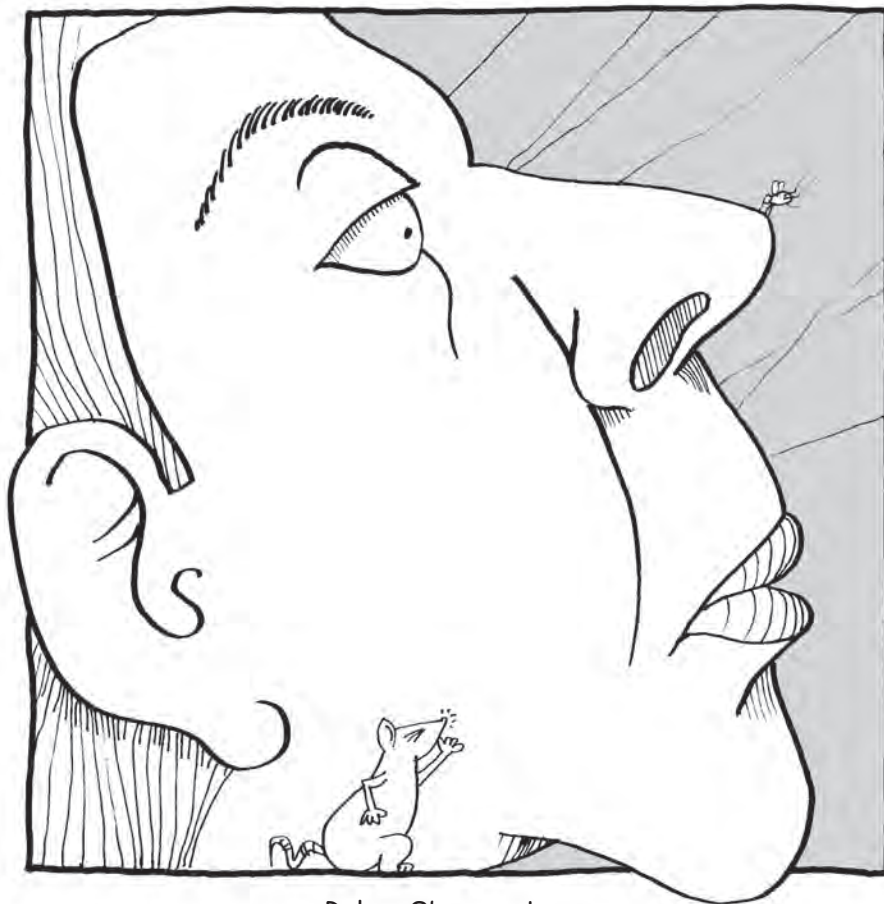


The only protection against defilements is continuous mindfulness and wisdom.

succeed to sit for that full hour we feel great, otherwise we feel we have failed. We usually try to bear the pain longer and longer, i.e. we work on increasing our threshold of pain. However, in this process we neglect watching the mind and we are not really aware of our mental reactions to the pain. We fail to realize that developing a high threshold of pain does not mean that the mind is not reacting to the pain.

If you stop forcing yourself to sit for a fixed period of time and instead start watching the mental reactions in the ways described above, your resistance to the pain will gradually decrease and your mind will become more equanimous. Understanding the difference between equanimity and being able to bear with pain is really important. Mindfulness meditation is not about forcing but about understanding. Real equanimity is the result of true understanding of the nature of liking and disliking through observation and investigation.

It is best to look at pain directly only if you cannot feel a resistance to it. Keep in mind that there may be a reaction at a subtle level. As soon as you recognize mental discomfort, turn your attention to that feeling. If you can see subtle mental

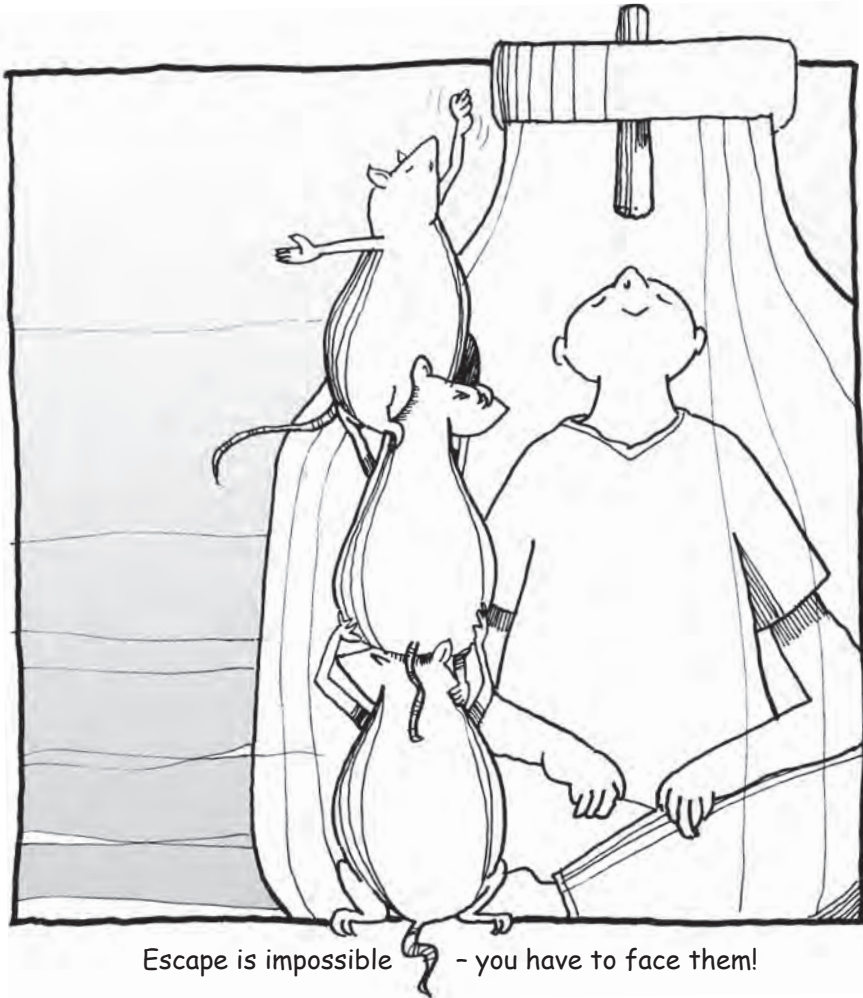


Relax. Observe. Learn.

discomfort, watch it change; does it increase or decrease? As the mind becomes more equanimous and sensitive it will recognize subtle reactions more easily. When you look at mental discomfort at a more subtle level you may get to the point when your mind feels completely equanimous. If you look at pain directly and if there is true equanimity, mental discomfort will not arise anymore.

Remember that you are not looking at the reactions of the mind to make them go away. Always take reactions as an opportunity to investigate their nature. Ask yourself questions! How do they make you feel? What thoughts are in your mind? How does what you think affect the way you feel? How does what you feel affect the way you think? What is the attitude behind the thoughts? How does any of this change the way you perceive pain?

Try to apply the relevant points mentioned above to deal with any other physical discomforts such as itching, and feeling hot or cold. Moreover, whatever skills we learn in dealing with our reactions to physical discomforts can also be applied in dealing with defilements such as emotions of anger,



Escape is impossible - you have to face them!

frustration, jealousy, disappointment, or rejection as well as happiness, pleasure, lust or attachment. They and all their relatives – even their distant ones – should be dealt with in similar ways as pain. You need to learn to recognize and let go of both attachment and aversion.

When you investigate such emotions, it is important that you remind yourself that they are natural phenomena. They are not ‘your’ emotions; everybody experiences them. You always need to keep this in mind when you examine the thoughts and mental images that accompany emotions. All thoughts you identify with actually ‘fuel’ the emotions.

However, when the emotion you experience is very strong, you might not be able to look at the accompanying thoughts without getting even more emotional. In such a case, it is usually best to first become very clearly aware of and look at the pleasant or unpleasant feelings and sensations that accompany the emotion. But if you find even looking at these feelings and sensations too overwhelming, you could turn your attention to a neutral or pleasant object, for example your breath or a sound. Doing this will skilfully distract the mind and stop it from thinking – or will at least reduce thinking. ‘You’ will





Be aware whenever you look at something.

no longer be so involved in the 'story' and therefore the emotion will subside. But do not completely ignore those feelings and sensations; take a look at them every now and then!

When a strong emotion has subsided, or when you are looking at a weak emotion, you will be able to look at the feelings, the thoughts plus the bodily sensations. The better you understand how they all interrelate, the more skilfully and effectively you will be able to handle any kind of emotion.

Don't forget to check your attitude: Check to see whether you really accept the emotion or whether you have a resistance towards it. Any unnoticed resistance to and any unnoticed identification with the emotion will 'feed' it, will make it grow bigger (snowball effect). Remember that the emotions do not need to go away at all. The objective is to know what the emotions feel like, to know what you are thinking when there are emotions, and to understand their 'nature' and the mind's behaviour.





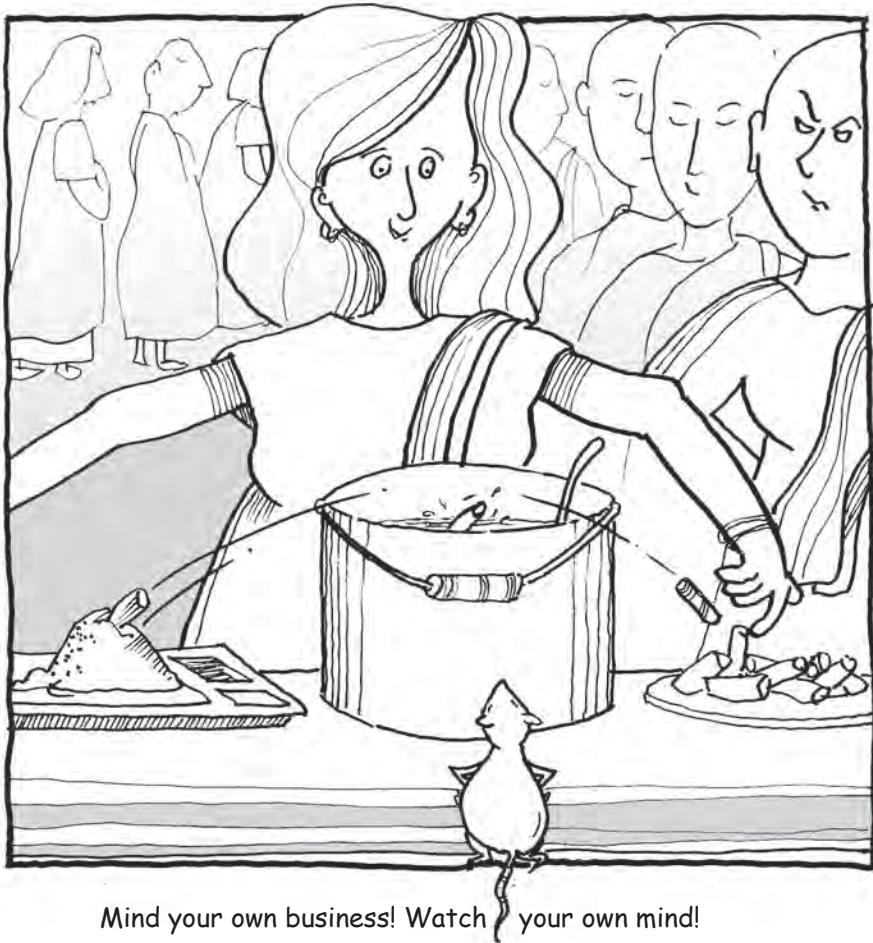
Be mindful of every step you take, every move you make.

Continuity Of Awareness

You need to be aware of yourself continuously, whatever posture you are in, from the time you wake up until you fall asleep. Do not let your mind become idle or run freely. It is important that the mind keeps working, i.e. keeps being aware. Whatever you do, it is the awareness that is important. Continuity of awareness requires right effort. In our context, right effort means to keep reminding yourself to be aware. Right effort is persistent effort. It is not energy used to focus hard on something. It is effort which is simply directed at remaining aware, which should not require much energy.

You do not need to know every detail of your experience. Just be aware and know what you are aware of. Ask yourself often: “What am I aware of now?” “Am I properly aware or only superficially aware?” This will support continuity of mindfulness. Remember: it is not difficult to be aware – it is just difficult to do it continuously!

Momentum is important to strengthen your practice and this can only be achieved with continuity of mindfulness. With continuous right effort, mindfulness will slowly gain momentum



Mind your own business! Watch your own mind!

and become stronger. When mindfulness has momentum, the mind is strong. A strong mind has right mindfulness, right concentration, and wisdom.

Make a consistent effort. Keep reminding yourself to be mindful and your mindfulness will become more and more continuous.

Why?

At this point you might feel overwhelmed by all the information that you have been asked to bear in mind while you meditate. Why do you need to know so much before you even start practising? Giving you all this information, all these suggestions and all this advice basically serves one purpose only: to give you the right view or the right understanding that helps you to meditate with the right attitude. When you have the right understanding you will naturally apply the right effort and develop right mindfulness and wisdom. The information you have accumulated and understood forms the basis for the views that you hold, and these influence the way the mind naturally operates in any situation.



Essence Of The Practice

Develop a right understanding of the practice.

•

Practise continuously; it is absolutely essential
for the development of your practice.

•

Relax!

•

Have the right attitude;
accept your experience just as it is.

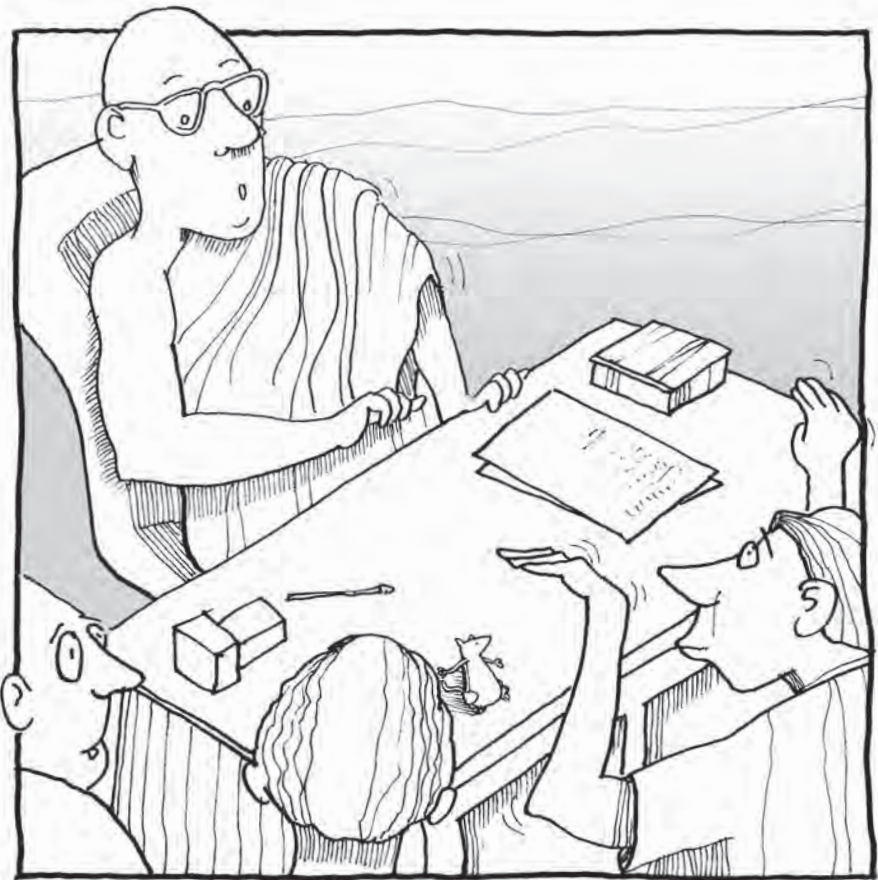
•

Be aware intelligently.

•

Recognize the defilements.





Dont be afraid to show your real face in Dhamma discussions.

Dhamma Discussions

Dhamma discussions or meditation interviews give you an opportunity to share your meditation experiences with your teacher and get some advice.

The teacher wants to know how you are doing – whether you are able to be relaxed and aware, whether your awareness is continuous, whether you can recognize your wrong and right attitudes, whether you can recognize and observe your reactions, how you feel, what you have understood, etc. Such information forms the basis for Dhamma discussions; only if the teacher knows your strengths and weaknesses can he give you proper guidance for your practice.

You can talk about where you are at and where you would like to be. You have to be true to yourself. If you report only on your good or only on your bad experiences, it will be difficult to give you the advice you need.

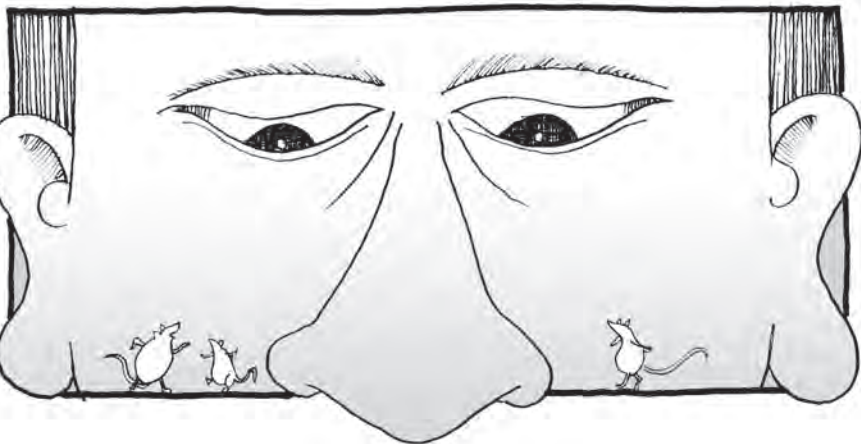
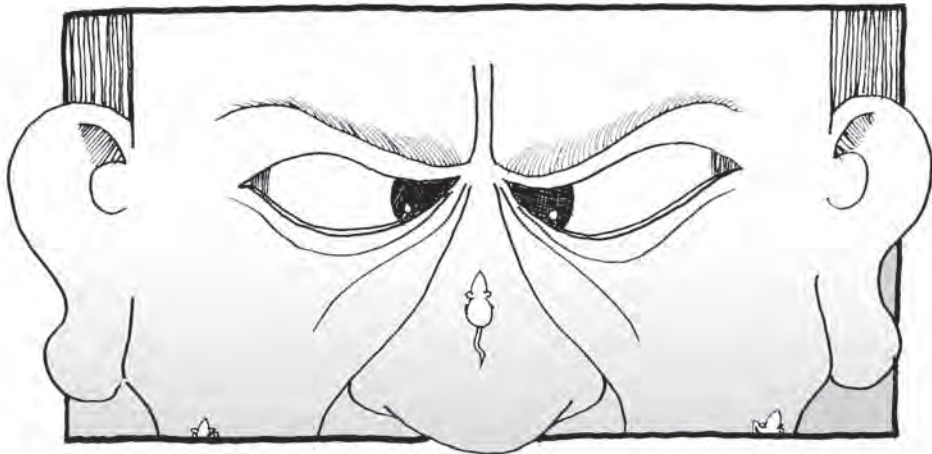


Meditation is a marathon, not a 100 metre dash!

