

SHARON SALZBERG

NGUYỄN DUY NHIÊN dịch

NGUYỄN MINH TIẾN hiệu đính

Nguyên tác:

LOVING KINDNESS

SỐNG

*với
Tâm Từ*



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

SHARON SALZBERG

Địch giả: NGUYỄN VĂN HỮU
Hầu đầu: NGUYỄN VĂN TÂN

Nguyên tác:

LOVING
KINDNESS

SỐNG VỚI TÂM TỪ



NGHĨA XUẤT BẢN TÔN GIÁO

SỐNG VỚI TÂM TỪ

Thiền tập chuyển hóa sợ hãi và khổ đau

Nguyễn Duy Nhiên *dịch*
Nguyễn Minh Tiến *hiệu đính*

Nguyên tác:
Lovingkindness
The Revolutionary Art of Happiness
by
Sharon Salzberg

*Binh Anson trình bày và dàn trang
Perth, Tây Úc
23/4/2021*

MỤC LỤC

Lời nói đầu

1. Nghệ thuật sống hạnh phúc
2. Tiếp xúc với cái đẹp
Thực tập: Tiếp xúc với cái hay đẹp trong ta
Thực tập: Niệm tâm từ
3. Những biểu hiện của tâm từ
Thực tập: Quả phúc của tâm từ
Thực tập: Những bậc tôn đức
4. Tham ái: Chương ngại của tâm từ
Thực tập: Quán chiếu hạnh phúc
Thực tập: Ý nghĩa của tình bạn
Thực tập: Người bạn thân thiết
Thực tập: Một người
5. Đối trị sân hận
Thực tập: Tha thứ
Thực tập: Thấy được cái đẹp
Thực tập: Người khó thương
Thực tập: Những khía cạnh khó khăn của ta
6. Tâm từ: Mở con tim thương yêu
Thực tập: Lòng từ cho mọi loài
Thực tập: Những nhóm khác nhau
Thực tập: Thiên hành
Thực tập: Mười phương

7. Tâm bi: Phát triển con tim cứu khổ
Thực tập: Niệm tâm bi
Thực tập: Tâm bi cho những ai gây khổ đau
8. Tâm hỷ: Một niềm vui giải thoát
Phê phán
So sánh
Thành kiến
Hẹp hòi
Ganh tỵ
Ích kỷ
Buồn chán
Những đồng minh của tâm hỷ
Thực tập: Niệm tâm hỷ
Thực tập: Hồi hướng
9. Tâm xả: Quân bình và tĩnh lặng
Thực tập: Niệm tâm xả
10. Năng lượng của sự bố thí
Thực tập: Bố thí
11. Đem tình thương vào cuộc đời
Thực tập: Tri giới



Người hằng mong thanh tịnh:
Nên thể hiện pháp lành,
Có khả năng, chất phác,
Hiên hòa, không kiêu mạn.

Sống dễ dàng, tri túc,
Thanh đạm không rộn ràng,
Lục căn luôn trong sáng,
Trí tuệ càng hiển minh

Chuyên cần, không quyến niệm,
Không làm điều ác nhỏ,
Mà bậc trí hiền chê,
Nguyện thái bình an lạc,
Nguyện tất cả sinh linh,
Tràn đầy muôn hạnh phúc

Chúng sinh dù yếu mạnh,
Lớn nhỏ hoặc trung bình,
Thấp cao không đồng đẳng,
Hết thấy chúng hữu tình,
Lòng từ không phân biệt,
Hữu hình hoặc vô hình.
Đã sinh hoặc chưa sinh,
Gần xa không kể xiết.
Nguyện tất cả sinh linh,
Tràn đầy muôn hạnh phúc.

Đừng lừa đảo lẫn nhau,
Chớ bắt mẫn điều gì,
Đừng mong ai đau khổ,
Vì tâm niệm sân si,
Hoặc vì nuôi oán tưởng.

Hãy mở rộng tình thương,
Hy sinh như từ mẫu,
Suốt đời lo che chở,
Đứa con một của mình,
Hãy phát tâm vô lượng,
Đến tất cả sinh linh.

Từ Bi gieo cùng khắp,
Cả thế gian khổ ải,
Trên dưới và quanh mình,
Không hẹp hòi oan trái,
Không hờn giận căm thù.

Khi đi, đứng, ngồi, nằm,
Bao giờ còn thức tỉnh,
Giữ niệm từ bi này,
Thân tâm thường thanh tịnh,
Phạm hạnh chính là đây.

Ai xả ly kiến thủ,
Có giới hạnh nghiêm trì,
Đạt Chánh trí viên mãn,
Không ái nhiễm dục trần,
Thoát ly đường sinh tử.

– Lời Phật dạy trong kinh Tâm Từ,
Metta Sutta (Kinh tập, Tiểu bộ)

Lời nói đầu

Sống trong cuộc đời, chúng ta bao giờ cũng mong có một ngày sẽ biết thương mình sâu sắc hơn và gần gũi với người chung quanh hơn. Nhưng chúng ta hành động hoàn toàn ngược lại. Ta tự đóng kín mình, rất sợ sự thân mật, và mang mặc cảm ngăn cách, xa lìa với sự sống chung quanh. Chúng ta thèm khát tình thương nhưng cứ ôm chặt sự cô đơn. Chính cái ý tưởng sai lầm rằng mỗi chúng ta là một phân tử khác biệt, độc lập đã là nguồn gốc của nỗi đau này. Nhưng làm sao ta có thể giải thoát ra khỏi nó?

Chính là nhờ vào con đường tu tập, vào sự bừng nở tận gốc rễ cái ảo tưởng rằng ta là một cá thể riêng biệt mà ta tìm lại được hạnh phúc chân thật sẵn có trong ta. Hạnh phúc ấy sẽ tỏa chiếu và biểu hiện ra thế giới chung quanh. Ta sẽ khám phá rằng: sự sống của ta nối liền với mọi sự sống khác. Chúng ta sẽ tiếp xúc được với nguồn năng lượng lớn của hạnh phúc, vượt ra ngoài mọi ý niệm và ước định. Và sự giải thoát ấy sẽ giúp ta sống tự tại trong cuộc đời, không còn bị chi phối hoặc giam giữ bởi những giới hạn do chính ta đặt ra.

Đức Phật gọi con đường tâm linh đưa đến sự giải thoát này là “*sự khai phóng con tim thương yêu*”. Và Ngài đã chỉ cho chúng ta một phương pháp rất cụ thể, giúp ta đem con tim mình ra khỏi sự cô lập, nối liền với mọi sự sống khác. Con đường tu tập thực tiễn ấy vẫn có mặt với chúng ta hôm nay, giúp ta nuôi dưỡng và tăng trưởng những phẩm chất *từ, bi, hỷ* và *xả* trong lòng ta. Bốn phẩm chất ấy còn được gọi là *Tứ vô lượng tâm*, là những trạng thái tâm thức tốt đẹp và mạnh mẽ nhất mà ta có thể thực

tập để chúng nghiệm được. Trong tiếng *Pali*, ngôn ngữ đầu tiên được sử dụng để ghi chép kinh điển, bốn đặc tính ấy được gọi là *brahma-vihara*. *Brahma* có nghĩa là *Phạm thiên*. *Vihara* có nghĩa là nơi cư trú. *Brahma-vihara* được dịch là *Phạm trú* hay *Thiên trú*, tức là nơi cư ngụ của chư thiên. Khi thực hành phương pháp thiền tập này, chúng ta chọn từ (*metta*), bi (*karuna*), hỷ (*mudita*) và xả (*upekkha*) làm nơi cư trú của mình. Và bốn trạng thái ấy cũng là bốn trú xứ của hạnh phúc.

Lần đầu tiên tôi được tiếp xúc với pháp môn thiền tập *Tứ vô lượng tâm* này là vào năm 1971, khi tôi mới bước chân vào đạo Phật, tại Ấn Độ. Lúc ấy, tôi cùng với một số đồng người Tây phương khác sang Đông phương học đạo. Ngày đó tôi còn rất trẻ. Nhưng ước vọng tìm được chân lý cuộc đời và nhận thức về những khổ đau đang mang nặng đã thúc đẩy tôi bước chân vào hành trình ấy.

Một chướng ngại mà chúng tôi gặp phải trong thời gian ấy là thay vì tìm được hạnh phúc, chúng tôi lại nhận lãnh thêm nhiều khổ đau hơn nữa! Chúng tôi phải đối diện với thời tiết hết sức nóng bức và những chứng bệnh vùng nhiệt đới.

Bảy năm sau, một số chúng tôi đã cùng nhau thành lập trung tâm thiền tập *Insight Meditation Society* tại *Barre, Massachusetts*, Hoa Kỳ. Có lần, một chị bạn đã tu tập chung với tôi nhiều năm kể cho những vị bác sĩ làm việc tại một bệnh viện tư trong vùng về kinh nghiệm của chị khi sống ở Ấn Độ. Chị mô tả cái nóng kinh khiếp của mùa hè ở *New Delhi*, nhiệt độ có khi lên đến hơn 430C. Vào một mùa hè, khi cần xin gia hạn hộ chiếu, chị đã lội bộ ngoài đường từ văn phòng cơ quan này sang văn phòng cơ quan khác dưới cái nóng kinh người đó. Chị kể cho họ nghe rằng mùa hè năm đó chị yếu lắm, mới vừa hồi phục sau cơn bệnh viêm gan, kiết lỵ và sán lã. Chị còn nhớ vị bác sĩ mở to mắt nhìn, hết sức kinh dị và nói: “Cô đã bị mắc bấy nhiêu

chúng bệnh mà còn muốn xin gia hạn giấy tờ để ở lại lâu thêm! Cô muốn gì nữa, chờ mắc thêm bệnh cùi nữa mới thấy đủ hay sao!”

Nhìn bề ngoài thì chuyến đi của chúng tôi sang Ấn Độ dường như chỉ đầy những bệnh tật và khó khăn, một sự cố gắng dũng cảm hay rất ngu si! Nhưng mặc dù đã phải chịu đựng những khổ đau thể chất ấy, chị bạn tôi vẫn cảm thấy rất gắn bó với nó. Tôi biết rằng, chị đã có những kinh nghiệm rất kỳ diệu trong tâm. Thời gian ở Ấn Độ của chúng tôi hoàn toàn vượt ngoài những lề lối và tập quán xã hội giả tạo thông thường. Nó cho phép chúng tôi nhìn lại mình với một ánh mắt mới tinh. Nhờ thiên tập, đa số chúng tôi đã có thể tiếp xúc được với khả năng tốt lành đang sẵn có trong chính mình, và có một liên hệ mới với những người chung quanh. Tôi sẽ không bao giờ trao đổi kinh nghiệm ấy với bất cứ điều gì - không có tiền bạc, danh vọng, quyền lực hay sự vinh dự nào có thể đánh đổi được!

Năm đó, ngồi dưới cội *bồ-đề* tại *Bồ-đề Đạo Tràng*, nơi đức Phật đã từng thành đạo, tôi phát nguyện sẽ tinh tấn tu tập để tiếp nhận được món quà tình thương mà đức Phật tự ngài đã thành đạt và thể hiện. *Tứ vô lượng tâm*, hay *Tứ thiên trú - từ, bi, hỷ và xả* - là món quà tình thương ấy, và đó cũng là di sản mà đức Phật đã truyền lại cho chúng ta. Thực hành theo con đường ấy, chúng ta sẽ học phát triển những tâm thức thiện, hạnh phúc, và buông bỏ những tâm thức bất thiện, khổ đau.

Sự phân biệt giữa những tập quán thiện trong tâm - luôn đưa ta đến tình thương và sự tỉnh giác - với những tập quán bất thiện - luôn đưa ta đến khổ đau và sự ngăn cách - sẽ giúp ta đạt đến một trạng thái toàn hảo trên đường tu tập. Có lần đức Phật dạy:

“Hãy buông bỏ những gì bất thiện. Ai cũng có khả năng

buông bỏ những điều bất thiện. Nếu đó là việc không thể làm được thì ta đã không khuyên dạy các con. Nếu sự buông bỏ những điều bất thiện sẽ đem lại sự nguy hại và khổ đau, ta đã không khuyên các con buông bỏ chúng. Nhưng vì việc ấy mang lại lợi lạc và hạnh phúc, cho nên ta mới nói: Hãy buông bỏ những điều bất thiện.

“Hãy phát triển những điều thiện. Ai cũng *có khả năng* phát triển những điều thiện. Nếu đó là việc không thể làm được thì ta đã không khuyên dạy các con. Nếu sự phát triển những điều thiện sẽ đem lại sự nguy hại và khổ đau, ta đã không khuyên các con. Nhưng vì việc ấy mang lại lợi lạc và hạnh phúc, cho nên ta mới nói: ‘Hãy phát triển những điều thiện.’”

Bạn biết không, khi ta buông bỏ những hành động bất thiện mang lại khổ đau, không phải vì ta sợ hãi hoặc ghét bỏ chúng. Ta cũng không tự trách mình vì đã để chúng phát khởi trong tâm. Ta không thể buông bỏ bằng cách xua đuổi hoặc chối bỏ với một tâm giận dữ. Ngược lại, ta chỉ có thể thật sự buông bỏ bằng tình thương mà thôi: Tình thương đối với chính mình và với người khác. Tình thương sẽ là một ngọn đèn soi sáng, giúp ta nhận diện được những gánh nặng và nhìn chúng tự rơi rụng.

Chúng ta không nên si mê mang vác trong ta những trạng thái tâm thức như là sân hận, sợ hãi và vướng mắc, vốn chỉ đem lại khổ đau cho ta và những người quanh ta. Chúng ta có thể trút bỏ chúng như buông bỏ một gánh nặng. Thật vậy, chúng ta mệt mỏi vì đi đâu cũng khuân vác theo mình một gánh nặng đầy những phản ứng bất thiện vì tập quán và thói quen. Bạn hãy nhìn lại, thật ra ta không cần những thứ ấy đâu, hãy buông bỏ chúng đi!

Phát triển điều thiện có nghĩa là tìm lại ngọn lửa thiêng của tình thương lúc nào cũng có mặt trong mỗi chúng ta. Trên con

đường tu tập, ta cần biết sửa lại cách nhìn sai lầm của mình, cách nhìn sai lệch về tiềm năng của chính ta. Tiềm năng ấy không bị giới hạn, và ta sẽ dùng sự tu tập để biến nó thành hiện thực, kinh nghiệm thực tiễn trong từng giây phút. Phát triển điều thiện có nghĩa là ta sống đúng với khả năng chân thật của mình.

Thật ra tiềm năng ấy lúc nào cũng có mặt, cho dù trong quá khứ ta đã từng bị kẹt vào những ý niệm sai lầm về sự giới hạn của mình. Cũng như khi bước vào một căn phòng tối, ta mở đèn lên. Không cần biết căn phòng ấy đã bị tối bao lâu - một ngày, một tháng, một năm, hay một trăm ngàn năm cũng vậy - khi ta bật đèn lên căn phòng sẽ rực sáng ngay. Một khi ta tiếp xúc với khả năng thương yêu và hạnh phúc của mình - những điều thiện - là ta đang bật đèn lên. Thực tập *Tứ vô lượng tâm*, hay *Tứ thiên trú*, là một phương cách mở đèn lên và duy trì ánh sáng ấy. Đó là một tiến trình chuyển hóa tâm linh vô cùng kỳ diệu.

Sự chuyển hóa ấy bắt đầu bằng những bước chân trên con đường tu tập: đem lý thuyết ra để thực hành, mang lại cho chúng sự sống. Chúng ta cố gắng buông bỏ những điều bất thiện và nuôi dưỡng những điều thiện với niềm tin rằng ta có thể thành công. *“Nếu đó là việc không thể làm được thì ta đã không khuyên dạy các con.”* Hãy nhớ lời dạy ấy của đức Phật. Chúng ta đi trên con đường tu tập với ý thức rằng mỗi người trong chúng ta đều có khả năng thể hiện được tiềm năng thương yêu và hiểu biết của chính mình.

Con đường ấy bắt đầu bằng một nhận thức về sự hợp nhất giữa ta và người khác nhờ vào con tim rộng lượng, thái độ không gây tổn hại, cũng như lời nói chân chánh và hành động chân chánh. Dựa trên nền tảng đó, chúng ta sẽ thanh lọc tâm

mình bằng năng lực thiền định. Và tuệ giác của ta cũng sẽ sâu sắc hơn khi ta hiểu được chân lý, cũng như khi ý thức được những khổ đau gây nên bởi sự ngăn cách. Ta sẽ có hạnh phúc khi biết rằng mọi sự sống đều có tương quan mật thiết với nhau. Hiểu thấu được tự tánh của mọi vật là một thành quả viên mãn trên con đường tu tập. Phương pháp tu tập thiền *Tứ vô lượng tâm*, hay *Bốn trú xứ của hạnh phúc*, vừa là phương tiện để đạt được tuệ giác ấy, vừa là sự hiển bày tự nhiên của chính nó.

Tôi bắt đầu tu tập theo con đường *Tứ vô lượng tâm* này vào năm 1985, tại Miến Điện. Dưới sự hướng dẫn của ngài *Sayadaw U Pandita*, một thiền sư thuộc truyền thống *Nguyên thủy*. Mỗi ngày của tôi đều hoàn toàn tận tụy cho việc thực tập duy trì và nuôi dưỡng tâm *từ, bi, hỷ* và *xả*. Đó là những ngày tháng thật nhiệm mầu! Thời gian tinh tấn tu tập ấy đã làm sáng tỏ và kiên cố những trạng thái hạnh phúc ấy trong tôi. Ngay cả sau khi khóa tu đã chấm dứt, tôi vẫn thấy rằng chúng không hề phai mờ đi, mà còn thật sự trở thành nơi an trú vững vàng. Thỉnh thoảng, có đôi lúc tôi đánh mất chúng, nhưng bản năng tự quay về luôn mang tôi trở lại an trú trong ngôi nhà hạnh phúc của *từ, bi, hỷ, xả*.

Trong quyển sách này, tôi xin được chia sẻ với các bạn những phương pháp thiền tập tôi đã có dịp tiếp xúc lần đầu tiên tại Ấn Độ, và sau đó đã được thực tập có hệ thống hơn tại Miến Điện. Từ ngày đầu tiên bước chân vào đạo Phật, những vị thầy của tôi, bằng cách riêng của mỗi người, đã chỉ cho tôi thấy được sự huyền diệu của tâm *từ* và khả năng rộng lớn vô cùng của nó. Quyển sách này ra đời như một sự cảm tạ rất lớn đối với các ngài. Những phương pháp thiền tập được trình bày ở đây được cung hiến với một lòng biết ơn sâu xa vì tôi đã có cơ hội học hỏi chúng, và mong rằng mọi người khác cũng sẽ tìm thấy được nhiều lợi lạc như tôi.

Nghệ thuật sống hạnh phúc

Chúng ta có thể đi khắp mọi nơi và làm đủ mọi chuyện, nhưng hạnh phúc sâu sắc nhất của ta không nằm ở việc thu thập những kinh nghiệm mới lạ. Hạnh phúc chỉ thật sự có mặt khi ta biết buông bỏ những gì không cần thiết, và ý thức rằng ta lúc nào cũng đang sống an ổn trong ngôi nhà của mình. Hạnh phúc chân thật có lẽ không xa xôi, nhưng đòi hỏi phải có một sự thay đổi quan điểm triệt để về việc tìm kiếm hạnh phúc ở đâu.

Trong khóa tu đầu tiên của chúng tôi, có một thiền sinh đã khám phá được điều này khá thú vị. Trước khi trung tâm *Insight Meditation Society* được thành lập, chúng tôi đã phải thuê chỗ khi tổ chức những khóa tu thiền tập nhiều ngày. Trong khóa đầu tiên, chúng tôi thuê được một tu viện với một giáo đường thật đẹp. Để biến giáo đường thành một thiền đường có chỗ cho thiền sinh ngồi trên sàn, chúng tôi phải tháo gỡ hết những băng ghế dài và khiêng bỏ vào một nhà kho phía sau. Và vì thiếu phòng nên có một thiền sinh đã phải vào ngủ trong căn nhà kho ấy suốt khóa tu.

Trong khóa tu, vì chưa quen với cách ngồi xếp bằng, người thiền sinh này đã bị rất nhiều sự đau đớn, nhức nhối ở thân. Vì cảm thấy quá khó chịu và bất an, anh ta bèn đi khắp nơi trong tu viện, cố tìm cho ra một chiếc ghế nào thích hợp nhất, có thể giúp anh ngồi yên mà bớt đau. Nhưng tìm mãi vẫn không ra. Cuối cùng, anh quyết định chỉ còn một cách là ban đêm sẽ lên vào xưởng làm của tu viện, và tự đóng riêng cho mình một

chiếc ghế. Anh kỹ lưỡng tính toán kế hoạch làm thế nào để không một ai hay biết. Sau khi tin chắc là đã có giải pháp cho cái đau của mình, anh ta đi đến xưởng của tu viện để xem qua những dụng cụ và vật liệu cần thiết. Trở về căn nhà kho nơi anh ngủ, anh ngồi xuống một chiếc ghế dài và vẽ kiểu cho một chiếc ghế ngồi thiên toàn hảo nhất, chắc chắn sẽ chấm dứt hết những khổ đau của anh.

Trong khi ngồi đó làm việc, anh bỗng ý thức là anh cảm thấy vui vẻ hơn, an lạc hơn. Mới đầu anh nghĩ, có lẽ anh vui vì biết mình đang sáng tạo nên một kiểu ghế ngồi đặc biệt mới mẻ, toàn hảo và rất hiện đại. Nhưng rồi đột nhiên anh bừng tỉnh! Sự thật anh an vui là vì anh cảm thấy vô cùng dễ chịu khi ngồi trên chiếc băng dài này. Anh quay nhìn và thấy chung quanh mình có đến hàng trăm chiếc băng ghế như vậy, ngay trong căn phòng ngủ của anh. Cái mà anh tìm kiếm lúc nào cũng đang có mặt sờ sờ ngay trước mũi, mà anh nào có thấy đâu! Thay vì lo chạy quanh quẩn tìm kiếm, toan tính nhọc mệt, thật ra anh chỉ cần ngồi xuống thôi.

Chúng ta cũng vậy. Đôi khi trong cuộc đời, chúng ta lại thích chọn những hành trình xa xôi, khó nhọc - vật chất hay tâm linh - trong khi tình thương và hạnh phúc chúng ta hằng mong đợi luôn có thể tìm thấy được, đơn giản chỉ cần ta ngồi xuống thôi. Chúng ta bỏ cả cuộc đời để đi tìm một cái gì đó ta nghĩ là mình không có, một cái gì sẽ đem lại cho ta hạnh phúc. Nhưng cây chìa khóa của hạnh phúc chân thật nằm ở sự thay đổi cách nhìn, ở nơi mà ta nên tìm kiếm. Như thiền sư *Hakuin* của Nhật có viết: *"Vì không thấy được chân lý gần kề, nên người ta cứ mãi đi tìm kiếm xa xôi. Tội nghiệp thay! Họ cũng giống như một người đứng ngay bên dòng suối trong mà cứ than mình khát nước."*

Hạnh phúc thông thường là do những kinh nghiệm vui sướng của ta. Chúng là những thoả mãn trong chốc lát khi ta có được

điều mình muốn. Nhưng thứ hạnh phúc ấy cũng giống như một sự dỗ dành tạm bợ cho những đứa trẻ con hay bất mãn, mau chán. Chúng ta đi tìm an ủi trong những sự xao lãng tạm thời, và rồi ta lại bực mình khi thấy chúng rồi cũng đổi thay. Tôi có một chú bạn nhỏ mới lên bốn tuổi. Mỗi khi chú tức tối, hoặc không có được những gì đòi hỏi là chú khóc la âm ỉ, “Không ai còn thương con nữa hết!” Người lớn chúng ta nhiều khi cũng giống y như vậy, khi ta không có được những gì mình muốn - hoặc có rồi mất đi - chúng ta cứ tưởng như tình thương trên thế giới này không còn nữa. Hạnh phúc trở nên một vấn đề trắng đen: hoặc có, hoặc không. Cũng như một chú bé bốn tuổi, lối suy nghĩ và sự phán xét sai lầm làm mờ đi cái nhìn sáng suốt của ta.

Mà cuộc đời là vậy, cho dù ta có thích hay không. Đối với đa số chúng ta, cuộc sống là một chuỗi dài liên tục của những kinh nghiệm khổ đau và hạnh phúc tiếp nối nhau. Có một lần, tôi đi bộ đường dài với vài người bạn ở miền bắc *California*. Chúng tôi quyết định sẽ đi theo một con đường mòn trong suốt ba ngày đầu, và ba ngày kế đó chúng tôi sẽ đi ngược trở lại. Vào ngày thứ ba của chuyến đi cam go này, chúng tôi thấy mình thoải mái đi xuống một con dốc dài của một ngọn đồi. Sau vài giờ xuống dốc, một người bạn chợt ý thức rằng con đường xuống dốc thông thả này chỉ có nghĩa là ngày mai chúng tôi phải quay đầu đi ngược lại, lên dốc. Anh ta quay sang bảo tôi: “Trong thế giới đối đãi, hai chiều này, thì đi xuống dốc chỉ mới là phân nửa sự việc mà thôi!”

Sự sống chắc chắn phải thay đổi, không bao giờ ngừng nghỉ. Đó là điều tự nhiên. Nhưng ta thì cứ vất vả cố nắm bắt những gì vui sướng và tránh né những gì khổ đau. Mà trong cuộc đời lại có biết bao nhiêu hình ảnh đập vào tim óc chúng ta, chúng bảo với ta rằng khổ đau là sai, là không tốt. Hãy nhìn những

bảng quảng cáo hai bên đường, những quan niệm của xã hội, của nền văn hóa chúng ta, chúng ám chỉ rằng những đau đớn, buồn khổ của ta là đáng hổ thẹn, đáng trách, và đôi khi còn là một điều nhục nhã nữa. Thông điệp của chúng là ta phải tìm cách để trốn tránh những khổ đau và mất mát của mình. Chẳng trách sao mỗi khi ta có một nỗi đau tinh thần hoặc thể chất nào, ta thường cảm thấy rất cô đơn, như bị xa cách với loài người, với sự sống chung quanh. Nỗi hổ thẹn ấy vô tình ngăn cách, tách rời ta ra một mình, trong lúc ta đang rất cần nối liền với sự sống!

Vi hạnh phúc bao giờ cũng mỏng manh, nên trong những khi vui sướng ta vẫn cảm thấy cô đơn, và đôi khi còn là sợ hãi. Khi mọi việc đều suôn sẻ, khi chúng ta có được tất cả những gì mình muốn, ta lại cảm thấy cần phải bảo vệ nó hơn. Và mặc dù thấy được tính chất phù du và bất định của hạnh phúc, nhưng ta vẫn cứ nhắm mắt không chấp nhận sự có mặt của khổ đau. Chúng ta từ chối, không dám đối diện với khổ đau, vì sợ rằng nó sẽ làm mất mát hoặc phá tan những may mắn của ta. Và cũng vì muốn bảo vệ hạnh phúc ấy mà nhiều khi ta lại ngoảnh mặt làm ngơ, không dám thừa nhận tình nhân loại với một người không nhà, sống lang thang trên vỉa hè. Chúng ta cho rằng khổ đau của người khác không liên quan gì đến mình. Và trong tình cảnh ấy, chúng ta trốn vào một sự cô đơn thảm hại đến nỗi ta không còn biết được thế nào là hạnh phúc chân thật nữa. Tình trạng của chúng ta cũng thật là lạ: trong nỗi khổ ta cảm thấy mình cô đơn, mà trong hạnh phúc ta càng cảm thấy cô đơn và dễ bị thương tổn hơn nữa!

Đối với một số người, một kinh nghiệm mãnh liệt nào đó có thể thúc đẩy, giúp họ thoát ra khỏi sự cô lập ấy. Vào khoảng hai trăm năm mươi năm sau khi đức Phật nhập diệt, có một vị vua tên là *A-dục* (*Ashoka*). Trong những năm đầu dưới triều đại của ngài, *A-dục* là một vị vua tham tàn và khát máu, có tham

vọng muốn bành trướng đế quốc của mình. Ông không bao giờ cảm thấy có hạnh phúc. Một hôm, sau một trận chiến đẫm máu để dành thêm lãnh thổ cho đế quốc của ông, vua *A-dục* lang thang một mình một ngựa trên bãi chiến trường, giữa một cảnh tượng hãi hùng, thấy người và thú vật nằm vương vãi khắp nơi, có xác đã sinh thối dưới sức nóng mặt trời và bị những con chim đói rĩa móc. Vua *A-dục* chợt cảm thấy kinh hoàng trước cảnh tượng tang thương do chính mình tạo nên!

Vừa khi đó, có một vị sư chậm rãi đi thiền hành ngang qua bãi chiến trường. Vị sư không hề nói một lời nào, nhưng con người của ông tỏa chiếu một sự an lạc và hạnh phúc. Nhìn vị sư, vua *A-dục* tự nghĩ, “Tại sao ta đã có tất cả những gì ta muốn trên thế giới này mà vẫn cảm thấy rất khổ? Trong khi vị sư kia không có gì ngoài chiếc y và bình bát, nhưng trông vẫn thanh thoi và an lạc giữa một khung cảnh đau thương như thế này?”

Và trên bãi chiến trường ấy, vua *A-dục* đã có một quyết định thật to tát, ảnh hưởng đến lịch sử loài người. Ông đi đến vị sư và hỏi: “Thầy có an lạc không? Nếu có thì làm thế nào mà thầy được như vậy?” Và vị sư - người không có gì cả - liền trình bày giáo pháp của đức Phật với ông vua hiếu chiến - người đang có tất cả. Sau cuộc gặp gỡ ấy, vua *A-dục* trở thành một Phật tử thuần thành hết lòng tu tập theo giáo lý đức Phật, cũng như hoàn toàn thay đổi đường lối cai trị. Ông không còn đem quân đi xâm lấn những xứ khác nữa. Ông cũng không để cho dân chúng đói kém. Vua *A-dục* đã tự chuyển đổi từ một bạo chúa hung tàn trở thành một đấng minh quân nổi tiếng công bằng và bác ái, ơn đức của ông còn lưu lại đến ngàn đời sau.

Chính những người con trai và con gái của vua *A-dục* đã có công mang đạo Phật từ Ấn Độ vào Tích Lan. Giáo pháp của

đức Phật cảm rỗi nơi này, từ đó lan truyền sang Miến Điện, Thái Lan và rồi khắp nơi trên thế giới. Ngày hôm nay, cơ duyên của chúng ta còn được tiếp xúc với Phật pháp, sau nhiều thế kỷ và qua nhiều nền văn hóa, cũng là một kết quả trực tiếp từ sự chuyển hóa của vua *A-dục*. Sự thành thoi và an lạc của một vị sư từ mấy ngàn năm trước vẫn còn ảnh hưởng đến thế giới chúng ta ngày nay. Sự tĩnh lặng của một người đã thay đổi hẳn hướng đi của lịch sử, và đem lại cho chúng ta con đường đi đến hạnh phúc của đạo Phật.

Đức Phật dạy, khi ta cố gắng kiểm soát những gì tự bản chất là không thể kiểm soát được, ta sẽ không thể nào có được hạnh phúc, sự an ổn và vững vàng. Theo đuổi hạnh phúc hão huyền chỉ mang lại thêm khổ đau cho ta mà thôi. Trong lúc hối hả muốn tìm kiếm một cái gì có thể lập tức làm thỏa mãn cơn khát của mình, chúng ta đã không thấy được dòng nước mát lúc nào cũng có ngay trước mặt. Và vì vô tình mà ta đánh mất đi sự sống của chính mình.

Chúng ta cứ việc tìm kiếm sự an toàn và không thay đổi, nếu muốn. Nhưng kinh nghiệm dạy ta rằng sự tìm kiếm ấy chỉ là hoài công! Mọi sự việc trên cuộc đời này đều thay đổi. Con đường đi đến chân hạnh phúc là một con đường toàn vẹn, rộng mở và chấp nhận mọi khía cạnh của sự sống. Đạo Lão có một dấu hiệu biểu tượng cho sự hợp nhất, đó là vòng tròn âm dương, nửa đen, nửa trắng. Nằm giữa phần đen là một điểm trắng, và nằm giữa phần trắng là một điểm đen. Ngay cả trong cơn mịt mù, tăm tối nhất vẫn có chút ánh sáng đang ẩn tàng. Và ngay giữa trung tâm của ánh sáng, bóng tối vẫn đang có mặt. Nếu trong cuộc đời, chúng ta có gặp nhiều khó khăn, khổ đau, nhưng ta vẫn không bao giờ bị đè bẹp hoặc đóng kín lại. Và khi mọi việc trong đời đều được suôn sẻ, ta hạnh phúc, chúng ta cũng không trở nên bảo thủ, nhắm mắt chối bỏ sự có mặt của khổ đau.

Nhà văn người Anh E. M. Forster mở đầu một tác phẩm của ông bằng lời đề từ cực ngắn: “*Chỉ có sự nối liền.*” Câu ấy đã diễn tả thật trọn vẹn cái thái độ mà ta cần có, là thay đổi cái nhìn của mình, nếu ta muốn tìm thấy một hạnh phúc thật sự. Chúng ta cần chuyển từ thái độ muốn kiểm soát vòng xoay bất tận của hạnh phúc và khổ đau, sang thái độ biết nối liền, cởi mở và thương yêu tất cả, cho dù bất cứ chuyện gì xảy đến cho ta.

Sự khác biệt giữa hạnh phúc và khổ đau là ở chỗ ta biết đặt sự chú tâm của mình vào nơi nào. Đang đứng cạnh bên bờ suối trong mát, bạn có nhìn xa xôi ở một nơi nào khác để tìm nước uống không? Sự chuyển hóa bắt đầu từ hành động biết quay trở lại, nhìn sâu vào nội tâm, và thấy được một trạng thái hằng có mặt ngay trước cả sự sợ hãi và cô đơn. Đó là một trạng thái toàn vẹn nhất mà không gì có thể chạm đến được. Ta nối liền với chính mình, với kinh nghiệm chân thật nhất của mình, và khám phá rằng nếu muốn thật sự sống ta phải trở nên toàn vẹn.

Bạn hãy ngược nhìn bầu trời, nó không bao giờ hư hao vì những đám mây bay ngang qua. Cho dù đó là những làn mây trắng tinh thuần tha nhẹ hẫng như bông gòn, hay những đám mây đen hung dữ cuộn cuộn trôi. Một ngọn núi bao giờ cũng vững vàng và bất động, không bao giờ bị những cơn gió làm lay chuyển, cho dù đó là bão tố. Một đại dương không bao giờ bị tổn hại vì những ngọn sóng, dù cao hay thấp. Và cũng thế, cho dù ta có những kinh nghiệm nào đi chăng nữa, trong ta vẫn có những khía cạnh chưa từng hư hao. Đó chính là cái hạnh phúc bẩm sinh của tự tánh trong mỗi chúng ta.

Trong nhà Phật có chữ *tathata*, được dịch là *chân như*. Nó diễn tả trạng thái toàn vẹn nhất khi ý thức không hề bị đứt đoạn hoặc ngăn chia. Trong trạng thái chân như ấy, chúng ta không

hề có mặt ở một nơi nào xa xôi, để chờ đợi một cái gì khác hơn hoặc tốt đẹp hơn xảy đến cho mình. Chúng ta cũng không nắm bắt hoặc ghét bỏ những kinh nghiệm của mình. Ta chấp nhận những gì đến với mình trong cuộc đời và buông xả những gì từ bỏ ta. Chúng ta có mặt một cách trọn vẹn, không để những hạnh phúc hư dối trong cuộc sống đánh lừa. Kinh nghiệm được trạng thái chân như ấy, ta sẽ tìm lại được con người thật của chính mình.

Có lần một người bạn của tôi du hành sang *Sikkim* với hy vọng được gặp ngài *Karmapa* thứ 16, [1] một vị Lạt-ma Tây Tạng nổi danh tương đương với ngài Đạt-lai Lạt-ma. Chuyến đi sang *Sikkim* của anh thật vô cùng gian nan, đòi hỏi những chuyến leo núi, băng rừng, lội sông. Sau cuộc hành trình nhiều vất vả, anh bạn tôi hết sức vui sướng khi được phép diện kiến ngài *Karmapa*. Anh hết sức ngạc nhiên khi thấy ngài *Karmapa*, một vị lãnh tụ tôn giáo nổi tiếng trên thế giới, lại xem chuyến viếng thăm của anh như một trong những sự kiện quan trọng nhất đã xảy đến trong cuộc đời của ngài. Sự tiếp đãi nồng hậu của ngài *Karmapa*, không phải chỉ qua những hành động, lễ nghi tươm tất, mà bằng sự có mặt đơn sơ nhưng thật trọn vẹn của ngài. Nó giúp anh bạn tôi có cảm tưởng như đang được sống trong một tình thương trọn vẹn nhất.

Khi nghe anh kể, tôi chợt nhớ lại những lần mình nói chuyện với ai mà chỉ lắng nghe một cách thờ ơ. Có thể tôi đang lo nghĩ tới việc phải làm kế tiếp, hoặc đến người mình sắp gặp. Thái độ thiếu chú ý ấy, bây giờ nghĩ lại tôi thấy thật bất công vô cùng! Một cử chỉ đơn giản, biết có mặt hoàn toàn với người trước mặt, là một hành động thương yêu chân thật nhất mà ta có thể dâng hiến cho người ấy.

Chỉ cần được ở cạnh những người như ngài *Karmapa* cũng đủ là một tiếng chuông tỉnh thức giúp ta trở về với tự tánh của

chính mình. Những người như vậy có nội tâm rất vững chãi, họ không cần gì ở người khác, và cũng không có một nơi nào trong họ để cho ta đặt những kỳ vọng của mình. Trong một mối liên hệ như thế thì làm sao những kỳ vọng hoặc sự lợi dụng có thể hiện hữu được? Chúng ta nhìn vào tấm gương trong đôi mắt của các vị ấy và ta nhận diện được chính mình, và biết rằng ta cũng có thể được như vậy.

Đôi khi tôi cũng có dịp được tiếp xúc với những vị thầy rất từ ái và xuất chúng. Ngay trong giây phút gặp gỡ đầu tiên, tôi đã ý thức được rằng: “Ồ, đó mới chính thật là ta!” Tôi nhận diện được năng lực thương yêu trong các vị ấy lúc nào cũng có mặt và hằng hữu trong tôi. Tôi ý thức được rằng những ý niệm sai lầm của tôi về chính mình, về những nỗi sợ và ước vọng, đã chồng chất lên trên năng lực đó và che khuất nó đi. Chúng ta biến trước sự hiện diện của những bậc thầy ấy. Giây phút đó tôi chợt tỉnh giác và biết rằng:

“Đó mới chính thật là mình. Đó mới là những gì chân thật, và bất cứ ai cũng có được khả năng ấy.” Những lần gặp gỡ như vậy đã phá tung hết những giới hạn tôi có về chính mình. Và trong giây phút ấy, tôi có thể tự do bước ra khỏi căn nhà tù mà tôi đã tự dựng lên trong những năm qua.

Sự toàn vẹn và sự đồng nhất là hai yếu tố nền tảng cơ bản nhất của tự tánh chúng ta. Điều ấy đúng cho tất cả mọi người. Cho dù cuộc sống ta có tốt đẹp hoặc xấu xa đến đâu, cho dù trong quá khứ ta đã từng bị mang nhiều thương tích, cho dù ta đã phải trải qua hoặc đang mang nặng những khổ đau nào đi chăng nữa, ta vẫn toàn vẹn, và ta có thể nhận diện được điều ấy.

Sự nhận diện này sẽ giúp ta phá tan hết những sai lầm vì lối suy nghĩ theo thói quen của mình. Buông bỏ được sự sai lầm ấy

và tiếp xúc với hạnh phúc, điều đó cũng giống như ta đột nhiên thoát ra khỏi nơi mình đang bị giam giữ. Ví dụ, chúng ta đang bị nhốt trong một căn phòng nhỏ hẹp, bí bưng, tối tăm, ở trên một đỉnh núi. Và rồi đột nhiên, tất cả những bức tường chung quanh ta cùng sụp đổ một lượt, để lộ toàn cảnh rộng lớn, bao la. Từ một căn phòng nhỏ đến một không gian mênh mông, cảnh tượng ấy làm ta nín thở!

Đó cũng chính là một sự giải thoát mà ta đã từng mơ ước và tìm kiếm khắp mọi nơi. Vì hạnh phúc ấy không hề lệ thuộc vào bất cứ người nào, ngoại cảnh nào, nên nó có được tính chất an tĩnh và vững vàng. Tâm ta trở nên tỏa chiếu và sáng chói trong một sự hợp nhất và rộng mở; không có gì giữ lại mà cũng không có gì mang vào, không rời rạc, chấp vá và cũng không hề bị phân chia.

Cái cảm giác ấy, của một con người toàn vẹn, mà ta kinh nghiệm là hạnh phúc, cũng còn được gọi là tình thương. Khi ta không phân chia, khi ta thật sự hoàn toàn có mặt, đó cũng chính là lòng từ ái. Khi ta có chánh niệm, biết chú tâm, tức là ta biết thương yêu.

Vị đạo sư Ấn Độ *Nisargadatta Maharjah* có lần nói: “Tuệ giác nói rằng tôi không là gì hết. Tình thương bảo rằng tôi là tất cả. Và giữa hai cái đó, sự sống của tôi có mặt.” “*Tôi không là gì hết*” không có nghĩa là trong tôi có một khoảng trống cô đơn và hoang vắng. Mà nó có nghĩa là tôi có thể mở rộng ra, với một ý thức sáng tỏ, trong một không gian vô bờ bến. Nơi đó không có trung tâm điểm và cũng không có biên giới, không có sự chia cách nào cả. Nhờ *không là gì hết* mà sẽ không có gì ngăn trở sự biểu lộ tình thương vô cùng của ta. Và cũng chính vì không là gì hết mà ta không tránh khỏi trở thành “*là tất cả.*” “*Là tất cả*” ở đây không có nghĩa là ta gom góp, thu thập để nối rộng mình ra, để có tất cả, mà là nhận diện được rằng mọi sự sống đều nối

liên với nhau. Giữa chúng ta không hề có một sự cách biệt. Và cả hai điều ấy - một không gian rộng mở của “*không là gì*” và một sự nối liền của “*là tất cả*” - đánh thức ta dậy, giúp ta tìm lại được tự tánh của chính mình.

Trong khi ngồi thiền ta sẽ tiếp xúc được với tuệ giác ấy, một ý thức về sự đồng nhất với tất cả. Sự đồng nhất ấy bao giờ cũng có mặt, chúng ta chỉ cần tiếp xúc với nó mà thôi. Và khi trực tiếp chúng nghiệm được nó rồi, chắc chắn sẽ có một sự thay đổi lớn lao trong cách nhìn của ta về thế giới này, sự sống này và ngay cả về chính mình. Đó là một sự toàn vẹn sâu sắc nhất, nó vượt ra ngoài sinh tử, bắt nguồn từ một tự tánh tròn đầy, đồng nhất và nối liền với tất cả, trong ta.

Nhưng trong đời sống hằng ngày, thay vì là một cảm giác nguyên vẹn, chúng ta lại thường cảm thấy xa cách, rời rạc, và không có hạnh phúc. Trong một ngày, chúng ta phải đóng biết bao nhiêu vai trò khác nhau, đôi khi làm một người mẹ, làm một nhân viên, một người bạn, một người con... Lúc sống một mình, chúng ta có một hình ảnh như thế này về mình, và khi sống với người chung quanh, ta lại có một hình ảnh như thế khác. Với những người quen biết, ta hành động theo một cách này, với những người không quen biết, ta xử sự theo một cách khác. Ta cảm thấy xa lạ, chấp vá và không thật với chính mình. Chúng ta đi tìm một tình bạn cũng vì muốn trốn cái cảm giác cô đơn và sợ hãi ấy. Nhưng tội nghiệp, dù muốn đi tìm một niềm tin và sự chân thành nhưng ta chỉ có được những mối tương quan giả tạo, bề ngoài mà thôi.

Ngược lại với tình cảnh của chúng ta, nhà thơ *Issa* có viết một bài thơ hài cú:

*Dưới bóng hoa anh đào nở,
Không có ai là người xa lạ.*

Khi ta tiếp xúc được với sự toàn vẹn của mình, với một con tim đầy thương yêu, sẽ không có ai là người xa lạ hết, không có trong ta và cũng không có trong người khác. Trong một hạnh phúc chân thật và rộng mở, những vụn vỡ và chấp vá không thể có mặt.

Những bậc giác ngộ như đức Phật là những biểu tượng cho phẩm chất vẹn toàn, giải thoát và tình thương - và đó là những ước vọng cao nhất của con người. Cho dù đức Phật đang ở một mình hay với những người khác, cho dù ngài đang thuyết pháp, làm việc hay tĩnh tọa, lúc nào ngài cũng ý thức được sự toàn vẹn của mình một cách tự nhiên. Sự an lạc của đức Phật không hề lệ thuộc vào bất cứ hoàn cảnh nào, vì mọi hoàn cảnh chắc chắn rồi sẽ đổi thay. Vị thiền sư Thái lan, ngài *Ajahn Chah*, có diễn tả niềm hạnh phúc ấy, mà ta có thể đạt được qua công phu thiền tập: *"Tâm bạn sẽ được yên trong bất cứ khung cảnh nào, như một mặt hồ tĩnh lặng. Có đủ mọi loài thú khác nhau, có những con hiếm quý, sẽ tìm đến bên hồ để uống nước, và bạn sẽ có dịp thấy được tự tánh của mọi loài. Bạn sẽ thấy những vật mới lạ và thú vị đến rồi đi, nhưng tâm bạn vẫn yên tĩnh. Đó là hạnh phúc của đức Phật."* Hạnh phúc của đức Phật đã được biểu hiện bằng tuệ giác và từ bi của ngài trong suốt cuộc đời, trong mọi cảnh ngộ. Đó chính thực là *chân như*.

Thứ hạnh phúc này sẽ chuyển hóa ta tận bên trong, và thay đổi cái nhìn của ta đối với thế giới bên ngoài. Mà thật ra, lúc ấy những ý niệm về thế giới bên trong và bên ngoài cũng không còn nữa. An trú trong giờ phút hiện tại chính là nguồn gốc của niềm an lạc này. Vì khi chúng ta có thể cởi mở ra với những kinh nghiệm của chính mình trong giờ phút này, tự nhiên nó sẽ giúp ta cởi mở ra với nhiều thứ khác nữa. Bạn biết không, sống hạnh phúc trong cuộc đời này là một việc làm mang tính cách mạng, vì nó đòi hỏi một sự chuyển hóa lớn của chính mình. Cái nhìn của ta sẽ thay đổi. Nó sẽ giải phóng ta, giúp ta hiểu mình

một cách sâu sắc hơn, và tiếp xúc được với khả năng thương yêu rộng lớn của chính ta. Ta sẽ ý thức rằng, trong chúng ta ai cũng có thể là một vị *Karmapa*, ai cũng có thể là vị sư đặt những bước chân an lạc trên bãi chiến trường kia. Hạnh phúc và giải thoát là quyền bẩm sinh của mỗi người. Bạn nên nhớ, sự an lạc của ta có thể thay đổi được lịch sử, và đó là một điều rất thật.

[1] Tức là Đại sư Rangjung Rikpe Dorje. Ngài sinh năm 1923 và đã viên tịch vào năm 1981.



Tiếp xúc với cái đẹp

Một nụ
biểu tượng cho tất cả
ngay cả những gì không bao giờ nở hoa,
và những gì sẽ nở hoa, từ bên trong, vì biết tự hạnh phúc;
dù vậy đôi khi cũng cần thiết
đạy cho một vật biết về cái đẹp của chính nó,
đặt bàn tay lên một đóa hoa,
nói cho nó biết qua ngôn ngữ và sự xúc chạm,
rằng nó rất đẹp
cho đến khi nó lại nở rộ từ bên trong,
vì biết tự hạnh phúc

.....

– Galway Kinnel

“*Đạy cho một vật biết về cái đẹp của chính nó*”, đó là tự tánh của *metta*, tức tâm từ. Với tình thương, mọi người và mọi vật đều có thể nở hoa từ trong tâm. Khi chúng ta khám phá được cái đẹp của mình và của người khác, hạnh phúc sẽ phát sinh một cách tự nhiên và mâu nhiệm.

Tâm từ là một trong những cõi *thiên trú*, *brahma-vihara*, bốn trú xứ của hạnh phúc. Ba trú xứ hạnh phúc còn lại là *bi*, *hỷ* và *xả*, được phát sinh từ *metta*, và cũng nhờ *metta* nuôi dưỡng và khai mở.

Trong văn hóa Tây phương, khi nói về tình yêu thương luôn mang một hàm ý về dục tình hoặc luyến ái. Nhưng điều quan

trọng ở đây là ta cần phải thấy rõ sự khác biệt giữa tâm từ và hai trạng thái ấy. Dục tính là một thứ tình thương vẫn còn bị dính mắc vào sự ham muốn và chiếm hữu. Nó muốn sự việc phải xảy ra theo một đường lối đặc biệt nào đó, theo kỳ vọng riêng của nó. Đó là một loại tình thương có điều kiện, và cuối cùng chỉ đưa ta đến khổ đau: “Tôi chỉ thương ai khi người đó làm như thế này, thế này... hay là người ấy cũng phải biết thương tôi, ít nhất cũng bằng như tôi thương họ.” Trong tiếng Anh chữ *passion* (ham muốn) có cùng gốc *Latinh* với chữ *suffering* (đau khổ). Thật vậy, ham muốn và kỳ vọng là những chất liệu của khổ đau.

Ngược lại, tinh thần của tâm từ là vô điều kiện, nó rộng mở và không ngăn ngại. Cũng giống như ta đổ nước từ một bình này sang một bình khác, tâm từ trôi chảy thông dong, tự tại. Nó thay đổi tùy theo hình dạng của vật chứa mà vẫn giữ y nguyên tự tính. Một người bạn có thể làm ta thất vọng, có thể không đúng như kỳ vọng của ta, nhưng điều ấy không có nghĩa rằng người ấy không còn là bạn của ta nữa. Chúng ta có thể thất vọng với chính mình vì đã không thành đạt đúng như kỳ vọng, nhưng ta đâu thể nào vì thế mà từ chối chính mình!

Còn sự luyến ái, nó trá hình dưới dạng của tình thương, nhưng thật ra lại là một đồng minh thân cận của si mê. Luyến ái là một thứ tình thương có điều kiện và giới hạn, nó chỉ chấp nhận được những kinh nghiệm dễ chịu mà thôi. Cũng giống như khi ta nhìn sự vật qua ống kính của một máy thu hình bị dính chút dầu, tình luyến ái khiến đối tượng ta thấy trở nên có vẻ rất “*mê mị*”. Chúng ta không thể thấy được những đường nét gồ ghề, những điểm xấu hoặc khuyết điểm của chúng. Cái gì ta nhìn cũng thấy đẹp. Vì sự luyến ái không chịu được khổ đau nên nó loại bỏ tất cả những gì làm nó khó chịu.

Khi ta muốn sự vật phải theo ý mình và không chấp nhận sự thật, cái nhìn của ta sẽ trở nên rất hẹp hòi và giới hạn. Sự phủ nhận ấy cũng giống như một thứ thuốc phiện, sẽ làm mê mờ và cướp mất những gì quan trọng nhất trong sự sống của ta.

Chính nỗi sợ khổ đau của ta đã khơi dậy và duy trì một sự ngăn cách. Cũng vì muốn trốn tránh khổ đau mà ta sẵn sàng đóng kín mình lại, mặc dù sự chia cách ấy khiến ta không còn dám sống, không còn biết xúc cảm nữa.

Đôi khi, chúng ta sẵn sàng hy sinh sự thật để che chở và bảo vệ nhận thức sai lầm của mình. Mỗi khi chúng bị đe dọa, ta lập tức phản ứng bằng cách chối bỏ những cảm xúc của mình. Vô tình, ta đánh mất đi luôn nhân vị của mình. Ta không còn là ta nữa. Ta không còn dám sống cuộc đời mình, và cảm thấy hoàn toàn tách biệt với những người chung quanh. Một khi đã đánh mất đi cuộc sống nội tâm rồi, ta phải nương nhờ vào ngoại cảnh để nhận biết mình là ai, có những ước mơ gì, và trân quý những gì. Mà ngoại cảnh thì luôn thay đổi. Than ôi, nỗi khổ đau mà ta hằng muốn trốn tránh, cuối cùng lại trở thành một người bạn đồng hành muôn đời của ta.

Trong buổi ban đầu, đức Phật đã chỉ dạy pháp môn niệm tâm từ như là một phương thuốc để đối trị sự sợ hãi, một phương cách để thắng vượt nỗi sợ mỗi khi nó khởi lên. Trong kinh sách kể lại rằng, có lần đức Phật bảo một số thầy vào ngôi thiên trong một khu rừng nổi tiếng là có nhiều quỷ thần đang sống trên những ngọn cây. Các quỷ thần trong rừng vì không thích sự có mặt của các thầy, nên muốn đuổi họ đi bằng cách hóa hiện ra thành những hình tướng hung dữ, những mùi hôi thối, và những âm thanh khóc la rất ghê rợn. Các thầy chịu không nổi những cảnh tượng ấy, hoảng sợ, bỏ chạy về gặp đức Phật và cầu xin ngài hãy cho họ đi tìm một khu rừng khác để hành thiền. Nhưng đức Phật bảo: “Ta muốn các thầy hãy trở lại khu

rừng ấy để thực tập thiền định, nhưng lần này ta sẽ dạy cho các thầy một phương pháp để có thể tự bảo vệ mình.” Và đó là lần đầu tiên đức Phật chỉ dạy pháp môn niệm tâm từ. Nhưng đức Phật không phải chỉ khuyên các thầy nên đọc suông những lời quán về tâm từ, mà còn phải thật sự thực hành chúng nữa. Các thầy nghe lời Phật dạy, trở lại khu rừng và thực tập niệm tâm từ. Những quý thân trên cây được chuyển hóa bởi năng lượng thương yêu tràn ngập trong khu rừng, cuối cùng đã trở thành những người hết lòng bảo vệ cho các thầy được an ổn tu tập.

Câu chuyện nói lên một điều là: tâm thức đang bị sự sợ hãi chế ngự vẫn có thể được chuyển hóa bởi tình thương. Hơn thế nữa, một tâm thức nhuần đức từ thì không thể bị sự sợ hãi áp đảo, cho dù nó có khởi lên chẳng nữa vẫn không thể lấn áp được ta.

Khi chúng ta thực tập niệm tâm từ là ta đang mở rộng ra với những kinh nghiệm thật của mình, ta biết đối mối mối tương quan đối với cuộc sống. Tâm từ - một tình thương không bị giới hạn bởi dục vọng, không bắt sự vật phải khác hơn như chúng đang hiện hữu - có thể vượt thắng cái ảo tưởng cách biệt và bất toàn của ta. Vì vậy, tâm từ có thể giúp ta chuyển hóa được mọi trạng thái của ý niệm cách biệt sai lầm ấy, như là sợ hãi, xa lạ, cô đơn và tuyệt vọng. Và khi ta ý thức được rõ ràng về tính cách nối liền của tất cả, điều đó sẽ mang lại cho ta một sự toàn vẹn, tự tin và an lạc.

Trong Phạn ngữ, chữ *citta* có nghĩa là *tâm*, mang nghĩa bao gồm cả con tim và lý trí. *Citta* không chỉ nói đến những tư tưởng và cảm thọ xuất phát từ bộ óc, mà bao gồm luôn cả một phạm trù rộng lớn của tâm thức, vô giới hạn và không bị ngăn ngại. Khi chúng ta tiếp xúc được với kinh nghiệm của tâm, ta sẽ thật sự hiểu được mình là ai, và biết được những gì cần phải

làm. Với năng lực của tình thương, mọi biên giới giả tạo giữa ta và người khác sẽ tự động tan rã thành tro bụi khi ta chạm vào chúng.

Chính ước mơ đi tìm hạnh phúc và muốn được hòa đồng với tất cả đã nối liền tất cả chúng ta lại với nhau. Chúng ta ai cũng muốn được cảm thấy mình rộng lớn và to tát hơn "cái tôi" nhỏ bé này. Và trong chúng ta ai cũng ước mong được trở thành hòa nhập với tất cả mọi sự sống, của ta và người khác.

Khi nhìn sâu vào gốc rễ của những tình cảnh khổ đau nhất trên cuộc đời, của những bạo động nhất trên thế giới, ta vẫn tìm thấy được một ước mong này: muốn được hạnh phúc, được hòa đồng với tất cả. Cho dù có trá hình dưới một dạng ghê gớm hoặc méo mó đến đâu đi chăng nữa, ước muốn ấy bao giờ cũng có mặt. Ta có thể bước đến gần với nó. Ta có thể tiếp xúc với những năng lực khó khăn trong ta, cũng như những khổ đau trong cuộc sống. Ta có thể phá vỡ được những ý niệm sai lầm đã từng ngăn chia ta. Ta làm được những việc ấy nhờ vào sức mạnh của tình thương. Tâm từ là một nguồn năng lượng có khả năng chữa lành hết những thương tích trong ta và trên thế giới. Nó là nền tảng của tự do.

Tâm từ còn có thể giúp ta mở rộng vòng tay ôm trọn tất cả, không phân biệt. Thực hành niệm tâm từ sẽ khiến ta được trở nên nguyên vẹn hơn, vì ta không cần phải chối bỏ bất cứ phần nào của mình. Bằng năng lượng có tác dụng chữa trị của tình thương, ta có thể chấp nhận tất cả. Tâm ta sẽ mở rộng ra để ôm trọn cuộc sống này trong chánh niệm, cho dù đó là khổ đau hay hạnh phúc. Đối diện với khổ đau, ta vẫn không cảm thấy bị chao động hoặc khuất phục. Tâm từ sẽ bảo vệ và giữ cho ta được toàn vẹn. Cho dù hoàn cảnh chung quanh có bi đát đến đâu, ta vẫn không cần phải sợ hãi bất cứ một việc gì, vì an lạc và vững chãi là tự tánh của ta. Cho dù cuộc đời có thăng trầm

biến đổi, hạnh phúc ấy vẫn không bao giờ bị suy yếu.

Trên con đường tu tập tâm từ, chúng ta hãy ghi nhớ lời này của đức Phật: Tâm ta tự nó lúc nào cũng tỏa chiếu và trong sáng, chúng ta khổ đau là do những phiền não đến từ bên ngoài mà thôi. Đó là một chân lý rất nhiệm mầu.

Phiền não được dịch từ chữ Pali *kilesa*, có nghĩa là những “ô nhiễm của tâm”. Chúng ta có thể kinh nghiệm được điều ấy mỗi khi có một trạng thái bất thiện nào đó khởi lên mạnh mẽ, và tâm ta bị ô nhiễm. Đó là những trạng thái như giận hờn, sợ hãi, tội lỗi và tham lam. Khi chúng đến gõ cửa, ta mời chúng vào, và rồi tâm ta bị ô nhiễm. Từ đó, ta không còn thấy được bản chất thanh tịnh của mình nữa, và ta khổ đau.

Nhờ công phu thiền tập, ta sẽ không còn bị kẹt và chấp vào những năng lực này là mình. Ta ý thức được rằng những phiền não, hay những ô nhiễm ấy, thật ra chỉ là những người khách qua đường mà thôi. Chúng là những hiện tượng tinh cờ, ngẫu nhiên, chứ không phải là chân tánh của ta, không hề phản ảnh con người thật của ta. Trong cuộc sống, những phiền não ấy chắc chắn sẽ khởi lên không thể tránh được, tùy theo con người ta đã bị điều kiện như thế nào. Nhưng ta cũng đừng vì vậy mà trở nên khắt khe hoặc trách cứ mình. Điều quan trọng là ta nên nhận diện cái tướng hư dối của chúng, luôn nhớ đến tự tánh hạnh phúc và tinh lặng của mình.

Nếu hiểu được tâm từ, chúng ta cũng sẽ hiểu được tự tánh tỏa sáng và thanh tịnh của bản tâm mình. Cũng giống như tâm ta, tâm từ không hề bị ảnh hưởng bởi những gì nó tiếp xúc. Chúng ta có thể dùng tình thương để đối trị với những sân hận nổi lên, trong ta hoặc người khác, mà tình thương ấy vẫn không hề bị suy giảm chút nào. Tâm từ tự nó duy trì và bảo vệ chính nó. Một tâm thương yêu có thể tiếp xúc với an lạc và hạnh phúc

trong giây phút này, và rồi khổ đau, muộn phiền trong giây phút kế, nhưng vẫn không bị lay động trước những sự đổi thay. Tâm từ cũng giống như một bầu trời với những đám mây đủ loại kéo ngang qua - có những áng mây nhẹ trắng như bông, và có những cụm mây đen nghịt, đe dọa. Nhưng bầu trời vẫn không bao giờ bị ảnh hưởng bởi những đám mây kia. Nó vẫn cứ bao la và tự tại.

Đức Phật dạy, những năng lực phiền não có thể tạm thời chế ngự những năng lực lành mạnh, như là từ bi và trí tuệ, nhưng sẽ không bao giờ tiêu diệt được chúng. Những năng lực bất thiện không bao giờ có thể búng nổ được những năng lực thiện, nhưng ngược lại, những năng lực thiện sẽ có khả năng nổ được tận gốc rễ những năng lực bất thiện. Tình thương có thể nổ tận gốc sự sợ hãi, hờn giận hoặc mặc cảm, vì nó là một năng lực to tát hơn.

Tình thương có thể hiện diện ở bất cứ một nơi nào và không gì có thể làm ngăn trở nó được. Trong một quyển sách ghi lại những cuộc đối thoại với *Nisargadatta Maharaj* có tựa là *I am That (Ta là như thế)*, có một đoạn ghi lại cuộc trao đổi giữa *Nisargadatta* và một người đàn ông than phiền về mẹ mình. Người ấy than với *Nisargadatta* rằng mẹ ông không phải là một người mẹ hiền và cũng không phải là một người tốt. *Nisargadatta* khuyên ông ta nên thương mẹ mình. Ông đáp: "Nhưng mẹ tôi không cho phép tôi." *Nisargadatta* trả lời: "Nhưng bà cũng không thể cấm ông được!"

Thật vậy, không có một điều kiện ngoại cảnh nào có thể ngăn chặn được tình thương của ta. Không có ai cũng như không điều gì có thể cấm cản nó được. Tình thương không bắt buộc hoàn cảnh phải như thế nào đó ta mới có thể thương. Tâm từ cũng giống như tự tánh của ta, nó không bị điều kiện hoặc lệ thuộc vào bất cứ điều gì. Khi ta tiếp xúc với tự tánh của mình,

ta cũng tiếp xúc được với bản chất của tâm từ, điều đó sẽ hoàn toàn chuyển đổi cái nhìn của ta. Lúc đầu, ta như một người ngồi trên bờ nhìn những ngọn sóng nhấp nhô, xô đẩy nhau trên mặt biển. Một thời gian sau, khi công phu thiền tập được sâu sắc hơn, ta sẽ thấy mình như đang ngồi ở dưới đáy nước, trong sự tĩnh lặng của đáy sâu, nhìn những ngọn sóng nhảy múa bên trên. Và cuối cùng, ta sẽ ý thức rằng, thật ra, ta chính là nước. Ta không cách biệt hoặc khác gì những ngọn sóng bên trên. Tâm từ cũng thế, nó như một đại dương mênh mông bao trùm và ôm trọn tất cả.

Trong tiếng Pali, *metta*, tâm từ, có hai nghĩa gốc. Nghĩa thứ nhất là “*êm dịu*”. Tâm từ cũng được ví như một cơn mưa hiền hòa rơi xuống mặt đất. Cơn mưa không lựa chọn, không phân biệt - “Ta sẽ mưa nơi này và tránh chỗ kia!” Mưa rơi đều xuống cho tất cả, ban bố khắp mọi nơi, mọi chốn.

Nghĩa gốc thứ hai của *metta* là “*bạn lành*”. Muốn hiểu được năng lực của tâm từ, ta cần hiểu sâu thêm về ý nghĩa của tình bạn chân thật. Đức Phật gọi những người bạn lành này là những bậc *thiện hữu tri thức*. Họ là những người luôn ở bên cạnh ta trong những hoàn cảnh vui, cũng như khi ta gặp hoạn nạn, khổ đau. Một người bạn lành sẽ không bao giờ bỏ rơi ta khi ta gặp khốn khó, hay mừng vui trước những bất hạnh của ta. Đức Phật diễn tả bậc *thiện hữu tri thức* là người bảo bọc ta những khi ta bất lực, và che chở ta trong những lúc ta sợ hãi.

Có lần, có người kể cho đức *Đạt-lai Lạt-ma* nghe về những nỗi sợ hãi mà họ kinh nghiệm trong khi ngồi thiền. Ngài khuyên: “Khi anh sợ hãi, anh chỉ cần nằm tựa đầu lên đùi của đức Phật.” Hình ảnh đùi của đức Phật biểu tượng cho một sự nương tựa an toàn vào một tình bạn chân thật. Trạng thái cao thượng nhất của tâm từ là được trở thành một người bạn lành

như vậy với chính ta, và với mọi sự sống khác.

Phương pháp quán tâm từ, dùng năng lực của tình thương để chuyển hóa những phiền não, được bắt đầu bằng sự kết thân với chính mình. Nền tảng của pháp môn thiền tập quán tâm từ là học cách làm bạn với chính ta. Đức Phật dạy: “Quý vị có thể đi khắp cõi tam thiên đại thiên thế giới này để thử tìm một người nào xứng đáng với tình thương và sự yêu mến của mình hơn chính bản thân, và rồi quý vị sẽ không thể tìm được. Vì chính quý vị, cũng xứng đáng như bất cứ một chúng sinh nào khác trong toàn vũ trụ này, để nhận lãnh tình thương và sự yêu mến ấy của quý vị.” Mà ít ai trong chúng ta lại có khả năng thương mình được như vậy! Với sự thực tập niệm tâm từ, ta sẽ tìm lại được khả năng tự trọng ấy. Ta sẽ khám phá rằng, như *Walt Whitman* đã viết: “Tôi rộng lớn và tốt đẹp hơn mình tưởng.”

Khi ta trực tiếp thấy được sự trong sáng của tâm, ta sẽ tự nhiên hiểu được cái đẹp của chính mình. Trong nhà thiền gọi đó là bản lai diện mục, tức mặt mũi của ta trước khi sinh ra, trước khi nó bị trở thành một “cái tôi” giới hạn, nhỏ nhoi và cách biệt. Tiếp xúc được với khả năng thương yêu ấy, ta sẽ tìm lại được sự trong sáng nguyên thủy, nó bao giờ cũng hiện hữu trong ta, chưa từng sanh và cũng chưa từng diệt.

Niềm tin vào khả năng biết thương yêu của con người giúp ta nuôi dưỡng tâm từ. Tiềm năng ấy rất thực và không thể bị tiêu hoại, cho dù ta có trải qua bất cứ kinh nghiệm nào đi chăng nữa: dẫu ta có lỗi lầm gì, có những thói quen, tật xấu nào, đã gây đau đớn cho người khác hoặc làm khổ chính mình, khả năng thương yêu của ta vẫn nguyên vẹn và trong sáng. Khi ta thực tập niệm tâm từ trong lúc ngồi thiền và trong cuộc sống hằng ngày, là ta đang nuôi dưỡng tiềm năng ấy. Tình thương nắm tay với tác ý của ta, như những người bạn thân, sẽ chữa

lành tất cả những vết thương trong ta và cho cả thế giới.

Một đồng minh thân cận nhất của ta trên con đường tu tập tâm từ là ước muốn được hạnh phúc. Ước muốn ấy cũng là một sự thôi thúc tìm về chân tâm, khi ta ý thức rõ những gì thật sự đem lại hạnh phúc. Cũng có đôi khi ta cảm thấy mình không xứng đáng được nhận lãnh hạnh phúc ấy, ta có một mặc cảm tự ti về ước muốn của mình. Dù vậy, chính ước mong ấy là một trong những điều kiện tốt đẹp nhất có mặt trong ta. Nó giúp ta mở tung cánh cửa giải thoát, và cho ta cơ hội để chuyển hóa đời mình.

Vào thời đức Phật còn tại thế, tại Ấn Độ có những trường phái triết học tin rằng nếu ta tự hành hạ thân thể, chối bỏ thân mình đúng mức, linh hồn của ta sẽ được khai phóng và giải thoát. Ngày nay, trong chúng ta không còn mấy ai tin rằng tự hành hạ thân xác lại có thể giải thoát được linh hồn. Nhưng hình như chúng ta lại tin theo một trường phái khác, cũng gần giống như vậy. Chúng ta tin rằng, nếu ta tự hành hạ tâm mình đúng mức, bằng sự tự ghét bỏ, tự ti, tự phê phán, thì điều đó sẽ giúp ta đi đến giải thoát!

Thật ra, muốn có được một sự giải thoát thật sự, ta cần phải bỏ đi thái độ “khổ hạnh tâm linh” này. Con đường tu tập dựa trên một mặc cảm tự ti, tự nó sẽ không bao giờ có thể đứng vững. Một tấm lòng rộng mở đối với người khác nhưng khép khe với chính mình sẽ đem lại cho ta một thái độ hy sinh mù quáng. Tình thương đối với người khác nhưng không đặt trên nền tảng thương yêu chính mình sẽ trở thành lệ thuộc, tuyệt vọng và khổ đau. Bạn nên nhớ rằng, ta chỉ có thể giúp người khác tìm lại được chân tánh của họ khi nào ta tiếp xúc được với chân tánh của chính mình mà thôi.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta là những tấm gương soi

của nhau. Chúng ta nhìn vào người khác để xem mình có dễ thương hay không, để xem ta có khả năng cảm nhận tình thương hay không, để tìm một phản ảnh trong sáng của chính ta. Giúp người khác ý thức được cái hay đẹp của chính họ là một món quà quý giá nhất mà ta có thể trao tặng cho bất cứ ai! Khi ta thấy được cái hay đẹp của người khác là ta đang giúp họ *“nở rộ từ bên trong, vì biết tự hạnh phúc”*.

Nhưng thấy được cái hay cái đẹp của người khác không có nghĩa là ta giả dị bỏ qua hết những cá tính khó khăn hoặc những hành động bất thiện của họ. Thật ra, chúng ta vẫn thừa nhận sự có mặt của những yếu tố tiêu cực ấy, nhưng vẫn chọn nhìn đến những điều tích cực trong họ. Nếu ta chỉ biết chú tâm vào những điều bất thiện mà thôi, tự nhiên ta sẽ cảm thấy tức giận, bất mãn và thất vọng. Khi ta chú tâm vào những điều tích cực, ta có thể bắt đầu cảm thông, nối liền được với người ấy, và từ đó ta có thể chia sẻ và giúp đỡ nhau như những người bạn. Khi hai người bạn cùng ngồi xuống, họ có thể ngồi gần bên nhau.

Sự phản ảnh như một tấm gương là đặc tính lớn nhất của tâm từ, vì nó giúp ta *“dạy lại cho một vật nào biết về cái đẹp của chính nó”*. Năng lực của tâm từ khiến ta có thể nhìn người khác và thấy được ước mong hạnh phúc của họ, thấy được sự đồng nhất của ta với họ. Và nó cũng phản ảnh cho chúng ta thấy được muôn vàn tiềm năng đang có mặt trong mỗi giây, mỗi phút của cuộc sống.

Có lần, tôi được nghe một anh thanh niên kể lại tuổi thơ của anh lớn lên tại *Kampuchia*. Anh và tất cả những đứa trẻ khác trong làng phải sống mấy năm trời trong một trại giam, bao vây bởi những hàng rào kẽm gai. Mỗi ngày bốn lần, có một số người bị bắt đem ra bên ngoài vòng rào xử tử. Những đứa trẻ như anh bị bắt ra đứng sấp hàng để chứng kiến cảnh tượng ấy.

Và theo luật, nếu đứa nào khóc, nó cũng sẽ bị giết theo. Anh ta kể, mỗi lần có người bị đem ra xử tử là anh trở nên vô cùng khiếp đảm, vì trong số đó có thể có người là hàng xóm, bạn bè hay thân thuộc của anh. Anh biết nếu việc ấy xảy ra, thế nào anh cũng sẽ không dần được mà khóc lên, và anh sẽ bị giết. Anh ta phải sống với nỗi sợ hãi ấy trong suốt mấy năm trời. Anh chia sẻ rằng, trong hoàn cảnh ấy, muốn sinh tồn anh chỉ còn có mỗi một cách là hoàn toàn tự cắt đứt hết với những cảm xúc của mình, không cho phép mình còn lại một nhân phẩm nào nữa.

Sau nhiều năm, tình hình chánh trị tại *Kampuchia* được thay đổi, và cậu bé ấy được một gia đình Hoa Kỳ nhận làm con nuôi. Và rồi anh ý thức rằng, muốn thật sự sống, anh phải tập thương yêu trở lại, đập xuống bức tường mà anh đã bắt buộc phải tự xây lên để bảo vệ mình trong mấy năm qua. Anh kể, anh đã học thương yêu lại bằng cách nhìn vào đôi mắt của người cha nuôi, thấy được tình thương của ông đang dành sẵn cho mình. Trong tấm gương phản ảnh tình thương của người cha nuôi, cậu bé chợt thấy rằng mình cũng đáng yêu như mọi người khác, và từ đó cậu ta đã có thể mở rộng tấm lòng ra được.

Tâm từ sẽ nối liền tất cả mọi người lại với nhau. Trong tâm lý học Phật giáo, tính chất này được ví như là yếu tố nước, vì nước có tính chất lưu nhuận, dính liền lại với nhau. Khi một người đang giận dữ thì con tim họ bị khô cằn. Nó sẽ trở thành tươi mát khi người ấy biết thương yêu. Trong thiên nhiên, nếu ta đem hai vật khô khan lại gần nhau, chúng không thể nào kết hợp được vì không có một phương tiện xúc tác nào hết. Nhưng khi ta cho nước vào thì hai vật thể này có thể kết hợp, dính lại với nhau được. Cũng thế, năng lực của tâm từ cho phép chúng ta đến với nhau, kết hợp với nhau, ngay trong ta cũng như với

mọi người chung quanh. Sự thật nhiệm mầu này khiến đức Phật đã nói, nếu ta giữ được đức từ trong tâm, cho dù chỉ trong vòng một *sát-na* thôi, ta cũng đã là một bậc giác ngộ rồi.

THỰC TẬP: Tiếp xúc với cái hay đẹp trong ta

Ngồi cho thoải mái, thân buông thư và nhắm mắt lại. Hãy giữ cho mình đừng phân tích hoặc có một kỳ vọng nào cả, buông bỏ hết. Trong khoảng từ 10 đến 15 phút, hãy nhớ lại những gì bạn đã làm hoặc nói, mà bạn nghĩ là tốt lành - có thể bạn đã cho ai vật gì, giúp đỡ người khác, làm cho họ hạnh phúc hơn... Sau khi hồi tưởng lại, bạn hãy cho phép cảm giác hạnh phúc ấy trở về cùng với hình ảnh đó. Nếu không có gì để nhớ, bạn hãy từ tốn chú tâm mình vào một đức tính nào đó của bạn mà bạn ưa thích. Bạn có một khả năng hay tài nghệ nào mà bạn có thể nhận diện không? Và nếu như vẫn không có một điều gì đến với bạn, bạn hãy nhìn sâu vào cái ước muốn được hạnh phúc của mình, và cái hay cái đẹp của ước muốn ấy.

Trong khi thực tập như trên, nếu có một sự bất an, bực mình hoặc sợ hãi nào khởi lên, bạn cũng đừng thất vọng hay lo lắng. Hãy từ tốn trở lại với sự quán chiếu của mình, đừng để bị mặc cảm tội lỗi hay tự trách chi phối. Trái tim của thiền tập nằm ở khả năng buông bỏ và biết bắt đầu trở lại, hết lần này đến lần khác. Cho dù bạn có phải làm như vậy hàng ngàn lần trong một buổi ngồi thiền đi chăng nữa, cũng không là vấn đề. Không có quãng đường nào ta phải vượt qua trong thiền tập, bất cứ khi nào ta ý thức rằng mình bị phân tâm hoặc không còn tiếp xúc với đề mục mình đã chọn, ngay giây phút ấy ta có thể bắt lại từ đầu. Không có gì mất mát, và cũng không có chuyện thành công hay thất bại. Không có một sự phân tâm nào, cũng không cần biết là ta đã lơ đãng trong bao lâu, mà ta không thể hoàn toàn buông bỏ được, chỉ cần ngay giây phút ấy ta bắt lại

từ đầu.

THỰC TẬP: Niệm tâm từ

Trong phương pháp niệm tâm từ, chúng ta thường niệm thâm những câu mang ý nghĩa tốt lành, trước hết là cho chính ta và sau đó cho người khác. Chúng ta bắt đầu bằng một sự kết thân với chính mình. Những lời cầu mong mà ta niệm phải có tính cách chân thành và dài lâu. (Ví dụ, ta không thể niệm “Cầu mong cho tối nay trên ti-vi có tiết mục hay.”) Thường thường thì trong pháp môn niệm tâm từ có bốn câu làm nền tảng cho sự thực tập:

“Mong sao tôi được sống an ổn, không vướng vào tai nạn.”

“Mong sao trong tâm tôi được hạnh phúc và không có một điều thống khổ nào.”

“Mong sao thân tôi được an vui và nhẹ nhàng.”

“Mong sao tôi được sống vững chãi và thành thoi.”

Dưới đây tôi sẽ giải thích thêm về những lời quán niệm trên một cách chi tiết hơn. Bạn có thể thử nghiệm, sửa đổi chúng đôi chút, hay có thể tìm những câu thích hợp hơn với mình. Bạn hãy cố gắng tìm cho mình những lời quán niệm chân thành và cụ thể nhất.

“Mong sao tôi được sống an ổn, không vướng vào tai nạn.” Chúng ta bắt đầu bằng cách phóng tâm từ và sự chăm sóc đến cho chính mình, với lời ước mong ta lúc nào cũng được an ổn và không bị nguy hiểm. Ta được an ổn. Với sự an ổn ấy, ta cầu mong cho mọi chúng sinh khác cũng có nơi nương tựa như ta, có một nơi ẩn náu, thoát khỏi mọi oan trái trong lòng, cũng như những bạo động chung quanh.

Một cuộc sống thiếu an ổn có thể là một cơn ác mộng. Khi chúng ta cứ bị xoay vần, xô đẩy trong những trạng thái như tham lam, sân hận, tiếp tục bị khổ đau và làm cho người khác bị khổ đau, sẽ không bao giờ ta có được bình an. Khi ta thức giấc nửa đêm vì lo âu, bực dọc và mặc cảm tội lỗi, sẽ không bao giờ ta có được bình an. Khi chúng ta sống trong một thế giới đầy bạo động, dựa trên sự tước đoạt nhân quyền của con người và sự cô đơn, thỉnh lặng của những hiệp bức và đàn áp, sẽ không bao giờ ta có được bình an. Lời quán nguyện này là lời mở đầu truyền thống trong pháp niệm tâm tử. Những câu tương tự là “Mong sao tôi được an ổn” và “Mong sao tôi thoát khỏi tất cả những sự sợ hãi.”

“Mong sao trong tâm tôi có được hạnh phúc và không có một điều thống khổ nào.” Nếu chúng ta tiếp xúc được với cái hay cái đẹp của mình, nếu ta bớt sợ sệt người khác, nếu ta tin tưởng vào khả năng thương yêu của mình, ta sẽ có hạnh phúc trong tâm. Và cũng thế, nếu chúng ta biết khéo léo tiếp xúc với những nỗi thống khổ nào khởi lên trong tâm, mà không nuôi dưỡng hoặc che chở cho chúng, ta sẽ có được hạnh phúc. Ngay cả trong những hoàn cảnh thuận lợi và tích cực, nếu tâm ta không có hạnh phúc, ta sẽ khốn đốn. Đôi khi người ta cũng có thể dùng những câu niệm như là “Mong sao tôi được hạnh phúc” hay “Mong sao tôi được an vui” hay “Mong sao tôi được giải thoát.”

“Mong sao thân tôi được an vui và được nhẹ nhàng.” Với lời quán niệm này, chúng ta cầu mong cho mình được hưởng nhiều sức khỏe, tránh khỏi những đau đớn trong thân và cơ thể được hài hòa. Nếu cái đau đớn trong thân là một điều ta không thể nào tránh được, thì ta sẽ cầu mong cho mình có thể tiếp nhận nó bằng sự nhẫn nhục và bao dung. Nhờ vậy ta không biến cái đau của thân thành một nỗi thống khổ của tâm. Bạn cũng có thể dùng những câu niệm như là “Mong sao tôi được khỏe

mạnh” hoặc “Mong sao tôi được lành bệnh”; “Mong sao tôi được là bạn với cơ thể mình”; “Mong sao tôi là hiện thân của tình thương và sự hiểu biết.”

“*Mong sao tôi được sống vững chãi và thành thoi.*” Lời quán niệm này nói lên được những đòi hỏi cấp bách trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta - những lo âu của ta như là các mối liên hệ, những khó khăn trong gia đình, và vấn đề sinh kế. Với lời quán niệm này, chúng ta mong sao những vấn đề trong đời sống lúc nào cũng được thông thả và dễ dàng. Cuộc sống của ta được tự tại. Những câu nguyện tương tự là “Mong sao tôi được sống tự tại”; “Mong sao tâm từ được biểu hiện trong suốt cuộc đời tôi”; “Mong sao tôi được an trú trong giờ phút hiện tại.”

Ngồi cho thoải mái. Bạn có thể bắt đầu bằng năm phút nghĩ tưởng đến những cái hay, cái đẹp của chính mình, hoặc là sự ước mong hạnh phúc. Tiếp đó, bạn hãy chọn ba hoặc bốn lời nguyện thích hợp với ước vọng của bạn nhất, và tiếp tục lặp đi lặp lại, thâm niệm trong đầu. Bạn có thể phối hợp những câu ấy với hơi thở của mình. Bạn cũng có thể đơn giản đặt tâm mình vào những câu nguyện mà không cần đến một chiếc neo nào nơi thân.

Hãy tự do thử nghiệm và sử dụng sự sáng tạo của mình. Không cần cố gắng bắt buộc hay đòi hỏi một cảm giác thương yêu nào phải khởi lên. Bạn hãy thử tưởng tượng xem có một hoàn cảnh hoặc trường hợp nào bạn có thể kinh nghiệm được một tình thân đối với chính mình không? Có phải khi ta nghĩ tưởng đến mình như một đứa trẻ thơ? Tôi có một người quen đã tưởng tượng rằng anh ta đang ngồi giữa những vì nhân mà anh nghĩ là có nhiều tình thương nhất trên thế giới này, và anh lắng nghe những lời chúc lành và thương yêu của họ. Lần đầu tiên, anh có thể mở rộng con tim ra để tiếp nhận tình thương

của chính anh.

Hãy thực tập những lời quán niệm này với một nhịp độ từ tốn. Ta không cần phải hấp tấp làm hết tất cả, hoặc là niệm một cách cộc cằn. Mỗi câu niệm phải như một món quà bạn dâng tặng cho chính mình. Nếu bạn có lơ đãng, hoặc có một kỷ niệm hay một cảm thọ khó khăn nào khởi lên, bạn hãy nhẹ nhàng buông bỏ chúng, và trở lại niệm những câu quán tâm từ:

“Mong sao tôi được sống an ổn, không vướng vào tai nạn.”

“Mong sao trong tâm tôi được hạnh phúc và không có một điều thống khổ nào.”

“Mong sao thân tôi được an vui và nhẹ nhàng.”

“Mong sao tôi được sống vững chãi và thành thoi.”

Cũng có lúc, những cảm giác về mặc cảm tự ti sẽ khởi lên mạnh mẽ, và bạn cũng nhận thấy rõ được những điều kiện đã giới hạn tình thương của bạn dành cho chính mình. Bạn hãy thở ra vào nhẹ nhàng, ý thức sự có mặt của những cảm thọ ấy, nhớ lại cái hay đẹp của ước muốn hạnh phúc trong bạn, và trở lại với những câu niệm tâm từ.



Những biểu hiện của tâm từ

Một viên ngọc trai được đem ra bán đấu giá. Không ai có thể trả giá nổi nên viên ngọc trai đã mua lấy chính nó.

– Rumi

Tình thương tự nó hiện hữu, cho dù nó có một sở hữu nào hoặc có là sở hữu của ai hay không. Cũng giống như viên ngọc trai kia, tình thương chỉ có thể mua lấy chính nó, vì tình thương không phải là một cái gì mà ta có thể mua bán hay đổi chác được. Không ai có đủ bạc tiền để mua tình thương, nhưng bất cứ ai trong chúng ta cũng có dư thừa tình thương. Tâm từ sẽ mang lại cho ta một sự sống sinh động và không giới hạn.

Có lần, người ta thí nghiệm giao cho những ông bà cụ sống trong một viện dưỡng lão, mỗi người một chậu hoa nhỏ. Phân nửa được bảo rằng, họ cần phải chăm sóc lo cho những chậu hoa ấy, như là tưới nước, đem ra nắng, và phải chú ý đến những nhu cầu nhỏ nhặt của chúng. Phân nửa kia thì được bảo rằng, những chậu hoa ấy là để cho họ thưởng ngắm, họ không cần làm gì hết, các y tá trong bệnh viện sẽ lo việc chăm sóc cho chúng. Cuối năm, những người làm thí nghiệm trở lại và so sánh hai nhóm các cụ này. Họ khám phá ra rằng, những cụ được nhờ săn sóc những chậu hoa của họ, sống lâu hơn bình thường, khỏe mạnh hơn, và yêu đời hơn. Còn những cụ trong nhóm được giao cho những chậu hoa, nhưng không đòi hỏi phải săn sóc chúng, thì chỉ bình thường như những người cùng

tuổi về các khía cạnh như tuổi thọ, sức khỏe, sự tinh táo và tính yêu đời.

Cuộc thí nghiệm đã cho chúng ta thấy được một năng lực sinh động của sự nối liền, của tinh thần, của tâm từ. Đó là những gì mà tâm từ có thể mang đến cho cuộc sống chúng ta. Nhưng khi nghe kể về cuộc thí nghiệm này, tôi ý thức rằng chúng ta thường nghĩ đến lòng từ ái, mối tương quan, như là một năng lực giữa ta và một cái gì nằm bên ngoài mình - một người khác, một con chó con, hay là một chậu hoa, chẳng hạn. Ít khi nào chúng ta lại nghĩ đến sự thân thiết ấy như là một năng lực đối với *chính mình*, với những kinh nghiệm có mặt trong ta. Thật hiếm có khi nào ta tiếp xúc với sự sống của chính mình và cảm thấy nối liền với chính ta.

Nhưng tôi nghĩ có một phương cách có thể giúp ta tìm lại được sự thân thiết ấy với chính ta, cũng như với tất cả mọi sự sống khác. Đó là ta hãy sống sao cho thật trọn vẹn, đặt nền tảng sự sống của mình trên từ bi và bất bạo động. Khi chúng ta cung hiến đời mình cho những việc làm không làm hại người khác, sự sống của ta sẽ trở thành một mảnh duy nhất, như một chiếc áo không có đường ghép nối, sẽ không có một sự chia cách hoặc đứt đoạn nào trong thực tại tâm linh mà ta vừa khám phá.

Muốn sống cho trọn vẹn, chúng ta cần phải biết thôi đập vỡ và ngăn chia sự sống ra thành từng mảnh nhỏ. Nếu chúng ta vào sở làm nói những lời gian dối và về nhà hy vọng sẽ tìm được chân lý trong khi ngồi thiền, đó là chuyện hoàn toàn phi lý. Hoang đãng trong tình dục và mong ước sẽ tìm thấy được một tình yêu cao thượng trong những lãnh vực khác, cũng là một hành động hết sức thiếu tinh giác. Bạn nên nhớ, mọi khía cạnh của cuộc sống đều có mối liên hệ rất mật thiết với nhau, cái này liên quan đến cái kia, và đó chính là nền tảng cho một

đời sống tỉnh thức.

Khi chúng ta biết sống trọn vẹn, ta sẽ trở nên thân thiết với chính mình hơn, nhờ có niềm vui và sự an ổn trong những việc mình làm. Niềm vui ấy sẽ mở rộng ta ra, phá vỡ hết mọi bức tường ngăn cách, và giúp ta cảm thấy thân mật với mọi sự sống khác quanh mình. Hạnh phúc tự nó có năng lực phá tan hết mọi sự ngăn chia. Chính đức Phật cũng đã nói: *“Hỷ lạc là cánh cửa đi đến Niết Bàn.”*

Hỷ lạc chính là năng lượng của sự sống. Nó mang lại sinh khí cho đời ta, làm tăng trưởng lòng biết ơn và tình thương của ta. Chúng ta có thể phát triển hỷ lạc, trước hết, bằng cách nhớ và vui với những cái hay, cái đẹp của mình. Chúng ta nhớ lại những điều tốt mình đã làm trong quá khứ, những khi ta bao dung tha thứ, hoặc những lúc ta chăm sóc người chung quanh. Hoặc ta nhớ lại những lúc lẽ ra mình có thể làm hại người khác, lường gạt, hoặc bỏ rơi họ, nhưng ta đã không làm. Và ta cũng có thể nhớ lại lúc ta buông bỏ một cái gì khiến tâm ta được cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái hơn. Hoặc là những khi ta đã vượt thắng được nỗi sợ hãi của mình và dám đưa tay đến với người khác. Những ký ức này sẽ khơi dậy một suối nguồn hạnh phúc trong ta, mà trước đó hằng bị lấp kín.

