

# Cẩm Nang Của Một Thiền Giả

Cách Tháo Gỡ Các Nút Thắt

Bill Crecelius



Cuốn eBook này được cung cấp miễn phí. Nếu muốn, quý vị có thể đóng góp để giúp chúng tôi tiếp tục phụng sự. Nguyên cho quý vị được hạnh phúc!

Để đóng góp, xin vui lòng vào trang:

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)



# PARIYATTI

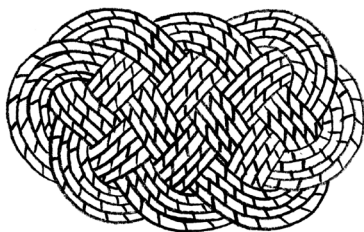
867 Larmon Road Onalaska,  
Washington 98570 USA  
Tel: 360.978.4998

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Pariyatti là một tổ chức phi lợi nhuận với mục đích làm cho thế giới phong phú hơn qua việc:

- ❖❖❖ Phổ biến rộng rãi những lời dạy của Đức Phật
- ❖❖❖ Bổ túc kiến thức cho những người tìm kiếm con đường giải thoát
- ❖❖❖ Soi sáng con đường tu tập cho người hành thiền

**CẨM NANG**  
**CỦA MỘT THIỀN GIẢ**  
A Meditator's Handbook  
**CÁCH THÁO GỠ CÁC NÚT THẮT**  
How to Untie Knots



**Bill Crecelius**



Vipassana Research Publications

# Vipassana Research Publications

*một nhà xuất bản của*  
Pariyatti Publishing  
*www.pariyatti.org*

© 2015 Bill Crecelius

Đã đăng ký Bản quyền. Không một phần nào của cuốn sách này có thể được sử dụng hoặc sao chép theo bất kỳ cách nào mà không có sự cho phép bằng văn bản của nhà xuất bản, ngoại trừ trường hợp trích dẫn ngắn gọn trong các bài phê bình và đánh giá.

Thiết kế bìa & hình minh họa nút thắt do  
*www.danielhaskett.com*

# Mục lục

Lời Nói Đầu.....	1
Lời Cảm Ơn.....	5
Giới Thiệu.....	7
Làm Rõ Vấn Đề.....	13
Bắt Đầu.....	15
Các Thời Thiên Hằng Ngày.....	19
Tác Nhân Làm Rối Loạn Tâm Trí Nặng Nề.....	29
Sự Hỗ Trợ Của Dhamma.....	35
Bạn Hữu Dhamma.....	41
Đưa Ra Sự Lựa Chọn.....	45
Cứ Liên Tục Nhận Biết <i>Anicca</i> .....	49
Bingo Bango <i>Bhanga</i> .....	55
Nghịch Lý <i>Pāramī</i> .....	61
<i>Mettā</i> và Bạn.....	73
Điều Ta Có Thể Học Được Từ Sách vở.....	77
Tổng Kết.....	81
Phụ lục I.....	85
Phụ lục II.....	89
Giới thiệu về Vipassana.....	92
Giới thiệu về Pariyatti.....	93



## Lời Nói Đầu

**C**húng tôi đến Bombay vào khoảng 7 giờ tối sau một chuyến bay tốt đẹp từ Dubai. Bạn bè ra chào đón tại sân bay để đưa chúng tôi đến nhà hàng mà họ yêu thích. Đó là một buổi tối dễ thương. Anne, vợ tôi, cảm thấy không được khỏe nên đã về căn hộ để nghỉ ngơi. Nhóm còn lại của chúng tôi vẫn tiếp tục đi. Đó là một buổi tối êm đềm dù kẹt xe rất nhiều. Sau 45 phút trong giao thông ùn tắc, chúng tôi cảm thấy khỏe khoắn trở lại và cùng trong một tâm trạng dễ chịu khi tới được nhà hàng. Có cả một hàng dài bên ngoài đang đợi bàn. Dù có chuyện gì đi nữa cũng chẳng quan trọng, dù là cái nóng nực hay là những người ăn xin đến làm phiền khi chúng tôi đang chờ đợi, chúng tôi vẫn hoàn toàn lạc quan bất chấp tất cả những bất tiện. Cả buổi tối tiếp diễn như vậy.