Mindfulness Gains Momentum

When you are new to the practice you will have to remind yourself often to be aware. At first you will be rather slow in noticing that you have lost awareness and probably think that it is fairly continuous. But once your awareness becomes sharper, you will begin to notice that you actually lose it quite often. You might even get the impression that your awareness is getting worse when in fact you are just becoming more often aware of losing awareness. This is a step in the right direction. It shows that your awareness is getting better. So never give yourself a hard time, simply accept where you are at and keep reminding yourself to be aware.

Just reminding yourself to be aware or mindful, however, is not enough. In order for mindfulness to become stronger you also need to have the right attitude, to have an observing mind free from defilements. Observing becomes difficult if, for

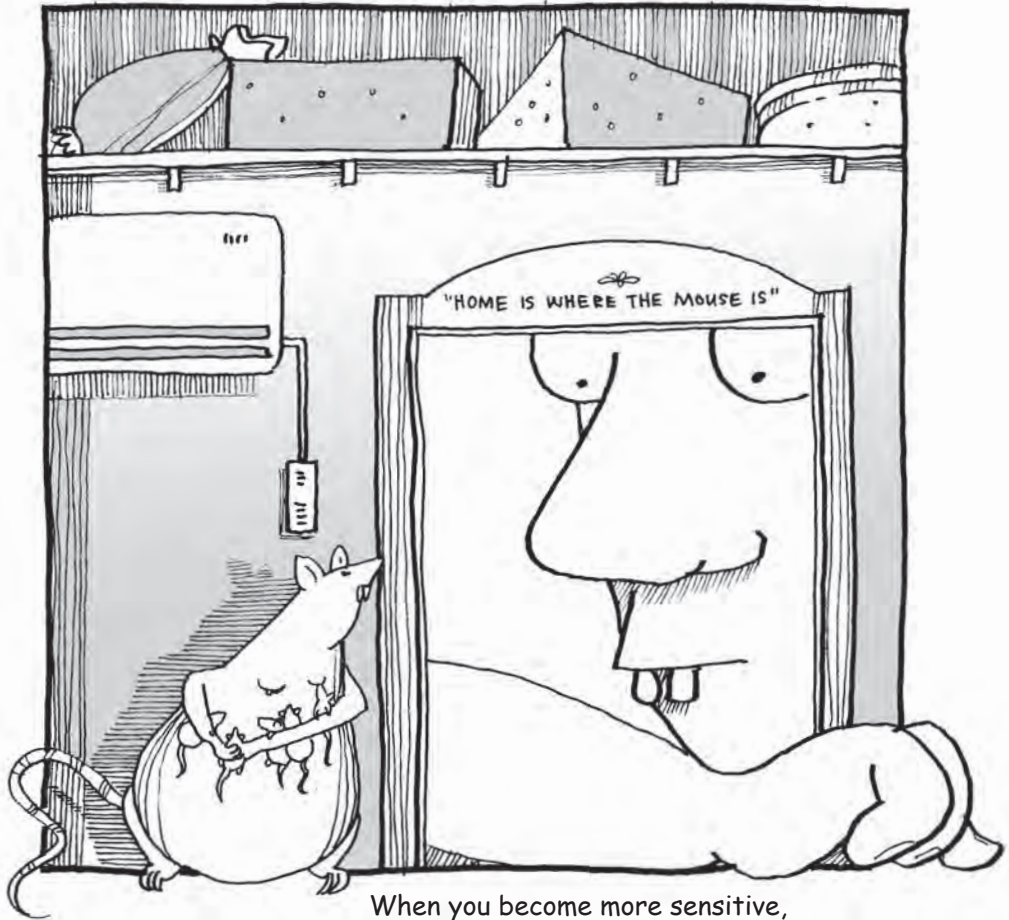


The less you focus, the more you see.

example, you are worried about your progress. First you need to become aware that this is a defilement and then make it your object of observation. Whenever you experience doubt, uneasiness, dissatisfaction, tension, frustration or elation, look at them. Examine them, ask yourself questions such as: “What kinds of thoughts are in my mind?” “What is my attitude?” This will help you to understand how the defilements affect you. You need patience, interest, and a sense of curiosity to do this. As you gradually become more skilful at observing with the right attitude, mindfulness will become stronger and more continuous. This will help you gain more confidence in your practice.

At this point you will start seeing benefits and the practice of mindfulness will become less work and more fun. You will find it easier to remind yourself to be mindful and to spot the defilements. As a result, mindfulness will become even more continuous and over time, as the practice matures, mindfulness will gain momentum.

Once your practice has momentum, you will remain aware naturally. This natural awareness has an almost tangible feel to it and gives you a sense of freedom you have never

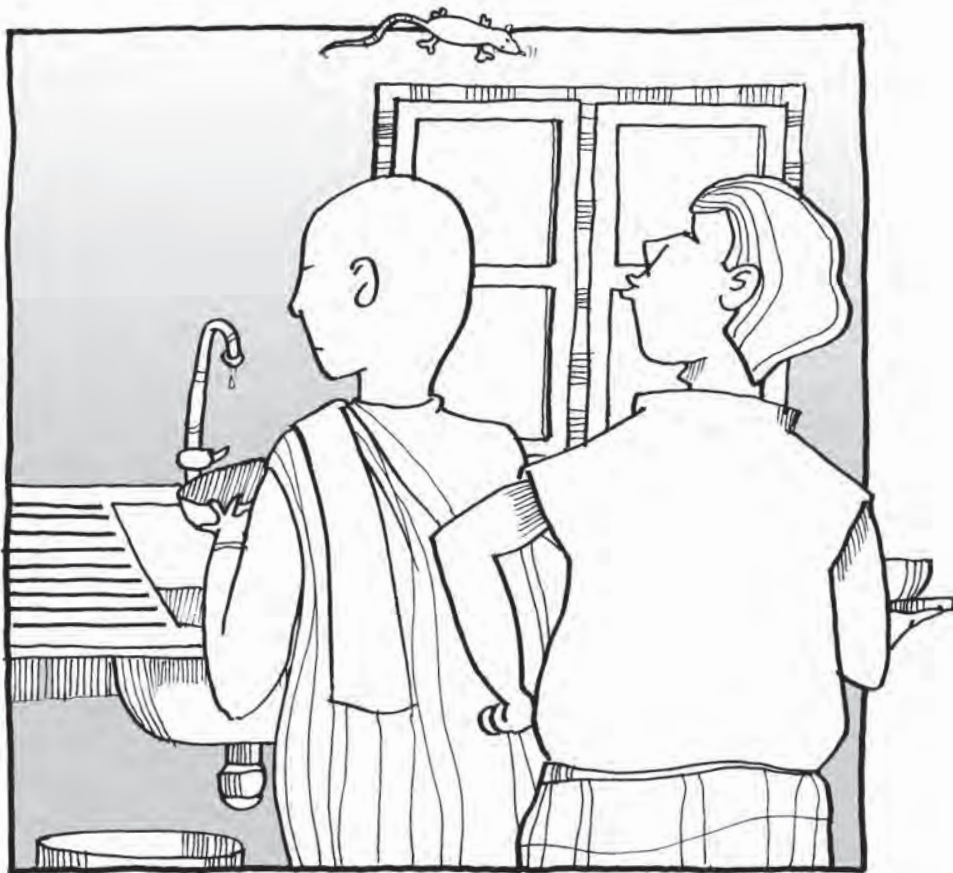


When you become more sensitive,
you become aware of subtle defilements.

experienced before. You simply always know when it is there and you experience it most of the time. In other words, you are aware of the awareness, the mind becomes an object of awareness. When you have this kind of momentum, the mind becomes more equanimous.

Now awareness will be strong and you will need very little effort to sustain its momentum. You will always be aware of several different objects without conscious effort. For example, while washing your hands you will probably notice movement, the touch and smell of the soap, the sensation and the sound of the running water. While knowing all this you might become aware of the sensation of your feet touching the floor, hearing the loudspeakers blaring from the monastery across the field, or seeing stains on the wall and feeling an urge to wipe them off. While all this is happening you might also be aware of any liking or disliking. Every time you wash your hands you are of course likely to be aware of different objects. Natural awareness is constantly shifting, constantly sweeping around, letting go of some objects and taking in other objects, shifting from one set of objects to another.





Every moment is the right moment for meditation.

When you have natural awareness it might feel as though things have slowed down since you can now take in so many different objects, whereas at the beginning of the practice you struggled to be aware of only one or two objects. However, you can still lose your balance quite suddenly when you unexpectedly experience the stronger forms of greed or anger. The difference is that now the mind usually spots gross defilements or wrong attitudes very quickly and they will then either dissolve immediately or at least immediately start losing their strength. You will still lose awareness, the mind can still wander off or awareness can fade, but you usually become aware of this quite soon, i.e. natural awareness snaps back into action.

Before you get too excited though, here is a word of warning. It is not easy to get this kind of momentum. You cannot make it happen. You need to be patient. It is possible to experience momentum after meditating full time for only a few weeks but it will not last very long. Maintaining momentum takes skill and practice. When you first get it you are likely to lose it again within hours or minutes even. Never try to get it



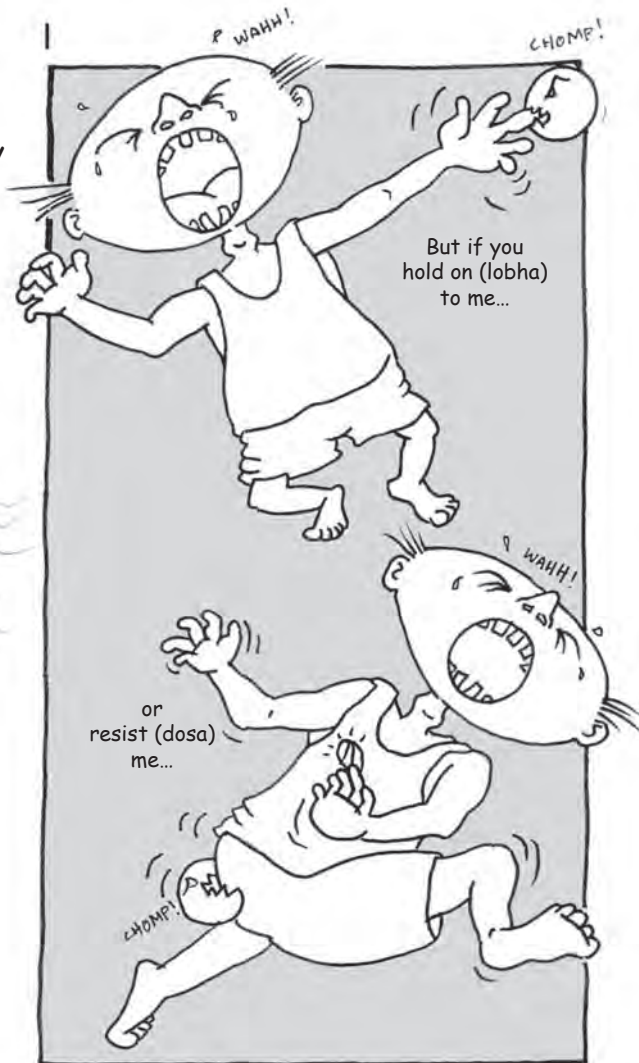
They need close supervision.

back; this can only happen naturally, simply through persistent practice. Most people will take many months or years to acquire the necessary skills and understanding to have natural awareness throughout the day.

When your practice has momentum, concentration naturally becomes better, i.e. the mind is more stable. The mind also becomes sharper, more content, more simple and honest, more flexible, and more sensitive. It can usually spot the subtle defilements quite easily and yet still remain aware of other objects. Natural mindfulness not only enables you to be aware of many different objects, it also enables you to understand cause and effect, to observe details and to deal effectively with more subtle defilements.

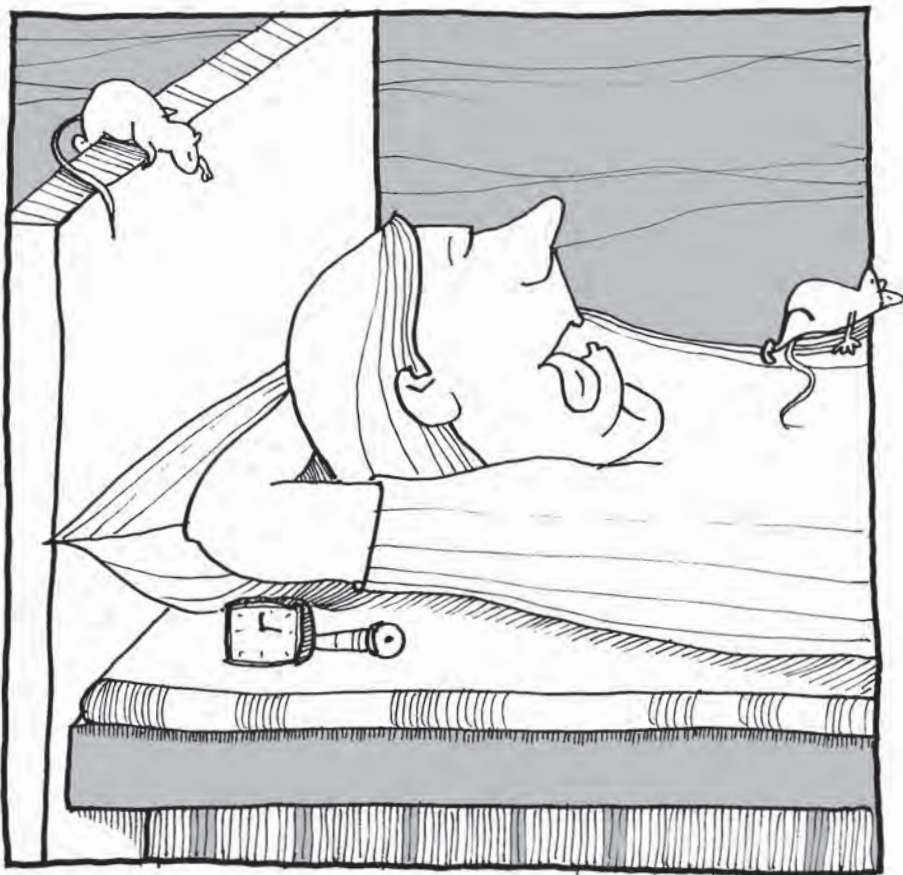
You might, for example, feel quite relaxed and calm while walking to the meditation hall and then notice subtle restlessness during sitting meditation. The mind is now aware of the defilement, accepts the experience and starts getting interested. The question “Why is there restlessness?” will probably come up. The mind then simply stays with this question. At the same time you also explore any thoughts,

I'm just an ordinary
OBJECT
arising at a
sense door.





I'm just an
innocent
OBJECT.

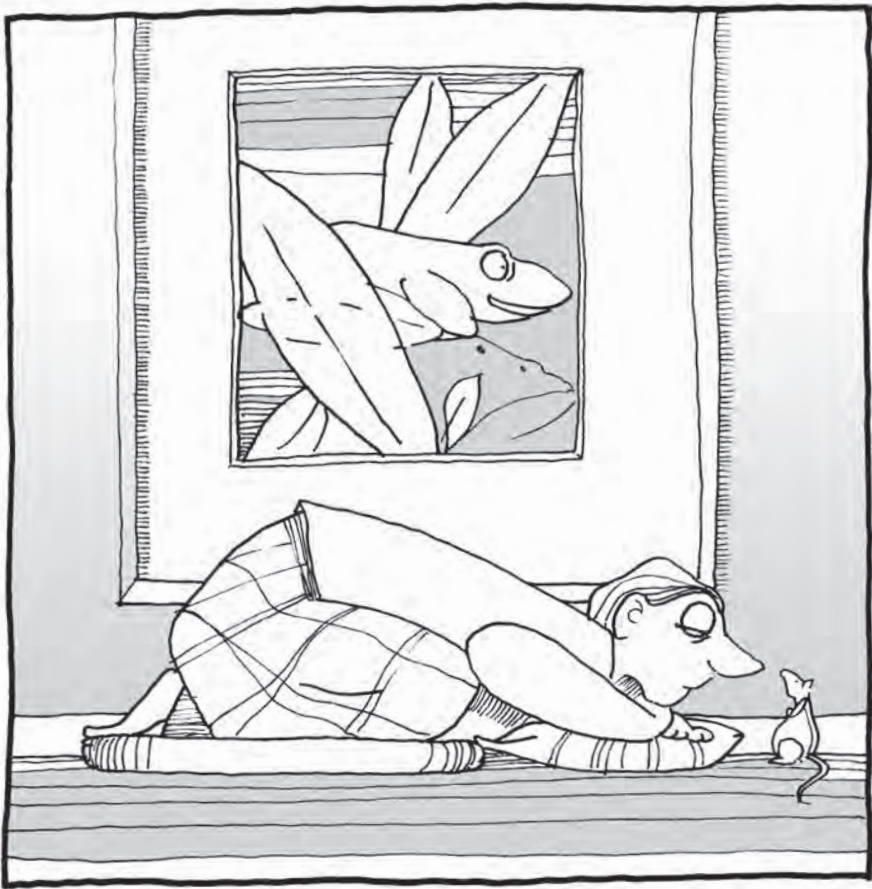


Try to maintain awareness in every posture.

feelings and physical tensions which you know are somehow connected to the restlessness. Then, suddenly you might understand that it is an accumulation of small incidences of stress, frustration, or elation that lies behind this restlessness and the physical tension. In other words, wisdom starts sorting things out. As the mind now understands the causes for the restlessness, it immediately starts getting weaker and the tension in the body starts softening up too.

If you continue observing you might discover that some restlessness and some tension still remain. The question “Why did those incidences happen?” might come up and bring you a step further. You might see the unnoticed wants, resistances, views, hopes or expectations that led to these incidences. Since you now see the ‘original’ causes for your restlessness, your mind can let go of it completely.