Quán tưởng về những điều hay đẹp trong ta là một đề mục thiền tập cổ truyền, có khả năng mang lại cho tâm ta một trạng thái nhẹ nhàng, an ổn và hỷ lạc. Nhưng trong thời đại này, bài tập ấy có thể khiến cho ta cảm thấy xấu hổ, vì ngày nay người ta thường chú tâm đến những cái dở, cái xấu của mình nhiều hơn. Ta quen nghĩ đến những lỗi lầm của mình hơn là cái hay và cái đẹp. Nhưng phương pháp thiền tập này không cho phép ta chối bỏ hoặc tự lừa dối mình. Thật ra, ta phải giao ước với hạnh phúc, vì hạnh phúc chính là nền tảng của sự thân thiết

giữa ta với sự sống. Quán tưởng về cái hay, cái đẹp của mình sẽ giúp ta được tràn đầy hạnh phúc, an lạc, và giúp ta biết yêu quý mình hơn.

Khi thực tập pháp môn niệm tâm từ, chúng ta bắt đầu trước hết bằng cách ban rải tâm từ đến cho chính ta. Tình thương cho ta là nền tảng thiết yếu cho một tình yêu chân thật đối với người khác. Khi ta thương ta, ta cũng sẽ muốn chăm sóc cho người khác, vì tình thương sẽ nuôi dưỡng và làm giàu có ta hơn. Một đời sống nội tâm trong sáng sẽ giúp ta nối liền được với những gì đang có mặt, giúp ta thấy được sự đồng nhất của tất cả mọi sự sống. Ta hiểu rằng, bất cứ ai trong chúng ta cũng muốn có hạnh phúc, và ước muốn ấy sẽ kết hợp mọi người lại với nhau.

Nếu như khi thực tập niệm tâm từ, nhưng ta không nhìn thấy được cái hay đẹp nào trong ta hoặc người khác, ta có thể nhìn sâu vào cái ước muốn căn bản nhất mà bất cứ ai cũng có, đó là ước muốn được hạnh phúc, được an lạc. “Vi tôi muốn được hạnh phúc, nên tôi ý thức rằng mọi chúng sinh khác cũng đều muốn được hạnh phúc như tôi.” Ý thức đó sẽ khơi dậy một sự tỉnh thức và một tình thương rộng mở. Ta biết được rằng mình cũng chính là hiện thân của một dòng truyền thống bắt đầu từ vô thủy và sẽ còn kéo dài mãi cho đến vô chung. Từ ngàn xưa đến nay, những bậc thánh nhân đều mong muốn được biểu lộ một sự tỉnh thức và một tình thương rộng mở. Và với mỗi câu niệm tâm từ, chúng ta đang xác định lại vị trí của mình trong dòng truyền thống cao đẹp ấy.

Phương pháp niệm tâm từ được thực tập theo một đường lối rõ rệt và có hệ thống. Sau một thời gian thực tập ban rải tâm từ đến cho chính mình, ta tiếp tục bằng cách hướng tâm từ đến những người tốt đối với ta, những người ta cảm thấy biết ơn và kính trọng. Trong truyền thống, ta gọi đó là các bậc tôn đức. Và

tiếp đó, ta lại hướng tâm từ đến cho những người thân yêu của ta. Phóng tâm từ đến cho những chúng sinh mà ta đã sẵn có cảm tình này thì bao giờ cũng tương đối dễ hơn. Ta dùng chữ “*chúng sinh*” thay vì “*người*” là để bao gồm cả muôn loài như thú vật, cây cỏ... không phân biệt.

Sau khi đã thành công trong mối liên hệ này rồi, chúng ta lại bắt đầu hướng về những đối tượng mà ta cảm thấy khó thương hơn một chút. Ta sẽ có dịp thử thách mức giới hạn của mình, cũng như nới rộng thêm tâm mức của tâm từ.

Vì vậy, tiếp sau đó, ta sẽ hướng tâm từ của mình đến một người không thân, người mà ta không thương cũng không ghét. Thường thì đây là một giai đoạn khá lý thú trong sự thực tập, vì thật ra khó có thể tìm được một người mà ta không thương cũng không ghét. Nếu tìm được một người như vậy, ta sẽ bắt đầu ban rải tâm từ của ta đến cho họ.

Và kế tiếp, chúng ta lại bước thêm một bước nữa: phóng tâm từ đến cho những người ta đang có vấn đề, những người ta đang cảm thấy thù ghét hoặc sợ hãi. Những hạng người này được gọi là hạng “*thù nghịch*”. Đây là một giai đoạn rất kịch liệt trong sự tu tập. Vì kẻ thù nghịch, hay người mà ta đang gặp khó khăn, họ đứng ngay nơi ranh giới giữa một tình thương có giới hạn và một tình thương không giới hạn. Ngay ở giai đoạn này, tình thương có giới hạn sẽ chuyển biến thành một tình thương vô giới hạn. Tình thương có điều kiện sẽ trở thành một tình thương độc lập, không tùy thuộc vào việc mình có đạt được những ước vọng, những gì ta mong muốn hay không. Và ta sẽ hiểu rằng, hạnh phúc của tâm từ không hề bị chi phối bởi sự ưa thích của mình, cũng giống như một mặt trời ban tỏa ánh sáng đồng đều đến cho mọi loài ở mọi nơi. Tình thương ấy mới thật sự là vô biên, nó bắt nguồn từ sự tự do, và sẽ ban phát cho

tất cả.

Với sự thực tập này, ta sẽ có được một tinh thương bình đẳng đối với tất cả mọi chúng sinh, trong đó có cả ta. Có một thời gian ở Miến Điện, tôi thực tập thiền quán về tâm từ rất tinh chuyên. Tôi bỏ ra khoảng sáu tuần để ban rải tinh thương đến tất cả những hạng người khác nhau: bản thân tôi, các bậc tôn đức, bạn bè quen biết, người không quen, và những kẻ thù nghịch. Sau khi tôi đã bỏ ra sáu tuần để thực tập niệm tâm từ mỗi ngày, thì thầy tôi, ngài *U Pandita*, gọi tôi vào phòng ông và hỏi: “Giả sử cô đang đi trong rừng với một người cô tôn kính, một người bạn, một người không quen, và một kẻ thù. Bỗng có những tên cướp nhảy ra, chúng buộc cô phải chọn một người trong số ấy để chúng giết. Cô sẽ chọn ai?”

Tôi giật mình trước câu hỏi của ngài *U Pandita*. Tôi ngồi yên và nhìn thật sâu vào tâm mình, cố tìm cho ra một điều gì mà tôi có thể dựa trên đó để làm cơ sở cho sự chọn lựa. Tôi thấy là mình không cảm nhận được một sự khác biệt nào giữa những người ấy, ngay cả chính tôi. Cuối cùng, tôi nhìn ngài *U Pandita* và đáp: “Thưa thầy, con không chọn được ai cả, mọi người đối với con đều như nhau.”

Ngài *U Pandita* hỏi thêm: “Cô không muốn chọn kẻ thù của cô à?” Tôi suy nghĩ vài giây rồi đáp: “Dạ thưa, con không làm vậy được.”

Cuối cùng, ngài *U Pandita* hỏi: “Cô không nghĩ là nên hy sinh sự sống của mình để cứu người khác hay sao?” Ngài hỏi với một giọng thiết tha như thể là muốn tôi phải trả lời rằng “Dạ vâng, con sẵn sàng hy sinh thân mạng mình.” Trong tâm tôi biết bao nhiêu là những sự thúc giục nổi lên - ý muốn làm vui lòng ông, được thấy là mình “đúng”, được ông chấp thuận. Nhưng tôi vẫn không thể nào thành thật trả lời có được, nên tôi đáp: “Thưa không, vì con không thấy được sự khác biệt nào

giữa con và người khác.” Ông chỉ đơn giản đáp lại bằng một cái gật đầu, và tôi đứng lên bước ra.

Sau này khi tôi có dịp đọc quyển *Thanh tịnh đạo luận* (*Visuddhi-magga*), một quyển luận nổi tiếng của đạo Phật viết về những phương pháp thiền tập khác nhau và những kinh nghiệm của chúng. Trong một chương nói về phương pháp niệm tâm từ, tôi đọc có một đoạn nói ngay đến câu hỏi về những tên cướp này. Và câu trả lời của tôi được xem như giải pháp đúng cho phương pháp niệm tâm từ ấy.

Lẽ dĩ nhiên, trong những hoàn cảnh khác nhau của cuộc sống, ta sẽ bắt buộc phải có những hành động khác nhau để ứng phó. Nhưng có điều quan trọng này, tâm từ không có nghĩa là ta sẽ xem thường chính mình trong bất cứ một trường hợp nào, để bảo vệ hạnh phúc của người khác. Tình thương chân thật không thể có mặt nếu ta chối bỏ hạnh phúc của mình để nhận khổ đau vì người khác, hoặc chối bỏ hạnh phúc của người khác vì tự tôn quý mình quá đáng. *Metta*, tâm từ, có nghĩa là bình đẳng, là một, là toàn vẹn. Muốn bước đi theo con đường Trung đạo của Phật, tránh xa hai cực đoan của tham đắm và khổ hạnh, chúng ta phải đi trong tình bạn với chính mình cũng như với những người khác.

Khi ta tiếp xúc được với con tim mình và những gì mang lại cho ta hạnh phúc, tự nhiên ta sẽ cảm thông được với người khác. Ta sẽ cảm thấy gần gũi với những kinh nghiệm sống của người khác hơn. Lúc ấy, không còn một sự chia cách nào, một biên giới nào, có thể giới hạn tình thương của ta. Ta nhận thấy rằng khi mình nóng giận, cái đau đớn của ta cũng không khác gì với cái đau của người khác khi họ nóng giận. Khi ta biết yêu thương, sẽ có một cái gì an vui trong cảm giác ấy, và bất cứ ai biết thương yêu cũng sẽ kinh nghiệm được cùng một niềm vui

như thế. Vì đó là tự tánh của tình thương.

Khi thực tập phương pháp niệm tâm từ, chúng ta không cần bắt buộc mình phải có một cảm giác nào đặc biệt hết. Thật ra, trong sự thực tập mỗi lúc sẽ có một cảm giác khác nhau khởi lên. Và bất cứ một cảm giác nào cũng không quan trọng bằng sức mạnh của *chủ ý* mà ta nuôi dưỡng khi ta thực tập niệm tâm từ. Khi ta niệm thâm và lặp lại những câu như: “Mong sao tôi được an vui; mong sao cho mọi loài được an vui”, là ta đang gieo trồng những hạt giống tốt bằng cách tạo nên những chủ ý đầy mãnh lực trong tâm ta. Hạt giống ấy chắc chắn rồi một ngày sẽ nở hoa kết trái.

Có lần, khi tôi thực hành pháp môn niệm tâm từ rất tinh chuyên ở Miến Điện, trong lúc tôi niệm thâm những câu ấy trong đầu, tôi hình dung ra mình đang đứng giữa một cánh đồng lớn và gieo trồng những hạt giống. Thực tập niệm tâm từ là chúng ta đang gieo trồng những hạt giống của tình thương, biết rằng chúng sẽ phát triển theo luật tự nhiên, và khi đúng thời điểm chắc chắn chúng sẽ kết thành quả trái. Có những hạt giống sinh quả trái sớm, có những hạt giống chậm chạp hơn, nhưng bốn phận của chúng ta chỉ đơn giản là gieo trồng chúng. Mỗi khi ta tạo nên một chủ ý trong tâm về hạnh phúc của chính mình, hoặc của người khác, là ta đang làm tròn bốn phận của mình. Chúng ta đang đào một con kênh để dẫn dòng sông năng lượng mạnh mẽ trong tâm. Phần còn lại, ta có thể tin cậy vào luật tự nhiên, nó sẽ giúp cho tình thương của ta một ngày kia chắc chắn sẽ nở rộ. Cũng như *Pablo Neruda* đã nói:

*Có lẽ đất có thể dạy chúng ta,
như khi vạn vật dường như đã chết cả
và rồi tất cả lại hồi sinh.*

Khi chúng tôi mới mở trung tâm thiền tập *Insight Meditation Society* vào năm 1975, nhiều người trong chúng tôi quyết định là sẽ “nhập thất” một tháng để khánh thành trung tâm này. Tôi thì dự định sẽ thực tập pháp môn niệm tâm từ trọn một tháng. Đây là trước khi tôi đi sang Miến Điện, và cũng là lần đầu tiên tôi có dịp thực hành từ bi quán một cách tinh chuyên và theo hệ thống rõ ràng. Tôi có được nghe nói đến một phương cách chi tiết để thực tập pháp môn này, và tôi dự định là mình sẽ thực hành theo chương trình ấy. Trong tuần lễ đầu tiên tôi chỉ thực tập hướng và ban rải tâm từ đến cho chính tôi. Nhưng rồi tôi chẳng cảm thấy gì là khác biệt. Có lẽ đó là một tuần lễ nhạt nhẽo và buồn chán nhất trong đời tôi. Tôi ngồi yên, niệm thâm trong tâm: “Mong cho tôi được hạnh phúc, mong cho tôi được an lạc” cứ lặp đi lặp lại câu ấy mãi mà không thấy một kết quả nào rõ rệt.

Ngay khi ấy, có một người thân trong nhóm gặp vấn đề khó khăn, và vài người trong chúng tôi phải đột ngột rời khóa tu. Tôi lại càng cảm thấy nản chí hơn, tự nghĩ “Không những tôi đã bỏ ra cả tuần thực tập niệm tâm từ và không thấy lợi lộc gì, mà tôi còn chưa qua được giai đoạn phóng tâm từ đến cho chính mình nữa. Đã chả ra gì mà còn thêm ích kỷ nữa chứ!”

Tôi hấp tấp thu xếp để ra đi. Trong lúc vội vã sắp xếp đồ đạc trong phòng tắm, tôi vô ý quơ tay đánh rớt một lọ thủy tinh. Nó rơi xuống vỡ toang trên sàn nhà. Tôi vẫn còn nhớ phản ứng tức thì của mình trong lúc ấy: “Người thật là một tên vô ý vô tứ, nhưng ta vẫn thương người.” Vừa khi ấy tôi nghĩ: “Ồ, xem kia! Tuần lễ thực tập này cũng có một sự chuyển đổi đó chứ!”

Vi vậy, chỉ cần có chủ ý thôi là đủ rồi. Chúng ta thiết lập một *chủ ý* trong tâm cho hạnh phúc của mình và của mọi loài. Điều này khác với việc ta cố gắng ngụy tạo một cảm giác nào đó,

dùng ý chí bắt nó phải có mặt, bắt nó phải xảy ra. - Ở đây chúng ta không bắt buộc một điều gì hết, ta chỉ cần từ tốn gieo trồng những hạt giống mà không cần lo nghĩ gì về kết quả tức thời của chúng. Công việc của chúng ta làm chỉ có thế. Và khi ta làm tròn bổn phận của mình, kết quả lợi lạc gấp bội phần tự nhiên sẽ đến với ta.

May thay, đức Phật có trình bày rõ cho ta biết về những lợi lạc nào mà ta sẽ thu nhận được. Ngài dạy, sự tu tập tâm từ sẽ mang lại cho chúng ta mười một quả phúc như sau:

1. *Ngủ an vui và dễ dàng.*
2. *Thức dậy với tâm an lành.*
3. *Chỉ nằm mộng thấy những điều lành.*
4. *Được mọi người thương yêu, quý mến.*
5. *Được mọi loài, thiên, nhân, cầm thú ưa thích.*
6. *Được chư thiên hộ trì.*
7. *Những tai nạn (thuốc độc, vũ khí, lửa) đều không chạm đến được.*
8. *Gương mặt lúc nào cũng tươi sáng.*
9. *Tâm tinh lặng và an lạc.*
10. *Lúc lìa đời tâm vẫn an vui.*
11. *Tái sanh vào cảnh giới nhân lạc.*

Những người thực tập pháp môn niệm tâm từ thường nhớ nằm lòng mười một quả phúc này, và họ cũng thường xuyên đọc tụng chúng. Tự nhắc nhở về những quả phúc ấy sẽ mang lại cho ta một đức tin và niềm vui lớn. Chúng sẽ giữ gìn và hỗ trợ cho ta vào những giai đoạn không tránh khỏi, những khi ta cảm thấy dường như sự thực tập của mình “chẳng đi đến đâu hết”. Và khi ngồi quán sát lại những quả phúc kể trên, ta sẽ nhận thấy tâm từ đã chuyển hóa cuộc đời của mình như thế nào, một cách trọn vẹn hơn.

Khi con tìm ta thắm nhuần tâm từ, chúng ta sẽ ngủ dễ dàng,

thức dậy tươi vui, và nằm mơ toàn những điều lành. Thực tập niệm tâm từ tức là ta có sự tự trọng, ta sống với uy nghi và đức độ, có nghĩa là ta chọn một con đường bất hại và thương yêu. Thiếu hai yếu tố ấy, chúng ta sẽ không bao giờ có thể nghỉ ngơi hay an vui được hết. Cuộc sống ta sẽ bị dằn vặt, vì mỗi khi ta làm điều gì có hại, không những nó chỉ gây khổ đau cho người khác, mà còn cho chính ta nữa. Điều đó sẽ dẫn đến mặc cảm tội lỗi, sự căng thẳng và phiền muộn trong ta. Và khi ta sống một cuộc đời đơn giản, trong sáng, ta sẽ được an lạc và hạnh phúc. Niềm vui ấy sẽ lan tràn vào giấc ngủ, trong giấc mơ, và ngay cả những khi thức giấc.

Quả phúc thứ hai, đức Phật dạy là nếu ta thực tập niệm tâm từ, ta sẽ được mọi người chung quanh thương yêu và quý mến. Điều này không có nghĩa là ta có sự toan tính trong sự tu tập của mình. Nhưng theo luật tự nhiên, ta ban rải năng lượng nào ra cuộc đời thì ta cũng sẽ nhận lãnh lại cùng một thứ năng lượng ấy. Nếu ta phóng ra năng lượng của tình thương thì ta sẽ nhận lại tình thương. Nhà tâm lý học Hoa Kỳ William James có lần nói: *“Kinh nghiệm của tôi là những gì tôi chú tâm đến. Chỉ có những gì tôi chú ý đến mới ảnh hưởng đến tâm tôi.”* Có lẽ đây cũng là một phần của quy luật ấy - khi ta tiếp xúc với năng lượng của tình thương bên trong ta, thì ta cũng sẽ chú ý đến chúng ở quanh mình nhiều hơn.

Và quả phúc này còn xảy ra trên những bình diện khác nữa. Nếu chúng ta chọn tâm từ làm lối sống, người khác sẽ biết rằng họ có thể tin cậy vào ta. Họ biết ta sẽ không lừa dối họ, ám hại họ. Làm một ngọn hải đăng của niềm tin trong cuộc đời, ta sẽ trở thành nơi trú ẩn cho người khác và là một người bạn lành với tất cả.

Quả phúc kế tiếp, đức Phật dạy, thực tập niệm tâm từ sẽ có

công năng bảo vệ chúng ta. Theo truyền thống thì các bậc chư thiên và những chúng sinh vô hình cũng là một phần của vũ trụ chúng ta. Nhưng ta không bắt buộc phải tin vào những tha lực vô hình ấy mới có thể hiểu được niềm tâm từ sẽ bảo vệ ta như thế nào. Nó cũng không có nghĩa là sẽ không còn có một việc gì xấu hay chẳng lành xảy đến cho ta. Đời sống lẽ dĩ nhiên sẽ có những sự thăng trầm, đổi thay, đâu ai có thể ngăn cản được. Được và thua, vinh và nhục, khen và chê, vui và khổ, là tám ngọn gió sẽ mãi mãi thổi ngang qua cuộc đời chúng ta. Nhưng dù vậy, chúng ta vẫn có thể được bảo vệ qua cách mình phản ứng, qua cách chúng ta tiếp nhận chúng như thế nào.

Albert Einstein nói: “*Sự tách rời một hạt nguyên tử đã thay đổi tất cả mọi việc, chỉ trừ cách suy nghĩ của chúng ta.*” Cách suy nghĩ của ta, cách ta nhìn cuộc đời mình, là điều quan trọng nhất, và tùy ta thể hiện chúng ra được đến đâu sẽ quyết định được mức độ tự tại của ta đến đó, khi đối phó với những biến cố trong cuộc đời.

Bạn hãy tưởng tượng lấy một ly nước nhỏ và bỏ vào đó một muỗng muối. Vì ly nước có dung lượng nhỏ nên một muỗng muối sẽ có một ảnh hưởng rất lớn, nước trở thành mặn. Nhưng nếu bạn bỏ cùng một muỗng muối ấy vào một nơi như sông, hồ thì ảnh hưởng của nó sẽ chẳng thấm vào đâu, vì cái dung lượng bao la, rộng lớn của nơi chứa đựng nó. Cũng cùng một muỗng muối nhưng sự rộng lớn của bình chứa có thể làm khác biệt tất cả.

Cả cuộc đời mình, chúng ta muốn đi tìm một cảm giác được an ổn, được bảo hộ. Chúng ta cố gắng thay đổi số lượng muối được trao đến cho mình. Nhưng trở trêu thay, số lượng muối ấy chính là cái mà chúng ta sẽ không bao giờ có thể thay đổi được, vì cuộc đời chắc chắn phải có những thăng trầm, những nổi trôi. Công phu thực tập của chúng ta là làm sao để mình có

được một sức chứa thật bao la, để dù có bất cứ lượng muối nào, đầy cả một xe tải đi chẳng nữa, ta cũng có thể tiếp nhận mà không bị ảnh hưởng gì. Dầu cho có gặp một hoàn cảnh nào, ngay cả những trường hợp rất cực đoan, cũng không thể bắt ta phải có một phản ứng nào duy nhất.

Có lần, một thiên sinh nữ của tôi từng là một bé gái sống dưới thời Âu châu bị Đức quốc xã chiếm đóng. Bà ta kể lại, vào khoảng lên mười tuổi, bà bị một tên lính Đức chia mũi súng ngay vào ngực - một kinh nghiệm mà chắc chắn sẽ khơi dậy sự kinh hãi trong ta. Nhưng bà nhớ là bà không cảm thấy một chút gì sợ sệt hết, bà nghĩ: “Ông ta có thể giết chết cái thân này, nhưng chắc chắn là không thể nào giết được mình.” Phản ứng ấy thật bao la và rộng lớn làm sao! Tâm từ cũng sẽ mở rộng một khoảng không gian mênh mông trong tâm ta như thế, và nó cũng chính là một sự bảo hộ cao thượng nhất cho ta.

Một lợi ích nữa khi ta thực tập niệm tâm từ là gương mặt của ta lúc nào cũng tươi sáng. Đó là phản ảnh của một cái đẹp chân thật tỏa chiếu từ bên trong. Trong cuộc sống, chúng ta biết rằng tâm bao giờ cũng ảnh hưởng đến thân. Mỗi khi ta sân hận, điều đó sẽ lộ rõ trên gương mặt của ta. Một người mà trong lòng chất chứa nhiều hận thù, điều đó sẽ hiển lộ ra qua cách họ đi đứng, trên gương mặt của họ. Chẳng đẹp chút nào hết! Không có một sự tô điểm, chưng diện, hoặc nữ trang châu báu nào có thể mang lại vẻ đẹp cho một gương mặt sưng sía, nhăn nhó và giận hờn. Và ngược lại cũng thế, người nào tràn ngập niềm hỷ lạc của tâm từ hoặc tâm bi, gương mặt và thái độ của họ sẽ tỏa chiếu ra một sự trong sáng.

Khi ta thực tập niệm tâm từ, điều đó sẽ mang lại cho ta một tâm hồn tĩnh lặng. Tình thương sẽ làm phát sinh một niềm an lạc lớn. Cũng nhờ tình thương ấy mà ta có thể nói: “*Người thật*

là một tên vô ý vô tứ, nhưng ta vẫn thương người.” Đó là một cảm xúc được ôm ấp bởi sự chấp nhận, lòng kiên nhẫn và sự cởi mở. Niềm an lạc này sẽ cho phép chúng ta kết hợp với mọi sự sống khác, vì hạnh phúc của ta không bị lệ thuộc vào những hoàn cảnh thay đổi quanh mình.

Niềm an lạc của tâm từ có thể mang lại cho ta một khả năng tập trung, một định lực rất lớn. Sự định tâm là một nguyên tố tối cần thiết cho sự tĩnh lặng cũng như khả năng có mặt trong giờ phút hiện tại. Khi ta định tâm tức là ta đang thương yêu, áp ủ một đối tượng nào đó. Nếu không có sự tĩnh lặng, tâm ta sẽ bị tản mác ra khắp mọi nơi, và năng lượng ta cũng thế. Với sự định tâm, tất cả những năng lượng ấy sẽ trở về với ta. Đây là một công năng có thể chữa lành được những vết thương trong tâm.

Khi chúng ta thực tập niệm tâm từ, một quả phúc lớn nữa là trong giờ phút lâm chung ta sẽ giữ được một tâm an vui. Những thói quen, tập quán suy nghĩ, hành động của ta, những dính mắc của ta với cuộc đời sẽ là những gì trở dậy mãnh liệt nhất trong giờ phút cuối đời. Nếu như cả đời chúng ta cảm thấy cô đơn, ngăn cách, lúc nào cũng nuôi dưỡng tâm thù hận, dễ nóng tánh, bực bội, hay sợ sệt, thì đó sẽ là những tâm trạng mà ta phải đối diện trong giờ phút lâm chung. Và nếu như cả đời ta biết sống liên kết, hòa hợp với tất cả, biết thương yêu và rộng lượng, thì cái chết của ta cũng sẽ được an lành như thế.

Và quả phúc cuối cùng, đức Phật dạy, là ta sẽ được tái sinh vào một cõi an lành nhờ tâm mình tràn đầy tình thương. Theo vũ trụ quan của đạo Phật thì chúng ta sẽ liên tục tái sinh vào những cõi an lành và những cõi xấu ác, hết đời này sang đời khác. Đối với những ai tin vào thuyết tái sinh, được sinh vào một thế giới mà ta có khả năng tu tập để giải thoát là điều vô cùng may mắn. Còn với những người không tin, họ vẫn có thể

chúng nghiệm được những quả phúc của tâm từ ngay trong đời sống này.

Tâm từ là một kho tàng vô giá, nó giúp ta trở nên sinh động hơn, giúp ta tiếp xúc được với sự sống của mình và người khác sâu sắc hơn. Đó là một năng lực của tình thương giúp ta thoát ra được những sự ngăn cách, cô đơn và mọi sợ hãi. Đạo sư *Neem Karoli Baba* thường khuyên: “*Đừng bao giờ liệng bỏ ai ra khỏi con tim của mình.*” Sống theo lời khuyên đó sẽ có công năng chữa lành tất cả những vết thương lớn trong đời ta.

THỰC TẬP: Quả phúc của tâm từ

Bạn có thể bắt đầu bằng cách quán chiếu về những quả phúc, lợi ích của sự thực tập niệm tâm từ, và tin rằng chúng sẽ tăng trưởng tự nhiên theo thời gian. Và còn những lợi ích khác nữa sẽ phát sinh khi ta có thêm tự tin nơi mình và người khác, khi ta dễ thương hơn và biết sống hài hòa hơn. Bạn có thể niệm thầm mười một quả phúc này theo truyền thống nếu bạn muốn, hoặc chọn một phần trong số ấy. Và bạn cũng có thể lập một danh sách riêng về những quả phúc mà bạn có được nhờ năng lực của tình thương. Bạn nên nhớ, bài tập quán niệm này có mục đích mang lại cho ta sự an lạc và niềm tin: trong chúng ta ai cũng mong muốn được hạnh phúc và muốn biết phương pháp để đạt đến việc ấy. Nếu chúng ta đi theo con đường này, những quả phúc của tâm từ sẽ đến với ta thật đơn giản và tự nhiên.

THỰC TẬP: Những bậc tôn đức

Bỏ ra chừng vài phút để quán chiếu về những cái hay, cái đẹp trong ta, hoặc ước vọng cao thượng muốn được hạnh phúc của mình. Rồi từ tốn niệm thầm trong đầu những câu niệm tâm từ

mà bạn đã chọn trước, bạn rải tình thương đến cho chính mình. Sau chừng mười phút, bạn hãy nhớ đến một người nào đó mà bạn có nhiều sự kính trọng hoặc biết ơn. Trong đạo Phật, chúng ta gọi những người này là các bậc tôn đức. Theo truyền thống, nếu bậc tôn đức mà ta chọn vẫn còn sống, thì mức độ định lực của ta sẽ được thâm sâu hơn. Và người ta chọn cũng không nên là người ta có nhiều luyến ái, vì trong giai đoạn này điều quan trọng là chúng ta cần phân biệt giữa tình thương của tâm từ và thứ tình thương của dục tính.

Hãy tưởng nhớ đến người này, ta có thể tưởng tượng ra họ trong đầu, hoặc gọi thầm tên họ. Hãy nhớ lại những điều gì họ đã làm đem ích lợi cho ta, đóng góp cho ta hoặc cho nhân loại, và những cái hay, cái đẹp của họ. Nếu như có một niềm hỷ lạc dâng lên, ta hãy để nó truyền sinh lực cho mình. Nếu nó không khởi lên, ta cũng đừng đi tìm kiếm - chỉ đơn giản nghĩ đến bậc tôn đức ấy và cái hay, cái đẹp của họ, hoặc ước mong được hạnh phúc của họ. Sau đó, ta hãy hướng những câu niệm tâm từ đến bậc tôn đức ấy, bao trùm họ bằng tình thương. Cho dù có một cảm xúc thương yêu nào khởi lên hay không, bạn hãy cứ tiếp tục quán tưởng những lời niệm ấy, ý nghĩa của nó, và cảm giác về bậc tôn đức ấy. Theo thời gian, có thể bạn sẽ thay đổi người mình chọn là bậc tôn đức, điều ấy không sao cả.

Điều hay nhất là chúng ta nên bắt đầu bằng những câu niệm tâm từ mà ta đã dùng với chính mình, để phá bỏ đi ranh giới giữa ta và người khác: "Cũng như tôi mong muốn mình được hạnh phúc, người ấy cũng muốn được hạnh phúc. Mong sao người sẽ được hạnh phúc." Theo thời gian, nếu ta có điều chỉnh những câu niệm tâm từ lại để chúng được chính xác hơn với một người nào, việc ấy cũng không sao cả.

Chúng ta hãy niệm những câu tâm từ như là mình đang nắm một vật gì mỏng manh, quý giá nhất trong lòng bàn tay. Nếu

như chúng ta ghi xiết chặt quá, nó sẽ vỡ bể. Và nếu ta lơ là, lỏng lẻo, nó sẽ tuột ra khỏi bàn tay và rơi xuống vỡ tan. Chúng ta ôm ấp đối tượng của mình một cách từ tốn, cẩn thận, không mạnh bạo, nhưng chú ý kỹ lưỡng. Ta hãy cố gắng để tiếp xúc được với mỗi câu niệm của mình, mỗi lần một câu. Ta không cần phải lo nghĩ về những gì đã qua rồi hoặc đợi chờ những gì chưa đến, cho dù đó là câu niệm kế tiếp. Ta cũng đừng cố gắng dựng công tạo cho mình một cảm giác thương yêu nào hết. Hãy đơn giản lặp lại những câu niệm tâm từ, chúng ta đang gieo trồng những hạt giống hiệu nghiệm của chủ ý, và tin chắc rằng mọi việc sẽ tiến hóa, tăng trưởng theo luật tự nhiên.



Tham ái: Chướng ngại của tâm từ

Nơi nào tình thương thống trị, sẽ không có sự tham muốn quyền lực. Và nơi nào quyền lực thống trị, sẽ không có mặt tình thương. Cái này là bóng tối của cái kia.

– Carl Jung

Có một năm, tôi sang Nga hướng dẫn thiền tập. Ngày tôi đến lại là một ngày trước khi có cuộc đảo chánh tổng thống Mikhail Gorbachev. Khi cuộc đảo chánh bắt đầu, dĩ nhiên là khắp nơi đều hỗn loạn và sợ hãi. Tôi đến tòa đại sứ Hoa Kỳ để ghi danh, hy vọng sẽ được chỉ dẫn về những gì cần phải làm. Tòa đại sứ lúc bấy giờ là một nơi náo loạn, đầy những sự xáo trộn và tuyệt vọng. Công dân Nga cũng như Hoa Kỳ đều kêu gọi, cầu xin sự giúp đỡ. Một người đàn bà lặp đi lặp lại: “Làm ơn cho tôi gặp ngài lãnh sự! Giấy tờ của cháu trai tôi mới được chấp thuận hôm qua. Các ông phải cho nó xuất ngoại. Tôi van các ông!” Những người Hoa Kỳ đang làm ăn buôn bán với công dân Nga cũng có mặt ở đó, họ sợ rằng mình sẽ bị mất hết tiền bạc, của cải. Nhiều người chờ đợi, sững sờ, lo lắng, đối diện trước một tương lai mù mờ, những giấc mơ đẹp của họ đang có thể sắp sửa tan tành trong phút chốc.

Giữa tình trạng đầy kích động ấy, tôi đứng gần một nhóm du khách do một công ty Hoa Kỳ tổ chức, người trưởng nhóm đang hỏi nhân viên tòa đại sứ về những gì họ cần làm trong hoàn cảnh này. Vì không ai đoán được phản ứng của quần chúng Nga như thế nào, ông ta chỉ có thể khuyên họ nên tránh

xa đám đông. Người trưởng nhóm lộ vẻ bất mãn và kinh ngạc, hỏi lớn: “Như vậy có nghĩa là hôm nay chúng tôi không thể đi mua sắm được sao?”

Tham ái - sự dính mắc, bám víu, ham muốn - là một trạng thái tâm thức quyết định những gì ta tưởng là cần có để được hạnh phúc. Chúng ta đặt hết kỳ vọng, mơ ước của mình vào một đối tượng nào đó mà ta chú ý. Nó có thể là một vật, một người, một hành động hoặc một kết quả nào đó. Bị mờ mịt vì sự mê hoặc của nó, chúng ta nhìn thế giới bằng một con mắt phiến diện, đầy thiên kiến. Ta cho rằng đối tượng ấy, và chỉ có mỗi mình nó mà thôi, mới có thể đem lại cho ta hạnh phúc. Ta có thể đắm đuối với một vật, hoặc một người nào đó, để rồi chừng vài tháng sau, ta giật mình nhìn lại và tự hỏi: “Tại sao lại có chuyện này xảy ra? Tại sao mình lại say mê nó đến thế?”

Kinh Phật có ví dụ tâm của người tham ái cũng giống như một hồ nước vẩn đục. Chúng ta không còn nhìn thấy đáy hồ được nữa. Nhân quan của ta bị giới hạn. Ngược lại với tâm từ, trong khi tình thương có một sức mạnh phá tan mọi sự ngăn cách và làm trong sáng tâm ta, lòng tham ái lại gây thêm chia rẽ và làm lu mờ nó vì sự dính mắc. Cũng vì vậy mà tham ái còn được xem như một chướng ngại của tâm từ.

Muốn hiểu rõ tham ái, ta hãy tự hỏi mình câu này cho thật sâu: “Ta thật sự muốn gì và cần gì để có hạnh phúc?” Tham ái là một cảm xúc rất tự nhiên, nhưng khi ta dựa vào nó để tìm hạnh phúc thì đó là một điều khá nguy hiểm. Trong khi cố gắng thỏa mãn lòng tham ái của mình, ta có thể vô tình gây khổ đau cho người khác, hoặc cho chính ta. Ta có thể bị thôi thúc phải chiếm hữu một số đối tượng nào đó, và muốn chúng không bao giờ đổi thay. Ta nghĩ rằng thỏa mãn lòng tham ái sẽ mang lại cho ta một cái gì, mà thật ra là không thể và cũng

không bao giờ có được.

Đôi khi chúng ta mù quáng, sẵn sàng hy sinh tất cả để mong đạt được đối tượng mình ham muốn. Ta bỏ hình để bắt bóng, mà nhiều khi chiếc bóng kia lại rất xa vời và huyền ảo. Lòng tham ái khiến ta bị mê mờ, chúng ta quên đi những gì đang thật sự có trong tay để đuổi bắt những gì mình không có. Cuối cùng, ta có chăng chỉ là một chuỗi dài những mất mát mà thôi. Và sự mất mát to tát nhất lại chính là hạnh phúc của ta.

Sự tham ái còn khiến ta tách rời, lìa xa những người chung quanh. Ta tranh giành hạnh phúc với người khác như thể là nó có rất ít, như hạnh phúc chỉ có mặt trong một vật, một người, hay một kinh nghiệm nào đó mà thôi. Và muốn có hạnh phúc ta phải chiếm đoạt chúng cho kỳ được. Ta cho rằng những gì mình ưa thích là rất hiếm hoi và có giới hạn. Ta chống đối bất cứ ai hoặc sự việc gì cản trở ta. Ta cảm thấy ganh tỵ và ghen tức với tất cả. Trong tâm trạng ấy ta rất là cô đơn và khổ đau, ta không còn biết gì hơn ngoài ta ra và đối tượng tham ái của mình!

Chúng ta không những đánh mất sự nối liền với người khác mà đôi khi còn đánh mất cả lòng trắc ẩn nữa. Vài năm trước đây, tôi có người bạn đầu tư một số tiền lớn vào thị trường chứng khoán. Sau một thời gian ngắn, thị trường bị khủng hoảng lớn. Bạn của tôi hằng tuần cứ chăm chú theo dõi tin tức trên đài phát thanh và báo chí, xem có biến cố nào trên thế giới có thể ảnh hưởng đến những chứng khoán của anh không. Anh ta thấy rằng, mỗi khi nghe những tin về các nạn thiên tai, chiến tranh, đói khát trên thế giới, anh chỉ có mỗi một sự quan tâm mà thôi: “Không biết vụ này có làm tăng giá những chứng khoán của mình không?” May mắn thay, cuối cùng anh ta đã bán hết những cổ phiếu của mình. Anh rất mừng vì được tự do, thoát khỏi sự ràng buộc của tham ái, và nối liền lại được với

những người chung quanh.

Khi ta cho rằng số lượng hạnh phúc trên cuộc đời này rất giới hạn, ta sẽ khư khư bảo vệ chúng. Cái thấy nhỏ nhen ấy không những trói buộc ta trong một ý thức quá hẹp hòi, mà còn hạn chế cả những gì ta nghĩ rằng mình có thể có được.

Rất may cho tôi là khi đến Ấn Độ lần đầu tiên vào thập niên 70 của thế kỷ trước, tôi không mang theo danh sách nhu cầu nào hết, ví dụ như nước nóng, thời tiết, đồ ăn, thức uống... Bằng không, tôi nghĩ tôi đã không bao giờ có thể ở lại để có được kinh nghiệm lớn lao nhất trong đời mình. Lòng tham ái có lẽ đã ngăn chặn tôi lại, không cho phép tôi liêu linh. Khi bám víu vào những gì ta nghĩ mình cần phải có mới được hạnh phúc, cuộc sống của ta sẽ bị thu hẹp lại. Mà bản chất của lòng tham ái và sự dính mắc là vậy, nó được thúc đẩy bằng sự tích trữ và chiếm đoạt. Chúng ta tích trữ tài vật. Chúng ta thâm phục người khác. Ta nói: “nhà cửa của tôi”, “sự nghiệp của tôi”, “chồng con của tôi”, “bạn bè của tôi”...

Và chúng ta cũng mang thái độ hẹp hòi ấy vào lãnh vực của kiến thức và niềm tin của mình. Chúng ta có những ý kiến và quan điểm riêng, và chúng định nghĩa con người ta. Thế giới của ta cũng vì vậy mà bị chia cắt ra thành những nhóm riêng biệt, ngăn chia thành quốc gia, chủng tộc, chủ nghĩa...

Chúng ta cũng xem thân và tâm này như là những sở hữu của riêng mình. Ta nghĩ mình là chủ của thân, như thể ta có quyền bắt nó không bao giờ được đổi thay. Ta nghĩ mình là chủ của tâm, như là ta có quyền quyết định những gì sẽ khởi lên trong tâm. Thân này và tâm này là “của tôi”. Vậy mà thân này cứ bất chấp ta, nó vẫn cứ già, cứ bệnh, cứ chết. Và tâm ta lại có bao giờ chịu tuân theo lệnh của ta đâu! Ta bảo nó vui, nhưng nó cứ buồn; muốn nó suy nghĩ việc này, nó lại lo nghĩ chuyện khác.

Nhưng dù vậy, ta vẫn muốn tin rằng ta có thể kiểm soát được nó. Chúng ta nghĩ sự sống này như là một vật gì mà ta hoặc là có, hoặc là không. Nhưng bạn hãy thử nhìn cho sâu sắc đi, có thật sự là như vậy không? Đôi khi chúng ta muốn nắm giữ sự sống của mình, nhưng chính sự nắm bắt ấy sẽ làm nó mất đi.

Có lần, trong buổi tiệc mừng nhà mới, tôi được tặng một món quà thật đơn sơ là một ấm trà bằng thủy tinh. Tôi quý nó lắm, nó trở thành một trong những món đồ tôi ưa thích nhất. Một hôm, tôi dùng cái ấm ấy để nấu nước sôi. Khi tôi đang đặt ấm trên lò nấu thì nó nứt ra và vỡ toang thành nhiều mảnh nhỏ, văng nước sôi tung toé lên tay và người tôi, làm phỏng nhiều nơi. Phản ứng đầu tiên của tôi là cảm thấy như mình vừa bị phản bội. Chiếc ấm trà bằng thủy tinh này đã bạc đãi tôi. Tôi nghĩ: “Mình thích nó quá mà. Nó là một trong những món đồ mà mình yêu quý nhất. Tại sao nó lại có thể làm như vậy được?”

Khi chúng ta tự cho mình là chủ của một vật gì, ta sẽ có ý muốn kiểm soát nó, và rồi cảm giác bị phụ rẫy tiếp theo sau sẽ rất mãnh liệt. Ta lúc nào cũng theo dõi cẩn thận những gì ta nghĩ mình là chủ, để ý đến từng sự thay đổi nhỏ nhất của chúng. Thái độ ấy phát xuất từ một sự bất an, nó tạo nên nhiều căng thẳng trong ta. Khi ta nghĩ rằng mình làm chủ một vật gì, là ta đang tự dựng lên một bức tường ngăn cách giữa “ta” và “vật khác.” Điều đó, tự nó cũng chính là đầu mối của sự chia rẽ. Chúng ta bắt đầu đào một hố sâu giữa *người sở hữu* và *vật sở hữu*. Và càng cảm thấy sự cách biệt giữa “ta” và “vật khác” sâu đậm đến đâu, ta lại càng cố gắng để kiểm soát “vật khác” đến chừng ấy. Và rồi chúng ta chỉ còn biết quan tâm đến việc làm sao để nắm giữ được chúng, hơn là tiếp xúc với chúng.

Có nhiều trường hợp để ta có thể tự cho mình là một sở hữu chủ. Có thể chúng ta đang giúp đỡ hoặc đang chữa bệnh cho

một người nào. Lúc ấy, ta dễ có kỳ vọng muốn người kia phải đáp ứng theo lối mình muốn. “Tại sao anh lại không cảm thấy khỏe hơn?” “Tại sao chị lại không cảm thấy vui hơn?” Mà thường thì đâu phải lúc nào người ta cũng phản ứng hay hành xử như ý ta muốn. Và ta lại cảm thấy mình bị phản bội rồi trở nên bất mãn.

Chúng ta cũng thường có thói quen đi tìm hạnh phúc, ý nghĩa của cuộc đời bằng cách gom góp và bảo vệ một số đối tượng tham ái nào đó. Nhưng rồi chính thái độ ấy lại càng làm ta xa cách với sự sống hơn. Hạnh phúc có được qua việc chiếm hữu, thoả mãn tham ái chỉ là tạm bợ và hão huyền mà thôi. Có điều gì ta có mà sẽ không bị mất đi? Vì vậy mà sợ hãi lúc nào cũng có mặt. Chúng ta cứ chạy theo sự vật, cố gắng thu thập cho nhiều và thật nhiều, và cuối cùng ta sẽ được những gì? Cái “ta” này rồi cũng sẽ chết, bỏ lại tất cả. Còn sự phụ bạc nào lớn hơn!

Đức Phật dạy: *“Tham ái đưa đến sự bất an và sợ hãi.”* Thật ra, tham ái và sợ hãi là hai vòng tròn lúc nào cũng ôm chặt lấy nhau. Sợ hãi thường khởi dậy trong ta một sự dính mắc mãnh liệt. Khi ta sợ mất đi một vật gì, ta sẽ cố gắng tìm mọi cách để bảo vệ nó. Và ngược lại, tham ái đem đến sự sợ hãi, vì ta không thể tìm được hạnh phúc vững bền trong thế giới bấp bênh, luôn biến đổi này. Chúng ta như một người đang bị lún sâu trong vũng lầy, lại còn tự làm khổ mình vì cứ than thân trách phận. Ta trách mình sao không tìm được sự an ổn nào trong cuộc đeo đuổi diên rồ và hão huyền giữa cuộc sống này.

Trong đạo Phật, tham ái được xem là nguồn gốc của khổ đau vì hai đặc tính của nó: tìm kiếm và bảo vệ. Sự tìm kiếm thì vô tận, sẽ không bao giờ ngừng nghỉ, không bao giờ chấm dứt. Còn bảo vệ có nghĩa là ta gắng giữ cho mọi thứ không thay đổi, không hư hoại. Nhưng điều đó chỉ tạo nên sự sợ hãi và bất an

mà thôi, vì bất cứ những gì ta có thể nhận thức được qua thân và tâm này đều là vô thường.

Khi tôi mới thực tập thiền quán, sau giai đoạn khó khăn buổi ban đầu, tôi trải qua giai đoạn kinh nghiệm một cảm giác thư thái, nhẹ bồng trong thân, và tâm tôi cảm thấy thật an lạc, tĩnh lặng. Tôi bắt đầu nghĩ: “Phải chi mình có thể sống trọn cuộc đời còn lại trong trạng thái này thì tuyệt biết mấy!” Tôi tưởng tượng ra mình, năm, mười năm sau, sẽ nhẹ bồng bênh đi trên đường phố New York, lúc nào cũng mỉm cười thật tươi, mang một cảm giác tuyệt vời như trong giờ phút này đây.

Nhưng lẽ dĩ nhiên, không có gì là vĩnh viễn hết. Chỉ chưa đầy hai mươi phút sau là chân tôi bắt đầu đau, tôi cảm thấy buồn ngủ hoặc bứt rứt. Mỗi khi việc này xảy ra là tôi tự trách tại vì mình mà nó thay đổi: “Mình đã làm gì sai mà cảm giác an lạc ấy không còn nữa?” Nhưng thật ra nó mất đi không phải vì tôi đã thực hành sai. Nó mất đi chỉ vì một lý do đơn giản là cái gì rồi cũng phải đổi thay. Không ai có thể ngăn chặn được dòng vô thường này để bắt giữ lại một kinh nghiệm để chịu nào mãi mãi.

Khi nhìn cuộc đời qua ánh mắt của tham ái, ta nghĩ rằng nó sẽ mâu nhiệm, mang đến cho ta toàn những việc tốt lành, sẽ không bao giờ có một việc gì xấu, một việc gì đau đớn xảy đến cho ta. Mà thật ra thì cuộc đời có mâu nhiệm thật đấy, nhưng điều ấy không có nghĩa là sẽ không có những đớn đau. Bạn nên nhớ, sự đau đớn không phải là dấu hiệu cho thấy ta đã làm điều gì sai trật. Thật ra, cuộc sống này là một chuỗi dài liên tục của hạnh phúc và khổ đau, có được điều mình muốn và rồi xa lìa nó. Ta sẽ kinh nghiệm những ngày mưa, những tháng nắng, những buồn vui, được mất, khen chê, danh vọng và tiếng xấu. Chúng luôn thay đổi và nằm ngoài vòng kiểm soát của ta. Đó là những sự kiện rất tự nhiên mà cuộc đời này dâng tặng, và dù

vậy ta vẫn có thể sống hạnh phúc.

Chúng ta cần gì mới được hạnh phúc? Chúng ta có thật sự cần những điều mà xã hội này bảo ta không? Lắm khi, điều mà chúng ta nghĩ là mình cần để có được hạnh phúc lại chỉ là một kiến tạo của người khác. “Samsara”, tên một loại nước hoa của Pháp, là một thí dụ rất cụ thể. Trong tiếng Phạn, *samsara* có nghĩa là thế giới vô thường này, là vòng sinh tử luân hồi, khổ đau này. Nhưng những nhà thương mại thì quảng cáo *Samsara* như là “*một sự ngào ngạt và dài lâu, một niềm thỏa mãn vô cùng tận*”. Đó là điều mà chúng ta ai cũng muốn. Mà thật ra có phải vậy không, *Samsara* có thật sự là một “*niềm thỏa mãn vô cùng tận*” không?

Trong chúng ta dường như ai cũng nghĩ rằng nếu có thật nhiều tiền thì sẽ có hạnh phúc. Nhưng thật ra, cái mà ta muốn không phải là có được thật nhiều những tờ giấy bạc màu xanh đỏ, hoặc ngay cả những gì mà tiền bạc có thể mua được. Điều chúng ta thật sự muốn chính là cái mà việc có nhiều tiền biểu thị! Có thể nó biểu thị rằng ta có quyền lực hoặc có được sự an ổn. Có thể nó nói lên một khả năng được tự do lựa chọn, hoặc ám chỉ rằng ta có nhiều thì giờ để vui chơi... Đó mới chính thật là những gì ta muốn.

Nhìn cho kỹ, ta thấy sau khi những nhu cầu cơ bản đã được đầy đủ, cái ta muốn chính là một số trạng thái tâm thức nào đó. Khi ta muốn có nhiều tiền, thật ra là ta muốn có được những trạng thái tâm thức mà ta nghĩ rằng tiền bạc sẽ mang lại, như là sự an ổn, quyền lực hoặc là tự do. Nhưng khi đã có thật nhiều tiền trong tay rồi, vẫn chưa chắc ta sẽ có được những gì mình muốn. Ta vẫn cảm thấy bị ràng buộc, yếu đuối và bất an.

Chân lý này sẽ giúp ta hiểu rõ vấn đề hơn: những trạng thái tâm thức của ta là một chức năng của chính *con người* ta. Điều

ấy có nghĩa rằng chúng không hề tùy thuộc vào những gì ta có, hoặc số lượng nhiều hay ít. Có biết bao nhiêu điều chúng ta có thể có, hoặc đang có, mà không hề phải sợ bị khổ đau vì dính mắc hoặc mất mát. Chúng là những đức tính trong ta như tình thương, niềm tin và tuệ giác. Những trạng thái ấy đâu phải phát sinh nhờ sự tích lũy thật nhiều, hay một sự tìm cầu nào đâu?

Khi chúng ta kẹt trong tham ái là ta đang bị cuốn theo dòng thời gian trôi chảy liên tục và kế tiếp nhau. Chúng ta chỉ biết có mỗi một điều là thu thập những gì mình chưa có, và giữ chặt những gì mình đang có. Trong dòng chảy liên tục này, ta chỉ còn biết nghĩ đến tương lai mà thôi. Trạng thái này trong đạo Phật gọi là *bhava*, tức là *sự trở thành*, lúc nào cũng đang trở thành một giai đoạn sắp tới. Cũng như khi hơi thở này vừa mới sắp sửa, chưa hoàn toàn chấm dứt, là ta đã lo nghiêng tới cố gắng nắm bắt hơi thở kế tiếp rồi.

Bạn thử tưởng tượng xem, nếu chúng ta đi đứng mà lúc nào cũng nghiêng người tới phía trước, thân ta sẽ đau nhức đến chừng nào? Lưng ta, cổ ta, chân ta chắc chắn sẽ mệt mỏi lắm. Và con tim ta cũng vậy, nó sẽ nhức nhối lắm nếu ta lúc nào cũng đuối theo tương lai, tìm kiếm, lệ thuộc vào vật này hay người kia... cho dù đó có là một niềm tin về hạnh phúc. Trong cuộc sống, cứ mỗi khi ta kinh nghiệm một sự mất mát hoặc đổi thay, cảm thấy bất an, là ta lập tức chạy đi tìm kiếm và nắm bắt một cái khác.

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, người ta định nghĩa sự từ bỏ (*renunciation*) là biết chấp nhận những gì đến với mình và buông xả những gì rời bỏ chúng ta mà đi. Trong ý thức đó, sự từ bỏ có nghĩa là đạt đến một trạng thái hiện hữu đơn thuần. Chúng ta có một giây lát để nhìn, để nghe, để xúc chạm, để ngửi, để nếm, để suy nghĩ - chỉ trong phút chốc đó thôi và rồi

nó qua đi. Nếu ta đi tìm một hạnh phúc trường cửu trong giây phút phù du ngắn ngủi này, ta sẽ đánh mất đi niềm an lạc của một sự hiện hữu đơn thuần. Bạn hãy thử tưởng tượng một giây phút tĩnh lặng nhờ ta không còn ngả tới phía trước nữa, cho dù đó là để nắm bắt một hơi thở kế tiếp. Đó chính là *sự có mặt* thay vì là *sự trở thành*. Đó cũng là năng lượng và sự tràn đầy của một tâm từ trong ta.

Tâm từ lúc nào cũng có mặt trong ta. Với tình thương, ta sẽ thật sự có mặt trong giây phút hiện tại này, ta không chỉ nhắm đến tương lai - đến những gì ta muốn, những gì ta sợ hãi, hay những gì ta phải giữ chặt. Trong giây phút này, ta có thể thật sự để cho sự vật hiện hữu đúng như bản chất tự nhiên của chúng. Tâm từ giúp ta thoát ra ngoài lãnh vực của thời gian, của hy vọng và thất vọng.

Tâm từ không hề lệ thuộc vào sự mua chuộc hay đổi chác. Tham ái thì nói rằng: "Tôi thương anh, tôi sẽ chăm sóc cho anh, tôi sẵn sàng cho anh tất cả, *nhưng với điều kiện* là anh phải làm đúng theo kỳ vọng của tôi và thỏa mãn những nhu cầu của tôi." Tình thương đó rất giới hạn, vì nó chỉ dành cho những ai có thể đáp ứng lại những gì ta muốn mà thôi. Ta thương một người nào, và nếu người ấy làm ta thất vọng, ta sẽ không còn thương nữa. Thứ tình thương hạn hẹp ấy được đặt trên nền tảng của sự tham ái và dính mắc.

Nhiều khi ta tưởng rằng mình đang có tâm từ đối với một người nào, nhưng thật ra là ta đang có lòng tham ái và bị dính mắc với người ấy. Vì lý do đó mà tham ái còn được xem như một "kẻ thù gần" của tâm từ. Tham ái có thể đem lại cho ta một cảm giác tương tự, nó có thể giả trang thành tâm từ - cho đến khi nào ta đụng đến mức giới hạn của nó. Tâm từ thì không có giới hạn, rộng mở và ban phát đến tất cả một cách vô điều kiện.

Tâm từ không phân biệt giữa chủ thể và đối tượng; không cố gắng kiểm soát hoặc giam giữ đối tượng; và cũng không bị đe dọa vì những mất mát hoặc bất cứ một sự sợ hãi nào.

Tâm từ được đặt trên nền tảng của sự vô tham. Sự vô tham - không bị dính mắc - ở đây không phải là một trạng thái thờ ơ, lạnh lùng, không để ý đến những gì đang xảy ra chung quanh. Không bị dính mắc cũng không phải là một sự cau có tránh né hay là một thái độ đứng đưng, mặc kệ. Ngược lại, nó là một trạng thái rất sinh động, rất cởi mở và tràn đầy. Năng lượng của sự vô tham được biểu hiện thành tình thương. Thánh Mohandas Gandhi gọi đó là “*năng lực xảo diệu nhất trong vũ trụ.*” Nó xảo diệu vì có thể tự tại đi đến khắp mọi nơi, như không khí lan tràn ra khắp chốn - ngược lại với tham ái, bị kẹt vào một đối tượng duy nhất và rồi không còn xoay xử gì được nữa. Chúng ta đạt được sự vô tham bằng cách thanh lọc tâm khỏi sự kiểm tỏa của ái dục. Có vài phương pháp có thể giúp ta thực hiện được việc này.

Một phương pháp để thanh lọc tâm mình khỏi năng lực của ái dục là đừng cố gắng kiểm soát những gì ta không thể kiểm soát. Có một lần, đứa con gái bảy tuổi của một người bạn tôi, nửa đêm giật mình thức giấc la khóc om sòm. Bạn tôi chạy sang hỏi: “Con sao vậy? Chắc con nằm mơ thấy gì ghê lắm hả?” Nó đáp: “Dạ, con nằm mơ thấy mình chạy chơi đuổi theo con chó ra ngoài vườn, rồi có một bầy ong khổng lồ bay lại bao vây tấn công con, và con chết.”

Bạn tôi thấy khó tin, hỏi lại nó: “Con chết thật hả! Thường thì má chỉ nằm mơ thấy mình sắp chết thôi chứ chưa bao giờ thấy mình thật sự chết. Lúc ấy như thế nào?” Đứa bé gái suy nghĩ một hồi rồi đáp: “Con thấy khổ đau lắm, và rồi con thôi không chống cự nữa, và con thấy yên trở lại.”

Chúng ta cần phải hiểu rõ nguyên nhân nào đã khiến ta

chống cự, và làm thế nào để ta chấp nhận được chuyện sinh tử. Buông bỏ những cố gắng vô ích chống lại sự đổi thay là một trong những năng lực của vô tham, của một tình thương chân thật.

Ta cũng có thể thanh lọc tâm mình khỏi năng lực của ái dục bằng cách thực hành bố thí. Tham ái là một năng lực hướng nội, nó chỉ biết lôi kéo mọi vật về phía mình, cho riêng mình. Chúng ta cần phải chuyển đổi thái độ ấy theo chiều hướng ngược lại, cởi mở và ban cho. Bố thí không chỉ đơn giản là một hành động ban tặng cho người khác tài vật. Nó còn có nghĩa là một sự chăm sóc, bảo vệ, ân cần và thương yêu. Bố thí cũng không chỉ là một hành động giữa hai người, mà nó còn là một trạng thái của nội tâm, một thái độ rộng lượng đối với chính mình như đối với người khác.

Chúng ta cũng có thể thanh lọc tâm mình khỏi năng lực của ái dục bằng cách thực tập lòng biết ơn. Thay vì cứ mang mặc cảm là ta không được đầy đủ, hoặc sẽ không bao giờ đủ, ta có thể ý thức rằng thật ra thế giới này đã ban tặng cho ta quá nhiều, và những gì chúng ta đang có đã là quá đầy đủ.

Chúng ta cũng có thể thanh lọc tâm mình khỏi năng lực của ái dục bằng cách chọn một lối sống đơn giản, nhận biết những gì thật sự cần thiết cho hạnh phúc. Hạnh phúc chân thật không thể tìm thấy ở bất cứ một nơi nào hoặc một người nào khác. Vì cái gì rồi cũng thay đổi, nên hạnh phúc nương tựa vào chúng sẽ chỉ là tạm bợ mà thôi. Sống đơn giản là khả năng có được một con tim thương yêu trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Sống với sự vô tham, không dính mắc, có nghĩa là ta thể nhập vào sự sống của mình một cách thật tự nhiên, không cần một sự dụng công nào. Khi đức *Đạt-lai Lạt-ma* được giải Nobel Hòa bình, có người nhận xét rằng trao cho ngài giải thưởng hòa

binh cũng giống như ban cho bà Mẹ thiên nhiên một giải thưởng về nghệ thuật vậy! Đối với tất cả chúng ta, thương yêu là một trạng thái rất tự nhiên. Chúng ta bao giờ cũng tự tại và có thể tiếp xúc được với tất cả, vì đó chính là phản ảnh con người thật của chúng ta.

THỰC TẬP: Quán chiếu hạnh phúc

Bạn hãy thành thật tìm hiểu câu hỏi này cho thật sâu sắc: “Ta thật sự cần những gì để được hạnh phúc?” Hãy để cho tâm bạn được tự do lang thang qua khắp mọi ngõ ngách của tư tưởng, ký ức và tham muốn. Hãy đem những gì bạn khám phá được đối chiếu với câu hỏi ấy, không tìm cách để loại bỏ bất cứ điều gì hết, nhưng lúc nào cũng giữ cho mình thành thật. Ta nhớ rằng, những hạnh phúc nào còn phụ thuộc điều kiện và chóng tàn thì sẽ không bao giờ là thật. Ta nhớ rằng, nếu sự vật, con người hay hoàn cảnh phải thay đổi, thì ta không thể tìm được một hạnh phúc vững bền ở những nơi ấy.

“Ta thật sự cần những gì để được hạnh phúc?” Ta có thể dựa trên những lời thơ sau đây của thiền sư *Ryokan* để tìm sự hướng dẫn:

Nếu ta có được gì, thì thật ra nó đã có mặt ở đó từ ngay buổi ban đầu.

Nếu ta có mất gì, thì thật ra nó chỉ ẩn tàng ở một nơi nào gần đâu đó mà thôi.

THỰC TẬP: Ý nghĩa của tình bạn

Hãy nghĩ về ý nghĩa của tình bạn. Ta tôn quý điều gì nhất ở một người bạn, và ta muốn dâng tặng điều gì nhất cho người bạn của mình? Những đức tính như là tín cẩn, thành thật, công

bằng, hoặc vui tính có được ta xem là những đức tính quan trọng không? Những lúc gặp khó khăn ta có thể trông cậy vào những hạng người nào? Khi ta cảm thấy “tự nhiên, thoải mái” với một ai, điều ấy có nghĩa như thế nào? Ta muốn người khác tôn quý điều gì trong ta như là một người bạn của họ?

Có lúc ta cảm thấy sợ hãi khi nghĩ đến mình phải làm một việc gì một mình, nhưng khi ta biết rằng mình có thể trông cậy vào sự có mặt của người khác, dù chỉ một người thôi, ta cũng cảm thấy bớt sợ sệt hơn. Đó cũng là năng lực của *tăng thân*, của một nhóm người cùng tu tập với nhau. Nếu ta biết làm bạn với những người “*thiện tri thức*”, như lời Phật dạy, những bạn lành, là ta đang có được một trong những nguồn hạnh phúc và tự do lớn lao nhất.

THỰC TẬP: Người bạn thân thiết

Ta bắt đầu bằng cách niệm tưởng về những quả phúc của tâm từ và ý nghĩa tình bạn. Sau đó, ban rải tình thương đến chính mình trong một vài phút. Kế tiếp, hãy nghĩ đến một người nào mà ta cho là một người bạn tốt, gọi tên người ấy, hoặc giữ hình ảnh họ trong đầu, hoặc cảm nhận sự có mặt của họ. Một lần nữa, kinh sách khuyên chúng ta nên chọn một người nào vẫn còn sống và ta không có nhiều luyến ái với người ấy.

Ta có thể quán chiếu về những đức tính đáng yêu của người ấy, và vui với sự mong cầu hạnh phúc của họ. Hãy hướng năng lực của tâm từ đến người đó bằng cách niệm thầm những câu niệm tâm từ mà ta đã chọn sẵn. Bao bọc họ bằng vùng năng lượng chăm sóc của ta. Nếu như có hình ảnh của một người bạn thân thương nào khác khởi lên, hãy để cho hình ảnh ấy trở thành đối tượng mới của ta. Nếu như tâm ta có lơ đãng, lạc vào những suy nghĩ, mộng tưởng khác, chỉ cần nhẹ nhàng mang nó

trở lại với những câu niệm tâm từ. Hãy sử dụng cùng một câu niệm tâm từ mà bạn đã dùng cho chính mình, trừ khi nó thay đổi tự nhiên, không suy nghĩ hay tính toán.

THỰC TẬP: Một người không thân

Hướng tâm từ cho chính mình, rồi tiếp đến hướng cho một người nào ta có cảm tình - có thể đó là một vị tôn đức hay một bạn thân. Sau đó hãy nghĩ đến một người không thân, tức là người ta không thương cũng không ghét. Như tôi đã nói, tìm được một người mà ta không có cảm tình gì không phải là chuyện dễ. Ta nên chọn một người nào mà ta thỉnh thoảng có gặp, như vậy ta có thể tập trung vào người ấy và suy nghĩ của ta cũng được rõ ràng hơn.

Sau khi tìm được một người không thân rồi, ta hãy hướng tâm từ về người ấy. Điều này có thể rất dễ làm vì ta không bị chi phối bởi một thứ tình cảm mạnh mẽ nào hết. Người ấy cũng giống như ta, cũng mong muốn được hạnh phúc, cũng có những lỗi lầm như tất cả chúng ta. Ta không có lý do gì để cảm thấy xa lạ hoặc là ganh ghét với hạnh phúc của người ấy. Hãy nhìn sâu vào ước mong được hạnh phúc của người ấy, cũng giống hệt như ta, và niệm thầm những câu quán tâm từ cho họ:

*“Mong sao thân tâm người ấy được an lạc, nhẹ nhàng;
mong sao người ấy được sống an toàn không vướng vào tai nạn;
mong sao người ấy không có giận hờn, phiền não, sợ hãi và lo lắng.”*

Nếu trong khi ngồi ta cảm thấy đau, hãy nhẹ nhàng thay đổi tư thế. Nếu ta cảm thấy nhàm chán, ta có thể phóng tâm từ cho chính mình, hoặc cho một người rất thân, trước khi trở lại với người không thân ấy.

Sau một thời gian, thường ta sẽ cảm thấy trở nên thân mật và

gần gũi với người ấy hơn. Dù sao, đó cũng là một thứ tình cảm tinh tế và không ái dục. Có lần, tôi trở lại *Barre* sau khi ở đấy có một khóa tu về niệm tâm từ. Tôi gặp lại chị kế toán của chúng tôi, cũng có tham dự trong khóa tu ấy. Trong câu chuyện, chúng tôi có nhắc đến một người mà cả hai chúng tôi đều không quen biết gì nhiều, anh ta làm việc ở một ngân hàng, thì gương mặt chị đột nhiên sáng hẳn lên, như đó là người yêu của mình vậy. Giật mình, tôi hỏi thì chị đáp: “À, anh ta là người không thân mà tôi chọn trong khóa tu niệm tâm từ vừa qua.” Tôi cũng đã kinh nghiệm việc này xảy ra rất nhiều lần, cho chính tôi và cho người khác. Khi ta tập trung năng lượng tình thương cho một người nào, điều đó sẽ mở rộng con tim ta ra với họ. Cho dù ta chưa nói với người ấy một lời nào.



Đối trị sân hận

*Lấy hận diệt hận thù,
Đời này không có được.
Không hận diệt hận thù
Là định luật ngàn xưa.*

– Kinh Pháp cú (Kệ số 5)

Vào năm 1984, lần đầu tiên khi tôi hành thiền dưới sự hướng dẫn của ngài *Sayadaw U Pandita*, có một lúc tôi đã phải đối diện với nhiều khó khăn bởi những kỷ niệm đau buồn nằm sâu trong ký ức. Chúng là những hồi ức về tất cả những gì sai quấy tôi đã làm trong quá khứ, như là những thái độ hư đốn khi còn bé, những lúc nói dối vì một lý do rất “chính đáng”, những khi tham giữ một điều gì trong khi tôi có thể dễ dàng buông bỏ... Tất cả những việc ấy bỗng dưng trở lại ám ảnh tôi. Tôi không muốn kể cho ngài *Sayadaw* nghe, nhưng cuối cùng tôi cũng đã phải trình bày với ngài. Tôi thưa: “Thầy biết không, con cứ hết nghĩ việc này đến việc khác, rồi việc khác, rồi lại việc khác - về tất cả những việc xấu xa mà con đã từng làm trong quá khứ. Con cảm thấy hối hận. Con thấy chán nản. Con buồn khổ lắm.”

Ngài *U Pandita* nhìn tôi và hỏi: “Thế cô có nhìn thấy được sự thật về con người cô hay chưa?” Câu hỏi của ông làm tôi khá sửng sờ. Mặc dù lúc đó tôi đang mang một tâm trạng tự ti, tự trách, nhưng trong lời ông nói có một cái gì đó khiến tôi muốn cãi lại. Tôi tự nói thầm: “Không, con không thấy được một sự thật nào về con hết!” Và rồi ông chỉ đơn giản khuyên: “Đừng

nghĩ gì về những điều đó nữa.”

Về sau này, tôi mới hiểu được tuệ giác trong câu trả lời của ông. Có ai trong chúng ta mà lại chưa từng làm một điều gì có hại cho người khác, cho những sinh vật khác, hoặc là cho chính quả đất này? Những hành động phát xuất từ một tâm sân hận chắc chắn sẽ làm hại người khác, cũng như sẽ có hại cho chính ta. Sự sân hận thường được kinh nghiệm qua nhiều hình thái khác nhau - oán giận, sợ hãi, tội lỗi, nóng nảy, buồn phiền, thất vọng, chán nản, và lo âu. Vì sân hận đối nghịch với tình thương, nên chúng cũng được xem như “kẻ thù xa” của tâm từ.

Kẻ thù gần của tâm từ, tức tham ái, là một chương ngại rất vi tế, vì nó có thể tạo cho ta một sự thỏa mãn giả tạo. Ngược lại, những trạng thái của sân hận rất là khó chịu, chúng đốt cháy ta và xâu xé thân tâm ta ra thành từng mảnh. Đức Phật dạy, sân hận tuy có thể mang đến những hậu quả tai hại lớn, nhưng ta có thể đối trị dễ dàng hơn. Chúng gây tai hại lớn vì chúng xúi giục ta bạo động, có những hành động bất thiện gây nguy hiểm cho mình và người khác. Tuy vậy, nỗi đau của chúng lại rất rõ ràng, cụ thể và dễ cảm nhận. Và cũng vì khổ đau của chúng gây nên rất rõ ràng, nên tự nhiên bao giờ ta cũng muốn buông bỏ chúng.

Năng lực của sân hận được biểu lộ qua hai phương diện. Một là hướng ngoại, như là sự bực tức, một cơn giận dữ. Trạng thái này có rất nhiều năng lượng, mãnh liệt và bộc lộ ra bên ngoài. Còn một mặt khác là hướng nội. Sân hận được kinh nghiệm bằng sự giữ lại bên trong, như là khi ta buồn chán, sợ hãi, hoặc là tuyệt vọng. Trong trường hợp này, năng lượng của sân hận lại là sự tê liệt và chết cứng. Nhưng cho dù chúng ta có hướng sự sân hận về mình hay người khác, dù ta có giữ nó lại trong tâm hay bộc lộ ra bên ngoài, chúng cũng chỉ là những hình thái

khác nhau của cùng một trạng thái tâm thức mà thôi.

Một trong những hình thức đem sự sân hận hướng về chính mình là mặc cảm tội lỗi. Như kinh nghiệm tôi có trong thời gian tu tập với ngài *U Pandita*. Khi sự hành thiền của ta được thâm sâu, thường thường tự nhiên ta sẽ quán xét lại hết những hành động sai lầm của mình trong quá khứ. Những chuyện này không cần ai mời gọi, chúng cũng cứ tự động khơi lên. Có người nhớ lại là mình đã làm một người bạn thất vọng vì đã không đến dự buổi tiệc sinh nhật 16 tuổi của cô, vào hai mươi sáu năm về trước, hoặc một câu trả lời cay cú đối với người hôn phối, mà người ấy không còn trong cuộc đời mình nữa. Có người đau khổ vì một sự lường gạt chưa ai biết đến, hoặc nỗi sợ vì một lời nói dối trong tình bạn. Điều quan trọng là ta phải biết thừa nhận các việc đó, tiếp xúc với nỗi đau ấy, và rồi, như ngài *Sayadaw* khuyên tôi, buông bỏ chúng đi - "Đừng nghĩ gì về những điều đó nữa." Bằng không, chúng ta chỉ vô tình củng cố thêm một hình ảnh rất sai lầm về con người thật của mình mà thôi.

Trong tâm lý học Phật giáo có một sự phân biệt khá lý thú giữa mặc cảm tội lỗi và sự hổ thẹn. Mặc cảm tội lỗi, hay sự ghét bỏ, thường chia mũi dùi về chính mình. Nó xâu xé thân tâm ta ra thành từng mảnh. Khi có một mặc cảm tội lỗi lớn, ta sẽ không còn đủ năng lượng để chuyển hóa nó nữa. Ta bị chính mặc cảm ấy chế ngự, làm tiêu hao hết năng lực của ta. Ta cảm thấy rất cô đơn và chỉ còn biết nghĩ đến sự vô dụng và bất thiện của mình mà thôi: "Tôi là người tồi nhất trên trái đất này. Chỉ có tôi mới có thể làm ra những chuyện xấu xa đến như vậy!" Nhưng thật ra chính thái độ ấy lại rất là vị kỷ, vì ta chỉ biết nghĩ đến mình như là trung tâm của vũ trụ này vậy.

Ngược lại, sự hổ thẹn là một trạng thái chấp nhận. Chúng ta ý thức rằng mình đã làm hay nói một điều gì đó bất thiện và gây

ra khổ đau. Bây giờ ta cảm nhận nỗi đau ấy. Nhưng điều quan trọng là sự hổ thẹn có công năng giải thoát ta ra khỏi ngục tù của quá khứ. Nó ban cho ta một số năng lượng, giúp ta có thể đứng dậy và bước đi, và tự hứa rằng mình sẽ *không bao giờ tái phạm* lỗi lầm ấy nữa.

Mặc cảm tội lỗi đôi khi lại rất gian xảo. Ta có thể cảm thấy nó như là một sức mạnh chính đáng có thể thúc đẩy ta hành động tốt lành, phục vụ cho người khác. Nhưng thật ra, mặc cảm tội lỗi không hoạt động như vậy. Khi chúng ta bị thúc đẩy vì tội lỗi thì chính mặc cảm ấy, nỗi đau ấy, đóng vai trò chánh, làm chủ hành động của ta. Cũng như khi ta bị một cơn giận sai sử, thì sự nổi giận ấy là ông chủ. Và khi những cảm xúc ấy đóng vai trò chủ yếu, ta dễ dàng quên đi người chung quanh, không còn biết đến họ nữa. Ta trở nên rất vị kỷ. Điều đó sẽ ngăn trở, không cho phép ta suy xét và tiếp xúc một cách sáng suốt. Cảm xúc chế ngự tâm trí ta. Cuối cùng, với mặc cảm tội lỗi, ta chỉ biết phục vụ cho chính mình mà thôi.

Ý niệm sai lầm về một “cái tôi” cố định, không thay đổi, cũng có thể nuôi dưỡng sân hận qua hình thức của sự tự ghét bỏ hoặc tự phê phán. Khi chúng ta cho rằng “cái tôi” này là thật, không bao giờ đổi thay, ta sẽ dễ dàng chấp nhận những tập quán, thói quen của mình như là bản tánh tự nhiên. Thiên quán sẽ giúp ta phá vỡ ý niệm sai lầm này. Nó giúp ta thấy được tự tánh *vô ngã* của những năng lực khởi lên rồi diệt đi trong ta. Ví dụ, ta có thể kinh nghiệm được sân hận, tội lỗi và phiền muộn như những năng lực tự động đến và đi trong tâm, mà ta không làm gì hết. Sân hận như là một con dông tố, nó kéo đến rồi kéo đi. Nó không phải là *cái tôi*, là *của tôi*; cũng không phải là bạn, hay của bạn. Ý thức được sự trống không này, ta sẽ nhìn thấy được mình và người khác chính xác hơn. Và từ đó mà tâm từ được phát sinh.

Khi đức Đạt-lai Lạt-ma viếng thăm trung tâm *Insight Meditation Society* vào năm 1979, có người hỏi ông: “Tôi là một người mới học thiền, và tôi cảm thấy mình là một người không có chút giá trị nào hết. Ngài có thể nói gì về vấn đề này không?” Đức Đạt-lai Lạt-ma đáp: “Anh đừng bao giờ nghĩ như vậy. Điều ấy hoàn toàn sai. Anh có khả năng suy nghĩ, đó là một năng lực của tâm. Và thật ra anh chỉ cần có bấy nhiêu thôi là đủ rồi.” Ngài nhận biết trong chúng ta ai cũng có khả năng giác ngộ. Và vì thế, đừng bao giờ tự hạ nhân phẩm của mình bằng cách cho rằng ta không có giá trị gì hết.

Đôi khi chúng ta cũng cần phải được nhắc nhở về tiềm năng giác ngộ này, để có thể thấy rõ mình hơn. Nhiều lúc vì vướng mắc trong sân hận mà ta quên mất đi nhận thức ấy. Có lần, tôi đến gặp ngài *S. N. Goenka*, vị thiền sư đầu tiên của tôi, và bực tức tra hỏi ông: “Lẽ nào không còn một phương pháp thiền tập nào dễ dàng hơn sao?” Tôi rất ghét, và không chịu nổi những cơn nhức nhối, đau đớn trong lúc ngồi thiền nữa. Tôi nghĩ, lúc ấy tôi thật sự tin rằng ông biết câu trả lời, ông biết một phương pháp dễ dàng hơn, nhưng cố ý giấu để cho tôi phải chịu khổ.

Bây giờ nhớ lại tôi cảm thấy thật buồn cười, vì ngài *Goenka* là một người có lòng từ bi rất lớn. Sau khi nghe tôi hỏi, ông chỉ đứng yên lặng nhìn tôi thật lâu. Tôi như rơi vào trong đôi mắt sâu của ông, chúng tỏa chiếu một cái nhìn mênh mông, rộng lớn, trong đó có phản ảnh cả cái khả năng giải thoát của chính tôi. Trong cái nhìn ấy, của cả một đời công phu tu tập, thì những sự đau lưng, đau đầu gối, những cơn buồn ngủ của tôi... thật nhỏ nhoi và vô nghĩa. Chúng chẳng có gì là quan trọng hết. Khi chúng ta không thấy được một khung trời bao la, ta sẽ dễ bị vướng mắc vào những khó khăn nhỏ nhặt tạm thời. Và khi chúng ta bị kẹt trong sân hận, ta sẽ quên đi khả năng thương yêu của mình.

Có lần, tôi nhận được một lá thư giận dữ đầy trách móc. Đó là một lá thư mà chúng ta hẳn không ai muốn nhận. Nó liệt kê những vấn đề và hoàn cảnh đã xảy ra. Trong thư viết: “Lần đó là lỗi của cô, và lần đó là lỗi của cô, và lần đó cũng là lỗi của cô, và *lần đó nữa* cũng là lỗi của cô...” Lá thư không được dễ thương lắm. Cả ngày hôm ấy, trong đầu tôi cứ bộn rộn thảo ra một lá thư để trả lời cho những lời buộc tội ấy. Chung chung thì câu trả lời của tôi cũng giống như thế này: “Thật ra thì lần đó không phải là lỗi của tôi đâu. Lần đó là lỗi của chị, và lần đó cũng là lỗi của chị, và *lần đó nữa* cũng là lỗi của chị...” Và tôi trọn ngày chỉ bộn rộn suy nghĩ có bấy nhiêu thôi.

Trong những cơn giận “*chính đáng*” ấy, chúng ta thường đúc kết lại và tạo nên hai hình ảnh rất là cách biệt, “tôi” và “người kia”. Một người đang sân hận thì tội nghiệp lắm. Trong giây phút ấy họ không còn có khả năng thương yêu và nối liền với người khác được nữa. Nhưng ta phải làm gì đây trong những hoàn cảnh ấy?

Trong xã hội ngày nay, chúng ta thường hay bối rối về vấn đề phải đối phó với cơn giận của mình thế nào cho phải. Ví dụ, chúng ta chưa hiểu được sự khác biệt giữa sự *cảm nhận* cơn giận và sự *bộc lộ* cơn giận của mình. Khi bước chân vào con đường thiền tập, việc đầu tiên là ta phải biết cởi mở với tất cả những gì đang xảy ra. Ta ghi nhận chúng, ý thức chúng, và chấp nhận mọi cảm xúc đang có mặt, không phân biệt. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường có thói quen tự lừa dối. Ta loại bỏ những gì không ưa thích ra khỏi nhận thức, hoặc là đè nén chúng xuống. Nếu ta biết ý thức được điều ấy và cởi mở với sự sân hận, điều đó sẽ có tác dụng chữa thương rất lớn. Nhưng trong tiến trình ấy, đôi khi ta phải trả một giá rất đắt. Ta có thể bị sự sân hận kéo đi thật xa vì thiếu chánh niệm. Ta trở nên yếu đuối và bị chúng sai sử mà không hay.

Những nhà tâm lý học ngày nay chứng minh rằng, trong cuộc sống hằng ngày nếu ta thường xuyên bộc lộ cơn giận của mình, điều đó sẽ dẫn đến một thói quen dễ dàng bộc lộ cơn giận. Chúng ta nghĩ, mình có một số phiền giận nằm bên trong, và nếu ta không muốn giữ nó ở trong, ta phải mang nó ra ngoài. Như thế là, khi nó ở bên ngoài thì sẽ không còn ở bên trong nữa vậy. Sân hận được ta xem như một khối thực thể đặc cứng. Nhưng khi quán chiếu cho sâu, ta sẽ khám phá rằng sân hận không phải là một khối đặc nào hết. Nó là một hiện tượng duyên khởi, tùy theo điều kiện mà sinh lên rồi diệt đi. Điều quan trọng ta phải nhớ là, mỗi khi ta nhận lấy những trạng thái tạm thời này là mình, ta sẽ bị chúng sai sử, thúc đẩy phải có những hành động gây hại cho mình và người khác. Sự cởi mở của ta đối với cơn giận cần phải được đặt nền tảng trên sự *vô chấp*, không đồng hóa tự thân với nó. Khi ý thức rằng cơn giận chỉ là trạng thái nhất thời trong tâm, ta sẽ không còn nhận chúng làm mình và không còn để chúng sai sử nữa.

Sân hận là một cảm xúc rất phức tạp và có nhiều thành tố khác nhau. Nó là sự thất vọng, sợ hãi, buồn chán... tất cả những sợi tơ cảm xúc ấy quyện đan lại với nhau thành một mối. Cơn giận thường được biểu lộ ra như một thực thể cứng chắc. Nhưng khi ta quán chiếu và thấy được những khía cạnh khác nhau của cơn giận, ta sẽ hiểu được tự tánh của nó. Nó cũng vô thường như bất cứ một hiện tượng nào khác. Nó sinh lên và diệt đi như những ngọn sóng đến rồi đi. Tính chất của phiền giận là không toại nguyện, không thể mang lại cho ta một hạnh phúc nào lâu dài. Ta nhận thấy rằng, không có một cái "tôi" nào làm chủ cơn giận ấy. Nó không khởi lên vì sự mong cầu hoặc theo ý muốn của ta. Nó khởi lên vì điều kiện đầy đủ cho nó khởi lên, thế thôi. Cơn giận không phải là của ta, không thuộc về ta. Ta không có một quyền hạn nào đối với nó hết. Chúng ta không thể ngăn chặn được một cơn giận khởi lên,

nhưng ta có thể học cách đối trị sao cho thật khôn khéo.

Nhìn cho kỹ, thật ra một năng lực sân hận cũng có những khía cạnh tích cực của nó. Sân hận không phải là một trạng thái thụ động và ngồi yên tự mãn. Nó tàng chứa một năng lượng khá mãnh liệt. Cơ giận có thể giúp ta giải thoát được những trói buộc do những đòi hỏi vô lý của người khác. Nó dạy cho ta biết nói “Không!” Vì vậy, sân hận cũng có thể giúp nâng cao nhân phẩm của ta, giúp ta bớt nghe theo những đòi hỏi của thế giới chung quanh, và trở về với tiếng nói chân thật của mình. Sân hận giúp ta vạch những lần mức giới hạn và thách đố những bất công. Sân hận không bao giờ chịu chấp nhận một sự kiện nào là dĩ nhiên, một cách vô ý thức hết.

Ngoài ra, phiền giận còn có một khả năng thẩm thấu xuyên qua lớp vỏ bên ngoài của sự vật. Nó không chịu tiếp xúc hơi hợt bên ngoài. Sân hận có một năng lực chiếu soi, xuyên qua những gì quá rõ ràng, để tiếp xúc với những gì sâu kín hơn. Vì lý do ấy mà sân hận có thể chuyển hóa thành tuệ giác, vì tự tánh của nó có những đặc tính gần giống với trí tuệ.

Nhưng dẫu sao, những khía cạnh bất thiện của sân hận là kinh khiếp lắm, vượt trội hơn phần tích cực của nó nhiều. Đức Phật diễn tả như thế này: “Sân hận, với nhân đầy độc tố, sự thiêu đốt cực độ, và sự ngọt ngào chết người, các thầy hãy diệt trừ nó.” Mà thật vậy, nó ngọt ngào lắm chứ! Nhưng sự ngọt ngào ấy, niềm thỏa thích do sự bộc lộ của một cơn giận đem lại rất ngắn ngủi, mà sự tàn phá của nó rất lâu dài và sẽ hủy hoại chúng ta.

Theo tâm lý học Phật giáo, một đặc tính của sân hận là sự hung bạo. Công năng của sân hận là thiêu đốt hết tất cả, ngay chính những gì nuôi dưỡng nó, giống như một trận cháy rừng. Nó tàn hoại tất cả, không để lại cho ta một vật gì. Cũng như trận cháy rừng, tung hoành và man dại, sân hận có thể đưa đẩy

ta đến một hoàn cảnh hoàn toàn nằm ngoài dự tính. Và đặc tính của sân hận còn là sự si mê. Khi chúng ta đang giận, ta không còn thấy có một sự chọn lựa nào khác hơn, ta chỉ biết đập phá cho thỏa lòng mà thôi.

Sân hận được biểu lộ ra ngoài bằng sự thù nghịch và đàn áp. Tâm ta trở nên rất hẹp hòi và nhỏ nhoi. Ta đóng khung một người hay một vật nào lại, bắt nó phải trở nên cố định. Cái nhìn của ta chỉ còn có một chiều. Ta không còn thấy một đường lối nào khác hơn, tin chắc rằng người ấy hay việc ấy sẽ đời đời y như vậy, không bao giờ thay đổi. Sân hận vì thế mà cứ nuôi dưỡng thêm sân hận. Ta bị kẹt trong một vòng luẩn quẩn không thoát ra được. Ta có thể thấy được sự thật này qua những cuộc xung đột sắc tộc, đấu tranh giai cấp, hay những cuộc chiến tranh giữa các quốc gia, tôn giáo... Sự thù hận cũng có một điểm đặc biệt là nó có khả năng gắn bó con người lại với nhau giống như tinh thương vậy. Trong hận thù, người ta lôi kéo nhau, đoàn kết nhau qua những cuộc trả thù bất tận, không buông bỏ được, không thể dừng lại được. Kịch gia kiêm chính khách *Vaclav Havel* cũng nhận thấy sự tương tự này giữa thù hận và tinh thương. Ông nói, “Ta gắn bó với người khác, lệ thuộc vào họ, và thật ra thì ta còn trao cho người khác một phần con người của mình nữa... Người thù ghét bao giờ cũng gắn bó với đối tượng thù ghét của họ.”

Vòng tròn thù hận ấy sẽ không bao giờ chấm dứt. Ta cảm thông với những người bị trả thù, áp bức, nhưng rồi khi ta có được quyền hành, ta lại cũng hành xử y như thế đối với người khác. Có người viết cho tôi một lá thư buộc tội, và tôi buộc tội ngược lại người ấy.

Nhưng làm sao ta có thể buông xả được trong hoàn cảnh ấy? Làm sao ta có thể hành động khác hơn? Thật ra, ta có thể tập chú ý vào *nỗi khổ* đang có mặt trong ta và người khác hơn là

vào *con giận*. Ta có thể tự hỏi: Thật sự ta đang giận ai đây? Thường thường, cái mà ta giận chính là *con giận của người khác*. Vì người khác bao giờ cũng chỉ là một công cụ để cho con giận đi qua, xúi giục họ hành động thiếu khôn ngoan mà thôi. Chúng ta đâu có giận cái miệng người phỉ báng ta, nhưng ta giận *cái con giận* đã thúc đẩy họ làm như thế. Và một khi đem thù hận cộng vào với hận thù, ta chỉ làm tăng thêm thù hận mà thôi.

Đức Phật dạy: “Không thể lấy hận thù để chấm dứt hận thù, chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù. Đó là luật của muôn đời.” Chúng ta chỉ có thể chấm dứt vòng tròn hận thù này bằng cách thôi không để mình là một tác nhân của sự thù ghét nữa. Ta biết, cuối cùng rồi ai cũng phải nhận chịu nghiệp quả do chính mình gây ra. Nếu một người làm hại người khác, họ sẽ nhận lãnh khổ đau. Và nếu ta làm hại người khác, ta phải chịu khổ đau. Trong kinh Pháp cú (*Dhammapada*), đức Phật dạy: “Trong các pháp, tâm dẫn đầu. Tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm ô nhiễm tạo nghiệp, nói năng hoặc hành động, khổ đau sẽ theo nghiệp kéo đến, như bánh xe lăn theo vết chân của con bò kéo xe. Nếu ta đem tâm trong sạch tạo nghiệp, nói năng hoặc hành động, hạnh phúc sẽ theo ta không rời xa, như bóng theo hình.”