Sáng hôm sau tôi thức dậy với cùng một tinh thần đầy thiện chí. Tôi bước vào phòng khách, Anne và người bạn của chúng tôi đang uống trà. Tôi ngồi xuống và họ nói với tôi, “Thầy Goenka đã qua đời tối hôm qua lúc 10:40”. Ngay lập tức *mettā* trong tôi bắt đầu tuôn trào mà tôi không cần phải làm gì cả.

Chúng tôi quyết định ngồi thiền rồi đi qua nhà Thầy để bày tỏ lòng tôn kính. Tâm trạng thư giãn buổi tối hôm trước vẫn còn, nhưng bây giờ có thêm cả *mettā* nữa. Khi

chúng tôi đến, mọi người ở đó rõ ràng là đã dậy từ rất sớm để chuẩn bị mọi thứ cho việc đón tiếp một lượng khách lớn. Lúc chúng tôi đến tầm khoảng 10:30 sáng, hãy còn khá sớm nên mới chỉ có khoảng 50-60 người ở đó. Căn phòng rất yên tĩnh, mọi người ngồi trên ghế và trên thảm bông trải trên sàn để bày tỏ lòng tôn kính. Tất cả đều có vẻ rất tĩnh lặng và bình an. Một số rõ ràng là đang ngồi thiền. Họ chính là tấm gương về những gì thầy Goenka đã dạy trong suốt cuộc đời mình.

Chúng tôi được dẫn tới thang máy từ phòng chờ lớn ở tầng 8 để lên tầng 13, nơi ở của thầy Goenka và gia đình. Thầy đang nằm trong một quan tài bằng kính. Đây sẽ là lần cuối cùng tôi được gặp người đã làm cuộc đời tôi thay đổi. Thầy nằm đó, giản dị với một tấm khăn choàng phủ nhẹ lên người. Chúng tôi vái Thầy và *mettā* cứ tuôn trào.

Chúng tôi được biết qua các thành viên trong gia đình rằng Thầy vẫn ở trong một tâm trạng vui vẻ cho đến tận phút cuối cùng và qua đời một cách thanh thản, nhẹ nhàng. Gia đình đã ở bên Thầy vào tận phút cuối cùng ấy.

Lý do tôi viết cuốn sách này chủ yếu là để giúp đỡ chút ít cho những người khác bởi vì Thầy đã giúp cho tôi quá nhiều. Thầy đã dẫn tôi đến với con đường Dhamma và truyền cảm hứng để tôi làm rất nhiều điều mà tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ làm trong đời. Tôi chưa đạt đến những đỉnh cao của tuệ giác, nhưng tôi đã và đang



## *Lời Nói Đầu*

làm những gì mình có thể, là nhờ thầy Goenka và những người khác mà tôi đã tiếp xúc trên con đường này. Tôi vô cùng biết ơn vì điều này.



## Lời Cảm Ơn

**T**ôi muốn cảm ơn những người đã truyền cảm hứng và giúp tôi biên tập quyển sách này. Đầu tiên là Anne, vợ tôi, người đã đọc từ đầu đến cuối bản thảo nhiều lần.

Kim Johnston, người bạn cũ của tôi ở Úc, cũng đã hỗ trợ và giúp tôi rất nhiều trong việc chỉnh sửa. Khi nhận lại bản thảo với một số từ đã được sửa theo chính tả Úc/Anh, tôi phải mím cười thôi, nhưng cũng không chắc mình sẽ phải làm sao để đổi trở lại.