Since the mind has become aware of the causes for this restlessness and tension, it will be on the lookout for similar kinds of incidences that lead to stress, frustration, or elation. When they come up again, wisdom will spot the defilements behind them. This way mindfulness becomes even more

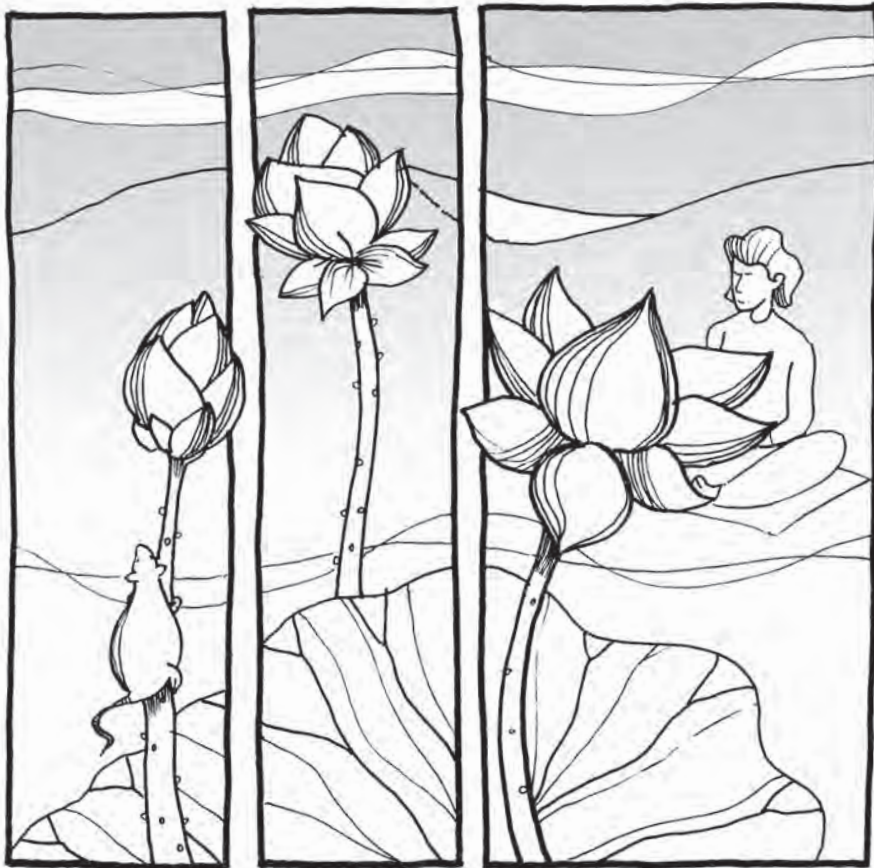


Don't try to imitate others.

continuous, the mind even stronger. Now faith, effort, mindfulness, concentration, and wisdom work very closely together. In other words, the Dhamma is doing its own work.

However, even natural mindfulness cannot always recognize defilements. We all have our blind spots, ingrained habit patterns which we are not aware of. Natural mindfulness will not be able to see blind spots. They are deeply hidden in the mind and therefore inaccessible to direct observation. What mindfulness can see though are emotional reactions in other people. So whenever you notice that people around you become defensive in some way, reflect on your behaviour and your attitude. Usually, however, it will not become clear to you how you could possibly have offended the other person. If you feel comfortable with the person you seem to have upset, you could ask for feedback. Otherwise it is best to describe the situation to a good friend to see whether he or she is aware of your shortcoming in this area. Once you know your problem you could also bring it up in Dhamma discussions. It is important to uncover and explore such hidden habits. Only if you are aware of the wrong attitudes that cause 'blind' habits, will wisdom become able to look out for them.





When you are continuously aware, wisdom unfolds naturally.

When you are new to the practice you have to make an effort to bring wisdom into play. You have to use your mindfulness intelligently in order to practice effectively. Particularly when you come across difficulties you have to think of ways to deal with the situation. Over time though, as mindfulness becomes more continuous, wisdom starts coming in more quickly to do its work. Wisdom knows the difference between wrong and right attitude, wisdom dissolves the defilements. When your practice gains momentum, mindfulness and wisdom start working together. When mindfulness has become natural, the wisdom you have acquired is always available.

No matter how often you lose mindfulness, always gently and patiently bring yourself to the present moment. Remind yourself persistently to be aware but never be eager for progress. Never mind if others seem to progress much faster than you; you are walking your own path at your own speed. All you need to do is persevere and sooner or later mindfulness will naturally gain momentum.



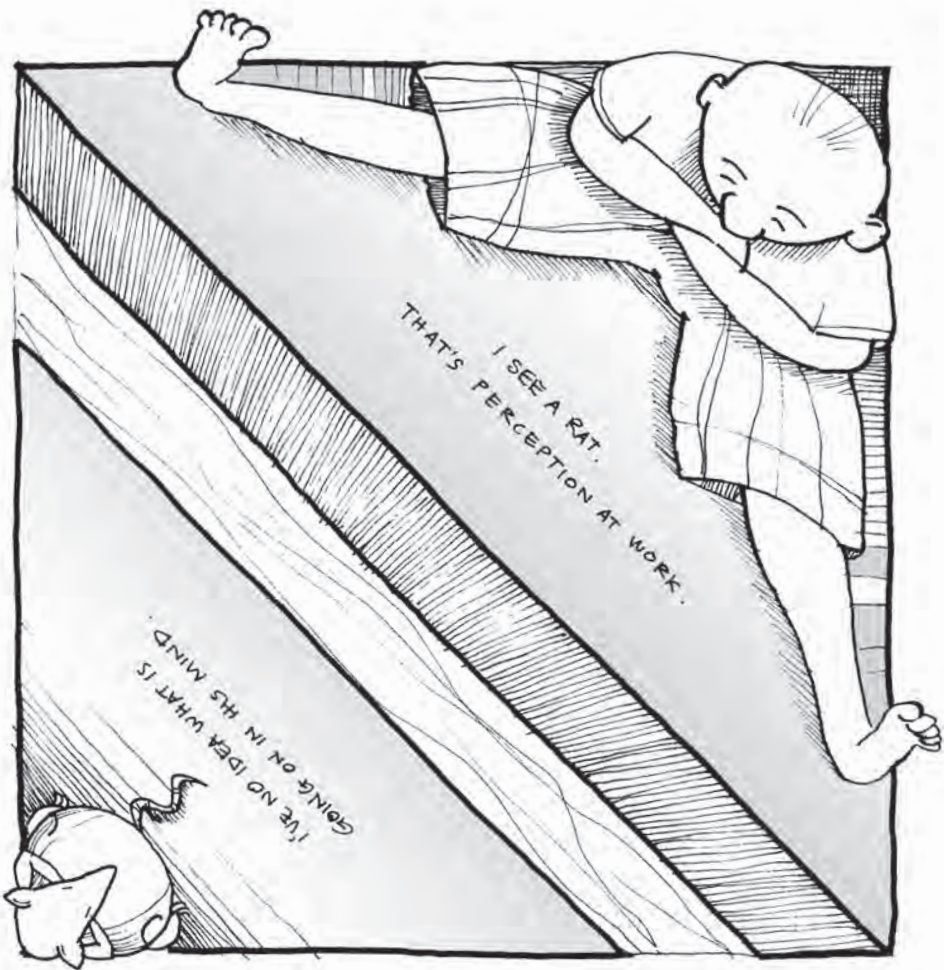
The choice is yours: spiritual journey or rat race.

Wisdom

We usually acquire wisdom or knowledge by learning through reading or hearing (*sutamayā paññā*), by thinking and reasoning (*cintāmayā paññā*), and through direct experience (*bhāvanāmayā paññā*).

Sutamayā paññā is acquiring the right information to get us started. Cintāmayā paññā is the process of digesting this information. Bhāvanāmayā paññā is understanding which arises through direct experience. We need both sutamayā paññā and cintāmayā paññā in order to practice mindfulness effectively so that experiential wisdom, bhāvanāmayā paññā, can arise. All three are part of meditation, all of them are essential for vipassanā.

When we are new to meditation we need to read Dhamma books or at least listen to and participate in Dhamma discussions. This gives us the information and advice we need to practise, some 'material' to think about. We need to

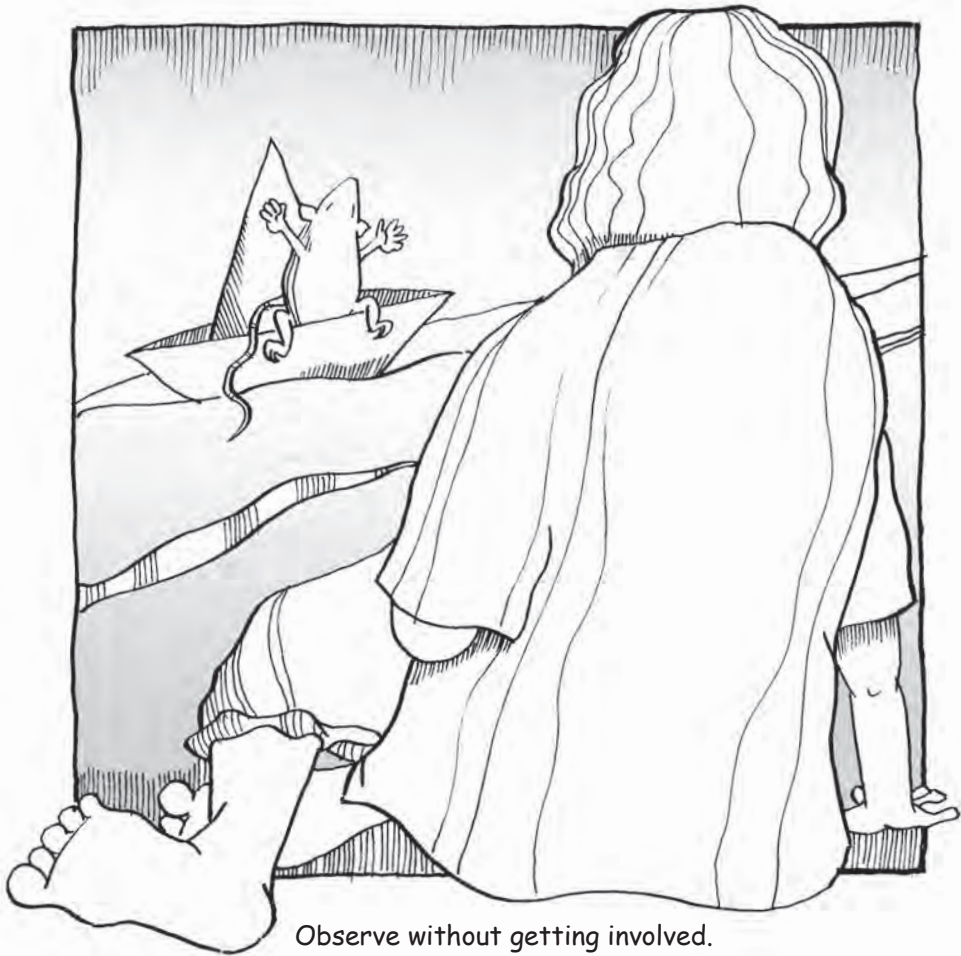


remember information and advice, we need to reflect when confronted with difficulties, and – of course – we should also ask questions in Dhamma discussions.

Making this conscious effort to bring in wisdom is essential. However, it is also very important to bear in mind the impact that this acquired knowledge will have on our practice. All such information will keep working at the back of our minds, will influence the way we think, the way we see things. So make sure that you have really understood ‘the basics’; make sure that you know what you are doing. Whenever you are uncertain or when you cannot figure things out by yourself, clarify your understanding with a teacher. It is vital to have the right information, the right motivation and the right thinking to practise intelligently and effectively. For most of us this process of acquiring wisdom is a slow and often painful learning experience – we keep making mistakes.

Don’t be afraid of making mistakes and – even more importantly – never feel bad about having made a mistake. We cannot avoid making mistakes; they are in a sense the stepping stones of our path, of our progress. Becoming aware of, carefully looking at, and learning from mistakes is wisdom





Observe without getting involved.

at work! As we learn from our mistakes, wisdom will start coming in more naturally, more automatically. Over the years, as our practice progresses, as we become more and more mindful, the knowledge and understanding we have accumulated will naturally come in more quickly. Wisdom and mindfulness will start working as a team.

When awareness becomes natural, the mind is strong and the wisdom you have acquired is always available. You no longer need to make an effort to bring it in. When the observing mind gets stronger, wisdom can deal more competently with defilements. As your wisdom grows, the mind becomes purer and more equanimous. Eventually you will start experiencing moments of equanimity and clarity in which you begin to see things in a completely new light. In other words, you start having insights.

Having an insight means understanding deeply what you previously only understood superficially, intellectually. It is something that happens naturally, spontaneously; you cannot make it happen. The account of someone describing certain experiences leading up to an insight and the actual insight



Give yourself time to grow.

itself are two fundamentally different things. So having similar experiences yourself does not at all mean that you are having an insight or that you will have an insight. When the time is ripe, when you are ready, you will have your distinct experiences and your own distinct insights. Then you will understand the vast difference between whatever you have read or heard about insight and the actual insight. You can express the effect an insight has on you or the experiences 'around' it but not the depth of understanding you gain through the insight.

Such a direct experience of reality will have a profound impact on your practice, on the way you perceive the world and on the way you lead your life. In other words, the wisdom you acquire in this way will immediately alter the way you see things. However, an 'insight-mind' is not permanent; it only lasts for a moment. What perpetuates, what remains 'alive' is its quality, its potential. Unless we keep nurturing this quality it can fade away. Only continued practice will keep it alive, will make sure that the wisdom you have acquired keeps doing its job and that you keep growing in wisdom. Continued practice





You can meditate anywhere, anytime.

does not mean you have to spend a certain number of hours per day or per week sitting in meditation, even though it certainly helps. Continued practice means being mindful in whatever you do, to the best of your abilities.

At this stage of the practice, wisdom is moving into the limelight. Awareness remains as always at its side but now wisdom is running the show. This kind of wisdom will help us make significant progress in our practice.

Sutamayā, cintāmayā, and bhāvanāmayā paññā also work hand in hand. The wisdom you gain by thinking will increase your faith in the Dhamma and therefore further stimulate your interest in the practice. Increased interest in the practice will result in more learning and thinking. You will stop being afraid of making mistakes and will start exploring new ways of dealing with difficulties. You will see the benefits of the practice more clearly and understand what you have learned at deeper levels. All this will further increase your faith. Once you start having insights your faith in the Dhamma will get a tremendous boost. This will yet again strengthen your determination to practise wholeheartedly. The practice of



Always leave the door open for new and deeper understandings.

mindfulness will become the mainstay of your life and your world will never be the same again.

No matter how experienced you are, no matter how much more knowledge you have than everyone else, never be satisfied with the wisdom you have acquired or with the depths of insight you have had. Do not limit yourself; always leave the door wide open for new and deeper understandings.

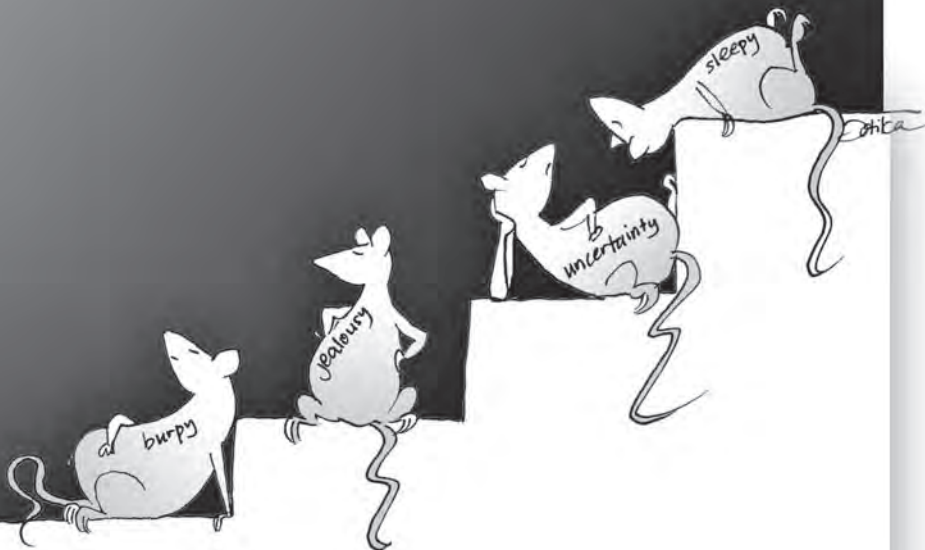


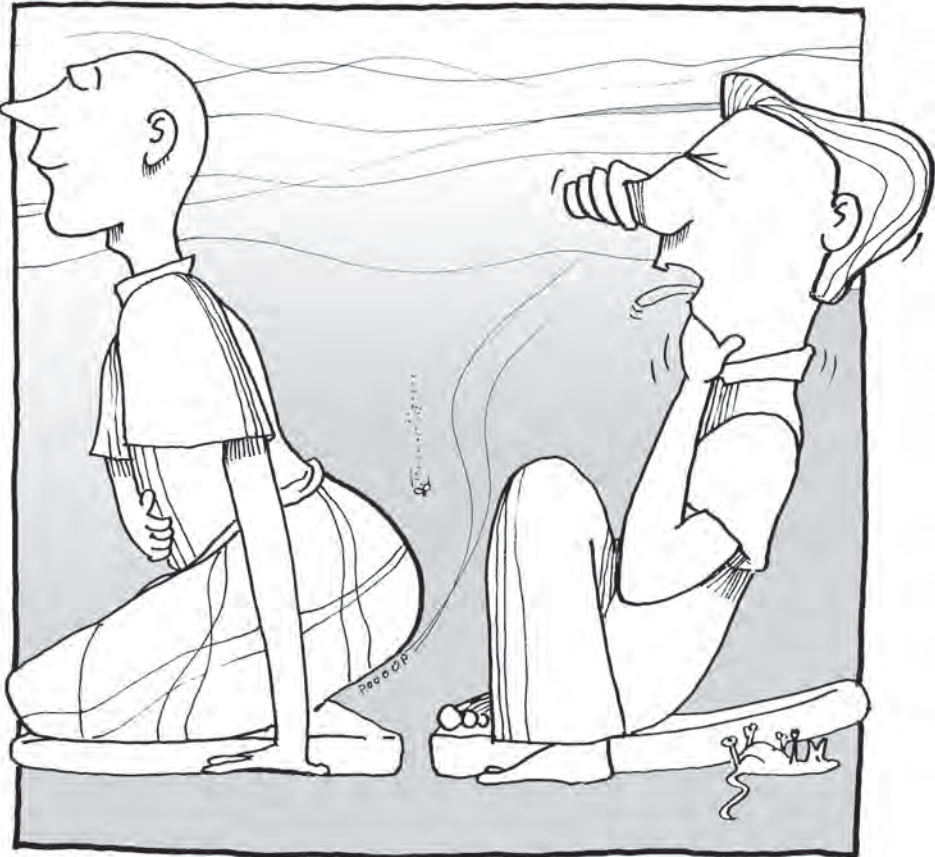
When you interfere with the watching mind,
insight cannot arise.

Learn to watch objectively.