Hạnh phúc hay khổ đau đều hoàn toàn tùy thuộc vào hành động của ta. Nhưng điều này không có nghĩa là ta cứ ngồi thích chí tự nghĩ: “Người hại ta thì thế nào rồi người cũng sẽ bị hại, không kiếp này thì kiếp tới!” Ta chỉ hiểu rằng mình không cần phải làm một tác nhân của hận thù, nếu ai gây nên khổ đau thì người đó sẽ nhận lãnh khổ đau. Đó là một luật chung không phân biệt và thiên vị một ai, kể cả chính ta.

Trong đêm thành đạo, lúc còn là một vị Bồ Tát, đức Phật ngồi

dưới cội cây *bô-đề*, cương quyết sẽ không đứng dậy cho đến khi nào chứng được quả giác ngộ. Khi ấy Ma vương, tức kẻ “*phá hủy thiên nghiệp*” và “*phá hủy sự sống*”, thấy cơ đồ của mình đang bị lung lay trước sự chứng ngộ của đức Phật, bèn tìm đủ mọi cách để cản trở ngài. Ma vương dùng đủ mọi thứ ái dục, thù hận và sợ hãi để khuất phục đức Phật. Hắn biến hóa ra những trận bão tố, sấm sét long trời lở đất. Nhưng đức Phật vẫn ngồi yên, tĩnh lặng, không cử động, không hề sợ sệt.

Cuối cùng, Ma vương dùng đến một thử thách tối hậu là sự tự ngờ vực. Hắn hỏi đức Phật: “Lấy quyền gì mà người ngồi đó để đeo đuổi chí nguyện ấy? Tại sao người nghi là người có thể giác ngộ, giải thoát hoàn toàn?” Để trả lời câu hỏi ấy, đức Phật chỉ đưa tay mình ra và chạm xuống mặt đất. Ngài kêu gọi mặt đất minh chứng cho biết bao nhiêu kiếp qua, đức Phật đã từng thực hành từ bi và kiên trì giới luật. Đời này sang đời khác, ngài đã xây nên một ngọn sóng tốt lành cao vòi vọi, có thể cho phép ngài theo đuổi mục tiêu giác ngộ.

Mỗi khi nghĩ đến luật nghiệp quả, *karma*, là tôi nhớ đến câu chuyện này. Mặt đất này đang chứng minh cho tất cả chúng ta: Nếu ta gây khổ đau, ta sẽ nhận lãnh khổ đau; nếu người khác gây khổ đau, họ sẽ nhận lãnh khổ đau. Hiểu được sự thật này, ta sẽ có khả năng buông bỏ. Ta có thể tự do.

Cũng trong ngày tôi nhận được lá thư trách móc nặng nề ấy, khi tôi bị những phản ứng khá mạnh, tình cờ có người bạn mời một vị *Lat-ma* Tây Tạng ghé sang thăm chúng tôi tại trung tâm *Insight Meditation Society*. Vị *Lat-ma* này đã sống trong một hang động trên rừng Hy-mã-lạp sơn trong suốt mười lăm năm trời không bước ra ngoài. Ngài chuyên tu pháp nội hòa, *tumo*, có thể dùng tâm ý để làm tăng sức nóng trong cơ thể.

Người ta tìm đến hang động và thỉnh cầu ngài sang Hoa Kỳ để họ có thể nghiên cứu và học hỏi thêm. Những khoa học gia

đang tìm hiểu về thiền tập mong muốn có những bằng chứng về ảnh hưởng cụ thể nào mà họ có thể đo lường được. Và, làm tăng nhiệt độ của cơ thể bằng sự định tâm là một hiệu quả mà ta có thể đo lường được! Vì có sự yêu cầu của chính đức *Đạt-lai Lạt-ma* nên ngài đồng ý đi.

Vị *Lạt-ma* rời hang động và bay sang *Boston*. Từ phi trường, người ta đưa ngài thẳng đến bệnh viện. Nơi đây, ngài ngồi thiền định nhiều ngày trong khi các khoa học gia theo dõi thân nhiệt của ngài.

Một người bạn đã đưa vị *Lạt-ma* này sang Hoa Kỳ đề nghị ngài nên dành chút thời gian ghé thăm trung tâm *Insight Meditation Society*, vì cũng không xa *Boston*. Ngài nhận lời. Khi ngài vừa bước vào cửa trung tâm, câu đầu tiên của ngài là: “Nơi đây có vẻ khác xa với những nơi khác của Hoa Kỳ. Các ông làm gì ở đây?” Chúng tôi giải thích với ông, và cuối cùng chúng tôi đã nói chuyện, trao đổi với ngài trọn cả buổi chiều.

Vị *Lạt-ma*, pháp sư của môn nội hỏa, *tumo*, có mang theo một thông dịch viên trẻ tuổi khá lưu loát. Theo lời anh kể, vị *Lạt-ma* này là một nhân vật được xem như khá phi thường trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng. Ngài xuất gia khi tuổi đã lớn, so với pháp tu này thì bắt đầu hơi muộn. Tuy vậy, ngài đã tiến được những bước rất xa trên con đường tu tập, mặc dù ngài đã bỏ qua nhiều giai đoạn mà người ta cho là rất cần thiết cho pháp tu này. Ngài chưa hề học hỏi hay thực tập những phương pháp cơ bản, cần yếu để làm nền tảng cho những phương pháp thực tập khó khăn và cao siêu hơn. Vì vậy, người Tây Tạng xem ngài là một trường hợp phi thường.

Chúng tôi hỏi vị *Lạt-ma*: “Ngài có biết vì sao ngài có thể tiến bộ rất xa trong sự tu tập, mặc dù ngài chưa hoàn tất những phương pháp cơ bản thông thường?”

Ngài đáp: “Có chứ, tôi nghĩ là tôi biết. Khi tôi chưa xuất gia, tôi là một người lính kháng chiến. Tôi thường bắt những tù binh, tra khảo và giết họ. Cho đến một ngày, chính tôi bị phe bên kia bắt làm tù binh. Tôi bị đánh đập, tra khảo và trải qua một giai đoạn khổ đau ghê gớm. Lúc đó tôi tự hứa là mình sẽ không bao giờ thù hận người đã gây khổ cho mình.”

Vị *Lạt-ma* giải thích, ông thấy được hoàn cảnh của ông giống y như những trường hợp đã nói trong kinh sách. Những gì ông phải lãnh chịu dưới tay của phe đối nghịch chính là nghiệp báo ông đã gieo trồng qua những việc làm trong quá khứ. Mặc dù lúc ấy chưa ý thức được điều đó, nhưng ngài hiểu là không một ai có thể *làm* cho ngài đau khổ. Và ngài quyết định sẽ không chế thêm dầu vào ngọn lửa thù hận, cho dù những đau đớn, cực hình mà ngài đang lãnh chịu. Ngài nói với chúng tôi, ngài tin rằng chính quyết định ấy đã giúp ngài có những tiến bộ phi thường trên đường tu tập về sau.

Trong khi ngồi nghe ngài kể chuyện, tôi chợt nghĩ đến lá thư mà tôi đang bận rộn soạn thảo trong đầu trọn ngày hôm ấy. Tôi muốn nói: “Lần đó là lỗi của cô, và lần đó là lỗi của cô, và *lần đó nữa* cũng là lỗi của cô...” Nhưng tôi chợt ý thức là mình không cần phải trả lời như vậy. Cám ơn sự có mặt đúng lúc của vị *Lạt-ma*. Nó giúp tôi thấy rõ những gì một người với một con tim bình thường có thể thật sự làm được. Tôi hiểu lời dạy của đức Phật hơn: “Hận thù không bao giờ chấm dứt được hận thù.” Không bao giờ! “Chỉ có tình thương mới có thể chấm dứt được hận thù.”

Những khi tâm ta đầy hận thù đối với người khác thì thật ra chính ta là người đang khổ đau. Nhưng tìm cho được một nơi trong tâm ta biết tha thứ, biết thương yêu, cũng không phải là chuyện dễ! Khả năng tha thứ và buông bỏ cũng giống như một hình thức của cái chết vậy. Ta phải nói được rằng: “Tôi không

còn là con người ấy nữa. Và chị cũng không còn là con người ấy nữa.” Sự tha thứ giúp ta tìm lại được một phần của con người mình đã bị đánh mất trong biến cố đã qua. Và đôi khi, có thể một phần nào khác trong ta phải chết đi, để ta có thể tiếp nhận lại được phần năng lượng đã mất ấy.

Tất cả những kinh nghiệm này đều đang có mặt, nếu ta biết tiếp xúc với những cảm xúc cho thật sâu sắc. Ta hãy tự quán chiếu: Ta đang chống đối những gì? Và tại sao ta chống đối? Ta nên nhớ một điều quan trọng này: Cảm xúc của ta không thể do một nguyên nhân duy nhất nào đem đến. Trong một thế giới duyên sinh, không có sự việc nào tồn tại độc lập cả. Chúng ta sống trong một thực tại duyên khởi, cái này có mặt vì cái kia có mặt, hoàn cảnh hiện tại trong giờ phút này tùy thuộc vào tất cả những gì ta đã tạo ra cho nó từ quá khứ.

Giả sử như giữa một căn phòng đông người, bỗng có một người đứng dậy làm một số cử chỉ kỳ lạ nào đó. Có một số người cảm thấy thích thú. Có người cảm thấy sợ sệt. Có người cảm thấy nổi giận. Người khác lại cảm thấy tức cười. Không bao giờ có một hành động nào buộc phải có một phản ứng duy nhất. Hoàn cảnh hiện tại thì như thế này, và đây là tất cả những gì chính ta mang đến cho nó!

Vi vậy, chúng ta phải có trách nhiệm đối với tâm ý của mình. Hy vọng rằng cuộc sống của bạn không chỉ là một hành trình nổi trôi, bấp bênh theo những ngọn sóng nhấp nhô của những phản ứng khác nhau. Cuộc đời bạn cần phải có một chí hướng, như là phát triển một con tim thương yêu. Đó cũng là chìa khóa cho một lối sống giải thoát.

Nếu chúng ta có thể thấy rõ được rằng, tất cả những sự giận dữ, sợ hãi, buồn chán, thất vọng và tự ti đều chỉ là những trạng thái của sân hận, ta sẽ biết cách giải thoát. Nhưng giải thoát ở

đây không có nghĩa là ta sẽ không bao giờ kinh nghiệm chúng nữa. Giải thoát và tự do có nghĩa là ta có thể thanh lọc chúng, ta có thể nhìn thấy chúng rõ ràng hơn, hiểu chúng hơn, và không bị chúng sai sử nữa. Và với tuệ giác ấy, ta có thể chấp nhận và chuyển hóa được tất cả.

THỰC TẬP: Tha thứ

Muốn giải thoát khỏi những sân hận nằm sâu kín trong ta, trước tiên ta phải thực tập sự tha thứ. Sự tha thứ có công năng nuôi dưỡng tình thương và làm tăng trưởng lòng kiên nhẫn. Nó mang lại cho ta một cuộc sống mới, không còn bị trói buộc vào quá khứ.

Khi nào ta vẫn còn gắn bó với những hành động trong quá khứ, của mình hoặc người khác, ta sẽ không thể sống cuộc sống này trọn vẹn. Những bất mãn, đau buồn, rác rưởi ta mang theo từ quá khứ sẽ bít kín con tim ta và thu hẹp cuộc đời ta lại.

Tha thứ không có nghĩa là ta phải bó buộc hoặc giả vờ làm một điều gì mình không muốn, hoặc hạ mình hy sinh cho những nhu cầu của người khác. Ngược lại, ta làm vì một tình thương rộng lớn với chính mình. Ta muốn phát triển một tâm từ không ngăn ngại. Ta muốn hòa giải hết những sự chia rẽ và ngăn cách với cuộc sống. Ta không còn muốn mang vác gánh nặng của mặc cảm tội lỗi và những nỗi phiền giận trong tâm ta nữa.

Tha thứ không phải là chuyện dễ. Không tha thứ hóa ra lại dễ hơn gấp bội phần. Các nhà chính trị hiểu điều này rất rõ. Họ biết rằng dùng sự căm hờn đoàn kết người ta lại với nhau dễ hơn nhiều so với dùng tình thương. Tiếp xúc được với một nơi trong ta biết thương yêu và tha thứ không phải là chuyện dễ. Bạn nên nhớ, khả năng tha thứ là một hành động buông bỏ rất

thâm sâu, có thể so với cái chết. Chúng ta phải nói được rằng: “Tôi không còn là con người ấy nữa. Và chị cũng không còn là con người ấy nữa.”

Tha thứ không có nghĩa là ta chấp nhận những hành động bất thiện, hoặc làm ngơ trước những bất công và khổ đau của cuộc đời. Ta không nên lẫn lộn nó với thái độ thờ ơ và thụ động. Tha thứ chỉ có nghĩa là biết từ bỏ hết mọi mặc cảm tự ti và bất mãn trong ta. Và khi sự tha thứ trong ta được lớn mạnh, nó sẽ biểu lộ ra bên ngoài: ta có thể hòa giải, ta có thể đòi hỏi công bằng, bình đẳng, và ta cũng có thể chọn không làm gì cả.

Tha thứ là một tiến trình thực tập. Có nghĩa là khi ta quán chiếu, sẽ có những cảm xúc nghịch nhau khởi lên: hổ thẹn, tức giận, cảm thấy bị phản bội, nghi ngờ hoặc lẫn lộn. Hãy để cho chúng khởi lên mà đừng phê phán. Ghi nhận chúng như là những hiện tượng tự nhiên, và rồi từ tốn trở lại tập quán chiếu về sự tha thứ.

Sự thực tập quán chiếu về tha thứ có ba phần: cầu xin những ai ta đã gây khổ đau trong quá khứ hãy tha thứ cho ta; tha thứ cho những ai đã từng làm ta khổ đau trong quá khứ; và tha thứ cho chính mình.

Bạn hãy ngồi cho thật thoải mái, nhắm mắt lại, để cho hơi thở được tự nhiên, đừng điều khiển gì hết. Bắt đầu bằng lời niệm thầm: *“Nếu trong quá khứ tôi có làm cho ai đau đớn hay khổ đau, vì vô tình hoặc cố ý, tôi xin được họ tha thứ.”* Nếu có những hình ảnh, mặt người hoặc hoàn cảnh chi tiết nào khởi lên trong tâm, hãy buông bỏ mặc cảm tội lỗi ấy và xin được tha thứ: *“Tôi cầu xin được sự tha thứ ở tất cả.”*

Sau một thời gian, bạn có thể ban sự tha thứ đến cho những ai đã từng làm khổ bạn. Bạn cũng đừng lo nếu cảm thấy sự ban cho của mình có vẻ máy móc, giả tạo, vì tác ý tự nó vẫn có một

năng lượng ảnh hưởng rất lớn. Chúng ta tôn trọng khả năng buông bỏ và bắt đầu lại của mình. Ta tin vào khả năng biết thay đổi, biết mở rộng và thương yêu của con tim ta. *“Nếu trong quá khứ có ai đã làm cho tôi khổ đau, vì vô tình hay cố ý, tôi xin tha thứ cho những người ấy.”* Và nếu như có những tư tưởng hay hình ảnh nào khởi lên trong tâm, ta tiếp tục niệm thầm: *“Tôi tha thứ cho chị/anh.”*

Và cuối cùng, ta thực tập tha thứ cho chính ta. Nếu vì lý do gì đó, mà ta đã làm cho mình khổ đau, không biết thương mình, hoặc không sống đúng với kỳ vọng của mình, đây là cơ hội để ta giải tỏa những nội kết ấy. Bạn cũng có thể kể thêm vào nếu bạn đã không thể tha thứ được người khác khi thực hành bài tập trên - vì đó cũng không phải là một lý do để ta tự làm khổ thêm. *“Vì vô tình hay cố ý, tôi đã tự gây nên khổ đau cho mình, tôi tha thứ cho tôi.”*

Bạn hãy thực hành bài tập này trước mỗi buổi ngồi thiền, và cho phép năng lực của tác ý được phát triển. Vào đúng thời điểm, nó sẽ sinh hoa kết trái.

THỰC TẬP: Thấy được cái đẹp

Một điều kiện tối cần, quan trọng nhất cho việc phát khởi tâm từ là nhìn thấy được cái hay, cái đẹp nơi người khác. Vì vậy, ta cần phải tìm thấy những cái hay đẹp trong những người mà ta cho là khó khăn nhất. Cho dù một người có khó thương đến đâu đi nữa, người ấy cũng vẫn có ít nhất là một cái gì hay đẹp, nếu ta chịu chú ý.

Lần đầu tiên, khi tôi được dạy phải đi tìm một điểm gì tốt nơi người mà tôi thấy khó thương nhất, tôi chống đối. Tôi nghĩ: *“Đó là chuyện mà những kẻ giả tạo, nịnh bợ làm - họ làm bộ đi tìm cái hay của người khác để khen. Tôi không muốn làm như*

vậy.” Nhưng khi tôi bắt đầu thực tập, tôi khám phá là điều đó có một công năng và hiệu quả rất lớn. Nhưng thật ra, khi ta tìm cái hay đẹp của người khác, đâu có nghĩa là ta che giấu đi những cái không tốt của họ? Điều đó chỉ giúp ta tiếp xúc với người ấy, và không bị kẹt trong những thành kiến, ác cảm của mình mà thôi.

Có một người làm việc tại trung tâm của chúng tôi, anh ta có vấn đề với hầu như tất cả mọi người. Anh ta rất khoe khoang và chua cay. Có một người khác cũng làm việc chung, và chị ta bị một chứng bệnh nan y đang đến thời kỳ khá nặng. Chị ta phải cố gắng ghè gớm mới có thể thích hợp với hoàn cảnh, việc làm và sự sống chung quanh. Một ngày kia, tôi có dịp được chứng kiến sự trao đổi giữa hai người với nhau. Anh bạn khó tính đã đối xử với chị bạn mang bệnh của tôi bằng một tình thương, tính khôi hài và rất tử tế. Từ đó, mỗi lần nghĩ đến anh, tôi cố gắng nhớ lại lần ấy. Tôi để ý và nhận thấy rằng, cảm nghĩ tốt của tôi về anh không hề che đậy vấn đề tôi có với thái độ khinh người của anh. Thay vì vậy, nó giúp tôi cảm thấy thoải mái và ấm áp, nhờ vậy tôi có thể dễ dàng cởi mở với anh hơn. Có thể có những người mà ta không thể nghĩ được điều gì tốt về họ. Trong trường hợp đó, bạn hãy nhớ đến sự mong muốn hạnh phúc của người ấy, cũng giống hệt như ta. Trên đời này, ai cũng muốn có hạnh phúc, chỉ có điều là ít ai biết cách mà thôi. Chỉ vì vô minh nên chúng ta hành xử thiếu khôn ngoan, để rồi gây nên khổ đau cho mình và người khác.

THỰC TẬP: Người khó thương

Trước khi ta thực tập phóng tâm từ đến cho một người ta có nhiều vấn đề, xích mích hoặc giận hờn, ta hãy nhớ đến lời của *Maria Rilke*: “Có lẽ đối với bất cứ việc gì khó thương, sâu kín

bên trong, chúng cũng có một cái gì đó đang rất cần tình thương của chúng ta.”

Chúng ta nên bắt đầu với một người nào khó chịu trung bình thôi. Đừng vội chọn một người đã từng gây quá nhiều khổ đau cho ta. Ta hãy bắt đầu từ dễ rồi dần dần đến khó. Khi tôi mới thực tập niệm tâm từ ở Miến Điện, tôi được hướng dẫn phóng tâm từ đến một người mình thương và kính mến. Và tôi cứ thực hành liên tục như vậy trong khoảng ba tuần. Trong khi thực hành, tôi cảm thấy bực mình và tự nghĩ: “Tại sao tôi lại bỏ bấy nhiêu thời giờ để phóng tâm từ đến một người mà tôi đã thương kính rồi? Quá dễ chứ có gì khó khăn đâu! Tôi muốn hướng tâm từ đến kẻ thù số một của mình kia. Tình thương như thế mới có giá trị chứ.” Sau cùng, tôi trình bày ý nghĩ của mình với ngài *U Pandita*. Ông cười và nói: “Tại sao cô lại muốn tìm những đường lối khó khăn nhất để thực hành?”

Mục đích của phương pháp này đâu phải là để khơi dậy khổ đau trong ta, mặc dù đôi khi không tránh được. Nếu có một người nào đã từng gây cho ta nhiều khổ đau và khó khăn trong cuộc sống, nếu ta không thể dễ dàng đem tình thương hướng về kẻ ấy, ta hãy từ từ tiến từng bước một. Bạn nên nhớ, ta cũng phải có tình thương và biết săn sóc chính mình nữa.

Đem tình thương ban rải cho một người khó thương có thể là một thử thách lớn. Chúng ta bắt đầu sự thực tập niệm tâm từ bằng cách hướng tình thương đến người mình kính mến. Và khi cho người mình thương dễ dàng bao nhiêu, thì khi ta đem tình thương cho người mình ghét sẽ khó bấy nhiêu. Muốn có tâm từ đối với một người gây cho ta nhiều khổ đau, trước hết ta cần phải biết tách rời người ấy với những hành động gây khổ đau của họ. Bất cứ một sinh linh nào cũng đáng được thương yêu, chăm sóc, và nhận lãnh tâm từ. Khi thực tập ban rải tâm từ, ta hãy bỏ qua một bên những tính chất không tốt của người

khác, và cố gắng tiếp xúc với những gì trong họ đáng nhận lãnh tình thương của ta.

Có lẽ bạn sẽ dễ dàng thương một người khó thương hơn nếu bạn nghĩ đến họ như một đứa trẻ thơ vô tội, như một người đang hấp hối trên giường bệnh. Coi chừng, bạn đừng cầu nguyện cho họ chết sớm nhé! Bạn có thể dùng sự sáng tạo của mình, đôi khi táo bạo và khôi hài, tưởng tượng ra những hoàn cảnh có thể giúp bạn cảm thấy thương được họ. Tôi có một thiên sinh, người khó thương mà cô chọn là một người sàm sỡ, lớn tiếng và rất nhiều chuyện. Cô thấy rằng, cô chỉ có thể phóng tâm từ đến người này khi cô tưởng tượng ra người ấy đang ngồi trên một chiếc ghế, bị trói và bịt miệng lại. Một thiên sinh khác, sợ người khó thương mà mình chọn đến nỗi anh ta chỉ có thể phóng tâm từ trong khi tưởng tượng ông ta đang bị khóa chốt trong tù. Theo thời gian, năng lực tâm từ của ta sẽ lớn mạnh. Cuối cùng, ta có thể phóng tình thương của mình đến người khó thương trong khi vẫn trực tiếp đối diện và tiếp xử với những hành động và việc làm không hay của họ.

Bạn hãy ngồi cho thoải mái. Bắt đầu bằng cách hướng những câu niệm tâm từ đến cho chính mình, bao phủ mình trong một tình thương. Một lúc sau, bạn hướng những câu niệm tâm từ đến cho một người kính mến, rồi một người thân. Nếu như có tìm được một người không thân nào, bạn cũng có thể đưa thêm vào đây. Bạn chỉ bắt đầu nghĩ đến người khó thương sau khi đã bạn rải tình thương đến cho chính bạn và những người nào bạn cảm thấy tương đối dễ dàng. Tiếp đó, hãy tưởng tượng đến người khó thương bạn chọn, trong bất cứ hoàn cảnh nào bạn muốn. Cảm nhận sự có mặt của người ấy bằng cách hình dung ra họ, hoặc gọi thầm tên họ. Nếu có thể, bạn hãy nghĩ đến một điều gì tốt đẹp của người ấy. Bằng không, bạn nghĩ rằng người ấy cũng giống như ta, cũng mong ước được hạnh phúc, và nếu

có phạm lỗi lầm cũng vì si mê mà thôi. Dùng những câu niệm tâm từ bạn đang sử dụng và hướng về người ấy. Nếu như trong khi bạn niệm: “Mong sao chị được an toàn, mong sao chị được hạnh phúc,” và điều đó khơi dậy một sự khó chịu hoặc sợ hãi, bạn có thể sửa lại và cộng thêm bạn vào trong lời niệm ấy: “Mong sao *chúng ta* được an toàn, mong sao *chúng ta* được hạnh phúc.”

Bạn hãy từ tốn phóng tâm từ của mình đến người khó thương và chấp nhận tất cả những cảm xúc khác nhau sẽ sinh lên và diệt đi. Có thể sẽ có những nỗi buồn, cơn giận khởi lên. Hãy để yên cho chúng trôi qua. Nếu chúng trở nên quá mãnh liệt, bạn hãy trở về ban rải tâm từ đến cho mình và một người thân. Bạn cũng có thể quán chiếu để nhìn những cảm xúc này với ánh mắt khác. Một phương cách theo truyền thống là tự hỏi: “Cơn giận này đang làm khổ ai đây? Người làm khổ ta đã đi mất rồi, họ đã trở về với cuộc sống của họ, trong khi ta còn ngồi đây khổ đau, bị hành hạ, thiêu đốt vì cơn giận. Vì tình thương cho chính mình, cho con tim thư thái hơn, cầu mong tôi buông bỏ được nó.”

Một cách khác, bạn có thể quán chiếu về nỗi khổ đau của người khó thương, thay vì chỉ phê phán hành động sai lầm hoặc xấu xa của họ. Tâm từ là một thứ tình thương được tôi luyện, có thể mở rộng trước mọi khổ đau. Mỗi khi ta cảm thấy sợ hãi, ganh tỵ hay sân hận, nếu ta có thể cởi mở thay vì phê phán, ta sẽ có tâm từ đối với mình hơn. Và cũng vậy, khi ta thấy người khác sợ hãi, ganh tỵ hay sân hận, biết rằng những cảm xúc ấy đang làm cho họ khổ đau, ta sẽ thương họ hơn.

Khi nào được, bạn có thể tiếp tục hướng những câu niệm tâm từ đến người khó thương. Bạn có thể luân phiên thay đổi niệm tâm từ giữa bản thân, người thân, sự quán chiếu và người khó thương.

Nhiều khi, mặc dù bạn chưa chứng nghiệm được một sự thay đổi lớn lao nào trong lúc ngồi thiền, nhưng bạn vẫn có thể kinh nghiệm được sự biểu lộ của tâm từ trong cuộc sống hằng ngày. Những khi gặp một biến cố khó khăn, bạn sẽ thấy mình có nhiều kiên nhẫn hơn, biết lắng nghe hơn và sáng suốt hơn. Có một thiền sinh tham dự khóa tu nghiêm túc nhiều ngày, anh ta chọn người bạn hùn vốn làm ăn chung với anh trong công ty để làm người khó thương. Sự thương lượng về vấn đề bỏ công ty ra đi của người bạn, lúc ấy vẫn còn đang diễn tiến, và rất là gay gắt. Người thiền sinh vẫn siêng năng thực tập phóng gửi tâm từ đến người bạn của anh, mặc dù anh cảm thấy không có gì khác ngoài sự chán ngấy hoặc khó chịu. Khi trở về sở làm, anh hết sức ngạc nhiên khi thấy mình chào hỏi người bạn bằng một sự thân mật chân thành. Người bạn cũng kinh ngạc không kém. Anh ta nhìn người bạn tội một hồi rồi hỏi: “Có phải thật là anh đó không?”

Hãy kiên nhẫn với chính mình trong sự thực tập này, và đừng có một kỳ vọng nào về những gì mình phải chứng nghiệm. Những kỳ vọng sẽ ngăn trở không cho ta kinh nghiệm được niềm vui và hạnh phúc trong sự tu tập, và nhiều khi còn dẫn đến sự bực tức nữa. Khi chúng ta quá câu chấp vào kết quả, ta sẽ dễ cảm thấy thất vọng khi không được thỏa mãn đúng lúc. Rồi ta cho rằng sự tu tập của mình là vô ích, mất thì giờ, chẳng đi đến đâu. Bạn nên nhớ rằng, tất cả những cảm giác buồn chán, giận hờn, phiền muộn khởi lên trong ta đều sẽ qua đi. Lúc nào ta cũng có thể trở về ban rải tình thương cho chính mình và cho mọi sinh linh. Tiếp tục trở lại với sự thực tập của mình, hết lần này đến lần khác, tự nó đã là một sự tu tập chân chính, không cần phải vượt qua hết mới đạt đến sự tu tập chân chính. Bạn nên nhớ điều ấy.

THỰC TẬP: Những khía cạnh khó khăn của ta

Một cách khác, thay vì chọn một người khó thương, ta có thể thực tập phóng tâm từ đến cho những khía cạnh khó khăn của chính mình. Trong ta có thể có những khía cạnh của thân hoặc tâm, mà ta muốn chối bỏ, tránh né hoặc đang tranh đấu với chúng. Bạn hãy ngồi cho yên, thoải mái, và phóng tâm từ đến cho chính mình. Một lúc sau, chú ý đến những nỗi cô đơn, tức giận, bất lực, đam mê, hay bất cứ một khía cạnh nào mà bạn đang cảm thấy ghét bỏ. Sự chữa lành thân tâm bắt đầu bằng sự cởi mở và thương yêu, biết chấp nhận những khó khăn của chính mình. Bạn hãy ôm ấp chúng trong vùng năng lượng đầy tha thứ và chấp nhận của tâm từ. Bạn có thể niệm thầm những câu như: *“Mong sao tôi chấp nhận được điều này,” “Mong sao tôi có tâm từ đối với điều đó,” “Mong sao tôi có thể dùng khổ đau này để giúp ích mọi sinh linh.”* Bạn hãy tự do chọn những câu nào khởi lên trong tâm thích hợp với bạn, và thỉnh thoảng trở về dùng những câu có sẵn để ban rải tâm từ đến cho chính mình.



Tâm từ: Mở rộng con tim thương yêu

*Tâm biểu lộ ra bằng lời nói.
Lời nói biểu lộ ra bằng hành động.
Hành động biến thành thói quen.
Thói quen trở nên tánh tình.
Thế cho nên,
ta hãy quán sát tâm ý cẩn thận,
hãy để nó phát xuất từ một tình thương
vì lợi lạc của cả muôn loài.*

– Lời Phật dạy

Chúng ta tự cách biệt với cuộc sống chung quanh bằng ý niệm của chính mình. Chúng ta tự cô lập vì những ý niệm về mình như là sự khiếm khuyết, sợ hãi, và cô đơn. Lẽ dĩ nhiên, cuộc đời bao giờ cũng có những khó khăn, nhưng tâm ta thường hay phóng đại chúng lên quá đáng. Đôi khi, chúng ta tự dựng đứng lên một vấn đề không có thật, và rồi ngọn núi si mê lại càng được đắp cao hơn. Nhưng có một phương cách giúp ta giải thoát khỏi sự sai lầm ấy là thay đổi cách nhìn của mình. Trong mỗi giây phút của sự sống, ta đều có một sự chọn lựa. Ta có thể đắp cao thêm ngọn núi si mê hay phá hủy nó bằng cách tiếp xúc với thực tại.

Một mùa thu, tôi dạy tại trung tâm *Insight Meditation Society*, tọa lạc ở một vùng thôn quê hẻo lánh. Mỗi buổi sáng tôi dậy thật sớm để đi bộ, khi bầu trời vừa mới le lói chút ánh sáng.

Chuyến đi bộ của tôi có băng ngang qua căn nhà trên toa xe, nơi chú *Max* cư ngụ. *Max* là tên của một chú chó khổng lồ - như là lai giống giữa một con chó *Doberman* và một con sư tử núi vậy. Tôi nghe kể chú *Max* lúc sau này hơi khó chịu và dữ dằn, chú ta gặp ai cũng sủa và gầm hừ như muốn tấn công. Mùa thu năm đó, tôi có gặp một số chuyện không may dồn dập xảy đến, và tôi nghĩ, tôi có thể chấm dứt được chuỗi dài khó khăn đó bằng cách bị chú chó này xé ra từng mảnh.

Mỗi buổi sáng sớm, tôi bắt đầu một ngày với một “ý thức về chú *Max*”, và nỗi sợ của tôi cứ lớn dần theo mỗi bước chân đến gần lãnh thổ của chú. Nhiều ngày, mỗi khi đi ngang qua tôi đều không thấy chú trong sân, nhưng tôi rất căng thẳng và cứ hồi hộp chờ đợi. Ngày qua ngày, tôi nhận thấy ý nghĩ đầu tiên của tôi khi vừa thức dậy mỗi sáng là về chú *Max* và nỗi sợ của tôi. Tôi có đọc về đức *Đạt-lai Lạt-ma* và biết rằng mỗi sáng thức dậy, ý nghĩ đầu tiên của ngài là cầu nguyện cho từ bi, và hồi hướng những hành động trong ngày cho lợi lạc của mọi loài. Còn một ngày của tôi lại bắt đầu với chú chó *Max* và nỗi sợ, sao thấy không cao thượng chút nào hết!

Cuối cùng, một buổi sáng *Max* có mặt ở nơi ấy. Từ đằng xa, tôi thấy chú ngồi đó trong một không gian nhá nhem sáng. Nỗi sợ của tôi tăng vọt lên cao. Tôi đi thật chậm. Trong từng bước chân, tôi thấy chú ta là một thực thể cách biệt với tôi, một sự đe dọa lớn lao: “Chú chó ấy ngoài kia, chú to và dữ dằn lắm, và tôi đang tiến lại gần hơn.” Cuối cùng tôi cũng đến nơi. Chú *Max* đứng dậy. Tôi dừng lại. Cả hai chúng tôi nhìn nhau. Và tôi bật thốt lên điều đầu tiên tôi nghĩ: “Chú *Max* nè, tên lót của tôi là *Maxine*. Người ta cũng thường gọi tắt là *Max*, chú có biết vậy không?” Chúng tôi nhìn nhau một hồi, rồi chú *Max* ngồi xuống, và tôi bước đi.

Cũng từ giây phút đó trở đi, tôi thấy mình có thể chọn lựa

ình thương, dù trong bất cứ một hoàn cảnh nào đi chăng nữa. Tôi thiết lập được mối liên hệ với *Max*, một cảm giác nối liền với chú. Chú chó ấy cũng như một người tôi quen. Có thể người ấy không được dễ thương lắm, có thể họ mất bình tĩnh và hại tôi, nhưng trước sau gì thì người ấy vẫn là bạn tôi. Tôi vẫn rất cẩn thận trước mặt chú. Nhưng chú *Max* không còn là một con quái vật khủng khiếp nữa, chú không còn là một con thú hung tợn chỉ chực chờ để hại tôi. Đối với tôi, chú *Max* không còn là một “người khác” nữa.

Sự sợ hãi chính là yếu tố căn bản duy dưỡng ý niệm của ta về “người khác”. Nó cô lập ta với sự sống chung quanh. Nỗi sợ ấy làm ta tê liệt, đóng kín con tim mình, và rồi ta không còn tiếp xúc với thực tại được nữa. Nó đánh lừa ta bằng những ý niệm như: “Tôi là như thế đó,” hoặc “Tôi chỉ có thể là như thế mà thôi.” Ta tách lấy một mảnh nhỏ của thực tại và nhận đó làm mình, quên rằng mình còn to lớn và toàn vẹn hơn thế.

Khoa thiên văn học ngày nay nói rằng, tất cả mọi tinh cầu trong vũ trụ đều đang di chuyển ra xa nhau về mọi hướng, một cách rất đồng đều trong không gian. Điều ấy có nghĩa, trong vũ trụ này không có một trung tâm điểm nào là duy nhất. Chúng ta sống trong một không gian không có điểm xác định nào hết. Nhìn dưới một khía cạnh, nhận thức này đưa đến một cảm giác lạc lõng và bơ vơ, vì ta không có một nơi nào để có thể gọi là nhà. Nhưng nhìn theo một cách khác, ta lại thấy nơi đâu mà chẳng phải là nhà! Chúng ta hoàn toàn tự tại. Ta không cần phải bám víu vào một nơi nào duy nhất để nương náu, để trú ẩn. Chính nơi đây là tình thương, chính nơi đây là hạnh phúc, đâu đâu cũng là chỗ ta ở, căn nhà của ta không có biên giới. Như đức Phật dạy: *“Người an trú trong hạnh phúc là một người không cố chấp vào bất cứ nơi nào.”*

Khi chúng ta chấp vào thân này như là một thực thể riêng biệt, là căn nhà duy nhất của ta, ta sẽ cho rằng mình phải kiểm soát nó để duy trì cái “ta”. Nhưng làm sao ta kiểm soát được bệnh tật, già nua và cái chết! Có cố gắng lắm rồi ta cũng chỉ cảm thấy tuyệt vọng và bất lực mà thôi. Khi ta có một ý niệm cố định và riêng biệt về mình, cái chết sẽ trở nên rất đáng sợ. Còn như ta ý thức mình chỉ là một phần nhỏ của sự sống toàn vẹn, của sự sinh diệt không ngừng nghỉ, của vũ trụ luôn thay đổi và luân chuyển, thì đâu có gì để cho ta sợ hãi?

Hãy nhìn cho sâu sắc, ta sẽ thấy được cơ thể ta đang tiếp nối với những tinh cầu trong vũ trụ. Ta liên tục trao đổi vật chất và năng lượng, qua lại với thế giới chung quanh ta thật nhịp nhàng. Đó chính là hơi thở. Trong mỗi hơi thở, ta mang thán khí trong ta ra để đổi lấy dưỡng khí bên ngoài. Thường thường, chúng ta xem tiến trình này như một chuyện dĩ nhiên. Nhưng sự trao đổi này, sự tiếp nối này, đang có mặt trong từng giây phút, chính là kinh nghiệm của sự sống. Chúng ta không thể sống như là những thực thể rời rạc, cô lập, mà mỗi chúng ta là một phần nhỏ của một cái chung, to lớn, linh động và biến hóa.

Một ý niệm khác mang lại cho ta khổ đau là chấp vào tâm thức này như là một thực thể riêng biệt và cố định. Trong khuôn khổ ấy, ta sẽ nghĩ như thế này về ta và người khác: “Nếu tôi như thế này, thì vĩnh viễn suốt đời tôi cũng chỉ như thế này.” Có lần tôi đang dạy chung với *Joseph Goldstein*, có một người với vẻ mặt hơi hãi tim gặp anh. Ông ta nói: “Tôi vừa mới có một kinh nghiệm ghê sợ quá!” *Joseph* hỏi thật tự nhiên: “Được rồi, nói cho tôi nghe chuyện gì đã xảy ra?” Người đàn ông đáp: “Tôi đang ngồi thiền, và tôi cảm thấy một sự căng thẳng nơi quai hàm, tôi chợt hiểu rằng mình là một người có rất nhiều lo âu, tôi chưa bao giờ có thể gần gũi với ai, và có lẽ suốt đời tôi sẽ mãi mãi là một người cô đơn.” Muốn giúp ông phá được tấm màn của ý niệm, trở về với kinh nghiệm đang thực sự

có mặt, *Joseph* nhắc lại: “Ông muốn nói là ông cảm thấy một sự căng thẳng nơi quai hàm?” Nhưng người đàn ông vẫn bị ý niệm của mình làm mê mờ: “Phải rồi, tôi thấy rằng mình là một người có quá nhiều lo âu, trong quá khứ, và chắc chắn tương lai cũng vậy, tôi biết rằng điều đó sẽ không bao giờ thay đổi, và tôi sẽ không bao giờ có thể thân thiết được với ai trong cuộc đời này.” Và dĩ nhiên, *Joseph* tiếp tục lặp lại: “Ông muốn nói là ông cảm thấy một sự căng thẳng nơi quai hàm?”

Tôi ngồi nghe hai người trao đổi qua lại như vậy một hồi lâu, cuối cùng *Joseph* nói: “Ông đang có một kinh nghiệm đau đớn nơi thân. Tại sao ông lại cộng thêm vào đó một hình ảnh cố định, không tốt về mình để làm gì?”

Các ý niệm có thể sai sử ta bằng nhiều cách khác nhau. Ví dụ, khi ta kẹt trong ý niệm về một sự ngăn chia, ta sẽ bị khổ đau vì xa cách và bất hòa. Lúc nào ta cũng lo phòng thủ và tự bảo vệ, vì thế giới bên ngoài đối với ta có vẻ rất đe dọa. Khi chúng ta kinh nghiệm có một cái “tôi” to lớn bên trong, thì bên ngoài dường như cũng có một “người khác” rất to lớn đối nghịch lại. Và lúc nào ta cũng căng thẳng, sửa soạn, chờ đợi một sự va chạm. Có lần, một cô thiên sinh tham dự khóa tu cuối tuần về niệm tâm từ ở *New York*. Cô ta không ở lại khóa tu, chỉ đến trung tâm tham dự vào mỗi sáng cho đến tối, rồi trở về nhà. Một buổi sáng thứ bảy, trên đường trở lại khóa tu, trong khi đứng chờ xe điện trên thêm ga, có một người đàn ông đến gần hỏi cô về giờ giấc của các chuyến xe. Mặc dù cầm trong tay tờ thời biểu của các chuyến xe, nhưng cô nghĩ: “Tên này nhìn có vẻ kỳ dị, đáng ngờ quá! Mình phải tìm cách đuổi hắn đi cho rồi.” Tuy cô đã nói cô không biết, nhưng người ấy vẫn không chịu bỏ đi, vì anh ta nhìn thấy tờ chương trình trong tay cô. Tìm mọi cách, anh ta vẫn cứ đứng đấy. Cuối cùng, cô ta chỉ đến một người khác cũng đang đứng chờ trên thêm ga và nói: “Ông

nên đến hỏi người đứng đằng kia kia!” Ông ta nhìn cô với vẻ khó chịu và nói: “Không được đâu! Tôi không dám đâu - hẳn ta nhìn có vẻ kỳ dị quá!”

Lẽ dĩ nhiên, cũng có những lúc chúng ta sẽ đối diện trước những thù hận và nguy cơ thật sự. Có tâm từ trong những trường hợp này, không có nghĩa là ta trở nên thụ động, hoặc không biết gì đến những điều mình cần làm để đối phó với hoàn cảnh trước mặt. Cũng như hành động của tôi đối với chú chó *Max*, chúng ta cần phải biết lo cho mình, và hành động thích ứng tùy theo mỗi trường hợp. Và cũng như tôi với chú *Max*, ta có thể hành xử mà không phải sợ hãi hoặc cảm thấy cô lập vì ý niệm về “ta” và “người khác.”

Vấn đề ở đây là làm sao để thay đổi được cách nhìn của mình, đó là điều rất quan trọng. Sự chuyển hóa này vén lên tấm màn phủ che của ý niệm, không phải là một vấn đề thuần lý thuyết. Đức Phật có chỉ rõ con đường để thực hiện được việc ấy. Trong giáo pháp của ngài, đức Phật đã nói rất nhiều đến con đường của tình thương và sự nối liền với tất cả. Qua thiền tập và pháp môn *Tứ vô lượng tâm*, đức Phật đã chỉ cho ta một con đường chuyển hóa rất nhiệm mầu.

Khi chúng ta biết quán chiếu và có thể tháo tung được những ý niệm sai lầm, ta sẽ không còn đóng khung và đông cứng thực tại nữa. Ta thấy chúng chỉ là những ngọn sóng trời lên và sụp xuống, đến rồi đi. Ta sẽ thấy sự sống này, được cấu tạo bởi thân và tâm, lúc nào cũng đang ở trong một trạng thái luân chuyển, biến hóa và thay đổi không ngừng. Vì vậy, lúc nào cũng có cơ hội để ta chuyển hóa. Trong mỗi giây phút, chúng ta đều đang chết đi và sinh ra - không phải theo cách nói thi hóa, mà là nói một cách chính xác về thực tại. Ta và mọi sự sống khác cũng đều như vậy. Khi thực tại không còn bị những ý niệm làm đông cứng và mê mờ nữa, thế giới này sẽ trở nên trong suốt và sáng

chói, như được tỏa chiếu từ bên trong. Từ đó ta sẽ dễ dàng thấy được mọi sự sống trên thế giới này đều có mối liên hệ rất mật thiết với nhau. Trong vũ trụ, không có hiện tượng nào là rời rạc, không có gì là cô lập, tất cả đều giống như ta, thể nhập vào làm một với sự sống đang có mặt chung quanh. Từ đó, tình thương và tâm từ bắt đầu sinh khởi.

Susan Griffin diễn đạt điều này rất đẹp trong quyển *Phụ nữ và thiên nhiên*:

“Bạn không thể chuyển dời con sông ra khỏi lòng sông. Mọi vật đều đang di chuyển, và ta cũng là một phần của sự chuyển động này. Đất đang di chuyển, nước đang di chuyển. Mặt đất lấy nước từ trời mây. Mưa rơi hai bên mặt núi, như đường ngói rẽ hai bên tóc, và hình dạng ngọn núi cho ta biết nước chảy về đâu. Nước cuốn trôi đất cát từ những sườn đồi, dòng sông mang đi những cặn lắng; những giọt mưa, khi rơi xuống tóe văng, mang theo những phân tử nhỏ. Đất bùn trôi theo những con nước ngầm dưới lòng đất. Nước rút vào rễ, trôi vào thân cây cuống lá. Nước trôi từ đồi núi xuống thành sông, sông trôi ra biển, và từ biển ánh nắng mặt trời mang nước trở lại với trời cao. Rồi nước từ mây trở lại thành mưa, thành sương mù, thành hạt nước đọng trên cỏ lá, thành hơi ẩm trong không khí. Cái gì cũng sẽ quay trở lại. Bạn không thể chuyển dời con sông ra khỏi lòng sông. Mỗi hành động đều sẽ mang lại hậu quả. Nơi này đã được gọt đẽo bởi dòng sông, và hình thế của nó chỉ cho dòng sông hướng đi. Hãy nhìn xem nước từ nơi này trôi đi thật xa rồi sẽ trở lại trong những hạt mưa. Tất cả đều quay trở lại, và cái này sẽ tiếp theo sau cái kia. Việc ta làm được cũng có giới hạn, và tất cả đều di chuyển. Chúng ta là một phần của sự di chuyển này, và đường chảy của dòng sông rất là thiêng liêng, và bụi cây này cũng thiêng liêng, và chính chúng ta,

tôi muốn nói với bạn, cũng rất là thiêng liêng!”

Tình thương và niềm thiết tha với sự sống, không phải sẵn có ngay từ khi sinh ra. Thật ra, chúng là kết quả của một sự tôi luyện tâm ý. Chúng ta có thể chuyển hóa tâm mình để nó trở thành hiện thân của tình thương, hoặc ta có thể để mặc chúng huân tập những thói quen, tập quán và ý niệm phân chia sai lầm.

Đức Phật dạy: “Hãy quán sát tâm ý cẩn thận, hãy để tâm ý phát xuất từ tình thương, vì lợi lạc của cả muôn loài.” Bạn nên hiểu rõ lời dạy ấy. Đức Phật không bảo chúng ta *phải làm cho* tâm ý phát xuất từ tình thương vì lợi lạc cho cả muôn loài. Ngài khuyên ta *hãy để cho* tâm ý phát xuất từ tình thương tự nhiên, vì đó là tự tánh của chúng ta.

Nếu chúng ta không hàn gắn lại những rạn nứt giữa ta và sự sống chung quanh, ta sẽ cảm thấy cuộc đời này hoàn toàn vô nghĩa. Ý niệm phân chia giữa ta và người khác sẽ xô đuổi ta như một kẻ thù hung bạo. Ta bỏ chạy cho đến khi hoàn toàn lạc lối. Ta lẫn trốn vào bất cứ nơi nào ta nghĩ là an toàn. Nhưng lạ thay, nơi nương tựa vững vàng nhất không phải là ở việc trốn tránh hoặc bỏ chạy, mà là ở chỗ biết dừng lại cho yên. Trong Nam Hoa Kinh, Trang tử có viết:

“Một người sợ cái bóng của mình, ghét những dấu chân của mình bèn chạy trốn; nhưng càng chạy thì dấu chân càng nhiều, càng chạy nhanh thì cái bóng càng theo bén gót; thấy như vậy vẫn còn chậm, lại càng gắng chạy nhanh hơn nữa, không ngừng, đến nỗi kiệt lực mà chết. Người đó thật dại khờ, không biết rằng chỉ cần dừng lại đứng vào chỗ tối sẽ không còn thấy bóng mình nữa; và chỉ cần ngồi yên xuống sẽ không còn thêm dấu chân nào của mình nữa.” Khi chúng ta can đảm đứng yên lại, thay vì bỏ chạy, ta sẽ có cơ hội tiếp xúc với những gì đang thật sự có mặt. Khi tôi dám dừng lại

và nhìn chú chó *Max*, tôi tìm lại được một phần của chính tôi.

Cũng vậy, sự tĩnh lặng và ngời yên trong giờ thiền tập sẽ phơi bày cho ta thấy sự thật về sự sống của mình. Sự thật là chúng ta chưa bao giờ bị phân chia, chưa bao giờ cô đơn hoặc cách biệt, kể cả chú chó *Max* và tôi, hay bất cứ một người nào. Ngay chính kẻ tử thù của tôi và tôi, khi ta nhìn cho thật sâu, cũng không có một sự khác biệt nào.

Khi ta không còn sự phân biệt *nhị nguyên*, những cảm giác cô đơn, sợ hãi và xa cách trong ta cũng sẽ từ từ rơi rụng. Không còn ý niệm nào che chở và nuôi dưỡng chúng nữa.

Có lần, một người bạn, và cũng là một đồng sự của tôi, chị *Sylvia Boorstein*, đi trên một chuyến bay bị trục trặc hệ thống thủy lực. Hành khách được thông báo phi cơ cần phải quay trở lại phi trường ngay, và sẽ mất bốn mươi phút. Mọi người được hướng dẫn cởi mắt kiếng và giày, và bỏ hết những đồ nhọn như là viết ra khỏi túi. Tình trạng có vẻ rất khẩn trương! Thỉnh thoảng, lại có lời thông báo qua hệ thống phóng thanh: “Chúng ta sẽ đáp trong vòng ba mươi phút... trong vòng hai mươi phút...” Ngay sau khi nghe thông báo phi cơ bị trục trặc, chị *Sylvia* bắt đầu thực tập niệm tâm từ. Chị bắt đầu với mười ba người thân yêu trong gia đình của chị - chồng, con cái, vợ chồng của chúng, rồi các cháu nội, cháu ngoại. “Mong sao *Grace* được an vui... Mong sao *Nathan* được an vui... Mong sao *Erik* được an vui... Mong sao *Leah*... Mong sao *Collin*...” Tất cả là 13 cái tên!

Khi chị thực tập như thế xong, chiếc phi cơ vẫn còn trong không trung. “Chúng ta sẽ đáp trong vòng mười lăm phút... trong vòng mười phút...” Thế là chị lặp lại một lần nữa. Đến một lúc chị tự nghĩ: “Trong vòng một phút nữa, tôi sẽ chết hoặc

không chết. Tôi có nên lặp lại cái danh sách mười ba người thân thuộc của mình một lần nữa không? Tôi có bỏ sót một ai mà tôi thương mến không? Mong sao tất cả mọi loài được an vui! Mong sao tất cả mọi loài được hạnh phúc! Mong sao tất cả mọi loài được nhẹ nhàng và thanh thoi!” Trong giây phút thập tử nhất sinh ấy, chị *Sylvia* khám phá rằng, chị cần phải ban rải tâm từ đến tất cả mọi người, ở mọi nơi, không phân biệt, không giới hạn. Chị thấy mình không thể phân chia, khép kín con tim lại trước bất cứ ai, trong giây phút sinh tử ấy.

Trên tiến trình tu tập, ta sẽ tìm lại được bản năng sẵn có của tâm mình: chữa lành vết thương, lớn mạnh và chuyển hóa. Khi ta biết dừng lại cho yên, ta sẽ tiếp xúc được với năng lực ấy của tâm, một khả năng thương yêu và nối liền với tất cả. Với một tình yêu chân thật, ta sẽ thấy được sự đồng nhất và không phân chia của muôn vật. Điều đó giúp ta trở nên thân thiết với tất cả mọi người, trong đó có chính ta. Ta sẽ có năng lực và tình yêu để sống thật trọn vẹn và tốt đẹp, và rồi một ngày kia chết trong an lạc.

Khi ta sống không bám víu vào ý niệm về “tôi” và “người khác”, điều đó sẽ mang lại cho ta sự tự do rất lớn. Niềm hạnh phúc ấy to tát hơn bất cứ niềm vui nào ta đã từng có, hoặc có thể nghĩ đến, và nó sẽ thay đổi hoàn toàn cuộc đời ta.

Khi chúng ta không còn bị những ý niệm ràng buộc, cũng giống như ta đi vào hậu trường một rạp hát, và đột nhiên ý thức rằng tất cả những gì ta tưởng là thực tại, chúng chỉ là những giả tạo bề ngoài mà thôi: những xiêm y, áo mũ, bối cảnh, ánh sáng, diễn viên, sân khấu. Chúng ta tự dựng lên tất cả rồi bị kẹt vào đó. Cũng vậy, ngoài đời mỗi người chúng ta tự vạch cho mình những biên giới, sự phân chia, tùy theo nỗi sợ, tập quán và quá khứ của riêng mình. Nhưng bạn thử xét lại xem, chúng có thực chất nào không? Chúng có thật sự hiện hữu

không?

Tôi đã có dịp sang Nga nhiều lần, đầu tiên vào năm 1988 để hướng dẫn thiền tập. Trở lại nơi này mang nhiều xót xa cho tôi, vì nguồn gốc dòng dõi gia đình tôi phát xuất từ đây. Nhiều người mà tôi có dịp tiếp xúc trông rất quen thuộc, như thể là bà con thân thuộc của tôi vậy. Lần chót khi tôi sang Nga, tình trạng kinh tế ở đây rất bi đát.

Một bạn người Nga tâm sự với tôi: “Không biết khi đôi giày tôi mòn hết rồi tôi phải làm gì đây, làm gì mà có tiền để mua một đôi giày mới!” Nghe anh nói, tôi thấy đau xót và hổ thẹn. Tôi cảm thấy nỗi khốn cùng mà anh đang chia sẻ như là của chính tôi, như nó đang xảy ra trong chính gia đình tôi vậy.

Sau này tôi ý thức rằng, có biết bao nhiêu người khác trên thế giới này không có giày mới để mang! Những người mà tôi không hề có một chút cảm xúc, vì không có dịp gặp gỡ trực tiếp. Và, có biết bao em bé trên thế giới không có giày để mang, nói gì đến một đôi giày mới? Họ có cần phải giống với bà con thân thuộc của tôi mới nhận được tình thương của tôi chăng? Chúng ta thường tự vạch định cho mình một lãnh thổ riêng, cá nhân cũng như cộng đồng, như là chúng có một bản chất thật sự vậy. Thật ra, chúng không khác gì hơn những đường vẽ trong không trung. Trong lần đầu tiên đến Nga tôi đứng ở đường phố nghe một người tuyên bố chắc như đinh đóng cột rằng, chỉ có những người Do Thái giáo và người da đen mới có thể mắc bệnh AIDS mà thôi, và người Tây phương đã âm mưu lừa gạt họ bằng cách tung tin khác đi. Hôm ấy, đứng trên những góc phố ở Nga, tôi chợt nghĩ đến biết bao khổ đau và chết chóc có thể xảy ra chỉ vì sự mê muội và cố chấp.

Ngoài ra, ý niệm về “ta và người khác” còn được biểu hiện qua những hình thức khác, như là đàn áp, chiến tranh và trả

thù. Chúng ta thường cảm thấy xa lạ đối với những người không cùng chủng tộc và văn hóa, với những người khác ta, và nhiều khi ngay cả với những người giống ta nữa. Những người đầu tiên đến miền Tây Hoa Kỳ lập nghiệp, mỗi khi dừng chân nghỉ ngơi thường sắp những chiếc xe ngựa thành một vòng tròn bao quanh để tự bảo vệ chống lại người da đỏ. Chúng ta cũng thường chia thế giới này thành hai phe: “ta” và “người khác”, “bên này” và “bên kia.” Nhưng cuộc sống không bao giờ cố định, cứ tiếp tục xoay vần, những biên giới ấy dần dần trở thành những tàn tích của quá khứ. Cuối cùng, ta không còn biết thật sự mình nằm ở phía nào của vòng tròn nữa.

Chúng ta cũng có thể kinh nghiệm được yếu tố “người” ngay trong chính ta. Ta kinh nghiệm nó trong ta như một con quái thú hung tợn, như chú chó *Max*, đang chực chờ để tấn công. *Ajahn Sumedho*, một thiền sư Hoa Kỳ, nói: “Cũng như chúng ta sợ rằng có một con quái vật nào đang ẩn núp bên trong ta, chờ đợi để xuất hiện ra và làm cho ta điên loạn suốt đời.”

Thật ra, ai trong chúng ta cũng có một chú chó *Max*. Và không phải chỉ có một mà là nhiều chú *Max* khác nhau trong tâm ta. Chúng là tham lam, giận hờn, ích kỷ, si mê, ái dục... Và ta có thể nào tiếp nhận chúng như những người bạn được chẳng? Có thể chúng đang đau khổ và rất cần tình thương của ta chẳng? Ta có thể thật sự thương mình, biết chấp nhận tất cả, điều tốt lẫn điều xấu? Và ta có thể nào mang tình thương ấy ban rải đến những người khác hay chẳng?

Có lẽ sự chuyển hóa quan trọng nhất xảy đến cho ta trên con đường thực tập niệm tâm từ là một nhận thức rõ rệt về bản năng của mình. Trong mỗi người chúng ta đều có một bản năng thương yêu rất lớn. Ta không còn bị bó buộc bởi những ý niệm sai lầm về giới hạn của ta: “Tôi không thể nào thương yêu hơn thế này, giới hạn của tôi chỉ đến đây thôi!” Có nhiều lúc

trong khi ngồi thiền, tôi đã tự hỏi: “Tôi có thể nào thật sự cảm nhận được tình yêu nhiều đến như thế này không?”

Phương pháp thiền tập *Tứ vô lượng tâm* - từ, bi, hỷ, xả - giúp ta trở lại hòa hợp với chính mình và thế giới chung quanh. Cuối cùng, ta sẽ khám phá rằng không có trong và cũng chẳng có ngoài. Tất cả chỉ là một. Và một thì chỉ là một!

Tiềm năng của mỗi chúng ta rất rộng lớn, vô biên và khôn dò. Tâm ý của ta là một vùng năng lực vô cùng linh hoạt và mãnh liệt. Vì vậy cho nên những gì chúng ta muốn, những gì chúng ta khởi lên trong tâm sẽ có ảnh hưởng đến tất cả. Khi thực tập niệm tâm từ, ta có thể mang lại rất nhiều lợi lạc cho chính mình cũng như người khác. Sự sống của ta là một đối tượng nghệ thuật, ta muốn uốn nắn nó như thế nào cũng được, tùy theo tâm ý ta. Bạn nên nhớ, chỉ có ta mới có thể giới hạn chính mình mà thôi.

Nhưng nói như vậy không có nghĩa chúng ta chối bỏ sự có mặt của những khổ đau do hoàn cảnh bên ngoài. Chung quanh ta có biết bao vấn đề như chiến tranh, nghèo đói, bắt bớ, tù đày, tranh giành sự sống, chăm sóc người thân... Nhưng dẫu vậy, điều quan trọng ta nên nhớ là, tâm ý của ta vẫn có một ảnh hưởng rất to tát đến thực tại của mình trong cuộc đời này.

Tôi đã từng gặp những người ăn xin trên đường phố Ấn Độ có tinh thần rất cao. Một cô bé ăn mày ở *Calcutta*, không tay, không chân, trườn lết trên đường phố, miệng ngậm một chiếc lon thiếc để người qua lại bỏ tiền vào. Khổ đau chừng vậy, nhưng cô vẫn vui vẻ và ham sống! Và tôi cũng biết những người sống ở Hoa Kỳ, có một thân thể lành lặn, tiền bạc sung túc, được người khác thương yêu, chăm sóc, nhưng họ vẫn muốn chết. Họ cảm thấy tuyệt vọng khủng khiếp và chỉ muốn tìm cái chết mà thôi!

Có những người, như cô bé ăn xin ở *Calcutta*, phải đối diện với những giới hạn về thể chất của mình. Và cũng có một số người khác, bị giới hạn vì sự tàn bạo và ác độc của người khác. Tôi có dịp được kinh nghiệm vấn đề này khá mãnh liệt trong một cuộc hội thảo. Lần ấy, có những diễn giả trình bày về những khổ đau ghê gớm đã xảy ra trong đời họ. Những câu chuyện như là: một người đàn bà sống trọn tuổi thơ trong một trại tập trung của Đức quốc xã, một người bị bắt bớ và hành hạ bởi cả hai phe trong cuộc chiến... Tất cả đều phát biểu rằng, họ sẽ cố gắng hết sức mình để xây dựng một thế giới mà không còn một ai phải trải qua những gì họ đã phải chịu đựng. Họ tin rằng, những hành động tàn nhẫn ấy sở dĩ có mặt là do cái ý niệm chia cách về “ta” và “người”. Họ muốn phá vỡ ý niệm đó. Mặc dù trong “người khác” mà họ muốn bỏ đi ấy, có cả những người đã từng gây nhiều khổ đau cho họ.

Với năng lực của tâm ý, cho dù có những biến cố ghê gớm hoặc không may xảy đến cho ta, ta vẫn có thể tiếp nhận trong một không gian rộng mở và sáng tỏ. Đức Phật dạy các đệ tử của ngài nên phát triển một tình thương rộng lớn, biến tâm thức thành một không gian bao la, không một vật gì có thể làm dơ bẩn được. Nếu như có người lấy nước sơn tưới vào không khí, nó có hề hấn gì đâu! Không trung không giữ lại vật gì cả. Chỉ có những chướng ngại, ngăn trở, như vách tường, hàng rào mới bị dính màu nước sơn mà thôi.

Đức Phật cũng dạy các đệ tử nên phát triển một tình thương mãnh liệt, biến tâm thức mình trở thành một dòng sông trong mát, không thể bị đốt cháy. Bất cứ vật gì thả vào dòng sông cũng không thể thiêu đốt nó. Có biết bao nhiêu biến cố - tốt, xấu, hoặc trung hòa - thả vào dòng sông đời ta, nhưng ta vẫn không bị đốt cháy, nhờ vào năng lực của tình thương trong tâm.

Ý niệm phân chia đã gây nên biết bao nhiêu khổ đau trên cuộc đời này. Những gì chúng ta tưởng là thật, nhìn kỹ lại chỉ là ảo tưởng mà thôi. Sự phân chia giữa ta và người khác là một trạng thái thấp kém nhất của chúng ta, vì nó giới hạn khả năng thương yêu. Trên con đường tu tập, ta sẽ khám phá ra rằng ta chưa bao giờ có mặt riêng rẽ, chưa bao giờ là một sự sống độc lập. Tất cả đều là một và mọi sự sống đều có mối liên quan mật thiết với nhau. Sự khám phá ấy sẽ mở rộng con tim thương yêu, sẽ mang lại cho ta một niềm vui rất lớn và chuyển hóa đời ta.

Con đường thực tập *Tứ vô lượng tâm*, bốn trú xứ của hạnh phúc, sẽ mang lại cho ta quả trái của tình thương, sự nối liền và một thái độ không sợ sệt. Vì tất cả sự sống đều là một cho nên hạnh phúc của nó cũng rất nhiệm mầu. Nó giúp ta an trú trong không gian bao la tươi mát đầy tình thương. Cũng như nước sơn không thể chạm tới không trung, năng lực của tình thương sẽ không bao giờ bị suy suyển bởi bất cứ biến cố nào trong thế giới vô thường này.

THỰC TẬP: Lòng từ cho mọi loài

Chúng ta có thể hóa giải được ý niệm phân chia về mình và người khác bằng sự thực tập ban rải tâm từ đến cho tất cả mọi loài, không phân biệt.

Tâm từ cho mọi loài chính là nền tảng của đạo đức và sự tu tập tâm linh. Như *Krishnamurti* nói: “Không một sự thịnh lặng nào mà không có tình thương.” Những ai muốn đi tìm một sự thịnh lặng, sự chấm dứt phân biệt nhị nguyên, một sự chuyển hóa lớn lao, cần phải biết thực tập lòng từ với tất cả mọi loài.

Bạn hãy bắt đầu bằng cách ngồi phóng tâm từ, tình thương, sự chăm sóc, ân cần đến cho chính mình. Tiếp theo, bạn có thể

quán chiếu và ý thức rằng mọi loài đều muốn có hạnh phúc: *“Cũng như tôi mong muốn được hạnh phúc, mọi loài đều mong muốn được hạnh phúc.”* Và rồi bạn phóng tâm từ đến cho tất cả mọi người, mọi loài, trong đó có cả bạn.

Theo truyền thống, chúng ta thường dùng nhiều cách nói khác nhau để diễn tả sự vô biên, vô số của sự sống, như “chúng sinh,” “sinh linh,” “muôn loài,” “chúng sinh hữu tình hoặc vô tình”... Bạn có thể sử dụng những tên gọi này để nói lên tính cách vô số của sự sống, trong câu niệm tâm từ của bạn:

*“Mong sao thân của mọi chúng sinh được an vui và nhẹ nhàng.
Mong sao trong tâm tất cả được hạnh phúc và không có thống khổ nào.”*

“Mong sao mọi sinh linh được sống an toàn, không vướng vào tai nạn.”

“Mong sao trong tâm muôn loài được hạnh phúc và không có thống khổ nào.”

“Mong sao mọi chúng sinh, hữu tình hoặc vô tình, đều được sống vững chãi và thành thoi.”

Hãy lặp lại và niệm thâm những câu quán tâm từ mà bạn đã chọn sẵn, và nói rộng ra bao gồm khắp muôn loài, ở mọi nơi, không phân biệt, không giới hạn.

THỰC TẬP: Những nhóm khác nhau

Đức Phật dạy chúng ta hãy thực tập niệm tâm từ như một người mẹ ôm ấp và bảo vệ đứa con duy nhất của mình. Muốn như thế, chúng ta cần phải thấy được những bức tường ngăn cách do chính mình dựng lên, cũng như sự kháng cự của mình. Một phương cách giúp ta nhận diện và hóa giải mọi sự ngăn chia là phóng tâm từ đến những nhóm người khác nhau.

Trong sự thực tập này, chúng ta cố gắng dùng những cặp đối đãi, hoặc những nhóm bổ túc cho nhau, để từ đó ta có thể bao gồm tất cả mọi người, ở mọi nơi. Ví dụ, ta chọn “nhóm nữ” rồi sau đó đến “nhóm nam.” Nữ và nam là hai phạm trù không phải chỉ giới hạn trong loài người, mà gồm tất cả những gì thuộc về âm tính và dương tính. Bạn có thể cảm thấy dễ chịu, thích hợp với một nhóm này, và cảm thấy khó chịu, chống đối khi phóng tâm từ đến cho nhóm kia. Và chính sự khám phá ấy là một điều rất quan trọng trong bài tập này.

Những ví dụ chọn lựa khác có thể là “những người giác ngộ” và “những người si mê”. Bạn nên nhớ những nhóm chia ra không cần phải có số đông đồng đều nhau, chỉ cần chúng bổ khuyết cho nhau là được. “Những người quen biết” và “những người xa lạ”; “những người gần” và “những người xa”; “những người đang sinh ra”, “những người đang có mặt” và “những người đang chết đi”...

Sau khi quen thuộc với phương pháp này, sự phân chia nhóm phải phản ảnh được những khó khăn của bạn, ví dụ trong hai nhóm “những người bị khổ đau” và “những người gây khổ đau”, bạn hãy quan sát xem những người nào khó nhận tình thương của mình, và dần dần hóa giải bức tường ngăn cách ấy.

THỰC TẬP: Thiên hành

Thiên hành là một phương pháp thiền tập vừa hiệu quả, vừa thú vị. Ta có thể

thực tập ban rải tâm từ trong khi đi bộ ngoài trời. Bạn hãy đi với một tốc độ tự nhiên, thoải mái, và bắt đầu hướng những câu niệm tâm từ đến cho mình trước. Khi gặp một người nào đi ngang qua, bạn hãy niệm thầm những câu tâm từ đến cho họ:

“Mong sao anh (hay chị) được hạnh phúc, nhẹ nhàng...” Bạn không biết được ai sẽ xuất hiện kế tiếp: người thương, người không thân, hoặc có thể là người mang lại cho ta sự khó chịu, khổ đau. Điều này khiến sự thực tập của bạn thêm phần thú vị. Hãy thay đổi việc phóng tâm từ đến cho bạn, rồi cho người kia... Bạn nên nhớ, “*chúng sinh*” ở đây không chỉ giới hạn trong loài người mà thôi, mà có nghĩa là tất cả mọi loài. Vì vậy, tùy ở nơi đang đi thực tập, bạn có thể thấy những đối tượng của tâm từ bay ngang qua, bò qua, chạy qua, trườn qua, nhảy qua... hoặc là đi qua.

Sau một thời gian, bạn có thể thực hành phương pháp này ở bất cứ nơi nào bạn muốn. Ngồi hay đi, trong bất cứ hoàn cảnh nào bạn gặp người khác - đi chợ, ở trạm xe buýt, ngoài phi trường, trong phòng đợi... Bài tập này giúp ta phát triển được một tâm từ mạnh mẽ và sống động, cũng như một tâm thức thật mềm dẻo. Nó nhắc ta rằng, lòng từ có thể có mặt trong mọi trường hợp, cho đến khi nào bao gồm tất cả.

THỰC TẬP: Mười phương

Một phương pháp khác để phát triển tâm từ vô giới hạn là ban rải tình

thương đến cho mọi chúng sinh trong mười phương: đông, tây, nam, bắc, đông nam, tây nam, đông bắc, tây bắc, trên và dưới. Bạn có thể bắt đầu với bất cứ một phương hướng nào bạn muốn, và ban rải tình thương về hướng ấy bằng cảm xúc của mình, hoặc đem phương hướng ấy cộng vào câu niệm tâm từ.

Bạn hãy ngồi cho yên và thoải mái, sử dụng tên gọi nào quen thuộc với bạn để bao gồm tất cả, như “*chúng sinh*”, “*sinh linh*”, “*muôn loài*”, “*chúng sinh hữu tình hoặc vô tình*”. Bạn cũng có thể dùng những nhóm người khác nhau, ví dụ “*nam*” và “*nữ*”,

như đã thực tập ở trên.

Khi phóng tâm từ đến cho mọi người, bạn nên cộng thêm vào đó phương hướng: “Mong sao mọi chúng sinh ở phương nam được hạnh phúc, nhẹ nhàng.” “Mong sao mọi sinh linh ở phương bắc được hạnh phúc, nhẹ nhàng.” “Mong sao mọi người nữ ở phương đông được hạnh phúc, nhẹ nhàng.” “Mong sao mọi người nam ở phương tây được hạnh phúc, nhẹ nhàng.”

Tâm từ ban rải khắp mười phương, không phân biệt, không giới hạn, giúp ta ý thức được tính chất đồng nhất của mình với mọi sự sống. Một tình thân thương vô giới hạn giúp ta thấy được tính cách tương tức, tương duyên của vạn vật. Khi ta tiếp tục thực tập theo đường cách này, năng lực tình thương trong ta sẽ trở thành một không gian thênh thang rộng lớn, và không gì có thể làm tổn hại hay ô uế được.



Tâm bi: Phát triển con tim cứu khổ

*Ta dạy có một điều và chỉ mỗi một điều mà
thôi: đó là khổ đau và sự chấm dứt khổ đau.*

– Lời Phật dạy

Nhiều năm trước đây, khi tôi sống ở Ấn Độ và thực hành thiền tập tại *Bồ-đề Đạo tràng*, tôi có đi với một người bạn sang *Calcutta* vài hôm. Đến giờ trở về, chúng tôi mới biết là mình sắp trễ giờ xe lửa. Chỉ có một cách duy nhất để ra ga kịp giờ là tìm một chiếc xe kéo. Xe kéo là một loại xe rất thông dụng ở Ấn Độ. Tại những thành phố khác, xe kéo thường được kéo bằng xe đạp hoặc xe gắn máy, nhưng ở *Calcutta* xe được kéo bằng người chạy bộ. Mặc dù chúng tôi không thích ngồi trên xe để cho người khác kéo, nhưng vì sợ trễ giờ nên chúng tôi không còn chọn lựa nào khác hơn.

Người phu kéo xe đưa chúng tôi băng ngang qua những ngõ tắt, xuyên qua các hẻm vắng tối om. Đột nhiên, một người đàn ông to lớn từ đâu xuất hiện, tiến đến chỗ người phu kéo và chặn đứng chiếc xe lại. Hắn nhìn thấy tôi, nắm lấy tôi và cố lôi tôi ra khỏi xe. Tôi nhìn chung quanh tìm người cứu giúp. Chung quanh tôi đâu đâu cũng có người, nhưng tôi không thấy được gương mặt nào thân thiện.

Tôi tự nhủ: “Trời ơi, tên này sẽ lôi mình xuống và làm hại mình đây. Sau đó hắn sẽ giết mình mà không một ai cứu giúp

hết." Nhưng người bạn tôi ngồi cạnh bên trên xe, cố giúp tôi xô được tên say rượu ra xa, và bảo người phu xe chạy nhanh đi. Chúng tôi thoát được nguy hiểm ấy và đến trạm xe lửa đúng giờ.

Về đến *Bồ-đề Đạo Tràng* tôi vẫn còn cảm thấy run rẩy và tức giận. Tôi kể cho vị thầy tôi nghe, ngài *Munindra*, về chuyện đã xảy ra. Ông nhìn tôi và nói: "*Sharon*, với tất cả tâm từ bi của cô, đáng lẽ cô phải lấy cây dù của cô, dùng hết sức mình mà đập lên đầu hắn mấy cái!"

Đôi khi chúng ta nghĩ, khi ta có một tâm bi, có một con tim rộng mở, nghĩa là ta sẽ trở nên thụ động, cho phép người khác lợi dụng mình. Ta lúc nào cũng nở nụ cười và mặc cho người khác muốn làm gì ta cũng được. Nhưng tâm bi không phải là vậy. Ngược lại, tâm bi không hề có nghĩa là yếu đuối. Nó là một sức mạnh phát sinh khi ta nhìn thấy được tự tánh khổ đau của cuộc đời. Tâm bi cho phép ta nhìn thẳng vào khổ đau, dù là trong ta hay trong người khác, không chút sợ hãi. Nó cho phép ta lên án những bất công không chút do dự, và hành xử thích ứng với khả năng của mình. Muốn phát triển tâm bi, tâm thứ hai trong *Tứ vô lượng tâm*, đức Phật dạy ta phải biết sống với lòng thương xót đối với tất cả mọi người, mọi loài, không phân biệt.

Nhưng cảm xúc của tâm bi rất dễ bị hiểu lầm. Lần đầu tiên tôi đến dạy thiền tập ở Nga, tôi đề cập đến tâm bi rất nhiều. Khi những câu nói của tôi được dịch sang tiếng Nga, tôi có một cảm giác kỳ quặc chúng đã không được chuyển đạt đúng nghĩa. Cuối cùng, tôi quay sang hỏi người thông dịch: "Khi tôi nói 'tâm bi', anh dịch như thế nào?" Anh ta đáp: "Ồ, tôi diễn tả một trạng thái bị chế ngự bởi khổ đau của người khác, như là bị ai lấy dao đâm vào tim mình, và ta phải gánh vác cái đau của

người khác như là nỗi đau của chính mình vậy.” Tôi ngời đó và nghĩ thầm: “Thôi chết rồi!”

Nhưng lâm lẩn ấy thật ra cũng tự nhiên thôi. Ta rất dễ hiểu lầm rằng tâm bi có nghĩa là chịu đựng khổ đau của người khác! Khi được dịch từ tiếng Phạn, chữ *karuna*, tâm bi, có nghĩa là sự run rẩy, rúng động của con tim trước nỗi đau của người khác. Nhưng nó không có nghĩa bạc nhược như cách diễn tả của người thông dịch. Khi ta bị chế ngự bởi một nỗi đau, điều đó có thể đưa đến sự thất vọng, phiền muộn, chán nản, và đôi khi là tức giận. Nhưng đó không phải là tâm bi. *Ram Dass* và *Paul Gorman* trong quyển *Tôi có thể giúp bằng cách nào?* có viết: “... đem con tim ra cởi mở và tiếp xúc là một chuyện, và để cho con tim mình bị tan vỡ và chế ngự là một chuyện khác. Sự khác biệt của khổ đau nằm ở chỗ đó.” Nếu ta cảm thấy con tim mình sẽ bị tan vỡ, ta sẽ bị đè bẹp, không chịu đựng nổi sự việc xảy ra, thì ta không thể cởi mở trước nỗi đau được - thế nhưng đó cũng chính là nền tảng của tâm bi.

Bước đầu tiên để phát triển một tâm bi là biết cởi mở và nhận diện được sự có mặt của khổ đau trong cuộc đời. Ở khắp mọi nơi, bất cứ đâu, bằng cách này hay cách khác, mọi loài đang khổ đau. Có những khổ đau to lớn và bi đát, có những khổ đau nhỏ nhoi và thỉnh lặng.

W. H. Auden viết:

*Về chuyện khổ đau họ chưa bao giờ sai,
Những vị Thầy xưa, đã hiểu quá nhiều
Chúng là số phận của con người;
Khổ đau xảy ra như thế nào
Khi một người đang ăn, khi một người đang mở cánh cửa sổ,
khi một người đang đi lang thang...*

Mặc dù cuộc đời không phải chỉ có toàn khổ đau mà thôi, nhưng nếu muốn phát triển một tâm bi, ta cần phải biết nhận diện được sự có mặt của chúng.

Chỉ cần nhìn lại kinh nghiệm của chính mình, chúng ta chắc cũng không ai lạ gì chuyện khổ đau. Chúng ta ai cũng có những thăng trầm, những được thua, những mất mát, đau đớn và buồn khổ. Có lúc ta không đạt được những gì mình muốn, hoặc có nhưng rồi lại mất đi, hoặc cuối cùng khám phá rằng đó không phải là những gì mình muốn. Trong chúng ta, ai không từng trải qua những kinh nghiệm ấy! Nhưng thật ra, chấp nhận sự có mặt của chúng sẽ mang lại cho ta ít khổ đau hơn là tìm cách lẩn tránh chúng.

Chúng ta lớn lên với một quan niệm rằng khổ đau là sai trái và ta phải tránh né chúng. Ta nghĩ khổ đau như một cái gì ghê gớm lắm, không nên đối diện. Và rồi, chúng ta cùng nhau xây dựng một xã hội có thể cung ứng cho ta nhu cầu che đậy những dấu vết của khổ đau. Chúng ta tiêu thụ thật nhiều, và dùng mọi thứ thuốc gây mê để tránh né, quên đi khổ đau. Chúng ta loại bỏ những người nào khác biệt với mình, những người có vấn đề, những người già, những người hấp hối, vào những nơi riêng biệt, để ta khỏi phải nhìn thấy họ. Mặc dù chúng ta đều chia sẻ chung những hình thái khổ đau này, Nhưng dường như trong cái già, cái bệnh và cái chết có tàng chứa sự gì nhục nhã, xấu hổ, khiến ta luôn muốn che giấu nỗi đau của riêng mình.

Có một câu chuyện trong bài trường thi anh hùng ca của Ấn Độ giáo, *Mahabharata*, minh họa được cái động lực chối bỏ này của loài người. Khi *Yudhistara* được hỏi: “Trên thế giới này có điều gì kỳ lạ nhất?” Ông trả lời: “Điều kỳ lạ nhất trên cuộc đời này là quanh ta mọi người ai cũng sẽ chết, nhưng ta không bao giờ tin rằng điều ấy sẽ xảy đến cho chính mình.”

Chúng ta sống như thể là cái chết chỉ “đột nhiên” xảy đến mà ta không ngờ trước. Có nhiều lần tôi đi siêu thị, trong khi đứng xếp hàng chờ trả tiền, tôi đọc những tờ báo lá cải chuyên đăng tin giật gân với những bản tin như *Elvis Presley* vẫn còn sống, có người gặp anh ở nơi này hoặc nơi nọ... Có khi là ở *Florida*, có khi lại là ở *California*, và có lần tôi còn đọc thấy là ở Hòa tinh nữa! Tại sao *Elvis* không thể chết? Con người ai cũng chết. Tại sao người ta lại không chấp nhận được sự thật ấy chứ!

Mỗi khi chúng ta chối bỏ kinh nghiệm của mình, là ta đang buông bỏ một cái thật để nắm bắt cái giả tạo. Và sống theo những gì không thật, ảo tưởng, bao giờ cũng chỉ gây hại cho ta mà thôi. Chân lý có lẽ khó chấp nhận, nhưng sẽ không bao giờ mang lại sự thiệt thòi cho ta. Nếu chúng ta có thể thật sự cởi mở và thẳng thắn nói rằng: “Khổ đau có mặt trên cuộc đời này.” Mọi việc sẽ được phô bày ra trước mặt. Không có sự giả vờ, không trốn tránh, không đùa chơi. Chấp nhận được sự thật về khổ đau sẽ giúp ta cảm thấy đồng nhất với người khác. Mục đích của sự tu tập là để hiểu, để thấy được chân tánh của sự sống, thấy được những gì đang thật sự xảy ra. Khả năng thấy và hiểu này là bước đầu tiên của sự phát triển tâm bi.

Nhưng *nhận thấy* được nỗi đau cũng còn là việc dễ, *cởi mở* được với nó mới là khó hơn. Và đây là bước thứ nhì của sự phát triển tâm bi: cởi mở với nỗi đau và thiết lập mối tương quan với nó. Chuyện ấy không phải dễ. Đôi khi muốn thật sự cởi mở với cơn đau, ta cần phải tiến từng bước nhỏ. Còn nếu như sự cởi mở của ta chỉ là một thủ đoạn hoặc bị bó buộc, thì mục đích tu tập sẽ trở thành vô nghĩa, sẽ tan biến thành mây khói.

Đôi khi, lúc mới bắt đầu cởi mở với khổ đau, ta lại có cảm tưởng như mình có thể kiểm soát nó được, như là khổ đau có thể vụn lên và tắt xuống được vậy. Có lẽ điều này giải thích lý do vì sao người ta hay tìm đọc những chuyện bạo động, tang

thương trên báo chí, hoặc xem ti vi và phim ảnh. Chúng ta xem những khổ đau xảy ra với hy vọng có thể điều khiển chúng dễ dàng, chỉ bằng cách đổi bằng tần hoặc là tắt máy đi.

Và khi chúng ta cảm thấy mình không làm chủ được khổ đau, ta đâm ra tức giận, sợ hãi, hoặc là buồn chán. Tâm lý học Phật giáo gọi đó là những “kẻ thù gần” của tâm bi, vì chúng có thể dễ dàng hóa trang thành tâm bi. Kẻ thù xa của tâm bi là sự tàn bạo, nó chỉ có thể ở xa mà thôi vì bị nhận diện quá dễ dàng. Còn như sự bất mãn, ta khó phân biệt nó hơn. Ta có thể cảm thấy tức giận trước những bất công, hoặc cảm thấy bất mãn khi nghe tin về những tệ đoan trong gia đình, ngoài xã hội hay trên chính trường. Chúng ta có thể cảm thấy sợ hãi khi đối diện với những nỗi sợ của người khác. Chúng ta có thể cảm thấy nản lòng trước những mất mát và khổ đau của người khác. Tất cả những cảm xúc ấy rất gần gũi với tâm bi, vì chúng cũng là những “rung động của con tim”! Nhưng thật ra, tâm bi lại hoàn toàn khác, nó không phải là sự tức giận, sợ hãi hay là phiền muộn, vì những trạng thái này có thể làm ta mệt mỏi, và đôi khi còn hủy hoại chính mình nữa. Thật ra tôi không nói những cảm xúc này là sai. Nhưng chúng ta phải có khả năng nhìn thẳng vào chúng một cách thành thật, và thấy được những phản ứng cũng như hậu quả của chúng.

Có lần tôi nói chuyện về sự khác biệt giữa thái độ bất mãn và tâm bi. Sau đó có một người đến gặp tôi, anh ta có vẻ rất bức tức. Anh ta kể cho tôi nghe về người chị của anh bị chấn thương não rất nặng, phải sống trong một viện dưỡng bệnh dành cho người già, và mức độ chăm sóc ở nơi này lại rất thấp. Anh ta nhấn mạnh rằng nhờ có sự can thiệp mạnh bạo và nhiều lần của anh mà bà ta mới còn có thể sống trong nơi ấy. Khi kể chuyện cho tôi nghe, cả người anh run lên. Sau một hồi, tôi hỏi anh: “Bên trong anh bây giờ đang cảm thấy như thế nào?” Anh

đáp: “Tôi đang giãy chết đây. Cơ giận này đang hành hạ và giết tôi!” Lẽ dĩ nhiên, trên cuộc đời này sẽ có những bất công cần phải phản đối, những hoàn cảnh thù nghịch cần phải thay đổi... Nhưng chúng ta có thể thực hiện những việc ấy mà không cần phải hủy hoại chính mình vì sợ hãi, vì tức giận.

Trạng thái của tâm bi, một sự rung động của con tim, bao giờ cũng có mặt cùng với sự tĩnh lặng. Bạn có thể tưởng tượng một tâm thức không có sự thù hận, bực tức, phê phán và trách cứ chính mình hay người khác. Tâm thức này không nhìn cuộc đời qua những sự đối đãi như là đúng và sai, tốt và xấu, thiện và ác... Nó chỉ thấy có một điều và mỗi một điều mà thôi, đó là *“khổ đau và sự chấm dứt của khổ đau”*. Chúng ta cũng có thể nhìn lại đời mình bằng ánh mắt không phê phán ấy. Ta sẽ thấy có những việc mang lại khổ đau và có những việc đem đến hạnh phúc, nhưng không có một sự sợ hãi, một mặc cảm tội lỗi, hay là một sự chối bỏ nào. Khi chúng ta có thể nhìn thấy chỉ có khổ đau và sự chấm dứt khổ đau, lòng bi sẽ có mặt. Và chừng ấy, ta có thể hành động bằng tất cả nghị lực và sự cương quyết của mình, nhưng vẫn không bị hao mòn và tiêu hủy bởi năng lượng của sân hận.

Ta có thể hành động rất cương quyết mà không cần đến sự thù hận hoặc bất mãn. Khi chúng ta nhìn thấy một em bé đang vói tay lên một nồi nước sôi bắc trên lò, ta lập tức ra tay ngay! Hành động của ta phát sinh từ một lòng bi: ta lao tới để kéo em bé ra khỏi sự nguy hiểm. Ta đâu cần có một sự bất mãn hay giận ghét nào đâu!

Có tâm bi nghĩa là ta mong ước cho một người nào, hoặc tất cả mọi người, được thoát khỏi khổ đau. Có tâm bi tức là ta có thể thật sự cảm nhận được những gì người khác đang kinh nghiệm. Tôi có kinh nghiệm này vào ngày cuối trong lần đầu tiên đến Nga. Ở phi trường, khi tôi sửa soạn đi về, tôi phải đi

ngang qua nơi soát giấy thông hành. Sự khám xét nơi đây rất kỹ lưỡng, tôi nghĩ, có lẽ chánh quyền Nga không muốn những người dân Nga xuất ngoại bằng cách sử dụng thông hành giả. Nên việc bị soát thông hành là cả một thử thách. Tôi mỉm cười trao giấy thông hành của tôi cho một nhân viên mặc quân phục. Ông ta nhìn tấm hình, rồi nhìn tôi, lại nhìn tấm hình, rồi nhìn tôi, cúi xuống nhìn tấm hình, rồi lại ngược lên nhìn tôi. Cái nhìn của ông đối với tôi, tôi có cảm tưởng là một cái nhìn thù nghịch nhất trên đời, chưa từng có ai nhìn tôi với ánh mắt như thế. Một thứ thù nghịch lạnh như băng. Lần đó cũng là lần đầu tiên trong đời, tôi kinh nghiệm một năng lượng như thế trực tiếp hướng đến cá nhân tôi. Tôi chỉ biết đứng đó, sững sốt. Cuối cùng, sau một thời gian rất lâu, ông ta trả lại tôi tờ thông hành và bảo tôi đi.

Tôi đi lên phòng đợi trong phi trường, gặp lại một số bạn đồng hành đang chờ tôi. Tôi cảm thấy bức tức. Tôi có cảm tưởng như năng lượng của ông đã làm nhiễm độc con người tôi vậy. Tôi đã tiếp nhận sự thù hằn của ông ta và phản ứng rất mãnh liệt. Nhưng, chỉ trong giây phút, mọi sự thay đổi hết. Tôi nghĩ: “Nếu như tôi chỉ mới cảm nhận năng lượng ấy trong mười phút thôi mà còn cảm thấy mệt mỏi đến như vậy, nếu phải sống với năng lượng ấy trong tâm suốt đời thì còn như thế nào nữa?” Tôi biết rằng người đàn ông ấy thức dậy mỗi sáng, đi làm cả ngày, và tối về ngủ, cũng cùng với một trạng thái tâm thức mà tôi mới vừa kinh nghiệm đó. Tự nhiên tôi có một lòng thương rất lớn đối với ông ta. Đối với tôi, ông không còn là một kẻ thù đe dọa nữa, mà là một người đang rất khổ đau.