Trong nhiều năm, Robin Curry luôn là người ủng hộ đắc lực giúp tôi chỉnh sửa bất cứ khi nào tôi cần. Đôi khi, cô ấy sẽ giãy nảy và la ầm lên khi tôi nhờ sửa bài bởi thoáng nghĩ đến nhiều cách mà tôi có thể phá hỏng tiếng Anh chuẩn mực, nhưng cuối cùng thì cô ấy vẫn luôn nhận lời. Không cần phải nói, lần này cô lại giúp tôi. Cảm ơn Robin.

Xin cảm ơn Bharathram Sundararaman, một tình nguyện viên tại Pariyatti vốn là biên tập viên chính thức của tôi và anh đã có nhiều đề xuất hữu ích để cải thiện cuốn sách này. Cũng giống như nhiều tình nguyện viên Dhamma, dù công việc và cuộc sống gia đình rất bận rộn, anh vẫn dành thời gian để hiệu chỉnh cuốn cảm nang cho thiện giả này. Cũng xin cảm ơn Brihas Sarathy và Adam Shepard từ

Pariyatti và Virginia Hamilton. Cảm ơn Daniel Haskett đã sáng tác bìa sách và vẽ minh họa hình các nút thắt.

Cảm ơn Rick Crutcher, Paul và Susan Fleischman đã giúp xem qua các bản thảo đầu tiên và chỉnh lại hướng tôi viết cho tốt hơn.

## Giới Thiệu



**T**ôi đã học được cách giữ vững và phát triển sự hành thiền của mình. Tôi muốn chia sẻ những kinh nghiệm này với bạn. Trước hết như một người độc thân sống ở một nơi không có thiền giả nào khác, rồi sống ở một nơi có nhiều bạn thiền sinh Vipassana khác, và cuối cùng như một người đã lập gia đình sống với một người bạn đời Dhamma, tôi đã thích nghi đời mình vào cuộc sống Dhamma.

Con đường của bậc tu sĩ rất cao quý. Người ta nói rằng con đường của các vị thật rõ ràng, bằng phẳng và dễ đi. Nó vươn cao trên đám bùn lầy, không có sỏi đá, sắc nhọn hay chông gai. Thật không may, đây không phải là trường hợp dành cho các cư sĩ tội nghiệp như chúng ta. Cuộc sống của chúng ta bị ràng buộc bởi trách nhiệm ngoài đời, công việc, quan hệ gia đình và nợ nần nhà cửa. Không giống như các tu sĩ, con đường của chúng ta đầy trở ngại và phiền nhiễu của thế gian. Chính vì lý do đó mà tôi nghĩ

cuốn *Cẩm Nang Của Một Thiền Giả* này có thể giúp ích cho các thiền sinh Vipassana trên con đường thanh lọc tâm.

Vì bạn đang đọc cuốn sách này nên tôi cho rằng bạn đã hoàn tất một khóa thiền Vipassana với thầy Goenka hay với một trong các vị phụ giáo của Thầy. Trong các trang tiếp theo, tôi mong muốn giới thiệu cho bạn những cách để củng cố việc hành thiền Vipassana của mình. Bạn có thể vừa mới hoàn tất một khóa thiền hoặc có thể đã tham dự một hoặc nhiều khóa thiền cách đây vài năm nhưng không thể duy trì việc thực hành của mình. Dù là trường hợp nào đi nữa, cuốn sách này cũng hữu ích cho bạn. Cuốn sách này sẽ còn hữu ích hơn nếu bạn quyết định là mình muốn nỗ lực nghiêm túc để thực hành phương pháp thiền này.

Khi còn nhỏ, tôi là một hướng đạo sinh và tôi luôn nhớ đến cuốn *Cẩm Nang Của Hướng Đạo Sinh*. Nó chứa đựng mọi thứ bạn cần biết để trở thành một hướng đạo sinh giỏi. Lớn lên, khi đã trở thành một huynh trưởng, tôi có dịp xem lại cuốn cẩm nang này. Tôi nhận ra đó là một công cụ tuyệt vời cho mọi hướng đạo sinh. Tất cả những kiến thức cần thiết đều có trong cuốn sách nhỏ đó.