FOOD FOR THOUGHT

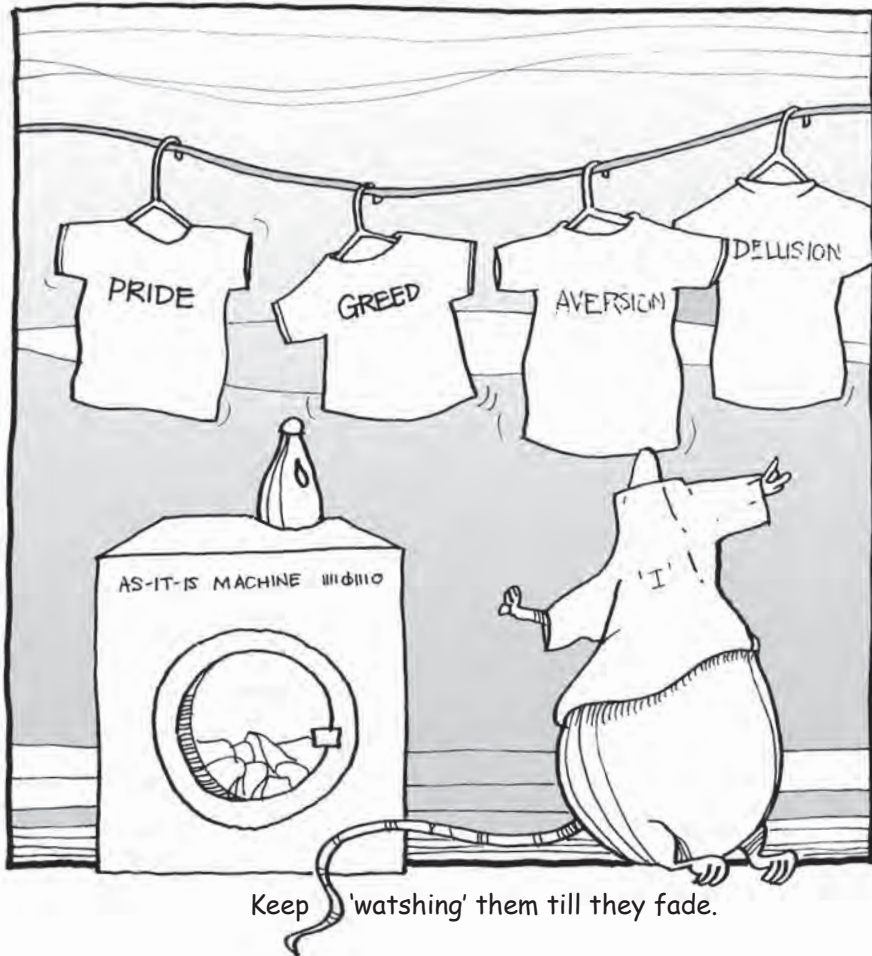




The defilement is in your mind.

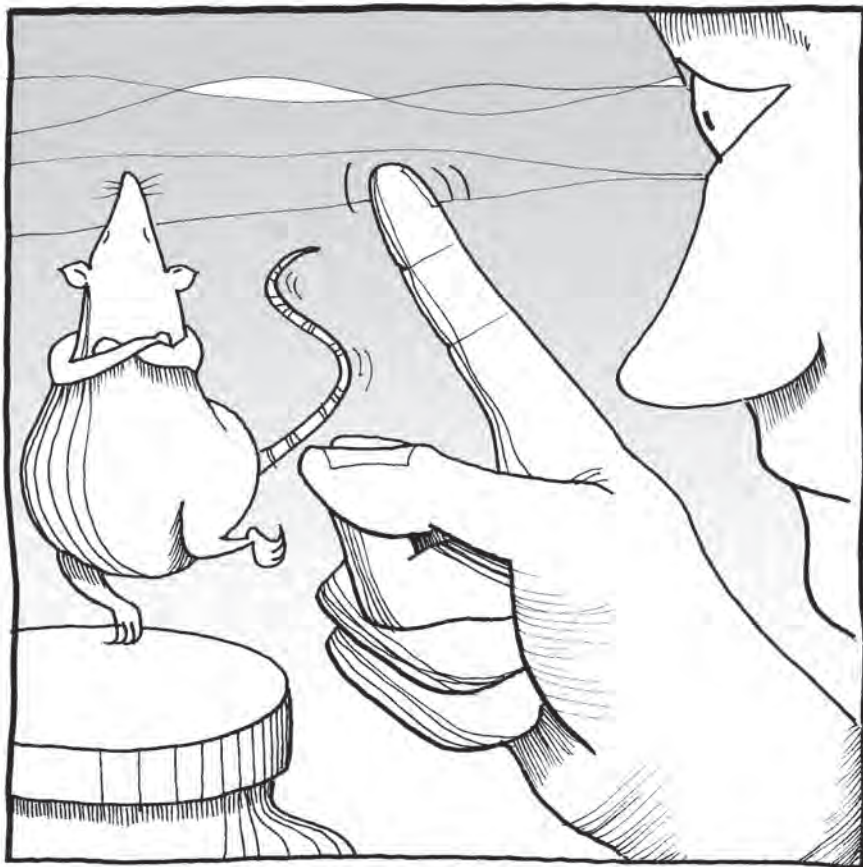
Food for Thought

The following points were brought up during many Dhamma discussions with dozens of yogis. Some of them were beginners, others were already very experienced practitioners. Depending on your personal level of meditation experience, you may or may not understand some of these points. Don't worry about those you don't understand yet. Just allow them to sink in. Over time, as your practice unfolds, their meanings will become apparent and you will understand them at deeper and deeper levels. As your meditation progresses, you will eventually understand them all. These points are not arranged in any particular order, so just read a few at a time whenever you feel a need for some input or for some inspiration.



Keep 'watshing' them till they fade.

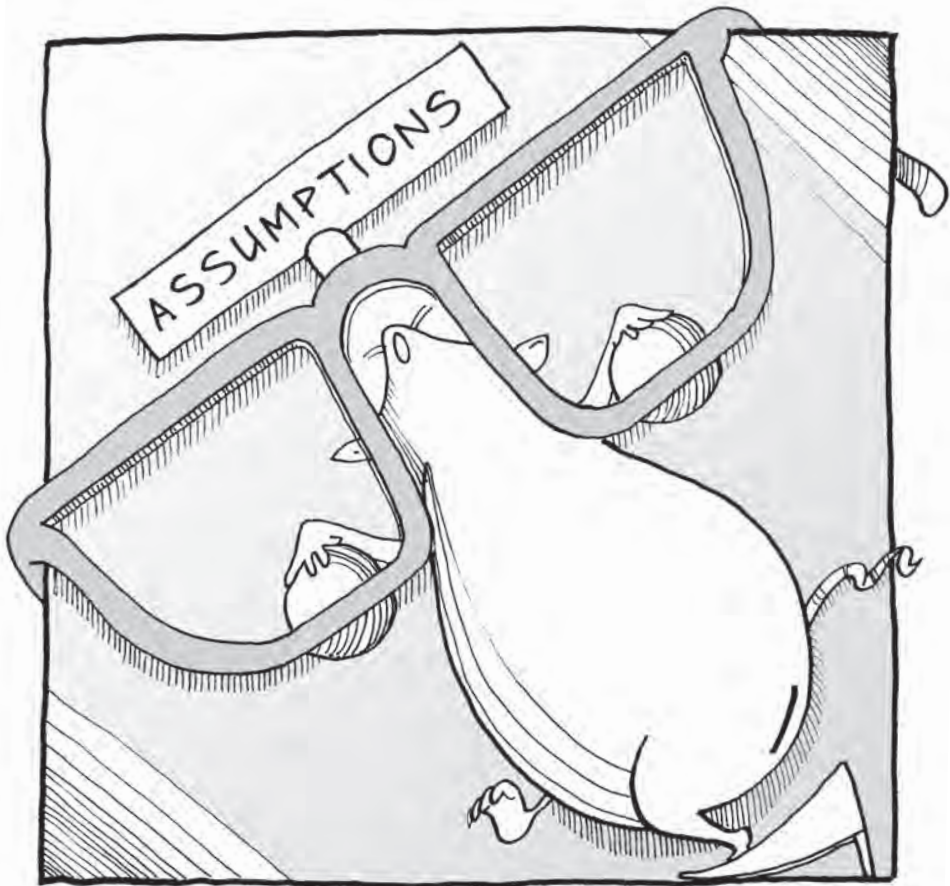
1. Meditation is not just about sitting on a cushion. No matter what posture you are in, if your mind is aware with understanding, you are meditating.
2. If you can't observe, don't force yourself to do it. Learn how to relax, how to be comfortable first.
3. Try lying down meditation every now and then. Learn to develop awareness in whatever posture you are in. Always remain aware of your experience and notice the difference in mental effort needed to maintain awareness in different postures.
4. Right effort means perseverance. It does not mean focusing hard, controlling, forcing or restricting yourself. Focusing hard arises from greed, aversion, or ignorance of the practice.
5. You can be aware of bodily sensations, mental feelings, and mental activities. But do not think of them as 'mine'; they are just what they are: sensations are sensations, feelings are feelings, mental activities are mental



Why do you tell others what to do?

activities – that is their fundamental nature. Always try to observe them with this view in mind; if you don't, i.e. if you experience them as 'mine', attachment or aversion will inevitably arise.

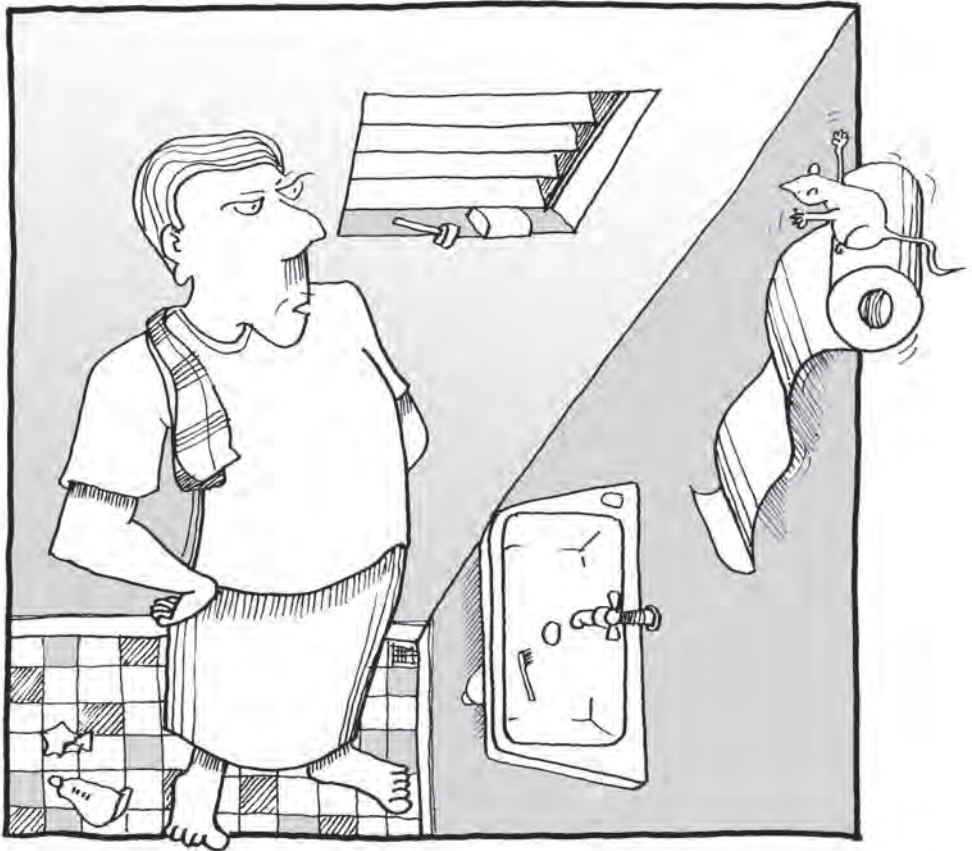
6. Learning to observe, investigate and understand the nature of an object is more important than just wanting to see it disappear or trying to make it disappear. Wanting the object to disappear is wrong attitude.
7. When there are no defilements in the watching mind, you have right mindfulness.
8. The knowing mind (*viññāṇa*) is the mind that cognizes whatever comes to the sense doors. It is always present but it can neither recognize nor interpret; it has no wisdom, no understanding of what is going on. The knowing mind simply senses objects.
9. The observing or watching mind observes whatever you experience. When you are aware that you are observing, you are aware of the observing mind.



Assumptions arise when you don't see the whole picture.
Assumptions are based on wrong views.

10. You can only become aware of the mind through the presence of its activities and feelings. Whenever you are aware of thinking or that there is anger, disappointment, desire etc., you are aware of the mind. You need to recognize that it is the mind which is doing or feeling all this.
11. When you interfere with the watching mind, insight cannot arise. Learn to watch objectively, with bare attention.
12. When you observe your mind, you will be surprised, amazed and possibly even shocked to discover fixed ideas, wants, fears, hopes, and expectations which you have not been aware of.
13. All worldly activities (e.g. reading, listening to music, playing sports) involve thinking and conceptualizing. Without it, external stimuli (objects) become meaningless. But if conceptual thinking comes up during meditation, you should simply be aware that 'the mind is thinking'.





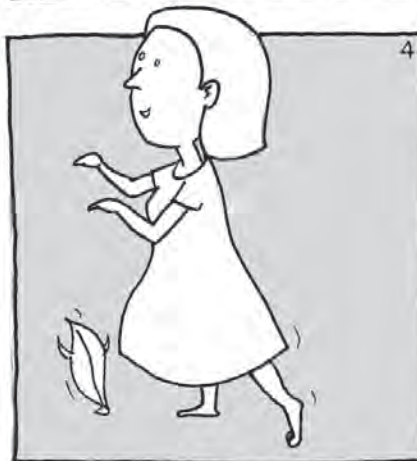
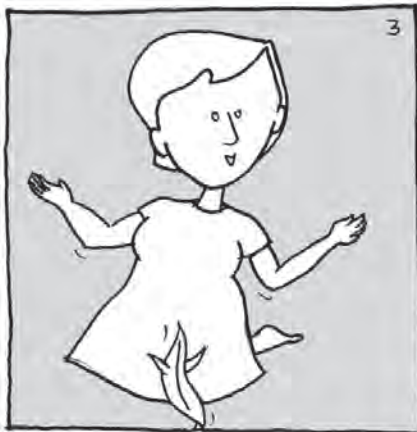
Who is responsible for cleaning the toilets?

14. When you can easily stay with an object it is either because of the gross nature of the object, or because your mindfulness is strong. Don't be content with observing gross objects only. Your mindfulness will become stronger as you learn to observe subtle objects.
15. The moment you start disliking someone, an imprint or data is created within your mind. The imprint then causes you to see that person in a fixed way and prevents you from seeing how he or she really is. This is delusion at work.
16. When the mind is ready for insight, it will arise naturally, spontaneously. Don't look or hope for insight to arise. Looking for it will lead to false creations of the mind.
17. Always keep an open mind about whatever you experience. Try not to jump to conclusions. Simply keep observing and investigating your experience thoroughly and continuously. Jumping to conclusions will prevent your understanding from deepening.

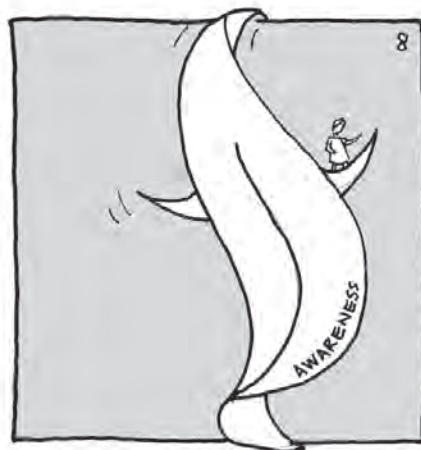
18. If you keep avoiding difficult situations, you cannot learn and grow. This is especially true for dealing with the defilements. Learning to face the defilements allows you to investigate and understand their nature, and this will help you to transcend them.
19. Learn to be interested in difficult situations. By being present with them in a gentle manner, you may suddenly understand what caused them.
20. Feelings need not be identified or categorized as pleasant, unpleasant, or neutral. Remind yourself that a feeling is just a feeling. Accept it just as it is.
21. When watching a movie, all members of the audience will perceive it in their own way, from their personal perspective. Those with a relatively immature mind may view the movie as pure entertainment. Those with a more mature mind will also try to understand the message in it. In meditation too, you should always try to understand what is happening.

22. The more you concentrate or focus on an object, the more energy you use. This makes the practice difficult and tiring. Your mindfulness may actually slacken. When you then become aware of this, you will probably try hard to build up the level of mindfulness again. Which, of course, means using even more energy, and this snowball effect burns you out during a long retreat.
23. When you put in too much effort to be mindful, you will spend your energy too quickly and therefore you will not be able to maintain mindfulness throughout the day. If you practise in a relaxed way, you will conserve energy and be able to practise for long periods of time. If you are a long term meditator you cannot afford to waste your energy. Meditation is a life long undertaking; it is a marathon, not a 100 metre dash.
24. See each and every moment as a valuable opportunity for the development of awareness but do not take the practice too seriously. If you are too serious about it, you become tense and are no longer natural.

To dance with awareness...



... is to dance with Nature ...



... and allow awareness to grow.



Trying hard to solve a problem won't make it go away.

25. Once you know how to relax, you become sensitive to your own needs. You will then know when you are using energy unnecessarily, and also learn to conserve your energy.
26. After you have heard or read about other people's meditation experiences, you might, consciously or unconsciously, be on the lookout for them. Then if you experience something similar, you might jump to the conclusion that it is an insight. But you have only had a similar experience. An insight is true understanding of reality.
27. The wandering mind is a natural mental activity. If we keep pushing it away we are not accepting what's natural. Once we accept this, i.e. have the right attitude, watching the wandering mind becomes easier. In the beginning you may often lose yourself in thought, but that is okay. Over time and with practice, you will start observing the wandering mind as 'just thoughts' and get lost in it less and less often.



Why are you getting emotional?

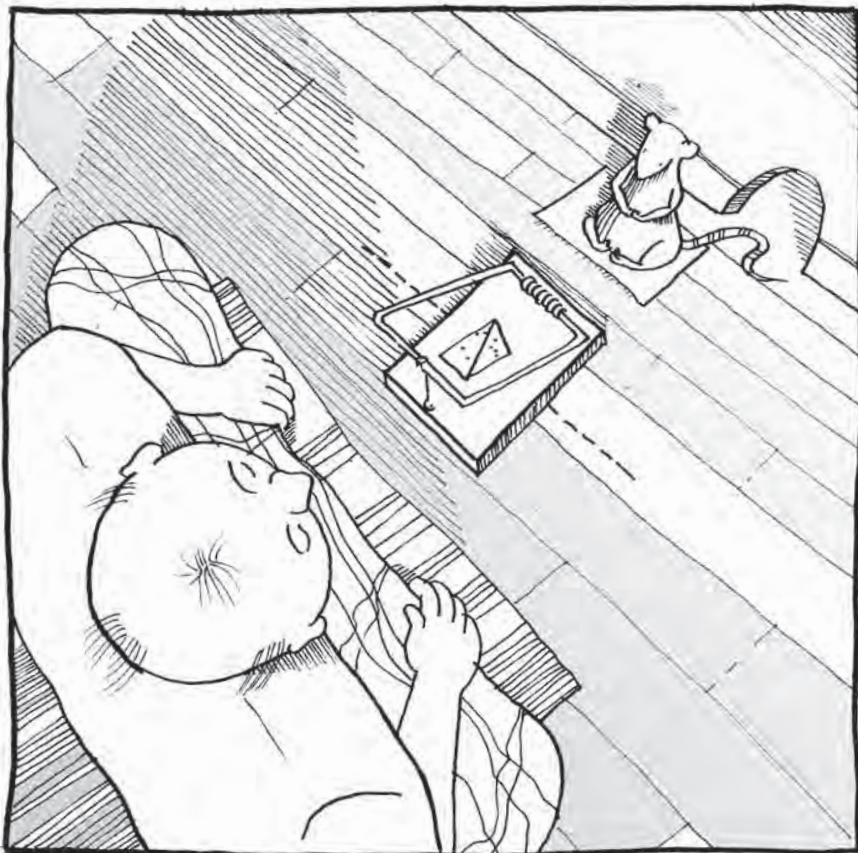
28. Don't resist, don't expect - accept things as they are.
29. The wandering mind is not the problem; your attitude that it should not be wandering is the problem. The object is not really important; how you observe or view it is important.
30. What you are observing or where you are observing it is not important; your awareness of it is important.
31. Every moment is the right moment for meditation.
32. The purpose of samatha is to attain certain mental states, whereas vipassanā is a journey of learning and understanding.
33. Mindfulness meditation can be compared to watching a movie. You just sit back, relax and watch. The storyline of what you are watching will naturally unfold - and how much you learn from what you watch depends on your level of understanding.