Muốn nhìn cuộc đời bằng đôi mắt thương yêu, chúng ta phải thấy được những gì đang xảy ra cùng với những điều kiện đã làm cho nó phát sinh. Thay vì chỉ nhìn thấy kết quả cuối cùng mà thôi, ta cần phải thấy được mọi yếu tố cấu tạo nên nó. Giáo

pháp của đức Phật có thể được gom lại trong tuệ giác này: mọi việc xảy ra trong cuộc đời đều do nhân duyên. Bạn có bao giờ giận một người nào đó, và rồi thấy được những nguyên nhân trong quá khứ của người ấy đã khiến họ phải hành động như vậy? Bạn đột nhiên hiểu được nhân duyên đưa đến tình trạng ấy, thay vì chỉ cố chấp vào kết quả cuối cùng.

Tôi có biết hai người kia, cả hai đều có một quá khứ rất khổ đau vì bị xúc phạm và hành hạ khi còn nhỏ. Một người là đàn bà, chị ta lớn lên trong một nỗi sợ sệt, và người kia là đàn ông, anh ta lớn lên với sự thù hận, nóng tánh. Cả hai lại có dịp làm việc chung với nhau. Cô ta không ưa anh ta đến nỗi tìm đủ mọi cách để anh bị cho nghỉ việc. Nhưng khi cô biết được quá khứ của anh, biết rằng anh ta cũng đã có những khổ đau giống mình, cô thốt lên: “Đây là người anh em của tôi mà!”

Thái độ này không có nghĩa là chúng ta sẽ bỏ qua hoặc chấp nhận những điều sai quấy của người khác. Nhưng chúng ta thấy được tất cả những yếu tố đã làm thành cuộc sống của người ấy, và hiểu được tình trạng bị hoàn cảnh đưa đẩy của họ. Ý thức được như vậy, ta sẽ dễ tha thứ và có một tâm bi với mọi người hơn.

Có tâm bi nghĩa là ta biết chú ý hơn đến tất cả những điều kiện, những thành tố, của bất cứ một sự việc nào. Chúng ta phải có khả năng nhìn được sự việc như nó đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Chúng ta cần phải có sự cởi mở và một không gian để thấy được những điều kiện tạo nên, cũng như ý nghĩa toàn vẹn của nó. Ví dụ, chúng ta có thể tuyên bố rằng: “Thuốc phiện rất nguy hiểm.” Điều ấy đúng, không ai nghi ngờ gì cả. Nhưng nó có thật sự đúng đối với những người bị bệnh nan y không, khi họ đang bị dày xé bởi những cơn đau đớn cực kỳ? Thứ thuốc ấy có thể làm giảm cơn đau kịch liệt của họ! Cái ý nghĩa toàn vẹn của thực tại trong giờ phút ấy là gì? Nếu chúng

ta biết nhìn theo cách ấy, ta sẽ không bị bó buộc trong những khuôn khổ khô cứng, khiến ta trở nên cầu chấp và không còn nhìn đời bằng con mắt của tâm bi nữa.

Và làm thế nào để chúng ta đem tâm bi vào cuộc đời? Đức Phật dạy rằng, được sinh làm người là một điều rất may mắn và hiếm có. Trong vũ trụ mênh mông có vô số cảnh giới, được sinh ra trong cõi người là một cơ duyên rất lớn. Vì trong cõi người có một sự quân bình giữa hạnh phúc và khổ đau, giúp ta dễ thăng tiến trên con đường tu tập. Nếu như cuộc sống có quá nhiều đau khổ, ta sẽ bị đê bẹp, ta chỉ còn biết gắng sức cho sự sinh tồn của chính mình mà thôi. Và nếu như cuộc sống chỉ toàn hạnh phúc, ta sẽ trở nên dễ duôi, lười biếng, không có gì để thúc đẩy sự tiến tới.

Đức Phật cũng dạy rằng, chúng ta có hai cách để duy dưỡng tâm bi. Thứ nhất, chúng ta có thể cố gắng gây dựng cho tất cả mọi người có được một môi trường tu tập thuận tiện, giúp họ có thể tìm được chân lý và hạnh phúc, vượt ra ngoài mọi ý niệm về thân và tâm. Thứ hai, nếu ta tiếp xúc với con người, dù trong hoàn cảnh nào, dù họ có hoang phí cuộc sống nhiệm mầu nhưng ngăn ngại này đến đâu, ta vẫn có một lòng thương.

Sống theo phương cách ấy, mỗi giây phút của cuộc đời ta là một cơ hội để phát triển tâm bi. Mỗi hành động, cho dù nhỏ nhoi đến đâu, cũng có thể là biểu hiện của con tim biết thương xót. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng, muốn thể hiện tâm bi ta phải giống như Mẹ *Teresa*. Nhưng thật ra chỉ cần nhìn vào những việc làm nhỏ nhặt của mình trong đời sống hằng ngày, ta sẽ thấy: Chúng nói gì về phản ứng của ta đối với khổ đau? Chúng có phản ánh được sự hiểu biết về khổ đau không? Chúng ta có thấy được những điều kiện tạo nên hoàn cảnh ấy không, và ta có hiểu được ý nghĩa trọn vẹn của nó không?

Bạn nên nhớ, cho dù một hành động nhỏ nhoi đến đâu cũng có thể đem lại một sự thay đổi lớn. Có thể chúng ta không mang đi được khối khổ đau của người khác, nhưng ta *có thể* có mặt ở đó với họ. Hành động có mặt của ta, tuy nhỏ nhoi, nhưng nó giúp người khác cảm thấy không cô đơn, lẻ loi trong nỗi khổ của mình, và bấy nhiêu thôi cũng đã là một sự cung hiến rất lớn lao rồi.

Vào cuối thập niên 70 của thế kỷ trước, tôi bị một tai nạn xe cộ khá nặng. Lần ấy tôi phải chống nạng để đến hướng dẫn một khóa tu nhiều ngày ở trung tâm *Insight Meditation Society*. Sự đi đứng của tôi vô cùng khó khăn. Năm đó cũng là năm đức *Đạt-lai Lạt-ma* ghé sang thăm trung tâm. Vấn đề tổ chức chuẩn bị cho sự viếng thăm của ngài rất chu đáo và tỉ mỉ. Chúng tôi phải lo an ninh chặt chẽ cho một vị tăng sĩ cũng được xem là vị nguyên thủ của một quốc gia. Một trung tâm ở ngoại ô êm ả bỗng trở nên một thành trì kiên cố. Những con đường chung quanh đều bị ngăn lại, cảnh sát mang súng đi tuần trên những nóc nhà. Máy ghi hình được đặt khắp nơi. Mọi người ai cũng bận rộn. Chỉ có tôi là cảm thấy hơi buồn tẻ với đôi nạng, nhất là khi phải đứng phía sau hết trong đám đông chờ đón ngài *Đạt-lai Lạt-ma*.

Cuối cùng, chiếc xe chở ngài đến được dàn chào bởi những máy quay phim, đám đông và cảnh sát bảo vệ an ninh. Đức *Đạt-lai Lạt-ma* bước xuống xe, ngài nhìn chung quanh và thấy tôi đứng tận phía sau đám đông, tựa người trên đôi nạng. Ngài băng qua đám đông và đi thẳng đến chỗ tôi, như tìm đến một người khổ đau nhất trong hoàn cảnh này vậy. Ngài nắm tay tôi, nhìn thẳng vào mắt tôi và hỏi: “Chuyện gì xảy ra cho cô vậy?”

Giây phút ấy đẹp tuyệt vời! Tôi đang cảm thấy mình bị bỏ rơi. Bây giờ, đột nhiên tôi cảm thấy mình là người được cưng chiều nhất. Đức *Đạt-lai Lạt-ma* đâu cần phải làm cho nỗi đau của tôi

biến mất! Và thật ra, ngài cũng không có khả năng ấy. Nhưng sự có mặt của ngài, sự nhận biết và cởi mở của ngài, khiến tôi cảm thấy mình được quan tâm. Mỗi hành động của ta đều có thể biểu hiện được giá trị sâu xa nhất của mình.

Cho dù có việc gì xảy đến trong cuộc đời ta, phản ứng của ta vẫn có thể là một biểu hiện của tâm bi. Cho dù có ai nói với ta những lời chân thật, dễ thương hoặc lòng gạt, mắng nhiếc, chúng ta vẫn có thể đáp trả bằng tình thương. Và đó cũng là một phương pháp đem tâm bi vào cuộc đời.

Đức Phật đã biểu hiện tâm bi qua nhiều cách khác nhau. Tâm bi của ngài vô biên, bao trùm từ những việc tầm thường, nhỏ nhặt cho đến những gì là lớn lao, tuyệt đối nhất. Ngài phục vụ chúng sinh đủ mọi cách, từ sự chăm sóc người ốm đau, cho đến chỉ dạy cho mọi người con đường giải thoát. Đối với ngài, cả hai không khác biệt gì nhau.

Có một vị đệ tử Phật bị mắc chứng bệnh ghê lở, trông rất gớm ghiếc. Trong kinh kể rằng, vị này có những vết thương chảy mủ nhìn rất kinh tởm và hôi thối khiến không một ai dám đến gần. Vị thầy này nằm liệt trên giường, chờ đợi cái chết, mà không một ai dám lại gần chăm sóc. Khi đức Phật biết chuyện, ngài đích thân đến chỗ của vị thầy bị bệnh, tự tay tắm và lau rửa những vết thương cho ông, và an ủi cũng như chỉ dạy cho ông phương pháp tu tập.

Sau đó, đức Phật dạy toàn thể tăng chúng rằng, nếu như có người nào muốn phục vụ đức Phật, thì hãy lo chăm sóc những người ốm đau. Phục vụ những người bệnh cũng như phục vụ chính đức Phật vậy. Theo lời Phật dạy, tâm bi cần phải được phát triển trên mọi bình diện của con người: cá nhân, xã hội và chính trị. Có lần đức Phật kể câu chuyện về một vị vua muốn truyền ngôi cho con mình. Vua cha dặn dò vị vua mới phải biết

giữ sự chánh trực và đức rộng lượng. Thời gian trôi qua, vị vua mới lên ngôi duy trì được sự chánh trực nhưng không nghĩ gì đến đức rộng lượng. Dân chúng trong nước trở nên nghèo đói, nạn trộm cướp xảy ra thường xuyên. Vị vua phải đặt ra thêm những hình phạt mới để trừng trị tội phạm. Nhận xét về câu chuyện này, đức Phật nói, những hình phạt đặt ra thêm không giải quyết được gốc rễ của vấn đề. Đức Phật dạy, muốn tội phạm giảm xuống, ta cần phải nâng cao tình trạng kinh tế, mức sống của con người lên. Ngài đưa ra những giải pháp như là cung cấp hạt giống, phương tiện trồng trọt cho nông dân, cho thương gia mượn vốn, và trả lương đầy đủ cho nhân công.

Thay vì giải quyết những vấn đề xã hội bằng cách tăng thuế hoặc hình phạt, đức Phật khuyên ta nên nhìn sâu sắc để thấy được những điều kiện nào đã tạo nên môi trường dẫn đến lối hành xử của dân chúng. Và từ đó ta có thể thay đổi những điều kiện ấy. Trong kinh nói, sự nghèo đói là nguồn gốc của nạn trộm cướp và bạo động, và vị vua phải nhìn sâu vào nguyên nhân ấy mới thấy được ảnh hưởng của chúng. Nếu như ta có đầy đủ mọi thứ, thì sống một đời lương thiện đâu có gì là khó! Nhưng giả sử như khi con ta đói khát, cha mẹ ta bệnh hoạn, thiếu thốn, chuyện trộm cắp sẽ rất khó tránh được. Vì vậy, vấn đề là làm sao chúng ta có thể tạo nên những điều kiện thuận lợi, giúp mọi người dễ dàng sống trong sạch. Giáo pháp của đức Phật vô cùng cụ thể, nó phản ánh được tấm lòng từ bi vô biên của ngài.

“Phật pháp bất ly thế gian pháp.” Giáo lý của đạo Phật không bao giờ rời xa cuộc đời. Trong đó chứa đầy tình người. Đức Phật nói rằng, cả cuộc đời ngài là vì hạnh phúc và an lạc của mọi chúng sinh, vì tình thương đối với tất cả mọi sự sống, không phân biệt. Và ngài khuyên chúng ta cũng nên phát nguyện như thế, đem cuộc sống của mình làm phương tiện để mang hạnh phúc và an lạc đến cho tất cả mọi người, mọi loài.

Giáo lý này không bắt buộc ta phải biểu hiện tâm bi theo một đường lối nhất định nào. Bạn có thể cầm cây dù của bạn, với tất cả tâm bi của mình, đập xuống đầu một người nào đó mấy cái thật mạnh. Hay bạn có thể từ bỏ tất cả và chọn đời sống xuất gia. Có nhiều sự chọn lựa khác nhau. Một hành động của tâm bi không cần phải là một cái gì vi đại, to tát. Những hành động nhỏ nhặt nhưng bày tỏ tình thương, sự cởi mở, như là tặng thức ăn cho người đói, chào đón, hỏi thăm một người nào, hoặc chính sự có mặt để chia sẻ - tất cả những điều đó đều là những biểu hiện rất hùng tráng của tâm bi. Tâm bi giúp ta mở lòng ra và tiếp xúc với nỗi đau, và tuệ giác chỉ cho ta biết cách hành xử cho thích hợp. Với tâm bi, sự sống của bạn sẽ là hiện thân của tình thương và sự hiểu biết.

Sự tu tập tâm bi không chỉ là chiếc áo lý tưởng khoác bên ngoài. Tâm bi phát khởi khi ta biết cởi mở và tiếp xúc với khổ đau. Nó đem lại cho cuộc đời ta một ý nghĩa và hạnh nguyện lớn lao. Cho dù có biến cố gì, hay trong hoàn cảnh nào, mục đích và ước mong của ta trong giây phút ấy vẫn là biểu hiện tình thương chân thật nhất. Khả năng thương yêu sẵn có của ta không bao giờ có thể bị tiêu diệt. Cũng như trái đất này không thể bị tan vỡ vì một người nào đó tự quăng mình xuống mặt đất, tâm bi không bao giờ bị suy yếu vì những nghịch cảnh. Bằng sự tu tập tâm bi, một trong *Bốn thiên trú*, hay *Tứ vô lượng tâm*, tâm ta sẽ trở nên mênh mông và không còn chút dấu vết của hận thù. Tình thương ấy vô biên và hoàn toàn vô điều kiện.

THỰC TẬP: Niệm tâm bi

Trong phương pháp niệm tâm bi, thường chúng ta chỉ sử dụng đơn giản một hoặc hai lời quán niệm, như là: *"Mong sao cho anh (hoặc chị) không gặp thống khổ và đau đớn"* hoặc *"Mong*

sao cho anh (hoặc chị) được thành thoi và an lạc."

Điều quan trọng là những lời niệm ấy phải thành thật và có ý nghĩa với chính bạn. Đôi khi có người cảm thấy chọn những lời cầu mong cho mình chấp nhận được khổ đau lại thích hợp hơn là những lời cầu mong cho mình đừng bao giờ bị khổ đau. Bạn hãy tự kinh nghiệm lấy những lời niệm khác nhau. Thử xem lời niệm nào có thể giúp bạn mở rộng con tim mình ra trước những nỗi khổ, và những lời nào tạo ra khuynh hướng trốn tránh.

Đối tượng đầu tiên của việc niệm tâm bi là một người nào đang có một nỗi đau đớn lớn về thể chất hoặc tinh thần. Trong kinh dạy rằng, ta nên chọn một người có thật, cụ thể, chứ không phải chỉ là một biểu tượng chung cho nỗi khổ của cả nhân loại. Bạn hãy niệm những câu tâm bi hướng về người ấy, ý thức về những khó khăn và nỗi khổ mà họ đang gánh chịu.

Và rồi bạn có thể tiếp tục thực hành theo trình tự như khi thực tập niệm tâm từ: cho bản thân mình, các bậc tôn túc, bạn thân, người không thân, người khó thương, cho đến mọi người, mọi loài, mọi sinh linh trong khắp mười phương.

Bạn hãy thực tập theo mức độ của bạn - chỉ đi từ người này sang người kế tiếp khi nào bạn cảm thấy đã sẵn sàng. Bạn nên nhớ ai cũng có khổ đau, cho dù bề ngoài họ có vẻ đang may mắn hoặc an ổn. Vì đó là tự tánh vô thường của cuộc đời.

Nếu như bạn cảm thấy tâm bi của mình đang trở thành những trạng thái sợ hãi, tuyệt vọng và buồn nản, điều đầu tiên là bạn nên chấp nhận đó như một việc tự nhiên. Bạn hãy sử dụng hơi thở để duy trì chánh niệm của mình. Hơi thở là chiếc neo giữ bạn có mặt trong giờ phút hiện tại. Hãy tiếp xúc sâu sắc với sự sợ hãi hoặc muộn phiền ấy, cảm nhận được sự đồng nhất với mọi loài đang cùng sợ hãi và muộn phiền như ta. Bạn có thể

tiếp tục quán chiếu, nhìn sâu vào cảm nhận đồng nhất ấy, và thấy đó là hạnh phúc.

Khổ đau là bản chất của sự sống, và nó sẽ không bao giờ biến mất, cho dù ta có cầu mong thế nào đi chăng nữa. Điều mà chúng ta thực tập trong phương pháp niệm tâm bi là để thanh lọc và chuyển hóa mối tương quan giữa ta với khổ đau, dù đó là khổ đau của chính ta hay của người khác. Khi ta có thể cởi mở trước những khổ đau, chấp nhận chúng, đối xử với chúng bằng một con tim đầy tình thương, ta sẽ cảm thấy mình là một với tất cả mọi người. Ta chưa bao giờ lẻ loi cả!

THỰC TẬP: Tâm bi cho những ai gây khổ đau

Ta có thể tiếp tục thực tập niệm tâm bi bằng câu “*Mong sao cho anh (hoặc chị) không gặp thống khổ và đau đớn*”, và hướng câu ấy về một người nào đã gây ra nhiều khổ đau cho người khác. Chúng ta biết, gây khổ đau cho người khác cũng có nghĩa là gây khổ đau cho chính mình, ngay trong giây phút này và trong tương lai. Thấy được điều ấy, ta dễ dàng có tâm bi với họ. Trong những khoá tu, khi tôi dạy phương pháp này, người ta thường chọn những vị lãnh tụ chính trị mà họ không ưa làm đối tượng. Bài thực tập này không phải dễ, nhưng nó có thể chuyển hóa được cái nhìn của ta.

Nếu như bạn là một người có quá nhiều thành kiến và sự phê phán, đối với mình hoặc người khác, bạn có thể tập nhìn thế giới này với ánh mắt “*khổ và sự chấm dứt khổ đau*”, thay vì là “*đúng và sai*”! Nhìn cuộc đời với ánh mắt “*khổ và sự chấm dứt khổ đau*” là thể hiện tánh Phật. Điều đó sẽ giải thoát ta khỏi mọi sự cố chấp và thù hận. Hãy tiếp xúc với tánh Phật trong bạn. Bạn sẽ khám phá được năng lực vô cùng của tâm bi, có khả năng chữa lành mọi vết thương trong ta.

Bạn cũng có thể đem người gây khổ đau thêm vào trong danh sách niệm tâm bi của mình (bản thân ta, bậc tôn túc, người thân, người không thân...) Bạn hãy lưu ý xem sự thực tập này sẽ thay đổi mối tương quan của bạn với chính mình, cũng như với người gây khổ đau, như thế nào. Bạn nên nhớ, tâm bi không cần phải biện minh cho chính nó - tự nó cũng đủ là một lý do rồi.



Tâm hỷ: Một niềm vui giải thoát

*Trong một trận chiến,
người thắng và người thua,
cả hai đều thất bại.*

– Lời Phật dạy

Vui với niềm vui của người khác là một điều rất hiếm và rất quý. Mỗi khi ta thấy ai vui với hạnh phúc của mình, ta sẽ quý mến thái độ ấy. Khi ta có thể thành thật mừng vui trước hạnh phúc của người khác, trước những thành công và may mắn của họ, thay vì ghen tức, là chúng ta đang an trú trong cảnh giới của tâm hỷ, *mudita*. Đó là trú xứ thứ ba trong *Bốn cõi thiên trú*, tức *Tứ vô lượng tâm*.

Trong tiếng Pali, *mudita* có nghĩa là “cảm thấy hài lòng, cảm thấy vui sướng”. Đức Phật gọi *mudita* là một “niềm vui sướng giải thoát”, vì năng lượng của nó có thể khai phóng ta. Khác với những sự thích chí hoặc hân hoan tạm thời, tâm hỷ đòi hỏi ta phải thật sự xét lại quan điểm của mình về những vấn đề thành bại, được thua, và mất còn. Nó sẽ mang lại cho ta một cái nhìn mới. Tâm hỷ giúp ta tháo gỡ được những sợi dây xiềng xích trói buộc trong tâm.

Bạn thử nhìn lại xem, có biết bao nhiêu khổ đau trên đời này là do bởi thái độ ngăn trở và hiềm khích của chúng ta khi đối xử với nhau! Ta cản trở ta, và ta cản trở người khác. Chúng ta phê phán lẫn nhau, khích bác, ganh tỵ, chê bai lẫn nhau, và rồi

chính ta cũng sẽ là người nhận chịu những hậu quả ấy. Vì tâm hỷ có rất nhiều kẻ thù, cho nên nó được xem như là trạng thái khó đạt nhất trong *Tứ vô lượng tâm*. Thực tập tâm hỷ sẽ giúp ta vượt thắng hết những phiền muộn và phá tung mọi xiềng xích trói buộc ta.

Trong kinh có câu chuyện ngụ ngôn về một loại bẫy khí. Người ta làm chiếc bẫy này bằng cách đổ một loại keo dính trên mặt đất. Một con khí đi ngang qua sẽ bước chân vào chất keo dính này. Lúc đầu nó chỉ kẹt có một bàn chân nhỏ thôi. Trong khi cố gắng tự giải thoát, nó đạp luôn bàn chân kia xuống. Rồi không thoát được, nó lại đặt một bàn tay xuống, và rồi cả hai bàn tay. Cuối cùng, trong nỗi tuyệt vọng, cố gắng dùng đủ mọi cách để thoát ra, con khí đặt cả đầu nó xuống. Thế là nó hoàn toàn bị dính chặt, không còn xoay xở gì được nữa!

Những tâm tánh của ta, như là phê phán, so sánh, phân biệt, hẹp hòi và ganh tỵ, cũng có một ảnh hưởng y như chiếc bẫy ấy. Chúng làm cho ta dính mắc và giữ ta kẹt cứng. Chúng khiến cho đời ta khốn khổ. Khi chú khí ấy mới bị dính một chân trong keo, thay vì đặt cả bàn chân còn lại và hai bàn tay xuống, chú có thể vói nắm một nhánh cây nào đó để tự kéo mình ra. Chú có thể tự giải thoát được. Tâm hỷ là một nhánh cây có thể giúp ta làm được việc ấy. Nó giúp ta giải thoát khỏi chiếc bẫy keo dính, và sống một đời hạnh phúc. Bây giờ, chúng ta hãy thử nhìn sâu vào mỗi trạng thái tâm thức dính mắc này, và xem tâm hỷ có thể giúp ta thoát ra như thế nào.

Phê phán

Chúng ta có đủ mọi lý do để tin rằng người khác phải cư xử theo ý ta. Họ phải sống như ta nghĩ, và cách đeo đuổi hạnh phúc của họ cũng phải theo ý ta. Với quan niệm đó, chẳng trách

gì mà chúng ta không bao giờ có được hạnh phúc! Thử nhìn chung quanh, có biết bao nhiêu người sống theo ý riêng của họ, và ta không làm gì được hết! Chúng ta cảm thấy bất mãn và khó chịu với người chung quanh, trong khi họ cứ mặc nhiên sống đời của họ.

Không phê phán có nghĩa là ta có một tâm thức mềm dẻo, và biết buông bỏ những cố chấp của mình, nhất là vào những gì ta cho là đúng. Có bao giờ bạn giúp ý kiến cho một người nào, hoặc khuyên ai làm điều gì, và cuối cùng kết quả lại hoàn toàn sai trật? Ví dụ, có một người bạn quen sắp sửa đi xa nghỉ hè. Họ chọn một nơi mà bạn đã có dịp đi đến, nhưng chẳng có gì vui. Bạn nói: “Đừng đi đến đó! Chẳng có gì thú vị hết. Thời tiết thì xấu, người thì mất lịch sự, đồ ăn thì quá đắt. Chì đi nơi đó thì chỉ có tốn tiền mà lại còn bực mình thêm thôi!”

Nhưng cuối cùng, chị ta vẫn quyết định đi và lại rất thích nơi ấy. Chúng ta có thể đơn giản buông bỏ lời khuyên sai lầm của mình, và nói rằng: “Tôi rất mừng là chị có một chuyến đi vui như vậy.” Được không? Có biết bao lần ta sai lầm? Tôi nghĩ, ít nhất hẳn cũng đến đôi ba lần trong một ngày. Và nếu như có ai không nghe theo lời khuyên của ta mà vẫn có kết quả tốt đẹp, ta có thể mừng cho họ không? Hay ta xem sự phán quyết của mình quan trọng hơn chính hạnh phúc của người khác?

Niềm vui của tâm hỷ không có sự phê phán. Nó vượt lên trên những sự ưa thích của ta, bất thế giới phải như thế này hoặc thế nọ. Người khác có thể chọn một lối sống hoàn toàn trái nghịch với ta. Họ có thể hành xử không giống ta. Họ có thể đeo đuổi những hạnh phúc mà đối với ta chẳng nghĩa lý gì hết. Có người chọn một lối sống xa hoa, trong khi ta chọn một lối sống giản dị. Có người chọn có gia đình, con cái, trong khi ta thích sống độc thân. Ta có thể nào cho phép người khác sống đời của họ,

khác với ta, và vẫn cảm thấy hạnh phúc thay cho họ không? Chúng ta có thể nào mừng vui khi thấy niềm vui của họ lớn lên, cho dù trong bất cứ hoàn cảnh nào?

Di nhiên, yếu tố tuệ giác ở đây cũng rất quan trọng. Người ta có thể tự dối mình và nghĩ rằng những việc họ làm sẽ mang lại hạnh phúc, trong khi thật sự họ đang gây khổ đau cho chính họ và người chung quanh. Tâm hỷ không có nghĩa là bất cứ khi nào có ai tuyên bố rằng có hạnh phúc, là ta đều mừng cho họ. Đôi khi, thật ra họ có thể đang bị khốn khổ, hoặc đang đi về chiều hướng ấy. Nhưng nếu người ta thật sự có hạnh phúc với lối sống của họ, với việc làm của họ, chúng ta không nên ép buộc họ phải theo tiêu chuẩn của mình. Nếu người ấy không làm điều gì tổn thương cho bản thân hoặc người khác, ta có đủ rộng lượng để vui mừng thay cho họ không? Đó là sự thực tập của tâm bi.

So sánh

So sánh mình với người khác là một phiền não rất lớn. Tâm lý học Phật giáo gọi nó là “tự phụ”. Khi chúng ta bị mắc vào tính tự phụ, ta không còn là ta nữa. Ta nhận diện mình và kinh nghiệm của mình qua sự so sánh ta với người khác. “So với tiêu chuẩn đó thì tôi như thế nào? Tôi có hay giỏi đủ để xứng đáng với nó không?” Khi ta dùng tiêu chuẩn của người khác để đo lường mình, cho dù ta có hay hơn, dở hơn hoặc bằng đi chăng nữa, điều đó cũng chỉ có hại cho ta mà thôi. Khi ta bận rộn so sánh với người khác, ta sẽ đánh mất ta, và vô tình phá hoại luôn hạnh phúc của chính mình nữa.

Sự so sánh với người khác hay tánh tự phụ là một nỗi bất an, dầy vò và đau đớn. Ta không thể có an lạc, vì sự so sánh không bao giờ chấm dứt. Ví dụ, bạn đang ngồi trong một căn phòng.

Bạn để ý thấy một người ngồi gần bên khá đẹp và hấp dẫn. Chị ta cũng có vẻ rất hoạt bát. Thế rồi nhận định đầu tiên của bạn là: “Minh không đẹp bằng cô nàng này.” Và rồi bạn để ý đến một người khác đang ngồi đối diện. Cô ta nhìn có vẻ chán chường và mệt mỏi. Cách nói chuyện của cô rất vụng về và nhà quê. Bạn nghĩ: “Chắc chắn là mình hơn cô nàng này rồi, đẹp hơn mà còn thông minh hơn nữa!” Nhưng rồi chợt có một ý nghĩ khởi lên: “Rủi như cô ta phải làm việc suốt đêm qua trong phòng và mới có một phát minh nào đó về điện toán thì sao, trong khi mình thì dốt đặc không biết chút gì về máy điện toán hết! Có lẽ mình cũng chẳng có gì hơn cô này đâu!” Và khi bạn vừa mới thiết lập xong địa vị của mình qua sự so sánh với mọi người trong phòng, thì có một người khác bước vào. Rồi sự bất an và so sánh lại bắt đầu!

Nền tảng của tâm so sánh chính là sự ganh đua. Có phải người nào tốt lành hơn là kẻ thắng cuộc? Đức Phật có lần nói: “*Trong một trận chiến, người thắng và người thua, cả hai đều thất bại.*” Kẻ thất bại thường bị mất quyền hành, tự do, tài sản, gia đình và đôi khi còn là mạng sống của chính mình nữa. Nhưng kẻ thắng trận cũng phải nhận lãnh luôn cả sự căm thù, sợ hãi và ghen tức của những người mà họ đánh bại. Trong vòng xoay vô thường của sự được thua, chỉ có vấn đề thời gian mà thôi, bánh xe lại sẽ xoay chuyển. Và người thắng trận hôm qua sẽ trở thành kẻ chiến bại hôm nay. Và khi trận chiến ấy thuộc về nội tâm, xem ai là người tốt lành hơn, ai là người hạnh phúc hơn, thì ta chỉ dọn sẵn sự thất bại cho chính mình mà thôi.

Trong sự thực tập tâm hỷ, thay vì dùng người khác để xác định chính mình, ta nên nhớ rằng ta bao giờ cũng đáng được hạnh phúc. Với ý thức ấy, ta có thể cùng vui với hạnh phúc của người khác hơn là cảm thấy bị đe dọa. Tâm hỷ giúp ta định hướng lại cuộc đời mình. Nó giúp ta tiếp xúc với thế giới chung

quanh bằng một thái độ ban cho, thay vì chỉ lo theo đuổi những gì ta nghĩ mình không có.

Thành kiến

Khi một người thân yêu của ta rủi ro bị mất mát, chê trách hoặc gặp khó khăn, chúng ta dễ cảm thấy tức giận và khó chịu. Và chúng ta cũng cảm thấy tức giận và khó chịu khi một người ta không ưa được thành công, giàu sang hoặc có hạnh phúc! Hãy thử tưởng tượng bạn ngồi trong một căn phòng, lắng nghe người khác cùng nhau ca tụng một người mà bạn không lấy gì làm ưa thích. Trong hoàn cảnh ấy, mấy ai mà chịu nổi! Thử nghĩ xem sự bất mãn và bực tức trong ta sẽ như thế nào! Nhưng bạn có biết rằng, mình cũng có khả năng cảm thấy mừng vui trước hạnh phúc của người mình không ưa ấy chẳng?

Nếu ta chỉ có thiện cảm với những người nào ta thương mến thôi, thì đó là một trở ngại rất lớn cho sự phát triển tâm lý. Phá được bức tường thành kiến ấy, đi từ người ta thương sang người ta ghét, không phải là một chuyện dễ. Tôi gặp trường hợp này khi tôi bắt đầu tu tập niệm tâm từ ở Miến Điện. Tôi được hướng dẫn phóng tâm từ của mình đến một “kẻ thù”, hoặc một người tôi có nhiều vấn đề khó khăn. Tôi cũng được dạy, trong lúc thực tập, nếu định lực ta mạnh, người ta phóng tâm từ đến có thể cảm nhận được ảnh hưởng ấy. Nếu người đó biết cởi mở để tiếp nhận năng lượng của ta, họ có thể thật sự cảm thấy nhẹ nhàng hơn và hạnh phúc hơn. Trong khi ngồi chọn một người “khó khăn” để làm đối tượng, tôi cứ suy nghĩ: “Không, mình không chọn tên đó được! Rủi mà mình có định lực mạnh, rồi hẳn nhận được tâm từ của mình và cảm thấy nhẹ nhàng, hạnh phúc thì sao? Mình đâu có muốn hẳn cảm thấy hạnh phúc đâu! Bởi vậy hẳn mới nằm trong danh sách những người khó khăn, ‘kẻ thù’ của mình chứ. Phải chọn người khác.

Nhưng mà cô kia cũng không được. Mình chả ưa cô ta chút nào hết!" Cuối cùng tôi đã phải bật cười. Tôi ý thức được thái độ nhỏ nhen của mình, trong khi cố giữ lại một hạnh phúc chưa biết có thật hay không, nhưng đã tạo nên đủ thứ bất an rồi.

Cũng như tâm từ, tâm hỷ là vô biên. Với một tâm hỷ, ta có thể vui mừng trước những thành công và hạnh phúc của người khác, cho dù ta có ưa thích người ấy hay không. Tâm bi giúp tâm hỷ phá vỡ bức tường ngăn chặn của thành kiến. Tâm bi nhắc nhở ta rằng mọi người ai cũng có khổ đau. Thật ra, ta có mong cầu người ta ghét phải gặp khổ đau và thật nhiều khổ đau hay chẳng? Phải chăng ta chỉ muốn họ nhận lãnh khổ đau và khó khăn mà thôi, cho đến ngày họ chết? Sự mong cầu ấy nói lên điều gì về con người ta? Biết rằng bản chất của cuộc đời này là khổ đau, ta sẽ cảm thấy vui mừng khi có một người nào, bất cứ là ai, có được một chút hạnh phúc. Như *Henry Wadsworth Longfellow* nói: "*Nếu chúng ta có thể đọc được lịch sử bí mật của kẻ thù ta, ta sẽ thấy được những khổ đau và nhục nhằn của họ. Những điều đó đủ để khiến ta buông bỏ mọi thù hận của mình rồi.*" Cuộc sống của chúng ta bao giờ cũng mỏng manh và rất dễ tổn thương. Hãy nhớ điều ấy, nó là cánh cửa mở rộng đưa ta đi vào tâm hỷ.

Hẹp hòi

Một phương pháp khác để thực tập tâm hỷ là đừng nhỏ nhen và hẹp hòi. Chúng ta có thể nhìn thành công và hạnh phúc của người khác, rồi mong cho địa vị và sự thành đạt của họ sẽ bị suy giảm - như thế nhờ đó mà hạnh phúc của ta sẽ được tăng lên vậy! Có lẽ chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc là một món hàng có giới hạn - khi người này có nhiều hơn thì người kia sẽ phải bớt đi.

Không chỉ đối với những thứ như tài sản và vật chất, mà cả với những vấn đề như tình thương, niềm tin và hạnh phúc, chúng ta cũng nghi như thế. Chúng ta cảm thấy ghen tức trước những ai có một niềm tin hoặc tình thương lớn, những ai vẫn giữ được an tĩnh cho dù họ đối diện với những nhọc nhằn trong cuộc đời, những ai vẫn dễ thương cho dù sự việc có khó khăn đến đâu... Chúng ta tưởng rằng sẽ không còn một niềm tin và tình thương nào để lại cho ta nữa, vì người khác đã lấy mất hết rồi! Ta khổ đau vì so sánh và thấy mình không bằng những người ấy, ta muốn họ sẽ bị thất bại để cũng chỉ giống như ta thôi.

Nếu ta nhìn thực tại bằng ánh mắt ấy - khi người khác được nhiều hơn, ta sẽ được ít đi - lẽ dĩ nhiên ta sẽ cảm thấy bị đe dọa và trở nên ganh ghét. Ta sẽ có một thái độ nhỏ nhen và hẹp hòi hơn đối với người khác. Khi ta cho rằng những điều tốt lành trên thế giới này là giới hạn, thì ta lúc nào cũng chỉ muốn giành lấy cho mình mà thôi. Vì không thấy được rằng những cái hay, cái đẹp trên đời này lúc nào cũng tự sinh trưởng, tự cung ứng đầy đủ, nên chúng ta sẽ mãi mãi là một người nghèo túng!

Trong truyền thống đạo Phật có một pháp môn tu tập gọi là "*hồi hướng*". Hồi hướng có nghĩa là đem những lợi lạc, công đức mình có được chia sẻ với người khác. Pháp tu này giúp ta đối trị ý niệm sai lầm về sự giới hạn của công đức. Chúng ta tích lũy công đức qua những việc làm lành. Nhưng tích lũy ở đây không có nghĩa là ta đem những công đức ấy chất giữ vào một nhà kho nào đó cho riêng mình. Công đức là một năng lực rất sinh động và vi tế. Nó là một sức mạnh được phát sinh và tăng trưởng qua chính mỗi việc làm lành của ta.

Những gì chúng ta nghi đến hoặc tha thiết mong ước, hoặc thực sự đã làm, đều mang lại một năng lượng ảnh hưởng. Đó là một điều mà ta có thể chứng nghiệm được. Khi ta trao cho ai

một vật gì, hành động ấy tự nó mang theo một năng lượng rất cụ thể. Khi ta an ủi một người nào đang gặp khổ đau, khi ta hy sinh thì giờ của mình, khi ta ngồi thiền, ta sẽ cảm thấy có một năng lực rất thật có mặt trong giây phút ấy. Mỗi khi ta tiếp xúc với tự tánh của sự vật, mỗi khi ta có một con tim từ bi, là chúng ta đang làm những việc gây dựng công đức cho chính mình.

Và những công đức ấy, ta có thể đem ra hồi hướng đến cho tất cả. Đó là pháp môn hồi hướng. Theo truyền thống, chúng ta thực tập lời nguyện như sau: *“Nguyện đem công đức này, hướng về khắp tất cả, đê tử và chúng sinh, đồng trọn thành Phật đạo.”* Chúng ta có thể chia sẻ công đức của mình cho bất cứ một ai, cá nhân, đoàn thể, muôn loài... không phân biệt. Và ta cũng có thể hồi hướng công đức ấy cho những người quá cố, để họ có thể nương tựa vào năng lượng giải thoát này.

Chia sẻ công đức tự nó là một việc rất cao thượng và hiệu quả. Kinh Phật dạy, khi chúng ta chia sẻ công đức cho ai thì phần công đức của ta cũng nhờ đó mà được tăng lên. Bằng cách cho đi mà ta có được nhiều hơn! Tôi thường suy nghĩ về điều này và tự hỏi: *“Làm sao chuyện đó lại có thể được? Tôi cho đi rồi, làm sao lại có thêm?”*

Muốn cho dễ hiểu, chúng ta có thể dùng hạnh phúc làm một ví dụ. Hạnh phúc đâu có mất đi khi ta đem nó ra chia sẻ? Nó đâu phải là một thứ đồ vật có giới hạn mà ta cần phải lo lắng bảo vệ cẩn thận kéo mất hết không còn gì! Hạnh phúc tăng trưởng khi ta đem nó ra chia sẻ, vì chính hành động ấy giúp ta tiếp xúc được với cội nguồn của nó, vốn là vô cùng tận.

Thái độ hẹp hòi của ta đối với những may mắn của người khác là một chiến lược chủ bại. Khi ta mong cho hạnh phúc người khác bị suy sụp, điều đó sẽ làm suy sụp hạnh phúc của chính ta. Và ngược lại, khi ta làm tăng trưởng hạnh phúc người

khác, hạnh phúc của ta cũng sẽ tăng trưởng theo. Vì hạnh phúc bao giờ cũng đủ cho tất cả mọi người, nó vô tận và vô biên.

Ganh tỵ

Ganh tỵ, như chúng ta đều biết, là thiếu khả năng nhìn nhận sự thành công,

giàu có và hạnh phúc của người khác. Người ganh tỵ không chịu đựng được những điều ấy! Sự ganh tỵ còn có tác dụng làm tăng thêm sự bất mãn về tình trạng của mình, và khiến ta cảm thấy khốn khổ hơn. Người Tây phương có câu "*Bị cơn ganh tỵ nuốt sống.*" Câu ấy diễn tả rất chính xác. Tánh ganh tỵ ăn tươi nuốt sống chúng ta. Chúng ta không còn sống được cuộc đời của mình nữa. Ta mất quân bình, bị lôi cuốn theo cuộc sống của người khác, cứ soi mói, tham tiếc hạnh phúc của họ, không cần biết chúng có thật hay không.

Khi mới bắt đầu ngồi thiền, tôi gặp rất nhiều khó khăn. Những khi tôi cảm thấy buồn ngủ, bất an hoặc nghi ngờ, tôi thường lén hé mắt nhìn chung quanh xem những thiền sinh khác như thế nào. Tôi thấy họ ngồi thật yên, mắt nhắm và không cử động. Tôi tin rằng họ đang có thật nhiều an lạc. Nhưng tại sao tôi lại không được như họ? Tôi cảm thấy như mình bị cướp đi một cái gì đó. Tôi có cảm tưởng như một đứa bé nghèo đói, đứng dán mặt vào khung cửa kính của một tiệm bánh, nhìn những chiếc bánh thật thơm ngon và biết mình không thể nào ăn được. Tôi đang bị sự ganh tỵ ăn tươi nuốt sống! Điều buồn cười là, trong khi tôi ngồi tưởng tượng đến sự thành đạt tuyệt vời của người khác, thì họ lại đang ganh tỵ về những kinh nghiệm "*tuyệt vời*" của chính tôi!

Phần lớn sự ganh tỵ thường dựa trên những ảo tưởng như vậy. Nó có tính phá hoại rất lớn. Khi ta ganh tỵ với ai, ta có thể

tim đủ mọi cách để hại người ấy, nhưng cuối cùng, người bị tổn thương nhất sẽ là ta. Nếu biết vậy, tại sao ta lại không chọn vui với hạnh phúc của người khác, vì chắc chắn điều đó sẽ làm tăng thêm hạnh phúc của chính mình!

Ích kỷ

Ích kỷ là một thái độ bảo vệ và che giấu những gì mình có, vì sợ phải đem ra chia sẻ với người khác. Một người ích kỷ thì không bao giờ có được khả năng chia sẻ! Sự ích kỷ được biểu hiện bằng một tâm hồn bần tiện và thu hẹp, nó khiến ta trở nên thích chiếm hữu và bị dính mắc. Ta không bao giờ muốn bất cứ ai nghe hoặc biết gì về những cái mang lại cho ta hạnh phúc, trừ khi bị bắt buộc.

Chúng ta có thể ích kỷ trong nhiều lãnh vực khác nhau, như là: bạn bè, tài vật, học hành, sáng kiến, và ngay cả những cá tính như là thông minh và vẻ đẹp. Khi ta muốn chỉ mỗi mình ta được độc quyền về chúng thôi, ta sẽ bực tức khi thấy có một người nào khác cũng được điều ấy. Ta không muốn một ai khác ngoài ta có cái mà mình đang có. Trong những lúc đi dạy chung với các bạn đồng sự, tôi thường có kinh nghiệm này. Mỗi khi tôi nghe một người bạn đồng sự viện dẫn một câu nào thú vị mà tôi vừa khám phá, hoặc kể một câu chuyện tôi dự định sẽ dùng trong bài nói chuyện của mình, tôi cảm thấy khó chịu. Thật là lạ lùng, tôi cũng có ý nghĩ muốn thu vét, tích trữ tuệ giác, như là tài sản riêng của tôi vậy!

Lòng ích kỷ tạo nên rất nhiều khổ đau. Sống trong tình trạng này, ta không bao giờ có hạnh phúc. Ta lúc nào cũng lo lắng, nhìn quanh quất, sợ người khác biết được những cái hay, cái đẹp mà ta muốn giấu riêng. Và ta cảm thấy rất khổ sở khi có ai khám phá được điều ấy. Tánh ganh tỵ và ích kỷ bắt nguồn từ

sự ghét bỏ người khác và tham đắm vào đối tượng của mình. Tâm hỷ có một năng lực chuyển hóa và bung nở được chúng tận gốc rễ. Nó giúp ta tìm được hạnh phúc và vui với những điều hay đẹp của người khác.

Buồn chán

Tâm hỷ còn có thể diệt trừ sự buồn chán. Lần đầu tiên khi nghe tuyên bố này, tôi thắc mắc: “Làm sao niềm vui của tâm hỷ lại có thể làm ta hết buồn chán được?” Nhưng sau một thời gian thực tập, tôi hiểu! Vì nó mang lại cho ta nhiều lý do để cảm thấy hạnh phúc, và giúp ta nối liền với sự sống. Sự buồn chán sẽ có mặt mỗi khi ta cảm thấy mình bị xa cách và tách rời. Chính vì không tiếp xúc được với những hạnh phúc nhỏ nhất của sự sống đang có mặt chung quanh, những kinh nghiệm nho nhỏ trên con đường tu tập mà ta cảm thấy buồn chán.

Tiếp xúc được với những điều nhỏ nhoi ấy sẽ giúp ta mở rộng ra với một khung trời hạnh phúc. Thương thức vẻ đẹp của một đóa hoa dại nở bên bờ đường tráng nhựa, mọc xuyên qua một kẻ nứt, ta có thể cảm thấy hạnh phúc, mặc dù biết rằng môi sinh này đang bị đe dọa trầm trọng. Mặc dù trên thế giới này vẫn còn đầy dẫy những tham ô, dối trá, kiêu căng, nhưng vẫn còn có những con người dũng cảm, rộng lượng, tha thứ và biết thương yêu để cho ta kính mến. Tiếp xúc được với những cái hay đẹp ấy, ta sẽ cởi mở hơn với sự sống có mặt quanh ta. Khi ta vui cho người khác, ta cũng sẽ vui cho chính mình. Mọi buồn chán tự nhiên sẽ tiêu tán mất.

Khả năng nhận diện và thương thức những cái đẹp nhỏ bé ấy cũng là một hình thức nghỉ ngơi và giúp ta tĩnh lặng. Chúng ta chỉ có thể thực hiện điều ấy khi ta thật sự có mặt trong giờ phút hiện tại này, bây giờ và ở đây. Tiếp xúc với sự nhiệm mầu của

giây phút hiện tại sẽ mang lại cho ta một niềm hạnh phúc lớn. Biết tiếp xúc với những sự vật nhỏ nhỏ quanh ta là một phương thức mẫu nhiệm để làm tươi mới tâm hồn mình.

Những đồng minh của tâm hỷ

Những chướng ngại của tâm hỷ - phê phán, so sánh, thành kiến, hẹp hòi, ganh tỵ, ích kỷ và buồn chán - đều có gốc rễ ăn sâu nơi sự dính mắc và ghét bỏ. Ngược lại, những đức tính nuôi dưỡng tâm hỷ - như là: vui sướng, biết ơn, tâm từ, tâm bi - đều phát xuất từ một tánh thiện cơ bản trong ta. Những đức tính ấy kết hợp với nhau, giúp ta giảm bớt khổ đau và tăng trưởng hạnh phúc.

Tâm hỷ tùy thuộc vào khả năng tiếp nhận hạnh phúc của ta. Và nó cũng tùy thuộc vào việc ta có thật sự cho phép mình tiếp nhận niềm vui ấy hay không. Muốn tiếp xúc với hạnh phúc, ta cần phải buông bỏ hết những mặc cảm, cũng như nỗi sợ rằng chúng sẽ bị cướp mất đi. Khi ta chỉ biết lo tích trữ hạnh phúc, ta sẽ không đếm xỉa gì đến khổ đau của người khác, và rồi cuối cùng ta cũng sẽ không còn biết gì đến khổ đau của chính mình nữa! Tiếp xúc với hạnh phúc của mình là một điều vô cùng quan trọng. Nó chính là một biểu hiện cho sự tự do vẹn toàn của chính ta.

Một tâm thức an vui có khả năng giúp ta giải thoát. Khi ta nhớ lại những điều tốt lành mình đã làm, những khi ta chăm sóc và rộng lượng với người khác, những khi ta thận trọng không làm hại ai, ta có thể vui sướng với những việc ấy. Chúng ta làm thiện vì điều đó có khả năng khai phóng ta, giúp ta tiếp xúc được với suối nguồn hạnh phúc. Chúng ta sống thiện để được tăng trưởng hơn, cởi mở hơn, nối liền hơn, an lạc với chính mình và vui vẻ hơn với người khác.

Một đồng minh khác của tâm hỷ là lòng biết ơn. Sự biết ơn sẽ mang đến cho ta một niềm vui. Ngày nay, câu châm ngôn “*Đếm phước đừng đếm họa*” đã trở thành một sáo ngữ trong xã hội chúng ta. Nhưng thật ra câu ấy tàng chứa nhiều tuệ giác lắm! Nó quan trọng đến nỗi chính đức Phật đã nói riêng một bài pháp về nó, và được ghi lại trong kinh *Phước Đức (Mangala Sutra)*, bản Việt dịch của thầy Thích Nhất Hạnh. Trong kinh, đức Phật nói về những phước đức có thể mang lại cho chúng ta nhiều hạnh phúc, nếu ta biết tạo điều kiện cho chúng, như là:

*Sống trong môi trường tốt
Đã tạo tác nhân lành
Được đi trên đường tốt
Là phước đức lớn nhất.*

*Có học có nghề hay
Biết hành tri giới luật
Biết nói lời ái ngữ
Là phước đức lớn nhất.*

*Sống ngay thẳng bố thí
Giúp quyến thuộc thân bằng
Hành xử không tỳ vết
Là phước đức lớn nhất.*

*Biết khiêm cung lễ độ
Tri túc và biết ơn
Không bỏ việc học đạo
Là phước đức lớn nhất.*

Một điều quan trọng đức Phật cũng nhắc tới trong kinh là có một *tăng thân* gồm những bạn lành:

*Nên tránh kẻ xấu ác
Hãy gần bậc hiền lành,
Tôn kính bậc đáng kính*

Là phước đức lớn nhất.

*Biết kiên trì phục thiện
Thân cận bậc thánh hiền
Dự pháp đàm học hỏi
Là phước đức lớn nhất.*

Có được một *tăng thân* gồm những người cùng một chí hướng đi trên con đường hạnh phúc, là một phước đức rất lớn. *Tăng thân* sẽ che chở và hỗ trợ ta trên con đường tu tập hạnh phúc.

Có được cơ hội để tham dự pháp đàm, chia sẻ kinh nghiệm tu tập là một điều rất may mắn. Nhưng còn phước đức hơn nữa nếu ta có thể thật sự thực tập theo những lời dạy ấy. Tự thân chứng nghiệm được lời Phật dạy, thấy được sự chấm dứt của khổ đau là một phước đức tối thượng.

Sống giữa cuộc đời nhưng vẫn giữ cho tâm mình luôn được an tịnh là một hạnh phúc rất lớn.

*Sống chung đặng nhân gian
Tâm không hề lay chuyển
Phiền não hết an nhiên
Sống hoàn toàn an tịnh
Là phước đức lớn nhất.*

*Cứ sống được như thế
Đi đâu cũng an lành
Tới đâu cũng hạnh phúc
Thật phước đức vô biên.*

Tâm bi là một đồng minh hỗ trợ cho tâm hỷ. Trong khi tâm hỷ nhắc nhở ta về những hạnh phúc đang có mặt khi ta bị khổ đau, thì tâm bi nhắc ta về sự có mặt của khổ đau khi ta bị kẹt trong sự phủ nhận. Tâm bi mang lại sự quân bình cho tâm hỷ. Nó giúp ta không bị vướng mắc trong một thái độ lạc quan sai

lâm. Và ngược lại, tâm hỷ giúp cho tâm bi không trở nên quá yếm thế, bi quan trước những nỗi đau vô bờ bến của cuộc đời. Tâm hỷ mang lại cho tâm bi một niềm an ủi rất lớn.

Tâm bi che chở cho tâm hỷ, tâm hỷ bảo vệ cho tâm bi. Chúng hỗ trợ lẫn nhau, không cho phép ta xây lên những thành trì khép kín sự sống của mình. Và nhờ năng lượng sinh động của tâm hỷ mà tâm bi cũng trở nên tích cực hơn. Chúng ta có thể dùng niềm vui của tâm hỷ để biến tâm bi thành những hành động cụ thể phục vụ cuộc đời.

Khi ta tiếp xúc với những khổ đau của người khác, tâm bi sẽ giúp niềm vui của tâm hỷ được sâu sắc hơn. Điều ấy nghe cũng lạ, ta có thể cảm thấy hạnh phúc khi đối diện với khổ đau, nhưng đó là một sự thật! Tâm bi giúp chúng ta xích lại gần nhau hơn. Năng lượng của sự chia sẻ, cảm thông với một người đang đau khổ, sẽ khơi động tâm bi cùng với một niềm an lạc bao la. Và vì vậy, ta có thể cảm thấy hạnh phúc khi đứng trước niềm vui hoặc khổ đau của người khác, không phân biệt.

Khi tâm hỷ trong ta tăng trưởng, ta sẽ cảm thấy niềm vui của người khác cũng là niềm vui của chính mình. Vì vậy, tâm hỷ còn làm lớn mạnh thêm tâm từ. Niềm vui của tâm hỷ giúp ta mở rộng tâm từ ra hơn, ta muốn đem hạnh phúc đến cho người khác hơn. Ta biết, hạnh phúc của người khác, cho dù là của một "kẻ thù", cũng vẫn không hề làm thuyên giảm đi hạnh phúc của chính ta, và ta cũng biết rằng, ta không thể nào tách rời hạnh phúc của mình với của người khác!

Tâm hỷ cùng với tâm từ và tâm bi giao tiếp nhau, hỗ trợ lẫn nhau, hợp thành một năng lượng rất mãnh liệt. Tính vô ngã của tâm từ giúp ta nối rộng tâm hỷ và tâm bi đến tất cả mọi người, mọi loài, không phân biệt. Ta mở rộng con tim mình ra, không chỉ đến những người khổ đau mà cả những người hạnh phúc, và không phải chỉ những người hạnh phúc mà cả những

người khổ đau. Ta cầu mong tất cả mọi người sẽ tránh được những nguy khó, khổ đau, và luôn được thanh thoi, hạnh phúc.

Ba trú xứ của hạnh phúc này bổ sung cho nhau. Chúng là những đồng minh tốt lành soi sáng tâm ta. Và ánh sáng ấy giúp nhận thức của ta được tỏ rạng và tươi mới hơn lên. Chúng giúp ta dễ dàng tiếp xúc với những hạnh phúc đang có mặt. Tiếp xúc với những khổ đau có mặt quanh mình, nhưng con tim ta vẫn rộng mở. Những năng lượng ấy giao tiếp nhau, hỗ trợ nhau, và che chở ta trên con đường đi đến một hạnh phúc chân thật.

THỰC TẬP: Niệm tâm hỷ

Khi thực tập phương pháp niệm tâm hỷ, bạn hãy bắt đầu với một người nào bạn có cảm tình, một người bạn có thể dễ dàng chung vui với họ. Việc ấy đôi khi cũng hơi khó, nhưng dầu sao, vui với người mình thương, mình có cảm tình, cũng vẫn dễ dàng hơn. Chọn một người thân thương, và chú tâm đến một sự thành đạt hoặc một nguồn vui nào trong cuộc đời người ấy. Bạn cũng đừng nên tìm một hạnh phúc thật hoàn toàn, thật trọn vẹn trong đời họ, vì có lẽ bạn sẽ không tìm thấy đâu.

Sau khi nghĩ đến một niềm vui của họ, bạn hãy niệm thầm: *“Mong sao niềm vui và sự may mắn này không bao giờ rời xa người”* hoặc *“Mong sao cho hạnh phúc của người không bao giờ hết”* hoặc *“Mong sao cho sự may mắn của người sẽ dài lâu.”* Sự thực tập này sẽ giúp bạn hóa giải hết những ích kỷ, nhỏ nhen và sự kỳ thị có mặt trong bạn.

Tiếp theo, bạn hãy thực tập theo trình tự: bậc tôn đức, người không thân, kẻ thù, tất cả mọi người... mọi chúng sinh trong

mười phương.

Mối tương quan giữa tâm hỷ và tâm bi sẽ hiển lộ rõ rệt nhất khi bạn phóng tâm hỷ đến cho một người nào đang có nhiều khổ đau. Bạn có thể tìm thấy một hạnh phúc nào trong cuộc đời người ấy không, một điều gì khả dĩ có thể đem lại cho họ chút niềm vui hoặc niềm tin không? Hay là một chút khoảng trống an tĩnh nào trong cơn đau dài của họ? Nếu bạn có thể thấy được *bất cứ* một hạnh phúc nhỏ nào trong đời người ấy, và mừng vui được với nó, bạn sẽ có khả năng thực tập tâm hỷ đối với bất cứ một ai đang gặp nhiều đốn đau.

Nếu như bạn không tìm được một điều gì để chung vui, bạn hãy phóng tâm hỷ của mình đến cho người ấy, nó cũng giúp hóa giải được những ganh tỵ, nhỏ mọn có mặt trong ta. Đôi khi ta cảm thấy thương hại một người đang bị thất thế, nhưng khi thời vận thay đổi, ta lại cảm thấy bực tức, và mối liên hệ giữa ta và người ấy cũng không còn như xưa nữa.

Theo truyền thống, niềm vui của tâm hỷ được thực tập với người khác, chứ không phải với chính ta. Nhưng với ta, ta có thể thực tập tâm hỷ bằng cách phát triển khả năng vui mừng và biết ơn của mình. Nhớ lại những điều tốt đẹp ta đã làm, hoặc những hành động rộng lượng của mình, ta có thể vui sướng vì chúng. Hãy nhớ đến những yếu tố thiện lành trong ta, ước vọng được hạnh phúc, cũng như con đường an vui mình đang đi, chúng là một nguồn phước đức vô tận để cho ta biết ơn.

THỰC TẬP: Hồi hướng

Sau mỗi lần bố thí, hoặc một buổi ngồi thiền, hay bất cứ một việc làm tốt lành nào, ta có thể chia sẻ phước đức ấy với bất cứ người nào ta muốn - một người quá cố, một người khổ đau, hay tất cả mọi người không phân biệt. Bạn hãy cảm nhận năng

lượng tốt lành của việc mình làm, và hồi hướng: “*Nguyện đem công đức này, hướng về khắp tất cả. Nguyện cho tất cả đều được giải thoát.*” Hãy hồi hướng tùy theo ý của bạn. Hồi hướng là một phương tiện nhắc nhở rằng, trên con đường tu tập, những gì ta làm không phải chỉ cho riêng mình. Dù ta có một niềm tin gì đi chăng nữa, việc ta làm không thể chỉ cho chính mình mà thôi. Và sự hồi hướng nhắc ta điều ấy.



Tâm xả: Quân bình và tinh lặng

*Tất cả chúng sinh đều là chủ nghiệp quả của mình.
Hạnh phúc hay khổ đau là do nơi hành động của họ.
Không ai có quyền đối với họ cả.*

– Lời Phật dạy

Mấy năm trước đây, tôi và Joseph Goldstein có sang Calcutta để thăm một trong những vị thầy của chúng tôi là bà *Dipa Ma*. Bà lúc ấy cũng đã lớn tuổi lắm rồi, nên chúng tôi cũng muốn sang thăm bà càng sớm càng tốt. Thời gian thuận tiện cho chúng tôi ghé sang là giữa những khóa tu. Sau khi xong một khóa tu ở Thụy Điển và trên đường sang mở một khóa tu ở Úc. Điều ấy có nghĩa là chúng tôi sẽ đến Ấn Độ ngay vào mùa mưa. Như bạn biết, mùa mưa ở Ấn Độ rất là kinh khiếp.

Ngày đầu tiên đến nơi, chúng tôi ghé thẳng sang nhà bà *Dipa Ma* và ở lại đó một hôm. Bên ngoài trời mưa tầm tã. Nhưng sự vui mừng được gặp lại bà *Dipa Ma* khiến tôi không chú ý gì đến cơn mưa như thác đổ bên ngoài.

Buổi chiều, khi từ già bà để đi về, chúng tôi mới khám phá ra cảnh tượng của đường phố Calcutta sau một trận mưa dầm là như thế nào. Ông cống bị ngập, nước dơ tràn ra và trôi đầy đường phố. Rác rến theo nước mưa dâng cao ít nhất cũng gần cả thước, ngập lên đường trước mặt nhà. Chúng tôi đứng trên bậc thềm, nhìn cảnh tượng lạ kỳ trước mặt. Không có một chiếc

xe hơi hay xe kéo nào có thể di chuyển được trong cơn lũ lụt này, chúng tôi chỉ có mỗi cách là đi bộ trở về khách sạn. Anh *Joseph* cao hơn tôi nhiều, nói: “Điều này chắc thú vị lắm đây!” Tôi nghĩ thầm: “Phải rồi, cao như anh thì sẽ thú vị lắm, còn thấp như tôi thì chẳng có gì là hay ho cả!”

Chúng tôi đành phải bước xuống dòng nước lũ. Lội bì bõm trong nước mà tôi cảm thấy kinh hoàng: mùi hôi thối của nước cống, không biết nước sâu bao nhiêu, không biết chân tôi đang chạm vào những vật gì, và trời lại tối lù mù. Ở *Calcutta*, mỗi khi trời mưa ngập, những con chuột trong ống cống chạy ra khắp nơi trên đường phố. Chúng không biết sợ ai, cứ lủi nhào vào chân tôi bất kể. Tất cả sáu giác quan của tôi bị những kinh nghiệm ghê sợ này ngập tràn và áp đảo dữ dội.

Bốn hay năm ngày sau đó, chúng tôi đến Úc. Một người bạn mua cho chúng tôi vé xem nhạc hoà tấu ở *Sydney Opera House*, một nhà hát lớn và sang trọng, kiến trúc vĩ đại, xây ngay trên bờ vịnh. Trước buổi trình diễn, chị ta đưa chúng tôi lên một nhà hàng rất lịch sự, nằm trên cao. Nó xoay vòng chậm chậm trong khi chúng tôi ngồi ăn, từ đó ta có thể nhìn thấy hết mọi góc cạnh của thành phố *Sydney*. *Sydney* là một thành phố rất đẹp. Chúng tôi ngồi xem quang cảnh dễ thương từ trên cao, thưởng thức những món thơm ngon, những đĩa thức ăn được trình bày rất cẩn thận và đặc biệt. Trong buổi hòa nhạc, mọi người ai cũng sạch sẽ, thơm tho, quần áo chưng diện thật đẹp. Ngồi nghe ban nhạc trình tấu những hợp khúc tuyệt vời của *Dvorac* và *Brahms*, thưởng thức những cảm giác dễ chịu qua sáu giác quan của mình, tôi chợt nhớ đến *Calcutta* chỉ mấy ngày trước đây. Việc gì đã xảy ra cho thực tại ấy?

Sáu tháng sau, tôi và chị bạn ấy lại có dịp ngồi ăn chung với nhau ở Miến Điện, khi chúng tôi tham dự một khóa thiền trong

một tu viện. Chúng tôi ngồi chung bàn trong suốt khóa tu. Thực phẩm trong khóa tu đa số được cúng dường bởi dân làng địa phương. Người Miến Điện rất rộng lượng. Nhưng vì đa số rất nghèo, nên những thực phẩm cúng dường, tuy là những thứ quý nhất của họ, cũng rất tội nghiệp. Thức ăn của họ lại thường cho rất nhiều dầu mỡ. Và đó là những gì chúng tôi được cúng dường trong ngày hôm ấy. Món ăn chánh là một loại rau đắng nổi lên bên trôi trong nước dầu cao khoảng bốn hay năm phân. Khi bạn bỏ vào miệng nhai, nó trở thành một cục như bột cây trong miệng. Bữa ăn ấy lại là nguồn nuôi dưỡng chánh của chúng tôi trong ngày, nó quá đậm bạc và dường như tôi không thể nào nuốt trôi được. Khi chị bạn chuyên cho tôi đĩa xào đậu dầu mỡ ấy, xem tôi có cần thêm không, tôi chợt nhớ lại lần chót chúng tôi ăn chung với nhau ở ngôi nhà hàng thanh lịch tại *Sydney*. Tôi nhớ đến những người bồi bàn nhã nhặn, những đĩa thức ăn đầy mỹ vị, và khung cảnh toàn diện của thành phố *Sydney* nhìn từ trên cao. Việc gì đã xảy ra cho thực tại ấy?

Chỉ trong vòng có sáu tháng thôi, mà cũng có thể là trong một ngày hoặc một giờ, tôi lại kinh nghiệm được nhiều thái cực của khổ đau và hạnh phúc đến như thế! Tôi nghĩ, điều quan trọng là làm sao để con tim chúng ta - của tôi và bạn - có thể tiếp nhận được những sự tương phản bất tận này của cuộc đời, nhưng vẫn không bị tổn thương, hoặc cảm thấy bất kham. Trước những cơn lốc của đổi thay, con tim ta có thể trở nên mỏng manh hoặc đôi khi là chai đá. Nó cũng có thể khô héo. Đức Phật nói, con tim ta có thể bị tàn úa nếu ở ngoài mặt trời quá lâu. Bạn có bao giờ kinh nghiệm được điều này không?

Làm sao ta có thể sống với những sự thăng trầm, hưng phế đầy tương phản ấy? Làm sao ta có thể tiếp nhận chúng với cùng một thái độ hài hòa và rộng mở như nhau? Ta có thể nào giữ được sự tự tại của mình trước những thay đổi không? Ta có thể nào cảm thấy hạnh phúc, cho dù những sinh diệt vẫn tiếp

tục đến và đi trong đời mình không?

Khi tôi giới thiệu phương pháp từ bi quán, tôi thường khuyên các thiền sinh nên khơi dậy trong họ những hoài bão sâu xa nhất của mình, những gì họ ao ước nhất trong cuộc đời này. Nhưng đôi khi cũng khó mà biết được ta thật sự mong muốn gì! Chúng ta muốn có một cuộc sống thoải mái chẳng? Chúng ta muốn cuộc đời mình sôi nổi hơn chẳng? Hay chúng ta muốn được an ổn? Và làm sao chúng ta có thể đạt được những điều ấy? Bằng cách cố gắng kiểm soát những hoàn cảnh đối thay bất tận, hay là học cách buông bỏ chúng? Và ở đây, tu tập tâm xả có nghĩa ta học được sâu sắc thế nào là thật sự biết buông bỏ.

Tứ vô lượng tâm, còn gọi là *Tứ thiên trú*, tức bốn trú xứ của chư thiên, đạt đến mức cùng tột nhất là ở tâm xả. Trong tiếng Pali, xả được gọi là *upekha*, có nghĩa là “*quân bình*”. Đặc tính của tâm xả là ngăn chặn tâm ta lại, trước khi nó bị rơi vào một tình trạng quá khích nào đó. Xả là một trạng thái tĩnh lặng và rộng mở của tâm thức. Một sự lặng yên và tỏa sáng, cho phép ta thật sự có mặt với mọi cuộc hưng phế, thăng trầm của cuộc đời mà vẫn không bị lay động.

Nhìn lại những kinh nghiệm của chính mình, trong lẫn ngoài, chúng ta thấy rằng sự thay đổi là một chuyện tất nhiên. Nó là bản chất của sự sống. Nhìn chung quanh, chúng ta thấy nhịp điệu của tiến trình quang hợp của lá cây xanh chuyển thán khí thành dưỡng khí. Bên trong, chúng ta thấy được nhịp điệu sinh hóa của chính mình. Mọi vật đều đang di chuyển, rung động và co giãn nhịp nhàng với nhau. Ngay cả vũ trụ này cũng vậy, mọi hiện tượng đều có cùng chung một nhịp điệu. Những qui đạo của các hành tinh, thủy triều lên xuống, vòng xoay của ngày đêm, của bốn mùa, và sự luân chuyển đều đặn của thế giới thiên nhiên.

Nhìn lại cuộc sống mình, ta cũng có thể thấy được cái mô thức biến chuyển kỳ diệu này. Bạn thử nghĩ lại về những diễn biến nào đã xảy ra, đã đưa đẩy bạn đến bây giờ và ở đây, với quyển sách này trên tay. Có biết bao nhiêu là những sự kiện và kinh nghiệm khác nhau để dẫn đến giây phút này, và hành động này. Khi nó đang xảy ra, ta có thể nghĩ đó là một việc không may cho mình. Nhưng dù vậy, chúng cũng đã đóng góp vào sự có mặt của ta ở nơi đây, trong giờ phút này. Sự sống này không phải là một chuỗi biến cố hỗn loạn và vô trật tự như ta tưởng. Nó cũng giống như hợp thức đồ khảm (*mosaic*), có theo một mô thức hẳn hoi.

Trong phòng ăn dành riêng cho nhân viên của trung tâm *Insight Meditation Society*, chúng tôi có treo trên tường một bức hình lớn, là tập hợp nhiều tấm ảnh nhỏ của các em bé dán lại với nhau. Đó là những tấm ảnh của chính chúng tôi khi còn bé, những nhân viên làm việc ở đây vào 5 năm đầu. Đôi khi nhìn những tấm ảnh ấy, tôi tự hỏi, làm sao mà những chú bé, cô bé ấy, với đủ mọi hoàn cảnh, môi trường, điều kiện khác biệt, lại cùng gặp gỡ nhau ở một nơi này! Thật là kỳ diệu! Chúng ta sẽ không bao giờ có thể tưởng tượng được dòng thay đổi phức tạp nào đã đưa đẩy tất cả chúng tôi tụ hội về nơi đây.

Trong một bữa ăn trưa, chúng tôi khám phá rằng, có một người trong chúng tôi đã từng đi học tại trường Đại học *California ở Berkeley* vào thập niên sáu 60, thời gian có những cuộc nổi loạn của các sinh viên tại đây, và một người khác làm việc chung với anh, lại từng là một cảnh sát viên đi giữ trật tự vào thời ấy! Ai ngờ được, hai người ở hai phía hoàn toàn đối nghịch, nhiều năm sau lại ngồi xuống và làm việc chung với cùng một mục đích, trong một hoàn cảnh hoàn toàn khác biệt. Dòng sông vô thường biến chuyển, thay đổi luôn, là một bức tranh mỹ thuật nhiệm mầu của cuộc đời này.

Lẽ dĩ nhiên, đôi khi chúng ta cũng thấy khó có thể nào ôm ấp được những nỗi khổ đau, và xem nó chỉ là một phần nhỏ của một cái gì to tát hơn. Ta không thể tiếp nhận chúng dễ dàng như khi mọi việc trong đời ta đều được trôi chảy và may mắn. Nhưng thật ra, cuộc sống là một tập hợp của những sự kiện biến đổi không ngừng nghỉ. Những hạnh phúc và muôn phần sẽ tiếp tục đến và đi ngang qua đời ta. Cũng như đức Phật nói, được và thua, vinh và nhục, khen và chê, vui và khổ, là tám ngọn gió sẽ mãi mãi thổi qua cuộc đời ta, và ta không làm gì được hết!

Một người bạn đồng sự của tôi, cũng giống tôi, khi đi hướng dẫn những khóa tu, anh ta vẫn giữ nghi thức đánh lễ trước bàn Phật khi bước vào thiền đường, trước mỗi buổi ngồi thiền. Anh kể, có lần sau giờ ngồi thiền, anh nhận được hai tờ giấy từ những thiền sinh có mặt trong buổi hôm ấy. Một tờ viết: "Tôi thấy ông quỳ lạy tượng Phật và tôi cảm thấy đó là một điều sỉ nhục. Tôi nghĩ đó là một hành động rất mê tín và mù quáng, và ta không nên cho phép nó có mặt ở nơi này. Tôi yêu cầu ông đừng nên quỳ lạy như vậy nữa!" Và tờ giấy kia viết: "Tôi thấy ông quỳ lạy trước bàn Phật, và tôi muốn được chia sẻ rằng đó là một việc làm tôi xúc động nhất trong khóa tu này. Nó khiến cho những ngày tu học của tôi ở đây trở nên kỳ diệu hẳn lên. Tôi thành thật cảm tạ và biết ơn hành động ấy của ông!"

Cuộc đời cũng giống như vậy đó: chúng ta hành động, hy vọng bằng một tâm ý chân thật nhất, và rồi có khi ta nhận được sự khen tặng, có khi ta nhận lãnh sự chê trách. Trong chuyện kể Phật giáo cũng có một câu chuyện tương tự. Có lần, một người tìm đến tinh xá nơi đức Phật đang cư ngụ để hỏi pháp. Ông ta gặp một thầy đang ngồi thiền, ông hỏi nhưng vị thầy này không trả lời. Ông giận dữ bỏ về. Hôm sau ông trở lại và gặp một vị thầy khác. Đây là một thầy rất hoạt bát và có kiến thức

uyên thâm về Phật pháp. Thầy giảng cho ông nghe một bài pháp thật dài và rất chi tiết. Một lần nữa, ông ta tức giận và bỏ ra về. Ngày hôm sau, ông trở lại lần nữa, và lần này gặp ngài *Ananda*, một thị giả thân cận của Phật.

Lúc này, *Ananda* có nghe kể lại về việc ông ta đã gặp hai vị thầy, một người không nói gì hết và một người nói rất nhiều, nên ngài cẩn thận chỉ giảng cho ông ta nghe vừa đủ thôi, không dài quá và cũng không ngắn quá. Lạ thay, ông ta cũng lại dùng dùng nổi giận, nói với ngài *Ananda*: “Tại sao thầy lại dám bàn luận một vấn đề nghiêm trọng bằng một thái độ khinh xuất như vậy?” Và rồi ông ta bỏ đi luôn, không trở lại nữa.

Khi các thầy tìm đến thưa lại câu chuyện với đức Phật, ngài nói: “Ta không bao giờ tránh được sự chê trách của cuộc đời này. Nếu ta nói nhiều, sẽ có một số người chê bai ta. Nếu ta nói ít, sẽ có một số người chê bai ta. Và nếu như ta không nói gì hết, cũng sẽ có một số người chê trách ta.”

Bản chất của cuộc đời này là như vậy. Không ai trên đời này chỉ có hạnh phúc mà không khổ đau, được mãi mà không thua. Hiểu được sự thật này, ta thấy mình không cần phải trốn tránh hoặc bám giữ vào bất cứ một sự việc nào hết. Thay vì cố gắng kiểm soát những gì ngoài khả năng của mình, ta có thể tìm được an ổn khi đối diện với những gì đang thật sự có mặt. Thay vì phê phán, chúng ta hãy trau dồi một tâm thức quân bình, có thể tiếp nhận bất cứ việc gì xảy ra, không kỳ thị. Thái độ chấp nhận ấy chính là nguồn gốc của sự tự tin và an ổn.

Bạn nên nhớ, mỗi khi ta cảm thấy phiền muộn hoặc đau đớn, đó không phải là dấu hiệu ta đã làm một điều gì sai, hoặc tình trạng đã trở nên tồi tệ hơn. Phiền muộn và đau đớn sẽ đến và đi không ngừng nghỉ. Nhưng dầu vậy, ta vẫn có thể có hạnh phúc! Đôi khi chúng ta khám phá rằng, ngay trong những lúc ta cảm thấy cùng cực nhất, giữa những tình trạng đớn đau

nhất, ta lại tìm được một sự tự do. Đó là những khi ta cảm thấy mình không thể làm gì được nữa, và ta buông bỏ tất cả.

Thường thường, chúng ta có thói quen sống trong sự phủ nhận. Có người bạn kể lại cho tôi nghe một câu chuyện thú vị. Vào ngày 7 tháng 12 năm 1941, lúc ấy anh còn là một cậu bé, được cha anh chở xe đi chơi. Bỗng trên đài truyền thanh có lời thông báo khẩn cấp: “Quân đội Nhật vừa mới dội bom tấn công Trân Châu Cảng!” Ngay lúc ấy, cha anh quay sang anh, dặn dò cẩn thận: “Con nhớ đừng nói gì với mẹ con hết, nghe không!” Anh nghĩ thầm: “Có lẽ cha muốn giấu, hy vọng rằng mẹ sẽ không biết là Thế chiến thứ hai đang xảy ra!”

Khi chúng ta cho rằng những kinh nghiệm này hoặc những sự kiện kia là không cần thiết, không nên biết, đó là ta đang tự thu hẹp sự sống của mình. Sự sống của ta sẽ trở nên nhỏ nhoi và rất giới hạn. Và chỉ khi nào ta dám kinh nghiệm hết tất cả, ta mới có thể tìm lại được niềm tự tin và sự an ổn của chính mình. Chúng ta sẽ tiếp xúc với sự sống một cách trọn vẹn hơn, trong đó có cả hạnh phúc lẫn khổ đau.

Muốn thực hiện được điều ấy, trước hết ta cần phải nhìn lại thực tại của mình. Đức Phật nói, chúng ta tiếp xúc với thực tại bằng sáu cách, qua sáu cánh cửa giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và tâm ý, trong đó có sự suy nghĩ, xúc cảm và những tâm hành. Qua sáu sự tiếp xúc đó, ta định nghĩa thực tại của mình. Đức Phật lại dạy thêm, trong mỗi giây phút của sự sống, chúng ta tiếp nhận những kinh nghiệm qua sáu giác quan này, và chúng có pha thêm vào đó màu sắc của cảm tính. Vì vậy, trong mỗi giây, mỗi phút, chúng ta kinh nghiệm sự dễ chịu, khó chịu hoặc trung hòa.

Ví dụ, khi chúng ta nhìn một đối tượng hoặc đồ vật gì, trong giây phút đó, kinh nghiệm của ta sẽ là dễ chịu, hoặc khó chịu

hoặc là trung hòa. Và tiếp theo, cảm thọ ấy sẽ thúc đẩy ta có một phản ứng. Nếu đó là một kinh nghiệm dễ chịu, ta không muốn để nó mất đi, ta sẽ bám chặt lấy nó. Và nếu đó là một kinh nghiệm khó chịu, ta sẽ ghét bỏ, ta muốn xô đẩy, xua đuổi nó đi. Trong cuộc đời, chúng ta thường dựa trên những cảm giác kích động - vui thú hoặc khổ đau - để cảm thấy rằng mình đang sống. Vì vậy, khi có một cảm giác trung hòa, không vui cũng không khổ, ta sẽ đâm ra buồn chán và lơ đãng. Trong đạo Phật, trạng thái này được gọi là si mê.

Sống trong cuộc đời, chúng ta như một chiếc nút chai làm bằng bần nổi trôi giữa đại dương mênh mông, bị những ngọn sóng ưa ghét xô đẩy bấp bênh, hết trôi bên này lại dạt vào bên kia. Chúng ta bị kéo xô trước những khổ đau và hạnh phúc, đến rồi đi không ngừng nghỉ. Cũng có lúc chúng ta phản ứng bằng một thái độ phủ nhận được biểu lộ qua nhiều hình thức: đứng đưng, đè nén, lãng quên, bận rộn, trốn tránh.

Nhưng thật may, đức Phật dạy, thay vì bị kẹt trong những phản ứng có điều kiện, chúng ta có thể đáp lại bằng một sự quân bình và tỉnh lặng. Sự tỉnh lặng ấy không có nghĩa là ta sẽ không còn biết cảm xúc nữa, vì mục đích của thiền tập không phải để biến ta thành gỗ đá vô tri giác. Đức Phật dạy, chúng ta có thể cảm nhận niềm vui thật trọn vẹn, nhưng vẫn không bị dính mắc vào đó, không cho đó là hạnh phúc tối hậu của đời mình. Ta cũng có thể cảm nhận được nỗi đau sâu sắc hơn mà vẫn không ghét bỏ hoặc than trách. Và ta cũng có thể kinh nghiệm những giây phút trống trải, bằng cách thật sự có mặt với chúng, chứ không phải chỉ chờ đợi một điều gì khác hay hơn sẽ xảy ra. Đó là những trạng thái quân bình và tỉnh lặng mà tôi muốn nói, và nó có khả năng đem lại tự do cho ta trong mỗi giây, mỗi phút.

Trong thời gian đầu tu tập ở Ấn Độ, một vị thầy của tôi

thường giảng nhiều về tính cách nhiệm mầu của thái độ không phản ứng này. Trong khi ngồi nghe ông nói, trong đầu tôi có một cuộc đối thoại: “Hay quá! Đây là một giáo pháp kỳ diệu nhất mà tôi được nghe, rằng ta có thể thật sự chứng nghiệm được sự giải thoát trong mỗi giây phút. Nhưng phải chi mình hết cái đau nơi chân trong khi ngồi thiền thì mới được, chắc chắn mình sẽ tiến rất xa trong sự tu tập.”

Trong khi thầy tôi tiếp tục giảng sâu thêm về thái độ không phản ứng này, thì trong tôi vẫn tiếp tục: “Kỳ diệu thật! Mình chưa bao giờ cảm thấy phấn khởi như bây giờ đây, khi nghe những lời ấy. Chắc kiếp trước mình phải là một Phật tử nên bây giờ mới cảm thấy gần gũi với giáo pháp này đến vậy. Nhưng phải chi mình trừ khử được cái đau nơi chân này rồi thì chắc mình sẽ rất sớm được giác ngộ! Có lẽ hôm nào mình phải đi xuống tu viện dạy *yoga* ở phía nam Ấn Độ. Mình cần phải tập cho gân cốt được thư giãn một chút. Mình sẽ không còn bị mấy thứ đau đớn này làm ngăn trở nữa. Chừng sáu tháng sau, trở lại ngồi thiền, chắc chắn sẽ giác ngộ ngay!”

Những ý nghĩ đó càng lúc càng tăng, cho đến một ngày, nhiều tháng sau, tôi chợt thức dậy và ý thức rằng, những điều thầy tôi nói, những gì đức Phật dạy, chính là cái đau nơi chân của tôi đây! Trong giờ phút này tôi đang có một kinh nghiệm khó chịu. Tôi đối phó với nó ra sao? Tôi đang nắm bắt, ghét bỏ hay là đứng đưng? Hay là tôi chấp nhận và buông xả nó? Tôi đang bị ràng buộc hay tôi đang được tự do?

Thay vì muốn đổi kinh nghiệm tôi đang có, cho một cái gì hay hơn trong tương lai, tôi quay lại tiếp xúc với cái đau nơi chân mình, tôi tôn trọng nó. Tôi không coi cái đau ấy như một điều gì vô ích, một gánh nặng, một sự không may, mà đó chính là sự thật của giờ phút này. Giáo pháp của đức Phật để lại cho

ta không bao giờ xa xôi và trừu tượng. Nó có liên quan đến cái đau nơi chân và phản ứng của ta với nó như thế nào. *Krishnamurti* có lần nói: “*Tự do là bây giờ hay sẽ là không bao giờ!*”

Sức mạnh của tâm xả phát xuất từ một sự hiểu biết và niềm tin. Ta hiểu rằng, khi ta cảm thấy bất mãn và bức tức vì không kiểm soát được mọi việc trên đời, điều đó không phát xuất từ sự bất lực, nhưng là vì ta cố gắng làm một chuyện không thể được. Làm sao ta có thể ngưng được mưa rơi! Làm sao ta có thể ngăn chặn được sự đổi thay của bốn mùa! Hết mùa lá rụng sẽ đến mùa tuyết rơi. Cũng là chuyện di nhiên thôi. Có thể ta không thích! Nhưng ta hiểu rằng, tất cả những sự đổi thay đều rất cần thiết cho một vòng tròn chuyển biến to lớn hơn, một bức tranh mâu nhiệm hơn. Và ta có thể áp dụng được sự hiểu biết và niềm tin ấy vào cuộc sống của chính mình hay không, cho những đổi thay liên tục những cảm xúc dễ chịu, khó chịu và trung hoà trong ta hay không?

Người Trung Hoa có một bài thơ thật đẹp:

*Xuân muôn hoa nở
Trăng sáng đêm thu
Gió lay mùa hạ
Tuyết phủ trời đông
Tâm không lay động
Thế sự như mơ
Mỗi mùa mỗi đẹp.*

Thấy được chân tướng của sự vật, thấy được tự tánh đổi thay, thấy được tính vô thường, thấy được dòng trôi chảy bất tận của những biến cố khổ đau và hạnh phúc... tất cả đều nằm ngoài vòng kiểm soát của ta - đó mới chính thật là tự do.

Tâm xả được dạy như là một trạng thái thiền tập sau cùng của pháp môn *Tứ vô lượng tâm*. Tâm xả đem lại sự quân bình cho

tâm từ, tâm bi và tâm hỷ. Chúng ta đã tập mở rộng tâm mình ra qua những lời nguyện “Mong sao người được an lạc” “Mong sao người không bị khổ đau” “Mong sao niềm vui của người sẽ được mãi mãi.” Và tâm xả sẽ đem lại cho ta một sự an tĩnh với ý thức rằng, dầu cuối cùng có việc gì xảy ra đi chăng nữa, tất cả đều vẫn được tốt đẹp. Dầu chúng ta có mong ước đến đâu, những gì xảy ra bao giờ cũng sẽ nằm ngoài vòng kiểm soát của mình.

Khi chúng ta thực tập ba phương pháp kia, niệm từ, niệm bi và niệm hỷ, ta có thể bị kẹt vào một ý niệm chiếm hữu, ta muốn cai quản những đối tượng của mình. Ta có thể thực tập niệm tâm từ cho một người nào, và rồi cảm thấy nóng nảy với họ: “Tại sao anh vẫn chưa cảm thấy hạnh phúc? Tôi thì cứ ngồi đây mà hết lòng cầu mong cho anh! Vui lên đi chứ! Phải làm cho giống với sự mong ước của tôi đi chứ!”

Tâm xả cũng giống như cách cư xử của cha mẹ đối với con cái khi chúng đã trưởng thành. Bậc cha mẹ nuôi nấng, dạy dỗ, chăm sóc cho con cái từng ly, từng tí. Nhưng đến một lúc nào đó, họ cũng phải để cho chúng ra đi. Họ buông bỏ chúng bằng một tình thương và sự chấp nhận, không đuổi xô, không níu kéo. Tâm xả cũng vậy, nó có đủ sự nồng ấm và thiết tha của ba tâm kia. Nhưng nó cũng có cả sự quân bình và tuệ giác, hiểu được tự tánh của sự vật, biết rằng mình không bao giờ kiểm soát được hạnh phúc và khổ đau của người khác mãi mãi. Vì như lời Phật dạy: *“Tất cả chúng sinh đều là chủ nghiệp quả của mình. Hạnh phúc hay khổ đau là do nơi hành động của họ. Không ai có quyền đối với họ cả.”*

Nhưng điều này không có nghĩa là ta cứ việc bỏ mặc mà không cần bận tâm. Chúng ta nên và cần phải bận tâm! Chúng ta lúc nào cũng cần mở rộng con tim mình ra, ban rải tâm từ,

tâm bi và tâm hỷ đến cho người khác. Nhưng ta cũng phải biết buông bỏ những kết quả của chúng. Ví dụ, ta có một người bạn đang đeo đuổi một lối sống đời trụy, tự hủy hoại đời mình. Ta thành thật hết lòng mong ước sao cho người đó không bị nguy hại, lúc nào cũng được hạnh phúc. Nhưng cuối cùng, ta vẫn ý thức được giới hạn và trách nhiệm của mình, biết được hạnh phúc chân thật nằm ở nơi đâu. Nếu người bạn ấy không chịu thay đổi lối sống của họ, thì cho dù ta có thành tâm mong cầu đến đâu, họ vẫn sẽ phải chịu khổ đau. Dù vậy, ta vẫn ban gởi tâm từ và tâm bi của ta đến cho người ấy, và ý thức rằng, cuối cùng họ cũng phải nhận lãnh hậu quả của việc họ làm. Tâm xả còn giúp ta hiểu được luật nghiệp quả, *karma*. Đức Phật gọi luật nghiệp quả là “ngọn đèn của thế giới”, vì nó soi sáng cho ta thấy nguyên nhân của hạnh phúc và khổ đau, và chỉ cho ta con đường để chuyển hóa tình trạng của mình. Luật nghiệp quả phức tạp đến nỗi chính đức Phật đã nói, những ai không có tri giác của Phật sẽ không thể nào hiểu được trọn vẹn.

Ở đây, để cho dễ hiểu, ta có thể đưa ra một hình ảnh để minh họa. Bạn hãy nghĩ đến một hạt giống và loại quả mà nó sẽ đem lại. Chúng ta biết rằng, khi ta trồng cây nào thì sẽ có quả ấy. Trồng táo thì có quả táo. Trồng ớt thì sẽ có quả ớt. Luật tự nhiên là vậy. Giả sử ta trồng táo rồi cầu nguyện, than khóc, van xin cho nó đừng sinh ra quả táo mà sinh ra quả xoài, liệu có được không? Nếu ta muốn có quả xoài, thì chỉ có một cách duy nhất là phải trồng hạt xoài.