Khi suy ngẫm trong nhiều năm về việc thực hành và bước đi trên con đường Dhamma, tôi đã nghĩ, hẳn sẽ rất tuyệt vời nếu có một cuốn sách giống như vậy? Không phải một cuốn sách hướng dẫn cách thắt những nút thắt, mà là cách làm thế nào để tháo gỡ những nút thắt của tham,

sân, si khỏi tâm chúng ta. Đây sẽ là một công cụ thiết thực hơn nhiều cho ai đó đang đi trên con đường Dhamma.

May mắn thay, hoặc có thể nói nhờ nghiệp lành của mình mà tôi gặp được nhiều người đã giúp đỡ tôi trong những năm mới thực hành thiền. Người đầu tiên và quan trọng nhất chính là thầy Goenka, người cha Dhamma của tôi, người đã đưa tôi đến với con đường Dhamma và hướng dẫn tôi cho đến khi Thầy qua đời vào năm 2013. Sau đó, tôi rất may mắn được gặp một số học trò của Sayagyi U Ba Khin nay đã trở thành thiền sư. Một số vị đã giúp tôi trong công trình một đời người là tháo gỡ những nút thắt. Biết bao là loại bài học tôi đã học được từ họ!

Ngoài ra, tôi rất may mắn được tiếp xúc với nhiều học trò khác của Sayagyi—những người mặc dù có những thành tựu rất cao trong việc hành thiền nhưng chưa bao giờ được cử làm thiền sư. Họ cũng đã truyền đạt cho tôi những gì họ đã học được khi còn bên cạnh Sayagyi, không theo một lề lối mô phạm nào cả, mà thông qua các cuộc chuyện trò và qua tấm gương những việc họ đã làm trong suốt những năm tháng đó.

Tất nhiên, có cả những người bạn thiền của tôi nữa. Vì quá đông nên không có cách nào để nhắc đến họ, đừng nói chi đến việc sàng lọc ra những bài học nào mà họ chia sẻ. Ở một số người, tôi học được những điều tích cực, nhưng ở một số người khác tôi lại nhận được bài học từ gương

xấu của họ, bởi đôi khi đó là cách để học. Tôi thấy tiếc cho họ, nhưng dù sao cũng cảm ơn họ.

Vị Thầy vĩ đại nhất mọi thời đại chính là Đức Phật. Ngài đã khám phá ra con đường giải thoát mà chúng ta đang đi này và thay vì giữ nó cho riêng mình, Ngài đã chia sẻ nó với tất cả những ai đến với Ngài. Bây giờ, sau ngàn ấy năm, dòng truyền thừa của các vị thầy này vẫn tiếp tục giảng dạy giáo pháp đích thực của Ngài.

Mặc dù đã qua nhiều thế kỷ và nhiều thế hệ, vẫn có rất nhiều người bảo tồn giáo pháp một cách trực tiếp hoặc gián tiếp vì lợi lạc của các thế hệ tương lai! Thực sự có bao nhiêu vị thiền sư trong dòng truyền thừa? Chúng ta biết được rằng trong khoảng 100 năm qua đã có bốn vị (Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi, Sayagyi U Ba Khin và thầy Goenka) nên có lẽ, đã có ít nhất 100 vị thiền sư của dòng truyền thừa trong 2.500 năm qua. Đâu đó trong tâm này là con số các vị *ācariyas* (thiền sư) cách giữa chúng ta và Đức Phật. Thật may mắn cho chúng ta khi những bậc thầy tuyệt vời này, với một tâm tràn đầy sự thuần khiết đã san sẻ viên ngọc giáo pháp quý báu để ngày hôm nay chúng ta có thể có được.