You tend to lose mindfulness most easily when you are on your own.

34. If you don't have the right attitude, then one way or another, your mind is defiled.
35. Insight per se is not so important; what is really important is whether or not the insight leads to a transformation in your mind which will enable you, in future, to handle similar situations without defilements.
36. When there are defilements in your mind, you have to recognize and acknowledge their presence. But it is also important that you are aware of the absence of defilements!
37. Understanding is not linear. You can understand things in different ways, on different levels and from different angles.
38. Wisdom inclines towards the good, but is not attached to it. It shies away from what is not good, but has no aversion to it. Wisdom recognizes the difference between skilful and unskilful, and it clearly sees the undesirability of the unskilful.



Don't worry, the trap doesn't work.

39. Delusion can cause you to see things upside down; it makes you see what is wrong as right, and what is right as wrong.
40. Avoiding difficult situations or running away from them does not usually take much skill or effort. But doing so prevents you from testing your own limits and from growing. The ability to face difficulties can be crucial for your growth. However, if you are faced with a situation in which the difficulties are simply overwhelming, you should step back for the time being and wait until you have built up enough strength to deal with it skilfully.
41. The purpose of practising is to grow in wisdom. Growth in wisdom can only happen once we are able to recognize, understand, and transcend the defilements. In order to test your limits and to grow, you have to give yourself the opportunity to face the defilements. Without facing life's challenges, your mind will remain forever weak.
42. Developing awareness is a life long journey. There is no need to hurry or worry. It is important to practise in the right way, so that whatever you learn will be useful in daily life, not just in the meditation centre.





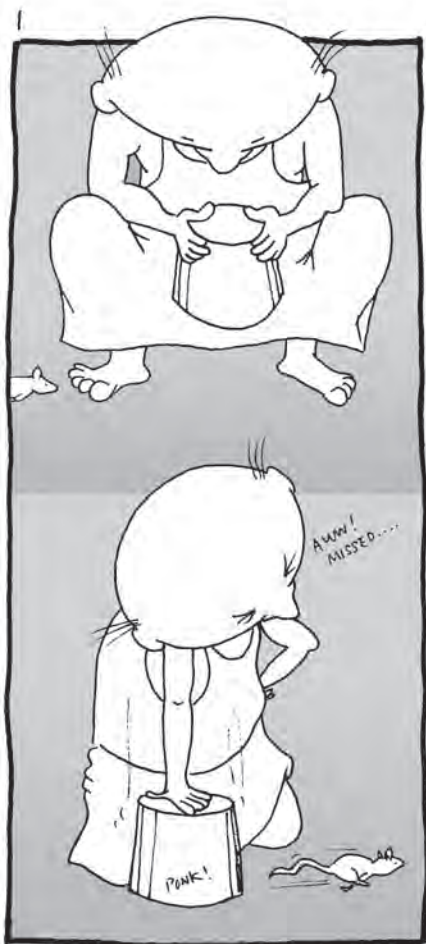
Look at the fine print.

43. The more you try to see something, the less clearly you can see it. Only when you are relaxed can you see things as they are. Those who don't try to look for anything, see more.
44. Strong mindfulness is not some kind of power. Mindfulness is strong when the defilements are not present, when you have the right attitude.
45. Know what attitude you are observing with. Observing alone is not enough.
46. If the pain you suffer from is caused by a physical injury or disorder – be careful not to aggravate it.
47. Sometimes, when things become difficult, the mind is reluctant to observe or practise. Depending on your ability and state of mind either continue to be aware or just stop and rest mindfully.
48. In life you should learn not to expect anything in return for whatever you do for others. With the work of awareness too, you should learn not to expect any results or good experiences.

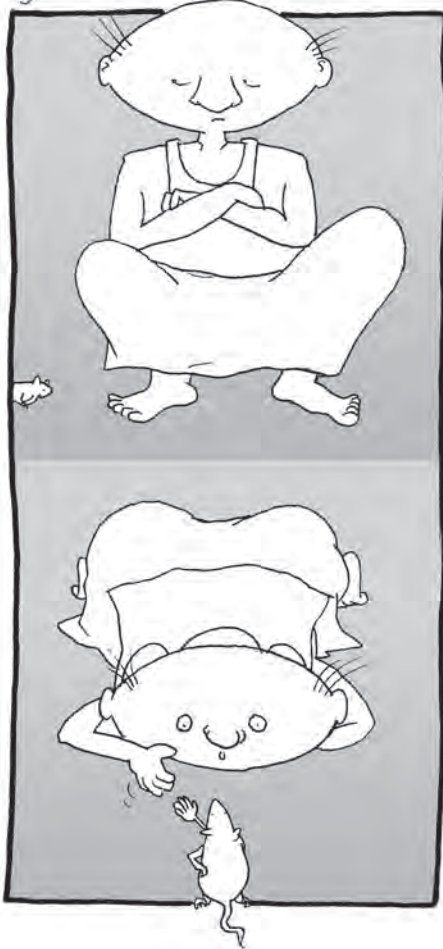
49. It is of utmost importance to recognize pride in order to weaken it and prevent it from growing stronger. Wisdom can only arise when pride is put aside.
50. Holding on to a preconceived idea or view of what insight should be like is dangerous, as it leads to pride when you have an experience that seems to fit such an idea. The nature of reality is beyond ideas and views. Ideas and views are merely the work of delusion.
51. Don't confine the practice to the retreat centre; apply it in daily life. When you leave the retreat, take the practice with you.
52. When the mind is strong and comes into contact with an object, it does not judge; it understands the object just as it is.
53. Try to observe how the mind deals with a difficult situation as often as you can, from as many different angles as possible. Once you have developed an understanding of how the mind works in this situation, wisdom will naturally begin to do its work. Next time you

are faced with a similar difficult situation, wisdom will prevent you from reacting in an unskilful way. Wisdom knows what to do.

54. When you start to watch thinking, you cannot recognize it as the mind. You are only aware of thinking and the contents of thinking. Through practice, through repeated looking at thinking you will get to understand that it is the mind that is thinking. This is not easy to describe in words. But once you are able to do this, you can observe the mind objectively. You just recognize it as thoughts that appear in the mind. Learn to acknowledge thoughts whenever they arise. Don't try to avoid doing this by keeping your awareness on the body only; you may miss the nature of how the mind works.
55. When your mindfulness is strong and continuous, you will naturally start watching subtle objects. Being able to stay with subtle objects causes the strength of mindfulness to increase further, thus enabling you to watch even more subtle objects. The ability to watch subtle objects develops gradually; you will not achieve it by forcing yourself to be mindful or by trying hard to watch them.

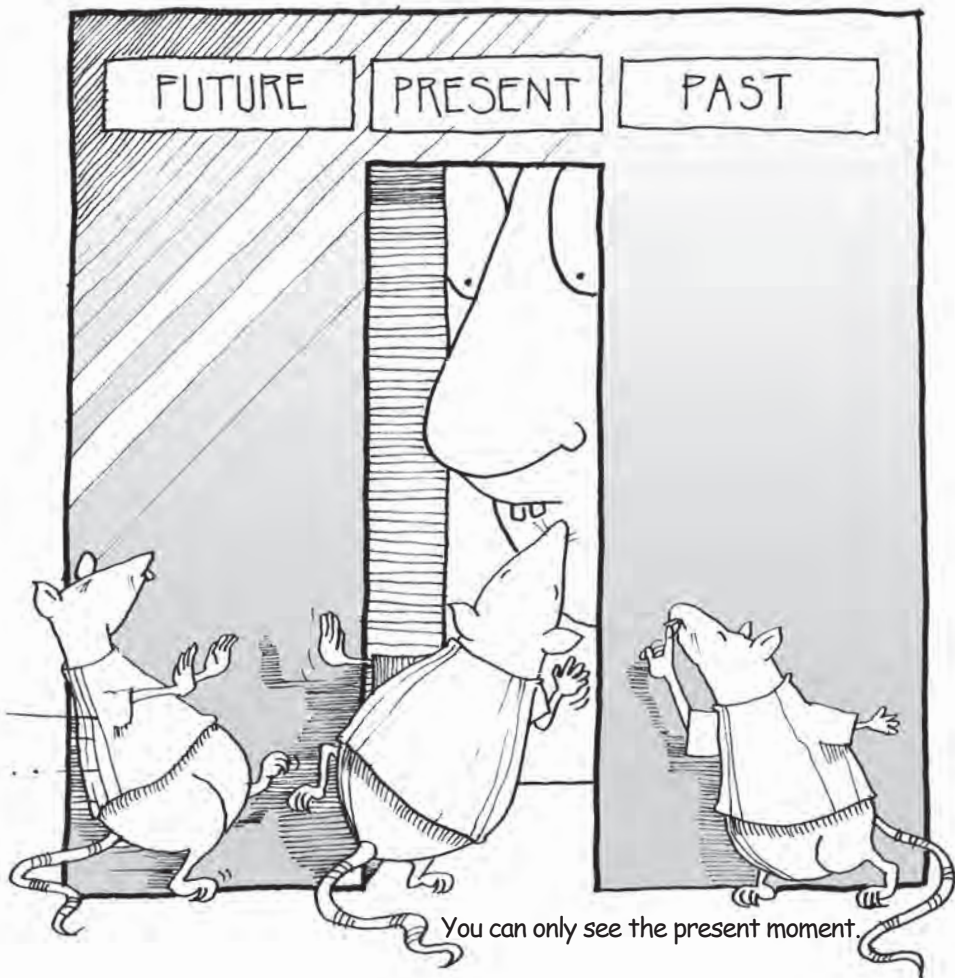


3



Getting to know
the defilements
while they are
present allows
us to learn from
them.





You can only see the present moment.

(Note: Strong mindfulness is used to describe a state of mind in which the Five Spiritual Faculties of faith, effort, mindfulness, concentration, and wisdom are in balance – a state of mind that has been developed through the momentum of persistent practice.)

56. It is not difficult to be aware or mindful. It is difficult to maintain it continuously. For this you need right effort, which is simply perseverance.
57. To be relaxed and in the right frame of mind is of prime importance. Everything else comes later. To recognize whether or not you are in the right frame of mind is more important than experiencing peaceful states or having a 'good sit'.
58. If you are sleepy every time you sit, you have developed a bad habit. So when sleepiness begins, open your eyes. If it persists, get up and walk. It does not matter whether you sit or walk; it is important that the mind is awake.
59. Right effort is reminding yourself to be aware. Right effort is not about using energy to focus on an object.

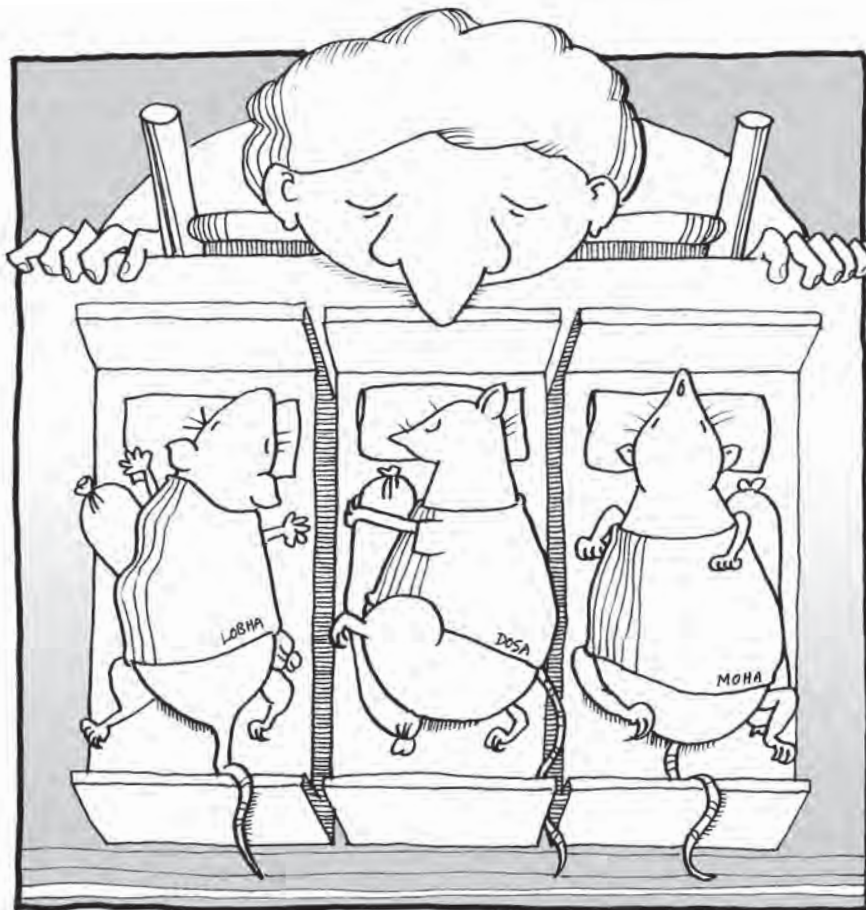




Be yourself! Don't pretend!

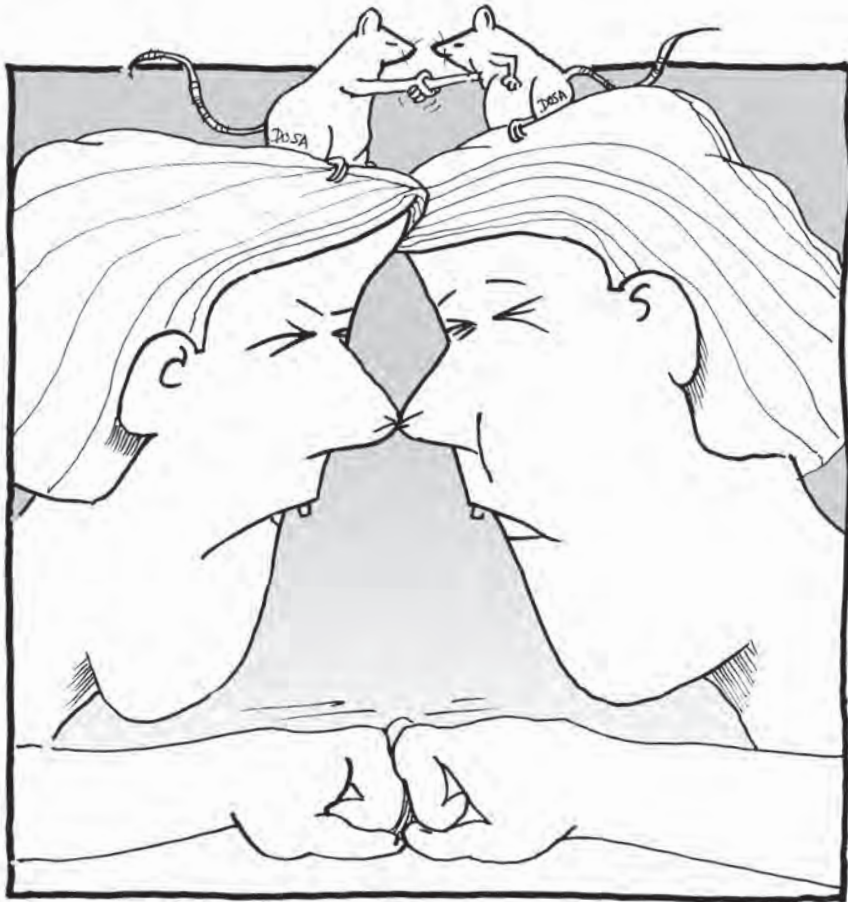
60. If tiredness sets in towards the evening, you possibly used excessive energy during the day. Your practice should gain momentum; you should not suffer from exhaustion. So don't use excessive energy trying to be more mindful; simply keep reminding yourself to be mindful.
61. When you close your eyes to meditate, you may get the impression that there is suddenly a lot of thinking. But the mind is actually thinking all the time. You just do not notice it because when your eyes are open you are paying more attention to external objects than to thoughts.
62. To be able to maintain any skills you have acquired, you need to continue practising them. So keep up your meditation practice. Try to practise wherever you are, as much as you can. Keep persevering and don't let what you have learned go to waste.
63. If you are aware, just be glad that you are aware. That is the right attitude. So when you are confronted by a defilement and are aware of it, be glad that you are aware of this defilement, even if it does not seem to dissolve. As long as you are aware of the defilement, you are doing well.





Just kidding. Defilements NEVER sleep!

64. Defilements are part of the Dhamma. Do not reject them. A yogi got disappointed when the defilements quickly disappeared. Not that she wanted the defilements but she was very keen to learn from them, to understand them. This should be your attitude when you are faced with defilements.
65. Try to recognize that defilements are simply defilements; that they are not 'your' defilements. Every time you identify yourself with them or reject them, you are only increasing the strength of the defilements.
66. Always remember that it is not you who removes defilements - wisdom does the job. When you are continuously aware, wisdom unfolds naturally.
67. After someone has stolen something from you, don't try to tell yourself that you don't really mind and that it was a form of giving. That is a trick of the mind. Recognize and accept your annoyance! Only if you can watch your annoyance directly and understand it, will you be able to totally let go of it.



If you are not on top of the defilements, they will be on top of you.

68. The experience of calmness is not so important. It is more important to know and understand why calmness does or does not arise.
69. To know reality you have to be courageous. If you wish to arrive at the truth you have to start meditating, to be aware of yourself. The first thing you need to acknowledge is that there are defilements in your mind. This is basic. We all want to be good and we therefore tend to see and show only our positive sides. If we do not face the defilements we end up 'lying' to ourselves and others. If you want to change for the better you must know your negative sides. When you start seeing yourself in a realistic way and acknowledge both your good and bad qualities, you are doing well.
70. The Buddha did not say that we should not think, talk or act; what he said was that, instead of being driven by the defilements, we should apply wisdom when thinking, talking, and acting.
71. When you are in conversation you have the habit of putting your attention outside, of getting involved with



the topic of conversation and the people you are talking to. Most of the time you are too concerned with other people's emotions. Train yourself to continuously look inwards; you will naturally become more and more skilful at it. Also train yourself to remain aware of your attitude. Only to the extent that you are no longer emotionally involved in the conversation will understanding arise. You will begin to recognize your limits, know when it is time to stop talking, know what you should or should not talk about, and know how to communicate without getting involved emotionally.