Cũng vậy, tác ý hay động lực đứng phía sau, thúc đẩy lời nói và hành động của ta, là những hạt giống mà ta đang gieo trồng. Tác ý như thế nào chắc chắn sẽ mang lại kết quả như thế ấy, phù hợp với nó. Đó cũng là định luật muôn đời của vũ trụ. Những tác ý thiện, như là từ bi, thành thật, giúp đỡ, nếu được biểu lộ ra thành hành động, lời nói, thì chắc chắn một ngày sẽ kết thành quả an lạc và hạnh phúc. Những tác ý bất thiện, như

là tham lam, sợ hãi, sân hận, nếu ta nói và làm theo chúng, thì một ngày kia ta sẽ gặt quả khổ đau. Không có một hành động nào mà không có hậu quả.

Bạn nên nhớ, khi ta thực hiện một hành động nào, nó sẽ không bao giờ mất đi hoặc tan biến trong hư vô. Những gì ta làm ngày hôm nay, chắc chắn ta sẽ nhận lấy kết quả của chúng, không chóng thì chầy. Chúng ta có thể chứng nghiệm được việc này dễ dàng khi nhìn cách mình tiếp xúc với cuộc sống chung quanh. Nếu như ta có một ngày khó nhọc, cảm thấy bức bối và mỏi mệt, tâm trạng ấy sẽ ảnh hưởng đến gương mặt ta, dáng đi đứng, sự ăn nói của ta. Và bạn thử nghĩ, trong ngày hôm ấy người khác sẽ đối xử với ta ra sao? Ngược lại, nếu một ngày bạn thức dậy cảm thấy an lạc, hạnh phúc, và bạn giữ được thái độ lạc quan ấy trọn ngày. Bạn nghĩ nó sẽ ảnh hưởng đến lời ăn, tiếng nói, và cách cư xử của bạn như thế nào? Và thế giới chung quanh sẽ phản ứng ra sao?

Bạn biết không, đôi khi những trạng thái nội tâm của ta biểu lộ ra bên ngoài bằng những trường hợp khá huyền diệu và bí mật! Nhiều năm trước đây, không biết vì sao tôi lại bị khóa cửa nhốt ba lần liên tiếp chỉ trong một tuần. Lần thứ nhất, tôi đi ăn đám cưới một người bạn và bị khóa cửa kẹt trong nhà kho. Lần thứ hai, tôi tham dự một khóa hội thảo và bị nhốt trong phòng tắm. Lần thứ ba, tôi đi mua sắm trong một thương xá, và rồi các gian hàng đóng cửa, tôi lại bị kẹt giữa chợ, không ra được. Cả ba lần, người chịu trách nhiệm ở những nơi ấy đều nói rằng: “Lạ thật, chuyện này chưa bao giờ xảy ra cho chúng tôi lần nào!” Tôi tự nghĩ thầm, “Vớ với tôi thì có chứ!” Có một điều gì đó sâu kín trong tôi biểu hiện ra bên ngoài. Có bao giờ bạn gặp những trường hợp như vậy không? Mà thật ra tôi nghĩ cũng không có gì là khó hiểu.

Gieo nhân nào sẽ gặt quả ấy. Thế cho nên, nghiệp quả cũng là nguồn gốc của mọi hiện tượng, và mọi việc xảy đến cho ta là do chính mình tạo nên. Vì vậy, tác ý nào sai sử, thúc đẩy hành động ta, sẽ quyết định hạnh phúc và khổ đau của ta, chứ không phải vì sự mong cầu của ta hay của bất cứ một người nào khác. Luật nghiệp quả giúp ta thấy rõ trách nhiệm cá nhân của mình, cũng như tính chất cần thiết của sự buông xả.

Và tâm xả còn giúp làm khơi dậy và lớn mạnh những tâm thức giải thoát khác nữa. Nó giúp ta tiếp xử với mỗi trường hợp đang có mặt như là mới tinh, không cứng nhắc và không thành kiến. Tâm xả mang lại cho ta niềm tin vào hành động, cũng như con người của mình. Đối diện với những khó khăn, tâm ta vẫn giữ được một sự an nhiên và thanh tịnh.

Tâm xả cho phép chúng ta nhìn thấy rõ được sự vật như chúng thật sự đang hiện hữu. Nó giúp ta phân biệt được những tâm thức gần giống, nhưng vẫn chưa phải là tâm xả. Ví dụ, tâm xả tự nó là một trạng thái vô tư, và rất có thể dễ bị lâm với một sự lạnh lùng, đứng đưng, một “kẻ thù gần” của tâm xả, theo ngôn ngữ của tâm lý học Phật giáo. Thái độ lạnh lùng, đứng đưng, thật ra lại chính là một hình thức rất vi tế của tâm ghét bỏ. Trong sự tĩnh lặng và vô tư của tâm xả, ta không có một sự ghét bỏ nào hết.

Tôi vẫn thường cho rằng, sự vô tư là một trạng thái rất cao thượng, vì nó cho phép ta có một thái độ không kỳ thị. Ta không có một mưu đồ hoặc một toan tính nào hết, trong bất cứ một hoàn cảnh nào. Trong ta lúc nào cũng có một cảm giác đầy đủ và an ổn. Và khi chúng ta có thể chấp nhận được giây phút này hoặc kinh nghiệm này như nó là, từ sự an tịnh ấy, đầy đủ ấy, một tình thương chân thật sẽ xuất hiện.

Tâm xả giúp ta thấy được sự khác biệt giữa tâm hổ thẹn và mặc cảm tội lỗi, giữa tâm bi và một thái độ ghét bỏ. Tâm xả giữ

cho tâm từ, tâm bi và tâm hỷ được bền vững, lúc nào cũng kiên trì và vững chãi, cho dù người đời có vô ơn hay bạc nghĩa, cho dù cuộc sống có thăng trầm hay biến đổi đến đâu. Tâm xả giúp cho những tâm vô lượng khác được thật sự là *vô lượng*, có thể ôm trùm hết mọi người và mọi loài không phân biệt.

Với tâm xả, ta có đủ dũng lực để tiếp xúc với mọi khổ đau. Chúng ta có thể đối diện với những đốn đau, hết lần này đến lần khác, mà vẫn không bị chúng đè bẹp, vẫn không xô đuổi chúng. Trong thập niên 60 của thế kỷ trước, khi vấn đề kỳ thị màu da vẫn còn rất mạnh, một người đàn bà da đen tên là *Bernice Johnson Reagan* đã mạnh dạn đứng ra thách thức sự kỳ thị này ở những nơi công cộng tại *Albany, Georgia*. Bà kể lại:

“Bây giờ, ngồi nghĩ lại những việc tôi làm vào thời ấy, có lúc tôi tự hỏi: ‘Tại sao mình có thể gan lì đến như vậy?’ Nhưng cái chết lúc ấy không có nghĩa lý gì cả. Nếu như có ai muốn bắn giết chúng tôi, thì chỉ có cái chết mà thôi. Khi có một người thân nào bị giết, chúng tôi khóc và đưa đám tang. Và rồi hôm sau, chúng tôi lại tiếp tục cuộc tranh đấu của mình, làm những gì mình cần phải làm, bởi vì nó nằm trên cả vấn đề sống chết. Nó cũng giống như khi ta thật sự biết được cần phải làm gì trong cuộc đời này. Và khi ta biết chắc được việc phải làm, chuyện người ta có giết mình hay không là vấn đề của họ.”

Đó là một ví dụ hùng hồn cho một tâm bi được hỗ trợ bởi dũng lực của tâm xả. Tâm xả mang lại cho tâm bi một khả năng chịu đựng bền vững. Và nó có thể chuyển hóa được thế giới này.

Tâm xả cũng còn được ví như tính chất của đất. Mặt đất này nhận lãnh tất cả mọi thứ: đẹp xấu, sạch dơ, thương ghét, tốt xấu. Dầu cho ta có ném xuống bất cứ một thứ gì, mặt đất vẫn

tiếp nhận hết tất cả trong thình lạng và vẫn giữ được sự nguyên vẹn của nó.

Chấp nhận sự vật như chúng đang hiện hữu là một sự an lạc rất lớn. Ta có thể an trú trong cuộc sống này dầu bất cứ ở đâu. Ta thấy rằng, vũ trụ này quá lớn để cho ta ôm giữ, nhưng nó vừa đủ cho ta buông bỏ. Tâm ta có thể rộng lớn y như vậy, để có thể buông bỏ được nó. Và đó là món quà mà tâm xả ban tặng cho ta.

THỰC TẬP: Niệm tâm xả

Khi bắt đầu thực tập phương pháp niệm tâm xả, trước hết ta nên chọn một người dễ nhất - đó là một người không thân, người mà ta không thương cũng không ghét. Giữ hình ảnh người này trong tâm và niệm thầm những câu quán về tâm xả. Theo truyền thống, những câu ấy là: *“Mọi chúng sinh làm chủ nghiệp quả của mình. Hạnh phúc hay khổ đau là tùy thuộc vào hành động của họ. Tôi không thể nào mong muốn khác hơn được.”* Nếu như bạn thấy những câu ấy không thích hợp với mình, bạn có thể thay đổi theo ý bạn. Chúng có thể là:

“Mong sao chúng ta đều chấp nhận được sự việc như chúng xảy ra.”

“Mong sao chúng ta không bị xao động vì những biến cố đến và đi.”

“Tôi sẽ chăm sóc anh (hay chị), nhưng tôi không thể ngăn được khổ đau cho anh (hay chị).”

Tôi mong ước anh (hay chị), được nhiều hạnh phúc, nhưng tôi không thể chọn lựa thay cho anh (hay chị).”

Và sau khi niệm tâm xả cho người không thân, ta có thể tiếp tục theo trình tự như trước: bậc tôn đức, bạn bè, kẻ thù, chính ta, mọi chúng sinh... những nhóm khác nhau... và mọi loài

trong mười phương. Hãy thâm niệm những câu quán tâm xả thật từ tốn, và hướng chúng đến tất cả theo trình tự trên.

Nếu như bạn cảm thấy mình bị rơi vào một tình trạng đứng đưng, bạn hãy quán tưởng sự thật rằng tâm xả giúp bạn có sức mạnh đối diện với những khó khăn và sự đổi thay. Hãy chú ý đến những hình thức vi tế của sự ghét bỏ và trốn tránh. Bạn cũng có thể chú ý rõ rệt hơn vào đối tượng niệm tâm xả của mình. Hãy nghĩ đến sự to tát của những đổi thay, và chúng nằm ngoài sự kiểm soát của ta như thế nào. Sau đó, bạn có thể trở lại với những câu niệm tâm xả.

Sau khi bạn cảm thấy sự thực tập niệm tâm xả của mình đã được vững vàng, bạn có thể đem nó phối hợp với những tâm vô lượng kia. Bạn có thể bắt đầu giờ ngồi thiền bằng cách phóng tâm từ, tâm bi và tâm hỷ đến người khác. Một lúc sau, bạn chuyển sang niệm tâm xả. Bạn sẽ thấy rằng, tâm từ, tâm bi và tâm hỷ được tâm xả mang lại cho chúng một sự quân bình. Và ngược lại, tâm xả sẽ được ba tâm vô lượng kia làm phong phú hơn lên. Sự thực tập bốn tâm vô lượng chung với nhau sẽ mang lại cho ta một sự an lạc và vững chãi sâu sắc mà không bị lệ thuộc vào bất cứ điều kiện nào. Những bức tường ngăn cách trong ta và quanh ta sẽ dần dần tan chảy như sáp nóng, và ta sẽ bước ra ngoài với một lối sống mới.



Năng lượng của sự bố thí

Nếu như các người có thể thấy được sức mạnh của sự bố thí giống như ta, các người sẽ không bao giờ để cho một bữa ăn nào trôi qua mà không đem ra chia sẻ với người khác.

– Lời Phật dạy

Vài năm trước, có một thiền sư tu tập trong rừng ở Thái Lan sang viếng thăm Hoa Kỳ. Chỉ sau một thời gian ngắn, ông đưa ra lời phê bình khá ngộ nghĩnh: “Ở Á đông, phương pháp tu tập của chúng tôi theo truyền thống, trước nhất là *bố thí*, sau đó là *tri giới* và cuối cùng mới đến thiền định, trí tuệ. Nhưng ở Hoa Kỳ thì thứ tự dường như có hơi khác, trước nhất là *thiền tập*, kế đến là *giới luật*, và một thời gian sau, như là phụ trội thêm, mới học về *bố thí*. Tại sao vậy?”

Đức rộng lượng phải là điểm khởi đầu của con đường tu tập. Chính đức Phật cũng đã dạy những đệ tử mới tu về *dana*, tức bố thí hay cúng dường, một pháp môn rất mâu nhiệm. Pháp môn này đến nay vẫn còn tồn tại trong giáo pháp của Phật. Thật ra, chúng ta ngày nay thường bị quyến rũ bởi những trạng thái thiền định, sẵn sàng công phu tinh tấn để đạt được những trạng thái này. Nhưng ta nên nhớ rằng, những trạng thái thiền định ấy sở dĩ có được là nhờ ở sự tu tập về *bố thí* và *giới luật*. Chính những cái mà ta cho là tầm thường và trần tục ấy lại

chính là những yếu tố thiết yếu giúp cho những tâm thức siêu việt kia được lớn mạnh.

Đức rộng lượng hay bố thí có một năng lượng rất lớn, nhờ ở tính chất buông xả và từ bỏ của nó. Và những khả năng ấy - buông xả, từ bỏ, quảng đại, ban cho, và không màng thế sự - chúng đều phát xuất từ một nơi trong ta. Khi ta bố thí, là ta đang tiếp xúc với tất cả những đức tính cao quý ấy cùng một lúc, và chúng sẽ mang ta đến sự giải thoát cao thượng và niềm an lạc rất lớn.

Đức Phật dạy, không thể có một đời sống tâm linh chân thật nếu không có một con tim rộng lượng. *Dana*, tức cúng dường, là *ba-la-mật* đầu tiên trong mười *ba-la-mật*, *paramis*. Con đường tu tập phải được bắt đầu từ nơi đây. Giáo pháp của đức Phật cũng đã khởi điểm từ nơi này. Khi ta bố thí, điều đó sẽ mang lại cho ta một niềm hân hoan, một niềm vui không ngăn ngại. Bố thí đem lại cho ta hạnh phúc trong từng giai đoạn của nó. Ta cảm thấy hạnh phúc khi khởi ý muốn bố thí; ta cảm thấy hạnh phúc khi thực hiện hành động bố thí; và ta cảm thấy hạnh phúc khi nhớ lại hành động bố thí ấy.

Một lần, trong khóa tu ở Úc, trong một bài pháp thoại nói về sự bố thí, tôi có chia sẻ về một quyết định cá nhân của mình. Tôi có một quyết tâm rằng, mỗi khi trong tôi có một sự thúc đẩy cho ai một vật gì - thì cho dù trăm ý nghĩ sau đó có là: "Không được! Không được đâu! Mình còn cần cái đó lắm." - tôi vẫn đem ra cho. Cho dù nỗi sợ hãi hay những tính toán nào có khởi lên, tôi vẫn quyết tâm tôn trọng sự thôi thúc đầu tiên ấy. Sau khóa tu, có một thiện sinh đến gặp tôi và nói, nghe tôi kể về quyết định ấy, anh ta muốn cho tôi một số tiền nhỏ để tôi bố thí. Anh ta yêu cầu, khi nào về đến Hoa Kỳ, đáp xuống phi trường ở *California*, tôi hãy cho người đầu tiên mà tôi cảm thấy

cần món tiền đó. Anh ta trao cho tôi 100 Mỹ kim, một số tiền cũng không phải là nhỏ!

Về đến Hoa Kỳ, đáp xuống phi trường *San Francisco*, ngày hôm sau tôi đi dọc theo đường *Telegraph Venue* ở *Berkeley*, tìm người để cho món tiền ấy. Tôi chia số tiền đó ra để có thể cho được nhiều người. Nhưng không phải tôi chỉ cho có một Mỹ kim thôi, mỗi lần tôi cho từ 10 đến 20 Mỹ kim. Ngày hôm ấy thật vô cùng kỳ diệu. Tôi đi trên đường phố tìm xem có ai cần gì để bố thí. Một việc làm rất là khác thường, và nó đã đập vỡ hết những bức tường ngăn cách giữa con người với nhau. Có người nhảy múa mừng vui trên đường phía sau lưng tôi. Ngày ấy cũng đã đem lại cho tôi một niềm vui to tát không kém. Thật vậy, bố thí là một hạnh phúc vô biên.

Trong kinh cũng có nói về nhiều lợi lạc do sự bố thí mang lại. Trước hết, khi ta rộng lượng, người khác sẽ thương mến ta. Điều ấy không có nghĩa là ta bố thí để cầu danh. Đó chỉ là định luật tự nhiên của vũ trụ, hễ ta cho đi, ta sẽ nhận lại. Khi bạn nghĩ đến một người có tâm hồn quảng đại, rộng lượng, bạn cảm thấy như thế nào đối với người ấy, cho dù họ chưa trực tiếp ban cho bạn một điều gì? Một người rộng lượng sẽ khơi dậy được sự rộng lượng trong chính ta.

Đức Phật dạy rằng, một người rộng lượng khi đi vào bất cứ nơi đâu cũng không sợ hãi. Một phần của niềm hạnh phúc do sự bố thí mang lại được phát xuất từ tình thương của ta đối với chính mình. Khi ta càng bố thí, những đức tính can đảm, tinh tấn và tuệ giác trong ta sẽ càng lớn mạnh. Chúng sẽ bảo vệ ta trong mọi hoàn cảnh, dầu khó khăn đến đâu. Người chung quanh lúc nào cũng muốn được gần gũi ta, và đức tin của họ đối với ta cũng sẽ tăng trưởng.

Bố thí còn mang lại cho ta những lợi lạc lớn khác về tâm linh. Sự quý báu của một hành động bố thí là không thể nghi bàn.

Con đường tu tập lúc nào cũng được diễn đạt và thực hiện bằng sự bố thí: từ, bi, hỷ xả; buông bỏ tham, sân, si. Bố thí là một phương pháp tu tập rất hiệu quả. Vì thế mà đức Phật dạy, nếu chúng ta thấy được sức mạnh của sự bố thí giống như ngài, ta sẽ không bao giờ để cho một bữa ăn nào trôi qua mà không đem ra chia sẻ với người khác.

Thật ra, chia sẻ thức ăn chỉ là một tỉ dụ cho tất cả những hành động bố thí. Khi chúng ta chia sẻ thực phẩm với ai, không phải ta chỉ ban cho người ấy một món ăn, mà ta còn cho họ nhiều hơn thế. Ta ban cho họ sức lực, sự khỏe mạnh, cái đẹp, sự trong sáng và ngay cả sự sống. Vì tất cả những cái đó không thể nào có mặt nếu ta thiếu thực phẩm. Vì vậy, khi ta cho ai thức ăn, là ta đang trao tặng họ điều căn bản nhất của sự sống. Đức Phật dạy, trong giây phút ta chia sẻ thức ăn với người khác là ta đang bước một bước dài trên con đường tu tập. Trong giây phút ấy, bốn trú xứ của hạnh phúc, bốn tâm vô lượng đồng thời có mặt. Ta có tâm từ và tâm bi, vì ta thương người ta đang trao tặng, muốn cho họ được hạnh phúc. Ta có tâm hỷ vì ta vui với niềm vui của người khác, muốn hạnh phúc của họ được tăng trưởng và dài lâu hơn. Tâm xả cũng có mặt, vì trong hành động ban cho ấy, ta muốn buông bỏ một cái gì mình đang có, ta sẵn sàng chịu mất nó. Bốn tính chất nhiệm mầu - từ, bi, hỷ, xả - đồng thời có mặt trong chỉ một hành động đơn giản ấy thôi.

Và trong giây phút bố thí ấy, chúng ta cũng đang trút bỏ được ba loại phiền não gốc rễ (*kilesa*) của mình. Chúng ta sẽ buông bỏ được lòng tham dục, sự nắm bắt. Chúng ta sẽ buông bỏ được lòng sân hận, một trạng thái chia rẽ, xa cách, cảm thấy không nối liền với người khác. Và chúng ta cũng buông bỏ được cả sự si mê, vì trong hành động bố thí ta có ý thức sáng tỏ về việc mình đang làm, những sự chọn lựa và những giá trị

trong cuộc đời.

Một trong những sự si mê, sai lầm, to tát nhất của chúng ta là cho rằng việc mình làm không thật sự có ảnh hưởng. Muốn trừ được sự si mê đó, ta cần hiểu rõ hơn về luật nghiệp quả. Mặc dù bề ngoài có thể dường như chẳng có một việc gì xảy ra hết, nhưng thật ra sự chọn lựa của ta qua những hành động thiện lành sẽ đưa ta đến nơi mình muốn. Khi ta có những hành động rộng lượng, cuộc đời này chắc chắn sẽ thay đổi và việc ấy rất là hiển nhiên.

Khi đức Phật dạy ta quán tưởng về những điều tốt đẹp của mình, ngài thường nhắc việc nghĩ đến niềm vui của những hành động bố thí. Hồi tưởng lại những lỗi lầm, những lời nói vụng dại của ta, bao giờ cũng là quá dễ. Trong một bài thực tập trước đây, tôi có yêu cầu bạn nhớ lại những việc bố thí mình đã làm, và bảo bạn nên tự tán thưởng mình về những hành động ấy. Bạn có cảm thấy việc ấy hơi khó làm không? Đa số chúng ta có thể cảm thấy xấu hổ khi thực tập bài này!

Nhưng thái độ vui sướng trước hành động bố thí sẽ giúp ta rất nhiều trên con đường tu tập. Ta nhớ lại những cử chỉ rộng lượng của mình không phải vì tự mãn hoặc tự phụ. Nhưng là vì, trong cuộc sống có vô vàn những cơ hội và sự chọn lựa khác nhau, ta vẫn quan tâm đến mình và người khác đủ để chọn những hành động tốt lành cho tất cả. Ta cho đi thay vì giữ lại. Ta ban phát thay vì tích trữ. Ta buông bỏ thay vì nắm bắt. Vui sướng với những sự chọn lựa ấy tức là vui sướng với sự tốt lành trong ta.

Ở Miến Điện, khi tham dự một khóa tu trong các thiền viện, chúng ta không phải trả một xu nào. Tất cả lệ phí đều được đóng góp bởi sự cúng dường của dân địa phương. Thức ăn được họ dâng cúng mỗi ngày. Cũng theo tinh thần này, tôi có lệ cúng dường một bữa ăn cho tất cả thiền sinh trong tu viện,

mỗi khi tôi có dịp đến viếng thăm và tu tập. Nhưng điều này cũng có chút vấn đề. Tên của người cúng dường được viết trên một tấm bảng đen lớn đặt ngay trước cửa phòng ăn. Ai đi ngang qua cũng nhìn thấy. Và mỗi khi đến phiên tôi cúng dường, tôi phải đi ngang qua tấm bảng lớn có ghi tên mình trước khi vào phòng ăn. Ý nghĩ đầu tiên của tôi mỗi khi thấy nó là: “Ước gì ngày hôm nay qua mau. Phải chi bây giờ là ngày mai. Tên mình sẽ nằm trên đó cả ngày. Mình cảm thấy kỳ cục và khó chịu quá. Phải chi đừng ai biết gì hết.”

Người Miến Điện loan báo tên người cúng dường thức ăn không phải để tăng lòng tự phụ. Nhưng vì bố thí là một hành động cao thượng, và họ muốn mọi người được cảm thấy hạnh phúc và phấn khởi vì việc làm ấy. Nghi nhớ đến những hành động bố thí có thể mang lại niềm vui lớn trong tâm ta. Nếu chúng ta, nhất là người Tây phương, có thể vượt qua được những mặc cảm tự ti của mình, chắc chắn ta sẽ tiếp nhận được hạnh phúc kỳ diệu ấy.

Mục đích của sự bố thí có hai phần: để giải thoát người khác và để giải thoát chính ta. Thiếu một trong hai điều ấy, sự bố thí sẽ không thể nào trọn vẹn được. Nếu chúng ta cho ai một vật gì, không quyến luyến, không thắc mắc, không đòi hỏi, thì người cho và người nhận, cả hai đều đạt được sự tự do. Trong giây phút ấy, chúng ta không bị mắc kẹt vào vai trò của mình. Không có giai cấp, không có sự cách biệt giữa ta và người khác. Chúng ta không bao giờ nghĩ: “Người này giàu có, đầy đủ hơn mình, có cho họ thì cũng có ích lợi gì đâu? Và lại, biết họ có thích mình không, hay là ta chỉ làm trò cười cho họ mà thôi!” Trong giây phút ban cho đơn thuần ấy, người cho, người nhận và đồ vật trao tặng, tất cả đều trở thành một.

Khi không còn những sự ngăn cách và phân biệt nữa, ta sẽ

nhớ rằng, tất cả chúng ta đều có chung một mong ước mà thôi, đó là được hạnh phúc. Và qua hành động bố thí ta sẽ thể hiện được niềm mong ước chung ấy. Tôi có kinh nghiệm này trong một khóa tu thiền quán nhiều ngày trong thỉnh lặng tại trung tâm *Insight Meditation Society*. Vì tôi là một thành viên sáng lập của trung tâm, nên tôi biết hết tất cả nhân viên, và quen rất nhiều bạn trong cộng đồng tu học. Và vì vậy, tôi thường được những người không tham dự khóa tu tặng cho những món bánh kẹo nho nhỏ. Mỗi ngày trở về phòng, tôi lại bắt gặp những món đồ mang tặng không biết từ ai, để ngoài cửa. Môi trường trong một khóa tu đôi khi cũng khá khắc khổ, thế nên việc nhận được những món bánh kẹo nho nhỏ như vậy rất có ý nghĩa, khác với bình thường khi tất cả đều đầy đủ.

Khi thấy mình có đủ mọi thứ quà bánh, trong khi những thiền sinh khác trong khóa tu không được gì cả, vì không quen biết ai, tôi cảm thấy hơi có lỗi. Họ không được thêm những thứ phụ trội đặc biệt như tôi. Thế nên, tôi bắt đầu phân phát cho tất cả mọi người. Tôi để ý đến một người, tôi biết rằng chị ta có lẽ nhìn thấy những món đồ trước cửa phòng tôi mỗi ngày. Và tôi đặt một món quà trước cửa phòng của chị. Nhưng rồi cũng chính trong ngày hôm ấy, chị bắt đầu nhận được những gói bánh trái từ nhà gửi đến, và chị lại mang đến chia sẻ với tôi. Tôi càng được nhiều quà hơn và lại càng phải đem ra biếu nhiều hơn. Một nguồn suối sung túc đột nhiên phát hiện giữa một môi trường vật chất khắc khổ. Trong thời gian đây sự chia sẻ ấy, khi con tim của chúng tôi rộng mở nhờ sự thực tập trong khóa tu, tất cả cảm thấy như là một. Không cần biết những đồ vật ấy đến từ đâu hoặc chúng gồm có những gì, chúng tôi chỉ cảm thấy mỗi một điều cần thiết là thương nhau và biết lo cho nhau mà thôi.

Càng thực tập bố thí, ta sẽ càng làm cho tâm bố thí mỗi ngày một thêm lớn mạnh. Bên ngoài, nó sẽ đem lại tự do cho người

chung quanh, và bên trong nó sẽ giải thoát ta. Những hành động rộng lượng của ta bên ngoài, phản ánh được một con tim buông xả và quảng đại bên trong. Buông xả - sự từ bỏ - cũng có cùng một trạng thái tâm thức với sự rộng lượng. Và vì vậy, hành động bố thí có một ảnh hưởng trực tiếp đến công phu thiền định của ta, và ngược lại cũng thế. Tính rộng lượng là nền tảng giúp cho công phu thiền tập của ta được thăng tiến. Sự vững vàng và rộng lớn của hạnh phúc ấy giúp ta có thể đối diện với bất cứ việc gì khởi lên trong tâm khi ngồi thiền, và buông bỏ nó dễ dàng.

Buồn thay, nền văn hóa của chúng ta ngày nay không chú trọng gì đến sự bố thí! Ngược lại, nó còn khuyến khích ta nên thu thập, tranh giành và tích trữ nhiều hơn. Một người bạn tâm sự với tôi rằng, từ ngày chị bắt đầu biết nói cho đến giờ, những câu mà chị sử dụng nhiều nhất là: "Tôi cần nó! Tôi muốn nó! Tôi phải có nó mới được!" Từ thuở nhỏ, lúc nào chị cũng kèo nài, đòi hỏi ba má chị, hết chuyện này đến chuyện khác. Mà thật sự chúng ta là như vậy đó. Ta nắm bắt, ta bám víu, ta uốn nắn sự vật theo ý mình muốn. Và ta vất vả cố gắng giữ cho chúng được như vậy mãi. Tình trạng của tất cả chúng ta là như thế đó!

Vũ trụ quan Phật giáo có nói đến một cõi gọi là *ngạ quỷ*, tức loài ma đói. Những chúng sinh trong cảnh giới này có những cái bụng thật to nhưng cổ họng của họ chỉ nhỏ bằng cây kim, vì vậy họ lúc nào cũng đói khát. Một lần, có người hỏi thầy Nhất Hạnh về cuộc sống ở cõi *ngạ quỷ* giống như thế nào, thầy trả lời vồn vện có một chữ: "Hoa Kỳ!" Đó là thế giới Tây phương sung túc của chúng ta, không biết gì đến sự nhường nhịn, chia sẻ và buông bỏ.

Thế giới này của chúng ta còn được gọi là *samsara*, cõi sinh tử

luân hồi. Đây chính là cuộc sống của ta. Một tính chất rất đặc biệt của cõi *samsara* này là không cần biết ta đã có được bao nhiêu, đầy đủ bao nhiêu, ta lúc nào cũng nghĩ rằng đâu đó ngoài kia vẫn có cái khác nhiều hơn. Sự bất toại nguyện thì vô cùng tận, vì trong thế giới đổi thay này, những sự việc đến và đi không bao giờ ngừng nghỉ, mà sự thèm khát và so sánh của ta thì không thể nghỉ bần được.

Có lần, tôi nói chuyện với một người bạn trên điện thoại. Anh ta đang sửa soạn cho chuyến đi Ấn Độ ngày hôm sau. Người đi chung với anh đã lo việc mua vé máy bay, nhưng anh ấy không biết rằng chỉ cần trả thêm một số tiền nhỏ thôi, cả hai đã có thể mua được vé cho ghế hạng nhì sang hơn, chỗ ngồi thoải mái hơn. Trên một chuyến bay dài, chỗ ngồi rất quan trọng. Vì thế, tôi và anh bạn bàn với nhau xem có nên đổi vé không, làm như vậy có phải trả thêm nhiều tiền không? Ngồi ghế hạng nhì thì rộng rãi hơn, đến nơi khỏe khoắn hơn, thay vì mệt mỏi có thể làm ta không vui. Trong khi nói chuyện, người bạn tôi thốt lên: “Không biết nếu mình mua vé *hạng nhất* thì sẽ tốn bao nhiêu nhỉ?” Vâng, tôi hiểu trạng thái tâm thức ấy quá rành. Vừa mới tính chuyện lên ghế hạng nhì chưa xong, ta đã bắt đầu nghĩ đến chuyện lên ghế hạng nhất! Chúng ta là như thế đó. Vòng sinh tử luân hồi là vậy. Lúc nào cũng có một cái gì khác để ta muốn.

Năng lực tối thượng của sự cúng dường, *dana*, là giúp ta giải thoát được sự ràng buộc của những sợi dây xiềng xích *tham*, *sân* và *si*. Chúng trói buộc và giới hạn sự sống của ta. Nếu trong giờ phút này bạn vẫn còn đi tìm một người nào, hoặc một vật nào, hy vọng nó có thể làm cho bạn cảm thấy trọn vẹn hơn, là bạn đã quên đi sự thật rằng mình đang đầy đủ và toàn vẹn trong mỗi giây, mỗi phút. Nắm giữ cõi luân hồi này cũng giống như là ta đang bắt giữ một ảo ảnh. Nó không thể nào chống đỡ và duy trì được ta, vì nó không có thật! Thực tập bố thí để ta có thể

giải thoát ra khỏi ảo ảnh đó, và tiếp xúc được với một hạnh phúc trường cửu hơn.

Sự bố thí mang lại cho ta rất nhiều lợi lạc. Nó tập cho con tim ta biết buông thả. Cũng giống như tron một đời, bàn tay ta đã nắm chặt lại quá lâu, giờ đây nó đang từ từ mở ra. Càng mở ra bao nhiêu ta lại càng cảm thấy thư thái và an lạc bấy nhiêu. Cuộc sống này sẽ trở nên rộng lớn vô biên khi ta biết buông xả. Ta có thể từ bỏ và không chút sợ hãi. Mà thật ra trên cuộc đời này, muốn có được hạnh phúc, ta không cần phải nắm giữ bất cứ một điều gì hết.

Nhưng cảm nhận rộng lớn ấy không phải chỉ là chuyện lý thuyết mà thôi. Chúng ta có thể thật sự nhìn nó phát triển và lớn mạnh khi ta thực tập bố thí. Mỗi khi chúng ta đi đến mức giới hạn của sự bố thí, vì sự dính mắc của mình, ta có thể nhìn những biên giới ấy từ từ tan rã. Có thể ban đầu ta nghĩ rằng: “Tôi chỉ có thể cho bấy nhiêu đây thôi, không thể nào làm hơn được nữa” hoặc là “Tôi sẵn sàng cho, nếu như tôi được người khác biết tới và cảm ơn.” Nhưng khi chúng ta tiến đến những mức hạn định này rồi, ta sẽ nhìn xuyên qua được chúng, và ý thức rằng chúng không có thật. Những giới hạn ấy không phải là một thực thể, chúng không có khả năng giam giữ ta lại. Và ta sẽ bước được ra ngoài. Trong sự thực tập, ta lại tiếp tục tiến xa hơn, nói rộng con tim bao la và rộng mở của mình hơn nữa.

Sự khác biệt giữa một tâm thức rộng lớn và một tâm thức nhỏ nhoi rất rõ ràng. Ví dụ, một hôm bạn bị trặc chân. Bây giờ, bỗng nhiên bạn phải đối diện với cái đau và khó khăn của một phế tật tạm thời. Có thể bạn phải chống nạng hoặc bị bó chân. Nếu như bạn có một tâm thức nhỏ nhoi và giới hạn, bạn sẽ đáp ứng với tình trạng này như thế nào? “Trời ơi, bị trặc chân rồi! Bây giờ thì còn đi đâu chơi được nữa. Nghĩ chán thật! Chẳng có

ai bị hết, ngoài mình thôi. Cũng cái tánh vụng về không cần thận nên mới ra nông nổi này. Chưa chắc là nó sẽ có thể lành hẳn đâu. Có thể là bị như thế này suốt đời chứ chẳng chơi!” Với một tâm ý nhỏ hẹp, ta khó có thể nào chấp nhận được những khó khăn của mình mà không than phiền. Ngược lại, với một tâm thức rộng mở, khi có một kinh nghiệm khó khăn nào khởi lên, ta không bao giờ nghĩ rằng nó sẽ làm cho ta mất mát hoặc thấp hèn đi. Chúng ta không than van vì ta không hề sợ hãi kinh nghiệm ấy. Ta cũng không cần phải đón nó bằng một con tim khép kín.

Và cũng với sự rộng mở ấy, khi có một kinh nghiệm vui sướng nào khởi lên, ta cũng không cần phải hối hả nhào tới để bắt giữ nó. Vì ta biết rằng, mình không cần phải có nó mới được hạnh phúc. Chúng ta có thể nói: “Đây là một nhóm người rất hay và tốt mà mình có dịp gặp và tham dự. Tuyệt vô cùng.” Nhưng khi nó qua, ta sẵn sàng để cho nó qua, không luyến tiếc, vì trong ta lúc nào cũng cảm thấy toàn vẹn và hạnh phúc. Ta biết rằng mình bao giờ cũng được đầy đủ!

Có biết bao nhiêu cách thức bố thí khác nhau. Chúng ta có thể ban cho người khác tài vật. Chúng ta có thể ban cho người khác thời giờ và sự phục vụ. Ngay cả khi ta không đòi hỏi người khác phải thay đổi theo ý mình, đó cũng là một hình thức bố thí. Trong một ngày, ta có biết bao nhiêu cơ hội để bố thí. Một người nào cắt ngang trước mặt bạn giành một chỗ đậu xe. Bạn có vui vẻ bỏ qua được không? Nếu làm được việc ấy là đã hiểu ý nghĩa của sự rộng lượng. Chúng ta đâu cần phải giành giật với người khác làm gì. Chúng ta có thể chọn con đường buông xả và quảng đại đối với nhau.

Một đồng minh của sự rộng lượng là cảm giác sung túc và giàu có - lúc nào ta cũng cảm thấy mình dư thừa để chia sẻ với tất cả. Bạn nên nhớ, cảm giác này không được đặt trên một tiêu

chuẩn nào hết. Có những người rất giàu nhưng họ lại cảm thấy nghèo túng bên trong. Lúc nào họ cũng giữ thật chặt những gì họ có, và không thể đem ra cho ai bất cứ vật gì, mặc dù bên ngoài họ rất sung túc. Và cũng có những người đời sống kinh tế khó khăn nhưng rất rộng lượng, mặc dù bên ngoài dường như họ không có gì để cho. Nhưng họ không nghĩ như vậy. Họ vẫn cho những gì họ có thể cho được. Nếu bạn có dịp thăm viếng những quốc gia còn đang phát triển, bạn sẽ thấy được điều này. Chắc chắn bạn sẽ nhận được những món quà tặng từ những người nghèo khó hơn bạn. Thật ra, không cần biết theo tiêu chuẩn của xã hội thì bạn giàu hay nghèo đến đâu, nếu như bạn biết đủ, bao giờ bạn cũng có thể chia sẻ được. Và ta có thể mở rộng con tim mình ra, biểu hiện tâm từ, bằng cách ấy.

Làm cách nào để ta phát triển được cảm giác đầy đủ và sung túc ấy trong tâm? Trong những năm tu tập, lúc nào tôi cũng dùng câu hỏi này như là một nguyên tắc hướng dẫn: “Trong giây phút này tôi thật sự cần gì để có hạnh phúc?” Ở Miến Điện, có những cá nhân và gia đình đã phải lặn lội từ những nơi rất xa đến các tu viện để cúng dường thức ăn. Trong một nền văn hóa chú trọng đến sự bố thí, những việc cúng dường như vậy được xem là một đặc ân rất lớn. Đó là cơ hội để họ được làm phước, bày tỏ sự biết ơn đối với giáo pháp của Phật, và tỏ lòng tôn kính những người đang thể hiện giáo pháp ấy qua sự tu tập của họ.

Những người này, tôi biết chắc, họ đã cúng dường những món quý giá nhất của họ. Trong nhiều trường hợp, có khi những món ăn ấy còn sang trọng hơn những gì họ có trên bàn mỗi ngày. Các bữa ăn trong tu viện được cúng dường bởi đủ mọi tầng lớp khác nhau trong xã hội. Có khi bước vào nhà ăn, tôi thấy những cỗ ăn thơm ngon thật hậu hĩ, đủ mọi thứ cao lương mỹ vị của Miến Điện. Và có khi đó chỉ là vài cọng rau

đang trôi lênh bênh trong một tô canh đầy dầu mỡ.

Tại Miến Điện, trong những khóa tu chúng tôi phải giữ *Bát quan trai giới*, trong đó có một giới không cho phép ăn sau 12 giờ trưa (giờ ngọ). Bữa điểm tâm bắt đầu vào năm giờ sáng, và bữa ăn trưa được dọn lên vào lúc 10 giờ. Điều ấy có nghĩa là mọi sự ăn uống chánh thức chấm dứt vào khoảng mười giờ rưỡi sáng, và chúng tôi không được ăn gì cho đến 5 giờ sáng ngày hôm sau. Trong hoàn cảnh đó, bữa ăn trưa đối với chúng tôi rất quan trọng! Nhưng cũng chính trong hoàn cảnh này mà tôi ý thức được giá trị của sự cúng dường.

Trong nhà ăn ở một tu viện tôi đến tu tập có treo bức hình đức Phật. Theo thông lệ, chúng tôi lạy ba lạy trước khi đi vào nhà ăn. Mỗi khi vào ăn trưa, nhìn lên hình đức Phật và đánh lễ ngài, tôi thường cảm thấy một niềm vui và sự biết ơn dâng tràn. Có lúc sau khi lễ Phật, tôi đứng nhìn xuống bàn ăn xem hôm nay có bày những thứ thức ăn gì, và thấy rằng không có món nào mình có thể ăn được cả. Tôi cảm thấy sợ hãi, lo lắng cực độ trước viễn tượng của 19 giờ đồng hồ nhịn đói!

Nhưng rồi tôi nhìn lên gương mặt của những người đến cúng dường cho bữa ăn hôm ấy. Họ thường muốn đến để xem các thiền sinh dùng những thức ăn của họ. Gương mặt họ sáng rỡ vì hân hoan. Rõ ràng là họ rất sung sướng vì đã có cơ hội đóng góp một chút gì đến cho những người đang đi tìm chân lý, đang tu tập để thanh lọc thân tâm.

Chưa đầy một phút, tôi đi từ một niềm hân hoan khi nhìn lên đức Phật, đến nỗi sợ hãi, lo lắng khi nhìn đến thức ăn, và rồi nhìn sang gương mặt rạng rỡ của những người cúng dường. Trong giây phút ấy, khi tôi cảm nhận được sự thành tâm cúng dường và biết ơn của họ, tôi đã tự hỏi: “Trong giây phút này tôi thật sự cần gì để có hạnh phúc?” Câu hỏi ấy giúp tôi thức tỉnh và ý thức được rằng, tôi đang được nuôi dưỡng bằng niềm vui

và hạnh phúc của họ, hơn là những món ăn mà họ mang đến. Thật vậy, niềm vui phát xuất từ một con tim chân thành mới quan trọng hơn, và bổ dưỡng hơn.

“Trong giây phút này tôi thật sự cần gì để có hạnh phúc?” Thế giới này chắc chắn sẽ đem lại cho bạn biết bao nhiêu câu trả lời. Có thể bạn cần một cái này mới, hoặc một cái kia khác hơn. Nhưng thật ra trong giờ phút này bạn đang thiếu thốn cái gì? Bạn có thật sự cần phải thay đổi một điều gì không? Tiến trình của sự tu tập là để ta chuyển hóa việc ấy, giúp ta thoát ra khỏi sự đeo đuổi và khao khát vô tận ấy. Nếu chúng ta can đảm thách thức chúng, thoát ra khỏi sự kìm kẹp của chúng, ta sẽ khám phá được một thứ hạnh phúc hoàn toàn mới. Ta hiểu rằng, chỉ có chân lý mới mang lại cho ta hạnh phúc mà thôi. Và chân lý ấy bao giờ cũng *đang có mặt* trong giây phút này, khi ta thấy được sự vật đúng thật như chúng đang hiện hữu, khi ta biết buông bỏ mỗi khi chúng đến rồi đi, khi ta biết rằng chúng sẽ sinh lên và diệt đi, không bao giờ ngừng nghỉ.

Gương mặt rạng rỡ của sự cúng dường là một trong những biểu hiện của sự tốt lành trong ta. Hãy sung sướng với điều ấy. Sự mong cầu được hạnh phúc có rất nhiều lợi lạc và thiện xảo, vì nó thúc đẩy ta làm việc tốt. Bạn hãy sung sướng đi, vì ta có khả năng chọn lựa những điều thiện, biết vun trồng những việc tốt, và buông bỏ những gì gây hại, hoặc mang lại khổ đau. Niềm vui ấy sẽ đem lại cho ta sự tự tin và hạnh phúc cần thiết trên đường tu tập, giúp ta cởi mở và phát triển những việc thiện, tuy vẫn còn mới lạ và chưa quen thuộc với ta.

Bạn nên nhớ rằng, trong chúng ta không có ai làm được những việc này một cách hoàn toàn cả! Bởi thế ta mới gọi là “*thực tập*”. Chúng ta tập rộng lượng với người khác, và ta tập rộng lượng với chính ta, hết lần này đến lần khác. Ta tiếp tục

thực tập cho đến một ngày những điều đó sẽ trôi chảy như một dòng thác lớn, cho đến ngày những điều đó trở thành tự nhiên như con người thật của chính ta.

THỰC TẬP: BỐ THÍ

Con đường của Phật dạy được gọi là con đường *Trung đạo*, nghĩa là không bị kẹt vào hai bên thái cực. Một thái cực cho rằng thế giới này là của dục lạc, những gì chúng ta thấy, nghe và xúc chạm là có thật và vững bền. Quan niệm này xúi giục ta đi tìm một kinh nghiệm duy nhất nào đó có thể đem lại cho ta hạnh phúc mãi mãi. Trong cái nhìn này, những gì ta thu thập được rất quan trọng, vì vậy ta theo đuổi và cố bắt giữ những đối tượng của mình. Nhất là trong nền văn hóa ngày nay, chúng ta dễ trở thành một kẻ “ghiền kinh nghiệm”, lúc nào cũng muốn kinh nghiệm hết cái này đến cái khác, càng nhiều càng tốt. Bạn hãy thử quán chiếu lại sự kiện này trong đời mình. Có khi nào bạn đi tìm một hạnh phúc vĩnh cửu bằng cách nắm giữ một vật gì, hoặc một người nào cho riêng mình không, và kết quả như thế nào?

Thái cực thứ hai là chủ trương hư vô. Theo quan niệm này, những gì ta cảm nhận đều không có một giá trị nào hết. Mọi hiện tượng đều trống rỗng, phù du và vô nghĩa. Chúng ta không có một giá trị và quyền năng nào hết. Vì cuộc đời này không có ý nghĩa nên mọi niềm tin và nỗ lực của ta đều hoàn toàn vô ích. Nhưng chúng ta quên mất rằng hành động của mình sẽ mang lại hậu quả. Chúng ta quên rằng mình có khả năng, và cần phải tinh tấn, để tự giải thoát chính mình cũng như người khác ra khỏi mọi khổ đau. Nếu như bạn đã từng có những quan niệm về hư vô này, bạn hãy nhớ lại ảnh hưởng của chúng trên sự cảm thông và thiện ý của bạn đối với người khác. Thay vì vướng mắc trong trạng thái vô vọng, chán chường này,

bạn hãy thực tập niệm tâm từ, tâm bi và tâm hỷ. Và bạn hãy quan sát những sự thay đổi khởi lên trong tâm. Con đường *Trung đạo* tránh xa cả hai thái cực: chạy theo vật chất và chủ trương hư vô. Ý niệm về một con đường *Trung đạo* khó có thể diễn đạt được, như đức Phật có lần ví cuộc đời này như là “*mộng huyễn, như bọt nước, như sương mai, như ánh chớp*” (*Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn, bào ảnh, như lộ, diệc như điện, ưng tác như thị quán.* - Kinh Kim cang). Tất cả thế giới hiện tượng - chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... - đều không vững bền và không có thực thể.

Nếu như ta rơi vào thái cực thứ nhất, ta sẽ bị kẹt vào sự dính mắc. Nếu ta rơi vào thái cực thứ hai, ta sẽ bị lạc vào sự tự mãn hoặc tuyệt vọng. Và nếu như ta đi được trên con đường *Trung đạo*, hành động của ta sẽ phản ánh được tuệ giác về hậu quả của việc mình làm và tự tánh vô thường của sự sống.

Bố thí là một hành động phát xuất từ con đường *Trung đạo*. Nó cho phép ta có được một cá tính không dính mắc và cũng không tự mãn. Bố thí là một cử chỉ của tâm, ý thức rằng, mặc dù không có gì là bền vững cho ta nắm bắt, nhưng hành động của ta vẫn có ý nghĩa và cần thiết. Bạn hãy thực tập như thế này, chú ý đến những khi bạn có một ý nghĩ bố thí khởi lên và rồi bạn ngăn lại. Bạn hãy cảm nhận cái cảm xúc chống cự ấy. Thứ đặt tên cho nó xem. Nhỏ hẹp? Cứng nhắc? Sợ hãi? Bạn hãy quán chiếu cho thật sâu sắc.

Kế tiếp, bạn hãy quán sát tác ý muốn bố thí. Nó có mang tính chất nhường nhịn, buông bỏ, và chia sẻ? Bạn thử diễn tả cái tác ý rộng lượng, quảng đại ấy, nó như thế nào? Bạn có cảm thấy mình không còn bị ràng buộc, ý thức rằng hạnh phúc không nằm ở sự nắm bắt và tích trữ?

Nếu có thể được, và không hại gì đến ai, bạn hãy buông bỏ sự

chống cự của mình và đem cho vật mình đang nghĩ. Mặc dù có thể sẽ có những cảm xúc lẫn lộn, nhưng bạn hãy chú ý đến mọi khía cạnh của hành động bố thí, và tiến hành việc ban cho. Quán sát tâm mình. Đặc biệt hãy theo dõi chuỗi cảm xúc, bắt đầu từ giây phút thật sự buông bỏ và ý thức rộng lượng ấy.

Bạn nên nhớ rằng, giá trị của món quà không quan trọng, chính hành động bố thí xác định được sự nối liền giữa ta và người khác. Nếu như ta chọn bố thí làm con đường tu tập của mình, tâm thức ấy sẽ mỗi ngày càng thêm tăng trưởng. Bố thí bao giờ cũng là một phương pháp tu tập tâm linh vô cùng quan trọng.

Có lần, tôi được dịp tháp tùng một vị thiền sư đi mở những khóa tu nhiều nơi ở Hoa Kỳ. Vì là một người trong phái đoàn nên tôi có duyên may được nhiều thời giờ gần gũi ông. Ông ta có nhiều đệ tử ở khắp nơi và họ rất vui mừng được đón tiếp ông. Họ thường bày tỏ lòng biết ơn đối với tôi vì đã đứng ra tổ chức cho chuyến đi, và thường chia sẻ chỗ ở cũng như thức ăn cho tôi rất rộng rãi. Nhưng cũng có những khi, tôi bị kẹt trong một tình trạng mà các đệ tử khác xem sự có mặt của tôi là một chướng ngại cho sự gặp gỡ riêng giữa họ với ông. Họ bảo tôi họ không có gì cho tôi ăn chiều, vì họ không có đủ thức ăn, hay vì một lý do gì đó. Và trong một thành phố lạ, vào khoảng 8, 9 giờ tối, tôi phải tự đi kiếm gì để ăn. Kiếm một nơi ăn thì chẳng thành vấn đề, nhưng cảm giác bị bỏ rơi, không được tiếp đón, mới thật là đau đớn và thấm thía. Và từ đó, tôi tự hứa sẽ không bao giờ để ai phải rơi vào hoàn cảnh như tôi, tôi sẽ cố gắng sống thật tế nhị và không bỏ ra ngoài bất cứ một người nào hết.

Trong nền văn hóa của chúng ta, vì thái độ tự phê phán rất cao, nên ta cần phải đặc biệt ý thức đến chính mình trong những hành động bố thí. Bạn nên nhớ, nếu ta bố thí vì một mặc cảm tự ti, hành động ấy sẽ không thể mang lại cho ta hạnh

phúc. Sự thực tập bố thí phải đi đôi với tâm xả, điều đó giúp ta cởi mở và rộng lượng nhưng vẫn ý thức được sự giới hạn của mình. Chúng ta đặt nền tảng của sự bố thí trên bốn tâm vô lượng, nhờ vậy mà sự bố thí trở thành một biểu hiện ngời sáng cho con đường Trung đạo.



Dem tình thương vào cuộc đời

... Với ánh mắt được tinh lặng nhờ năng lượng của sự hòa hợp và niềm vui của hạnh phúc, chúng ta thấy được sự sống của vạn vật.

– William Wordsworth

Có lần, chúng tôi đưa một vị thầy của chúng tôi từ Ấn Độ sang Hoa Kỳ. Sau một thời gian ở đây, chúng tôi hỏi ý kiến ông về sự tu tập Phật pháp của các thiền sinh bên này. Nói chung, ông rất lạc quan về những điều ông thấy, duy có một điều ông phê bình rõ rệt. Thầy tôi bảo, sự tu tập ở Tây phương làm ông nhớ đến hình ảnh của những người chèo thuyền. Họ dùng hết sức, cố gắng tinh tấn chèo và chèo... Nhưng chỉ có điều là họ đã quên mở sợi dây cột thuyền vào bến. Ông bảo, ông thấy người ta rất kiên nhẫn và nỗ lực tu tập để đạt đến những trạng thái thiền định cao. Những trạng thái siêu việt, thoát ra ngoài mọi ý niệm của không gian, thời gian, của thân và tâm. Nhưng ông không thấy người ta tha thiết gì đến cách đối xử với nhau trong đời sống hằng ngày. Họ sẽ từ bi đến đâu đối với một người thợ sửa ống nước đến muộn, hay một đứa bé chơi bẩn thú? Họ có thật sự có mặt trong những hoàn cảnh khó chịu ấy không? Con đường tu tập có thể đưa ta đến những trạng thái siêu việt và thăng hoa. Nhưng con đường ấy phải bắt đầu ở ngay nơi này, chính bằng sự tiếp xúc của ta trong đời sống hằng ngày.

Mọi chúng sinh, tất cả chúng ta, đều mong muốn được hạnh phúc. Nhưng ít ai biết phương cách để đạt được việc ấy. Như tôi đã nói, đó cũng chính là lý do khiến đức Phật quyết định truyền bá giáo pháp của ngài. Hãy nhìn cuộc sống quanh ta, bạn có thấy biết bao nhiêu người muốn được hạnh phúc, nhưng suốt đời họ lại cứ đi làm những việc mang đến khổ đau!

Trong những buổi đầu đi truyền bá giáo pháp, đức Phật chỉ dạy cho người ta biết rộng lượng, cẩn thận trong lời nói và hành động của họ. Nếu chúng ta muốn có hạnh phúc, điều thiết yếu đầu tiên là gìn giữ giới luật. Đức Phật dạy, một con tim đầy tình thương sẽ biểu lộ ra ngoài bằng một thái độ chăm sóc. Đó chính là cơ bản của giới luật. Cả hai chỉ là những khía cạnh khác nhau của cùng một sự tỏa chiếu.

Giới luật, tiếng Pali là *sila*, cùng với sự rộng lượng, là những nền tảng cần thiết cho sự giải thoát. Đây vừa là bước đầu tiên của con đường tu tập, vừa là quả trái kỳ diệu cuối cùng. Đức Phật dạy, giới luật là nguồn gốc của cái đẹp chân thiện nhất, vượt lên trên mọi cái đẹp tầm thường, tương đối và hư dối khác.

Giới luật là phản ảnh của tình thương sâu sắc nhất trong ta. Khi ta thật sự biết thương mình, ta sẽ không làm hại một ai khác, vì tất cả chúng ta đều có liên hệ mật thiết với nhau. Bảo vệ người khác cũng là bảo vệ chính ta. Giới luật có thể được thực thi trên mọi lãnh vực: trong mối liên hệ với chính ta, trong mối liên hệ với người khác và với cả môi trường chung quanh.

Tất cả mọi việc trên đời này đều gắn bó rất chặt chẽ với nhau. Những gì chúng ta nghĩ, chúng ta làm, dầu nhỏ nhoi đến đâu cũng đều có ảnh hưởng đến một cái lớn hơn. Vì vậy, nếu chúng ta muốn tâm mình được tĩnh lặng, muốn thấy được sự sống trong tất cả, ta cần phải biết sống trong sự hòa hợp.

Ta không thể suốt ngày hành động bất chấp hậu quả rồi buổi tối ngồi kiết già trên tọa cụ và muốn kinh nghiệm sự giải thoát. Mỗi phần trong sự sống của ta đều phải hài hòa với tất cả những phần khác. Ta không thể bỏ phần này và chỉ giữ phần kia. Đó là lý do vì sao “chánh mạng”, một chi phần trong Bát chánh đạo, được xem là một yếu tố rất quan trọng trên con đường giải thoát. Chẳng hạn, chúng ta không thể trong suốt tám giờ làm việc mỗi ngày chuyên nói dối, lừa lọc, rồi vẫn cảm thấy nguyên vẹn, không hao tổn khi ngồi xuống tu tập. Muốn được giải thoát, chúng ta cần phải tiếp xúc với sự sống một cách trọn vẹn và thấy được mối liên hệ giữa mình với mọi sự sống.

Đức Phật là biểu tượng của một con người nguyên vẹn nhất. Từ bi, thành thật và tuệ giác lúc nào cũng có mặt trong ngài, cho dù ngài có ở một mình, ở với người khác, đi đây đó hay là ngồi yên. Chúng ta cũng có thể được nguyên vẹn như đức Phật. Và chúng ta đạt được điều ấy bằng sự thực tập giới luật, tức *sila*.

Trong truyền thống Phật giáo, giới luật dành cho hàng cư sĩ có năm điều:

1. *Nguyện không giết hại sinh mạng hoặc hành xử bạo động đối với người khác.*
2. *Nguyện không lường gạt và trộm cắp. Không lấy những gì không phải do mình tạo ra.*
3. *Nguyện không ăn nằm với những người không phải vợ hay chồng của mình. Tôn trọng những cam kết của mình và người khác để bảo vệ hạnh phúc gia đình.*
4. *Nguyện không nói những điều sai sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù, không loan truyền những tin không biết chắc là có thật, và không phê phán hoặc lên án*

những điều mình không biết chắc.

5. *Nguyên không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy và những chất có tính cách độc tố.*

Đa số chúng ta đều nghĩ rằng mình là người tốt. Thật ra, tôi cũng tin rằng đa số chúng ta thật sự là những người tốt. Vì vậy, khi chúng ta nghe nói hay đọc về Năm giới của người cư sĩ, ta tự nghĩ, đó là chuyện dĩ nhiên thôi, ta đâu có giết hại ai, ta đâu có trộm cắp của ai, ta đâu có xúc phạm ai, nói xấu ai, hoặc say sưa gì đâu! Nhưng dù vậy, trên con đường tu tập, tôi khám phá rằng, lúc nào ta cũng cần phải xem xét lại những gì mình thật sự hiểu về các giới luật này. Càng thực tập giữ giới, ta càng khám phá sâu sắc hơn các mức độ năng lượng khác nhau và sự bảo vệ do giới luật mang lại.

Ví dụ, đa số chúng ta ai cũng biết rằng giết người là một trọng tội, vì ta cảm nhận được thế nào là mạng sống của con người. Ta biết giá trị của sự sống người khác, vì ta biết trân quý sự sống của chính ta. Nhưng trong chúng ta, ít ai có thể ý thức và cảm thông được sự đồng nhất giữa sự sống của mình và những sự sống có hình thái khác.

Chúng ta thường quan niệm rằng, giá trị của sự sống lệ thuộc vào kích thước của một sinh vật. Ví dụ, ta có thể dễ dàng đập chết một con ruồi nhỏ bé. Vì không thấy được mình có một sự nối liền nào với con ruồi, nên ta có thể ra tay dễ dàng. Nhưng sự sống có mặt trong con ruồi có khác biệt gì với sự sống có mặt trong chúng ta không? Khi ta cảm thấy xa cách với những sự sống khác hình dạng với ta, ta có hạnh phúc hơn không, nó có giúp ta cảm thấy nguyên vẹn hơn không?

Nếu nhìn cho thật sâu, ta sẽ thấy được tính cách đồng nhất của mọi sự sống. Đức Phật dạy, tất cả mọi chúng sinh đều mong muốn được hạnh phúc. Mọi sinh vật, đều mang bất cứ

hình dạng nào, cũng đều muốn có hạnh phúc. Khi chúng ta kinh nghiệm được lẽ chung này, quan niệm về sát sanh của chúng ta cũng sẽ tự nhiên thay đổi, và sự hiểu biết của ta về giới thứ nhất cũng sẽ sâu sắc hơn.

Giới không trộm cắp cũng rất thâm thúy. Nó không chỉ có nghĩa là ta không lấy những gì không phải của mình, nhưng còn phải thận trọng với tài vật của mình nữa. Nếu lòng tham khiến ta lúc nào cũng nghĩ đến việc trộm cắp, ta sẽ xem mọi người khác, mọi trách nhiệm và bổn phận đối với người khác đều là những chướng ngại cho sự chiếm đoạt của mình. Ta sẽ bất chấp và gạt hết chúng qua một bên, miễn là đạt được những gì mình muốn. Ngay trong những hành động rất nhỏ nhặt, như là sử dụng kem đánh răng, dầu gội đầu của ai mà không hỏi trước, cũng hàm chứa thái độ bất chấp này của ta đối với người khác. Bạn hãy thử chú ý việc gì xảy ra trong tâm mình lúc ấy - một cảm giác tách rời với người khác. Giới không trộm cắp, thực tập cho sâu, sẽ giúp ta ý thức được tính chất tương quan, sự liên hệ lẫn nhau của mọi vật trên thế giới. Vì vậy, chúng ta phải biết chia sẻ cho nhau những gì mình có.

Trong kinh tạng *Pali* có những mẩu chuyện tiền thân của đức Phật, gọi là *Jātaka*, kể về khi ngài còn là Bồ Tát trước khi thành đạo. Trong đó có câu chuyện về một vị vua. Một hôm, nhà vua tuyên bố sẽ gả công chúa và tặng phân nửa giang sơn cho bất cứ người nào có thể trộm cắp một món đồ gì đó mà không ai hay biết. Khi tin được loan truyền ra khắp nơi, có những chàng trai trẻ tìm đến nhà vua với những món đồ vật khác nhau trong tay. Có người đến nói: “Con có đánh cắp được chiếc vòng bằng ngọc này, và không ai biết cả!” Vị vua đáp: “Không được, người về đi.” Một người khác nói: “Con có trộm được chiếc xe ngựa này thật đẹp, và không ai hay biết gì cả!” Và vị vua lại đáp: “Cũng chưa được, người về đi.” Mọi người đều bối rối, không biết ý nhà vua như thế nào.

Cho đến một ngày kia, có một chàng trai trẻ xuất hiện, nhưng không mang theo một vật nào hết. Anh ta nói: “Kính thưa hoàng thượng, thần không có một vật nào để dâng lên ngài.” Vị vua hỏi: “Tại sao lại không?” Người trai trẻ trả lời: “Vì ta không bao giờ có thể lấy một món gì mà *không có ai* hay biết, vì *chính ta* bao giờ cũng biết được việc ấy.” Và đó là câu trả lời mà nhà vua muốn nghe. Nhà vua muốn tìm được một người nổi ngời có đủ tuệ giác.

Thật vậy, ta lúc nào cũng biết. Mặc dù có thể trong lúc đang hành động, chúng ta chưa hoàn toàn ý thức được rằng mình đã làm hại, đã gieo trồng một hạt giống khổ đau cho ta và người khác. Nhưng ta vẫn biết!

Và giới thứ ba có liên quan đến vấn đề tình dục cũng thế. Một trong những câu của ngài *Sayadaw U Pandita* mà tôi ưa thích nhất là “*Tình dục làm hư bộ óc.*” Trong cuộc đời, ta đã thấy có biết bao nhiêu người sẵn sàng đánh đổi cả sự nghiệp, gia đình, tình yêu, hoặc bằng hữu của mình, chỉ để thỏa mãn dục tình trong chốc lát. Chúng ta sẵn sàng hy sinh hạnh phúc dài lâu để đổi lấy một thú vui tạm bợ. Và khi ta bất chấp mọi sự để thỏa mãn lòng tham muốn của mình, chắc chắn khổ đau sẽ có mặt. Trong cuộc đời, chúng ta thấy đầy dẫy những câu chuyện ngoại tình, phản bội, lường gạt và chiếm đoạt. Những câu chuyện ấy minh họa cho ta thấy những tai hại của một năng lượng dục tình không được kiểm chế.

Có lần, một người bạn tôi tham dự buổi họp mặt một cộng đồng tu học. Lần ấy, có một người bị đem ra khiển trách vì anh ta phạm giới tà dâm. Người bạn tôi phát biểu: “Trong căn phòng này, có ai chưa từng làm một điều gì đại đột liên quan đến tình dục?” Và không một người nào đưa tay lên. Dục tình là một năng lực rất mãnh liệt. Một tâm linh lành mạnh đòi hỏi

ta phải biết kiềm chế dục tình, nhưng không tự hào, và không để nó xúi giục làm một việc gì có hại cho mình và người khác.

Chúng ta cố gắng không làm hại người khác trên phương diện vật chất, như là không sát sanh, không trộm cắp và không tà dâm. Và chúng ta cũng tránh không gây thương tổn cho người khác bằng lời nói của mình nữa. Ta nên ý thức rằng lời nói của mình có một năng lực rất lớn. Đâu phải lời nói của ta thoát ra khỏi miệng rồi sẽ tự nhiên tan biến mất! Nó có một ảnh hưởng rất to tát đến cuộc đời này. Đặc biệt, chúng ta thực tập không nói dối, vì điều đó chỉ làm tăng thêm sự vô minh trong cuộc đời này mà thôi.

Vài năm trước đây, tôi có một kinh nghiệm có thể minh họa rõ ràng tình trạng si mê do sự nói dối tạo nên. Lúc ấy, tôi đang sống chung nhà với một vài người bạn. Và có một người bạn nữ khác sống ở gần đây quen với tất cả chúng tôi. Chị quyết định sang Ấn Độ để học thiền. Vì biết mẹ chị sẽ lo lắng lắm, nên chị không muốn cho bà ta biết chị đi có một mình. Chị nói dối với bà rằng chồng chị cũng sang Ấn Độ với chị, nhưng thật ra thì không. Chị đưa cho mẹ chị số điện thoại của chúng tôi, dặn bà gọi đến nếu có việc gì khẩn cấp.

Hai mươi bốn giờ trước khi chị bạn ấy trở về Hoa Kỳ, mẹ chị gọi điện thoại cho chúng tôi và hỏi: “Các cô cậu có nghe tin gì từ con gái tôi và chồng nó không?” Người bạn trả lời điện thoại quên lời dặn của chị bạn, đáp ngay: “Dạ có, chồng của chị mới ăn chiều ở đây, anh ấy về nhà rồi!” Vừa lúc ấy, anh ta sực nhớ tới sự lỡ lời của mình, bèn tìm cách sửa lại bằng cách nói dối thêm. Anh bảo: “Bác biết không, anh ấy sang Ấn Độ với chị nhưng vì có việc gấp trong sở nên phải về sớm hơn một chút.”

Mẹ chị bạn biết ngay là có việc gì không ổn. Bác biết là chúng tôi đã không nói hết sự thật. Bác khiếp hoảng lên: “Cậu giấu tôi điều gì phải không? Có phải nó bị bệnh rồi không, bệnh nặng

lắm phải không, hay là còn tệ hơn thế nữa! Chuyện gì vậy, cậu phải nói cho tôi nghe đi!” Người bạn tôi đáp: “Không, không có gì hết. Chị ấy vẫn khỏe mạnh. Ngày mai chị sẽ về đến đây.” Vài phút sau cuộc điện thoại đó, một người bạn khác gọi đến chúng tôi: “Chị có biết ai vừa mới gọi tôi không? Má của chị bạn đó!” Bà ta quá nghi ngờ và lo âu về những gì chúng tôi nói, nên đã gọi một vòng cho những người quen, xem ai có thể nói sự thật cho bà nghe. Và bây giờ, chúng tôi bàn với nhau phải gọi điện thoại đến tất cả mọi người quen, dặn họ phải nói dối như thế nào nếu mẹ chị bạn ấy có gọi đến.

Rồi bỗng đâu, một người hoàn toàn xa lạ, không ai quen biết, điện thoại đến chúng tôi. Thì ra đó là người hàng xóm của mẹ chị. Bác nhờ bà ta gọi đến chúng tôi, hy vọng rằng nếu tôi không nói được sự thật cho bác nghe, thì có thể kể cho một người khác. Và lần nữa, chúng tôi lại phải gọi hết tất cả mọi người, báo động về người hàng xóm này, và dặn họ phải trả lời như thế nào cho ăn khớp.

Giữa tình trạng kịch liệt ấy, chúng tôi lại bắt đầu nhận những cuộc điện thoại nặc danh gọi đến, nói những lời tục tằn. Thường ngày, nếu nhận được những cuộc điện thoại như vậy, chúng tôi sẽ không bắt điện thoại lên nữa. Nhưng trong hoàn cảnh này, bắt buộc chúng tôi phải trả lời. Lỡ có ai gọi hỏi về mẹ chị bạn, chúng tôi phải nói dối cho ăn khớp với nhau!

Cuối cùng một chị bạn trong chúng tôi bỏ cuộc. Chị không còn chịu nổi nữa. Sau đó, chị trình bày hết với mẹ chị bạn kia: “Bác nghĩ đúng, tụi cháu đã không nói cho bác nghe hết sự thật. Sự thật là thế này: chồng chị ấy không hề sang Ấn Độ với chị. Chị đi có một mình. Chị vẫn vui khỏe không sao hết. Ngày mai chị sẽ về tới đây!”

Và lúc ấy có hai điều thú vị xảy ra. Thứ nhất, người mẹ vì bị

nói dối quá nhiều nên bây giờ vẫn nghi ngờ và không tin đó là sự thật. Còn điều thứ hai, tôi *nhận thấy* trong tâm mình, vì đã nói dối quá nhiều, nên bây giờ cũng không còn nhớ thế nào là sự thật nữa! Tình trạng hỗn loạn đã chế ngự tất cả. “Mà anh chồng có thật sự sang Ấn Độ không chứ? Chuyện gì đã xảy ra?” Một lần nữa, tôi ý thức được sức mạnh của sự thật. Chối bỏ sức mạnh ấy chỉ đem lại cho chúng ta một sự hỗn loạn mà thôi.

Và giới chót của năm giới nói về việc cố gắng giảm bớt sự si mê của mình, bằng mọi hình thức. Ta nguyện sẽ không dùng những chất có tính cách làm mê mờ tâm trí hoặc khiến ta trở nên vô ý. Ý niệm này bao giờ cũng là một đề tài tranh luận sôi nổi đối với người Tây phương. Thế nào là “làm mê mờ tâm trí hoặc khiến ta trở nên vô ý”? Nếu như ta chỉ muốn uống một hớp rượu nhưng không say sưa, như vậy có phạm giới không? Chung chung thì tôi hiểu được câu hỏi ấy! Chúng ta mỗi người phải tự tìm lấy câu trả lời cho chính mình, cho hoàn cảnh của mình. Con đường ta đi là con đường *Trung đạo*, ta cần phải thấy được những gì mình cần phải làm, trong sự quân bình, trong mỗi giây phút, khi đối diện với những trường hợp khác nhau.

Khi tôi bắt đầu học với ngài *Sayadaw U Pandita*, có người hỏi ông về giới cấm uống rượu: “Có bất cứ trường hợp nào mà ta có thể uống rượu được không?” Tôi nhớ câu hỏi ấy được nêu lên với hy vọng câu trả lời sẽ là: “Được, nếu ta uống có chừng mực,” hoặc, “Ta có thể uống một chút trong trường hợp xã giao vì không muốn làm mất lòng người khác, hoặc khi đến nhà bà con và người ta mời một ly rượu nho chẳng hạn.” Nhưng câu trả lời thật sự của ngài *U Pandita* là: “Nếu như có người nào trói anh lại và đổ rượu vào miệng anh, và anh không thích chút nào cả, chùng đó anh có thể uống.”

Khi nghe câu trả lời ấy tôi nghĩ: “Cái đó thì hơi cực đoan!” Nhưng dù sao, khi suy ngẫm lại lời của ngài *U Pandita*, tôi tự

bảo: “Minh là ai mà dám gạt bỏ những lời ông ta nói? Tại sao mình không thử khiêm tốn thực hành theo những gì ông dạy đi, rồi biết?” Và tôi quyết định, như một sự thử nghiệm, trong một thời gian tôi sẽ không uống một hớp rượu nào hết. Và nhiều năm sau, tôi vẫn không uống một giọt rượu nào.

Một điều thú vị là tôi cảm thấy có một sự thay đổi rõ rệt sau lần thử nghiệm ấy. Tôi cảm thấy như mình vừa buông bỏ được một gánh nặng. Trong tôi dường như có một sức mạnh mới, một sự trong sáng mới, tuy rất tinh tế. Nhưng tôi không hề tự hào về việc ấy, tôi cũng không buộc người khác phải “Bỏ ly rượu ấy xuống!” Nó chỉ là một cảm giác thư thái trong lòng. Tôi cảm thấy đơn giản hơn, vững mạnh hơn, và tự tin hơn. Tôi cảm thấy tự trọng hơn.

Trong vấn đề giữ giới, nếu ta chịu thử nghiệm, thực hành thử, việc ấy tuy đơn giản nhưng sẽ có một ảnh hưởng rất lớn. Chúng ta sẽ khám phá rằng, mình lúc nào cũng phải cải tiến, vì sự hiểu biết về giới luật mỗi ngày lại càng sâu sắc hơn, và chúng sẽ mang lại cho ta nhiều hạnh phúc hơn.

Ta cũng cần hiểu rõ hơn về luật nghiệp quả. Thật ra, đức Phật dạy, ta sẽ không bao giờ hiểu được luật nghiệp quả một cách hoàn toàn. Ngài gọi đó là một trong bốn điều *bất khả tư nghì*, bốn điều không thể nghĩ bàn được trong cuộc đời. Nhưng dù vậy, ta vẫn có thể chứng nghiệm được một phần nào của quy luật tự nhiên này.

Luật nghiệp quả không phải chỉ là một năng lực tạo nên những biến cố trong cuộc đời chúng ta mà thôi. Nó còn là một năng lực mạnh mẽ nhất. Không hiểu được luật nghiệp quả, ta dễ dàng cảm thấy mình chỉ là nạn nhân của cuộc đời: “Tại sao lại là tôi?” Chúng ta có thể cảm thấy may mắn hoặc bất hạnh, nhưng ta vẫn nghĩ rằng hoàn cảnh xảy đến với mình, thay vì ta

là một phần của chúng. Ý thức được luật nghiệp quả tức là ta dám đứng ra nhận lãnh trách nhiệm về tâm linh, cũng như về luân lý của mình.

“Mọi chúng sinh đều làm chủ nghiệp quả của mình.” Tài sản thật sự của ta thật ra chỉ có bấy nhiêu thôi. Nghiệp quả là những gì ta sẽ mang theo từ đời này sang đời khác. Màu sắc của tác ý ta, tức những động cơ đứng phía sau lời nói và hành động, là những hạt giống chúng ta đang gieo trồng trong giờ phút này. Tác ý của ta là hạt giống, và khi nào đủ duyên, sớm hay muộn gì rồi nó cũng sẽ kết thành hoa trái. Tác ý muốn cứu giúp người khác sẽ mang lại quả hạnh phúc. Và tác ý muốn làm thương tổn người khác, chắc chắn sẽ mang lại cho ta quả khổ đau.

Ta cũng nên nhớ rằng luật nghiệp quả không hề vận hành theo một đường lối máy móc cứng nhắc. Đây không phải là một tiến trình nhất định bày sẵn, mà nó cho phép rất nhiều yếu tố bất định khác ảnh hưởng đến sự chín mùi của kết quả. Như một hạt giống được gieo trồng ngoài vườn. Quả của nó không chỉ tùy thuộc vào tiềm năng của hạt giống ấy, mà còn vào tình trạng của thửa vườn nữa. Tất cả những tác ý của ta đều có liên quan với nhau. Cái này sẽ chuyển hóa và ảnh hưởng đến cái kia. Ví dụ, ta có thể nói một lời không thật và làm hại người khác. Nghiệp quả bất thiện của lời nói ấy sẽ lớn mạnh thêm nếu ta quen sống trong sự gian dối, lường gạt. Và ngược lại, hậu quả ấy có thể được cải hóa tốt đẹp hơn nếu ta quen sống với sự thật và lòng từ bi.

Đức Phật dạy, vì những tác dụng hỗ tương phức tạp của các điều kiện ảnh hưởng lẫn nhau, ta không thể đơn giản nói rằng, một hành động này chắc chắn sẽ mang lại một kết quả kia. Một quan niệm phổ thông về luật nghiệp quả sẽ nói rằng, nếu bạn giết một con muỗi, thì trong đời này hoặc đời sau, bạn sẽ bị giết hại bởi một đàn muỗi. Đức Phật dạy, nếu như luật nghiệp quả

cứng nhắc như vậy, ta sẽ không thể có cơ hội giải thoát, ta sẽ không bao giờ chuyển hóa được những khổ đau của mình. Nhưng nếu ta biết rằng nghiệp quả của một hành động có thể thay đổi được, tùy theo những nhân duyên và điều kiện khác ảnh hưởng đến chúng, ta có thể giải thoát và chấm dứt những khổ đau.

Và trong cuộc sống, lúc nào ta cũng đang tạo dựng một môi trường ảnh hưởng. Sự huân tập những nghiệp thiện và bất thiện trong quá khứ của một người, cũng như cá tính của người ấy, sẽ ảnh hưởng đến kết quả sau cùng. Cùng một hành động nhưng sẽ có những kết quả khác nhau, tùy theo môi trường nào ta đã tạo nên. Nếu như ta làm một điều bất thiện và rồi nói dối để che giấu, ta sẽ ảnh hưởng xấu đến môi trường ấy. Và ngược lại, nếu ta sống trong giới luật, chánh niệm và từ bi, môi trường của ta sẽ là một không gian rộng lớn và bao la. Nếu ta có lỡ làm một việc bất thiện, nghiệp quả cũng sẽ được chuyển hóa nhờ sự rộng lớn và cởi mở của môi trường ấy.

Vi vậy, giáo Pháp của đức Phật, sự tu tập, sẽ bảo vệ ta. Sự bảo vệ ấy - tạo một môi trường bao la, rộng lớn cho những hành động và nghiệp quả - cũng chính là con đường tu tập bốn tâm vô lượng. Chúng ta tập phát triển năng lực của từ, bi, hỷ và xả, như đức Phật dạy, cho đến một ngày tâm ta trở nên như không trung, không bị nước sơn làm dơ bẩn, hoặc như một dòng nước trong, không lửa nào cháy được. Mặc dù ta không thể chui vào hang động, trốn vào rừng sâu, hoặc kéo mền đắp kín để trốn tránh nghiệp quả, nhưng ta vẫn có thể chuyển hóa nó bằng tình thương và chánh niệm.

Hiểu được luật nghiệp quả không có nghĩa là ta sẽ trở nên một người thụ động, như là không cần đi nha sĩ khi có một chiếc răng đau. Không phải ta cứ ngồi đó chịu đau đớn và than:

“Thôi, nghiệp mình như vậy thì phải chịu, chứ biết sao!” Ngược lại, hiểu được luật nghiệp quả, ta sẽ nối liền với sự sống. Ta cảm nhận được ý nghĩa cuộc đời này sâu sắc hơn. Ta bớt bất mãn, cay cú, chống đối hoặc bám víu vào những gì xảy đến với mình. Và ý thức đó, tự nó có một năng lượng làm với bớt khổ đau cho ta rất nhiều.

Vào năm 1991, tôi có tham dự một khóa hội thảo về chủ đề cảm xúc và sức khỏe. Buổi chiều trong khóa hội thảo, một số nhà tâm lý Tây phương có rất nhiều kinh nghiệm về việc chữa trị những nạn nhân bị tra tấn, hành hạ, đứng ra trình bày về vấn đề này. Các nhà tâm lý muốn đặc biệt chia sẻ đến những cử tọa đang hiện diện, họ đều là những người đã có kinh nghiệm trực tiếp về sự tra tấn, hành hạ.

Trước hết, họ trình bày những hậu quả tâm lý của các nạn nhân sau khi bị tra tấn: phải sống với những hình ảnh ấy, bị khủng hoảng, tuyệt vọng, căm hờn, cảm thấy bị chà đạp, mất hết nhân phẩm, kinh nghiệm sự cô đơn và không còn tin tưởng một ai. Tiếp theo, họ trình bày những phương cách để chữa trị các tình trạng đó: giúp nạn nhân đối diện với những sự căm hờn và sợ hãi của mình, và giúp họ trở lại với cuộc đời của họ, với xã hội chung quanh. Các nhà tâm lý trình bày những kiến thức chuyên môn của mình với niềm tin rằng họ đang giúp đỡ những người bạn, những nạn nhân trực tiếp: “Chúng tôi muốn trao cho các bạn món quà này, vì chúng tôi biết rằng các bạn đã phải chịu đựng quá nhiều khổ đau.”

Sau phần trình bày rất chi tiết ấy, vị đại diện cho người Tây Tạng là đức *Đạt-lai Lạt-ma* đã trả lời: “Thật ra người Tây Tạng chúng tôi không có những kinh nghiệm giống như quý vị đã trình bày.” Ngài giải thích thêm, mặc dù nhiều người Tây Tạng đã phải trải qua những đau đớn rất lớn về mặt thể chất, nhưng một số kể lại rằng, họ đã thực tập niệm tâm từ cho những người

đã hành hạ họ. Họ hiểu rằng, một người đi tra tấn người khác như vậy phải sống trong một tâm trạng rất đen tối.

Đức *Đạt-lai Lạt-ma* nói thêm, ngay cả những người Tây Tạng nào không thể ban rải tâm từ đến cho kẻ tra tấn mình, họ vẫn ý thức được luật nghiệp quả. Nhờ vậy, họ vẫn có niềm tin trước những gì đang xảy ra. Đối với họ, những sự tra tấn này không phải là những tai họa tự nhiên xảy đến. Và họ cũng không hề tự ti mặc cảm: “Tôi đáng phải lãnh chịu việc này.” Thay vì vậy, họ tin rằng tất cả mọi sự đều có một ý nghĩa, một trật tự, một kinh nghiệm mạch lạc, cho dù nó có ghê gớm đến đâu. Đó là lý do đức *Đạt-lai Lạt-ma* tin rằng người dân của ông không hề bị ảnh hưởng của những trạng thái tâm lý tiêu cực về sau.

Luật nghiệp quả không phải là để ta tự trách mình. Và nó cũng không có nghĩa là ta đổ lỗi cho các nạn nhân: “Đó là nghiệp của các anh thì các anh phải lãnh chịu. Ai bảo các anh làm những việc ác, giờ đây các anh phải gánh chịu.” Hiểu được luật nghiệp quả cho thấu đáo, ta sẽ không phê phán và cũng không trách móc một ai. Nghiệp quả không chia cách bất cứ ai, ngược lại, nó nối liền tất cả chúng ta lại với nhau.

Trong thời gian bắt đầu tập ngồi thiền, tôi bị đau nơi đầu gối, và cái đau này rất ghê gớm. Lúc tôi tập thiền ở *Bồ-đề Đạo tràng*, dường như mọi người chung quanh tôi ai cũng ngồi trong tình lặng và an lạc, chỉ có mình tôi là bị đày đọa, giày vò bởi cái đau. Suốt buổi ngồi thiền, tôi cứ nhúc nhích, cử động mãi, trong khi những người khác ngồi trông thật yên bình. Tôi cảm thấy rất chán nản, không phải chỉ vì cái đau nơi chân, mà còn vì thấy mình là một thiên sinh “dở”, ngồi không yên cứ nhúc nhích hoài. Có một lúc, tôi tìm gặp vị thầy mình và nói với một giọng rất tủ thân: “Tại sao chỉ có mình con là bị đau đớn nhiều thôi! Đâu có ai khác bị khổ như con?”

Ngài *Munindra* thờ ơ trả lời: “Thì chắc kiếp trước cô đã hành hạ nhiều thú vật nhỏ!” Tôi nghĩ: “Trời ơi, vậy thì ghê quá!” Lúc đó tôi mới mười tám tuổi, chưa đủ thời giờ trên đời này để làm hại gì nhiều! Nhưng dù vậy, tôi đã có rất nhiều mặc cảm tội lỗi. Lời tuyên bố của ngài *Munindra* vô tình lại làm lớn thêm mặc cảm của tôi. Những gì tôi đã làm trong đời này đủ thấy tội lỗi lắm rồi. Bây giờ còn nghĩ tới kiếp trước, hình ảnh tôi đi bắt những con bướm và bắt hết cánh chúng, hoặc mổ xẻ những con thú nhỏ, khiến tôi cảm thấy khổ sở hơn. Và tôi cộng thêm mặc cảm tội lỗi giày vò ấy vào với cái đau nơi chân của mình.

Sau này, tôi hiểu rằng thầy tôi không phê phán hay trách móc gì tôi hết, ông chỉ lặp lại câu trả lời ấy hoàn toàn dựa trên kinh sách. Tâm ông không hề ghét bỏ hoặc xa cách tôi. Đối với ông, cuộc đời của chúng ta đều mang một ý nghĩa. Việc gì cũng có những nguyên nhân của nó.

Có người hỏi đức Phật, vì sao trên đời này người ta lại gặp quá nhiều hoàn cảnh khác biệt nhau. Ngài đáp, vì tất cả chúng ta đều là chủ nhân của những nghiệp quả khác nhau. Ngay cả sau khi chết, sản nghiệp chúng ta đem theo sẽ là năng lực của tác ý mình và những kết quả của chúng.

Đức Phật dạy, người nào thường sát sanh sẽ bị chết yếu, và những ai thường phóng sinh sẽ được tuổi thọ cao. Những kẻ gây đau đớn cho người khác sẽ bị bệnh hoạn, tàn tật và yếu đuối, và những người sống hiền hòa sẽ được khỏe khoắn, mạnh mẽ. Những kẻ tham lam, bủn xỉn sẽ bị nghèo khó, và những người thường bố thí sẽ được giàu sang. Những người thích tìm học đạo lý sẽ được thông minh, và những kẻ không đoái hoài gì đến sự thật sẽ chịu ngu đần. Những kẻ trộm cắp và tà dâm sẽ không có bạn tốt, và những người sống đạo hạnh sẽ được kính trọng và có nhiều bằng hữu.

Nhưng đó không phải là những thực tại tuyệt đối. Chúng chỉ là những khuynh hướng tương đối mà thôi. Đối với đức Phật, thế giới sinh tử luân hồi này là vô thủy, vô chung. Chúng ta đã trải qua biết bao nhiêu kiếp trong quá khứ. Trong khoảng thời gian vô tận ấy, ta đã làm tất cả. Ta thương, ta ghét, ta trộm cắp, ta bố thí, ta tà dâm, ta đạo hạnh, ta lường gạt, ta chân thật... Không có một điều gì mà ta chưa từng làm! Và trong vòng sinh tử luân hồi bất tận ấy, chúng ta đã từng là cha mẹ của nhau, anh em của nhau, vợ chồng của nhau, và kẻ thù của nhau.

Và chúng ta cũng không thể cảm thấy xa lạ hoặc tách rời với bất cứ một người nào hoặc một sự vật nào. Vì ta đã từng là họ, đã từng là những sự vật ấy! Không có một nơi nào trên mặt đất này mà lại không có nước mắt ta, tiếng cười ta, nơi ta chôn nhau cất rốn và là mồ chôn của ta... Hiếu như vậy thì nơi đâu mà chẳng là nhà! Bất cứ ai ta gặp đều là người ta đã từng quen biết. Và không một việc gì trên đời này mà ta không thể làm!

Vi vậy, ta không thể hiểu nghiệp quả theo một cách nông cạn hoặc hời hợt. Đó là một sự sống rộng lớn và vô cùng tận. Trong bất cứ một giây phút nào, mỗi khi ta kinh nghiệm một kết quả của nghiệp, cho dù đó là thiện hay bất thiện, kinh nghiệm ấy không phải chỉ riêng ta, mà là của tất cả chúng sinh. Và khi có một việc gì xảy ra bên ngoài, ta vẫn ý thức rằng nó cũng là kinh nghiệm của chính ta. Như trong một giấc mơ, tất cả nhân vật đều là những phản ảnh của tâm ta.

Nếu bạn không tin vào thuyết luân hồi, bạn vẫn có thể hiểu được những gì tôi muốn trình bày bằng cách nhìn vào nội tâm. Dầu bạn có tin vào sự tái sinh hay không, bạn vẫn có thể thấy được tất cả mọi trạng thái đều đang có mặt bên trong bạn. Vì vậy, bạn không cần phải cảm thấy xa lạ, không cần phải sợ hãi mỗi khi chúng khởi lên. Và bạn cũng không cần phải cảm thấy

cách biệt khi chúng xảy ra bên ngoài bạn. Tất cả chỉ là những biểu hiện của tâm thức mà thôi, và chúng có muôn hình vạn trạng. Cho dù bất cứ một việc gì xảy ra, bên trong hay bên ngoài, cho dù bạn có gặp bất cứ một người nào đi chăng nữa, tất cả cũng chỉ là chính bạn dưới một hình thái khác mà thôi!

Nhiều năm trước đây, khi tôi còn là một sinh viên ngành y. Trong thời gian thực tập tại một bệnh viện, người ta đưa đến một đứa trẻ bị thương tích vì mẹ nó đánh đập, và có cả bà ta đi theo. Lúc đó có khoảng ba mươi sinh viên thực tập và một số nhân viên bệnh viện. Mọi người đều biểu lộ một thái độ lạnh lùng và khinh miệt đối với người mẹ, như muốn nói với bà: “Bà là một người tàn ác, bà rất xa cách với chúng tôi! Làm sao bà lại có thể hành động bất nhân như vậy được?” Sau đó, khi nhóm chúng tôi họp với nhau, có người nói lên ý tưởng ấy. Tôi đáp lại: “Tôi hiểu được những hành động như vậy. Có lúc trong tôi cũng có những cơn giận xung thiên có thể thúc đẩy tôi làm những việc ấy. Mặc dù tôi chắc chắn là mình sẽ không bao giờ hành động theo sự thúc đẩy đó, vì tôi có ý thức rõ ràng trong giờ phút ấy. Nhưng tôi thông cảm với bà mẹ, tôi không cảm thấy hoàn toàn xa cách với bà ta.” Khi tôi vừa nói xong, ba mươi cặp mắt đều đổ dồn về phía tôi, và một sự im lặng hoàn toàn. Tôi ngồi đó tự nghĩ: “Mình nói có gì bậy lắm không?” Nhưng tôi biết, mặc dù những gì tôi nói có thể làm mọi người khó chịu, nhưng đó vẫn là sự thật.