Qua những năm tháng này giáo pháp ấy đã được sửa đổi cho phù hợp với các thời đại. Khi Đức Phật còn sống và trong một thời gian ngắn sau đó, các vị *arahant*, những người đã được giải thoát hoàn toàn, đã gìn giữ giáo pháp



hết sức thuần khiết. Theo thời gian, các cư sĩ hỗ trợ các vị tu sĩ theo những cách có nghi thức hơn; và như thế, một tôn giáo gọi là Phật giáo được hình thành. Nhưng việc truyền dạy thiền hầu như chỉ là tu sĩ dạy cho tu sĩ. Trong dòng truyền thừa của chúng ta, chính Ngài Ledi Sayadaw là người đã truyền giáo pháp cho người nông dân Saya Thetgyi, người đã trở thành vị thiền sư cư sĩ đầu tiên. Hóa ra đó là một bước đi vô cùng sáng suốt bởi vì khi thế kỷ 20 bắt đầu, một thế giới mới của cách mạng công nghiệp và công nghệ máy tính xuất hiện, việc truyền bá Dhamma do đó cũng cần được thực hiện theo một phương cách mới. Saya Thetgyi, Sayagyi U Ba Khin và thiền sư S.N. Goenka đã hoàn thành sứ mệnh được giao phó một cách tuyệt vời về cả hình thức lẫn nội dung và mang lại cho thế giới vô vàn lợi lạc.

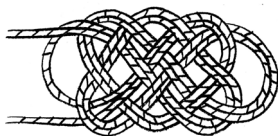
Ngày nay chúng ta may mắn có các trung tâm thiền trên khắp toàn cầu, nơi mọi người có thể tiếp nhận giáo pháp của Đức Phật tại những địa điểm thuận tiện, dễ tới và ở gần hầu hết các thành phố lớn trên thế giới. Giáo pháp được trình bày một cách dễ hiểu và rất nhiều người phục vụ Dhamma cống hiến thời gian và *mettā* của mình để càng có nhiều người nhận được Dhamma.

Nguyện cho con đường tu tập của bạn được suôn sẻ và rõ ràng. Nguyện cho bạn được hạnh phúc.

Nguyện cho bạn được hoàn toàn giải thoát!



## Làm Rõ Vấn Đề



**T**rong cuộc trò chuyện gần đây với một người bạn, tôi nhận ra rằng cuốn sách này có thể làm bạn có cảm tưởng rằng tất cả những gì tôi làm chỉ là thiền. Kiểu như là một nhà sư. Sự thật thì khác xa, mặc dù tôi rất nghiêm túc trong việc dành thời gian riêng để hành thiền.

Có ba giai đoạn trong cuộc đời từ khi tôi bắt đầu hành thiền. Giai đoạn đầu tiên là đi đây đi đó, hành thiền và dần thân vào việc phục vụ Dhamma. Tôi phát hiện ra con đường tu tập khi còn là một người hay du hành đó đây. Trong thời gian ấy, tôi dành nhiều thời gian để hành thiền và đến Ấn Độ, Miến Điện để tham dự các khóa thiền và phục vụ Dhamma.

Sau đó, tôi lập gia đình và chúng tôi có một con trai. Đây là lúc bước vào giai đoạn hai. Tôi làm nhiều công việc khác nhau trong 27 năm và làm tất cả những thứ mà một người chồng, một người cha bình thường phải làm, ngoại trừ việc tôi ngồi thiền hai lần mỗi ngày và thường

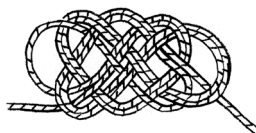
tham gia một khóa thiền 20 hoặc 30 hoặc 45 ngày mỗi năm. Tôi cũng sửa chữa một vài căn hộ, xây dựng vài tòa nhà lớn và có nhiều sở thích như làm vườn, làm mộc, chế tác gỗ, học tiếng Pāli, v.v. Như vậy, bạn có thể thấy tôi không chỉ ngồi không hành thiền.

Thêm vào đó là các hoạt động gia đình như chơi bóng đá, làm bài tập, tham gia hướng đạo, đi cắm trại, làm các dự án của trường, v.v.

Giai đoạn thứ ba bắt đầu từ lúc về hưu. Khi ấy, chúng tôi phục vụ Dhamma toàn thời gian và vẫn tiếp tục những hoạt động kể trên.