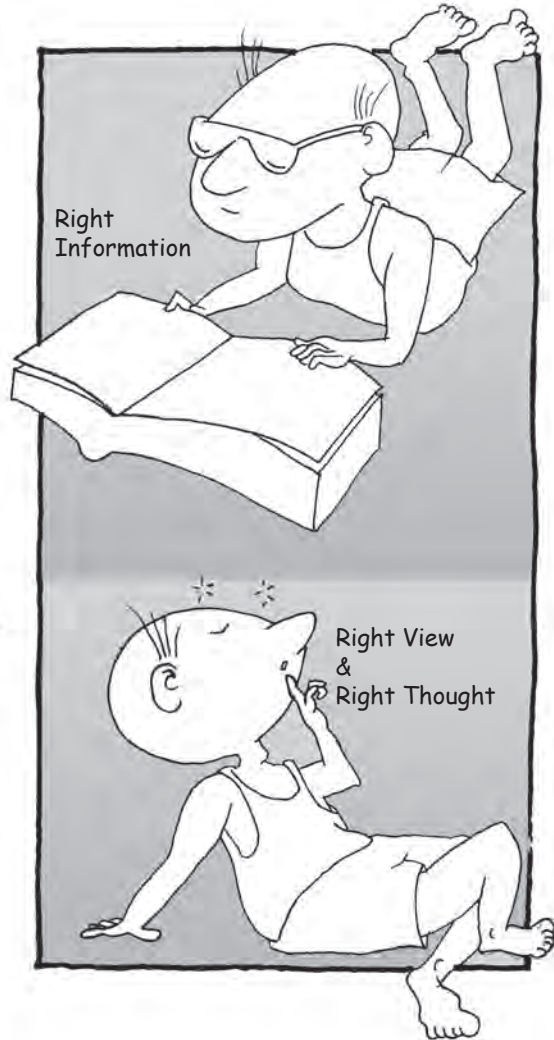
72. When you are watching an object, you should check the awareness again and again. Doing so allows you to become aware of the awareness of the object - learn to observe the watching mind.
73. Once you become more experienced in meditation, you will start thinking that you understand what it is about. But jumping to such a conclusion will prevent you from deepening your understanding.

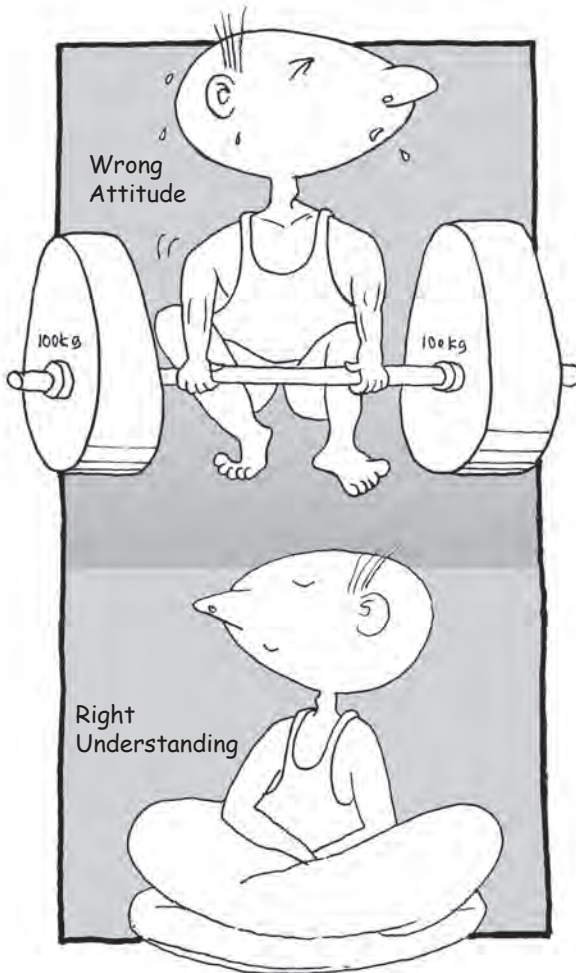
74. When your experience in meditation widens and deepens, you will tend to make conclusions about the nature of your experience. You may even assume that you have understood a fundamental truth, such as impermanence. This kind of assumption will prevent you from looking deeper and will hinder further progress.
75. If you are able to notice subtle impulses in the mind you will also see their subtle motivations and realize that most of these motivations are defilements.
76. Do not decide how long you are going to sit; that will create time stress. Do not take the schedule at the retreat centre too seriously. Simply remind yourself to maintain awareness in all postures as continuously as possible.
77. When you are eager to make progress you will not be fully aware of the present. That is why it is so important to keep checking your attitude. A yogi once said he had realized that his eagerness to apply right attitude continuously was a wrong attitude!



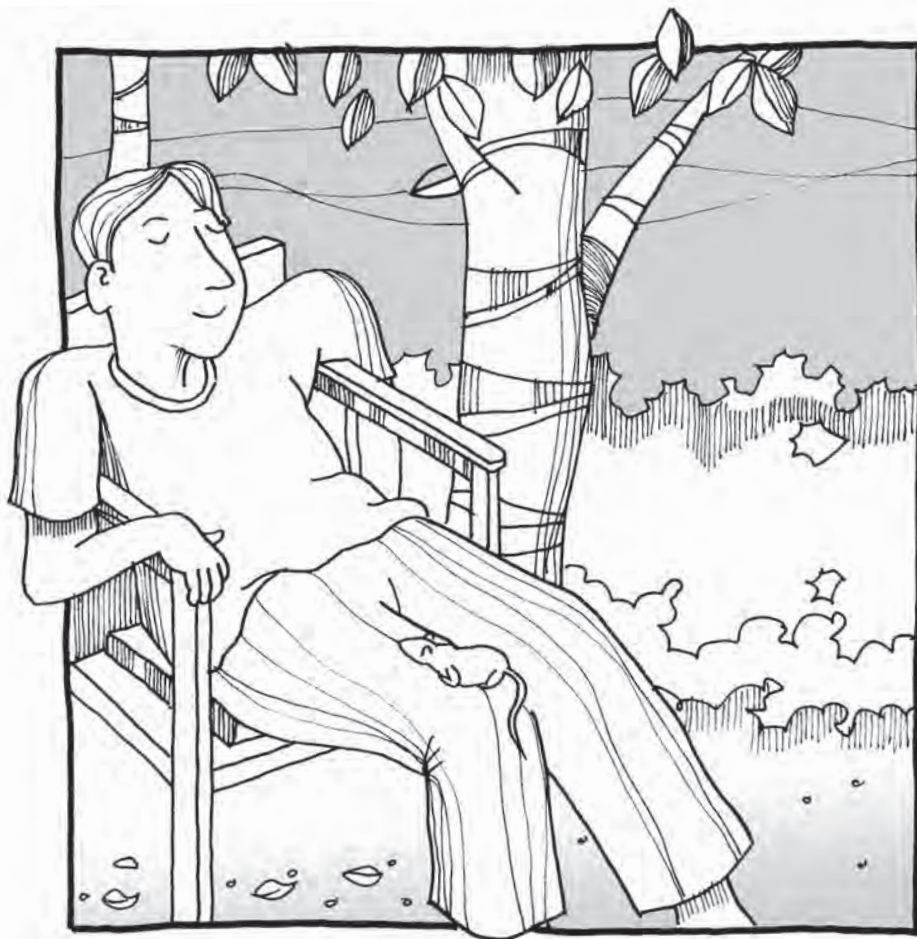


WISDOM
@
WORK





It's not always
smooth sailing.



What's wrong with sitting on a chair?

78. Every intention comes with a motivation. Most motivations are defilements. Only if you fully recognize and understand defilements, wisdom will arise. Now wisdom will motivate your intentions.
79. Intentions do not only occur at the beginning of every movement or action. There are intentions throughout each movement or action. Even every moment you are sitting has intentions. It is important to remember this.
80. Once you see the danger of the defilements you will always want to keep the mind in the most positive state possible.
81. It is the nature of the mind to be constantly in contact with objects, so you do not have to make a special effort to see an object. Just become aware of what is there and do not try to see what you think is the right object. There is no need to control or to manipulate your experience.
82. When people start meditating, they tend to have fixed ideas of how the practice should develop. But you do not need to do or create anything. You just need to develop





Time to go for a walk!

continuous awareness, to watch and observe. That's all. You cannot make things happen, but when you develop awareness correctly, things will happen. The same is true for the arising of understanding, be it simple or deep, even enlightenment!

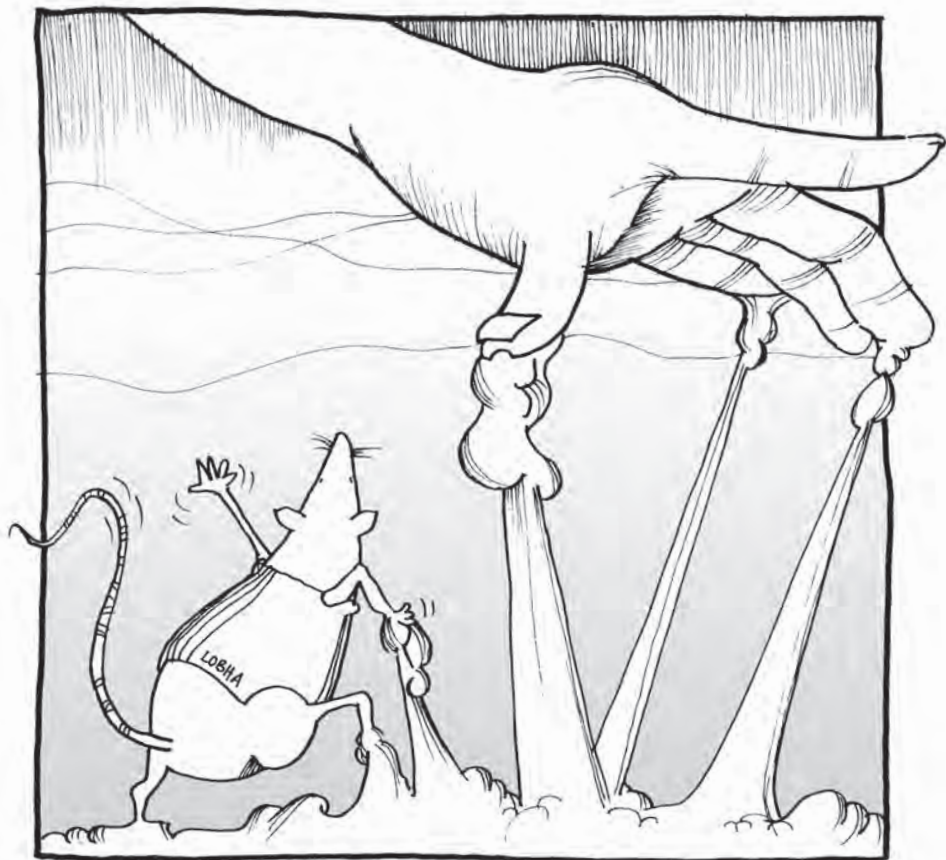
83. You can only work on the causes, not on the results. You cannot achieve what you want by just aiming for it. For example, it is not possible to develop concentration by just trying to concentrate. You need to know how concentration is developed. When mindfulness is continuously applied with the right attitude, concentration develops. You can actually only remind yourself to be mindful and check whether you are doing it with the right attitude. In other words, if you have right effort and right mindfulness, right concentration will come naturally. If you understand cause-effect relationships you will know how to deal with any situation. Always ask yourself if you know the causes and conditions that are necessary to achieve the result you want. Then work on fulfilling those causes and conditions. You need to have this right view.





Why are you raising your voice?

84. Right mindfulness is not forgetting to be aware of the right object; right effort is to persevere; right concentration is stillness or stability of mind. The right object is your experience, for example the emotion of anger - NOT the person you are angry with.
85. Do not practise too seriously, but peacefully and respectfully.
86. If you think that you are watching the same thing over and over again you will become bored. However, if you take a closer look at your experience you will understand that no two moments feel exactly the same. What makes you feel bored is thinking that you are watching the same thing. In fact, nothing is ever the same, every moment is always new. Once you can really see this, your mind will always be interested in whatever it observes. No moment will ever be boring because your experience will clearly show that 'things' are forever changing.
87. Thoughts influence the way you feel. How you view what you are doing is very important.



What does it feel like?
Glue is sticky - whether you touch it or not.

88. Someone who has understood the benefits of the practice will never stop practising. Those who stop have simply not understood the practice fully.
89. Whenever you get this feeling of not knowing what to do, just wait. Don't do anything.
90. Mindfulness is when the mind is full of awareness!
91. Awareness needs time to develop. In the beginning you have to keep reminding yourself to be aware, but when the momentum picks up you will remain aware naturally. You cannot force the awareness to become strong. Only by being aware continuously, momentum will be gained.
92. When the mind is pure, peaceful and equanimous, you will immediately notice any bodily tension caused by the arising of even very subtle defilements.
93. In order to understand defilements, you have to watch them again and again. What can you gain from just having or expecting good experiences? If you understand the nature of the defilements, they will dissolve. Once you are able to handle defilements, good experiences will

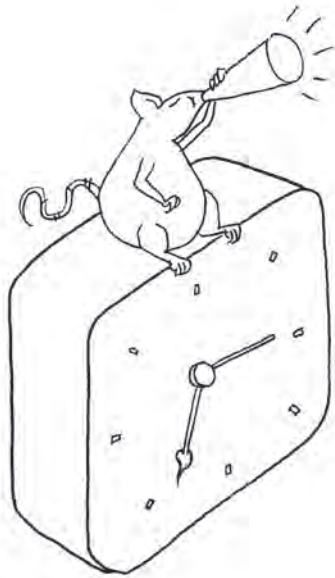
naturally follow. Most yogis make the mistake of expecting good experiences instead of trying to work with the defilements.

94. Sometimes you may feel that being aware of certain objects is a waste of time. This idea is totally wrong. The key to the practice is the awareness itself, not the object. As long as you have awareness you are on the right track.
95. Learn to watch defilements as defilements and not as 'I am defiled'.
96. The quality of awareness should be accepted as it is. Problems arise when you have a preconceived idea of what awareness should be. If you do not accept the quality of your awareness, you have a wrong attitude and are most probably trying to have an imagined experience.
97. If you want to find the right balance you have to experience and understand the extremes.
98. You do not need strong effort to be mindful. When we are present, we become aware of what is happening. Simply

reminding yourself to be in the present moment is all the effort you need to be mindful.

99. Once awareness gains momentum, being aware of the awareness will sustain the momentum.
100. When the mind is calm and peaceful and there is no obvious object to observe, take the opportunity to recognize the quality and strength of awareness of that moment.
101. If you become mature in your practice, you will be able to handle difficult situations simply because you understand the conditions behind them. Understanding the conditions enables you to work on the cause. Why not take difficult situations as learning opportunities?
102. It is important to notice assumptions. Assumptions are based on wrong views, and they will prevent you from seeing the true nature of things.
103. Vipassanā always steps back to see things more clearly, whereas samatha dives in and gets absorbed in the object. Stepping back and watching allows understanding to arise.





MOHA
@
WORK





Be aware of hearing.

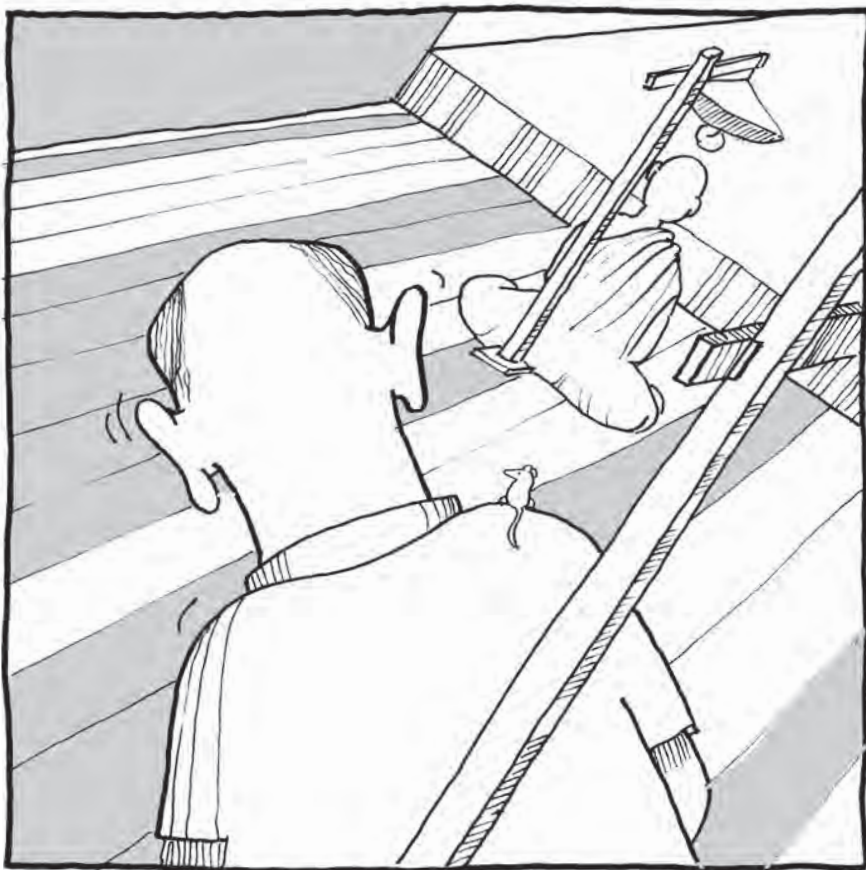
Check your attitude.

Be aware of hearing.

Check your attitude.

Be aware of hearing.

Check your attitude.



If you are sleepy every time you sit, you have developed a bad habit.