Ý thức được rằng hạnh phúc và khổ đau hoàn toàn tùy thuộc vào hành động của mình, rằng hành động quyết định số mạng của ta, sẽ giúp ta làm chủ được đời mình. Nếu chúng ta hiểu rằng tất cả mọi việc khởi lên đều có nguyên nhân, ta sẽ biết cách chuyển hóa khổ đau. Ta không cần cố gắng diệt trừ những khổ đau, khó khăn và nguy hiểm khởi lên trong đời mình. Thay vì vậy, ta chỉ cần tìm cách thay đổi những điều kiện nào đã khiến chúng sinh khởi, cũng như đã duy trì sự có mặt của

chúng.

Khi ngồi quán chiếu lại đời mình, ta sẽ thấy những gốc rễ của khổ đau chính là sự tham lam, sân hận và si mê. Chúng là nguồn gốc của vòng sinh tử luân hồi. Hiểu được điều này, con đường ta đi sẽ trở nên nhẹ nhàng và sáng suốt hơn. Ta biết rằng những khổ đau của ta thật ra không có thực thể, chúng không phải là một thực tại tuyệt đối nào cả. Không hề có một vật gì “cứng rắn” giam giữ ta. Thật ra, khổ đau chỉ là sự kết hợp của những điều kiện duyên sinh mà thôi. Nếu ta thay đổi điều kiện, ta sẽ thay đổi được vấn đề. Nếu ta thay đổi nhân, ta sẽ thay đổi quả.

Khi hành xử theo phương cách này, ta sẽ không cần đến những đường lối bạo động, ta không cần phải lên án hoặc sớ hải. Lúc nào ta cũng biết mình cần làm gì. Không cần dụng công nhiều, cuộc đời ta vẫn như một dòng nước trong mát trôi chảy thông dong về hướng hạnh phúc và an nhiên. Ta không còn làm nạn nhân của những ngọn gió hoàn cảnh, như một chiếc lá nổi trôi vô định, bị cuốn xô bênh bồng đây đó. Khi tâm ta bình, thế giới cũng bình.

Sự giữ giới sẽ là một thành trì bảo vệ ta trong cuộc đời, nó ngăn ngừa những điều kiện nào thúc đẩy ta hành động bất thiện qua lời nói hoặc việc làm. Trên đời này, con người nhiều khi đối xử với nhau rất tồi tệ. Mỗi lần sau một khóa tu nhiều ngày trở về, cầm tờ báo lên đọc là tôi lại cảm thấy thật đau lòng. Những việc chúng ta làm cho nhau chỉ chồng chất thêm núi khổ đau. Khi hố tham, sân, si càng sâu thẳm bao nhiêu, những hành động của ta lại càng tàn nhẫn bấy nhiêu.

Trong chúng ta ai cũng đã có cái cảm giác khi lỡ làm một điều gì sai rồi muốn giấu kín vì sợ người khác biết. Ví dụ, ta đang nói xấu một người nào, và chợt người ấy bước vào phòng. Bạn

còn nhớ cái cảm giác “*chết rồi!*” đó như thế nào không? “Họ có nghe mình nói gì không? Họ đang nghĩ gì? Rồi họ sẽ lại đi đồn đãi gì về mình đây?” Những ý nghĩ ấy tuy nhỏ nhoi, nhưng nó cũng có hại cho ta. Muốn thật sự có hạnh phúc, ta phải tránh xa những tình trạng ấy.

Và ngược lại, trong chúng ta chắc ai cũng biết cái cảm giác khi ta làm một việc gì và sẵn sàng nhận nó với một sự tự tin và tinh lặng, vì đó là một việc tốt lành. Đó cũng chính là con đường cao thượng nhất, con đường của bất hại, sẽ mang lại cho ta niềm hạnh phúc tuyệt vời. Với cảm giác đó, ta sẽ có thể đi giữa cuộc đời với nhân phẩm, với sự nguyên vẹn, với hạnh phúc và an lạc, với sự đơn giản và thư thái. Chúng ta lúc nào cũng sống an nhiên, và không hề phải lo lắng người khác nghĩ gì về mình. Kinh sách ghi lại biết bao nhiêu câu chuyện về những người đạt được giác ngộ nhờ quán chiếu những việc thiện họ đã làm. Thật vậy, niềm vui do chúng đem lại có một năng lượng giải thoát rất lớn.

Sống một cuộc sống bất hại là một sự bảo vệ căn bản và thiết yếu nhất mà ta có thể ban cho hoặc tiếp nhận từ người khác. Cách sống ấy bảo vệ ta, vì khi không hành động theo tham, sân, si, ta sẽ không mang mặc cảm tội lỗi, khổ đau và hối hận nào trong tâm, trong giờ phút này và ngay cả khi nhắm mắt. Và cách sống ấy cũng bảo vệ người khác, vì ngăn chặn không cho ta biến tham, sân, si thành những hành động hoặc lời nói gây khổ đau cho người chung quanh.

Đức Phật dạy, sự hành trì giới luật sẽ mang lại cho ta và người khác một thái độ không sợ sệt. Chúng ta sẽ thoát ly ra khỏi mọi sự sợ hãi. Ta không còn phải thấp thòm lo sợ những hậu quả xấu do hành động của mình đem lại. Và ta cũng giúp người khác bớt sợ hãi hơn nhờ niềm tin của họ đặt vào ta. Khi nhìn thấy rõ được chính mình, ta sẽ muốn phục vụ hết mọi chúng

sinh. *William Butler Yeats* viết: “Chúng ta có thể làm tâm mình trở thành một mặt hồ tĩnh lặng để người khác quay quần chung quanh, và họ sẽ thấy được hình bóng của chính họ. Vì vậy, hãy sống một cuộc đời trong sáng hơn, và có lẽ mãnh liệt hơn, với sự tĩnh lặng của mình.”

Nhưng sống với tâm từ và hành tri giới luật, không có nghĩa là từ đây về sau sẽ không còn một khổ đau nào xảy đến cho ta nữa. Bởi vì khổ đau lúc nào cũng có mặt, và có thể xảy đến cho bất cứ ai, vào bất cứ lúc nào. Điều đó chỉ có nghĩa là ta vẫn có thể sống hạnh phúc và không sợ hãi, dầu cho có bất cứ việc gì xảy ra.

Có sự khác biệt rất lớn giữa một thái độ do dự, không biết phải làm gì, và một thái độ tự tin, biết hành tri giới luật. Kinh sách diễn tả thái độ thứ nhất giống như một người “bị đâm đầu xuống hố hầm không có chỗ bám víu”. Tình trạng ấy chẳng có gì là thú vị. Còn thái độ tự tin, trong sáng, biết rõ mình đang nói gì và làm gì, trong kinh gọi đó là “tiếng gầm của một con sư tử lớn”.

Khi ta biết hộ trì *Giáo pháp, Dharma, Giáo pháp* sẽ hộ trì ta. Khi ta biết nâng đỡ và gánh vác nó, nó sẽ nâng đỡ và gánh vác ta. Khi ta ôm chặt chân lý, chân lý sẽ ôm chặt và bảo vệ ta. Chúng ta tìm một nơi nương tựa bằng cách tạo nên những điều kiện cho nơi ấy có mặt. Đó là luật nghiệp quả. Và con đường dẫn ta đến hạnh phúc phải là con đường hành tri giới luật. *Dharma*, tức con đường giải thoát, cũng giống như một *toàn diện ảnh (hologram)* mà trong bất cứ một phần nhỏ nào ta cũng thấy được cái toàn phần. Cũng vậy, trong bốn tâm vô lượng: từ, bi, hỷ xả, ta tìm thấy con đường *bất hại*; và trong những hành động bất hại ta lại thấy được bốn tâm vô lượng, hay bốn thiên trú, bốn cõi hạnh phúc. Và đó chính là con đường hạnh phúc chân

thật đang dành sẵn cho ta.

THỰC TẬP: Tri giới

Có hai phương cách để thực tập sự tri giới. Một là có chánh niệm rõ ràng về những tác ý của mình. Hai là thực tập giữ gìn *Năm giới*.

Luật nghiệp quả được đặt nền tảng trên tác ý của ta, vì vậy ý thức được động cơ nào thúc đẩy hành động của mình là một điều rất quan trọng. Bạn nên nhớ, chỉ có chính bạn mới thật sự biết được ý định của bạn. Ta có thể đoán được phần nào sự khéo léo trong hành động của ta, qua những phản ứng của người chung quanh. Nhưng ý định của ta, chỉ có thể nhìn thấy được dưới con mắt quán chiếu của chánh niệm mà thôi.

Bạn hãy tập có ý thức rõ ràng về những tác ý, hoặc động cơ nào có mặt trước mỗi hành động. Ví dụ, nó có thể là một tác ý khởi lên: "Giờ là lúc đi uống vài ly bia!" hoặc đó có thể là một cảm xúc thúc đẩy trong tâm... Trong trường hợp nào cũng vậy, bạn hãy ngồi yên và có ý thức về tác ý ấy một vài phút, trước khi quyết định có làm theo nó hay không. Bạn hãy chú ý đến cảm xúc của sự thôi thúc ấy trong tâm: thương, ghét, tham, giận, từ bi. Sự thôi thúc ấy có thể phản ảnh tất cả những gì ta muốn, những gì ta sợ sệt và yêu quý, vì vậy mà kinh nghiệm của nó có thể khá phức tạp và đủ loại. Với năng lực của chánh niệm, ta có thể tiếp xúc được với tất cả.

Hãy nhìn xem động cơ nào có một năng lực thúc đẩy mạnh nhất trước mỗi hành động. Quán chiếu nhưng đừng phê phán. Điều đó có xu hướng đưa tâm ta đến với khổ đau hay là chấm dứt khổ đau? Về phía nhỏ nhen, dính mắc và sân hận hay là về phía từ, bi, hỷ và xả? Bạn sẽ thấy rằng, sự quyết định hành động hay không hành động là một giai đoạn biệt lập và tách rời

với chính tác ý ấy! Vì vậy, khi càng có chánh niệm rõ ràng về tác ý của mình, ta càng thấy rõ mình hoàn toàn có một sự chọn lựa, làm hoặc không làm.

Và khi ta cương quyết hành trì theo *Năm giới*, ta sẽ có thể đối diện với mọi sự cám dỗ mà vẫn không sợ bị chúng sai sử. Vì biết rằng ta có thể hướng cuộc đời mình về phía con đường từ bi và hạnh phúc, hoặc theo con đường phức tạp và khổ đau, nên ta sẽ sáng suốt tự chọn lấy.

Bạn hãy cương quyết thực tập mỗi giới theo khả năng của mình, và cố gắng có chánh niệm về mọi tác ý và phản ứng của bạn. Chánh niệm là một năng lực mẫu nhiệm giúp ta có thể tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Có một thí nghiệm đã gây nên nhiều sự tranh cãi, về ảnh hưởng của sự trừng phạt và học hỏi như sau. Mỗi khi người đóng vai học trò không biết câu trả lời, người giữ vai thầy sẽ cho một dòng điện chạy sang giật người ấy. Thật sự thì không có một dòng điện nào giật ai hết, nhưng người tham gia trong cuộc thí nghiệm không biết điều ấy. Diễn viên đóng vai học trò sẽ giả vờ rên la như bị đau đớn lắm, khiến người giữ vai thầy tin thật rằng mình đã chạy điện giật họ. Người thầy được hướng dẫn phải tăng cường độ dòng điện lên mỗi khi người học trò đáp sai. Điều đáng kinh ngạc là 65% những người tham dự trong cuộc thí nghiệm là những người bình thường rất tốt bụng, lại sẵn sàng tuân theo lệnh của một “khoa học gia” và tăng cường độ dòng điện lên, bất chấp sự kêu la và chống đối của người “học trò”, mặc dù điều đó có thể giết chết được người kia.

Một cách giải thích là, có lẽ sự tăng dần hành động từng chút một đã đóng vai trò quan trọng. Nếu như ngay từ lúc đầu, người “thầy” được bảo hãy tăng cường độ dòng điện lên mức

tối đa, đủ sức giết chết người kia, có lẽ sẽ không một ai chịu làm. Và dường như khi ta tiến từng bước nhỏ, từng chút, từng chút một, ta sẽ không còn có một cái nhìn toàn vẹn được nữa. Sau bước đầu tiên, ta không còn để ý gì mấy, cho đến khi mình đã đi quá xa. Có thể chúng ta quay đầu nhìn lại và tự bảo: “Mà đây nào có phải là con đường tôi muốn theo đâu!”

Chúng ta đi theo con đường lầm lạc này không phải vì bản chất ta là những người xấu. Bạn nhớ rằng 65% chúng ta có lẽ đã không dám giết ai vào lúc ban đầu. Chúng ta đi theo con đường ấy vì ta không nghĩ rằng ta có khả năng quyết định được cuộc đời mình. Sở dĩ chúng ta có mặt nơi đó là vì ta thiếu chánh niệm.

Khi sự tu tập bốn tâm vô lượng được lớn mạnh, ta sẽ biểu hiện chúng ra bằng sự hành trì *Năm giới*. Những giới ấy cũng chính là biểu hiện của từ, bi, hỷ và xả. Hãy quyết tâm thực tập chánh niệm và phát triển tâm từ, bạn sẽ thấy việc hành trì giới luật trở nên dễ dàng hơn. Hãy quyết tâm hành trì giới luật, bạn sẽ thấy tâm từ và chánh niệm được phát hiện tự nhiên hơn. Chúng sẽ có mặt tự nhiên như chính hạnh phúc của bạn vậy.



Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**

“Sharon Salzberg has offered a gift of peace to the world.”

—ALICE WALKER

LOVING- KINDNESS

*The Revolutionary
Art of Happiness*



SHARON SALZBERG

Foreword by JON KABAT-ZINN

LOVINGKINDNESS

The Revolutionary Art of Happiness

SHARON SALZBERG

Foreword by
JON KABAT-ZINN



SHAMBHALA
Boston & London
2008

CONTENTS

Foreword ix

Acknowledgments xi

Introduction 1

1. The Revolutionary Art of Happiness 8
2. Relearning Loveliness 22
 - EXERCISE: *Remembering the Good within You* 36
 - EXERCISE: *Phrases of Lovingkindness* 37
3. Facets of Lovingkindness 41
 - EXERCISE: *The Benefits of Lovingkindness* 57
 - EXERCISE: *The Benefactor* 57
4. Hindrances to Lovingkindness 60
 - EXERCISE: *Reflection on Happiness* 73
 - EXERCISE: *The Meaning of Friends* 74
 - EXERCISE: *The Beloved Friend* 75
 - EXERCISE: *The Neutral Person* 75
5. Working with Anger and Aversion 78
 - EXERCISE: *Forgiveness* 95
 - EXERCISE: *Seeing Goodness* 98
 - EXERCISE: *The Difficult Person* 100
 - EXERCISE: *Difficult Aspects of Oneself* 105

6. Breaking Open the Loving Heart 106
 - EXERCISE: *Lovingkindness for All Beings* 125
 - EXERCISE: *Lovingkindness toward Groups* 126
 - EXERCISE: *Walking Meditation* 128
 - EXERCISE: *The Ten Directions* 128
 7. Developing the Compassionate Heart 130
 - EXERCISE: *Meditation on Compassion* 148
 - EXERCISE: *Compassion for Those Who Cause Pain* 149
 8. Liberating the Mind through Sympathetic Joy 151
 - EXERCISE: *Meditation on Sympathetic Joy* 170
 - EXERCISE: *Sharing Merit* 172
 9. The Gift of Equanimity 173
 - EXERCISE: *Equanimity* 193
 10. The Power of Generosity 196
 - EXERCISE: *Giving* 213
 11. Living Our Love 218
 - EXERCISE: *The Practice of Morality* 243
- For More Information* 247
- Credits* 249

THIS is what should be done
By those who are skilled in goodness,
And who know the path of peace:
Let them be able and upright,
Straightforward and gentle in speech.
Humble and not conceited,
Contented and easily satisfied.
Unburdened with duties and frugal in their
ways.

Peaceful and calm, and wise and skillful,
Not proud and demanding in nature.
Let them not do the slightest thing
That the wise would later reprove.
Wishing: in gladness and in safety,
May all beings be at ease.
Whatever living beings there may be;
Whether they are weak or strong,
omitting none,
The great or the mighty, medium, short
or small,
The seen and the unseen,
Those living near and far away,
Those born and to-be-born—
May all beings be at ease!

Let none deceive another,
Or despise any being in any state.
Let none through anger or ill-will
Wish harm upon another.
Even as a mother protects with her life
Her child, her only child,
So with a boundless heart
Should one cherish all living beings;
Radiating kindness over the entire world:
Spreading upward to the skies,
And downward to the depths;
Outward and unbounded,
Freed from hatred and ill-will.
Whether standing or walking, seated or
 lying down,
Free from drowsiness,
One should sustain this recollection.
This is said to be the sublime abiding.
By not holding to fixed views,
The pure-hearted one, having clarity
 of vision,
Being freed from all sense desires,
Is not born again into this world.

—THE BUDDHA'S WORDS ON
LOVINGKINDNESS (*Metta Sutta*)

FOREWORD

MANY OF SHARON SALZBERG'S READERS will know that over the main portal of the Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts, where she teaches, is inscribed in large letters the word *metta*, Pali for "lovingkindness." Some may have wondered, as I have on occasion, why that particular word is up there rather than, say, *mindfulness* or *insight* or *equanimity* or *wisdom* or *compassion*. For me, in the end, all these qualities, which we cultivate in meditation practice on long retreats at places such as IMS and in our daily lives wherever we find ourselves, distill down to this simple quality of heart and whether and how we allow it to express itself in the minute daily conduct of our lives, both toward ourselves and toward others.

The Dalai Lama has said: "My religion is kindness." If we all adopted such a stance and embodied it in thought and action, inner and outer peace would be immediate, for in reality they are never not present, only obscured, waiting to be discovered. This is the work and the power of lovingkindness, the embrace that allows no separation between self, others, and

events—the affirmation and honoring of a core goodness in others and in oneself. The practice of lovingkindness is, in fact, the ground of mindfulness practice, requiring the same nonjudging, nongrasping, nonrejecting orientation toward the present moment, an orientation that invites and makes room for calmness, clarity of mind and heart, and understanding.

In this book, Sharon shows us how we might systematically cultivate lovingkindness in our lives. Given the pain and turmoil that we often experience, the endemic misperceptions of the human mind regarding who and what we are, and how we relate to the stress and pain of our lives, practicing lovingkindness is an arduous discipline—no less so than attending to one's breathing or observing the stream of one's thought. But it is an extremely effective path, a fundamental path in the opening of mind and heart. In it are to be found the seeds of profound happiness, inner well-being, and healing for ourselves and for all the beings, human and otherwise, all miraculous, with whom we share this fragile living planet. May this book help further that process far and wide.

JON KABAT-ZINN

July 1994

ACKNOWLEDGMENTS

THOSE TEACHERS, FRIENDS, and students who in the course of my life have helped me learn about lovingkindness are too numerous to mention. Some who have specifically aided me with this book are as follows.

Steve Smith and Alan Clements, who first inspired me to go to Burma. Rand Engel, who suggested I write a book on lovingkindness. Joseph Goldstein, who has gone with me on every turn of this path and most recently taught me how to handle troublesome chapters.

Barbara Gates, who edited with enormous grace and skill, and taught me some essential elements of writing. Ann Barker, Sarah Doering, Catherine Ingram, Kate Wheeler, Judith Stanton, and Dorothy Austin, who offered me unflagging support as well as editorial suggestions and creative consults. The staff and teachers of IMS, who devote themselves to these teachings.

Eric Kolvig, who began the project with me, whose outstanding editing skills made it all possible, and who made critical contributions to several chapters.

David Berman, who taught me six of the seven things I can do on a computer, who heroically flew back in the middle of winter to help, and who helped unstintingly right through to the end.

The writers' club: Tara Bennett-Goleman, Susan Harris, Dan Goleman, Ram Dass, Kedar Harris, and Joseph Goldstein, who contributed continual inspiration and some helpful peer pressure. Susan Harris for the gift of a computer and a revolutionary friendship. Tara Bennett-Goleman and Kate Wheeler, who generously spent so many hours contemplating titles. Anasuya Weil, who did so much transcribing, and who never stopped asking me about the book.

Kedar Harris, who was absolutely fearless in saying what he thought, and whose comments on my early versions were all too true. Jack Kornfield, who has been my advocate. Shoshana Alexander, who put aside her own work to so beautifully facilitate the flow of mine through her unique editorial abilities. Surya Das, who lugged my computer through LaGuardia, and who introduced me to people who recast my knowledge of love and compassion.

INTRODUCTION

THROUGHOUT OUR LIVES we long to love ourselves more deeply and to feel connected with others. Instead, we often contract, fear intimacy, and suffer a bewildering sense of separation. We crave love, and yet we are lonely. Our delusion of being separate from one another, of being apart from all that is around us, gives rise to all of this pain. What is the way out of this?

Spiritual practice, by uprooting our personal mythologies of isolation, uncovers the radiant, joyful heart within each of us and manifests this radiance to the world. We find, beneath the wounding concepts of separation, a connection both to ourselves and to all beings. We find a source of great happiness that is beyond concepts and beyond convention. Freeing ourselves from the illusion of separation allows us to live in a natural freedom rather than be driven by preconceptions about our own boundaries and limitations.

The Buddha described the spiritual path that leads to this freedom as “the liberation of the heart which is love,” and he taught a systematic, integrated path that moves the heart out of isolating contraction into true

connection. That path is still with us as a living tradition of meditation practices that cultivate love, compassion, sympathetic joy, and equanimity. These four qualities are among the most beautiful and powerful states of consciousness we can experience. Together they are called in Pali, the language spoken by the Buddha, the *brahma-viharas*. *Brahma* means “heavenly.” *Vihara* means “abode” or “home.” By practicing these meditations, we establish love (Pali, *metta*), compassion (*karuna*), sympathetic joy (*mudita*), and equanimity (*upekkha*) as our home.

I first encountered the practice of the brahma-viharas when I was introduced to Buddhism in 1971 in India. I had joined many other people in what turned out to be a significant migration of Westerners seeking the spiritual teachings of the East. I was very young, but my longing for a deeper understanding of life and of the suffering I had already endured drew me there.

One thing we did encounter was more suffering as we faced the extremes of climate and tropical illnesses of India. Several years later, after a number of us had founded the Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts, a friend with whom I had spent several years in India was talking to one of the physicians working at the local clinic in Barre. She was describing the terrible heat in the summers of New Delhi, when the temperature can exceed 110

degrees. One summer, when she was trying to renew her visa, she was forced to go from government office to government office in that intense heat. My friend was explaining to the doctor that she had been especially weak that summer because she was just recovering from being afflicted with hepatitis, amebic dysentery, and worms. I can remember the doctor looking at her, absolutely appalled, and saying, “You had all those diseases and you were trying to renew your visa! What were you doing, holding out for leprosy?”

On the face of it our sojourn in India was indeed a story of disease, discomfort, and a heroic effort (or foolish determination) to carry on. But despite those physical sufferings my friend was relating, I know that her internal experience was one of sheer magic. Our time in India, completely outside of our customary social pretenses or mannered responses, allowed each of us an entirely new look at ourselves. Through meditation practice, many of us came into initial contact with our own capacity for goodness and felt the elation of discovering a new connection with all beings. I cannot imagine anything that I would be willing to trade for that discovery—no money, no power over others, no trophies or accolades.

That year, sitting under the Bodhi Tree in Bodhi Gaya, where the Buddha attained enlightenment, I voiced my aspiration to realize the gift of love that

the Buddha himself had realized and embodied. The brahma-viharas—love, compassion, sympathetic joy, and equanimity—are that very gift, and the opportunity to practice them is the legacy of the Buddha. By following this path we learn to develop skillful mental states and let go of unskillful ones.

The integrity we develop on a spiritual path comes from being able to distinguish for ourselves the habits and influences in the mind which are skillful and lead to love and awareness, from those which are unskillful and reinforce our false sense of separation. The Buddha once said:

Abandon what is unskillful. One *can* abandon the unskillful. If it were not possible, I would not ask you to do it. If this abandoning of the unskillful would bring harm and suffering, I would not ask you to abandon it. But as it brings benefit and happiness, therefore I say, abandon what is unskillful.

Cultivate the good. One *can* cultivate the good. If it were not possible, I would not ask you to do it. If this cultivation were to bring harm and suffering, I would not ask you to do it. But as this cultivation brings benefit and happiness, I say, cultivate the good.

Abandoning unskillful states that cause suffering is not something we do out of fear of or contempt for

those states, or out of contempt for ourselves for having those states arise in the mind. Abandoning the unskillful isn't accomplished by angrily shoving or pushing away our habits of separation. Rather it comes as we learn to truly love ourselves and all beings, so that love provides the light by which we bear witness to those burdens, watching them simply fall away.

Rather than obsessively following states of mind such as anger, fear, or grasping, states that will bring harm to ourselves and others, we can let go as though dropping a burden. We are indeed burdened by carrying around habitual unskillful reactions. As wisdom reveals to us that we don't need these reactions, we can abandon them.

Cultivating the good means recovering the incandescent power of love that is present as a potential in all of us. An awakened life demands a fundamental re-visioning of the limited views we hold of our own potential. To say that we cultivate the good means that we align ourselves with an expansive vision of what is possible for us, and we use the tools of spiritual practice to sustain our real, moment-to-moment experience of that vision.

This vision is always available to us; it doesn't matter how long we may have been stuck in a sense of our limitations. If we go into a darkened room and turn on the light, it doesn't matter if the room has been dark for a day, or a week, or ten thousand

years—we turn on the light and it is illumined. Once we contact our capacity for love and happiness—the good—the light has been turned on. Practicing the brahma-viharas is a way of turning on the light and then tending it. It is a process of deep spiritual transformation.

This transformation comes from actually walking the path: putting the values and theories into practice, bringing them to life. We make the effort to abandon the unskillful and cultivate the good with the conviction that in fact we can be successful. “If it were not possible, I would not ask you to do it.” Remembering this statement of the Buddha, we walk the path knowing that each of us is capable of actualizing our singular potential for love and truth.

The path begins with cultivating appreciation of our oneness with others through generosity, non-harming, right speech, and right action. Then, on the foundation of these qualities, we purify our minds through the concentration practices of meditation. As we do, we come to experience wisdom through recognizing the truth, and become deeply aware of the suffering caused by separation and of the happiness of knowing our connection with all beings. The culmination of this recognition is called by the Buddha “the sure heart’s release.” Coming to an understanding of the true nature of the heart and of happiness is the fulfillment of a spiritual path. The

practice of the brahma-viharas is both a means to this understanding and a natural expression of it.

My own intensive practice of the four brahma-viharas began in Burma in 1985. Under the guidance of Sayadaw U Pandita, a Theravada meditation master, my days were completely devoted to nurturing and cultivating love, compassion, sympathetic joy, and equanimity. What extraordinary days! That protected period of retreat so clarified and strengthened the brahma-viharas that when the retreat was over, I found that they did not erode but had truly become my home. At times, of course, I lose touch with these qualities, but my homing instinct for happiness now brings me back to them.

In this book I offer the meditative techniques I first encountered in India and later systematically learned in Burma. All of my teachers, since the time I first started to practice Buddhism, have each in their own way shown me the blessing of lovingkindness and the sense of great possibility it provides. This book comes out of tremendous appreciation for each one of them. The meditative techniques presented here are offered out of the immense gratitude I feel for having had the opportunity to learn these practices, and out of the wish that others may benefit from them.

1

The Revolutionary Art of Happiness

Only connect.

—E. M. FORSTER

WE CAN TRAVEL a long way and do many different things, but our deepest happiness is not born from accumulating new experiences. It is born from letting go of what is unnecessary, and knowing ourselves to be always at home. True happiness may not be at all far away, but it requires a radical change of view as to where to find it.

A meditator at one of our first retreats found this out in a very pointed way. Before we established the center of the Insight Meditation Society, we had to rent sites for long meditation retreats. For our first one, we rented a monastery with a beautiful chapel. In order to turn the chapel into a meditation hall where we could sit on the floor, we had to remove all the pews and store them in a large back room. Owing to a shortage of sleeping accommodations, one of the

meditators slept in a corner of that back room for the duration of the retreat.

During the course of the retreat this meditator began to experience a lot of aches and pains. Feeling quite annoyed and disturbed by them, he spent a long time searching the monastery for the perfect chair, one that would allow him to sit without pain. Unable to find it, he decided that his only recourse was to sneak into the monastery workshop at night to build himself a chair. He meticulously planned how he would do this without being discovered. Then, confident that he would soon have the solution to his problems, he went to the workshop to look over the tools and materials available. Back in the room where he was staying, he sat down on one of the pews stored there and set about designing the absolutely perfect meditation chair, guaranteed to end suffering.

As he was sitting there working, he realized that he was feeling happier and happier. At first he thought the happiness came because he was creating the unheralded, revolutionary, perfect design. Then suddenly he realized that, in fact, he was so happy because he was remarkably comfortable sitting on one of the pews. He looked around and saw that there were about three hundred of those pews right in his own room. What he was looking for had been right in front of him all along. Instead of taking that tortuous mental journey, he could have just sat down.

Sometimes we take quite a journey—physically or mentally or emotionally—when the very love and happiness we want so much can be found by just sitting down. We spend our lives searching for something we think we don't have, something that will make us happy. But the key to our deepest happiness lies in changing our vision of where to seek it. As the great Japanese poet and Zen master Hakuin said, "Not knowing how near the Truth is, people seek it far away. What a pity! They are like one who, in the midst of water, cries out in thirst so imploringly."

Ordinary happiness comes from the experience of pleasure—the satisfaction, for a little while, of getting what we want. Such happiness is like the temporary appeasement of an unhappy, insatiable child. We reach out for the consolation of a momentary distraction, and then we are upset when it changes. I have a friend who is four years old. When he gets frustrated, or does not get what he wants, the hallways of his house echo with his cries: "Nobody loves me anymore!" We as adults often feel the same: when we do not get what we want—or when we get what we want, only to have it change—it seems as though all the love in the universe has been withdrawn from us. Happiness becomes an either/or situation. Just like those of the four-year-old, our interpretations and judgments obstruct clear seeing.

Life is just as it is, despite our protests. For all of

us there is a constant succession of pleasurable and painful experiences. Once I was hiking with friends in Northern California. We had decided beforehand to follow a certain trail for the first three days, and then to retrace our steps for the next three. On the third day of this arduous hike, we found ourselves on a long, steady downhill slope. After several hours of this, one of my friends, suddenly realizing what all this walking downhill implied for the next day when we would be retracing our steps, turned to me and said glumly, "In a dualistic universe, downhill can mean only one thing."

The unrelenting flux of life's changing conditions is inevitable, yet we labor to hold on to pleasure, and we labor equally hard to avoid pain. So many images from our world tell us that it is wrong to suffer; advertising, social mores, and cultural assumptions suggest that feeling pain or sadness is blameworthy, shameful, humiliating. Underlying these messages is an expectation that somehow we should be able to control pain or loss. When we experience mental or physical pain, we often feel a sense of isolation, a disconnection from humanity and life. Our shame sets us apart in our suffering at the very times when we need most to connect.

Conventional transitory happiness carries a subtle undercurrent not only of loneliness but also of fear. When things are going well, when we are

experiencing pleasure and are getting what we want, we feel obliged to defend our happiness because it seems so fragile, unstable. As though our happiness needed constant protection, we deny the very possibility of suffering; we cut ourselves off from facing it in ourselves and in others because we fear that it will undermine or destroy our good fortune. Thus, in order to hold on to our pleasure, we refuse to recognize the humanity of a homeless person on the street. We decide that the suffering of others is not relevant to our own lives. We cut ourselves off from facing the world's suffering because we fear it will undermine or destroy our own happiness. In that highly defended state, we withdraw into so terrible an aloneness that we cannot experience true joy. How strange our conditioning is: to feel so alone in our pain, and to feel so vulnerable and isolated in our happiness.

For some people, a single powerful experience may propel them out of this isolation. Ashoka was an emperor in northern India about two hundred and fifty years after the time of the Buddha. In the early years of his reign, this powerful emperor was bloodthirsty and greedy for the expansion of his empire. He was also a very unhappy man. One day, after a particularly terrible battle that he had launched in order to acquire more territory, he walked on the battlefield amid the appalling spectacle of corpses of men and animals strewn everywhere, already rotting in the sun

and being devoured by carrion-eating birds. Ashoka was aghast at the carnage he had caused.

Just then a Buddhist monk came walking across the battlefield. The monk did not say a word, but his being was radiant with peace and happiness. Seeing that monk, Ashoka thought, "Why is it that I, having everything in the world, feel so miserable? Whereas this monk has nothing in the world apart from the robes he wears and the bowl he carries, yet he looks so serene and happy in this terrible place."

Ashoka made a momentous decision on that battlefield. He pursued the monk and asked him, "Are you happy? If so, how did this come to be?" In response, the monk who had nothing introduced the emperor who had everything to the Buddha's teachings. As a consequence of this chance encounter, Ashoka devoted himself to the practice and study of Buddhism and changed the entire nature of his reign. He stopped waging imperialistic wars. He no longer allowed people to go hungry. He transformed himself from a tyrant into one of history's most respected rulers, acclaimed for thousands of years after as just and benevolent.

Ashoka's own son and daughter carried Buddhism from India to Sri Lanka. The teachings took root there and from India and Sri Lanka spread to Burma and Thailand and throughout the world. Our access to these teachings today, so many centuries and

cultural transitions later, is a direct result of Ashoka's transformation. The radiance of that one Buddhist monk is still affecting the world today. One person's serenity changed the course of history, and delivered to us the Buddhist path to happiness.

The basis of the Buddha's psychological teaching is that our efforts to control what is inherently uncontrollable cannot yield the security, safety, and happiness we seek. By engaging in a delusive quest for happiness, we only bring suffering upon ourselves. In our frantic search for something to quench our thirst, we overlook the water all around us and drive ourselves into exile from our own lives.

We may look for that which is stable, unchanging, and safe, but awareness teaches us that such a search cannot succeed. Everything in life changes. The path to true happiness is one of integrating and fully accepting all aspects of our experience. This integration is represented in the Taoist symbol of yin/yang, a circle which is half dark and half light. In the midst of the dark area is a spot of light, and in the midst of the light area is a spot of darkness. Even in the depths of darkness, the light is implicit. Even in the heart of light, the dark is understood, acknowledged, and absorbed. If things are not going well for us in life and we are suffering, we are not defeated by the pain or closed off to the light. If things are going well and we are happy, we are not defensively trying

to deny the possibility of suffering. This unity, this integration, comes from deeply accepting darkness and light, and therefore being able to be in both simultaneously.

The English writer E. M. Forster began one of his novels with a two-word epigraph: “Only connect.” These two words perfectly express the shift we must make, from one worldview to another, if we are to find reliable happiness. We must move from trying to control the uncontrollable cycles of pleasure and pain, and instead learn how to connect, to open, to love no matter what is happening.

The difference between misery and happiness depends on what we do with our attention. Do we, in the midst of water, look for something elsewhere to drink? Transformation comes from looking deeply within, to a state that exists before fear and isolation arise, the state in which we are inviolably whole just as we are. We connect to ourselves, to our own true experience, and discover there that to be alive means to be whole.

Consider how the sky is unharmed by the clouds that pass through it, whether they are light and fluffy-looking or dark and formidable. A mountain is not moved by the winds blowing over it, whether gentle or fierce. The ocean is not destroyed by the waves moving on its surface, whether high or low. In just that way, no matter what we experience, some aspect

of ourselves remains unharmed. This is the innate happiness of awareness.

There is a word in Buddhist psychology, *tathata*, that can be translated as “thusness” or “suchness.” It describes a state in which the totality of our being is present; our awareness is not fragmented or divided. In the state of suchness, some part of ourselves is not sitting elsewhere waiting for something better or different to happen. We are not relating to our experience with either desire or aversion, but rather we accept what comes into our lives and let go of what leaves our lives. We are completely present and not beguiled by the token happiness promised by conventional assumptions. In experiencing the freedom of suchness, we discover who we actually are.

A friend of mine once traveled to Sikkim, hoping to see His Holiness the Sixteenth Karmapa, a great Tibetan lama. The trip to Sikkim was quite arduous, demanding the crossing of great mountain passes and the fording of rivers. Having made this effort, my friend was delighted to be actually granted an audience with His Holiness. He was amazed to find that the Karmapa, an eminent spiritual leader known the world over, treated him as though his visit were one of the most important things that had ever happened to the Karmapa in his life. This treatment did not manifest through grandiose gestures or ceremony, but rather through the simplicity and completeness

of the Karmapa's presence, which offered my friend an experience of being completely loved. When I heard this story, I thought about how many conversations I have had during which my attention was halfhearted. I might be thinking about the next thing I had to do or the next person I had to talk to. How unfair that lack of attention now seems! The simple act of being completely present to another person is truly an act of love—no drama is required.

Just being with someone who, like the Karmapa, manifests this kind of genuine presence is a call for us to awaken to our true nature. Such a person is complete in him- or herself, needing nothing from us, offering no ground for our projections to land upon. Where could projection and manipulation exist in such a relationship? We look into the mirror of his or her eyes and recognize ourselves, and all that is possible for us.

Sometimes I meet an extraordinary, loving teacher. In the first moment of seeing him or her I realize, "Oh, that's who I really am!" I feel a deep recognition of the innate and inviolate power of love within me as well. And I also see that many concepts about myself, my fears and desires, are superimposed over that power, concealing it. These concepts dissolve in the presence of such a person; I awaken for a moment and can say, "Oh, right, that's who I really am. That's what's right and possible for all beings." These

encounters disprove my seeming limitations, and I walk free for a while from a prison that I once fabricated for myself.

Completeness and unity constitute our most fundamental nature as living beings. That is true for all of us. No matter how wonderful or terrible our lives have been, no matter how many traumas and scars we may carry from the past, no matter what we have gone through or what we are suffering now, our intrinsic wholeness is always present, and we can recognize it.

This recognition breaks the spell of conventional thought. Surrendering our fixations, simply being happy, is like suddenly breaking free from confinement. It is as if we were in a small, cramped room on top of a mountain, and all at once the walls have come tumbling down, revealing a panoramic vista. How breathtaking!

This is the opening we have yearned for and looked for in so many places: in relationship, at work, and in society. Because this opening can happen without dependence on another person or any external situation for its fulfillment, there is the bliss of security in it, of safety and inviolability. The mind becomes radiant, luminous in unification, open, with nothing held back and nothing to add, not fragmented, no more divisions.

Great fullness of being, which we experience as happiness, can also be described as love. To be

undivided and unfragmented, to be completely present, is to love. To pay attention is to love.

The great Indian teacher Nisargadatta Maharaj once said, “Wisdom tells me I am nothing. Love tells me I am everything. Between the two my life flows.” “I am nothing” does not mean that there is a bleak wasteland within. It does mean that with awareness we open to a clear, unimpeded space, without center or periphery—nothing separate. If we are nothing, there is nothing at all to serve as a barrier to our boundless expression of love. Being nothing in this way, we are also, inevitably, everything. “Everything” does not mean self-aggrandizement, but a decisive recognition of interconnection; we are not separate. Both the clear, open space of “nothing” and the interconnectedness of “everything” awaken us to our true nature.

This is the truth we contact when we meditate, a sense of unity beyond suffering. It is always present; we merely need to be able to access it. Knowing this truth through direct experience, we enjoy a profound change in our sense of ourselves, of the world, and of life itself. We can also call unity health. The very word *health* means “whole.” Our deepest health, beyond even life and death, lies in our inherent completeness, integration, and connectedness.

Much of the time, rather than feeling whole, we may feel fragmented and disconnected, and therefore unhealthy on one level or another. During the course

of the day we experience ourselves in many different roles, maybe as a wife, an employee, a friend, a daughter. When we are alone we have one image of ourselves; when we are with other people we have another image. With people we know, we act one way; with those we do not know, we act differently. We feel fragmented and estranged from ourselves, so our gestures of friendship to others are often born out of loneliness and fear. Looking for trust and closeness, we end up finding only the appearance of relationship.

Contrast our predicament with this haiku of Issa:

In the cherry blossom's shade
there's no such thing
as a stranger.

In touch with our wholeness, with a heart filled with love, there is no such thing as a stranger, not in ourselves or in others. In the expanse of true happiness, there is nowhere for fragmentation to take root.

An enlightened being such as the Buddha symbolizes that quality of health, freedom, love—the highest aspirations of humankind. Whether the Buddha was alone or with people, whether he was teaching and serving or living in solitude, he was effortlessly aware of wholeness. His happiness was not bound to any particular situation, subject to change. The Thai meditation master Ajahn Chah describes this happiness which we can attain through meditation

practice: “Your mind will become still in any surroundings, like a clear forest pool. All kinds of wonderful, rare animals will come to drink at the pool, and you will clearly see the nature of all things. You will see many strange and wonderful things come and go, but you will be still. This is the happiness of the Buddha.” The unbounded happiness of the Buddha was founded on the clear seeing and compassion running through his life in all circumstances. This is “suchness.”

This happiness transforms us within and revolutionizes our perspective on the world without. In fact, the concept of within and without itself disappears.

Resting fully in the present is the source of this happiness. We open to our own experience, and inevitably that opens us to others. To be truly happy in this world is a revolutionary act because true happiness depends upon a revolution in ourselves. It is a radical change of view that liberates us so that we know who we are most deeply and can acknowledge our enormous ability to love. We are liberated by the truth that every single one of us can take the time and pay attention; we can be the Karmapa; we can be that monk walking across the battlefield. That is our birthright. Our own happiness can change history, and it does.

Relearning Loveliness

*The bud
stands for all things,
even for those things that don't flower,
for everything flowers, from within, of self-blessing;
though sometimes it is necessary
to reteach a thing its loveliness,
to put a hand on the brow
of the flower,
and retell it in words and in touch,
it is lovely
until it flowers again from within, of self-blessing*

.....

—GALWAY KINNELL

“**T**O RETEACH A THING its loveliness” is the nature of metta. Through lovingkindness, everyone and everything can flower again from within. When we recover knowledge of our own loveliness and that of others, self-blessing happens naturally and beautifully.

Metta, which can be translated from Pali as “love” or “lovingkindness,” is the first of the brahma-viharas,

the “heavenly abodes.” The others—compassion, sympathetic joy, and equanimity—grow out of metta, which supports and extends these states.

In our culture, when we talk about love, we usually mean either passion or sentimentality. It is crucial to distinguish metta from both of these states. Passion is enmeshed with feelings of desire, of wanting or of owning and possessing. Passion gets entangled with needing things to be a certain way, with having our expectations met. The expectation of exchange that underlies most passion is both conditional and ultimately defeating: “I will love you as long as you behave in the following fifteen ways, or as long as you love me in return at least as much as I love you.” It is not a coincidence that the word *passion* derives from the Latin word for “suffering.” Wanting and expectation inevitably entail suffering.

By contrast, the spirit of metta is unconditional: open and unobstructed. Like water poured from one vessel to another, metta flows freely, taking the shape of each situation without changing its essence. A friend may disappoint us; she may not meet our expectations, but we do not stop being a friend to her. We may in fact disappoint ourselves, may not meet our own expectations, but we do not cease to be a friend to ourselves.

Sentimentality, the other mental state that masquerades as love, is really an ally of delusion. It is a

facsimile of caring that limits itself only to experiences of pleasure. Like looking through the lens of a camera that has been smeared with a little Vaseline, sentimentality puts things into what is called "soft focus." We cannot see the rough edges, the trouble spots, or the defects. Everything appears just too nice. Sentimentality finds pain unbearable and so rejects it.

Our vision becomes very narrow when we need things to be a certain way and cannot accept things the way they actually are. Denial functions almost as a kind of narcotic, so that vital parts of our lives end up missing.

It is fear of pain that provokes and sustains this splitting off of parts of ourselves. To avoid feeling pain, we shut out crucial portions of awareness, even though this closing off, this internal separation, is deadening.

Sometimes as individuals, or as members of a group, we may sacrifice the truth in order to secure our identity, or preserve a sense of belonging. Anything that threatens this gives rise to fear and anxiety, so we deny, we cut off our feelings. The end result of this pattern is dehumanization. We become split from our own lives and feel great distance from other living beings as well. As we lose touch with our inner life, we become dependent on the shifting winds of external change for a sense of who we are, what we care about, and what we value. The fear of pain that

we tried to escape becomes, in fact, our constant companion.

The Buddha first taught the metta meditation as an antidote to fear, as a way of surmounting terrible fear when it arises. The legend is that he sent a group of monks off to meditate in a forest that was inhabited by tree spirits. These spirits resented the presence of the monks and tried to drive them away by appearing as ghoulish visions, with awful smells and terrible, shrieking noises. The tradition says that the monks became terrified and ran back to the Buddha, begging him to send them to a different forest for their practice. Instead, the Buddha replied, "I am going to send you back to the same forest, but I will provide you with the only protection you will need." This was the first teaching of metta meditation. The Buddha encouraged the monks not only to recite the metta phrases but to actually practice them. As these stories all seem to end so happily, so did this one—it is said that the monks went back and practiced metta, so that the tree spirits became quite moved by the beauty of the loving energy filling the forest, and resolved to care for and serve the monks in all ways.

The inner meaning of the story is that a mind filled with fear can still be penetrated by the quality of lovingkindness. Moreover, a mind that is saturated by lovingkindness cannot be overcome by fear; even if fear should arise, it will not overpower such a mind.

When we practice metta, we open continuously to the truth of our actual experience, changing our relationship to life. Metta—the sense of love that is not bound to desire, that does not have to pretend that things are other than the way they are—overcomes the illusion of separateness, of not being part of a whole. Thereby metta overcomes all of the states that accompany this fundamental error of separateness—fear, alienation, loneliness, and despair—all of the feelings of fragmentation. In place of these, the genuine realization of connectedness brings unification, confidence, and safety.

In Buddhism there is one word for mind and heart: *chitta*. Chitta refers not just to thoughts and emotions in the narrow sense of arising from the brain, but also to the whole range of consciousness, vast and unimpeded. As we open to the experience of chitta, we come to an understanding of who we are, with an ability to care for ourselves. Through the force of love, the presumed boundaries between ourselves and others crumble into ash as we touch them.

What unites us all as human beings is an urge for happiness, which at heart is a yearning for union, for overcoming our feelings of separateness. We want to feel our identity with something larger than our small selves. We long to be one with our own lives and with each other.

If we look at the root of even the most terrible

addictions, even the most appalling violence in this world, somewhere we will find this urge to unite, to be happy. In some form it is there, even in the most distorted and odious disguises. We can touch that. We can draw near and open up. We can connect, to the difficult forces within ourselves, and to the different experiences in our lives. We can break through the concepts that keep us apart. This is the true nature of love and the source of healing for ourselves and our world. This is the ground of freedom.

Metta is the ability to embrace all parts of ourselves, as well as all parts of the world. Practicing metta illuminates our inner integrity because it relieves us of the need to deny different aspects of ourselves. We can open to everything with the healing force of love. When we feel love, our mind is expansive and open enough to include the entirety of life in full awareness, both its pleasures and its pains. We feel neither betrayed by pain nor overcome by it, and thus we can contact that which is undamaged within us regardless of the situation. Metta sees truly that our integrity is inviolate, no matter what our life situation may be. We do not need to fear anything. We are whole: our deepest happiness is intrinsic to the nature of our minds, and it is not damaged through uncertainty and change.

In cultivating love, we remember one of the most powerful truths the Buddha taught—that the mind

is naturally radiant and pure. It is because of visiting defilements that we suffer.

The word *defilement* is a common translation of the Pali word *kilesa*, which more literally translated means “torment of the mind.” We know directly from our own experience that when certain states arise strongly within us, they have a tormenting quality—states like anger, fear, guilt, and greed. When they knock at the door and we invite them in, we lose touch with the fundamentally pure nature of our mind, and then we suffer.

By not identifying with these forces, we learn that these defilements or torments are only visitors. These forces are adventitious, not inherent. They do not reflect who we really are. The defilements or the kilesas inevitably arise because of how we have been conditioned. But this is no reason to judge ourselves harshly. Our challenge is to see them for what they are and to remember our true nature.

We can understand the inherent radiance and purity of our minds by understanding metta. Like the mind, metta is not distorted by what it encounters. Anger generated within ourselves or within others can be met with love; the love is not ruined by the anger. Metta is its own support, and thus it is free of inherently unstable conditions. The loving mind can observe joy and peace in one moment, and then grief in the next moment, and it will not be shattered by

the change. A mind filled with love can be likened to the sky with a variety of clouds moving through it—some light and fluffy, others ominous and threatening. No matter what the situation, the sky is not affected by the clouds. It is free.

The Buddha taught that the forces in the mind that bring suffering are able to temporarily hold down the positive forces such as love or wisdom, but they can never destroy them. The negative forces can never uproot the positive, whereas the positive forces can actually uproot the negative forces. Love can uproot fear or anger or guilt, because it is a greater power.

Love can go anywhere. Nothing can obstruct it. *I Am That*, a book of dialogues with Nisargadatta Maharaj, includes an exchange between Nisargadatta and a man who complained a great deal about his mother. The man felt that she had not been a very good mother and was not a good person. At one point, Nisargadatta advised him to love his mother. The man replied, “She wouldn’t let me.” Nisargadatta responded, “She couldn’t stop you.”

No external condition can prevent love; no one and no thing can stop it. The awakening of love is not bound up in things being a certain way. Metta, like the true nature of the mind, is not dependent; it is not conditioned. When we practice meditation and perceive this quality of mind, we also contact the essence of metta. This produces a tremendous change in

perspective. At first it is as if we were sitting on the shore and watching waves dance on the surface of the ocean. Later in meditation it is as if we are underwater, in the calm, still depths, watching the waves above us moving and playing. Still later we perceive that, in fact, we *are* the water, not apart or separate, and that waving is happening. This is also how metta embraces all.

The Pali word *metta* has two root meanings. One is the word for “gentle.” Metta is likened to a gentle rain that falls upon the earth. This rain does not select and choose—“I’ll rain here, and I’ll avoid that place over there.” Rather, it simply falls without discrimination.

The other root meaning for *metta* is “friend.” To understand the power or the force of metta is to understand true friendship. The Buddha actually described at some length what he meant by being a good friend in the world. He talked about a good friend as someone who is constant in our times of happiness and also in our times of adversity or unhappiness. A friend will not forsake us when we are in trouble nor rejoice in our misfortune. The Buddha described a true friend as being a helper, someone who will protect us when we are unable to take care of ourselves, who will be a refuge to us when we are afraid.

Once, when someone described to the Dalai Lama how much fear they were experiencing in their meditation practice, he said, “When you’re afraid, just put

your head in the lap of the Buddha.” The lap of the Buddha epitomizes the safety of a true friendship. The culmination of metta is to become such a friend to oneself and all of life.

The practice of metta, uncovering the force of love that can uproot fear, anger, and guilt, begins with befriending ourselves. The foundation of metta practice is to know how to be our own friend. According to the Buddha, “You can search throughout the entire universe for someone who is more deserving of your love and affection than you are yourself, and that person is not to be found anywhere. You yourself, as much as anybody in the entire universe, deserve your love and affection.” How few of us embrace ourselves in this way! With metta practice we uncover the possibility of truly respecting ourselves. We discover, as Walt Whitman put it, “I am larger and better than I thought. I did not think I held so much goodness.”

Directly seeing the natural radiance of our minds reteaches us our own loveliness. To allude to a phrase in the Zen tradition, this is our original face before we were born—before we were born into identification with a separate, limited self. Recognizing our own power to love points us directly to recognizing this primordial radiance.

Confidence in our innate potential to be loving human beings empowers the cultivation of metta. Our potential to love is very real and is somehow not

destroyed, no matter what we experience: all of the mistakes that we might make, all of the times that we are caught in reaction, all of the times we have caused pain, all of the times we have suffered. Throughout everything, our potential to love remains intact and pure. Through practicing metta in meditation and in daily life, we cultivate this potential. Love joins with our intention, as partners in healing ourselves and our world.

In some ways our greatest ally in this practice of love is our wish to be happy. This wish functions as a homing instinct for freedom when we can unite it with understanding what actually brings us happiness. But sometimes we may feel that we do not really deserve happiness; we may feel almost ashamed of wanting it. Yet this wish is one of the finest things about us, opening the door to transcending our limited lives.

In certain philosophical systems in India during the Buddha's time, it was believed that if the body was tortured enough, abused enough, the spirit would soar free and be liberated. Nowadays most of us are not inclined to torture our bodies to free our spirits. However, we do seem to have our own variation of that theme by believing that if we abuse our minds enough with self-hatred and self-condemnation, somehow that abuse will be a path that liberates us.

For a true spiritual transformation to flourish, we must see beyond this tendency to mental self-

flagellation. Spirituality based on self-hatred can never sustain itself. Generosity coming from self-hatred becomes martyrdom. Morality born of self-hatred becomes rigid repression. Love for others without the foundation of love for ourselves becomes a loss of boundaries, codependency, and a painful and fruitless search for intimacy. But when we contact, through meditation, our true nature, we can allow others to also find theirs.

We so often in our lives serve as mirrors for one another. We look to others to find out if we ourselves are lovable; we look to others to find out if we are capable of feeling love; we look to others for a reflection of our innate radiance. What a tremendous gift, to enable someone's return to the awareness of their own loveliness! When we see the goodness in others, we are enabling them to "flower from within, of self-blessing."

Seeing the goodness in someone does not imply ignoring their difficult qualities or unskillful actions. Rather, we can fully acknowledge these difficulties, while at the same time we choose to focus on the positive. If we focus on the negative, we will naturally feel anger, resentment, or disappointment. If we focus on the positive, we will forge a connection to the person. Then as we look at their negative traits or actions, we do it as their friend. If two friends are looking at such difficult things, they do so standing side by side.

This mirroring quality, whereby we “reteach a thing its loveliness,” is one of the greatest attributes of metta. The power of metta enables us to look at people and affirm the rightness of their wish to be happy; it affirms our oneness with them. The power of love reflects both to ourselves and others the manifold possibilities available in each moment.

I once heard a young man talk about his life as a child in Cambodia. All of the children in his village spent years imprisoned in a barbed-wire encampment. Four times a day people were brought to the outskirts of that encampment to be killed. The children were all lined up and forced to watch. According to the rule, if one of them started to cry, then he or she would also be killed. This boy said that each time people were brought to be killed, he was absolutely terrified that among them would be a friend, neighbor, or relative. He knew that if that happened, he would start to cry, and then he would be killed himself. He lived with this terror for years. He said that in that circumstance, the only way he could survive was to completely cut off all feeling, to dehumanize himself altogether.

After many years the political situation changed in Cambodia, and this boy was adopted by an American family and brought to the United States. At that point in his life, he knew that now he would be able to sur-

vive only if he learned to love again, to break down the walls that he had been forced to create. The young man related that he learned to love again by looking into the eyes of his foster father and seeing there so much love for him. In the mirror of his foster father's love, the boy realized that he was indeed lovable, and that therefore he was also capable of extending love.

Looking at people and communicating that they can be loved, and that they can love in return, is giving them a tremendous gift. It is also a gift to ourselves. We see that we are one with the fabric of life. This is the power of metta: to teach ourselves and our world this inherent loveliness.

Metta binds all beings together. Buddhist psychology identifies it as the cohesive factor in consciousness. When a person experiences anger, the heart is dry. It becomes moist when that person feels love. When we put together two substances in nature that are dry, they cannot cohere; there is no way for them to join. When we add wetness, these two substances can bond; they can come together. In just that same way, the force of metta, lovingkindness, allows us to cohere, to come together within ourselves and with all beings. The beauty of this truth moved the Buddha to say that sustaining a loving heart, even for the duration of the snap of a finger, makes one a truly spiritual being.

EXERCISE: *Remembering the Good within You*

Sit comfortably, in a relaxed way, and close your eyes. As much as possible, let go of analysis and expectation. For ten to fifteen minutes, call to mind something you have done or said that you feel was a kind or good action—a time you were generous, or caring, or contributed to someone's well-being. If something comes to mind, allow the happiness that may come with the remembrance. If nothing comes to mind, gently turn your attention to a quality you like about yourself. Is there an ability or strength within yourself you can recognize? If still nothing comes to mind, reflect on the primal urge toward happiness within you, and the rightness and beauty of that.

In any of the above reflections, even if impatience or annoyance or fear should arise, don't be disheartened or anxious—see if you can return to the contemplation without guilt or judgment. The heart of skillful meditation is the ability to let go and begin again, over and over again. Even if you have to do that thousands of times during a session, it does not matter. There is no distance to traverse in recollecting our attention; as soon as we realize we have been lost in discursive thought, or have lost touch with our chosen contemplation, right in that very moment we can begin again. Nothing has been ruined, and there is no

such thing as failing. There is nowhere the attention can wander to, and no duration of distraction, from which we cannot completely let go, in a moment, and begin again.

EXERCISE: *Phrases of Lovingkindness*

In doing metta practice, we gently repeat phrases that are meaningful in terms of what we wish, first for ourselves and then for others. We begin by befriending ourselves. The aspirations we articulate should be deeply felt and somewhat enduring (not something like “May I find a good show on television tonight”). Classically there are four phrases used:

“May I be free from danger.”

“May I have mental happiness.”

“May I have physical happiness.”

“May I have ease of well-being.”

I will describe these phrases here in detail, and you can experiment with them, alter them, or simply choose an alternative set of three or four phrases. Discover personally in your own heartfelt investigation what is truly significant for you.

“*May I be free from danger.*” We begin to extend care and lovingkindness toward ourselves with the wish that we may find freedom from danger, that we may know safety. We ultimately wish that all beings as well as ourselves have a sense of refuge, have a safe

haven, have freedom from internal torment and external violence.

There is a nightmarish quality to life without safety. When we live repeatedly lost in conditioned states such as anger and greed, continually being hurt and hurting others—there is no peace or safety. When we are awakened at night by anxiety, guilt, and agitation—there is no peace or safety. When we live in a world of overt violence, which rests on the disempowerment of people and the loneliness of unspoken and silenced abuse—there is no peace or safety. This deep aspiration is the traditional beginning. “May I be free from danger.” Other possible phrases are “May I have safety” and “May I be free from fear.”

“*May I have mental happiness.*” If we were in touch with our own loveliness, if we felt less fearful of others, if we trusted our ability to love, we would have mental happiness. In the same vein, if we could relate skillfully to the torments of the mind that arise, and not nourish or cultivate them, we would have mental happiness. Even in very positive or fortunate circumstances, without mental happiness, we are miserable. Sometimes people use the phrase “May I be happy” or “May I be peaceful” or “May I be liberated.”

“*May I have physical happiness.*” With this phrase we wish ourselves the enjoyment of health, freedom from physical pain, and harmony with our bodies. If freedom from pain is not a realistic possibility, we

aspire to receive the pain with friendliness and patience, thereby not transforming physical pain into mental torment. You might also use a phrase such as “May I be healthy,” “May I be healed,” “May I make a friend of my body,” or “May I embody my love and understanding.”

“*May I have ease of well-being.*” This phrase points to the exigencies of everyday life—concerns such as relationships, family issues, and livelihood. With the expression of this phrase we wish that these elements of our day-to-day lives be free from struggle, that they be accomplished gracefully, and easily. Alternative phrases could be “May I live with ease” or “May lovingkindness manifest throughout my life” or “May I dwell in peace.”

Sit comfortably. You can begin with five minutes of reflection on the good within you or your wish to be happy. Then choose three or four phrases that express what you most deeply wish for yourself, and repeat them over and over again. You can coordinate the phrases with the breath, if you wish, or simply have your mind rest in the phrases without a physical anchor. Feel free to experiment, and be creative. Without trying to force or demand a loving feeling, see if there are circumstances you can imagine yourself in where you can more readily experience friendship with yourself. Is it seeing your-

self as a young child? One friend imagined himself sitting surrounded by all the most loving people he had ever heard of in the world, receiving their kindness and good wishes. For the first time, love for himself seemed to enter his heart.

Develop a gentle pacing with the phrases; there is no need to rush through them, or say them harshly. You are offering yourself a gift with each phrase. If your attention wanders, or if difficult feelings or memories arise, try to let go of them in the spirit of kindness, and begin again repeating the metta phrases:

“May I be free from danger.”

“May I have mental happiness.”

“May I have physical happiness.”

“May I have ease of well-being.”

There are times when feelings of unworthiness come up strongly, and you clearly see the conditions that limit your love for yourself. Breathe gently, accept that these feelings have arisen, remember the beauty of your wish to be happy, and return to the metta phrases.

3

Facets of Lovingkindness

A pearl goes up for auction. No one has enough, so the pearl buys itself.

—RUMI

LOVE EXISTS IN ITSELF, not relying on owning or being owned. Like the pearl, love can only buy itself, because love is not a matter of currency or exchange. No one has enough to buy it, but everyone has enough to cultivate it. Metta reunites us with what it means to be alive and unbound.

Researchers once gave a plant to every resident of a nursing home. Half of these elderly people were told that the plants were theirs to care for—that they had to pay close attention to their plants' needs for water and sunlight, and should respond carefully to those needs. The other half of the residents were told that the plants were theirs to enjoy but that they did not have to take any responsibility for them; the nursing staff would care for the plants. At the end of a year, the researchers compared the two groups of elders.

The residents who had been asked to care for their plants were living considerably longer than the norm, were much healthier, and were more oriented toward and connected to their world. The other residents, those who had plants but did not have to stay responsive to them, simply reflected the norms for people their age in longevity, health, alertness, and engagement with the world.

This study suggests, among other things, the enlivening power of connection, of love, of intimacy. This is the effect that metta can have on our lives. But when I heard about the study, I also reflected on how often we regard intimacy as a force between ourselves and something outside ourselves—another person, a pet, or even a plant—and how rarely we consider the force of being intimate *with ourselves*, with our own inner experience. How rarely do we lay claim to our own lives and feel connected to ourselves!

A way to discover intimacy with ourselves and all of life is to live with integrity, basing our lives on a vision of compassionate nonharming. When we dedicate ourselves to actions that do not hurt ourselves or others, our lives become all of a piece, a seamless garment with nothing separate or disconnected in the spiritual reality we discover.

In order to live with integrity, we must stop fragmenting and compartmentalizing our lives. Telling lies at work and then expecting great truths in medi-

tation is nonsensical. Using our sexual energy in a way that harms ourselves or others, and then expecting to know transcendent love in another arena, is mindless. Every aspect of our lives is connected to every other aspect of our lives. This truth is the basis for an awakened life.

When we live with integrity, we further enhance intimacy with ourselves by being able to rejoice, taking active delight in our actions. Rejoicing opens us tremendously, dissolving our barriers, thereby enabling intimacy to extend to all of life. Joy has so much capacity to eliminate separation that the Buddha said, "Rapture is the gateway to nirvana."

The enlivening force itself is rapture. It brightens our vitality, our gratitude, and our love. We begin to develop rapture by rejoicing in our own goodness. We reflect on the good things we have done, recollecting times when we have been generous, or times when we have been caring. Perhaps we can think of a time when it would have been easy to hurt somebody, or to tell a lie, or to be dismissive, yet we made the effort not to do that. Perhaps we can think of a time when we gave something up in a way that freed our mind and helped someone else. Or perhaps we can think of a time when we have overcome some fear and reached out to someone. These reflections open us to a wellspring of happiness that may have been hidden from us before.

Contemplating the goodness within ourselves is a classical meditation, done to bring light, joy, and rapture to the mind. In contemporary times this practice might be considered rather embarrassing, because so often the emphasis is on all the unfortunate things we have done, all the disturbing mistakes we have made. Yet this classical reflection is not a way of increasing conceit. It is rather a commitment to our own happiness, seeing our happiness as the basis for intimacy with all of life. It fills us with joy and love for ourselves and a great deal of self-respect.

Significantly, when we do metta practice, we begin by directing metta toward ourselves. This is the essential foundation for being able to offer genuine love to others. When we truly love ourselves, we want to take care of others, because that is what is most enriching, or nourishing, for us. When we have a genuine inner life, we are intimate with ourselves and intimate with others. The insight into our inner world allows us to connect to everything around us, so that we can see quite clearly the oneness of all that lives. We see that all beings want to be happy, and that this impulse unites us. We can recognize the rightness and beauty of our common urge toward happiness, and realize intimacy in this shared urge.

If we are practicing metta and we cannot see the goodness in ourselves or in someone else, then we reflect on the fundamental wish to be happy that

underlies all action. “Just as I want to be happy, all beings want to be happy.” This reflection gives rise to openness, awareness, and love. As we commit to these values, we become embodiments of a lineage that stretches back through beginningless time. All good people of all time have wanted to express openness, awareness, and love. With every phrase of metta, we are declaring our alignment with these values.

From this beginning, metta practice proceeds in a very structured and specific way. After we have spent some time directing metta to ourselves, we then move on to someone who has been very good to us, for whom we feel gratitude and respect. In the traditional terminology, this person is known as a “benefactor.” Later we move to someone who is a beloved friend. It is relatively easy to direct lovingkindness to these categories of beings. (We say “beings” rather than “people” to allow the possibility of including animals in these categories.) After we have established this state of connection, we move on to those toward whom it may be harder to direct lovingkindness. In this way we challenge our limits and extend our capacity for benevolence.

Thus, we next direct lovingkindness to someone toward whom we feel neutral, someone for whom we feel neither great liking nor disliking. This is often an interesting time in the practice, because it may be difficult to find somebody for whom we have no

instantaneous judgment. If we can find such a neutral person, we direct metta toward them.

After this, we are ready for the next step: directing metta toward someone with whom we have experienced conflict, someone toward whom we feel lack of forgiveness, or anger, or fear. In the Buddhist scriptures this person is somewhat dramatically known as “the enemy.” This is a very powerful stage in the practice, because the enemy, or the person with whom we have difficulty, stands right at the division between the finite and the infinite radiance of love. At this point, conditional love unfolds into unconditional love. Here dependent love can turn to the flowering of an independent love that is not based upon getting what we want or having our expectations met. Here we learn that the inherent happiness of love is not compromised by likes and dislikes, and thus, like the sun, it can shine on everything. This love is truly boundless. It is born out of freedom, and it is offered freely.

Through the power of this practice, we cultivate an equality of loving feeling toward ourselves and all beings. There was a time in Burma when I was practicing metta intensively. I had taken about six weeks to go through all the different categories: myself, benefactor, friend, neutral person, and enemy. After I had spent these six weeks doing the metta meditation all day long, my teacher, U Pandita, called me into his

room and said, “Suppose you were walking in the forest with your benefactor, your friend, your neutral person, and your enemy. Bandits come up and demand that you choose one person in your group to be sacrificed. Which one would you choose to die?”

I was shocked at U Pandita’s question. I sat there and looked deep into my heart, trying to find a basis from which I could choose. I saw that I could not feel any distinction between any of those people, including myself. Finally I looked at U Pandita and replied, “I couldn’t choose; everyone seems the same to me.”

U Pandita then asked, “You wouldn’t choose your enemy?” I thought a minute and then answered, “No, I couldn’t.”

Finally U Pandita asked me, “Don’t you think you should be able to sacrifice yourself to save the others?” He asked the question as if more than anything else in the world he wanted me to say, “Yes, I’d sacrifice myself.” A lot of conditioning rose up in me—an urge to please him, to be “right,” to win approval. But there was no way I could honestly say yes, so I said, “No, I can’t see any difference between myself and any of the others.” He simply nodded in response, and I left.

Later I was reading the *Visuddhi Magga*, one of the great commentarial works of Buddhist literature, which describes different meditation techniques and the experiences of practicing them. In the section

on metta meditation, I came to that very question about the bandits. The answer I had given was indeed considered the correct one for the intensive practice of metta.

Of course, in different life situations, many different courses of action might be appropriate. But the point here is that metta does not mean that we denigrate ourselves in *any* situation in order to uphold other people's happiness. Authentic intimacy is not brought about by denying our own desire to be happy in unhappy deference to others, nor by denying others in narcissistic deference to ourselves. Metta means equality, oneness, wholeness. To truly walk the Middle Way of the Buddha, to avoid the extremes of addiction and self-hatred, we must walk in friendship with ourselves as well as with all beings.

When we have insight into our inner world and what brings us happiness, then wordlessly, intuitively, we understand others. As though there were no longer a barrier defining the boundaries of our caring, we can feel close to others' experience of life. We see that when we are angry, there is an element of pain in the anger that is not different from the pain that others feel when they are angry. When we feel love, there is a distinct and special joy in that feeling. We come to know that this is the nature of love itself, and that other beings filled with love experience this same joy.

In practicing metta we do not have to make a

certain feeling happen. In fact, during the practice we see that we feel differently at different times. Any momentary emotional tone is far less relevant than the considerable power of intention we harness as we say these phrases. As we repeat, “May I be happy; may all beings be happy,” we are planting seeds by forming this powerful intention in the mind. The seed will bear fruit in its own time.

When I was practicing metta intensively in Burma, at times when I repeated the phrases, I would picture myself in a wide-open field planting seeds. Doing metta, we plant the seeds of love, knowing that nature will take its course and in time those seeds will bear fruit. Some seeds will come to fruition quickly, some slowly, but our work is simply to plant the seeds. Every time we form the intention in the mind for our own happiness or for the happiness of others, we are doing our work; we are channeling the powerful energies of our own minds. Beyond that, we can trust the laws of nature to continually support the flowering of our love. As Pablo Neruda says:

Perhaps the earth can teach us
as when everything seems dead
and later proves to be alive.

When we started our retreat center, Insight Meditation Society, in 1975, many of us there decided to do a self-retreat for a month to inaugurate the center. I

planned to do metta for the entire month. This was before I'd been to Burma, and it would be my first opportunity to do intensive and systematic metta meditation. I had heard how it was done in extended practice, and I planned to follow that schedule. So the first week I spent directing lovingkindness toward myself. I felt absolutely nothing. It was the dreariest, most boring week I had known in some time. I sat there saying, "May I be happy, may I be peaceful," over and over again with no obvious result.

Then, as it happened, someone we knew in the community had a problem, and a few of us had to leave the retreat suddenly. I felt even worse, thinking, "Not only did I spend this week doing metta and getting nothing from it, but I also never even got beyond directing metta toward myself. So on top of everything else, I was really selfish."

I was in a frenzy getting ready to leave. As I was hurriedly getting everything together in my bathroom, I dropped a jar. It shattered all over the floor. I still remember my immediate response: "You are really a klutz, but I love you." And then I thought, "Wow! Look at that. Something did happen in this week of practice."

So the intention is enough. We form the *intention* in our mind for our happiness and the happiness of all. This is different from struggling to fabricate a certain feeling, to create it out of our will, to make

it happen. We just settle back and plant the seeds without worrying about the immediate result. That is our work. If we do our work, then manifold benefits will surely come.

Fortunately, the Buddha was characteristically precise about what those benefits include. He said that the intimacy and caring that fill our hearts as the force of lovingkindness develops will bring eleven particular advantages:

1. You will sleep easily.
2. You will wake easily.
3. You will have pleasant dreams.
4. People will love you.
5. Devas [celestial beings] and animals will love you.
6. Devas will protect you.
7. External dangers [poisons, weapons, and fire] will not harm you.
8. Your face will be radiant.
9. Your mind will be serene.
10. You will die unconfused.
11. You will be reborn in happy realms.

People doing formal metta practice often memorize these eleven benefits and recite them to themselves regularly. Reminding ourselves of the fruit of our intention and effort can bring a lot of faith and rapture, sustaining us through those inevitable times

when it seems as if the practice is not “getting anywhere.” When we consider each of these benefits, we can see more fully how metta revolutionizes our lives.

When we steep our hearts in lovingkindness, we are able to sleep easily, to awaken easily, and to have pleasant dreams. To have self-respect in life, to walk through this life with grace and confidence, means having a commitment to nonharming and to loving care. If we do not have these things, we can neither rest nor be at peace; we are always fighting against ourselves. The feelings we create by harming are painful both for ourselves and for others. Thus harming leads to guilt, tension, and complexity. But living a clear and simple life, free from resentment, fear, and guilt, extends into our sleeping, dreaming, and waking.

The next benefit the Buddha pointed out is that if we practice metta we will receive in return the love of others. This is not a heartless, calculating motivation, but rather a recognition that the energy we extend in this world draws to it that same kind of energy. If we extend the force of love, love returns to us. The American psychologist William James once said, “My experience is what I agree to attend to. Only those items I notice shape my mind.” Perhaps this is partially how this law works—opening to the energy of love within us, we can notice it more specifically around us.

It happens on other levels as well. If we are committed in our lives to the force of lovingkindness,

then people know that they can trust us. They know we will not deceive them; we will not harm them. By being a beacon of trustworthiness in this world, we become a safe haven for others and a good friend.

The next set of benefits the Buddha points out promises that if we practice metta we will be protected. Devas and other invisible beings are classically taught as part of the Buddhist cosmology, but we don't have to believe in the intervention of invisible forces in order to comprehend how the practice of metta protects us. This assertion does not mean being protected in the sense that nothing bad will ever happen to us, because clearly the vicissitudes of life are completely outside our control. Pleasure and pain, gain and loss, praise and blame, and fame and ill repute will revolve throughout our lives. But nevertheless we can be protected by the nature of how we receive, how we hold that which our lives bring us.

Albert Einstein said, "The splitting of the atom has changed everything except for how we think." How we think, how we look at our lives, is all-important, and the degree of love we manifest determines the degree of spaciousness and freedom we can bring to life's events.

Imagine taking a very small glass of water and putting into it a teaspoon of salt. Because of the small size of the container, the teaspoon of salt is going to have a big impact upon the water. However, if you

approach a much larger body of water, such as a lake, and put into it that same teaspoonful of salt, it will not have the same intensity of impact, because of the vastness and openness of the vessel receiving it. Even when the salt remains the same, the spaciousness of the vessel receiving it changes everything.

We spend a lot of our lives looking for a feeling of safety or protection; we try to alter the amount of salt that comes our way. Ironically, the salt is the very thing that we cannot do anything about, as life changes and offers us repeated ups and downs. Our true work is to create a container so immense that any amount of salt, even a truckload, can come into it without affecting our capacity to receive it. No situation, even an extreme one, then can mandate a particular reaction.

Once I had a meditation student who had been a child in Nazi-occupied Europe. She recounted an instance when she was around ten years old when a German soldier held a gun to her chest—a situation that would readily arouse terror. Yet she related feeling no fear at all, thinking, “You may be able to kill my body, but you can’t kill me.” What a spacious reaction! It is in this way that lovingkindness opens the vastness of mind in us, which is ultimately our greatest protection.

Another benefit of cultivating metta is that one’s face becomes very clear and shining. This means that

an unfeigned inner beauty shines forth. We know in life situations how mind affects matter, how if we are enraged about something, it shows in our face. If somebody is full of hatred, it shows in the way they stand, the way they move, the way their jaw is set. It is not very attractive. No amount of makeup, jewelry, or embellishments bring beauty to a sullen, disgruntled, angry face. In just the same way, when someone's mind is filled with the rapture of lovingkindness or compassion, it is beautiful to see the expression of light, of radiance, on their face and bearing.

With the practice of metta, one also has a serene mind. The feeling of lovingkindness generates great peace. This is the mind that can say, "You are really a klutz, but I love you." It is a feeling endowed with acceptance, patience, and spaciousness. This great peace allows union with all of life, because we are not relying on changing circumstances for our happiness.

The peace of metta offers the kind of happiness that gives us the ability to concentrate. Serenity is the most important ingredient in being able to be present or being able to concentrate the mind. Concentration is an act of cherishing a chosen object. If we have no serenity, the mind will be scattered, and we will not be able to gather in the energy that is being lost to distraction. When we can concentrate, all of this energy is returned to us. This is the potency that heals us.

If we practice metta, another major benefit is that

we will die unconfused. Our habitual ways of thinking, acting, and relating to life tend to be the ones that are strongest at the time of death as well. If we spend a lifetime feeling separate and apart, cultivating anger, giving way to frustration, to fear, to desire, that will likely be the mental-emotional environment within which we face our death. But if we have lived our life in a way that honors our connectedness, reflects our oneness, and cultivates caring and giving, that is likely to be how we will die.

The last specific benefit the Buddha spoke of was being reborn in happy realms as a result of filling our hearts with lovingkindness. The potential for rebirth again and again in various realms of pleasure or pain is part of the Buddhist worldview. For someone who subscribes to this vision of life, rebirth in a realm where one can attain liberation is most important. For those who don't subscribe to this vision, the benefits of metta can surely be seen to come to us in *this* lifetime.

Metta is a priceless treasure that enlivens us and brings us into intimacy with ourselves and others. It is the force of love that will lead beyond fragmentation, loneliness, and fear. The late Hindu guru Neem Karoli Baba often said, "Don't throw anyone out of your heart." One of the most powerful healings (and greatest adventures) of our lifetime can come about as we learn to live by this dictum.

EXERCISE: *The Benefits of Lovingkindness*

You can begin by reflecting on the benefits of doing metta meditation, confident that in time they will certainly accrue. The various benefits are born out of increasing self-respect and respect for others, kindness, and living in harmony. You can recite the traditional list if you wish, or parts of it, or create a list generated out of your own certainty in the power of love. Remember that this reflection is done to bring us joy and confidence: we are gifted with an urge to be happy *and* an understanding of a path to happiness. If we walk this path, it will result in great benefit simply and naturally.

EXERCISE: *The Benefactor*

Spend a few minutes contemplating the goodness within you, or the rightness of your wish to be happy. Then gently repeat the metta phrases you have chosen, offering friendship to yourself. After about ten minutes, see if you can call to mind someone for whom you feel strong respect or gratitude. This is the person known in the Buddhist texts as the benefactor. Traditionally, it is taught that if the benefactor you choose is still alive, it will deepen the level of concentration you can attain. It is also recommended that this person not be someone you feel sexual desire for, since it is important at this stage to be able to

distinguish the feeling of metta from the feeling of desire.

Call this person to mind, perhaps visualizing them, or saying their name to yourself. Recall the different ways they have helped you, or contributed to you or to the world, and the goodness within them. If rapture should arise, allow it to energize you. If it doesn't arise, don't seek it—simply contemplate the benefactor and their goodness, or their wish to be happy. Then direct the metta phrases toward your benefactor, enveloping the person with lovingkindness. Whether or not a feeling of love arises, you can stay connected to the phrases, their meaning, and a sense of the benefactor. Your choice of benefactor may change over time, which is fine.

It is best to start out using the same phrases you have directed toward yourself, to begin to break down the barriers between self and other: "Just as I want to be happy, so do you want to be happy. May you be happy." If over time the phrases modulate to fit the particular being, that is fine.

We say the phrases as though cherishing a fragile, precious object in our hand. Were we to grab on to it too tightly, it would shatter and break. Were we to be lax and negligent, it would fall out of our hand and break. We cherish the object gently, carefully, without force but paying close attention. Try to connect to each phrase, one at a time. There is no need to

worry about what has gone by or to anticipate what has not yet come, not even the next phrase. Don't struggle to manufacture a feeling of love. Simply repeat the phrases, thereby planting the potent seeds of intention, and trust that nature will take its own course.

4

Hindrances to Lovingkindness

DESIRE AND ATTACHMENT

*Where love rules, there is no will to power; and
where power predominates, there love is lacking.
The one is the shadow of the other.*

—CARL JUNG

ONE YEAR, when I went to teach meditation in the Soviet Union, I happened to arrive exactly the day before the attempt to remove then-President Mikhail Gorbachev from power. When the coup began, there was, of course, tremendous fear and chaos. I went to the American embassy to register, hoping to get some guidance on what to do. The embassy was a riot of turbulence and desperation. Soviet citizens as well as Americans were crying out for help. “Please let me see the consul!” one woman kept repeating. “My nephew’s papers just came through yesterday. You must let him emigrate, I beg you!” Americans involved in joint business ventures

with Soviet citizens were also there, frightened at the prospect of losing a great deal of money. Many waited, shocked and worried, facing the possibility of losing their deeply cherished dreams.

In the midst of this frenzy, I found myself standing alongside an American tour group leader who was asking embassy personnel for advice on how to handle the crisis. Given the volatile nature of the populace, the only thing the man he spoke with could offer was the suggestion to stay out of crowds. In shock and dismay, the tour group leader looked up and asked, “Does that mean I can’t go shopping?!”

Desire—grasping, clinging, greed, attachment—is a state of mind that defines what we think we need in order to be happy. We project all of our hopes and dreams of fulfillment onto some object of our attention. This may be a certain activity or outcome, a particular thing or person. Deluded by our temporary enchantment, we view the world with tunnel vision. That object, and that alone, will make us happy. Who has not been greatly infatuated with some idea or some person, only to look again two months later, six months later, a year later, and think, “What was that all about?”

Buddhist texts liken desire in the mind to a pond that has been filled with dye. We no longer can see to the bottom of the pond. Our vision is obscured. In contrast to metta, the force of love that melts barriers

and enhances the natural luminosity of the mind, desire generates divisiveness and clouds the mind with clinging and attachment. For this reason, desire is considered one of the hindrances to metta.

To explore desire is to explore the question, "What is it I really want and need in order to be happy?" Feelings of desire are quite natural, but when we follow them to find our happiness, we must be aware of their potential dangers. In an effort to fulfill desires, we may hurt someone, or ourselves. We may become dependent on having certain objects of our desire and on their remaining exactly the same. We may very well think the satisfaction of a desire will give us something that in fact it will not and cannot give.

We may forsake a lot, or make many compromises in order to obtain the objects of our desire. We continually give up things in order to get something else, perhaps something more remote or elusive. Our desires delude us, as we lose sight of what we actually do have, in an effort to obtain what we do not have. What we end up with is a continual sense of loss. One of our main losses is contentment.

As a result of desire, we may also lose connection to others. We are competing for happiness as though it could be contained in a limited object, person, or experience. We define the object of our desire as very limited in supply, and our happiness as entirely dependent upon obtaining it. We resent people or things

that seem to obstruct the fulfillment of that desire. We feel envy and jealousy. These are actually very isolating feelings. With attachment, all that seems to exist is just me and that object I desire.

We can lose not only our feelings of connection to others but also compassion for them. Some years ago a friend invested some money in the stock market. Soon after, the market began falling sharply. My friend spent weeks avidly listening to the news and reading the paper, closely following how particular world events might affect his stock. He found himself responding to news of war, famine, and calamity with the immediate concern: "I wonder if this will help my stock?" Fortunately he ended up selling his stocks and could once more enjoy his freedom from greed and his connection to others.

When the source of satisfaction or happiness is seen as limited, we fix upon it. Such attachment restricts us not only by narrowly defining what we want, but also by narrowly defining what we think is possible for us.

I have always been grateful that when I first went to India in the early seventies, I did not arrive with a long list of requirements for my well-being, like hot running water or certain types of food. If I had had such a list, I could never have stayed to experience the most significant events of my life. Thwarted by my desires, I would have been unable to take risks.

Attachment to what we think we must have in order to be happy can contract our lives. We mainly live our lives in this deluded mode of having. That is the essence of desire and attachment. It is driven by acquisitiveness. We have material objects. We have people. We say, "I have a husband," "I have a friend," "I have children."

The same spirit of acquisition applies in relation to information or belief systems. We *have* views and opinions that define us. Thus our world is split into divergent camps defined by nationalism, ethnicity, and fundamentalist doctrines.

We even regard our own bodies and minds as things to possess. We lay claim to our bodies as though they were not subject to change. We lay claim to our minds as though we should be able to control what arises within them. The body and the mind are "ours." Yet this body has the audacity to give up, to die. Life in this sense is looked upon as an object that I can keep or lose; but if we consider carefully, is this right? If we try to hold on to our lives, the holding on takes precedence over the quality of our lives. And this mind simply will not obey us. We tell it to feel one thing, and it feels another; to think one thing, and it thinks another. Yet "having" something makes us think we can control it.

I once received as a housewarming present a very simple glass teakettle, which I liked a lot; it became

one of my favorite possessions. One day I had some water for tea boiling in that kettle on the stove. When I went to pick the kettle up, it shattered into many pieces, splashing the boiling water over my hand and burning me. My primary response when this happened was a feeling of betrayal. This teapot had betrayed me. I thought, "I liked it so much. It was one of my very favorite things. How could it do that?"

When we think of ourselves as possessing people, the desire to control them and the consequent feelings of betrayal can be especially strong. We tend to watch them carefully all of the time to see what they might next do. This vigilance born of anxiety creates a lot of tension. If we think we own someone, if we "have" them, we posit an "us" and "them." That in itself is a source of separation. We actually create a gulf between the possessor and the possessed. The more we sense separation between ourselves and them, the more we try to control them. We become more concerned with our ability to hold on to them than we are with enjoying our contact with them.

There are many ways in which we think of ourselves as possessing people. We may be in a healing or helping relationship with somebody. It is easy in that situation to expect people to respond in a certain way. "Why aren't you getting better?" From that perspective people often do not seem to behave correctly. We feel betrayed and resentful.

We tend to seek happiness, a sense of meaning, and a sense of purpose by acquiring and then preserving certain objects of desire from which, by definition, we are isolated because of the way we relate to them. The fulfillment we have in owning, in desiring, is temporary and illusory, because there is nothing at all we can have that we will not lose eventually. And so there is always fear. We go round and round in circles, chasing after things, trying to have more and more and more, and then we die. Talk about betrayal!

The Buddha said, “Craving brings anxiety and fear.” Actually, craving and fear circle around each other. Fear can often give rise to an intensified attachment, because if we fear that something might be taken away, we will crave for a means to secure it. By its very nature, desire brings fear, because we look to an unstable, changing world to bring us stable happiness. Thus we stand on quicksand, compounding the problem by blaming ourselves for failing to find security in this frantic and illusory pursuit.

Attachment, which is based on desire, is called in the Buddhist teaching the root of suffering because of its two accompanying qualities: seeking and guarding. Seeking is endless. It never comes to a state of rest; it never ceases. Guarding involves trying to hold on, and this creates fear and anxiety, because everything we can know with this body and mind is in constant change.

When I first began meditation practice, after the difficulties in the beginning, I went through a period when as I sat I experienced lovely, floating sensations in my body and serene, peaceful mind states. Immediately I started thinking, “Won’t it be wonderful to spend the entire rest of my life in just this state?” I would imagine myself five or ten years hence, floating down the streets of New York, wearing a beatific smile, having exactly the same experience I was having at that moment.

But of course it never lasted. In no more than twenty minutes, my legs would start aching or I would become sleepy or restless. Every time this happened, I would blame myself for the change: “What did I do wrong to make my nice feelings go away?” But they did not go away because I had done anything wrong; they went away simply because everything changes. There is no way we can stop this flow of change and successfully cling to pleasant experience.

However, when we see the world through the eyes of desire, we are always hoping that it will somehow magically provide us only good things; there will be no bad things, no painful things. Although the world actually *is* magically providing, that does not mean there is no pain. Pain is not a sign of things gone wrong. Our lives are actually a constant succession of pleasure and pain, getting what we want, then losing it. We experience pleasure and pain, gain and loss,

praise and blame, fame and disrepute, constantly changing out of our control. This is what the world is naturally providing, and still we can be happy.

What is it that we need in order to be happy? Do we really need what the world tells us we do? Often what we think we need in order to be happy is somebody else's construction of reality. "Samsara," the name of a French perfume, is a good example of such a construction. In the Pali and Sanskrit languages of classical Buddhism, *samsara* means this world of constant change, the cycle of birth and death, of suffering. But advertising for this perfume proclaims Samsara as "subtle yet lingering, a timeless fulfillment." Just what we all want. Is it really a timeless fulfillment, at last?

We may think that we want a lot of money in order to be happy, but it's not that we want a lot of pieces of paper with pictures of presidents on them piled up everywhere, or even a lot of objects that they could purchase. What we really want is what having a lot of money implies to us. It may imply security or power. It may imply an ability to make choices, or it may imply having time to play.

If we look very carefully, we realize that after our basic needs have been met, what we really want are certain mind states. In fact, when we talk about having a lot of money, we are really talking about mind states such as security or power or freedom. Even when people have a lot of money, they may not have

these mind states. They may not feel very powerful or secure.

We discover when we see reality accurately that mind states are actually a function of our *being*; they are not a function of how much we have or what we have. This is one of the ironies of desire. There are so many things that we can have, and that we do have, without the suffering of attachment, without compromise or loss. These are inner qualities such as love, faith, wisdom, and peace. Such states are not produced by a process of having more and more, through feverish seeking.

When we become lost in desire, we are put firmly into the framework of linear time. We become focused on getting what we do not yet have, or on keeping what we do have. We become oriented toward the future. To be caught in this concept of linear time brings us to what in Buddhist teachings is called *bhava*, or becoming, always falling into the next moment. It is as if before each breath ends, we are leaning forward to grasp at the next breath.