Một người không cần phải sống ẩn dật mới trở thành một thiền giả. Cứ thường thức những thứ trong thế giới trần tục này và duy trì các trách nhiệm của bạn, nhưng chú trọng vào việc kết hợp Dhamma vào cuộc sống của mình. Bạn có thể làm được điều đó. Dhamma sẽ cho bạn năng lượng để làm tất cả những gì bạn cần làm và nhiều hơn thế nữa.

## Bắt Đầu



**G**ì đây, bạn đã kinh nghiệm được sự vi tế của thân và tâm đang hiện hữu nơi mình thông qua chỉ một khóa thiền Vipassana mười ngày.

Mặc dù việc luyện tập bắt đầu ở cấp độ bề mặt, nhưng chỉ trong mười ngày, bạn đã có thể di chuyển tâm mình từ mức độ thô thiển đến mức độ vi tế hơn nhiều. Bạn cũng đã kinh nghiệm thêm một điều khác nữa. Bằng cách giữ giới nghiêm túc, bạn đã có thể ổn định được tâm để nó cho phép bạn thăm dò các tầng lớp sâu hơn bên trong.

Ai sẽ nghĩ được rằng điều này có thể xảy ra? Ngay bên ngoài công, mọi sự hỗn loạn và hành vi vô trật tự của thế giới thường ngày vẫn đang tiếp diễn. Nhưng khi ấy bạn đang sống trong một cái kén, nơi bạn đã chọn để lưu trú với hi vọng sẽ học được điều gì đó có thể giúp ích cho mình. Ai mà nghĩ được rằng lối sống đạo đức này, kết hợp với một phương pháp thiền 2.500 năm tuổi, sẽ mang lại cho bạn những cảm giác hài lòng, bình thản, an vui và

đầy tình thương bi mẫn đối với người khác sau khi khóa thiền kết thúc?

Có thể bạn đã ngồi một khóa thiền cách đây khá lâu và những cảm xúc mà bạn cảm thấy trong ngày *mettā* không còn mạnh mẽ như trước nữa. Tuy nhiên nếu bạn suy ngẫm thật kỹ, những cảm xúc đó có thể quay lại. Tôi nhớ có lần tôi lái xe đi chung với một khách hàng và anh ấy nói với tôi rằng trông tôi rất quen. Tôi nói tôi cũng cảm thấy thế về anh. Qua trao đổi, hóa ra anh ta đã ngồi một trong những khóa đầu tiên được tổ chức tại Hoa Kỳ khi thầy Goenka rời Ấn Độ ra nước ngoài, nhưng anh ta đã ngừng thực hành thiền kể từ đó. Người khách hàng nói, “Anh biết không, đó là trải nghiệm sâu đậm nhất trong đời tôi”. Tôi đã nghe những câu chuyện tương tự từ những người đã ngồi một khóa thiền nhưng không tiếp tục thực hành nữa. Kinh nghiệm đó vẫn khắc sâu trong tâm trí họ, một kinh nghiệm đặc biệt hơn hẳn bất cứ những gì khác mà họ đã từng làm.

Trong một trường hợp khác, tôi có dịp ăn trưa với một thiền sinh cũ và cô ấy than thở về việc không thể duy trì được việc thực hành thiền. Cô ấy đã quên mất lợi ích sâu sắc của việc hành thiền. Sự phân tâm trong cuộc sống hàng ngày và khuôn mẫu thói quen cũ đã ngăn cản cô. Nhưng sau khi nhận ra đây là những lời than phiền nông cạn, cô ta nói, “Đôi khi đúng là tôi quên mất rằng việc thực hành tốt đến nhường nào và cả những lợi ích mà tôi đã nhận được”.

Vipassana giúp bạn hòa nhập vào xã hội theo cách tích cực, tỉnh thức, sống có đạo đức; giúp dẫn dắt bạn đến việc yêu thương người khác nhiều như yêu thương chính bản thân mình. Để đạt tới trí tuệ về vô thường (*anicca*), bạn phải nỗ lực, và đến một lúc nào đó, nỗ lực này sẽ đưa bạn đến đích cuối cùng.