104. In the beginning you start off by just being mindful. Once you become skilled in consistently bringing the mind to the present moment, you can start to observe or investigate what you are aware of.
105. Thinking is within the mind. Peace too is within the mind. Understanding this allows you to watch them as mind objects rather than as something personal, as 'mine'. If you do not see peace as simply a state of mind, you will be drawn into it.
106. Checking your attitude is also awareness.
107. If you lose the desire to meditate or feel you do not know how to meditate, do not panic, do not try to make yourself meditate. Just remind yourself to relax. The desire to meditate will naturally come back after a while. Trying hard will just make things worse.
108. When a sense of resistance arises in the mind, learn to feel it directly.
109. Many people are reluctant to work with the bad experiences they have in their meditation. You can





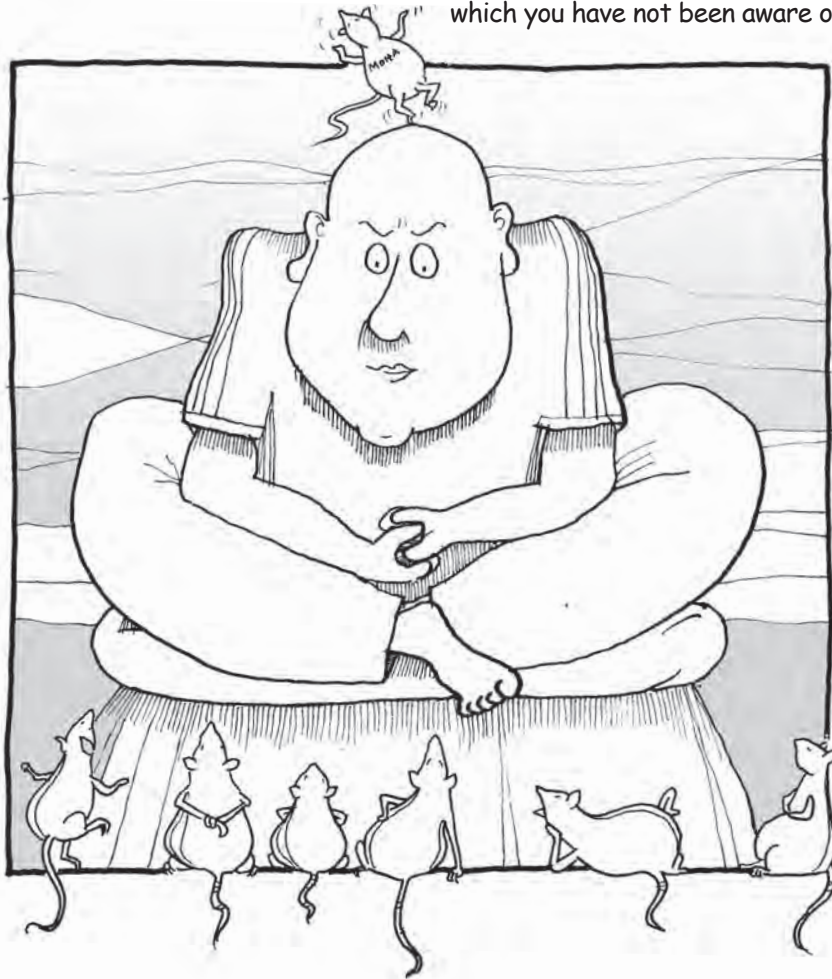
Are you trying too hard?

usually learn more from bad experiences than from good ones; in fact, very deep understanding can arise from working with bad experiences! Learn to accept both good and bad experiences.

110. It is important to have some theoretical knowledge, but you should hold it lightly. Beware of jumping to conclusions when you have an experience that seems to match the theory. Once you truly understand something experientially, you will see the vast difference between your initial interpretation of the theory and actual understanding.
111. You can only observe what you are experiencing in the present moment. You can neither observe what has not yet happened nor what has already passed.
112. Do not participate in what is happening. Learn to just be aware of it.
113. If you are aware of your awareness, you are meditating.
114. Let the mind naturally choose its object. You just need to be aware of the quality of your awareness.



When you observe your mind, you will be surprised, amazed and possibly even shocked to discover fixed ideas, wants, fears, hopes, and expectations which you have not been aware of.



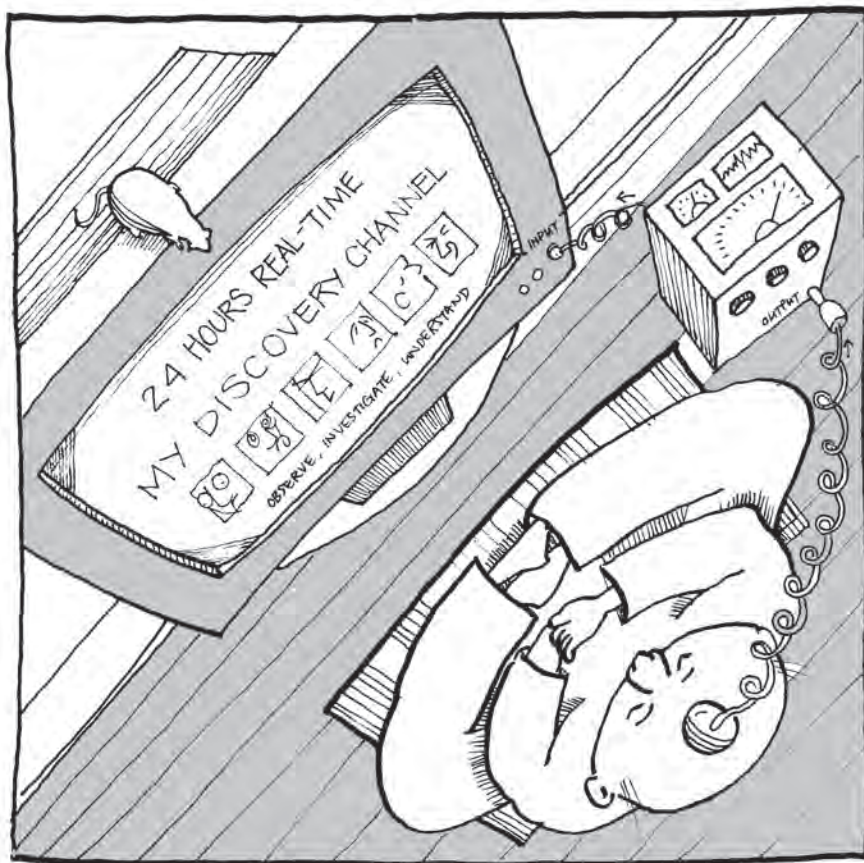
115. If you are experienced in watching your awareness, you will be sure of its presence and, whenever you lose it for awhile, become aware of its absence.
116. Though it may be difficult for you to practise awareness in daily life you should still persevere. Sooner or later, even a small effort in mindfulness will make a noticeable difference in your life.
117. Looking for something which we think we are supposed to see is not mindfulness meditation. Mindfulness meditation is just being aware of whatever comes your way.
118. When you observe something, don't identify with it; don't think of it as 'I' or 'mine'. Accept it simply as something to know, to observe, and to understand.
119. The work of awareness is just to know. The work of wisdom is to differentiate between what is skilful and unskilful.
120. Real acceptance and detachment are born of wisdom.



A meditation centre is just a mindfulness workshop.

121. Whenever you have wisdom you are aware; but just because you are aware does not necessarily mean you have wisdom.
122. Always make it a point to check your attitude before you do sitting meditation. Be simple. Just sit and watch what is happening. Is it difficult to know what you are doing right now?
123. In the beginning wisdom comes a little later than awareness. However, over time, through practice, when you have developed wisdom, it arises simultaneously with awareness.
124. When things are good, learn how to detach from them. When things are not good, learn how to accept them.
125. In the beginning of the practice you may feel that there are too many things you need to watch, but when there is momentum everything seems to slow down and you will have enough time to watch it all, to see more details. It is like watching a moving train. If you stand close to a railway line watching a train move past you at high





Watch what's going on in the mind!

speed, you will mainly see movement and hardly any details of the train. But if you are on a moving train yourself and another train travels at a similar speed parallel to the one you are in, you will not see the train in its entirety but you will have enough time to see details.

126. If you are aware of your facial sensations during your sitting you will be able to know whether you are relaxed or not. When you are focusing too much it will show on your face. When a person is really relaxed, the face is very clear, soft and calm.
127. One thing you need to remember and understand is that you cannot leave the mind alone. It needs to be watched consistently. If you do not look after your garden it will overgrow with weeds. If you do not watch your mind, defilements will grow and multiply. The mind does not belong to you but you are responsible for it.
128. Excitement weakens mindfulness.
129. Lobha is an unwholesome volition, a defilement. Chanda is a wholesome volition, an expression of wisdom.

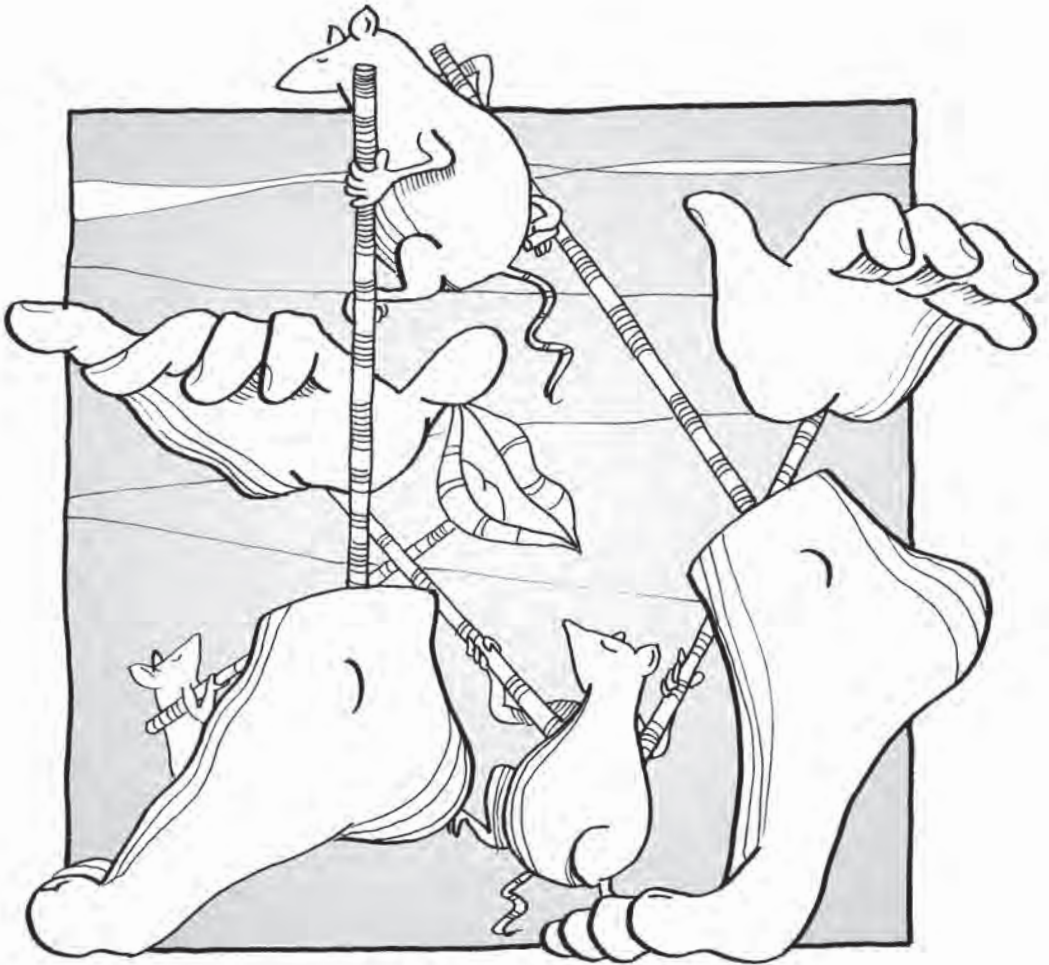




Did you fall asleep mindfully?

130. Be aware of peacefulness. Be aware of the awareness of peacefulness. Doing so allows you to check whether or not you are indulging in it, getting attached to it, or still aware.
131. When expectations arise in the mind, learn to see their nature. Every time you are upset or disappointed with someone, whenever you feel any resistance to the way things are, you can be sure that you have expectations.
132. Do not be led by greed. Take time to learn a little about greed. Pay attention to its characteristics. If you keep falling for greed, you will never understand its nature.
133. Many people believe that strong mindfulness is a kind of power. Actually, strong mindfulness is simply an awareness that is free from anxiety, expectations, or wants - a mind that is free from concerns, that is simple and content. When you have these qualities, you can actually feel an increase of mindfulness. Strong awareness does not come about by trying very hard or trying to focus intently.





Are your actions motivated by defilements?

134. When you try to get rid of thoughts you are actually trying to control them rather than learning to understand them.
135. When your understanding of the true nature of things grows, your values in life will change. When your values change, your priorities change as well. Through such understanding you will naturally practise more, and this will help you to do well in life.
136. When you learn to talk with awareness in a relaxed manner, mindful of your intentions, your way of talking will become less emotional.
137. Only when you are ready and able to watch difficult emotions are you able to learn from them.
138. A wise and skilful person can turn poison into medicine. A skilled meditator can transform hindrances into understanding.
139. Throughout our life we habitually seek and grasp. To sit back and just watch this happening is difficult. However this sitting back and just watching is essential to become able to see and understand these habits.





MY cushion, MY mat, MY ...

140. When there is attachment or aversion in the mind, always make that your primary object of observation.
141. Only if the mind recognizes a wrong attitude can it switch to the right attitude.
142. When you are in a positive frame of mind, it is important to recognize it. Recognition tends to strengthen this wholesome state of mind.
143. Check your attitude before you attempt to watch sleepiness. If you resist it, meditation becomes a struggle. If you accept it, you will find it easier to make an effort to be aware.
144. To be able to observe things as they are without labeling is more real and effective.
145. If you are continuously aware of your state of relaxation you will become even more relaxed.
146. If you feel happy and at peace with yourself when you are on your own, make sure to check your attitude. If you become attached to solitude without being aware of it

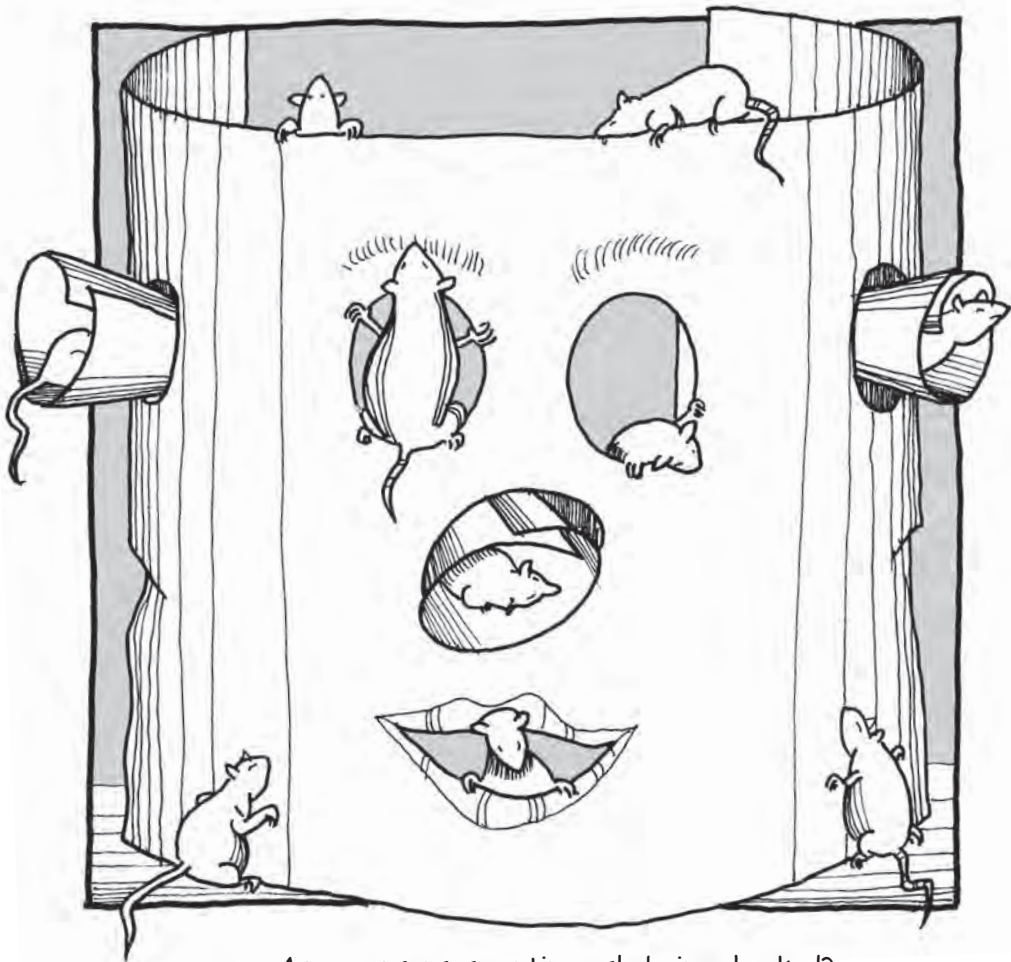




Whenever you think you are in control of a situation,
the defilements are actually in control.

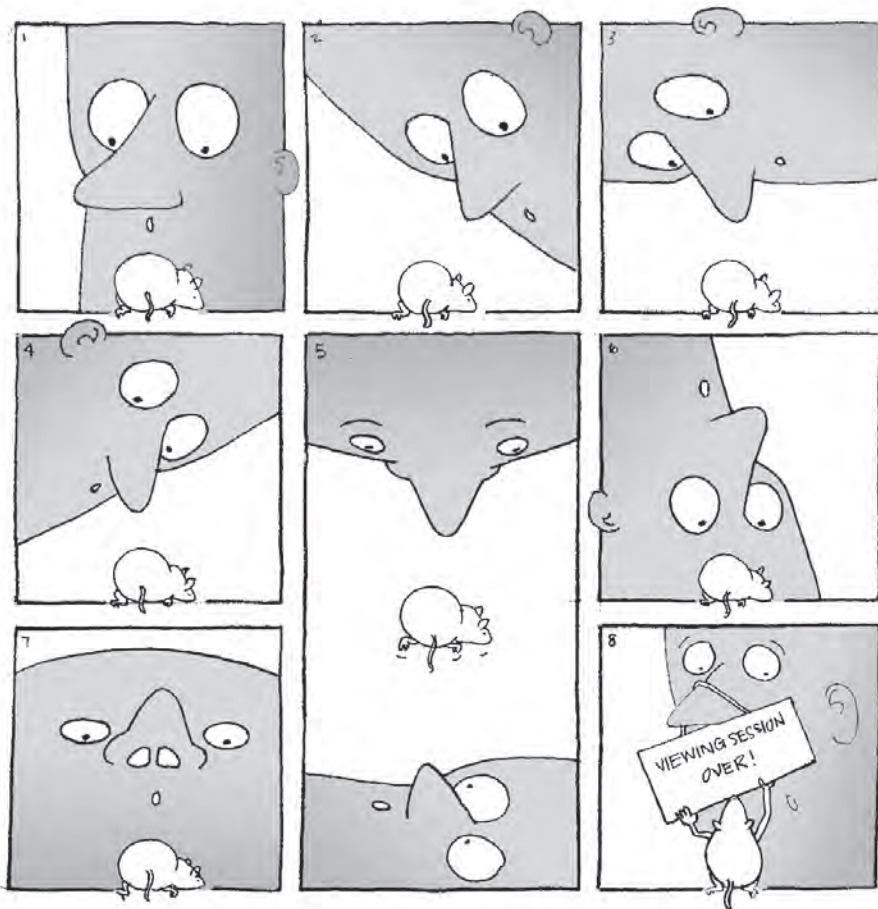
you will easily become agitated when your solitude is threatened.

147. If you target an object you complicate your practice. Targeting a particular object means that you have the fixed idea that this is the right object to observe for a set period of time. If your mind then turns to other objects, i.e. does what is natural instead of obeying your fixed idea, you will become agitated and disillusioned.
148. You should not be concerned whether you have good or bad experiences. You should only be concerned about your attitude towards these experiences.
149. When you start practising you have to keep reminding yourself that thoughts are just thoughts, feelings just feelings. As you become more experienced you will gradually understand the truth of this. But as long as you keep identifying with your thoughts and feelings, i.e. if you keep clinging to the view 'I am thinking' or 'I am feeling', you will not become able to see things as they are. You cannot see reality if you have a wrong view, if you see things through a veil of ignorance.



Are your senses continuously being checked?