If we walked around all the time with our bodies leaning forward, can you imagine the kind of aching we would experience? Our backs, our necks, our legs would really hurt. In just that same way, our hearts really hurt because we are thrust forward all of the time, in wanting, in seeking, in leaning into things, in being dependent on particular things or people or

even beliefs for our happiness. We have one impermanent experience, and, unable to be at peace as it passes, we reach out and grab for another.

The Tibetan Buddhist tradition defines renunciation as accepting what comes into our lives and letting go of what leaves our lives. To renounce in this sense is to come to a state of simple being. We have a moment of seeing, a moment of hearing, tasting, touching, smelling, thinking—just a moment, and then it is gone. When we look very carefully, we see that our experience is like a cascade of impressions. If we rely upon any one of these transiencies for a sense of permanent satisfaction, we lose the happiness of simply being. Just imagine for a moment the stillness and peace of not leaning forward even for the next breath. This is *being*, rather than *becoming*, and this is the power and fullness of metta.

Metta occurs in timelessness. With real love we do not focus on the future—on what we want, or what we fear, or what we have to guard against. We can actually allow things to be the way they are. Metta takes us outside the realm of time, expectation, and disappointment.

Metta does not depend upon striking a bargain or setting up an exchange. Desire says, “I will love you, I will take care of you, I will offer you this or that, as long as you meet my expectations and satisfy my needs.” The loving feelings that we have in such bargaining

are limited to those we like, because they give us what we want. We love someone, and then when they disappoint us, we no longer love them. This kind of limited love is based upon desire and attachment.

We can think we're feeling metta for someone when we're really feeling attachment and desire. For this reason, desire is called the "near enemy" of metta. Because it can feel so similar, it can masquerade as metta—until it reaches its limit. But metta is boundless. It is open and freely given. Metta does not create a duality between subject and object; it does not try to control or hold on; it is not subject to the same fears and frailties of betrayal. Metta is based on desirelessness.

Desirelessness—detachment—is not a cold, hard state in which we do not care what is going on. The opposite of attachment is not a sullen withdrawal from things or an attitude of indifference. It is very full, very alive, and very open. The energetic manifestation of desirelessness is love, which Mohandas Gandhi called "the most subtle force in the universe." It is subtle because it can go anywhere, like the wind—unlike clinging or attachment, which fixes on something and then cannot move or change. We come to desirelessness by purifying the mind of the force of craving. This can be done in several ways.

We purify the mind of the force of craving by not

trying to control the uncontrollable. Once a friend's seven-year-old daughter woke up screaming in the middle of the night. My friend went to her and asked, "What's the matter? Did you have a bad dream?" Her daughter answered, "Yes, I dreamed that I was out in a garden because I was chasing the dog, and a gigantic swarm of bees surrounded me, and then I died."

My friend was incredulous. "You actually died! I myself have dreamed of nearly dying, but never of actually dying. What was it like?" The child thought for a moment. "I suffered a lot, and then I stopped struggling, and it was all right."

We must understand the nature of our struggle, and how to make our experience of life and death all right. To relinquish the futile effort to control change is one of the strengthening forces of true detachment, and thus true love.

We purify the mind of craving by practicing generosity. Desire, greed, is a centripetal longing in which we seek to draw everything inward toward ourselves. Giving is a basic reorientation of that attitude into one of opening, one of offering. Generosity is not merely the overt action of giving somebody something material; it can also be giving of care, of protection, of kindness, and of love. Generosity is not just interpersonal; it is also an inward state, a generosity of the spirit that extends to ourselves as well as to others.

We also purify the mind of the force of grasping by developing gratitude. Instead of walking around with the feeling that we do not have enough, that there is never enough, that we are not enough, we can recognize that the world is in fact magically providing, with just what it is providing.

We purify the mind of the force of craving through the power of simplifying, knowing what we need in order to be happy. True happiness cannot be found in some thing or some person, because as everything changes, that level of happiness is bound to be temporary. More enduring is the possibility of experiencing a loving heart in any circumstance.

To live without attachment or desire means being at one with our own lives in the most natural, spontaneous way. When His Holiness the Dalai Lama won the Nobel Peace Prize, someone commented that to give the Dalai Lama a peace prize was like giving Mother Nature an art award. For all of us, love can be the natural state of our own being; naturally at peace, naturally connected, because this becomes the reflection of who we simply are.

EXERCISE: *Reflection on Happiness*

It is quite useful to sincerely explore the question, “What do I truly need in order to be happy?” Let your mind roam freely over thoughts, memories, and desires. Hold all possibilities in the context of this

question, not seeking to reject or exclude anything, but remaining honest throughout. Remember that conditional and fleeting happiness is not our highest potential. Remember that if an object, person, or situation must change, it is futile to seek unchanging happiness there.

“What do I truly need in order to be happy?” Some guidance comes from a poem by Ryokan:

If we gain something, it was there from the
beginning.

If we lose anything, it is hidden nearby.

EXERCISE: *The Meaning of Friends*

Think about what friendship means to you, what you value most in a friend and what you would most like to offer others as a friend. Are there qualities of trust, candor, fairness, or humor that stand out as being most important to you? What kind of person would you be able to turn to if you were in need? What does it mean to you to feel “at home” with someone? What would you like others to value in you as their friend?

Sometimes we are afraid to contemplate an action if it seems we will have to do it all alone; but if we can count on the presence of even one friend, there is less fear. This is the meaning of solidarity and the power of community. If we keep “wise company,” as the

Buddha said, and have good friends, we have one of the greatest resources for happiness and freedom.

EXERCISE: *The Beloved Friend*

Begin with a reflection on the benefits of metta, and the meaning of friendship to you. Then direct lovingkindness toward yourself for a few minutes. Next, call to mind someone you consider a good friend, saying their name, or maintaining an image of them, or getting a feeling of their presence. Once again the traditional teachings encourage beginning with someone who is still alive and who is not an object of sexual desire.

You can contemplate a likable quality or attribute of your friend, and take delight in their urge to be happy. Direct the force of lovingkindness toward them by repeating the metta phrases you have chosen for yourself, encompassing them in the field of your caring. If a different friend comes to mind, allow them to become the object of attention. If your mind wanders off into stories or plans, gently return to the repetition of the phrases. Use the same phrases you have used for yourself unless they change naturally, without contrivance or thought.

EXERCISE: *The Neutral Person*

Direct metta toward yourself, then someone for whom you have a feeling of lovingkindness—either

your benefactor or your friend. Then see if you can call a neutral person to mind. As I mentioned before, it can be somewhat difficult to find someone for whom you have not formed an instant liking or disliking. It is helpful to choose someone whom you tend to see occasionally, since that will bring them, and your changing feelings for them, into clearer focus.

If you can think of a neutral person, directing metta toward them may actually be something of a relief, since you will have no intense feelings about this person to interfere with the practice. He or she is a generic living being, wanting to be happy just as all of us do, making mistakes just as all of us do. We have no reason to feel separate from this person or to begrudge their happiness.

Reflect on the neutral person's wish to be happy, identical to your own, and direct the metta phrases toward them:

“May you be free from danger.”

“May you have mental happiness.”

“May you have physical happiness.”

“May you have ease of well-being.”

If physical pain arises as you sit, quietly shift posture. Stay as comfortable as you can. If you feel bored, go back to sending metta to yourself, or to someone you care about deeply, then return to the neutral person.

Over time, it is common to discover an increase of caring and warmth toward the neutral person, as they seem closer and closer to you. They are, after all, a kind of nonerotic secret love. Once I returned to Barre after a metta course was held there, and was meeting our bookkeeper, who had sat that retreat. We were discussing someone we barely knew, who worked at the bank, and her face lit up as though she were in love. Startled, I questioned her, and she replied, "Oh, he was my neutral person during the metta retreat." I have seen this happen many times, in my own experience and in that of others, where the force of concentrating loving energy on someone opens a special place in our hearts for them, even if we never say a word to them!

5

Working with Anger and Aversion

Hatred can never cease by hatred.

Hatred can only cease by love.

This is an eternal law.

—THE BUDDHA

WHEN I FIRST PRACTICED MEDITATION with Sayadaw U Pandita, in 1984, I went through a period of disturbing memories about all the terrible things I had ever done. Memories of spurning childhood friends, of telling lies from seemingly good motives, of holding on to things when I was perfectly capable of giving them up, all came up to haunt me. I did not even want to tell the Sayadaw that I was experiencing this, but I did. I said, “You know, I just keep thinking of event after event after event—all of these bad things I’ve done. I feel terrible. I feel horrible. I feel awful.”

U Pandita looked at me and asked, “Well, are you finally seeing the truth about yourself?” I was

shocked at his response. Even though I was enveloped in self-judgment and criticism, something in his comment made me want to challenge it. I thought to myself, “No, I’m not seeing the truth about myself.” And then he simply said, “Stop thinking about it.” Only later would I understand the wisdom of his advice. Who among us has not done things to hurt people or to harm other creatures, or the earth itself? Through actions born of the mind state of aversion, we harm others and we harm ourselves. We experience aversion through a host of afflictions—anger, fear, guilt, impatience, grief, disappointment, dejection, anxiety, despair. Because hatred and aversion are the opposite of the state of love, they are considered the “far enemy” of metta.

The near enemy of metta, desire, is a subtler hindrance because it brings us temporary satisfaction. These states of aversion, by contrast, tear us apart; we burn when we are caught in them. The Buddha described the states of aversion as being of great consequence but easily overcome. They are of great consequence because they easily provoke strong action, leading us to perform unskillful deeds that hurt both ourselves and others. But even though such states are dangerous, nonetheless the pain of them is obvious, tangible, and easily felt. From beginning to end they bring great pain, so we are naturally moved to let them go.

The force of aversion manifests through us in two primary ways. One is outflowing, such as anger or rage. Such states have a lot of energy; they are powerful and expressive. We also experience aversion in a held-in way, as in grief, fear, disappointment, and despair. Here aversion's energy is frozen and paralyzing. Whether we are directing aversion toward ourselves or others, whether we are containing the aversion within our minds or expressing it toward others, these are the same mind states appearing in different forms.

One of the ways in which we direct aversion toward ourselves is in the form of guilt. As I experienced with Sayadaw U Pandita, as we go deeper in practice, we often begin spontaneously to review everything harmful we have ever done. These things just start coming up. People recall having disappointed a friend twenty-six years previously by not going to her sweet sixteen party, or the bitter retorts made to a partner no longer a part of their life. People suffer from having committed insurance fraud that remained undetected, or from the subtle, ongoing fear in a current friendship because of a lie told. It is very important to be able to acknowledge such things, to experience the pain, and then, as Sayadaw advised me, to just let them go—"stop thinking about it." Otherwise, we actually enhance a mistaken sense of self.

Buddhist psychology makes an interesting distinc-

tion between guilt and remorse. The feeling of guilt, or hatred directed toward oneself, lacerates. When we experience a strong feeling of guilt in the mind, we have little or no energy available for transformation or transcendence. We are defeated by the guilt itself, because it depletes us. We also feel very alone. Our thoughts focus on our worthlessness: "I'm the worst person in the world. Only I do these terrible things." However, such an attitude is actually very "self"-promoting. We become obsessed with "self" in the egotistical sense.

Remorse, by contrast, is a state of recognition. We realize that we have at some point done something or said something unskillful that caused pain, and we feel the pain of that recognition. But, crucially, remorse frees us to let go of the past. It leaves us with some energy to move on, resolved not to repeat our mistakes.

And guilt can be deceptive. We may feel that guilt can be a noble force to motivate us to serve others or perform wholesome actions. But guilt does not actually work in that way. When one is motivated by guilt or grief, one's own pain is center stage, just as when one is motivated by anger, one's outrage is center stage. When such feelings take the central role, we may lose consideration of what somebody else may actually need. There is not enough freedom from self-centeredness in our consciousness to see clearly,

to be connected fully. Our own feelings overwhelm consciousness. We end up serving ourselves. How far this is from the invocation of Rabindranath Tagore: “Oh Lord, make me a better instrument through which you can blow.”

Cultivating this mistaken concept of a permanent self also leads to aversion in the form of self-hatred or judgment. When we see the self as a fixed entity, we develop a strong habit of mind that drives our lives. If through our practice we can see the impersonal nature of the forces that arise and pass away, we experience a very different reality. For example, we can see anger, guilt, or grief arising in the mind as forces that come and go. Aversion is like a rainstorm, arising and passing away. It is not I, not me, not mine. It is not you or yours, either. In this recognition of emptiness, we look at other beings and see ourselves. Here is the birth of metta.

Self-hatred impedes this flowering of our practice. When the Dalai Lama visited Insight Meditation Society in 1979, somebody asked him, “I am a beginning meditation student and I feel quite worthless as a person. What can you say about that?” The Dalai Lama replied, “You should never think like that; that is completely wrong thinking. You have the power of thought, and therefore the power of mind, and that is all you need.” He was recognizing that we all have the potential for enlightenment, and therefore

we should not denigrate that capacity by saying we are worthless.

We need to recollect this potential for awakening in order to see ourselves clearly. When we fall into aversion, we lose this perspective. I once approached my very first meditation teacher, S. N. Goenka, in an accusatory fashion and demanded to know, “Isn’t there an easier way?” I was fed up and hated all my aches and pains. I think I actually thought he *did* know an easier way and was purposely withholding it from me so that I could suffer. It is quite amusing to look back on it, because he was a very compassionate person. After I asked that question, he just looked at me for a while. I fell into his eyes, which were radiant with a vastness of perspective, which never overlooked my capacity for freedom. From the point of view of a lifetime of spiritual endeavor, my sleepiness and knee pain did not seem so momentous and terrible. Whenever we forget the larger perspective, we become lost in the moment’s little drama. Lost in aversion, we forget our capacity to love.

Once I received quite an angry letter from someone. It was one of those letters you would really rather not get, listing a lot of situations and circumstances that had happened. It basically said, “That was your fault, and that was your fault, and that was your fault, and *that* was your fault, too.” It was not very pleasant. Throughout the rest of the day, I found

myself composing responses in my mind to this letter. Mostly they ran along the lines of, “Well, actually, that’s not my fault. It’s your fault. And that was your fault, and that was your fault, and that was your fault, and *that* was your fault, too.” I spent much of that day spinning it all out.

This kind of self-righteous anger solidifies into an almost choking sense of “I” and “other.” Anger is such a grievous state because it means the death of the possibility of love or connection in that moment, in that situation. But what do we do when we feel anger or aversion?

There is a confusion in contemporary society about how to relate to feelings of aversion. For example, it is difficult to understand the difference between *feeling* anger and *venting* anger. When we undertake a spiritual practice, it is important that we open to all that arises, that we recognize, acknowledge, and accept everything we feel. We have a long conditioning of self-deception, of keeping certain things outside the sphere of our awareness, of repressing them. Overcoming our denial and repression and opening to states of aversion can be very healing. But in the process, we may pay the price of becoming lost in anger if, through misunderstanding, we indulge it.

Most contemporary psychological research shows that when one expresses anger quite often in one’s life, it leads to the easy expression of anger. Expressing

anger becomes a habit. Many people assume that we have a certain amount of anger inside, and that if we do not want to keep it inside, we have to put it outside; somehow if it is outside, it is not going to be inside anymore. Anger seems like a solid thing. But, in fact, we discover, if we observe carefully, that anger has no solidity. In reality it is merely a conditioned response that arises and passes away. It is crucial for us to see that when we *identify* with these passing states as being solid and who we truly are, we let them rule us, and we are compelled to act in ways that cause harm to ourselves and others. Our opening needs to rest on a basis of *nonidentification*. Recognizing aversion or anger in the mind as transitory is very different from identifying with them as being who we really are, and then acting on them.

Anger is a very complex emotion, with a lot of different components. There are strands of disappointment, fear, sadness, all woven together. If the emotions and thoughts are taken as a whole, anger appears as one solid thing. But if we break it down and see its various aspects, we can see the ultimate nature of this experience. We can see that anger is impermanent, and it arises and passes away like a wave that comes and goes. We can see that anger is unsatisfactory; it does not bring us lasting joy. We can see that anger is empty of a “self” determining it; it does not arise according to our will, or whim, or wish. It arises when

conditions are right for it to arise. We can see that it is not ours; we do not own it, we do not possess it. We cannot control anger's arising. We can only learn to relate to it in a skillful way.

If we look at the force of anger, we can, in fact, discover many positive aspects in it. Anger is not a passive, complacent state. It has incredible energy. Anger can impel us to let go of ways we may be inappropriately defined by the needs of others; it can teach us to say no. In this way it also serves our integrity, because anger can motivate us to turn from the demands of the outer world to the nascent voice of our inner world. It is a way to set boundaries and to challenge injustice at every level. Anger will not take things for granted or simply accept them mindlessly.

Anger also has the ability to cut through surface appearances; it does not just stay on a superficial level. It is very critical; it is very demanding. Anger has the power to pierce through the obvious to things that are more hidden. This is why anger may be transmuted to wisdom. By nature, anger has characteristics in common with wisdom.

Nevertheless, the unskillful aspects of anger are immense, and they far outweigh the positive aspects. The Buddha described it in this way: "Anger, with its poisoned source and fevered climax, murderously sweet, that you must slay to weep no more." It is sweet indeed! But the satisfaction we get from ex-

pressing anger is very short-lived, while the pain endures for a long time and debilitates us.

According to Buddhist psychology, the characteristic of anger is savageness. The function of anger is to burn up its own support, like a forest fire. It leaves us with nothing; it leaves us devastated. Just like a forest fire that ranges free and wild, anger can leave us in a place very far from where we intended to go. The deluding quality of anger is responsible for our losing ourselves in this way. When we are lost in anger, we do not see many options before us, and so we strike out recklessly.

Anger and aversion express themselves in acts of hostility and persecution. The mind becomes very narrow. It isolates someone or something, fixates on it, develops tunnel vision, sees no way out, fixes that experience, that person, or that object as being forever unchanging. Such aversion supports an endless cycle of harm and revenge. We see this reality politically: with racial struggle, with class struggle, with national struggle, with religious hatreds. Anger can bind people to each other as strongly as desire, so that they drag each other along, connected through various kinds of revenge and counterrevenge, never being able to let go, never being able to be still. The playwright and statesman Vaclav Havel has noted insightfully that hatred has much in common with desire, that it is “the fixation on others, the dependence on

them, and in fact the delegation of a piece of one's own identity to them. . . . The hater longs for the object of his hatred."

So it never ends, as long as people continue to relate in the same way. We see an oppressed people being hurt and then often taking power and behaving in exactly the same way toward some other people. Someone sends a letter accusing me, and I accuse them back.

How can we let go in such a situation? How can we change it? We can focus our attention more on the *suffering* of the situation, both our own and the suffering of others, rather than on our *anger*. We can ask ourselves whom we are really angry at. Mostly what we are angry at is the anger in the other person. It is almost as if the other person were an instrument for the anger that moves through them and motivates them to act in unskillful ways. We do not become angry at somebody's mouth when they are shouting at us; we are angry at the anger that is motivating them to shout. If we add anger to anger, we only serve to increase it.

In a well-known phrase, the Buddha said, "Hatred can never cease by hatred. Hatred can only cease by love. This is an eternal law." We can begin to transcend the cycle of aversion when we can stop seeing ourselves personally as agents of revenge. Ultimately, all beings are the owners of their own karma. If some-

one has caused harm, they will suffer. If we have caused harm, we will suffer. As the Buddha said in the *Dhammapada*:

We are what we think.
All that we are arises with our thoughts.
With our thoughts we make the world.
Speak or act with an impure mind
And trouble will follow you
As the wheel follows the ox that draws
the cart. . . .
Speak or act with a pure mind
And happiness will follow you
As your shadow, unshakable.

Happiness and unhappiness depend upon our actions.

That does not mean that we sit back with glee, thinking, “You’ll get yours in this life or the next.” Rather, we understand that we do not have to be agents of revenge, that if people have caused suffering, they will suffer. This is an impersonal law, affecting us as well.

On the eve of his enlightenment, the Buddha, then known as the Bodhisattva, sat under the Bodhi Tree, determined not to move until he attained enlightenment. Mara, a mythic figure in the Buddhist cosmology, the “killer of virtue” and the “killer of life,” recognizing that his kingdom of delusion was greatly

jeopardized by the Bodhisattva's aspiration to awaken, came with many different challenges. Attempting to get the Bodhisattva to give up his resolve, he challenged him through lust, anger, and fear. He showered him with hailstorms, mud storms, and other travails. No matter what happened, the Bodhisattva sat serenely, unmoved and unswayed in his determination.

The final challenge of Mara was self-doubt. He said to the Bodhisattva, "By what right are you even sitting there with that goal? What makes you think you have the right even to aspire to full enlightenment, to complete awakening?" In response to that challenge, the Bodhisattva reached over and touched the earth. He called upon the earth itself to bear witness to all of the lifetimes in which he had practiced generosity, patience, and morality. Lifetime after lifetime he had built a wave of moral force that had given him the right to that aspiration.

When I think of the law of karma, I sometimes think of this story. The earth *is* bearing witness, and if we have caused suffering, we will suffer; if others have caused suffering they will suffer. Understanding this truth, we can let go. We can be free.

It so happened that on the very evening of the day I received that letter I reacted to so strongly, a friend brought a Tibetan lama to visit us at Insight Meditation Society. This lama had lived in a cave in the Himalayas for about fifteen years without ever leav-

ing it. He was a master of the Tibetan practice of *tumo*, raising the body heat through the power of mind.

This lama had been approached in his cave and asked if he would consider going to America to be studied. He was told about how scientists, as they try to understand meditation, like to have effects that are measurable. Clearly, raising one's body heat through concentrating the mind is a very measurable thing. Because the Dalai Lama himself had made this request, the monk agreed to go. He came out of his cave and went straight to Boston. He was taken from the airport directly to the hospital, where he spent many days meditating while researchers kept taking his temperature.

At some point, our friend who had brought the lama there suggested that he take a break to come out to Insight Meditation Society, which is not too far from Boston. He came. When he walked through the door, the first thing he said was, "This place seems so different from the rest of America. What do you do here?" So we told him, and we ended up talking and spending the evening together.

This master of *tumo* had with him a young, articulate interpreter. The interpreter told us that this monk was considered quite extraordinary within the Tibetan tradition. He had become a monk quite late in life for that tradition, and he had gone very far in

his meditation practice very fast, despite the fact that he had “skipped over” many aspects of spiritual training that the Tibetans consider necessary for such progress. He had not done the preliminary study or any of the preliminary meditation practices, which are considered to be absolutely essential in building a foundation before mastering more difficult and subtle practices. So the Tibetans considered him quite an anomalous puzzle.

We asked the lama, “Do you have any idea why you should have made such extraordinary progress in your practice, even though you did not fulfill these usual preliminaries?”

“Yes,” he answered, “I do have an idea. When I was a layperson in Tibet, for many years I was a guerrilla fighter. Often I captured people and tortured and killed them. Then at some point in my life, I was captured myself by the Chinese and put in prison. I was tortured, and I underwent tremendous suffering. I made a commitment at that time not to hate the Chinese people.”

The lama explained that he saw his situation in quite classical Buddhist terms. What he was experiencing at the hands of the Chinese, he understood to be the karmic fruit of his own previous actions. He pointed out that even if he had not seen it in those terms, he understood that nobody other than himself could *make* him suffer mentally. So he made

a decision not to add the fires of hatred and bitterness to the terrible torment he was undergoing physically. He told us that he thought it was this decision that allowed him to make such extraordinary progress in his practice.

As this remarkable being was speaking, I was sitting there having images in my mind of the letter that I had been composing all day, saying, "That was your fault, and that was your fault, and *that* was your fault, too." I realized that I did not have to write it that way. Thanks to the propitious, timely example of the lama, I understood what is genuinely possible for human beings with a human heart. I understood, as the Buddha said, that "hatred will never cease by hatred." Never. "Hatred can only cease by love."

When our minds are full of anger and hatred toward others, in fact *we* are the ones who are actually suffering, caught in this mind state. But it is not so easy to access that place inside of us which can forgive, which can love. In some ways to be able to forgive, to let go, is a type of dying. It is the ability to say, "I am not that person anymore, and you are not that person anymore." Forgiveness allows us to recapture some part of ourselves that we left behind in bondage to a past event. Some part of our identity may also need to die in that letting go, so that we can reclaim the energy bound up in the past.

All of these teachings are available to us if we

can be aware of what we are feeling in the deepest possible way, so that nothing is blocked from our consciousness. Then we can examine: What is our struggle? Why are we struggling? It is important to understand that no one thing makes us feel a certain way. Nothing stands alone in this conditioned world. We live in an interdependent reality, where we have the situation of the present moment and everything we are bringing to it as well.

Somebody could get up and do something in the middle of a room. Some people would become excited. Other people would be afraid. Some people would become angry. Other people would be amused. It is not that a given action, whatever it is, dictates a certain response. There is the situation, and there is everything we bring to it.

So we must take responsibility for our own mind. We live, hopefully, not just to drift along in the wake of different reactions, going up and down all of the time. Having a sense of purpose, such as the development of a loving heart, is the key to living a liberating practice.

If we can learn to see and understand all of these painful mind states of anger, fear, grief, disappointment, and guilt as states of aversion, we can learn to be free of them. Being free does not mean that aversion will never come up in our experience. Being free means that we can purify it. We can see it clearly,

understand it, and learn not to be ruled by it. And having seen it clearly, which is the function of wisdom, we can also hold it in the vast, transforming field of acceptance.

EXERCISE: *Forgiveness*

In order to be released from deeply held aversion for ourselves and for others, we must be able to practice forgiveness. Forgiveness has the power to ripen forces of purity such as love, and affirms the qualities of patience and compassion. It creates the space for renewal, and a life free from bondage to the past.

When we are held prisoner by our own past actions, or the actions of others, our present life cannot be fully lived. The resentment, the partially experienced pain, the unwelcome inheritance we carry from the past, all function to close our hearts and thereby narrow our worlds.

The intention of forgiveness meditation is not to force anything, or to pretend to anything, or to forget about ourselves in utter deference to the needs of others. In fact, it is out of the greatest compassion for ourselves that we create the conditions for an unobstructed love, which can dissolve separation and relieve us of the twin burdens of lacerating guilt and perpetually unresolved outrage.

It is much more difficult to forgive than not to forgive. Political leaders seem to rely on this fact: it

may be much easier to unite people with a bond of common hatred than with shared love. It is not so easy to access that place inside of us which can forgive, which can love. Remember, to be able to forgive is so deep a letting go that it is a type of dying. We must be able to say, "I am not that person anymore, and you are not that person anymore."

Forgiveness does not mean condoning a harmful action, or denying injustice or suffering. It should never be confused with being passive toward violation or abuse. Forgiveness is an inner relinquishment of guilt or resentment, both of which are devastating to us in the end. As forgiveness grows within us, it may take any outward form: we may seek to make amends, demand justice, resolve to be treated better, or simply leave a situation behind us.

The sense of psychological and spiritual well-being that comes from practicing forgiveness comes directly because this practice takes us to the edge of what we can accept. Being on the edge is challenging, wrenching, and transforming. The process of forgiveness demands courage and a continual remembering of where our deepest happiness lies. As Goethe said, "Our friends show us what we can do; our enemies show us what we must do."

It is indeed a process, which means that as you do the reflections, many conflicted emotions may arise: shame, anger, a sense of betrayal, confusion, or

doubt. Try to allow such states to arise without judging them. Recognize them as natural occurrences, and then gently return your attention to the forgiveness reflection.

The reflection is done in three parts: asking forgiveness from those you have harmed, offering forgiveness to those who have harmed you, and offering forgiveness to yourself.

Sit comfortably, close your eyes, and let your breath be natural and uncontrolled. Begin with the recitation (silent or not, as you prefer): “If I have hurt or harmed anyone, knowingly or unknowingly, I ask their forgiveness.” If different people, images, or scenarios come up, release the burden of guilt and ask for forgiveness: “I ask your forgiveness.”

After some time, you can offer forgiveness to those who have harmed you. Don’t worry if there is not a great rush of loving feeling; this is not meant to be an artificial exercise, but rather a way of honoring the powerful force of intention in our minds. We are paying respects to our ultimate ability to let go and begin again. We are asserting the human heart’s capacity to change and grow and love. “If anyone has hurt or harmed me, knowingly or unknowingly, I forgive them.” And, as different thoughts or images come to mind, continue the recitation, “I forgive you.”

In the end, we turn our attention to forgiveness of ourselves. If there are ways you have harmed

yourself, or not loved yourself, or not lived up to your own expectations, this is the time to let go of unkindness toward yourself because of what you have done. You can include any inability to forgive others that you may have discovered on your part in the reflection immediately preceding—that is not a reason to be unkind to yourself. “For all of the ways I have hurt or harmed myself, knowingly or unknowingly, I offer forgiveness.”

Continue this practice as a part of your daily meditation, and allow the force of intention to work in its own way, in its own time.

EXERCISE: *Seeing Goodness*

Since the proximate cause, or most powerful conditioning force, for metta to arise is seeing the good in someone, we make an effort to turn our attention to any good we can find in a difficult person. We may be able to find one good quality even in someone with great character flaws, though we might feel reluctant to try.

The first time I was given the instruction to look for one good quality in a person I found difficult, I rebelled. I thought, “That’s what superficial, gullible people do—they just look for the good in someone. I don’t want to do that!” As I actually did the practice,

however, I discovered that it had an important and powerful effect. In fact, it was doing just what I found with that person, but allowed me to relate to them without my habituated defensiveness and withdrawal.

There was a person working at our center who was a source of conflict for almost everyone around. He was bombastic and cutting. One of the other people working there was diagnosed at that time with a progressive, painful, and potentially fatal disease. She had huge adjustments to make in terms of her self-image, aspirations, and level of functioning. One day I happened to witness an exchange between the two of them, where the difficult person was relating to my ill friend with compassion, humor, and grace. Whenever I thought about him afterward, I tried to remember that moment. In doing so, I noticed that the positive recollection did not function to deny my problems with his general behavior. Instead, it created a sense of warmth and spaciousness, a greater ease from which I could genuinely open to him.

There may be people who absolutely defy our ability (or willingness) to think of even one good thing about them. In that case, focus on the universal wish to be happy, which this difficult person also shares. All beings want to be happy, yet so very few know how. It is out of ignorance that any of us cause suffering, for ourselves or for others.

EXERCISE: *The Difficult Person*

As we come to sending metta to a person with whom we experience conflict, fear, or anger—known in the traditional texts as the enemy—we can reflect on this line from Rainer Maria Rilke: “Perhaps everything terrible is in its deepest being something that needs our love.”

It is useful to begin with someone with whom the difficulty is relatively mild—not starting right away with an attempt to send metta to the one person who has hurt us the most in this lifetime. It is important to approach increasingly difficult people gradually. When I was first practicing metta in Burma, I received the instruction to send metta to a benefactor repeatedly, for about three weeks. The whole time I was secretly frustrated, thinking, “Why am I spending all this time sending metta to someone I already love? That’s easy—I should be sending metta to my worst enemy. That’s the only kind of love that really counts.” Finally I expressed some of this to U Pandita, who laughed and said, “Why do you want to do things in the hardest way possible?” This practice is not meant to induce suffering, though it may reveal it. If a particular person has harmed us so grievously that it is very difficult to include them in the field of our loving care, then we approach sending them metta slowly, with a lot of care and compassion for ourselves.

Sending lovingkindness to a person with whom we have difficulty can be quite a challenge. We initiate the cultivation of metta by visualizing a benefactor, one toward whom it is most easy for us to feel love. In the same way that cultivating lovingkindness toward a benefactor is easy, feeling kindness toward an adversary can be just as difficult. In order to begin to develop metta toward a person with whom we have problems, we must first separate our vision of the person from the actions they commit that may upset or harm us. All beings are deserving of care, of well-being, of the gift of lovingkindness. In developing metta, we put aside the unpleasant traits of such a being and try instead to get in touch with the part of them that deserves to be loved.

Perhaps you can most easily feel metta for a difficult person if you imagine them as a vulnerable infant, or on their deathbed (but not with eager anticipation—be careful). You should allow yourself to be creative, daring, even humorous, in imagining situations where you can more readily feel kindness toward a difficult person. One student of mine chose as a difficult person someone who was loud, intrusive, and extremely talkative. She found she could only start sending this person metta if she imagined her sitting in a chair, bound and gagged. Another student was so afraid of his difficult person that he could only send him metta while imagining him well

restrained in prison. As the strength of our metta grows, we can eventually reach a place where we sincerely extend wishes of well-being to the difficult people in our lives, even while we work to counter their actions and activities of which we disapprove.

Sit comfortably, and start with directing the metta phrases toward yourself, enveloping yourself with your own loving care. After some time, direct the phrases toward a benefactor, then a friend. If you have found a neutral person, you can then include them. You should turn your attention to the difficult person only after spending some time sending metta toward yourself and to those you find it relatively easy to feel metta for. Imagine the difficult person in any situation you wish. Get a sense of them by visualizing them or saying their name. If you can, contemplate one good thing about them. If you can't, remember that this person, just like ourselves, wishes to be happy, and makes mistakes out of ignorance. Direct the metta phrases toward them, whichever phrases you have been using. If saying, "May *you* be free from danger, may *you* be happy," brings up too much fear or sense of isolation for you, you can include yourself in the recitation: "May *we* be free from danger. May *we* be happy."

Gently continue to direct metta toward the difficult person, and accept the different feelings that may come and go. There may be sorrow, grief, anger—

allow them to pass through you. If they become overwhelming, go back to sending metta to yourself or a good friend. You can also do some reflections to help hold those feelings in a different perspective. A classical one is to ask yourself, “Who is the one suffering from this anger? The person who has harmed me has gone on to live their life (or perhaps has died), while I am the one sitting here feeling the persecution, burning, and constriction of anger. Out of compassion for myself, to ease my own heart, may I let go.”

Another reflection is done by turning your mind to the suffering of the difficult person, rather than viewing their actions only as bad or wrong. Compassion is the refinement of love that opens to suffering. When we feel anger, fear, or jealousy, if we feel open to the pain of these states rather than disgraced by their arising, then we will have compassion for ourselves. When we see others lost in states of anger, fear, and so on, and we remember how painful those states are, we can have compassion for those people as well.

When you can, return to directing the metta phrases toward the difficult person. You can go back and forth between yourself, a friend, the reflections, and the difficult person.

You may find yourself expressing greater loving-kindness in actual life situations before you experience a greater depth of loving feeling in your formal meditation practice. Sometimes in difficult encounters

there is more patience than before, more willingness to listen than before, and more clarity than before. I had a student who did an intensive metta retreat and chose a former partner in his firm as his difficult person. Negotiations for the partner's departure from the firm were still going on and were highly acrimonious. My student dutifully spent his time sending metta to his former partner, but felt mostly either boredom or irritation. He was astonished upon returning to work, and the next negotiation session, to find himself greeting his former partner with some warmth. The partner was astonished as well. He looked at my friend for some time and then said, "Is that *you*?"

Be patient with yourself in this practice, and try not to hold rigid expectations of what you should be experiencing. Strong expectations detract from our capacity for joy and will often lead to more anger. When we have rigid expectations, we can feel a great sense of helplessness if those expectations are not quickly met. We see our actions as being fruitless, not going anywhere, and we get lost in contempt or self-condemnation. Remember that whatever anger, fear, or sorrow arises will pass away, and we can always return to the intention to care for ourselves and for all beings. Beginning again and again is the actual practice, not a problem to be overcome so that one day we can come to the "real" meditation.

EXERCISE: *Difficult Aspects of Oneself*

As an alternative to choosing a difficult person, you can experiment with directing metta toward a difficult aspect of yourself. There may be physical or emotional aspects of yourself you have struggled with, denied, avoided, been at war with. Sit quietly, sending yourself metta. After some time, turn your attention to the loneliness, anger, disability, addiction, or whatever aspect of your mind or body you feel most estranged from. Healing begins with the open, compassionate acknowledgment of these unpleasant aspects of our lives. Surround the painful element of your experience with the warmth and acceptance of metta. You can use phrases such as, "May I accept this," "May I be filled with lovingkindness toward this," "May I use the pain of this experience for the welfare of all." Feel free to use whatever phrases come to your mind, and return periodically to directing metta to yourself with your customary phrases.

6

Breaking Open the Loving Heart

*The thought manifests as the word;
The word manifests as the deed;
The deed develops into habit;
And habit hardens into character.
So watch the thought and its ways with care,
And let it spring from love
Born out of concern for all beings.*

—THE BUDDHA

IT IS ONLY DUE to our concepts that we feel separate from the world. We are isolated by ideas of inadequacy, ideas of danger, ideas of loneliness, and ideas of rejection. While we may indeed face external difficulties, our thoughts can amplify them—or even create them, leading us deeper into delusion. If we do not want to be enslaved by our thoughts, we can choose to transform our minds. In any given moment, do I choose to strengthen the delusion of separation or the truth of connection?

One fall I was teaching at the Insight Meditation

Society, which is located in a rural area. Each morning I would go for a walk very early, just as it was getting light. This walk took me past the mobile home where Max lived. Max was a huge dog—he looked like a cross between a Doberman pinscher and a mountain lion. I started hearing reports that Max had grown agitated and aggressive, snarling at people and threatening to attack them. I had been experiencing a series of unfortunate events that fall, and I thought I might end this cycle of difficulty by being torn limb from limb by this dog.

Every day at dawn I would set out with a certain “Max consciousness,” my fear growing with each step as I approached his territory. For many days Max had not been in the yard as I passed, but I was becoming increasingly tense about the prospect of an encounter. As the days went on, I found that my very first thought when I awoke in the morning centered on Max and my fear of him. I had read that His Holiness the Dalai Lama’s very first thought upon waking is a prayer of love and compassion, dedicating all of the coming actions of the day to the benefit of all living beings. Starting the day as I was, in fear of Max, was beginning to seem pretty ignoble.

Finally, one morning Max was there. From far away I saw him sitting in the twilight. Fear rose sharply. I proceeded slowly, with each step seeing him as increasingly separate from myself and as a tremendous

threat: "He's out there, he's very big, and he's getting closer." Finally I arrived. Max stood up. I stopped. We looked at each other. And then I blurted out the first thing that came to mind: "Max, Maxine is my middle name. People used to call me Max, too, you know!" We looked at each other for a few moments more, then Max sat down again, and I walked on.

From that point on I saw that love was a choice for me in many different situations. I developed a relationship to Max, a feeling of connection. He seemed like someone I knew, someone who might be in a bad state, who might even lose control and actually try to hurt me, but someone who was nevertheless a friend. I did not at all stop being careful. But Max ceased to be a terrible, alien creature, a great, hulking beast out there waiting to get me. He stopped being the "other."

Fear is the primary mechanism sustaining the concept of the "other," and reinforcing the subsequent loneliness and distance in our lives. Ranging from numbness to terror, fear constricts our hearts and binds us to false and misleading ways of viewing life. The fallacy of separate existence cloaks itself in the beguiling forms of our identifications: "This is who I am," or "This is all I can ever be." We identify with a fragment of reality rather than with the whole.

A modern astronomical view says that everything in the universe is moving uniformly away from everything else in all directions into space, so that there is

no center point in the cosmos at all. We live with no fixed reference point. From one perspective, this understanding produces the desolate feeling that there is no home. But from another perspective, this realization shows us directly that every point is home. We are free; we do not need to fix on a single center for refuge, for safety. This is love, this is happiness, where our refuge is unbounded, and we are always at home. As the Buddha said, "They abide in peace who do not abide anywhere."

When we identify with the body as a separate self, as our only home, we think we must control it in order to preserve our sense of who we are. But we cannot control sickness or old age or death. If we try, we bear the inevitable burdens of hopelessness and powerlessness. When we conceive ourselves as finite and separate, how fearful death becomes! What would we fear if we experienced ourselves to be part of the whole of nature, moving and changing, being born and dying?

We would then see that our bodies are joined with the planet in a continual, rhythmic exchange as matter and energy flow back and forth between ourselves and the environment. This is breathing. With each breath we exchange carbon dioxide from within us for oxygen outside us. Normally we take this process for granted, but this exchange, this connection that is going on every moment, is actually the experience of being alive. We do not live as isolated fragments,

completely separate, but as parts of a great, dynamic, mutable whole.

Another prevalent concept we suffer under is identification with the mind as a separate, permanent entity, as our true abiding. With this conceptual framework, we can easily say to someone or to ourselves, “Well, you are this way and you’ll always be this way.” Once I was teaching with Joseph Goldstein when someone came to see him in great distress. The man said, “I just had a terrible experience!” Joseph quite naturally said, “Well, tell me what happened.” The man said, “I was meditating, and I felt this tension in my jaw, and realized what an uptight person I am, how I have never been able to get close to anyone, and how I will be alone for the rest of my life.” Trying to help him break free of his conceptual overlay and return to an awareness of his actual experience, Joseph pointed out, “You mean you felt some tension in your jaw.” The man was plagued by his projections. “Yes, I see what an incredibly uptight person I am, how I always have been and I always will be, how it will never ever change and I will never get close to anyone for the entire rest of my life.” As you might imagine, Joseph kept repeating, “You mean you felt some tension in your jaw.” To my bemusement they continued on for some time in this vein, until finally Joseph said, “You are having a painful experience. Why are you adding an immutable, horrible self-image to it?”

Concepts can rule us in many different ways.

When we are caught in the concepts of separation, we suffer distance and alienation. We need to defend ourselves at all times because the world seems very threatening. When we experience a strong idea of separate, immutable self and other, it seems as though there is constantly a great big “other” out there. To bear this danger, we need to hold ourselves in tense readiness, waiting for every impact. Once, a woman attending a nonresidential metta weekend in New York City was on her way back to the retreat site on Saturday morning when a man approached her on the railway platform and asked a question about the train schedule. Even though she was holding a schedule in her hand, her thought was, “He looks really weird! I’d better get rid of him.” Her initial claim to have no knowledge of the trains was belied by her clearly visible schedule. She tried a few ploys to have him go away, to no avail. Finally, she randomly pointed to someone else on the platform and said, “You should go ask him.” The stranger looked at her uneasily and said, “Oh no! I couldn’t ask him—he looks really weird!”

Of course there are times when we face actual danger, and enmity, and desperation. To have metta in these circumstances does not mean we are passive, or mindless to our needs in the situation. Just as I did with Max, we have to know how to take care of ourselves and act appropriately when facing different conditions. And, just as I learned to do with Max, we

can learn to do that without the constant fear or aching loneliness that the sense of immutable “other” leaves us with.

The legacy of separation impoverishes the spirit. Seeking only to protect ourselves, we cannot genuinely connect with others, we cannot see what needs our love, and we struggle with terrible aloneness. In trying to reach others from the stance of our isolation, we are like weary travelers preparing for a dangerous border crossing, cautiously hoping to reach a new land and make contact, secretly believing it will not be possible. Veering between fitful hope and underlying insecurity, we have no peace. Imagine the relief of discovering that there is no such border to be crossed! It is only through seeing our fundamental connection with the world that a life of true peace becomes possible.

The ways in which we direct our minds to cultivate this seeing are all-important. This transformation of mind, releasing the burden of concepts, is not just theoretical. There is a path to actualize it. Again and again in his teachings, the Buddha explores love and connectedness. Through meditation and the brahma-viharas he offers us the possibility to radically change our relationship to life.

When we learn to move beyond mistaken concepts and see clearly, we no longer solidify reality. We see waves coming and going, arising and passing. We

see that life, composed of this mind and body, is in a state of continual, constant transformation and flux. There is always the possibility of radical change. Every moment—not just poetically or figuratively, but literally—every moment we are dying and being reborn, we and all of life.

Without the rigidity of concepts, the world becomes transparent and illuminated, as though lit from within. With this understanding, the interconnectedness of all that lives becomes very clear. We see that nothing is stagnant and nothing is fully separate, that who we are, what we are, is intimately woven into the nature of life itself. Out of this sense of connection, love and compassion arise.

This is a beautiful expression of our unity, by Susan Griffin in *Woman and Nature*:

We say that you cannot divert the river from the riverbed. We say that everything is moving, and we are part of this motion, that the soil is moving, that the water is moving. We say that the earth draws water to her from the clouds. We say the rainfall parts on each side of the mountain like the parting of our hair, and that the shape of the mountain tells where the water has passed. We say this water washes the soil from the hillsides, that the rivers carry sediment; that rain, when it splashes, carries small particles. That the

soil itself flows with water and streams underground. We say that water is taken up into the roots of plants, into stems. That it washes down hills into rivers, that these rivers flow to the sea, that from the sea and the sunlight, this water rises to the sky. This water is carried into clouds and comes back as rain, comes back as fog, comes back as dew, as wetness in the air. We say everything comes back. You cannot divert the river from the riverbed. We say every act has its consequences. That this place has been shaped by the river, and the shape of this place tells the river where to go. We say look how the water flows from this place and returns as rainfall. Everything returns, we say, and one thing follows another. There are limits, we say, on what can be done, and everything moves. We are all a part of this motion, we say, and the way of the river is sacred, and this grove of trees is sacred, and we ourselves, we tell you, are sacred.

Love and concern for all are not things some of us are born with and others are not. Rather, they are results of what we do with our minds: We can choose to transform our minds so that they embody love, or we can allow them to develop habits and false concepts of separation.

The Buddha said, "So watch the thought and its

ways with care, and let it spring from love born out of concern for all beings.” We are not urged to *make* thought spring from love born out of concern for all beings. Rather, we are advised to *let* it spring from the love that is our true nature.

If we cannot heal the rupture between ourselves and the rest of life, created by mistaken concepts, we remain lost, uncertain about what our lives mean and where we belong. Chased by concepts of separate self and distant other, as though pursued by furious enemies, we run until we are lost, hiding in whatever places seem to offer us safety. Our safest haven, however, may be found neither in running nor in hiding, but in staying still. The Taoist philosopher Chuang Tzu told this story:

There was a man so displeased by the sight of his own shadow and so displeased with his own footsteps that he determined to get rid of both. The method he hit upon was to run away from them. So he got up and ran. But every time he put his foot down there was another step, while his shadow kept up with them without the slightest difficulty. He attributed his failure to the fact that he was not running fast enough. So he ran faster and faster, without stopping, until he finally dropped dead. He failed to realize that if he merely stepped into the shade, his shadow

would vanish, and if he sat down and stayed still, there would be no more footsteps.

When we make the courageous choice to be still, rather than running away, we have the chance to establish a relationship with what *is*. When I actually stopped and looked at Max, I found something of myself.

Being still in meditation reveals the truth of our lives. The fact is, we never have been separate; we have never been alone or apart, neither Max and I, nor any other being and myself. Even my worst enemy and myself are not wholly separate.

Relieved of this mistaken duality, we witness the falling away of the feelings that flow from ignorance. Feelings of isolation and fear, feelings of fragmentation and alienation drop away, because there is nothing any longer to sustain them, to nourish them.

My colleague Sylvia Boorstein was once on a plane that developed a problem with the hydraulic system. The passengers were told that the plane was turning back to the airport, which would take about forty minutes. They were instructed in the position to take in an emergency landing and were told that their shoes would be collected by the flight attendants, and that they should remove pens from their pockets and their eyeglasses as well. This was obviously serious! Every once in a while the announcement would be

issued: “We will be landing in thirty minutes . . . in twenty minutes . . .” Soon after the very first announcement of trouble, Sylvia began doing metta meditation. She began with the thirteen people in her immediate family—her husband, her children and their spouses, and her grandchildren. “May Collin be happy, may Nathan be happy, may Grace be happy. . . .” She continued on with this group of beloved ones as the plane got closer and closer to the airport. “We will be landing in fifteen minutes . . . in ten minutes . . .” At one point Sylvia thought, “Well, in a few minutes either I will be alive or I will be dead.” In seeking to reach beyond her immediate circle, in circumstances that had to include the possibility of imminent death, Sylvia found that the next logical group she was inspired to send metta to was all beings everywhere, without distinction, without exclusion, without exception. It made no sense to separate, to close off to anyone in what might prove to be the end of her life.

As we open, we uncover the mind’s inherent ability to heal, to grow, to change. Being still, we see the power of the mind, which is the strength of our own capacity to love and connect. Actual love is the true seeing of our oneness, our nonseparateness. As we discover this capacity to love, we develop intimacy with ourselves and others. We develop the strength and compassion to live with integrity and, one day, to die with peace.

Our freedom to love arises from discovering that we can live without the concept of self and other. The joy of this discovery is incomparably greater than what many of us have previously known, or even imagined—so much so that our entire view of life changes.

Being free from concepts is like going backstage in a theater and suddenly realizing how much of our engagement with the drama has come from mere appearances: the costumes, the makeup, the staging, the lighting, and actors projecting artificial personae. It is liberating to realize that we are, in effect, “making it all up.” We are playing on the stage set, lost in the costumes and the lighting. We are creating boundaries and divisions according to our histories, our fears, our needs, and our habits. But what is the substance of these boundaries? Where can they be found, in truth?

I have been to Russia several times, beginning in 1988, to teach meditation there. Being there is especially poignant for me, since that is where my family originally came from. Many of the people I spend time with there look very familiar, as if they could be my cousins. The last time I went, economic conditions were terribly difficult.

One Russian friend said to me, “I don’t know what I’ll do when my shoes wear out, since I can’t afford to buy new ones.” As he described his situation, I felt the

shame, the fear, and the pain he was expressing as if it were my own, as though it were happening inside my own family.

Only later did I think of how many other people in the world cannot afford new shoes, people I do not feel at all connected to because I do not meet them in the ordinary course of events. How many children in the world have never even had a pair of shoes, let alone a new pair? Does someone have to resemble my cousins to be included in my sense of family?

We mark off the territory of our identifications, both personal and group, as though they had intrinsic meaning, whereas it is only like drawing lines in space. On an earlier trip to the Soviet Union, just as constraints on freedom of speech were being lifted, I was shocked to stand on street corners and hear representatives of the far right state authoritatively that only Jews and blacks could contract AIDS, and that it was a conspiracy of the West to delude the Russian people to think otherwise. Now, in the Soviet Union of that time, dentists were often not sterilizing drills because it wore out the parts and they could not get replacements. Orthopedic surgeons were encouraging patients to try to get their own razor blades on the black market for the surgical incision, since the scalpels were so worn out and were no longer being sterilized. I stood on some of those street corners and wondered how much suffering and death might

come about because of the ignorance and identification being purveyed there.

The concept of self and other also manifests as persecution, war, and oppression. At one point during the Vietnam War, General William Westmoreland, the commander of U.S. forces in Vietnam, made a comment that revealed his belief that Asians are not like us; this allowed him to wage war on them. They do not mind dying, the general said, explaining that Asians do not have the same respect for life that we do. We often feel alienated from people of other races and cultures who do not look like us, and even from people who *do* look like us. Like pioneers who circled the wagons around their encampments to protect themselves, we divide the world into “us” and “them.” But as life goes on and such boundaries become relics of the past, we do not know, finally, whether we belong inside or outside the arbitrary circle.

We can even experience “otherness” from ourselves. We can experience our internal disconnection as a great, hulking, terrible beast inside us, like Max, crouched and ready to attack. As Ajahn Sumedho, an American Buddhist monk and meditation teacher, has said, “It’s as though we fear there is some kind of monster hiding inside us, waiting to come up and drive us permanently insane.”

Indeed, there is a Max within. In fact, there is more than one; there are a lot of Maxes in our own minds.

There is anger, lust, jealousy, and greed—the list can go on and on. Can we recognize these forces and see them as friends who might be in a terrible state and thus need our compassion and care? Can we truly love ourselves, all aspects of ourselves? Can we give this force of love not only to ourselves, but also to others?

Perhaps the most vital transformation we undergo when we practice meditation and the brahma-viharas is the transformation in our perception of what is possible. Now we are no longer bound by previous ideas of limitation: “I’d better not love anymore, because I have reached my limit.” I have sat in wonder at times in my meditation practice, thinking, “Can I actually be feeling this much love?”

The meditation practices of lovingkindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity help us to find union within ourselves and with the world outside. Eventually we see that literally there is no inside and outside. The one is just one.

Our potential as human beings is measureless; it is vast, unfathomable. Our minds are incredibly dynamic, powerful, energetic force fields. Recognizing these realities is the ground for seeing that what we care about and what we do with our minds makes a difference. When we practice the brahma-viharas, we can benefit ourselves and all of life. Our lives are our own artistic medium, and there is nothing holding

us back from shaping them except our limited ideas of what is possible.

To speak of the power of mind is not to deny in any way the pain caused by external, material conditions. It is a terrible thing to live in war and poverty, to face being killed, not to have enough to feed yourself or your children, not to have medicine that could cure your illness or the disease of a loved one. But, at the same time, it is crucial to maintain a vision of life that includes the tremendous effect of our minds on our reality.

I have met beggars on the streets of India whose spirits were enormous. I have seen a beggar in Calcutta, with no arms or legs, because of leprosy, crawling along the streets with a bucket in her mouth into which people dropped money. Despite her suffering, she wanted to live. I have also known people here in the United States who have had healthy bodies and financial resources, who have received care from others who love them, and yet these people have wanted to die. They have been terribly depressed and have wanted to kill themselves.

Some people, like the beggar in Calcutta, are faced with personal limitations, while others encounter limitations because people have actually tried to harm or destroy them. One of the most moving experiences I have ever had was at a conference where, during one panel presentation, almost all of the

panelists described tremendous suffering in their lives. There were terrible stories: a woman who had spent her childhood in a Nazi concentration camp, a Vietnamese woman who at different times had been captured and tortured by each side in the Vietnam war. Everybody on that panel expressed a heartfelt commitment to create a world where no one would have to experience what they themselves had experienced. For each of them the root of that commitment was recognizing that such atrocities transpire because of people's constructing a sense of "us" and "them." Remarkably, their dedication to deconstructing the sense of "us" and "them" included the people who had harmed them.

Recognizing the power of our minds means that even as unfortunate or terrible things happen to us, we can receive them in a more spacious and ultimately more enlightened way. The Buddha taught his students to develop a power of love so strong that the mind becomes like space that cannot be tainted. If someone throws paint, it is not the air that will change color. Space will not hold the paint; it will not grasp it in any way. Only the walls, the barriers to space, can be affected by the paint.

The Buddha taught his students to develop a power of love so strong that their minds become like a pure, flowing river that cannot be burned. No matter what kind of material is thrown into it, it

will not burn. Many experiences—good, bad, and indifferent—are thrown into the flowing river of our lives, but we are not burned, owing to the power of the love in our hearts.

The concepts of separateness that have dominated our lives have produced tremendous suffering. What we have taken to be real is in fact a hallucination. The division between self and other is the degradation of our highest human potential: the liberation of the mind that is love. The critical moment of the path, which breaks open the loving heart, is the realization that we have never existed as separate, isolated beings. When wisdom recognizes our oneness and sees the interconnectedness of all beings, it fills us with a degree of happiness that transforms our lives.

This is the Buddha's offering of a path for the fruition of understanding: fearlessness, connectedness, and love, which we can develop through practice of the brahma-viharas. The path cultivates openness that is empowered by the truth of nonseparateness, so that it can only bring happiness. Fueled by this happiness, we rest in the naturalness of a loving heart. The sense of separation is uprooted precisely because it no longer finds a place to take root. Just as paint does not affect space, the power of love so strong cannot be tainted by anything in this evanescent world.

EXERCISE: *Lovingkindness for All Beings*

We dissolve the concepts of separateness that have ruled our lives by practicing metta for all beings without exception.

Lovingkindness for all beings is the foundation of moral and spiritual awakening. As Krishnamurti said, “There is no silence without love.” Those looking for silence, for the end of the conditioning of self and other, for profound transformation, need to look at the power of developing love for all.

Begin by sitting and extending the feeling of metta, which is friendship, caring, and kindness, to yourself. Then, as a transition, you can reflect on the fact that all beings want to be happy: “Just as I want to be happy, all beings want to be happy.” Then begin to direct metta to all beings, including yourself.

Traditionally this is first done by formulating different categories that convey to you a sense of the boundlessness of life, the immeasurable nature of sentient existence. Examples are “all beings,” “all living beings,” “all creatures,” “all individuals,” and “all those in existence.” Using a few different categories that point to this vastness, combine them with your regular metta phrases: “May all beings be free from danger. May they [or “we,” if you prefer] have mental happiness. May they have physical happiness. May they have ease of well-being.”

“May all living beings be free from danger. May they have mental happiness. May they have physical happiness. May they have ease of well-being.”

“May all creatures be free from danger. May they have mental happiness. May they have physical happiness. May they have ease of well-being.”

“May all individuals be free from danger. May they have mental happiness. May they have physical happiness. May they have ease of well-being.”

“May all those in existence be free from danger. May they have mental happiness. May they have physical happiness. May they have ease of well-being.”

Repeat the metta phrases you have chosen, and extend them to all beings everywhere, without division, without exclusion, and without end.

EXERCISE: *Lovingkindness toward Groups*

The Buddha talked about doing metta in such a way that we begin to care for beings as a mother would protect her only child. To even approach this capacity, over time we must see where our barriers have been erected and our resistances have been fed. One way to use metta to see our concepts of division, to melt the barriers we have maintained, and to move toward unification with all beings is to send metta to different groups of beings.

In doing this we try to include pairs of opposite

or complementary sets of groups, so as to ultimately include all beings everywhere. An example is “all females” and then “all males.” Females and males as categories encompass not just human beings but all femininity and all masculinity. You may find an easy affinity with one gender grouping, and dis-ease or resistance when sending metta to the other gender group, but the very discovery of that fact is an important part of this exploration.

Other examples of groupings include “all enlightened beings” and “all those in ignorance” (the groups don’t need to be equal in size, just complementary); “all those known to me” and “all those unknown to me”; “those near” and “those far”; “those being born,” “those in existence,” and “those dying.”

Classically, there are seven groups used: all females, all males, all enlightened ones, all unenlightened ones, all devas and *brahmas* (supremely happy beings), all humans (those who experience a mixture of pleasure and pain), and all those in the lower worlds (those who experience great suffering).

For each sitting, you can use the classical list of seven or create a list of your own groups. As you become more comfortable with this practice, the groupings should include personal challenges, like “all those who are suffering” and “all those who are causing suffering.” See where you would prefer to exclude beings from your metta, and slowly dissolve that boundary.

EXERCISE: *Walking Meditation*

A meditation that can be both insightful and enjoyable involves sending metta while walking outside. Walk at a normal pace, and begin by directing the metta phrases to yourself. As different beings come by, offer them metta: “May you be free from danger . . .” You don’t know who will come into your field of awareness: friends, neutral beings, those who bring up fear or aversion within us. Alternate between sending lovingkindness to yourself and to those coming by. The very fact that who comes by is outside of your control makes it an adventure in metta. Remember that “beings” includes nonhuman beings as well, so depending on where you are, you might find them flying by, crawling by, hopping by, or slithering by, as well as using the modes of locomotion we associate with humans.

In time you can use this meditation anywhere. Sitting or walking, in any situation where you meet many beings—at the supermarket, on a bus or an airplane, in a waiting room. This exercise helps develop a greater vibrancy and strength of metta, as well as suppleness of mind. It reminds us that metta can be a valid option for us in an ever-widening set of circumstances, until it reaches true vastness.

EXERCISE: *The Ten Directions*

Another form of boundless metta meditation is to

send lovingkindness to beings in the ten directions: east, southeast, south, southwest, west, northwest, north, northeast, above, and below. You can start with any direction you wish, and either guide the force of metta in that direction with a felt sense or include the direction verbally in the phrase, or both.

As you sit, you can use whatever categories you have become familiar with to express the limitless forms of life, such as “all beings,” “all living beings,” “all creatures,” “all individuals,” “all those in existence.” You can also use the different groupings you have been using, such as “all females” and “all males.” You can use the groupings alone or in combination with the different representations of limitless life.

Now, as you send metta, include the direction as well: “May all beings to the east be happy.” “May all living beings to the east be happy.” “May all creatures to the east be happy.” . . . “May all females to the east be happy.” “May all males to the east be happy.”

Metta sent to beings in the ten directions, with its qualities of nonexclusivity and boundless extension, helps us recognize our union with all of life. Limitless friendship links us with the clear awareness of interconnectedness. As we continue to practice in this way, the power of love in our minds begins to resemble the vast openness of space, which cannot be tainted or marred.

7

Developing the Compassionate Heart

*I teach one thing and one only: that is, suffering
and the end of suffering.*

—THE BUDDHA

MANY YEARS AGO, when I was living in India and practicing meditation in Bodh Gaya, I had gone with a friend to spend a few days in Calcutta. When it was time to leave, we found we were running late to catch our train back. The only way we could get to the train station on time was to take a rickshaw. In many other places in India, rickshaws are pulled by people on bicycles or motorbikes, but in Calcutta they are actually pulled by people running on foot. So, even though we hated the thought of being carried by another human being in this way, we caught a rickshaw to the station.

The rickshaw man took us by shortcuts, through dark streets and down back alleys. At one point, suddenly out of nowhere, an extremely big man approached the rickshaw driver and stopped him.

Then he looked at me, grabbed me, and tried to pull me off the rickshaw. I looked around the streets for help. There were a lot of people everywhere, as there often are in India, but I did not see a single friendly face.

I thought, “Oh my God, this guy is going to drag me off and rape me. Then he’s going to kill me, and nobody is going to help me!” My friend who was sitting with me in the rickshaw managed to push the drunken man away and urged the rickshaw driver to go on. So we escaped and got to the station.

I was very shaken and upset when we arrived in Bodh Gaya. I told Munindra, one of my meditation teachers, what had happened. He looked at me and said, “Oh, Sharon, with all the lovingkindness in your heart, you should have taken your umbrella and hit that man over the head with it!”

Sometimes we think that to develop an open heart, to be truly loving and compassionate, means that we need to be passive, to allow others to abuse us, to smile and let anyone do what they want with us. Yet this is not what is meant by compassion. Quite the contrary. Compassion is not at all weak. It is the strength that arises out of seeing the true nature of suffering in the world. Compassion allows us to bear witness to that suffering, whether it is in ourselves or others, without fear; it allows us to name injustice without hesitation, and to act strongly, with all the

skill at our disposal. To develop this mind state of compassion, the second of the brahma-viharas, is to learn to live, as the Buddha put it, with sympathy for all living beings, without exception.

The feeling we call compassion is often misunderstood, however. The first time I was teaching meditation in the Soviet Union, I talked a lot about compassion. As the words were being translated into Russian, I kept getting the funny feeling that I was not conveying my meaning clearly. I finally asked the interpreter, "When I say 'compassion,' what do you say?" He answered, "Oh, I describe a state of being terribly overcome by somebody's sorrow, like having a stake through your heart and having the burden of somebody's pain burdening you as well." I just sat there thinking, "Oh, no."

It is easy to understand how the meaning of compassion could be taken to include this state of being overcome by the suffering of another.

When it is translated literally from the Pali and Sanskrit word *karuna*, "compassion" means experiencing a trembling or quivering of the heart in response to a being's pain. But compassion is not debilitating, as suggested by the state described by the interpreter. To be overwhelmed by pain can lead us into despair, grief, aimlessness, even anger. This is not compassion. Ram Dass and Paul Gorman, in their book *How Can I Help?* write: ". . . it's one thing

to have one's heart engaged, and another to have it overwhelmed or broken. Here lies our aversion to suffering." If we feel that our hearts will break, that we will be overwhelmed, that we cannot bear what is going on, we find it difficult to open to pain—yet that is the basis of compassion.

The first step in developing true compassion is being able to recognize, to open to, and to acknowledge that pain and sorrow exist. Everywhere, absolutely everywhere, in one way or another, beings are suffering. Some suffering is intense and terrible; some is quiet and small.

W. H. Auden wrote:

About suffering they were never wrong,
The Old Masters: how well they understood
Its human position; How it takes place
While someone else is eating or opening a
window or just walking dully along. . . .

While suffering is not all there is in life, it is a thread that needs to be recognized clearly if we are to develop true compassion.

If we look at our own experience, it comes as no big surprise that suffering exists. We have our ups and downs, we have pain or loss or sorrow, times when we do not get what we want, or we do get what we want but it goes away or proves to be not what we wanted after all. We all experience this pattern.

Because we know this experience as real, not receiving external confirmation of our perception is actually far more painful than a frank acknowledgment would be.

Yet we are brought up with the feeling that suffering is somehow wrong or to be avoided. We get the idea that suffering is unbearable and should not even be faced. So we create a society that accommodates our need to deny pain as best we can. We use material consumption and painkillers to avoid suffering. We take people who are different, people who are in trouble, people who are old, people who are dying, and put them out of sight in institutions. These are forms of suffering we all share, but there is so much humiliation and bitterness about getting sick or growing old or dying that we feel we have to hide our pain. One striking example of this pervasive denial occurred when Ronald Reagan was first running for president. The media were filled with images of the American family, which at that time was almost a sacred entity. According to the social myth being propagated, there were many issues the courts would no longer have to decide or the legislatures consider, because "the American family" was going to take care of them. This was a picture of the American family without suffering or conflict. All of its members were communicating and taking good care of one another. There was so much familial respect and closeness that no

intervention on the part of government agencies would be necessary.

When I read these descriptions in the newspaper or heard them on the radio or television, I would think, “What families are they talking about?” They were not talking about any that I had ever met or heard of. They were not talking about the families with violence and alcoholism, or even the ones where people hadn’t really talked to each other for many years.

I do not mean to imply that there is no happiness in family life. There can be great happiness in family life, but how often is it so very perfect as this political vision implied? No wonder people feel terrible about their own situations! Look at what is being held up as real.

Thus we live like children growing up in a dysfunctional family, where there is conflict but no one ever speaks about it. The pain is denied, as if the children could be spared the awful truth. But they always know what is going on, though they are never given any validation for this understanding and its attendant feelings. This is how people learn not to trust their own experience. Through denial, a tremendous disparity is created between inner reality and the circumstances of the external world.

A story from the great Hindu epic, the *Mahabharata*, illustrates this human drive to deny. Yudhishthira is asked, “What is the most wondrous thing in the

entire world?” He replies, “The most wondrous thing in the entire world is that all around us people can be dying and we don’t believe it can happen to us.” It is as though we live our lives with a big surprise waiting at the end. Many times when I have stood in line at the checkout counter of the supermarket, I have seen the tabloid headlines telling about Elvis Presley, who is still alive and has been sighted somewhere. “ELVIS SPOTTED IN FLORIDA!” or California, or even once on Mars. Why can’t he have died? People do die. Why is that so impossible to accept?

When we deny our experience, we are always moving away from something real to something fabricated. To live by this web of legend will always harm us. The truth may be difficult to open to, but it will never hurt us. What a tremendous relief to have the actual truth openly spoken: “There is suffering in this world.” Everything is up-front. There are no games, no pretense, no denial. To acknowledge the truth of suffering allows us to feel our unity with others. The goal of our spiritual practice is to be able to understand, to be able to look without illusion at what is natural in this life, at what is actually happening for others and for ourselves. This willingness to see what is true is the first step in developing compassion.

More difficult than *acknowledging* pain, however, is *opening* to it. This is the second step in developing compassion: opening to pain and establishing an

appropriate relationship to it. In order to genuinely open to pain, we may have to do so a little bit at a time. If our opening is forced or contrived, our sense of purpose may shatter.

Sometimes, when we begin to open to suffering, we displace it, so that even though we see it, we also have the sense of being able to control it, as if we could turn it off and on. This tendency to displace may be why people can so avidly read about violence in newspapers or magazines or watch it constantly in movies or on TV. We look at tragedy with the hope that we can control it by turning the dial.

When we do not feel in control, very often we feel righteous anger, fear, or grief. In Buddhist psychology these are known as compassion's near enemies, because they may disguise themselves as compassion. Compassion's *far* enemy, cruelty, is so clearly the opposite state that it is easy to detect. It can be harder to distinguish when we are lost in aversion. We may feel angry at injustice or outraged to see or hear of misuses of power, whether in families, communities, or political systems. We may become afraid ourselves when we witness the fear of others. We may feel sorrow and grief over the losses suffered by others. All of these feelings are similar to compassion, "the trembling of the heart." But compassion is quite different, in fact, from anger, fear, and grief. These states of aversion can drain us, perhaps destroy us. This is not

to say that it is wrong to feel them, but we must be able to look at our experience truthfully and see the consequences of one set of responses as opposed to another.

Once I gave a talk on the differences between aversion and compassion. Someone came to speak to me, quite upset. He told me about his sister who was severely brain-damaged and in a nursing home, all too often receiving substandard care. He insisted that only his repeated, infuriated interventions were keeping her alive in that institution. His whole body was trembling as he spoke. After some moments, I asked him, "What is your inner reality like?" He replied, "I'm dying inside. The anger is killing me!" Certainly there are injustices to be named in this world, and hate-filled situations to be changed, and inequities to be remedied. There is appropriate treatment to be demanded, without prejudice or fear. But can we do these things without destroying ourselves through anger?

The state of compassion as the trembling of the heart arises with a quality of equanimity. Can you imagine a mind state in which there is no bitter, condemning judgment of oneself or of others? This mind does not see the world in terms of good and bad, right and wrong, good and evil; it sees only "suffering and the end of suffering." What would happen if we looked at ourselves and all of the different things that

we see and did not judge any of it? We would see that some things bring pain and others bring happiness, but there would be no denunciation, no guilt, no shame, no fear. How wondrous to see ourselves, others, and the world in that way! When we see only suffering and the end of suffering, then we feel compassion. Then we can act in energetic and forceful ways but without the corrosive effects of aversion.

Compassion can lead to very forceful action without any anger or aversion in it. When we see a small child reaching toward a hot burner on a stove, we instantly take action! Our response is born out of the compassion we feel: we move to pull the child back, away from harm. We do not reject or condemn the child.

To be compassionate is to wish that a being or all beings be free from pain. To be compassionate is to sense from within what it must be like to experience someone else's experience. I had such an opening at the end of my first visit to the Soviet Union. In the airport, just as I was leaving, I had to go through Soviet passport control. This inspection was done quite formally because, I imagine, they did not want Soviet citizens leaving the country with falsified foreign passports. So passport control was something of an ordeal. Smiling, I handed my passport to a uniformed Soviet official. He looked at my picture, and he looked at me, and he looked at my picture, and he looked at me. The look he gave me was, I think, the

most hateful stare I have ever received from anybody in my life. It was an icy rage. It was the first time in my life that I had experienced that kind of energy so directly and personally. I just stood there, shocked. Finally, after quite a long period of time, the official handed me back my passport and told me to go.

I went to the transit lounge of the airport, where my traveling companions were waiting for me. I was very upset. I felt as though the man's energy had poisoned my being. I had absorbed his hatred, and I was reacting strongly to it. Then, in one moment, everything shifted. I thought, "If being exposed to his energy could make me feel so terrible after ten minutes, what would it be like to live inside that energetic vibration all the time?" I realized that this man might wake up, spend much of the day, and go to sleep in a state quite similar to the one I had just experienced from him. A tremendous feeling of compassion came into me for him. He was no longer a threatening enemy, but rather someone in what seemed to be intense suffering.

To view life compassionately, we have to look at what is happening and at the conditions that gave rise to it. Instead of only looking at the last point, or the end result, we need to see all of the constituent parts. The teachings of the Buddha can be distilled into an understanding that all things in the conditioned universe arise due to a cause. Have you ever

had the experience of feeling resentful toward someone and then having an insight into what in their history might have caused them to behave in a certain way? Suddenly you can see the conditions that gave rise to that situation, not simply the end result of those conditions.

Once I knew two people, who had both suffered from abuse in childhood. One, a woman, grew up to be quite fearful, while the other, a man, grew up to be quite angry. The woman found herself in a work situation with the man, disliked him intensely, and was trying to have him fired from his job. At one point in the process, she got a glimpse into his background and recognized how they both had suffered in the same way. “He’s a brother!” she exclaimed.

This kind of understanding does not mean that we dismiss or condone a person’s negative behavior. But we can look at all of the elements that go into making up that person’s life, and can acknowledge their conditioned nature. To see the interdependent arising of these impersonal forces that make up our “selves” can provide the opening for forgiveness and compassion.

Compassion means taking the time to look at the conditions, or the building blocks, of any situation. We must be able to look at things as they are actually arising in each moment. We must have the openness and spaciousness to see both the conditions and the context. We may, for example, hear a statement such

as “Heroin is a very dangerous drug.” This is undoubtedly true. But is it necessarily true for someone who is terminally ill, in excruciating pain? What is the context of the reality of the moment? If we can look in that way, we are not held to rigid categories that may close off our compassionate understanding.

How do we put compassion into action in our lives? The Buddha gave a teaching known as “the precious human birth,” in which he described how rare and precious it is to take birth as a human in the vast cosmological scheme, and how as a human it is so rare and precious to experience just the right mixture of pleasure and pain to undertake deep spiritual inquiry. If there is too much pain in our lives, then we are overcome, perhaps needing to concentrate solely on how to survive each day. If there is too much pleasure, then we may get lazy and not have the motivating spark to look for meaning in our life.

This teaching fosters compassion in two ways. First, we can commit ourselves to creating for all others the kind of environment in which there is space and time enough for a spiritual opening, so that people can live according to the knowledge that they will die and find that truth which goes beyond this body and mind, which does not die. Second, if we see people, no matter what their worldly circumstances, squander the precious opportunity for awakening in this brief human life, we can be moved to compassion

for them. Living with this awareness, every aspect of our lives can be an opportunity for compassion. Even a very simple action may be an extraordinary expression of the compassionate heart. Sometimes we think that to be compassionate we all have to be Mother Teresa. But we can look at the very simple things we do in our lives in order to see: What do they reflect about our relationship to pain? Do they reflect an understanding of pain? Are we looking at the various conditions making up a given situation, and are we looking at it in context?

Even very simple actions can make a big difference. We may not be able to take away the mass of somebody's suffering, but we *can* be present for them. Even if through our small act of being present, somebody does not feel as alone in their suffering as they once did, this will be a very great offering.

I was in a bad car accident in the late seventies. I arrived at Insight Meditation Society on crutches to teach a long retreat and I was having difficulty getting around. That was the year His Holiness the Dalai Lama came to visit. The preparations for his visit were intensive, because we had to arrange a great deal of security for this man who is considered a head of state. Our peaceful, rural retreat center became a stronghold. Pleasant Street was barricaded off, and state policemen patrolled the roof with guns. There were video cameras and a lot of excited activity. I was

feeling dismal on crutches, especially when I ended up in the back of the huge crowd waiting to greet the Dalai Lama when he arrived. The car with His Holiness in it pulled up at last and was greeted by the cameras, the people, and the armed policemen. The Dalai Lama got out, looked around, and saw me standing way in the back of the throng, leaning on the crutches. He cut straight through the crowd and came up to me, as though he were homing in on the deepest suffering in the situation. He took my hand, looked me in the eye, and asked, "What happened?"

It was a beautiful moment. I had been feeling so left out. Now I suddenly felt so cared for. The Dalai Lama did not have to make the pain go away; in fact, he could not. But his simple acknowledgment, his openness, helped me feel included. Every act can be expressive of our deepest values.

Whatever life presents to us, our response can be an expression of our compassion. Whether someone speaks truthfully to us or deceitfully, harshly or gently, we might respond with a loving mind. This is also an act of compassionate service.

The Buddha himself expressed compassion in many different ways. His compassion was measureless, reaching from the most personal level to the most absolute. His service to beings ranged from caring for the sick to teaching a path of liberation. To him, the two were not distinct from each other.

Once a monk in the Buddha's time came down with a terrible disease that had some very unpleasant manifestations. He had, according to the text, oozing sores that looked and smelled so horrible that everybody avoided him completely. This monk lay helpless in bed, dying a grisly death with no one to care for him. When the Buddha became aware of this situation, he himself went into the monk's hut, bathed his wounds, cared for him, and gave him reassurance and spiritual instruction.

Later, the Buddha addressed the monastic community, saying that if somebody wanted to serve him, the Buddha, they should look after the sick. Those words seem so like ones spoken nearly five hundred years later by another compassionate spiritual teacher: "Whatsoever you do unto the least of these, so also you do unto me."

According to the Buddha, to develop compassion it is important to consider the human condition on every level: personal, social, and political. Once the Buddha described a king who decided to give over his kingdom to his son. He instructed him to be both righteous and generous in his new role as king. As time went on, although the new king took care to be just, he neglected to be generous. People became much poorer in his kingdom, and thievery increased. The king tried to suppress this thievery by instituting many harsh punishments. In commenting on this

story, the Buddha pointed out how unsuccessful these punishments were. He went on to say that in order to suppress crime, the economic conditions of the people needed to be improved. He talked about how grain and agricultural help should be provided for farmers, capital should be given to traders, and adequate wages should be given to those who are employed.

Rather than responding to social problems through taxation or punishment, the Buddha's advice was to see the conditions that have come together to create a context in which people behave in a certain way, and then to change those conditions. The text states that poverty is one root of theft and violence, and that kings (or governments) must look at such causes in order to understand the effects. It is much easier to be moral if one's life is secure in some way, and much more difficult to refrain from stealing if one's children or parents are hungry. Thus our commitment should be to create conditions so that people can more easily be moral. The very pragmatism of this teaching of the Buddha reflects the depth of his compassion.

The Buddha's teaching is never removed from a sense of humanity. He described the motivating principle of his life as dedication to the welfare and the happiness of all beings, out of sympathy for all that lives. He also encouraged the same dedication in others: to see our very lives as vehicles to bring happiness, to bring peace, for the benefit of all beings.

This teaching dictates no particular expression of compassion. You can take up your umbrella with all the lovingkindness in your heart and hit somebody over the head. Or you may renounce the worldly life and live as a monastic, which does not mean renouncing love for all beings or a feeling of connectedness. There are many possibilities. A compassionate act does not have to be grandiose. The very simple action of love, of opening to people, of offering somebody some food, of saying hello, of asking what happened, of really being present—all are very powerful expressions of compassion. Compassion enjoins us to respond to pain, and wisdom guides the skillfulness of the response, telling us when and how to respond. Through compassion our lives become an expression of all that we understand and care about and value.

To develop a compassionate heart is not just an idealistic overlay. It arises from seeing the truth of suffering and opening to it. Out of this arises a sense of purpose, a sense of meaning so strong in our lives that no matter what the circumstances, no matter what the situation, our goal or our greatest desire at any moment is to express genuine love. Our inherent capacity for love can never be destroyed. Just as the whole earth cannot be destroyed by someone repeatedly hurling themselves against it, so too a compassionate heart will not be destroyed in an onslaught of adversity. Through practicing the brahma-vihara of

compassion, we develop a mind that is vast and free from enmity. This is boundless, unconditioned love.

EXERCISE: *Meditation on Compassion*

In doing meditation specifically designed to nurture compassion, we usually use just one or two phrases, such as “May you be free of your pain and sorrow” or “May you find peace.” It is important that the phrase be meaningful to you. Sometimes people feel more comfortable using a phrase that implies the wish for a more loving acceptance of pain, rather than freedom from pain. You should experiment with different phrases, seeing which ones support a compassionate opening to pain and which ones seem to lead you more in the direction of aversion or grief.

The first object of the compassion meditation is someone with great physical or mental suffering. The texts state that this should be a real person, not just a symbolic aggregate of all suffering beings. Spend some time directing the compassion phrase toward this person, remaining cognizant of their difficulties and heartaches.

You can progress from there through the same sequence that unfolds in the metta practice: self, benefactor, friend, neutral person, difficult person, all beings, all living beings, . . . all females, all males, . . . all beings in the ten directions.

Take up the compassion practice at your own

pace—move from category to category as you feel ready. Remember that all beings face great potential suffering, no matter how fortunate their immediate circumstance might be. This is simply the nature of change in the course of life's unfolding.

If you feel yourself moving from the trembling of the heart that is compassion into states of fear, despair, or sorrow, first of all accept that this is natural. Breathe softly, and use your awareness of the breath to anchor yourself in this moment. Reach underneath the fear or rejection of pain to the sense of oneness with all beings that underlies it. You can reflect on that sense of oneness and rejoice in it.

Suffering is an intrinsic part of life and will certainly not disappear from the lives of beings no matter how earnestly we wish for it to. What we are doing in the compassion meditation is purifying and transforming our relationship to suffering, whether it is our own or that of others. Being able to acknowledge suffering, open to it, and respond to it with a tenderness of heart allows us to join with all beings, and to realize that we are never alone.

EXERCISE: *Compassion for Those Who Cause Pain*

A further compassion meditation begins with using the phrase “May you be free of your pain and sorrow,” directed toward someone who is causing harm in the world. This is based on the understanding

that causing harm to others inevitably means creating harm for oneself, both now and in the future. Seeing someone lie, steal, or hurt beings in some other way is therefore the ground out of which compassion for them can arise. When I've taught this meditation on retreats, people often choose their least favorite political leader as the object. It is not necessarily an easy practice, but it can revolutionize our understanding.

If you are filled with judgment or condemnation of yourself or others, can you revise your perceptions to see the world in terms of suffering and the end of suffering, instead of good and bad? To see the world in terms of suffering and the end of suffering is buddha-mind, and will lead us away from righteousness and anger. Get in touch with your own buddha-mind, and you will uncover a healing force of compassion.

You can move from directing compassion to someone creating harm, through the cycle of beings (self, benefactor, etc.). Notice particularly whether this meditation, over time, creates a different relationship to yourself, and to your enemy. Remember that compassion doesn't need to justify itself—it is its own reason for being.

8

Liberating the Mind through Sympathetic Joy

In a battle, the winners and the losers both lose.

—THE BUDDHA

IT IS A RARE AND BEAUTIFUL quality to feel truly happy when others are happy. When someone rejoices in our happiness, we are flooded with respect and gratitude for their appreciation. When we take delight in the happiness of another, when we genuinely rejoice at their prosperity, success, or good fortune rather than begrudging it in any way, we are abiding in *mudita*, sympathetic joy, the third of the four brahma-viharas, or boundless states of consciousness.

The root of the Pali word *mudita* means “to be pleased, to have a sense of gladness.” The Buddha called *mudita* “the mind-deliverance of gladness,” because this force of happiness actually liberates us. Unlike a state of mere excitement or giddiness,

the quality of sympathetic joy challenges our deep assumptions about aloneness, loss, and happiness, and shows us another possibility. It defeats many of the qualities of consciousness that bind us.

So much of our unhappy condition as living beings comes from the constricting effect of our negativity toward each other. We limit ourselves, and we limit others. We judge each other, compare ourselves to each other, demean and envy each other, and we ourselves suffer the strangling effects of these limitations. Because there are so many constricting mind states that are impediments to *mudita*, sympathetic joy is considered the most difficult of all the *brahmaviharas* to develop. But so potent is this quality that expressing it can defeat the aversion and attachment that bind us.

The Buddhist scriptures tell a wonderful parable about a kind of monkey trap. To make the trap, some tar is spread on the ground. A monkey then comes along and steps in the sticky tar. First one little monkey foot gets stuck. In trying to free itself, the monkey puts down another foot. Then it puts down one hand, then the other hand. Finally, in a desperate effort to gain some leverage and free itself, the monkey puts down its head. That is a very stuck monkey!

That is just how those tormenting states of mind, such as judging, comparing, discriminating, demeaning, and envying, collude to get us stuck, to

keep us stuck, and to make us miserable. When that monkey has just one foot in the tar, instead of putting down the next foot and then the hands, if it were to reach out and grab a tree and pull itself away, it could be free. *Mudita* can provide just that kind of opportunity to extricate ourselves from our stuckness, to be free enough from the tar traps in our lives to be happy. If we look carefully at each of those mind states where we get stuck, we can begin to understand how cultivating sympathetic joy can help to free us.

Judgment

It is all too easy to believe, or even insist, that other people should behave just as we want them to, that they should pursue lifestyles and sources of happiness in precisely the ways we deem appropriate. With this orientation, no wonder we find it difficult to be happy for the countless people we can never control. We may feel disgruntled and frustrated with others as they simply go about living their lives.

To be nonjudgmental means having flexibility of mind and the ability to let go of our attachment to what seems right to us. Have you ever had the experience of giving someone advice or offering an opinion that turned out to be drastically wrong? For example, someone you know is about to go on vacation to a particular place where you had a difficult time. You

say, “Don’t go there. It’s inconvenient, the weather is bad, the people are unfriendly. If you go, you’re going to end up miserable!”

But she goes there anyway and has a wonderful time. Can you let go of having given that terribly mistaken piece of advice and simply say, “I’m delighted that you had a good time”? How many times are we wrong? Perhaps quite a few times in any given day! And if we see that someone has ignored our advice and has come out very well nonetheless, can we be happy for them? Can we uphold another’s happiness as a priority over our own righteousness?

Sympathetic joy is nonjudgmental; it slices through our predilection to force the world to accord with our views. People may choose to live in ways quite different from our lives. They may do things differently from how we do them. They may find happiness in things that would not bring much happiness to us personally. Some may choose to live more comfortably, while we may choose to live more simply. Some may have children, while we may choose not to. Can we allow the lives of others to be different from ours and feel happy for them? Can we rejoice for them as their happiness grows, in whatever way that is happening?

Of course, a certain element of discernment is important here as well. People may delude themselves into thinking they are doing something that will

bring them happiness, when they are actually creating unhappiness for themselves or for others. Sympathetic joy does not mean that whenever someone proclaims their happiness, we are delighted. Sometimes we might perceive that they are actually miserable, or setting themselves up to be. But if people are genuinely happy in their choice of action or lifestyle, we do not need to impose our standards. If they are not harming themselves, if they are not harming others, can we be generous enough to feel joy for them? That is the practice of *mudita*.

Comparing

Comparing ourselves to others is a very powerful mental affliction. In Buddhist psychology it is called “conceit.” When we are enmeshed in conceit, we are pulled outside ourselves, trying to know who we are and what our experience is by comparing ourselves to others. “Who am I in reference to that? Am I good enough in comparison to that?” Whether we conclude that we are better than, worse than, or equal to another, when we measure ourselves against others, it causes us harm. As we constantly try to decide, through comparison with others, who we are, what is important about us, whether or not we are happy, that churning of the mind in itself undermines our happiness.

Comparison or conceit is a gnawing, painful restlessness. It can never bring us to peace, because there

is no end to the possibilities for comparison. You may be sitting in a room, for example, and you notice that the person sitting near you is quite attractive. He also seems articulate. So your first conclusion is, "Well, I'm not as good-looking as that one." Then you notice that the person in front of you looks somewhat drab and worn out. Perhaps he seems to be struggling for words as he tries to express himself. You think, "Oh, good. I'm better than this one. I'm smarter and look better." But then you may feel a nagging doubt: "What if he's been working all night in a computer lab making breakthroughs in research, while I can barely use my word processor? Maybe I'm not as good as he is, after all." By the time you have more or less established your status in reference to everyone around you, someone new arrives, and the anxious comparing begins all over again.

At the center of the comparing mind is competition. Who is going to win by being better? The Buddha once said, "In a battle, the winners and the losers both lose." The defeated lose power, freedom, property, family, and sometimes their lives. But the winners of the battle find themselves left with the hatred, fear, and envy of those who have been overcome. In the cycle of revenge, it is just a matter of time until the wheel turns, and those who have been winners become losers. When the battle is an inner one, over who is inherently better or worse, who is happier and

more deserving, we are setting ourselves up to lose.

In practicing sympathetic joy rather than looking at others in order to define ourselves, we begin by recognizing that we do indeed deserve to be happy. Out of that confidence we are able to delight in the happiness of others instead of feeling threatened by it. Rather than losing ourselves in the centrifugal force of longing that pulls our focus outward toward what we think we don't have, sympathetic joy reorients our relationship to the world into one of opening and effortless giving.

Prejudice

When someone we love experiences loss, blame, or conflict, we can easily feel angry and upset. We can also feel anger when someone we do not like experiences prosperity or praise or happiness in their lives. Imagine sitting in a room and listening while a lot of people heap praise upon some person you don't like. How awful to be in that situation! Imagine the rage that could come up, the hostility. But can you also imagine even the possibility of actually feeling some joy that that person whom you do not like is experiencing a moment of happiness?

The willingness to feel goodwill only toward those we like is a powerful impediment to developing sympathetic joy. Crossing that line of discrimination, from people we like to people we dislike, can be very

difficult. I encountered this when I was first doing intensive metta practice in Burma and was asked to direct metta toward an “enemy” or person I had difficulty with in my life. When done with strong concentration, we were being taught, metta can reach the person it is being directed toward. If he or she is open to receive it, metta can actually provide them some comfort and happiness. As I sat there, trying to decide which one to choose as my “difficult person,” I found myself thinking, “Better not choose that person. What if I get really concentrated, and he starts to feel better based on my metta? I don’t want him to feel better—that’s why he is in the category of difficult people to begin with. Better to choose this other one. But wait, there is the exact same problem with her!” I finally had to laugh as I confronted how I was holding on to whatever happiness I might purportedly be able to bestow, and the anxiety it was causing me.

Like metta, mudita is boundless. As it develops in us, we are able to rejoice in the happiness and well-being of others, whether we like them or not. It is through compassion that we begin to extend sympathetic joy beyond our prejudices. Compassion reminds us that everyone suffers. Since that is true, do we really want some person whom we do not like to experience only more and more suffering? Should they have only pain in ever-increasing amounts until the day they die? What would such a wish mean in

terms of what we value in our minds and hearts? Remembering the truth of the vast potential for suffering in this world, we can feel happy that someone, anyone, also experiences some happiness. As Henry Wadsworth Longfellow said, “If we could read the secret history of our enemies we should find in each man’s life sorrow and suffering enough to disarm all hostility.” Everyone’s life is by nature continually vulnerable to pain. Remembering this is our gateway to *mudita*.