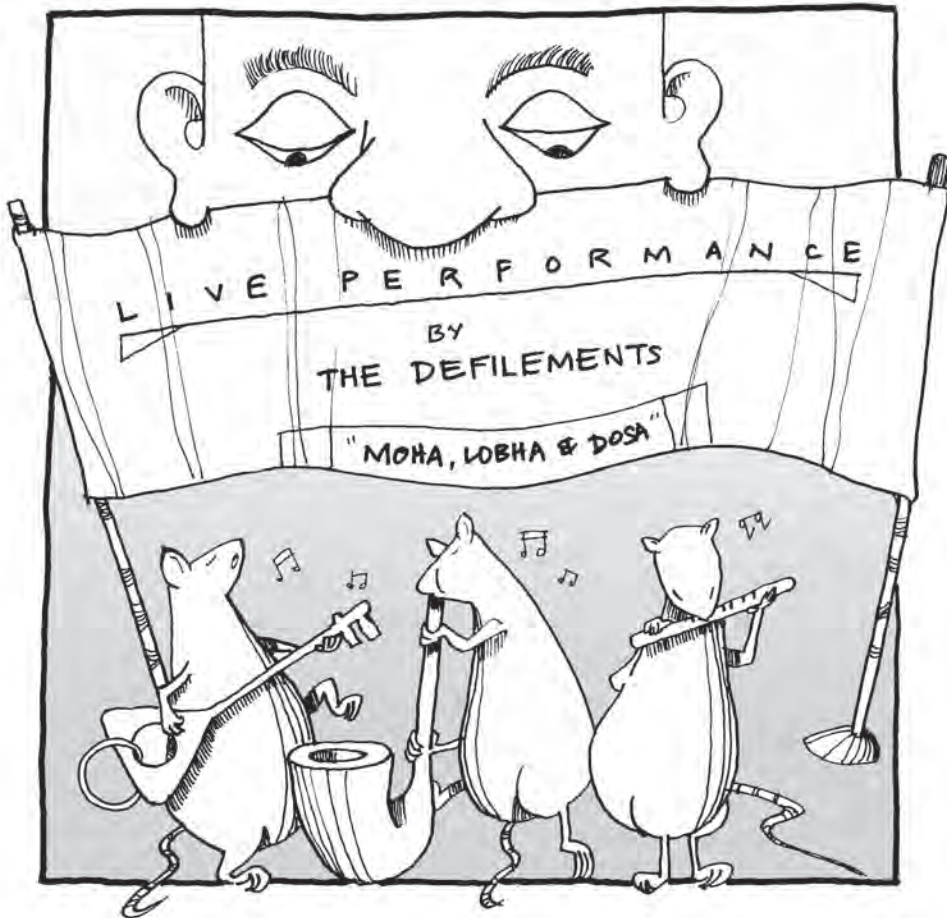
150. If you are aware of whatever you are doing, the mind will know its own limits.
151. When we think, speak or act with defilements, we will find ourselves again and again in saṃsāra. In the same way, when we think, speak or act with wisdom we will find our way out of saṃsāra.
152. If you are dissatisfied with your practice or if you are practising too seriously, you will not experience joy and calm.
153. If the mind is dissatisfied with the practice it is likely that you want something. You might then try to force the practice. This is not helpful.
154. If you do not understand the practice you will not be happy to practise.
155. Right practice brings joy and interest. Right practice brings benefits and the potential for living a meaningful life.
156. If you understand the practice and its benefits you will never have a boring moment.



Observing from different angles and perspectives is wisdom at work

157. It is perfectly natural to become sleepy. If you feel bad about sleepiness it means you have an aversion towards it and you will try to resist it. This is a wrong attitude. Simply recognize and accept sleepiness. As long as you observe sleepiness with the right attitude, you are meditating.
158. If you have no money you cannot become a businessman. You have to work hard if you want to make a living and save up some money. If you then invest this money wisely you will make more money. Similarly, when you are new to mindfulness meditation, you will often find it hard to practice continuously and to acquire some wisdom. If you know how to apply the wisdom you have, you will develop more wisdom.
159. In vipassanā the object serves as a means to help us develop right awareness, concentration and wisdom. If the mind reacts with any kind of defilement (*lobha*, *dosa*, or *moha*) you have wrong awareness and so concentration and wisdom cannot arise.
160. Do not try to avoid objects or experiences, try to avoid getting entangled in defilements.





Don't participate in what is happening. Learn to just be aware.

161. You need to understand that everything that happens is just a natural manifestation of cause and effect. First try to accept things the way they are and try to see that 'this is not me', that this is just 'nature' at work. You need to acquire this kind of wisdom first. It is this wisdom that can eradicate the defilements.
162. Samādhi is not about being focused. Experiencing samādhi means the mind is still, stable, and calm.
163. The samatha yogi deliberately chooses an object. The vipassanā yogi observes what is happening and is therefore aware of many different objects. The samatha yogi gets attached to the object. The vipassanā yogi does not get attached to any object. Wisdom can only arise when there is non-attachment.





When you leave the retreat, take the practice with you.

Keep Practising

The Satipaṭṭhāna practice can be applied in daily life. It is not difficult at all. People find it difficult only because they lack sufficient practice. It is important that you make a sincere effort in your practice. Through experience you will see for yourself that it is really simple. If we had the same attitude of perseverance and untiring effort towards the practice as we have towards our careers or business matters, this would come easier.

Unfortunately, most people believe that they do not have enough time to nurture and value the Dhamma; they are ever so busy making a livelihood. But you should not worry about making time to practise; simply remind yourself to be aware while you are going about your daily activities. Be patient in acquiring the right views, the right understanding, as well as the necessary skills. If you practise wholeheartedly and persistently you will sooner or later experience benefits.

Once you truly understand the benefits of the practice you will never stop practising; you will always keep it going



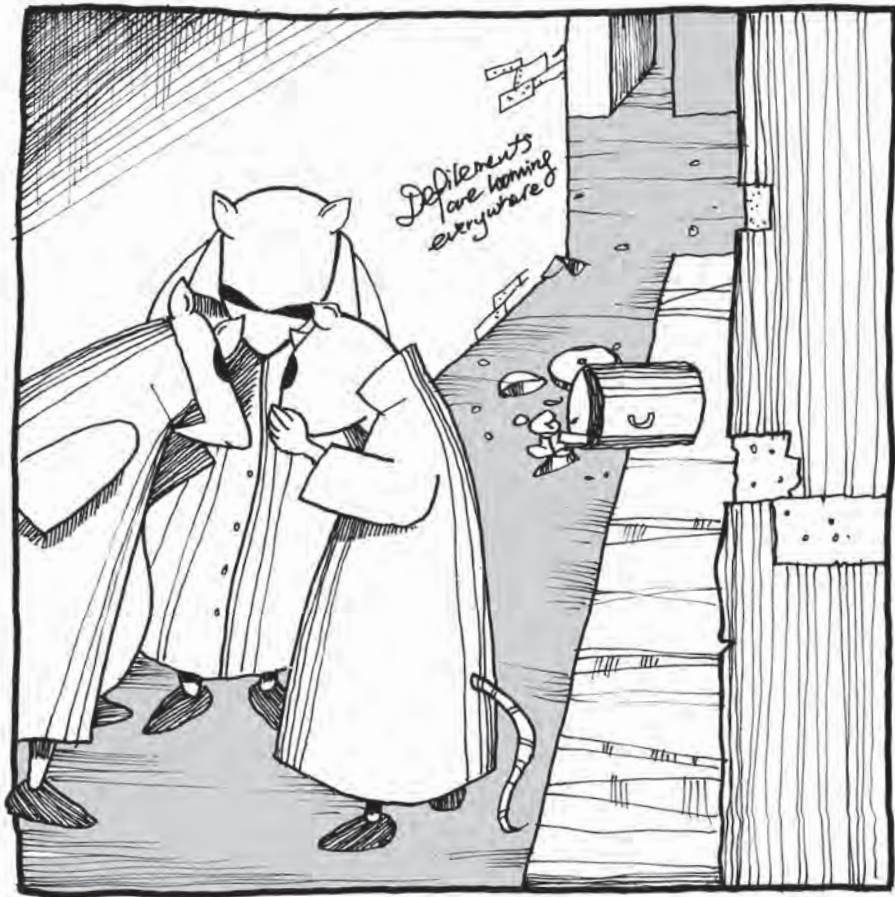


Only a dead defilement is a good defilement.

wherever you are. When you are really able to apply the Dhamma in your life and start seeing the difference it makes, then the qualities of the Dhamma will become obvious. The qualities of the Dhamma will come alive for you, they will become really meaningful to you.

A meditation centre is just a place for learning, a kind of training camp or mindfulness workshop. Keep practising in daily life. Do not think it is difficult. Just try again and again. Developing awareness is a life long journey; there is no need to hurry or worry. It is important to learn how to practise correctly so that you can effectively apply whatever you have learned in everyday life. When you are able to apply what you have learned in any life situation, your awareness is superior to the kind of awareness you develop by just walking up and down the meditation hall.

You will be happier and get on more harmoniously with other people if you are clearly aware of whatever you do, wherever you are. This only comes easily when there is sustained momentum in the practice; it only becomes possible when there is natural awareness, when awareness becomes second nature.



When you have a new experience in the course of your practice, do not try to interpret it in the light of what you have heard or read. If the understanding you have gained through the experience is real, insight or wisdom will bring about a real change in your views, habits, ideas, even your behaviour. What is the value of insight if it does not help you change for the better?



What is the Right Attitude for Meditation?

1. Meditating is acknowledging and observing whatever happens - whether pleasant or unpleasant - in a relaxed way.
2. Meditating is watching and waiting patiently with awareness and understanding. Meditation is NOT trying to experience something you have read or heard about.
3. Just pay attention to the present moment.

Don't get lost in thoughts about the past.

Don't get carried away by thoughts about the future.

4. When meditating, both the mind and the body should be comfortable.
5. If the mind and the body are getting tired, something is wrong with the way you are practising, and it is time to check the way you are meditating.
6. Why do you focus so hard when you meditate?
Do you want something?
Do you want something to happen?
Do you want something to stop happening?
Check to see if one of these attitudes is present.
7. The meditating mind should be relaxed and at peace.
You cannot practise when the mind is tense.
8. Don't focus too hard, don't control. Neither force nor restrict yourself.
9. Don't try to create anything, and don't reject what is happening.
Just be aware.

10. Trying to create something is greed.
Rejecting what is happening is aversion.
Not knowing if something is happening or has stopped happening is delusion.
11. Only to the extent that the observing mind has no greed, aversion or anxiety are you truly meditating.
12. Don't have any expectations,
don't want anything,
don't be anxious,
because if these attitudes are in your mind,
it becomes difficult to meditate.
13. You are not trying to make things turn out the way you want them to happen. You are trying to know what is happening as it is.
14. What is the mind doing?
Thinking? Being aware?
15. Where is the mind's attention now?
Inside? Outside?
16. Is the watching or observing mind properly aware or only superficially aware?

17. Don't practise with a mind that wants something or wants something to happen. The result will only be that you tire yourself out.
18. You have to accept and watch both good and bad experiences.
You want only good experiences?
You don't want even the tiniest unpleasant experience?
Is this reasonable?
Is this the way of the Dhamma?
19. You have to double check to see what attitude you are meditating with. A light and free mind enables you to meditate well.
Do you have the right attitude?
20. Don't feel disturbed by the thinking mind. You are not practising to prevent thinking, but rather to recognize and acknowledge thinking whenever it arises.
21. Don't reject any object that comes to your attention. Get to know the defilements that arise in relation to the object and keep examining the defilements.



22. The object of attention is not really important, the observing mind that is working in the background to be aware is of real importance.
If the observing is done with the right attitude, any object is the right object.
23. Only when there is faith or confidence (*saddhā*), effort will arise.
Only when there is effort (*virīya*), mindfulness will become continuous.
Only when mindfulness (*sati*) is continuous, stability of mind will become established.
Only when stability of mind (*samādhi*) is established, you will start understanding things as they are.
When you start understanding things as they are (*paññā*), faith will grow stronger.

Glossary of Pāli Terms

During Dhamma discussions you will hear both the teacher and the interpreter use certain key Pāli terms. They are usually left untranslated because translations can only approximately describe their meanings and can sometimes even be misleading. The explanations given should be sufficient for our purposes but they are not comprehensive. For more complete definitions please consult Buddhist dictionaries and textbooks. Also try to get a ‘feel’ for these terms when you hear them used, try to understand them in context.

<i>abhidhamma</i>	Buddhist canonical description of the processes and characteristics of the mind
<i>akusala</i> (also see <i>kusala</i>)	kammically unwholesome, unskillful, unprofitable
<i>anatta</i> (also see <i>atta</i>)	a) not-self, non-ego, impersonality, there is no abiding substance (or an ego, a self, or a soul), there is no self-existing entity



- b) nothing can arise on its own or from a single cause, and nothing can exist or move on its own
- c) one of the three universal characteristics of existence (see *dukkha* and *anicca*), understanding anattā is a liberating insight (*paññā*)

anicca

- a) impermanence, all conditioned phenomena are impermanent, everything that comes into existence changes and passes away
- b) one of the three universal characteristics of existence (see *dukkha* and *anatta*), understanding anicca is a liberating insight (*paññā*)

atta

self, ego, personality

avijjā

synonym for *moha*

bhāvanā

mental development, meditation

bhāvanāmayā paññā

wisdom or knowledge acquired through direct experience, through mental development

bhikkhu

fully ordained monk, member of the Saṅgha

cetasika

mental factor (This refers to the 52 mental factors listed in the abhidhamma. Some are

	kammically neutral, some kammically wholesome, some kammically unwholesome.)
<i>chanda</i>	wholesome intention, aspiration, zeal
<i>cintāmayā paññā</i>	wisdom or knowledge acquired by thinking and reasoning, by intellectual analysis
<i>citta</i>	mind
<i>dāna</i>	giving, offering, generosity
<i>dhamma</i>	object, thing, phenomena
<i>Dhamma</i>	a) 'natural law', 'nature' b) Buddhist doctrine
<i>diṭṭhi</i>	view, belief, speculative opinion <i>micchā diṭṭhi</i> (wrong view) / <i>sammā diṭṭhi</i> (right view)
<i>domanassa</i>	any kind of unpleasant mental feeling, mentally painful feeling
<i>dosa</i>	hatred, anger, any kind of aversion or disliking (including sadness, fear, resistance, etc.)
<i>dukkha</i>	a) unsatisfactoriness, pain, suffering b) the suffering in change



	c) the unsatisfactory nature of all existence, of all conditioned phenomena
	d) one of the three universal characteristics of existence (see <i>anicca</i> and <i>anatta</i>), understanding <i>dukkha</i> is a liberating insight (<i>paññā</i>)
<i>indriya</i>	the 5 spiritual faculties: <i>saddhā</i> , <i>virīya</i> , <i>sati</i> , <i>samādhi</i> , and <i>paññā</i>
<i>jhāna</i>	meditative absorption
<i>kamma</i>	volitional action (of body, speech, mind)
<i>khandha</i>	5 aggregates or categories: <i>rūpa</i> , <i>vedanā</i> , <i>saññā</i> , <i>saṅkhāra</i> , <i>viññāṇa</i>
<i>kilesa</i>	defilements, unwholesome qualities of the mind, any manifestation of greed, anger, and delusion (see <i>lobha</i> , <i>dosa</i> , and <i>moha</i>)
<i>kusala</i> (also see <i>akusala</i>)	kammically wholesome, skilful, profitable
<i>lobha</i>	greed, any kind of craving or liking (synonym for <i>taṇhā</i>)
<i>mettā</i>	loving-kindness, selfless love, unconditional love
<i>micchā diṭṭhi</i>	wrong view

<i>moha</i>	delusion, ignorance, not understanding, not seeing reality (synonym for <i>avijjā</i>)
<i>nāma</i>	mental processes, mind (collective term for <i>vedanā</i> , <i>saññā</i> , <i>saṅkhāra</i> , and <i>viññāṇa</i>)
<i>nāma-rūpa</i>	mental and physical processes
<i>ñāṇa</i>	synonym for <i>paññā</i>
<i>Pāli</i>	name of the language in which the Buddhist scriptures (Pāli Canon) were first recorded
<i>paññā</i>	wisdom, understanding, knowledge, insight (synonym for <i>ñāṇa</i>)
<i>paññatti</i>	relative (conceptual) reality, concepts
<i>paramattha</i>	ultimate reality
<i>pāramī</i>	perfections
<i>paṭicca-samuppāda</i>	dependent origination, conditioned co-production, conditionality
<i>pīti</i>	joyful interest, enthusiasm, rapture
<i>rūpa</i>	physical processes, corporeality
<i>saddhā</i>	faith, confidence, trust



<i>samādhi</i>	calmness, stillness or stability of mind
<i>samatha</i>	tranquility meditation, concentration meditations
<i>saṃsāra</i>	cycle of suffering
<i>saṅkhāra</i>	mental formations
<i>saññā</i>	recognition, memory, perception
<i>sati</i>	mindfulness, awareness
<i>sīla</i>	morality, ethical conduct, virtue
<i>somanassa</i>	any kind of pleasant mental feeling, mentally pleasurable feeling
<i>sukha</i>	happiness
<i>sutamayā paññā</i>	wisdom or knowledge acquired through reading or hearing
<i>sutta</i>	discourse of the Buddha
<i>taṇhā</i>	synonym for <i>lobha</i>
<i>upekkhā</i>	a) neutral feelings and sensations (<i>vedanā</i>) b) equanimity, a wholesome mental state (<i>saṅkhāra, cetasika</i>)

<i>vedanā</i>	pleasant, unpleasant, or neutral feelings or sensations (see <i>somanassa</i> , <i>domanassa</i> , and <i>upekkhā</i>)
<i>vinaya</i>	rules of conduct and discipline for monks (<i>bhikkhus</i>)
<i>viññāṇa</i>	consciousness, cognition, knowing mind
<i>vipassanā</i>	insight, insight meditation
<i>virīya</i>	energy, 'wisdom' energy, (('remindfulness'))
<i>yoniso manasikāra</i>	a) right attitude, right frame of mind, right attention b) wise consideration



One thing you need to remember and understand is that you cannot leave the mind alone.

It needs to be watched consistently. If you do not look after your garden it will overgrow with weeds. If you do not watch your mind, defilements will grow and multiply. The mind does not belong to you but you are responsible for it.



Ashin Tejaniya (Sayādaw U Tejaniya) began practicing meditation in his early teenage years under the late Shwe Oo Min Sayadaw (1913-2002), ordaining several times as a novice monk. He took the robe in 1996 after a life as a householder and businessman. He is now the meditation teacher of the Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya meditation center in Yangon, Myanmar.

Ashin Tejaniya's style of teaching and what he emphasizes is dynamic—an evolving process based on his own experiences and his recognition of difficulties yogis face in their practice. With an easy sense of humor, Ashin Tejaniya relates naturally to his lay students, helping them to appreciate the presence of dhamma everywhere with awareness+wisdom. Along with his other two books, **Awareness Alone is not Enough** and **Dhamma Everywhere**, this collection, gathered from various sources and contexts, will resonate with both new and experienced meditators alike.