Demeaning

Another definition of practicing *mudita* is to be non-demeaning. We may look at someone else’s achievements or someone else’s happiness and find ourselves wishing that their status or condition might be diminished—as if thereby our own would be increased. This attitude of diminishing the happiness of others is based on considering happiness as a limited resource or commodity—the more someone else has, the less there is for me.

This perspective, so common in regard to material things or objects, can also arise in relation to qualities like love, faith, or joy. We might be resentful of someone who has a great deal of faith or love, someone who can feel basically at ease even when they are encountering hard times or who can exhibit kindness in the face of difficulty. Besides feeling as if we might

not be able to have as much faith or love, because they've already got it all, we can also suffer by feeling that we fall short by comparison and want to diminish them so that they are more like us.

When we view reality in that way—the more someone else has, the less we can have—then certainly it is easy to feel the threat of deprivation, to become resentful and embittered, and to feel the need to demean others. When we feel that there is a fixed or static amount of good things in life, we must constantly compete for them. When we have no concept of the ability of good qualities to flower and replenish themselves, we are all impoverished.

In the classical tradition of Buddhism, the practice of “sharing merit” counteracts the delusion and damage of such limited benefits. We accrue merit through acting in ways that are helpful and beneficial to others. However, it is not as if we are piling up the benefits of our good deeds in a warehouse somewhere. Merit is a force that is far more dynamic and subtle than that. It is a power that is born in and grows through acts of goodness.

There is an energetic consequence to what we think about and care about and do, and we can perceive it. When we give something to someone, there is a tangible power in that action. When we comfort someone in pain, when we give of our time, when we meditate, we can sense a genuine force in the moment of per-

forming the action. When we have insight into the true nature of things, when we offer something out of care, when we develop a loving heart, we are engaged in meritorious actions.

The energy that we feel in this way we can dedicate to the well-being of others. This is the sharing of merit. One traditional recitation in the practice is: "May the merit of this action be shared by all beings everywhere, so that they may come to the end of suffering." We may share merit with any individual, any group, or all beings without exception. Traditionally people share merit with someone who has died, so that the deceased can benefit from that liberating energy.

Sharing merit is itself a potent, wholesome action that generates its own considerable power. Buddhist teachings say that when you offer your merit to others, your own merit grows. By giving this energy away, you get more! I used to consider that concept and wonder, "Well, how does it do that? I just gave it away. How does it grow?" By analogy, it is easy to see how that occurs with happiness. Happiness does not go away when we share it. It is not a limited commodity that has to be somehow rationed out and conserved very carefully so as not to deplete our supply. It grows simply because the act of sharing puts us in touch with its source, which is limitless.

Demeaning the good fortune of others is a self-

defeating strategy. Wishing to diminish the happiness of others only diminishes our own. Likewise, augmenting the happiness of others, even of people we do not like, augments our own. There is no boundary to happiness; there is no end.

Envy

Envy, as we all know to our distress, is the inability to endure the success, prosperity, or happiness of others; it absolutely hates to see these things in other people. The experience of envy only functions to produce more and more dissatisfaction with our own condition and to make us quite miserable. In English, we use the phrase “eaten up by envy.” That says it all. Envy devours us. We cease to be centered within our own lives, but instead are perpetually out of balance as we lean into the lives of others, regretting their happiness, real or imagined.

In the difficulties of my early meditation practice, when I was sleepy and restless and uncertain, I would often peek at other meditators to see how they were doing. I would see them with their eyes closed, silent and unmoving, and I was sure that they were all sitting in great bliss. Why wasn't I? The feelings of deprivation were quite strong in me. I felt like an impoverished child with my nose pressed up against a bakery window, destined to be excluded from the riches within. I was truly eaten up with envy. The

irony of it all, as I learned later, was that while I was imagining the unmitigated success of others, these other meditators in turn were feeling envy for what they imagined my extraordinary experience to be!

Envy is often based on such illusion. It is a very destructive quality, and if it grows to be very strong, then it is easy for us to try to hurt someone toward whom we feel envious. In the end, we only hurt ourselves. How much easier to simply be happy for the happiness of others, knowing that this gives rise to our own.

Avarice

Avarice or selfishness is a quality whereby one seeks to hold on to and conceal what one has in order to avoid sharing it with others. In the presence of avarice, sharing is impossible. Avarice manifests as meanness and contraction in the mind, and is characterized by extreme possessiveness and attachment. It does not want others to hear or know about something that is bringing us happiness, lest we have to share it with anyone.

We may feel avarice in relation to a variety of objects: friends, material things, learning, ideas, attributes such as intelligence or beauty. When this desire to possess something exclusively is powerful enough, we begrudge those who have the same quality. We want no one else to have what we have. In team teach-

ing, such as the Western teachers of my tradition tend to do, I am often afforded the interesting experience of hearing a colleague use an apt quotation I myself had unearthed, or telling a story I was planning on using in my discourse the very next night. It is remarkable to see myself wanting to hoard wisdom, as though it were a commodity anyone could selectively own.

Avarice causes tremendous pain. There is no peace in it. In this state we are constantly looking around, on guard to hide what we have so that no one else can experience its benefits, and we are miserable when we find someone who does. The roots of envy and avarice are aversion toward others and attachment to objects, both material and abstract. The gladness which is the essence of sympathetic joy uproots envy and avarice as the mind fills with the qualities of delight and appreciation for others and the wish for them to be happy.

Boredom

Mudita is also said to eliminate boredom. The first time I read this claim, I wondered, "How could sympathetic joy overcome boredom?" I came to the conclusion that mudita eliminates boredom because it gives us so many reasons to feel happy and connected. Boredom is based on a sense of separateness and a turning away that we feel when we experience

certain degrees of aversion. When we stop paying attention to the little things in life, and the little things in our meditation practice as well, we find ourselves in a state of boredom.

By reconnecting to the little things, we awaken again to a delightful kind of openness. Taking the time to marvel at a little flower as it creeps up through a crack in the pavement, we can feel joy, even though we are aware that this planet is in a very severe ecological crisis. Despite the venality, hatred, and monstrous egoism evident in some human actions, remembering the fortitude, courage, and love people are capable of can awaken our appreciation. When we are touched by things, moved by the actions of people, we open to what is around us. When we feel happy for others, we feel happy and connected ourselves. The separation and dullness of boredom is dissolved.

To be able to notice the less obvious beauty, to appreciate it, to change perspective for a time is a type of quiet, a way of rest. We do this by being fully aware in the moment. If we simply feel the miracle of being present, a kind of appreciation grows along with a kind of joy. Attending to the small things in front of us becomes a way of self-renewal and self-refreshment.

Allies of Mudita

The impediments to mudita—judgment, comparing, discriminating, demeaning, envy, avarice, boredom—

all are rooted in the binding forces of aversion and attachment. By contrast, qualities that support *mudita*—rapture, gratitude, *metta*, compassion—share their origin in our basic goodness, and they form a potent team to reduce suffering and to bring happiness.

Mudita depends on rapture, on our capacity to take active delight in things—and this depends upon our ability to actually let ourselves feel joy. We have to let go of feeling guilt about our own happiness or feeling threatened that it will be taken from us. When we hoard our pleasure or happiness, we feel disdainful of other people and their suffering. At times, we may feel disdainful of ourselves and our own suffering as well. But it is essential that we take delight in our own happiness as a perfect expression of our basic motivation to be free.

We gladden the mind because that helps free us. When we remember the good things we have done, the times of generosity and caring, the times of holding back from hurting someone, we can rejoice in our own goodness. We do good because it frees the heart. It opens us to a wellspring of happiness. We can begin to view our aspirations in this light. We aspire to good in order to grow, to yield, to become more and more open, more connected, to be happy ourselves, and thus happy for others.

Another ally of *mudita* is gratitude. Gratitude brings delight. The phrase “Count your blessings” has

become a kind of sentimental cliché in our society, and yet there is wisdom in it. So important did the Buddha consider counting our blessings that he specifically detailed many of them in the discourse called the *Mangala Sutta*. (*Mangala* means “blessing” in Pali.) In it he talks about blessings that can be enjoyed by any one of us if we create the conditions for them: to live a just life; to have a good home life; to have a livelihood or discipline we like and can perform well; to honor contentedness and gratitude; to have a sense of patience. One important blessing he notes is having good friends, being able to associate with wise and goodhearted people. If we want to strengthen qualities such as wisdom, equanimity, concentration, rapture, or *mudita*, spending time with those who have those qualities supports them in us.

An even greater blessing is to be in a situation where we can discuss the Dharma, or the truth. Then far greater than that is to be able to live the Dharma. And then to see the truth for ourselves, to have a realization of the cessation of suffering, is a supreme blessing. We are profoundly blessed when we have a mind that remains unshaken when it is touched by all of the changes of the world—all of the joys and sorrows as they continually fluctuate. This is what the Buddha called the greatest happiness: to know peace unchanged by changing conditions.

When one moves on a spiritual path, one is mov-

ing in an ocean of blessings. The Buddha said that “such a one goes everywhere with safety.” Contemplating the possibility of such blessings and such safety is itself a source of happiness. So counting our blessings cultivates gratitude and happiness in us, which opens us to joy when others are blessed.

Compassion is an ally which mutually complements *mudita*. Just as *mudita* reminds us of joy when we are lost in sorrow, compassion reminds us of pain when we are lost in denial. Compassion balances sympathetic joy and keeps it from degenerating into sentimentality or ignorant optimism. *Mudita* keeps compassion from degenerating into brooding over the enormous breadth, depth, and duration of suffering in the world. It gives solace to the compassionate heart so that we do not feel flooded or overwhelmed by pain.

Compassion guards *mudita*, and *mudita* guards compassion. Together in their complementary ways the two keep us from building barriers behind which we confine ourselves to experiencing only a narrow segment of life. And because *mudita* energizes us, it also helps compassion to be active. We can take the joy of the *mudita* and use it to help translate our inner experience of compassion into an outward act of service in the world.

When we open to the suffering of beings, the joy at the heart of compassion complements the joy of

mudita that arises when we open to their happiness. It seems strange that we can feel joy in the face of pain, but that is what happens. Compassion brings us closer to others. The power of harmony, of union, that grows in the heart from being close to one in pain infuses compassion with openness, tenderness, concentration, and bliss. And so we can feel happiness whether we respond to the joy of beings or to their suffering.

As mudita grows, we see that the happiness of others is *our* happiness. They are not different. Thus mudita strengthens metta. Sympathetic joy allows us to open further and further with lovingkindness, so that more and more we really do want other people to be happy. The happiness of another, even an “enemy’s” happiness, is not going to take away from us in any way. In truth, our happiness and that of others is inseparable.

Mudita along with compassion and metta are all engaged in a powerful dance of mutual support. The selflessness and boundless nature of metta enables us to extend the feelings of compassion or sympathetic joy not only to those we know but also to those we do not know. We proffer our openness of heart not just to those who are suffering but also to those who are happy, and not just to those who are happy but also to those who are suffering. We wish for beings whomever they are that they be free from danger and pain, that they be peaceful and happy.

So these three brahma-viharas all add to one another. Theirs is a benevolent alliance to brighten our minds. And because of their brightness, they add richness and joy to our perceptions. We can increasingly open to the happiness that exists. And we can see the suffering that exists as well and maintain an open heart in face of it. In this way, as they share their strengths with one another, the bright forces of mind support us and help us to our own happiness.

EXERCISE: *Meditation on Sympathetic Joy*

As we undertake sympathetic joy as a formal meditation practice, we begin with someone whom we care about; someone it is easy to rejoice for. It may be somewhat difficult even then, but we tend to more easily feel joy for someone on the basis of our love and friendship. Choose a friend and focus on a particular gain or source of joy in this person's life. Do not look for absolute, perfect happiness in their life, because you may not find it. Whatever good fortune or happiness of theirs comes to your mind, take delight in it with the phrase "May your happiness and good fortune not leave you" or "May your happiness not diminish" or "May your good fortune continue." This will help diminish the conditioned tendencies of conceit, demeaning others, and judgment.

Following this, we move through the sequence of beings: benefactor, neutral person, enemy, all beings,

... all beings in the ten directions.

The relationship between sympathetic joy and compassion figures more strongly as we direct sympathetic joy toward someone who is suffering a great deal. Can we find within their life some little happiness, something that is bringing them satisfaction, or faith, or maybe just an opening for changing a circumstance that is causing them pain? If we can focus on *any* auspicious feature in their life, and then rejoice over that, we can be practicing sympathetic joy even toward those who are in great pain.

If you cannot find anything at all to rejoice over, send sympathetic joy as best as possible, to purify your own mind of the tendencies toward envy or jealousy. Sometimes we can feel compassion for someone when they are down, but we actually resent it if their fortunes change, and we no longer feel as secure in relationship to them.

Traditionally, sympathetic joy is practiced in sympathy with others, not in terms of oneself. What is essential to develop in terms of oneself are the abilities to rejoice and to have gratitude. Remember the reflection on good things you have done, or acts of generosity you have performed—it is important to be able to take delight in these, and to be able to distinguish that delight from conceit. Remember the reflection on the good within you, and the rightness of your wish to be happy, along with your understanding of a path to

happiness—this is a source of exceptional gratitude.

EXERCISE: *Sharing Merit*

At the end of an act of generosity, or meditation, or anything wholesome, you can share the potency of the act with anyone you choose—someone who has died, a friend who is suffering, or all beings everywhere without distinction. Feel the positive energy of the action, and dedicate it: “May the merit of this action be shared by all beings, so that they may be liberated.” Dedicate it in whatever way is meaningful to you. We share the merit as an acknowledgment that our spiritual work is never really for ourselves alone. Whatever our beliefs, it could never be for ourselves alone, and this is one way of remembering that.

9

The Gift of Equanimity

All beings are the owners of their karma. Their happiness and unhappiness depend on their actions, not on my wishes for them.

SOME YEARS AGO Joseph Goldstein and I went to Calcutta to visit one of our teachers, Dipa Ma. She was elderly, and it seemed important to see her as soon as possible. As it happened, the only time we could visit was between teaching retreats, on our way from one in Sweden to another in Australia. That meant we would arrive in India during the monsoon season. The day after we got there, we went straight to Dipa Ma's home and stayed with her for the day. Outside it was raining torrentially, but I was so happy to be with Dipa Ma again that I paid no attention to the tremendous downpour.

When we left her at dusk and went down to the street, we discovered what happens in Calcutta after a long period of torrential rain: the sewers flood, overflow, and pour through the streets. Sewage mixed with rainwater was flowing, perhaps three feet deep,

past the front of the house. We stood on the step, looking at that extraordinary scene. Since cabs and rickshaws couldn't move through such a flood, we would have to walk back to our hotel. Joseph, who is quite a bit taller than I am, commented, "This should be interesting!" I thought, "Well, yes, if you're six-foot-three it may be interesting. If you're my height, this is not going to be so interesting!"

We stepped off into the flood. It was absolutely horrible to be wading through that: the depth of it, the stench, things brushing against my legs in the twilight. When the sewers overflow in Calcutta, the rats are forced out as well, and they filled the streets. Desperate, drowning rats bumped against my legs as we sloshed along. All of my senses, including my mind, were being assaulted by terrible, vile experiences.

Four or five days later we arrived in Australia. A friend had gotten us tickets to a symphony at the Sydney Opera House, which is a splendid architectural marvel built right on the ocean harbor. Before the concert, she took us out to dinner at one of those elegant restaurants that perch high above a city and revolve as you eat. Sydney is a very beautiful place, and we enjoyed lovely, sweeping vistas of it as we savored the meal of many delicious and well-presented courses. At the concert everyone was clean, smelling very nice and beautifully dressed. As we sat there listening to the wonderful music of Dvořák and Brahms, taking in

pleasures through every sense door, I remembered Calcutta. What had happened to that reality?

The next time this friend and I shared a meal was six months later in Burma, where we were practicing meditation at a monastery. We sat at the same table during the retreat. All the food at such practice centers is donated by laypeople who revere meditation practice. The Burmese are a notably generous people, but most of them are also very poor, so the food they offer, though it is the best they can afford, can also be quite poor. It can also be, as is customary in Burma, quite oily. That was the case on that particular day. The main course was a bitter vegetable floating in four or five inches of oil. As you chewed this vegetable, it turned into a ball of wooden pulp in your mouth. This meal, our main sustenance for that day, was meager and seemed almost inedible. As my friend offered me the serving dish to see if I wanted seconds, I remembered that last meal she and I had shared, in the ever-so-lovely revolving restaurant in Sydney, with the elegant service, the exquisite food, and the panorama of that beautiful city. Where was that reality now?

In six months, even in one day or one hour, we can experience so many extremes of pleasure and pain. The question is, how can a human heart—my heart or your heart—absorb the continual, unremitting contrasts of this life without feeling shattered and

thinking that we cannot bear it? Battered by changes, the heart-mind can become brittle, rigid. It can wither and shrink. The Buddha said that our hearts can wilt as a flower does when it has been out in the sun too long. Have you ever encountered this feeling?

How can we live with such vicissitudes? How can we hold them all with some sense of wholeness, coherence, harmony? Can we actually experience freedom in the midst of all of these immense changes, as they roll through our lives over and over again? Can we actually be happy in this continuous arising and passing away?

When we introduce the practice of metta meditation, we ask the students to evoke their deepest aspirations, the things they want most for themselves in life. Sometimes it is quite difficult to know what is the best we would offer ourselves. Do we want comfort? Do we want excitement? Do we want freedom? Do we want security? What do we want most fundamentally in this life, and do we achieve it through trying to control the endless change of circumstance, or do we achieve it through learning to let go? The practice of equanimity is learning deeply what it means to let go.

The four boundless states that we call the brahmviharas or divine abodes culminate with equanimity. In Pali equanimity is called *upekkha*, which means “balance,” and its characteristic is to arrest the mind before it falls into extremes. Equanimity is a spacious

stillness of the mind, a radiant calm that allows us to be present fully with all the different changing experiences that constitute our world and our lives.

When we look carefully at our experience, both internal and external, we see that change is fundamental, intrinsic to the entire living world. Outside ourselves we see alternating rhythms of photosynthesis and the respiration of plants. Within ourselves we see the rhythms of our own biochemistry. Everything is moving, vibrating, pulsating in rhythm. These alternations are also found within the rhythms of the planet, in the ebb and flow of tides, the cycles of night and day and of the seasons, and all the cycles of the natural world.

When we look at our own lives, we see extraordinary patterns of flow and movement. Think for a moment about what series of circumstances brought you to be sitting in the particular place where you are now, reading this book. So many different changing events and experiences have led to this moment and this action. At the time they happened, some of those experiences may have seemed very unfortunate, and yet in some way they had a role in this pattern that brought you here to this distinct time and place. Thus we see that life is not really a series of unanchored, chaotic events. Rather, it is like a mosaic; it has a pattern. Each experience has some part in creating the whole. We can see harmony in the bigger picture.

In the staff dining room at Insight Meditation Society, we have a big collage of baby photos on the wall. They are baby pictures of those of us who were at IMS during the first five years or so. Sometimes I am amazed to contemplate how all of those little beings, with all of their different circumstances, surroundings, and conditioning, ended up together in that one place serving as staff or teachers or board members. It is extraordinary to consider the complex flow of changing events that made this convergence possible.

One day over lunch we discovered that one staff member at IMS had been attending the University of California at Berkeley in the sixties, during the student riots, and someone else on the same staff had been a policeman in Berkeley at that very same time! How remarkable to think that these two people, who may have encountered each other from their separate sides during the riots, would come together again so many years later in such very different conditions to share a common purpose. This remarkable flow of experience is the great tapestry of our lives.

Sometimes, of course, it is hard to embrace the painful, difficult times as being part of that whole, to feel as connected to those harsh events as we do when things are pleasant, easy, and fortunate. But really our lives are composed of continual change without ceasing. What the ancient Taoists called “the ten thousand joys and the ten thousand sorrows” come and go over

and over again. As the Buddha said, pleasure and pain, gain and loss, praise and blame, fame and disrepute constantly arise and pass away, beyond our control.

One of my friends who leads meditation retreats honors the Asian habit, as I do, of bowing to the image of the Buddha when he enters the meditation hall at the beginning of sittings. After one sitting, he told me, he received two notes from students who had been in the hall with him. One note said, "I saw you bowing to the Buddha, and I was really offended. It is rank superstition, and it has no place here. You should stop doing it." The other note said, "I saw you bowing to the Buddha, and I want you to know that it was the most moving thing that has ever happened to me here. It made all the difference in my retreat. I am so grateful that you did it."

That is just how it is: we act, hopefully out of the best intentions we can find within us, and at times we receive praise, and at times we receive blame. There is a story in Buddhist teachings that illustrates this point well. One day a man visited the Buddha's monastery, seeking some knowledge of the teachings. The first monk he came upon was deep in silent meditation and did not answer when the man spoke to him. The visitor became enraged and stomped away. The next day he came back and happened upon a learned, erudite disciple, who responded to his question about the teachings with a lengthy, intricate

discourse. Once again the man became furious and went off. He came back again the next day and chanced upon the Buddha's disciple Ananda.

Now, Ananda had heard what had happened on the first day, when the monk said nothing at all, and what had happened on the second day, when the monk replied at great length, so he was very careful to deliver only a medium-length discourse—something, but not something so very long. Amazingly, the visitor once more became enraged. He said to Ananda, “How dare you treat such weighty matters so sketchily?” and for the final time he ran away.

When the monks approached the Buddha and described what had happened on each of these three days, the Buddha wisely replied: “There is always blame in this world. If you say too much, some people will blame you. If you say a little bit, some people will blame you. If you say nothing at all, some people will blame you.”

This is the very nature of life. No one in this world experiences only pleasure and no pain, and no one experiences only gain and no loss. When we open to this truth, we discover that there is no need to hold on or to push away. Rather than trying to control what can never be controlled, we can find a sense of security in being able to meet what is actually happening. This is allowing for the mystery of things: not judging but rather cultivating a balance of mind that can

receive what is happening, whatever it is. This acceptance is the source of our safety and confidence.

When we feel unhappiness or pain, it is not a sign that things have gone terribly wrong or that we have done something wrong by not being able to control the circumstances. Pain and pleasure are constantly coming and going, and yet we can be happy. When we allow for the mystery, sometimes we discover that right in the heart of a very difficult time, right in the midst of a painful situation, there is freedom. In those moments when we realize how much we cannot control, we can learn to let go.

As we begin to understand this, we move from a mode of struggling to control what comes into our lives into a mode of simply wishing to truly connect with what is. This is a radical shift in worldview.

Normally we live with a level of denial that deadens us. A friend once related this story: His father was a young child, driving with his own father in a car on December 7, 1941. A sudden announcement came over the car radio, "The Japanese have attacked Pearl Harbor!" Immediately my friend's grandfather leaned over and said urgently to his son, "Don't tell your mother!" When hearing this I thought, "Right, maybe he hoped she wouldn't notice any of World War II." When we define more and more experiences as unacceptable to feel or to know, life becomes smaller and smaller; it gets very limited.

When we become willing to experience everything, the confidence and certainty we once sought by denying change we can find by embracing it. We learn to relate to life fully, including the insecurity.

Part of this full relationship is a careful examination of our reality. The Buddha talked about the six ways in which we experience the world, the six doors of perception: through seeing, hearing, smelling, tasting, touching, and through the mind door by thinking, feeling emotions, and seeing mental images. Those six ways of perceiving define the totality of our experience. The Buddha went on to say that every single moment of being alive, which involves one of these six experiences, has a feeling tone to it. So in every moment we experience pleasure, pain, or neutrality.

For instance, we see an object, and in that moment our experience is pleasurable, it is unpleasant, or it is neutral. Then there immediately follows a reaction to that feeling. When the experience is pleasant and we do not want it to go away, we tend to cling with attachment. When we do not like the experience, when it is painful, we tend to react with aversion, by condemning or pushing away. Because we often depend on intense pleasure and pain for a sense of feeling awake or alive, when the experience is neutral, we tend to react by falling asleep, either literally or by lapsing into inattention. In Buddhism this is considered falling into delusion.

Most of the time, our hearts and minds respond to the ten thousand joys and ten thousand sorrows by careening back and forth, over and over again, between elation and despair, the violent movement for and against what our experience is. Or we respond with denial in its many manifestations: indifference, repression, not noticing, muffled anxiety, feeling disconnected.

Fortunately, as the Buddha revealed, rather than being lost in these conditioned reactions, we can learn to be balanced in response to them. Such balance does not mean that we do not feel things anymore. Meditation does not turn us into gray, vegetative blobs with all the feelings washed out. The Buddha taught that we can feel pleasure fully, yet without craving or clinging, without defining it as our ultimate happiness. We can feel pain fully without condemning or hating it. And we can experience neutral events by being fully present, so that they are not just fill-in times until something more exciting comes along. This nonreactivity is the state of equanimity, and it leads us into freedom in each moment.

Early in my meditation practice, when I was in India, one of my teachers often talked about this miracle of nonreactivity. As he spoke, extensive inner dialogues would be going on in me. "That is so inspiring! This is the most wonderful teaching I have ever heard, that in a single moment you can really

experience freedom. If only I could get rid of this knee pain, I know that I could really go far with this practice!”

My teacher would continue, elaborating on the teaching, and my internal running commentary would continue along with it. “It’s so amazing. I’ve never been so inspired by anything in my life! I must have been a Buddhist in a previous lifetime to have so much affinity with this teaching. If only I could get rid of this knee pain, I know that I could get enlightened so soon! Maybe I’ll go down to that yoga ashram in South India. I’ll really stretch out my body there. Then I won’t have any more of this pain. I’ll come back in six months, and then I can get enlightened!”

That stream of consciousness grew and grew, until one day, many months down the road, I woke up and realized that what my teacher was talking about, and what in fact the Buddha had been talking about, was my knee pain. Here was an unpleasant experience in the moment. How was I relating to it? Was there grasping or aversion or delusion? Or was there acceptance, letting go? Was there bondage or was there freedom?

Instead of waiting to trade in my present experience for something better in the future, I came back to opening to the pain just as it was and honoring it. I stopped seeing it as irrelevant, as a burden or a curse, and started seeing it as the truth of the moment.

The Buddha's teaching is not remote or abstract; it is about our knee pain and how we respond to it right here. Krishnamurti once said, "Freedom is now or never."

Equanimity's strength derives from a combination of understanding and trust. It is based on understanding that the conflict and frustration we feel when we can't control the world doesn't come from our inability to do so but rather from the fact that we are trying to control the uncontrollable. We know better than to try to prevent the seasons from changing or the tide from coming in. Following autumn, winter comes. We may not prefer it, but we trust it because we understand and accept its rightful place in a larger cycle, a bigger picture. Can we apply the same wise balance to the cycles and tides of pleasant, unpleasant, and neutral experiences in our lives?

A Chinese poem expresses the essence of this trust and understanding:

Ten thousand flowers in spring, the moon
in autumn,
A cool breeze in summer, snow in winter—
If your mind is not clouded by unnecessary
things,
this is the best season of your life.

To see things as they are, to see the changing nature, to see the impermanence, to see that constant flow of

pleasant and painful events outside our control—that is freedom.

Equanimity is taught as the final meditation among the brahma-viharas because it provides the balance for lovingkindness, compassion, and sympathetic joy. These others open one's heart in a wish for well-being: "May you be happy." "May you be free from suffering." "May your joy never cease." Equanimity balances those heartfelt wishes with the recognition that things are the way they are. However much we may wish for something, most results are beyond our control.

When we practice the other three brahma-viharas, we can slip into a sense of owning people and thus trying to manage them. We wish to help, to serve, to heal, to rejoice at the good fortune of others. We might be working to generate a feeling of lovingkindness toward someone, and start to feel impatient with them: "Why aren't you happy yet? Here I am, pouring my heart out for you. Get happy! Start behaving properly."

Equanimity is likened to the way parents feel when their children become adults. The parents have nurtured, have given so much care, have been loving, and then at some point they have to let go. They don't do so with a cold feeling of withdrawal. They don't throw the adult child out of the house, saying, "Well, it was nice, but we don't really need each other anymore."

Equanimity has all of the warmth and love of the previous three states, but it also has balance, wisdom, and the understanding that things are as they are, and that we cannot ultimately control someone else's happiness and unhappiness.

This understanding constitutes the words we recite in the equanimity meditation:

All beings are the owners of their karma.
Their happiness and unhappiness depend
on their actions, not on my wishes for
them.

This does not mean that we do not care. We do and we should care. We choose to open our hearts and to offer as much love, compassion, and rejoicing as we possibly can, and we also let go of results. The example might be given of a friend who is engaged in extremely self-destructive behavior. We wish wholeheartedly, with great intensity, that they be free of suffering, that they be happy. But, in the end, we have to recognize where the boundaries actually are, what our responsibility really is, and where the source of happiness truly lies. If that friend does not change their behavior, they will suffer no matter how long and ardently we wish otherwise. Still, we continue to offer them metta and compassion, but we do this with the wisdom and acceptance that they are ultimately responsible for their own actions. In contemporary

psychological terms we would call this the release from codependency.

Equanimity's understanding of relatedness helps us to comprehend the profound law of karma. The Buddha called this law "the light of the world," because it illuminates the causes of happiness and suffering and clarifies the path to changing our condition. The Buddha said that karma is so profound that it is actually unfathomable to anyone who does not have a buddha's mental capacities. Chapter 11 of this book, dealing with morality and ethical conduct, will explore this very deep, complex principle more extensively.

For now, one of the simplest possible conceptualizations of karma may be useful for our investigation of equanimity. Imagine the nature of a seed and the fruit that eventually grows from it. If we plant a certain kind of seed, it will inevitably bear the same kind of fruit. An apple seed leads to apples. This is the law of nature. We may plant an apple seed and then beg, weep, and protest because we want to harvest mangoes, but no amount of wishing or anguish will help to get us what we want. If we want mangoes, the only way to get mangoes is to plant a mango seed.

In precisely the same way, the intentions or motives that underlie all of our words and actions plant seeds. Certain kinds of intentions will inevitably bear fruits of the same type. This also is an infallible law of nature. Wholesome intentions—like lovingkindness,

compassion, honesty, and respect for the lives and property of others—if they manifest in action will sooner or later bear us the fruits of happiness. Unwholesome intentions—like hatred, cruelty, duplicity—will bear us the fruits of suffering if we express them in words or deeds. No action is without consequences.

When we perform an action, it does not just disappear or evaporate. What we do today will have consequences that we will inevitably experience, either immediately or later. This idea may not seem so abstract or esoteric if we think about the obvious ways that our states of mind bring us feedback from the external world. If you are having a bad day, feeling angry, resentful, fearful, and separate from others, those qualities of consciousness affect how you hold your body, your facial expressions, your speech, and your actions. How do people respond to you on such a day? By contrast, if you wake up filled with gratitude, love, and joy one morning and that mood lasts through the day, how does it affect your appearance, words, and actions? What kind of responses does the world send back?

Sometimes our inner states are reflected by outward circumstances in subtler and more mysterious ways. Many years ago I managed to get myself locked in rooms three times in one week: I went to a friend's wedding and got locked in a storeroom; I attended a

workshop and got locked in the bathroom; I went shopping and ended up locked in the shopping mall. All three times the people in charge at these places said, "This has never happened before." I kept thinking, "Well, it has to me!" Something inside my consciousness was manifesting externally. Have you ever had that kind of experience? It is really not so abstract.

As we sow, so do we reap. In this way, karma is the womb out of which we all spring, and everything that befalls us is in some way really ourselves. Thus the intentions that impel our choices of words and actions determine our happiness or unhappiness, not our desires for happiness nor anyone else's desires on our behalf. Karma thus points to personal responsibility, as well as to interrelatedness, and reinforces equanimity in both ways.

Equanimity draws to it and strengthens other liberating mind states. Buoyancy, an agility and pliancy of mind, gives us the ability to relate to each situation as if it were new, with lightness and sensitive resilience, instead of rigidly applying old standards and responses to it. Equanimity also strengthens decisiveness, straightness, honesty, and sincerity of mind, a lack of vacillation and unsettledness. It empowers faith or confidence, the capacity to trust in our actions and our being. Heartened by its inspiration, we resolutely cross the flood without hesitation or looking back. The mind remains tranquil and serene.

As a force that allows us to see things as they are, equanimity gives us the power to distinguish among mind states that may look quite alike but are not really the same. For example, equanimity itself is a state of dispassion that may be mistaken for indifference, equanimity's near enemy in the language of Buddhist psychology. Indifference, a subtle form of aversion, is close enough to look like dispassion at a casual glance. It is not really the same, though, because indifference rests on quiet, sullen withdrawal, which is a type of aversion, and there is no aversion in dispassion's calm sureness.

I often think of dispassion as being a state of great honor, because with it we do not move into a situation with any kind of hidden agenda; there is no manipulation or covert action. There is, rather, a sense of sufficiency. When we can accept a moment or experience as it actually is, out of the resulting sense of stillness, poise, and sufficiency love can actually emerge.

Equanimity distinguishes guilt from remorse, compassion from aversion. Equanimity endows loving-kindness, compassion, and sympathetic joy with their sense of patience, that ability to be constant and to endure, even if the love, sympathy, or rejoicing is unreturned, even through all the ups and downs. The other brahma-viharas owe their boundless nature to equanimity, that ability to embrace beings impartially.

Thanks to the gift of equanimity, we can develop the courage to stay open to suffering. We can face pain again and again without being overcome by sorrow and misery, without becoming so embittered by them that we have to strike out at them and push them away. In the documentary film *You Got to Move*, about the Highlander Folk School for social change, a woman named Bernice Johnson Reagan reflects on the early sit-ins at lunch counters that sparked so much of the civil rights movement. As college students in the early sixties, she and her friends challenged the racial segregation of public facilities in Albany, Georgia.

Now I sit back and look at some of the things we did, and I say, "What in the world came over us?" But death had nothing to do with what we were doing. If somebody shot us, we would be dead. And when people died, we cried and went to funerals. And we went and did the next thing the next day, because it was really beyond life and death. It was really like sometimes you know what you're supposed to be doing. And when you know what you're supposed to be doing, it's somebody else's job to kill you.

That is an eloquent example of compassion suffused with equanimity's true courage and the patience to endure. It changes the world.

To have the radiant calm and unswayed balance of mind that we call equanimity is to be like the earth. All kinds of things are cast upon the earth: beautiful and ugly things, frightful and lovable things, common and extraordinary things. The earth receives it all and quietly sustains its own integrity.

It is a state of peace to be able to accept things as they are. This is to be at home in our own lives. We see that this universe is much too big to hold on to, but it is the perfect size for letting go. Our hearts and minds can become that big, and we can actually let go. This is the gift of equanimity.

EXERCISE: *Equanimity*

The first person we begin to generate equanimity toward is the person said to be the easiest—that is, the neutral person. Holding a sense of this person in your mind, you can recite the equanimity phrases. Traditionally, these are: “All beings are the owners of their karma. Their happiness and unhappiness depend upon their actions, not upon my wishes for them.” If you are not comfortable using these phrases, change them however you wish. Some possibilities are:

“May we all accept things as they are.”

“May we be undisturbed by the comings
and goings of events.”

“I will care for you but cannot keep you from suffering.”

“I wish you happiness but cannot make your choices for you.”

After offering equanimity to the neutral person, the sequence is: the benefactor, friend, enemy, oneself, all beings, . . . groupings, . . . and all beings in the ten directions. Gently recite the equanimity phrase you have chosen, and direct it to each of these categories in turn.

If you feel your mind slipping into indifference, reflect on the fact that equanimity can bring one courage to face change and adversity. Look for subtle forms of aversion and withdrawal. Get a sharper focus on the person or group you are directing equanimity to. Reflect on the immensity of change, and how much things are outside of our control. Then go back to repeating the equanimity phrases.

Once you feel established in the equanimity practice, you can begin to combine it with other brahma-viharas. You can start the sitting by extending lovingkindness, compassion, or sympathetic joy. After some time, switch to equanimity practice. You will find that the spirit of love, compassion, and joy is balanced by equanimity, and that equanimity is enriched by each of the other brahma-viharas. The practice

of these four together will lead to a deep feeling of well-being that is not dependent on conditions. Barriers between different parts of ourselves, and between ourselves and others, can be melted, and we can awaken to a new way of living.

The Power of Generosity

If you knew, as I do, the power of giving, you would not let a single meal pass without sharing some of it.

—THE BUDDHA

A MEDITATION MASTER from Thailand's forest tradition came to visit the United States several years ago. After just a short time here, he said rather bemusedly, "In Asia the classical sequence of the teachings and practice is first generosity, then morality, and then meditation or insight. But here in the United States, the sequence seems to be meditation first, then morality, and after some time, as a kind of appendix, there is some teaching about generosity. What's going on here?"

Generosity is the inception of the path. The Buddha himself always started with new practitioners by teaching them *dana*, the practice of generosity. This method has remained as the classical tradition of Buddhist teaching. It is often true that we Westerners prefer the enticement of transformative meditative

states; we understand the need for effort toward that end and are willing to put it forth. However, the actual springboard for those meditative states is the cultivation of generosity and morality. These qualities, which we consider more mundane, allow those other states to unfold most gracefully and easily.

Generosity has such power because it is characterized by the inner quality of letting go or relinquishing. Being able to let go, to give up, to renounce, to give generously—these capacities spring from the same source within us. When we practice generosity, we open to all of these liberating qualities simultaneously. They carry us to a profound knowing of freedom, and they also are the loving expression of that same state of freedom.

The Buddha said that no true spiritual life is possible without a generous heart. Dana is the very first of the ten *paramis*, or qualities of the awakened mind. The path begins here, and the Buddha began his teachings here, because when we practice generosity, we begin to know a very beautiful quality of joy, a sheer, unhindered delight flowing freely. Giving brings happiness at every stage of its expression. We experience joy in forming the intention to be generous; we experience joy in the actual act of giving something; and we experience joy in remembering the fact that we have given.

Once when I was teaching in Australia, in my

discourse on dana I talked about a personal resolve I've taken. When a strong urge comes up in my mind to give something—even though the next fifty thoughts may be, “Oh, no, I can't do that. I might need it!”—I give it. Even if fear or other considerations come up, my resolve is to honor that first impulse and to give. One of the students came up to me at the end of the retreat and said that, in honor of that resolve, he wanted to give me some money to give away. He told me that when I got back to the States, when I first landed in California, I should give money to the first people I saw who needed it. I thought maybe he was going to give me thirty or forty dollars, but he gave me hundreds of dollars to give away.

I left for the United States, landed in San Francisco, and the next day I went up and down Telegraph Avenue in Berkeley looking for people to give money to. I wasn't giving away just a dollar; I was giving away ten dollars and twenty dollars. It was an amazing day, just walking around looking for people who needed something. It was such an unusual thing to do that it broke down a lot of barriers between people. There were people literally dancing down the street behind me. It was the most amazingly joyous day for me as well. It is a great happiness to be able to give.

The traditional teachings describe many worldly benefits that come from giving. First of all, when people are generous, others love them. This does not

mean that we give so that we will become popular. Rather it is a law of the universe that as we give, we receive. When you know someone who is very generous, even if she or he has not given to you directly, what does it feel like as you call this person to mind? People who are generous awaken in us openness, love, and delight.

The Buddha also said that people who are generous can enter any group without fear. Part of the delight that comes from giving is in the love we also feel for ourselves. A sense of courage, strength, and brightness grows within us as we learn to give, and it protects us in easy situations and difficult ones alike. People are drawn to us, and their sense of trust in us grows very strong.

There are also spiritual benefits in giving. A single act of giving has a value beyond what we can imagine. So much of the spiritual path is expressed and realized in giving: love, compassion, sympathetic joy, equanimity; letting go of grasping, aversion, and delusion. To give is powerful. That is why the Buddha said that if we knew, as he did, the power of giving, we would not let a single meal pass without sharing some of it.

Sharing food is a metaphor for all giving. When we offer someone food, we are not just giving that person something to eat; we are giving far more. We give strength, health, beauty, clarity of mind, and

even life, because none of those things would be possible without food. So when we feed another, this is what we are offering: the substance of life itself.

In a single moment of offering food, the Buddha said, a great part of our spiritual path is fulfilled. All four of the brahma-viharas appear in that moment. Metta, lovingkindness, is there, because we feel goodwill toward the person who is receiving; we want that person to be happy. We feel compassion in that moment, because we wish that being to be free from pain or suffering. We experience sympathetic joy, rejoicing in the person's happiness and wanting it to increase. Equanimity manifests in this act of giving, because we are willing to let go of something we have; we are willing to be without it ourselves. All four of those unique qualities are present right in that one single action.

In that one instant of giving we also abandon the three kilesas, the root tormentors of our hearts. We let go of desire, grasping. We abandon ill will or aversion, a state that creates separateness, distance, withdrawal, a sense of not being at one with another. And we abandon delusion, because when we perform a wholesome or skillful action like giving, we understand that what we do in our lives, the choices we make, the values we hold, all of these things count for something.

One of the most powerful aspects of delusion, or

ignorance, is the belief that what we do does not really matter. To abandon such delusion is to understand the natural law of karma. Despite appearances, nothing is happenstance. We have the power to align ourselves with certain values and to create the life we want by making wholesome choices. When we are generous, life is tangibly and qualitatively different.

When the Buddha spoke of reflecting on our own goodness, he frequently talked about delighting in our acts of giving. It is all too easy for us to dwell on the bad things we have done and said. In the earlier exercises in this book, I asked you to think about some act of giving you had done really well, and asked you to appreciate yourself for having done it. Was that hard for you? You may feel embarrassed to have to sit and reflect in that way. It is so much easier to think about that time you almost gave something but decided not to, while the object is still sitting in the attic.

But to take delight in our generosity helps us immeasurably in our spiritual practice. To recall our gestures of generosity is not conceited or egotistical. Rather, we can see that in this world with its endless choices and possibilities, we care enough about ourselves and others to make the skillful choice. We give rather than hold on; we give up rather than hoard; we let go rather than cling. To take delight in such choice is another way of taking delight in goodness.

In Burma there is no charge for staying in retreat centers to do meditation practice due to the generous support of the local community. All of the food, for example, is donated. In keeping with this custom of giving food to support free practice, I have made it a point to offer a meal for everyone practicing in the monastery whenever I visit there. There is a part of this that I find very difficult, however. The name of the donor of a meal is posted on a big blackboard outside the dining room. Everyone sees it. Each time I have given a meal, I have had to walk past that board announcing my name in order to get to the dining hall. My first thought on seeing it has been, "I wish this day were over. I wish it were tomorrow! My name is going to be there all day long. I feel so embarrassed and self-conscious. I wish no one knew."

The Burmese do not post people's names in this way in order to make them egocentric. They do it because it is beautiful to give, and they like to hold up beautiful acts so that people can take joy in them and feel inspired by them. It can gladden the heart to acknowledge and remember generosity. If we Westerners can get beyond our conditioned shame and self-hatred, we can enjoy this very special kind of happiness.

Generosity's aim is twofold: we give to free others, and we give to free ourselves. Without both aspects, the experience is incomplete. If we give a gift freely,

without attachment to a certain result or expectation of what will come back to us, that exchange celebrates freedom both within ourselves as the giver and in the receiver. In that moment we are not relating to each other in terms of roles or differences; there is no hierarchy. In a moment of pure giving, we really become one. We do not think, “Well, this person has a lot more than I do materially, so what difference does it make if I give them something? Or maybe they don’t like me, and here I am about to offer them something, and I feel really foolish.” In that one moment of pure giving, all of these divisive, separative attitudes fall away.

When we cut through these differentiations, we remember that our most basic drive, for every single one of us, is a longing to be happy. Engaging in an act of generosity acknowledges our oneness in this wish. How giving enhances this oneness became apparent to me once when I was in a long silent meditation retreat at the Insight Meditation Society. Because I was a founder of the center, I knew everyone on the staff and had a lot of friends in the community. So people who were not themselves in retreat kept leaving little treats for me. Over and over again I would go back to my room to find something placed anonymously outside my door. At times the retreat environment in our tradition can be somewhat austere, so receiving little treats can feel very significant, much more so

than it might in normal daily life when such things might be readily available.

With all these gifts coming to me, I began to feel bad for others who were also sitting the retreat but who did not know any staff there. They were not receiving extra things like the ones that were being left for me. So I started to give the little gifts away, to spread them around. I had been especially aware of one person who I thought had probably seen the most things left at my door, so I left something outside her door.

As it turned out, at exactly that same point in the retreat, she started to receive “care packages” from home filled with goodies, and she started giving some of them to me. The treats just kept coming and coming, and I had to keep giving them away to other people. An intense wellspring of affluence had suddenly appeared in the midst of our material austerity! In that time of abundant sharing, when our hearts were so open from the practice we were doing, it felt as if we all really were one. It did not matter where the things had come from, or really even what they were. There was simply an interest in being good to one another, in taking care of one another.

If we practice giving over and over, it grows very strong. Externally, it frees others; internally, we free ourselves. The movement of the heart in generosity mirrors the movement of the heart in letting go on

the inner journey. Letting go—abandoning, relinquishing—is actually the same mind state as generosity. So the practice of giving deeply influences the feeling tone of our meditation practice, and vice versa. In this way, generosity establishes the ground in which meditation practice can flourish. The stability of this internal happiness and spaciousness gives us the strength to look at absolutely anything that arises in our heart, and the flexibility to then let it go.

Our conditioning does not emphasize generosity or relinquishing. Wanting, getting, and hoarding are dominant emphases in our culture. A friend told me that starting from the point when she was just learning to talk as a child and continuing all through her childhood, her favorite phrases were “I need it! I want it! I have to have it!” She said these over and over again to her poor parents in all kinds of different situations. When she told me, I thought this is exactly the way it is. This is how we are. We grasp, we cling, we mold things into being exactly as we want them, and then we struggle to keep them that way. This is our normal conditioning.

In the Buddhist cosmology, one of the realms of being is that of “hungry ghosts.” These are beings with immense bodies but pinhole mouths, so that they are continually driven by unsatisfied desire. When someone once asked the Vietnamese Buddhist teacher Thich Nhat Hanh what life is like in the realm

of hungry ghosts, he answered with one word: "America." The culture we live in, the one that has conditioned us, does not prize yielding, giving up, letting go, relinquishing.

In the Buddhist worldview, the entire conditioned reality in which we live is called *samsara*: the world of birth and death, arising and passing. This is our life. One of the amazing attributes of *samsara* is that no matter what we have or what is available to us, we know that somewhere out there, there is always more. The potential for dissatisfaction is infinite, because in this world of change, there is no end to arising and passing away, and the possibilities for comparing and wanting are endless.

I once talked on the phone to a friend the day before he was scheduled to fly to India. The person he was going to travel with had made all the travel arrangements without realizing that for just a small amount of money more, they could have flown business class instead of economy class. On such a long flight, economy class can be quite uncomfortable. So this friend and I were discussing whether they should change their tickets, whether there would be a penalty to do so, how much nicer it would be to make the change and arrive in India rested instead of exhausted and unhappy. Right in the middle of this conversation, my friend suddenly said, "I wonder how much it would cost to go first class." I knew that

mind state so well! No sooner have you moved out of economy class and started feeling settled into business class than your mind starts thinking about first class. This is how we are. This is samsara. There is always something else to want.

The preeminent aim of *dana* is to free ourselves from the conditioned internal forces of craving, clinging, and attachment that bind and limit us. If we are always looking for some object, person, or place to create a sense of completion for ourselves, we miss entirely the degree to which we are whole and complete in every moment. But clinging to samsara is like leaning on a mirage. It cannot uphold or sustain us—there is nothing there. We practice generosity to free our hearts from that delusion, so that we can find and enjoy the force of essential happiness.

So the benefits of generosity are very powerful. As we cultivate it, our heart will stop sticking to things. It is as if we have been making a tight fist for a long time, and slowly the fist opens. We experience relief and happiness as that grip loosens. When the mind becomes suffused with the feeling of generosity, it moves out of a sense of rigid confinement and limitation to a space of being boundless. Our world opens up because we can let go. We can relinquish, and we are not afraid. We do not have to hold on.

This sense of spaciousness is not just theoretical. We can actually watch it develop and grow as we

deepen our practice of giving. We continually come up against the limits caused by our attachments, and we can watch them erode. We might begin by feeling, “I will give this much and no more,” or, “I will give this object if I am appreciated enough for this act of giving.” But as we come to these places that bind or confine us, we learn to see through them, realizing that they are transparent. They have no solidity; they do not have to hold us back. And so we go beyond them. We extend our limits continually outward, creating a deeply composed expansiveness and spaciousness of mind.

The difference between a constricted and an expansive mind state is tangible. Let us say that you sprain an ankle one day. Suddenly you confront pain and the problem of being temporarily disabled, maybe on crutches or in a cast. If your mind feels narrow, confined, and brittle, how do you respond? “Oh, no, I have a sprained ankle. Now I can’t go on that hike. I hate being limited like this! No one else has a sprained ankle. I’m such a klutz to have missed that step and sprained it. It’s never going to heal right. It will never get any better.” In a restricted state of mind, it is very hard to allow those physical and mental discomforts to be there without judging them. On the other hand, if an unpleasant experience arises when our heart is expansive, we do not fear that it will diminish us or that we are a lesser

being because of it. We do not have to lament so, because we are not afraid of the experience; we are not greeting it with contraction.

In that quality of openness, when a pleasant experience arises for us, neither do we have to lunge at it in desperation, for we do not need it in order to feel good about ourselves. We can say, “This is the most wonderful gathering of people I’ve ever been in. That’s nice.” When it is over, we can let that wonderful thing go, without regret, because within ourselves we feel whole and happy. We understand that we have enough.

We can give in so many ways. We give materially, in terms of goods and money. We give time, service, caring. Even to allow someone to be just the way they are is a kind of giving. We have endless opportunities every day to give. Someone rushes ahead of you for a parking space. Can you give it up, let go, and be happy? If you can, you understand generosity. We do not have to fight and compete with one another nor cling onto things. Instead, we can choose to let go and be really generous with one another.

Generosity allies itself with an inner feeling of abundance—the feeling that we have enough to share. This sense is not based on an objective standard. There are wealthy people who have a strong sense of inner poverty. They find it difficult to stop clinging to their possessions, so it is hard for them to

give despite their external abundance. There are economically poor people who are very generous even though from the outside they seem to have nothing to give. But they do not think that way. They give what they can. If you have visited a developing country, you have undoubtedly received a great deal from generous people who are far less wealthy than you are. One of the great joys that come from cultivating generosity is the understanding that no matter how much we have by the world's standards, if we know that we have enough, we can always give something. We can share; we can open; we can express our lovingkindness in this way.

How do we develop this sense of inner abundance? Through my years of spiritual practice, I have held a certain question as my guiding principle: "What do I really need, right now, in this moment, in order to be happy?" In Burma, individuals and families often come from quite a distance in order to offer a meal at a practice center. In that culture, which prizes generosity, to make such an offering is considered a great privilege. It is an opportunity to gain karmic merit, to honor the Buddha's teachings, and to express respect for people who are embodying those teachings by practicing them in meditation retreats.

All of these donors, I am sure, offer the very best they can, in many cases probably better than what they themselves normally eat. But various meals are

donated by people from very different economic circumstances. So sometimes I have gone into the dining hall to find a lavish, bountiful feast, with all kinds of Burmese delicacies. And sometimes there is only some bitter vegetables floating in oil.

In Burma we practice very strictly the eight precepts, which means that we eat no solid food after noon. Breakfast happens at about five in the morning, and lunch is served at ten. Thus all eating is over by about ten-thirty A.M., and there is nothing to eat until five o'clock the next morning. Under such circumstances, lunch can feel very important! But it is exactly in this situation that the great value of *dana* has become clear to me.

In the dining hall at the monastery where I practice, there is an image of the Buddha. Customarily we bow three times before it when we enter the hall. Often I have arrived for lunch and, looking up at that image and bowing, I have felt a wealth of gratitude and joy well up in me. Sometimes when I have looked from the Buddha to the table to see what lunch will be, there has been nothing there that I could eat. I have felt the fear, trepidation, and dread that come from anticipating nineteen hours of hunger.

But then I look at the faces of the people who have provided the food for that meal. They usually come to watch meditators eat what they have given. These people are just radiant! Clearly they are so happy to

have had this opportunity to feed us, to offer something to people who are exploring the truth and purifying their minds and hearts.

In less than a minute, I have gone from looking at the Buddha with joy and gratitude, looking at the food with fear and loathing, and then looking at the radiant donors. In that moment, when I have seen how genuinely grateful they are for the chance to give, I have asked myself, "What do I really need right now in order to be happy?" Through this transformative question, I have realized that I am being fed in a much more powerful way by their delight and joy than I am by the food. Clearly such joy flowing from a generous heart is more important, more nourishing.

"What do I need right now in order to be happy?" The world will offer you a lot of answers to that question: you definitely need a new this and a different that. But what do you really lack right now? Does anything really need to change? The whole tenor of spiritual practice is turning things around, deconditioning, getting out of that endless, aching craving. If we have the courage to defy our conditioning, we loosen grasping and clinging and discover an entirely different kind of happiness. What we come to realize eventually is that only something as vast and deep as the truth will really make us happy. And that truth is in this very moment, as we see things as they actually are, as we let go of each state as it arises and passes

away, seeing it as it actually is, being able to let go continually as all these different states arise, and allowing them to pass away.

The radiant face of giving is one of the truly beautiful expressions of our own goodness. Let us delight in that goodness. The universal wish to be happy is beneficial; it is skillful; it motivates us to skillful action. Let us rejoice in our ability to make appropriate choices, to cultivate the good, to let go of that which harms us and causes us suffering. This appreciation will give us the confidence and joy we need in order to keep practicing, to keep opening, to keep developing qualities and actions that may feel difficult, unconventional, or unfamiliar to us.

None of us does these things perfectly; that is why we call our efforts “practice.” We practice generosity toward others, and we practice it toward ourselves, over and over again. The power of giving grows until it becomes like a great flowing waterfall, until it becomes so natural for us that this is who we are.

EXERCISE: *Giving*

Another way to understand the teachings of the Buddha as the Middle Path is to understand that the teachings avoid certain philosophical extremes. One extreme states that the world of sense experiences, the world of presentation, of seeing and hearing and tasting, is real and solid. This view seduces us into

repeatedly trying to find the singular experience that will give us unchanging happiness. What we have matters a lot from this perspective, and we continue to chase objects or people and try to hold on to them. Especially in a culture of relative freedom and plenty, one can easily become an “experience junkie,” ardently trying to experience more and more and have more and more. It is useful to spend some time reflecting on this tendency and whatever role it may have played in your life. Think of the ways you have sought perfect happiness through holding on to someone or something, and the repercussions of that.

The opposite extreme view is a type of nihilism, where we feel that nothing at all matters—everything is empty, fleeting, ephemeral—and we are disconnected and disempowered. Life is seen as meaningless, with no appropriate repository for our faith and no appropriate inspiration for our endeavors. We then overlook the truth that our actions have consequences. We forget that we can and must make effort toward our own release from suffering, and effort toward the release of all beings from suffering. If you have held this nihilistic view at some point in your life, consider the effect it had on your experience of connectedness, empathy, and goodwill. Rather than dwell in this dispirited hopelessness, begin to do metta, compassion, or sympathetic joy meditation. Observe whatever changes arise in your mind.

The Middle Way avoids the extremes of these two views of materialism and nihilism. Difficult to depict in words, the view of the Middle Way is sometimes best evoked in images, as when the Buddha described life as being like an echo, like a rainbow, like a flash of lightning in a summer's sky, like a phantom, like a dream. The whole world of presentation arises—we see, hear, feel, and so on—and it is also true that nothing lasts, nothing is reliable, nothing has inherent, solid existence.

If we fall into the first extreme view, we will be lost in clinging. If we fall into the second extreme view, we will be lost in complacency or despair. If we rest in the Middle Way, then our actions will reflect an understanding of both the consequential nature of our behavior and the dream-like nature of our lives.

Generosity is primary among the actions of the Middle Way. It allows us to develop the qualities both of nonclinging and of noncomplacency. Generosity is the mind's gesture recognizing both that there is nothing solid for us to hold on to and that our actions are meaningful. You can enhance the practice of generosity by observing those moments when the thought of giving does arise and you resist it. Feel the nature of the resistance—paint a word picture of it. Do you experience it as contraction, rigidity, fearfulness? Explore it.

Then examine the impulse to give. What is that

sense of yielding, letting go, sharing? How would you describe the nature of the generous intention? Do you notice the release from grasping, the recognition that happiness will not come from holding on and clinging?

If carrying through with the impulse to give a particular object will not create a hardship for yourself or others, see if you can gently drop the resistance and actually offer the object. Even if your motive is a bit mixed, try to stay in touch with all aspects of the action and go on to give the gift. Observe your own mind, and especially follow the thread of feelings resulting from those moments of genuinely letting go and being generous.

Remember that the gift itself need not be glorious, but that giving is a way of stating our interconnect- edness. If we undertake generosity as a practice, it will continue to grow ever more powerful. I often think of the quintessential instruction given by Neem Karoli Baba: “Love people and feed them.” For people who took this to heart, it proved to be an important spiritual path.

Once I was accompanying a great meditation teacher on a tour of the United States. As a member of his entourage I was extremely fortunate in being able to spend a lot of time with him. Since his students in various places were happy to see him, they often expressed gratitude for my role in helping

facilitate his travels, and they shared their homes and food quite generously. Every once in a while, though, we would be in a situation where the students seemed to regard my presence as a detriment to their own private access to the teacher, and they would tell me they couldn't give me dinner after all, they had run out of food, or something like that. In a strange city, at eight at night, I would set out to find some food. The actual effort to find dinner was no problem, but the feeling of separateness and being unwelcome was very painful. I resolved to try my best not to put others in that position, and to try to live with inclusiveness and sensitivity by that instruction, "Love people and feed them."

In our time, with the prevalent conditioning of self-judgment, it seems important to specifically remember ourselves in our extension of generosity. Giving to others solely motivated by a conviction of our own unworthiness will not tap into the true potential that generosity has to offer us as a vehicle for happiness. The equanimity practice is an important balance for the practice of generosity, so that we are opening, offering, and recognizing present limitations all at the same time. We practice generosity in the context of all four of the brahma-viharas, so that generosity becomes a powerful and expanding expression of the Middle Way.

Living Our Love

*... with an eye made quiet by the power
Of harmony, and the deep power of joy,
We see into the life of things.*

—WILLIAM WORDSWORTH

WE ONCE BROUGHT one of our teachers to the United States from India. After he had been here for some time, we asked him for his perspective on our Buddhist practice in America. While he was mostly very positive about what he saw, one critical thing stood out. Our teacher said that those practicing here in the West sometimes reminded him of people in a rowboat. They row and row and row with great earnestness and effort, but they neglect to untie the boat from the dock. He said he noticed people striving diligently for powerful meditative experiences—wonderful transcendence, going beyond space, time, body, and mind—but not seeming to care so much about how they relate to others in a day-to-day way. How much compassion do they express toward the plumber who is late, or the child

who makes a mess? How much kindness? How much presence? The path may lead to many powerful and sublime experiences, but the path begins here with our daily interactions with each other.

All living beings, all of us, want to be happy, yet so few have any idea about how to realize this desire. As I mentioned earlier, this fact is said to be the inspiration behind the Buddha's decision to teach the Dharma. When he looked around the world, he saw beings with this desire for happiness doing over and over again in their ignorance the very things that were bringing them suffering.

Once the Buddha did decide to offer the teachings, he began by teaching people to be generous and to be very careful about what they say and do. If we want to enjoy happiness, taking the care to be ethical is a cardinal means for that aspiration. The Buddha taught that if the heart is full of love and compassion, which is the inner state, the outer manifestation is care and connectedness, which is morality; they are both aspects of the same radiance.

Ethical conduct—*sila* in Pali—is, along with generosity, the necessary foundation for liberation. It is the beginning of the path and is also one of the path's great fruits and culminations. The Buddha taught moral conduct as the source of true beauty, more fundamental than any relative, conventional, or transitory sense of beauty.

Moral conduct is the reflection of our deepest love, concern, and care. The Buddha once said that if we truly loved ourselves, we would never harm another, because we are all interconnected. To protect another is to protect oneself. To protect oneself is to protect another. Sila works on all levels of our relationships: our relationship to ourselves, to other people, and to the environment around us.

Everything is interwoven. The things we do, the things we think about—the things we care about—all make a difference in the totality we are part of. If we want to quiet our minds, to bring our lives into spiritual truth, to see into the life of things, we need to live in harmony.

There is no way to disregard our behavior and then sit down in a formal posture on a meditation cushion and experience freedom, because each part of our life is thoroughly intermeshed with every other part. That is why we consider what the Buddha called “right livelihood” an intrinsic aspect of the liberating path. We cannot engage for eight hours a day in work that involves lying, for example, or harming in some other way, and also feel whole within, unfragmented, when we undertake spiritual practice. Thus we need to look to all of life, to our relationship to all beings, in our aspiration to be free.

The Buddha was an example of a fully integrated being. Compassion, honesty, and wisdom were true

for him whether he was alone or among others, wandering or staying still. We have the possibility for just such wholeness and integrity in ourselves as well. We attain it through the practice of sila.

Sila, ethical conduct, rests on aspiring to fulfill certain commitments. Traditionally laypeople in our Buddhist tradition undertake the practice of honoring five basic precepts of conduct:

1. to refrain from killing or physical violence;
2. to refrain from stealing, or taking that which is not given;
3. to refrain from sexual misconduct, or using our sexual energy in a way that causes harm;
4. to refrain from lying, from harsh speech, from idle speech, and from slander;
5. to refrain from taking intoxicants that cloud the mind and cause heedlessness.

Many of us consider ourselves good-hearted people. In fact, I am sure that many of us are indeed good-hearted. So when we hear or read a teaching about morality and reflect on these five basic precepts, many of us feel that as a matter of course we might not kill, steal, rape, slander, or hang out in crack houses. However, I have found in my own life that it is possible continually to refine my understanding of and commitment to these precepts. Honoring them is actually a profound and subtle practice.

As we practice them, we discover more and more deeply the levels of strength and protection the precepts can give us.

For example, most of us feel very deeply the gravity of killing other humans, because we feel a sense of connection to what it is to be human; we know the value of human life because we value our own lives. But it is not so easy for us to know and feel our oneness with other forms of life.

We tend to hold the view that the value of life increases according to the size of the being. So we encounter something like a fly and find it easy to kill. When we do not recognize some sense of connection to a fly, it is very easy to do. But is life as it appears in a fly so very different from life as it appears in a human? Does our feeling of separateness from other life forms actually bring us joy and a sense of wholeness?

If we look carefully and deeply, we can see quite clearly the oneness of all living beings. The Buddha taught that all beings want to be happy. Every single creature of every type and form of life wants to experience happiness. As we come to understand deeply this profound commonality, our relationship to killing of any kind quite naturally changes, and our understanding of the first precept becomes more refined.

To refrain from stealing also has greater implications. It not only means to accept only that which has

been offered, but also implies being careful with our resources. If we are so lost in grasping that we are ready to steal, then we are viewing other people, other demands, or other responsibilities simply as obstacles to our fulfillment. We would just as soon push them away in order to get what we want. There is an echo of this feeling of competition and separation even when we are only taking a little of someone's toothpaste or shampoo without asking. Look at what is happening in your mind if you find yourself in that situation—you actually feel quite disconnected from others. A yet more refined understanding of this precept melts barriers of division and exclusivity, reminding us that this entire planet is interdependent and that we have to share its resources.

There is a collection of stories in the Pali literature known as Jataka tales, which are Indian folk stories that depict the previous lives of the Buddha as the Bodhisattva, before his enlightenment. One is about a king who one day offered half of his kingdom and the hand of his daughter in marriage to any man who could steal something without anyone at all finding out about it. This announcement was proclaimed throughout the land, and many young men started showing up with various items. Somebody would come up and say, "I have this ruby necklace that I stole, and nobody knows about it." The king would say, "No, forget it." Somebody else would come up

and say, "I have this splendid chariot and I stole it and nobody knows about it." The king would again say, "Sorry, forget it." Everybody got quite confused, until one day a young man showed up with nothing. He said, "I don't have anything at all." The king said, "Well, why not?" The man said, "It is not really possible to steal something with absolutely *nobody* knowing about it, because I myself would always know about it." This was the right answer. The king had been looking for an heir with wisdom.

We always do know, even if at the time we are acting we do not fully register the fact that we have caused harm; we have planted a seed of pain for ourselves or for others. Somehow we have diminished ourselves and our deepest happiness of connection.

We see the same principle in the precept concerning sexual misconduct. One of my favorite sayings of Sayadaw U Pandita is "Lust cracks the brain." All too often, people will sacrifice love, family life, career, or friendship to satisfy sexual craving. Abiding happiness is given up for temporary pleasure, and a great deal of suffering ensues when we are willing to cause pain to satisfy our desires. Stories abound of adultery, abuse, exploitation, and obsession. These stories illustrate how often our sexual energy is used in harmful ways.

A friend once was at a community meeting at which a member was being rather self-righteously denounced for their sexual misconduct. My friend's

comment was, “Who in this room has never made a fool of themselves over sex?” In fact, no one raised their hand. Sexuality is a very powerful force. A mature spirituality demands that we, without self-righteousness, commit to not harming ourselves or others through our sexual energy.

We try not to harm others physically, which means not killing, harming through sexuality, or being abusive or exploitive. We also try not to harm others verbally, seeing that our speech has tremendous power. Words do not just leave our mouths and disappear; they have great effects in this world. We particularly attempt not to lie, because of the delusion that gets generated.

I had an experience some years ago that I think perfectly illustrates the delusion that arises from not telling the truth. At the time, I was living in a house with some friends, and another friend of ours who lived nearby decided to go to India to practice meditation. Because she knew that her mother would worry, she did not want her to know that she was going alone. So she lied by telling her mother that her husband was going to India too, when in fact he was not. She also gave her mother the number at our house to call if any emergency should come up.

About twenty-four hours before my friend was due home from India, her mother called us to ask, “Have you heard from my daughter or her husband?” The

person who answered the phone did not remember the lie in that moment, so he blurted out, "Oh yes, her husband was just here for dinner." When he realized what he had done, he tried to set things right by telling another lie. He said, "You know, he went to India with her, but he had a business meeting and came back early for it."

Right away our friend's mother knew that something was wrong, that she was not being told the truth. She panicked. "What aren't you telling me? She's sick, she's very sick, she's beyond sick! What's going on?" My housemate said, "No, no, she's fine. She'll be home in another day."

A few minutes after that phone call, another friend called and said, "Do you know who just called me? Our friend's mother." This woman was so ill at ease about what she had been told that she started calling around the community to see if someone would tell her the truth about her daughter. Now we thought that we had better call everybody before she did, so that we could instruct them as to what lie to tell.

At one point someone none of us knew called. It turned out that the mother had enlisted a neighbor, thinking that if we would not tell her the truth, we might tell someone else the truth. Then we had to call everybody again to alert them about another person who might call, and which lies to tell.

Right in the middle of this whole episode, we began receiving anonymous, obscene phone calls. Normally with such calls we would have just stopped answering the phone. But we had to answer, because someone might call about the situation with our friend's mother, and we had to be ready to tell them the right lie!

Finally one of our friends just gave up. She could not bear it anymore. The next time she talked to our friend's mother, she said, "You're right, we haven't been telling you the truth. This is the truth: the husband never went to India. Your daughter went alone. She's fine. She'll be home in a day."

Two interesting things happened at that point. First, the mother had been lied to so much that she did not believe the truth when she heard it. The other thing was that *I* saw in my own mind that I had told so many lies by then that I did not know what was true anymore. Confusion reigned. "Did he go to India? What's going on?" I began to see, once again, the power of truth and what it means for another or for oneself to deny that power. In the light of seeing the effects of untruthfulness, we can make a commitment to truthfulness.

One of the points of the precepts is to minimize delusion in all its forms. The last precept is about not taking substances that cloud our mind or cause heedlessness. This concept has been the source of a lot of

debate for Westerners. What does it mean to “cloud the mind and cause heedlessness”? What about one little drink if I do not get drunk? I can generally understand such questions. We are each exploring what such commitments would mean, trying to find the balance, the Middle Way that is uniquely right for us at each particular moment in our unfolding.

When I began working with Sayadaw U Pandita, someone asked him about the precept regarding intoxicants: “Is there ever a time when it is all right to have a drink?” I think the question was asked with either the expectation or the hope that U Pandita’s answer would be, “Well, it’s fine in moderation,” or, “You can do it in a social occasion when it would hurt someone’s feelings if you did not accept a drink, or when you’re visiting your grandmother and she offers you a glass of wine.” The actual answer was, “If someone ties you down and pours it down your throat, and you don’t enjoy it, then it’s all right to have a drink.”

I heard that answer and thought, “That’s a little extreme!” However, on the strength of U Pandita’s words, I later thought, “Who am I just to dismiss what he said? Why not consider it with some humility and take it to heart?” So I decided that, as an experiment, for a period of time I was not going to take a drink. For several years after that decision, I did not drink any alcohol.

It is quite interesting to me that I clearly felt something different as a result of this experiment, which became a part of my practice. I felt as if I had laid something to rest. There was some new clarity and strength, however subtle. I did not feel self-righteous about it and did not go around telling people, “Put down that glass of wine!” or anything like that. It was something inside, a kind of delight I felt within. I felt simpler, stronger, clearer, more confident; I felt more self-respect.

It is very simple but significant in working with these precepts to take the risk of trying such experiments. We find that we can continually refine our understanding of them and can enjoy a deepening sense of radiance and happiness through our attention to them.

To connect to the sources of the happiness that come from being an ethical being, it is crucially important to understand as well as we can the law of karma. In fact, the Buddha said that karma is something we could never fully understand theoretically or cognitively; he called it one of the “four unthinkables.” Nonetheless, we can still have an intuitive opening by which we sense at least in part this law of nature.

The law of karma is not the only conditioning force that creates events in our lives, but it is one of the strongest. If we have no sense of karma, it is easy for us to feel victimized by life: “Why me?” We may have

a sense of being cursed or blessed, but in either case we feel visited by the circumstances of our lives rather than being a part of them. Comprehending karma is really taking spiritual and moral responsibility for ourselves.

“All beings are the owners of their karma.” This is our only true property, the only thing we carry with us from life to life. The vibrational tone of any intention, the motivation behind our speech and action, reflects the kind of seed we are planting in any moment. That intention is the seed, and, given other conditions, the seed sooner or later will bring a certain result. Intentions to help and not to harm bring us results of happiness. Intentions to harm bring us results of some kind of discomfort or suffering.

It is important to understand that the law of karma does not operate with mechanical rigidity. It is not a deterministic process; rather, it actually allows for a lot of variables in the ripening of the fruit. It is as if that seed is planted in a field. The result, the fruit, depends not only on the potential of that one seed, but also upon all of the variable factors of the field. All of our intentions interconnect; they modify and influence one another. Thus, for example, we may tell a harmful lie. The karmic fruit of that action might be greatly intensified if we generally live a life of habitual lying, or it may be quite ameliorated if we generally live a life of truthfulness and compassion.

The Buddha said that because of this complex interaction of mutually modifying conditions, it is incorrect to say that someone will experience the karmic result of an action in just the way he or she performed it. Popular notions of karma might say that if you kill a mosquito, sometime in this lifetime or another you will be attacked by a swarm of mosquitoes. If karma were that deterministic, the Buddha said, then spiritual awakening would be impossible. Basically there would be no opportunity in that worldview to see the end of suffering. But if we say that a person performs a karmic action with a result that can be variably experienced—that she or he will reap the result according to different, interacting conditions—in that case there is the possibility of awakening and the opportunity for making a complete end of suffering.

We continually create a field of influences. We might say that an individual's accumulation of skillful and unskillful karma and also his or her dominant character traits affect karmic results. The very same karmic action may have different results depending on the nature of the field we create to surround it. If we do something unskillful and then we lie about it, that is affecting the field. If, on the other hand, we dedicate our life to restraint, mindfulness, and lovingkindness, the flow of our lives becomes like a vast and open space. Then, even when we do become

forgetful or mindless and perform some unskillful action, this karmic cause is being placed in a very different and far more spacious environment.

Thus the Dharma, spiritual practice, protects us. That protection, the creation of a vast openness in which our actions and their fruits occur, comes in part from our cultivation of the brahma-viharas. We develop, as the Buddha advised us to do, a power of love, compassion, joy, and equanimity so strong that our mind becomes like space that cannot be painted, or like the pure river that cannot be burned. Then, even though we cannot escape some karmic effects by hiding in the woods or pulling the blankets over our heads, nonetheless we can ameliorate them by living our lives consciously and with love.

To understand karma does not mean that we become passive about our suffering, that we no longer make an appointment with the dentist when a tooth hurts. We do not say, "Well, it's just my karma," and sit there while the pain deepens. To understand karma means, rather, that we become connected. We have a sense of the reasonableness of our lives. With this feeling of comprehension, we hold our experience differently somehow, with less resentment, bitterness, or clinging. This awareness itself has a tremendous power to lessen our suffering.

In 1991 I attended a conference in India on emotions and health. One afternoon during the confer-

ence, the Western psychologists who had had a lot of experience treating victims of torture shared what they had learned about posttraumatic stress disorders. It seemed particularly important to them to pass along their expertise to the Tibetans who were there, because many Tibetans, particularly monks and nuns, have been tortured by the Chinese.

These Western specialists first described what happens psychologically to survivors of torture: flashbacks, hideous memories, terror, helplessness, rage, despair, the sense of being dehumanized and degraded, the experience of feeling isolated and distrustful of others. They went on to discuss how to treat those suffering from these disorders: helping them to work through their fear and rage, and then helping them to feel more reconnected to the community and their own lives. These experts presented their knowledge and reflections with the belief that they were conferring something on the Tibetans: “We want to give you this gift, because we know that the Tibetan people have had to suffer so much.”

At the end of their extensive presentation, the leader of the Tibetan people, the Dalai Lama, who was attending the conference, replied, “Well, the Tibetan people do not seem to experience things in quite that way.” He explained that though many Tibetans had undergone great physical pain when they were tortured, some reported afterward that they

had focused on compassion for the people who were harming them so outrageously. They understood the terrible condition of a mind that would torture another.

He pointed out that even those Tibetans who could not come to a place of feeling compassion while they were being tortured still had a deep belief in and understanding of karma. Thus they had a context in which to view what was happening to them. For them the torture was not a horrid visitation out of the blue. Nor was their understanding based on guilt: "I deserve this." Rather, the victims believed that there was an order, a meaning, a coherence to an experience even that terrible. That is why, the Dalai Lama explained, in his experience Tibetans do not tend to have posttraumatic stress disorder.

Just as karma does not mean blaming ourselves, it also does not mean blaming the victim: "It's just your karma that you're in the gutter. It's really too bad, but you shouldn't have done some awful thing, whatever it was." There is no judgment or sense of withdrawal involved when we grasp karma correctly. True discernment does not separate us from ourselves or from others; it connects us.

Very early in my meditation practice, I experienced some gruesome physical pain, mostly in my knees. When I was sitting in Bodh Gaya, it seemed as if everyone else could sit in sublime peace while I was in

agony most of the time. During sittings I would move because of the pain, then move again and again, while others just sat there, still and calm. I felt terrible about not only suffering from so much pain, but also about being the “bad yogi” who moved all the time. At one point I went to my teacher and said in a tone of great self-pity, “Why me? It hurts so much! No one else seems to be suffering.”

Munindra blithely answered, “Well, probably in a previous life you tortured many small animals.” I thought, “Oh no! That’s horrible!” I was only eighteen years old at the time and, while I had not had much of a chance to do a great deal of harm in my life, I nevertheless carried a lot of guilt anyway. Munindra’s statement had unintentionally added hugely to that guilt. Whatever I had done in this lifetime seemed bad enough, but the image of me pulling the wings off butterflies and cutting open little creatures in a previous one made me feel much worse. So I added self-lacerating guilt to the physical pain.

I later realized, to my amazement, that my teacher was not judging me at all when he relayed to me this classical karmic explanation for physical pain. His mind did not have even a nuance of separation from me or disgust toward me when he said what he did. To him our lives are merely reasonable; things happen due to causes.

The Buddha himself was asked why people experience such diverse conditions in this world. He replied that we are all the owners of our differing karma and its fruits. Even after death, our only true property is this force of our intentions and their results.

The Buddha said that people who take the lives of others tend to live a short time, and those who refrain from killing tend to live long. People who cause pain to others tend to experience pain, disease, and weakness; those who practice nonviolence tend to experience good health and strength. Those who are greedy and do not give much tend to experience poverty, while those who are generous have abundance. People who are interested and investigate the truth tend to be intelligent; people who do not care about looking more deeply and seeing more clearly tend to be more stupid. Those who practice stealing or adultery do not have many good friends; people who are careful and virtuous in their actions are respected and loved, and they have many friends.

Again, these are not rigid absolutes. They are just tendencies. And there is no judgment in any of it. In the incredible vastness of the vision of buddha-mind, this world of birth, death, and change we call samsara had no beginning. In this inconceivably immense vision of reality, we have all wandered forever, and so we all trail an endless, infinite amount of past karma. Through this timelessness we have all done

everything, every one of us: we have loved, hated, feared, killed, raped, stolen, given, served, loved. We have done it all. Through beginningless and ongoing rounds of rebirth, we are all one another's parents, children, friends, lovers, and enemies, over and over again.

There is no reason for a feeling of separation from anything or anyone, because we have been it all and done it all. How then can we feel self-righteous or removed from anyone or any action? There is no spot on this earth where we have not laughed, cried, been born, and died. So in some sense, every single place we go is home. Everyone we meet we know. Everything that is done we are capable of.

That is why we do not hold an understanding of karma in a narrow way. It is an extremely vast vision of life. If at a given moment we experience the fruits of a past action, whether wholesome or unwholesome, our experience is the experience of all beings. If we see an experience happening outside ourselves, we understand that this also is our experience, as in a dream when every character is some reflection of our own mind.

If you do not feel any resonance with this teaching about many lifetimes, you can still understand this radical nonseparation from all who are and all that happens by looking within. Whether or not you believe in rebirth, you can see that all states exist within

you. You do not need to feel separate when they arise within you; you do not need to be afraid. And you do not need to feel separate when you see them outside of yourself, either; all of it is just reflecting the mind with all of its possibilities. No matter what happens, inside or outside, no matter whom you meet, all of it is just another way of seeing yourself.

Many years ago I was a nursing student, and in one of the hospital training periods an abused child was brought in, with her abusive mother. There were about thirty nursing students present, plus hospital staff. The students and staff predominantly related to the mother with coldness and aloofness, as though to say, "Oh you beast way, way over there in the distance, how could you have done a thing like that?" Later that day, as the nursing students were gathered, someone made a comment to that effect. I responded by saying, "Well, I could understand doing something like that. I've seen impulses of rage and fear and frustration arise in my mind that could motivate such an awful act. I'm confident I would not do it, because of gifts, such as awareness, that I can bring to bear on that moment, but I don't feel so absolutely, unutterably separate from that mother." Once I had said that, thirty pairs of eyes turned to me and there was complete silence. I sat there wondering, "Did I just say the wrong thing?" But it was clear that although it may have upset the group, it was nonetheless the truth.

Having some intuitive sense of karma—an understanding that our happiness and unhappiness depend on our actions, and that therefore we are ultimately responsible for our fate—shifts our life into a place of empowerment. If we understand that all things, all things whatsoever, arise due to a cause, then we understand safety. Thus, when we see suffering, conflict, danger, pain, or a problem arise in our life, we do not merely try to eliminate it. Rather, we courageously change the conditions that provide the ground for its arising and that support or maintain its existence.

If we look honestly at our lives, we see that the roots of the painful conditions we experience are ignorance, clinging, and hatred. These are the ultimate sources of suffering. With this comprehension, the path we follow is very gentle and very wise, because we see that the suffering, problem, or conflict has no solidity. There is no “solid thing” that holds us in bondage; there is no ultimate reality to the suffering. Actually the suffering is only a combination of conditions. If we change the conditions, we change the problem; if we alter the cause, we alter the effect.

When we work in this gentle but effective way, there is no violence, condemnation, or fear about our situation. There is no confusion about what to do. We stop feeling helpless and powerless. With the utmost gentleness and strength, we can move life in a certain direction, no longer floating along as the victims of

circumstance. We change the balance within, and thus change our lives.

A commitment to *silā*, to morality, protects us because it eliminates the conditions for outrageous defilements to express themselves in our speech and actions. People in this world do behave outrageously toward one another. Whenever I come out of a long meditation retreat, I am terribly shocked just to read a newspaper. It often seems monstrous, what we do to one another. When the forces of grasping, clinging, anger, or delusion get strong enough in anyone's mind, this is what happens.

We all know what it feels like when we have done something we regret and feel we have to keep hidden because it will not bear examination. For example, have you ever spoken about someone in an uncomplimentary way just as that person has walked into the room? Do you remember what that "uh-oh" feeling was like? "Did they hear me? What are they thinking? What will they say about me?" Such thoughts and feelings, as subtle as they can be, harm us in some way. To be free from them frees us from our sense of alienation and separation from others.

Just as we all know what it feels like when we have done something we regret, we all know, too, how it feels when we can stand by our actions with calm self-esteem. That is precisely how a commitment to nonharming is a path to extraordinary happiness.

With it we can walk through our lives with dignity, integrity, wholeness, simplicity, lightness, clarity, gladness, peace, buoyancy. We can be at rest, without worry about what other people think of us. There are many stories about people who have gotten enlightened by contemplating their own purity of action, because of the intensity of the joy that comes when we feel confident in this way.

Committing ourselves to caring for one another and living in a way that is not harmful is the most basic and fundamental protection we can give to and receive from each other. It protects us, because if we are not swept up and carried away into actions based on forces such as greed, hatred, and delusion, then we do not have to suffer guilt, remorse, confusion, and trouble in our hearts—now, or even when we die. It also protects others from the harm we might cause them.

The Buddha talked about this effort in the sphere of morality as being a gift of fearlessness to ourselves and to all beings. We give ourselves freedom from fear about the consequences of our actions, either now or later. Instead we feel a beautiful sense of pride or self-esteem that is not convoluted. We give fearlessness to others by becoming trustworthy. Seeing clearly who we are, we serve all beings. As William Butler Yeats wrote, “We can make our minds so like still water that beings gather about us, that they may see their own images, and so live for a moment with

a clearer, perhaps even with a fiercer, life because of our quiet.”

Having this determination to express our love and compassion through our words and actions does not mean that nothing bad will ever happen in our lives, because very bad things do happen at different times in almost everyone’s life. But it does mean that there can be a magic in our lives, in the quality of trust and fearlessness with which we can meet different situations, however bad or difficult.

There is a great difference we can feel between the hesitation and paranoia of not knowing what is correct action and the level of confidence and trust we have when we act from the core of integrity and morality. The ancient texts describe the former situation as “finding ourselves upside down in a pit with no support.” Not much fun. The personal power of being confident and clear about our actions and saying what we know without holding back is described in the texts as “the lion’s roar.”

If we protect the Dharma, the truth of the way things are, the Dharma will protect us. If we support and uphold it, we will be supported and upheld. As we embrace the truth, we are embraced by it, and that is our protection. We find our place of refuge by creating the conditions for it ourselves. This is the law of karma, and our avenue to happiness in it is sila. The Dharma, the way of freedom, is like a hologram:

in any single part, we discover the whole. In the brahma-viharas of lovingkindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity, we find nonharming conduct; in nonharming conduct, we find the brahma-viharas, the heavenly abodes, that are the revolutionary source of true happiness.

EXERCISE: *The Practice of Morality*

There are two ways to approach the practice of morality: through developing greater awareness of our motivations and through commitment to the five precepts.

Since all karma is said to rest upon motivation, it is very important that we become increasingly aware of the intentions that drive our actions. Remember that our own motivation can only be truly known by ourselves. Our skillfulness of action might be somewhat assessable through seeing others' reactions to us (though their reactions may be indicative of their own conditioning, far removed from our level of skillfulness). Our motivations, however, can only be reflected to us by the force of our own awareness, directed inward.

As an exercise, we pay careful attention to the intention or motivation that precedes an action. You may experience the intention as a clear directive formed by words in the mind—"Now it's time to have a drink!"—or as an inchoate urge that arises before

action is taken. In either case, sit with the intention for a while before deciding whether or not to follow it through. Learn the feeling tone of the vast range of motivations that arise in the mind: love, greed, anger, compassion. Motivations reflect all that we can fear and can want and can love, so the various ways of experiencing them are manifold. The power of our awareness is such that we can open to all of these.

See what motivating force is strongest prior to an action, and explore it without judgment. Does it seem to have a nature that will incline the mind toward suffering, or toward the end of suffering? Toward contraction, attachment, or anger, or toward love, compassion, sympathetic joy, or equanimity? Notice that the decision to follow or not follow an intention into action is a separate and distinct moment from perceiving the nature of the intention itself. Notice that the more fully aware you are of the nature of the motivation, the more you truly have a choice as to whether to act upon it or not.

Making a commitment to following the five precepts allows us to fully acknowledge the range of motivations we see arising in ourselves, without fear that we will act on the negative ones mindlessly. Knowing we can direct our lives either toward complexity and suffering or toward lovingkindness and peace allows us to choose consciously, based on our own understanding.

We make a commitment to each of the five precepts, as we understand them to be, and we commit to continually pay attention—to our motivations, to our reactions, and to our evolving understanding of a life of lovingkindness. If we lose the power of attention, we lose the intensity and richness of true connectedness in that moment.

A controversial experiment was once done in which subjects were asked to participate in research on the effects of punishment and learning. Each time the person taking the role of learner didn't know the answer to a question, the person taking the role of teacher was to administer an electric shock.

No shocks were actually administered, but the participants did not know that. An actor imitated moans and groans and convincing noises of distress so that the people in the role of teacher would feel they really were administering the shock. They were asked to intensify the shock at every error. The astonishing finding was that 65 percent of the nice, normal people participating in this experiment obeyed the instructions of a "scientist" to keep increasing the shocks despite the "learner's" protests and were willing to deliver enough current to kill the learner.

One possible interpretation of this complex finding is that the incremental nature of the action might have been significant. If the "teachers" had been asked from the beginning to administer enough

electric shock to kill somebody, perhaps none of them would have done it. What seems to happen when we take a small step followed by another, and another, is that we lose sight of the whole picture. After that first step, we often don't pay much attention until we've gone a long way down the road. We might then look back and exclaim, "This isn't the road I meant to come down!"

We don't travel far down these roads because we're inherently bad people; 65 percent of us are probably not ready to kill at a moment's notice. We find ourselves unwittingly down these roads because we don't believe we can craft our lives. We find ourselves there because we don't pay attention.

As you grow in the four brahma-viharas, bring them to bear in your life through the five precepts. The precepts provide a language, a vehicle of embodiment for lovingkindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity. Make a commitment to lovingkindness and pay attention—you will see a natural ease in following the precepts. Make a commitment to following the precepts, and pay attention—you will see a natural development of self-respect and connectedness to others, nourishing the power of metta and happiness in your life.

C R E D I T S

I wish to thank the publishers who granted permission to reprint the following excerpts:

From *The Enlightened Heart*, edited by Stephen Mitchell (“Ten thousand flowers . . .” by Wu-men and “In the cherry blossom’s shade . . .” by Issa), © 1989 by Stephen Mitchell. Reprinted by permission of HarperCollins Publishers, Inc.

From “Keeping Quiet,” from *Extravagaria*, by Pablo Neruda, translated by Alastair Reid. Translation © 1974 by Alastair Reid. Reprinted by permission of Farrar, Straus & Giroux, Inc.

From “Musée des Beaux Arts,” from *Collected Poems*, by W. H. Auden, © 1940 and renewed 1968 by W. H. Auden. Reprinted by permission of Random House, Inc., and Curtis Brown Ltd.

From *One Robe, One Bowl: The Zen Poetry of Ryokan*, translated by John Stevens, © 1984 by John Stevens. Reprinted by permission of Weatherhill, Inc.

From *Rumi: These Branching Moments*, by Coleman Barks and John Moyne, © 1988 by Coleman Barks and John Moyne. Reprinted by permission of Copper Beech Press.

From “St. Francis and the Sow,” by Galway Kinnell, from *Mortal Acts, Mortal Words*, © 1980 by Galway Kinnell. Reprinted by permission of Houghton Mifflin Co. and Jonathan Cape Ltd. All rights reserved.

ABOUT THE AUTHOR

Sharon Salzberg is one of America's leading spiritual teachers and authors. She is cofounder of the Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts. She has played a major part in bringing Eastern meditation practices to the West. She is currently a contributing editor of Oprah's *O* magazine, and her writing has been featured in *Time*, *Yoga Journal*, *Real Simple*, *Body & Soul*, *Self*, *Buddhadharma*, *More* and *Shambhala Sun*. Various anthologies on spirituality have featured Sharon Salzberg and her work, including *How to Stop the Next War Now: Effective Responses to Violence and Terrorism*. She has addressed audiences at the State of the World Forum and the Peacemakers Conference, and has delivered keynotes at Kripalu and Omega conferences. She teaches meditation around the country, and has been practicing Buddhist meditation for over thirty years.

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

The gift of Dhamma excels all other gifts

FOR FREE DISTRIBUTION

NOT FOR SALE