Lý do thông thường mọi người ngưng hành thiền sau khi hết khóa là vì sự ý thức về bản chất luôn thay đổi của các cảm giác (*anicca*) dần dần tan biến khi họ hòa nhập trở lại xã hội. Tất cả các tác động bên ngoài không ngừng tấn công bạn và chẳng bao lâu *anicca* bị lãng quên. Ngoài ra, việc giữ giới của bạn trở nên yếu hơn và do đó sự ý thức về *anicca* cũng yếu theo. Nếu bạn quên mất *anicca*, bạn sẽ phải đối mặt với các thời ngồi thiền rất “ẹ”. Chúng sẽ là một sự thực hành vất vả suốt cả thời gian ấy, giống như những thời thiền lúc đầu khóa. Nếu không cẩn thận bạn sẽ dễ vượt mất viên ngọc quý này.

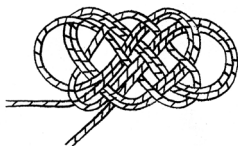
Khi bắt đầu thực hành thiền, tôi nhận ra dường như trước đây luôn có một đám mây che trước mắt tôi. Sau khi tham dự một khóa thiền Vipassana, đám mây đó bắt đầu tan đi. Bạn có thể nhìn thấy ánh sáng xuyên qua những đám mây đó. Tương tự như khi đang bay, máy bay của bạn bắt đầu hạ độ cao đi xuyên qua những đám mây, rồi trời tối và u ám đi, nhưng bạn biết ở phía bên kia của những đám mây sẽ là ánh sáng mặt trời rực rỡ. Bây giờ bạn đã có được công cụ để dẹp đi những đám mây đó.

Để có được ánh mặt trời rực rỡ ấy, sẽ dễ dàng hơn nếu bạn cố gắng loại bỏ khỏi cuộc sống của mình những phiền nhiễu làm bạn khó đi theo con đường Dhamma này. Có nhiều cách khác nhau để thực hiện điều này và sẽ hữu ích cho việc thực hành nếu bạn bắt đầu ngay bây giờ, trong khi sự trải nghiệm của khóa thiền vẫn còn mới nguyên. Tuy nhiên, nếu đã lâu mà bạn chưa tham gia một khóa thiền nào, hãy vẫn thực hiện bước đầu tiên này, nhưng có lẽ nên dành nhiều thời gian hơn cho *ānāpāna*. Và hãy tham gia thêm một khóa thiền; điều này sẽ giúp bạn trở lại với con đường tu tập của mình.

Trong một khóa thiền ở trung tâm, mọi thứ đều được kiểm soát và có trật tự, bởi vì sự hành thiền là hoạt động duy nhất diễn ra ở đó. Sự vận hành của một trung tâm thiền đã được hoạch định kỹ lưỡng dựa trên kinh nghiệm của nhiều thiền sinh. Sẽ rất hữu ích nếu bạn có thể áp dụng một vài điều học hỏi được từ kinh nghiệm thực hành ở trung tâm vào đời sống hàng ngày. Việc này sẽ giúp bạn tạo nên một điểm tựa giữa tất cả sự hối hả và bận rộn của cuộc sống cư sĩ. Một nơi bạn có thể tiếp cận để nhắc nhở bạn về trải nghiệm trong thời gian tham dự khóa thiền tại trung tâm.



## Các Thời Thiền Hằng Ngày



**H**ai thời thiền hằng ngày này rất quan trọng. Không có cách nào để nhấn mạnh cho đủ tầm quan trọng của chúng, bởi vì khi bạn bắt đầu bỏ lỡ những thời thiền thì việc hành thiền sẽ trở nên khó khăn hơn. Khi lần đầu tiên đến với một khóa thiền, bạn có thể còn khá thiếu kinh nghiệm, nhưng đến cuối mười ngày thì bạn đã thấy một sự biến đổi nào đó trong bản thân. Giờ đây bạn có thể dễ dàng cảm nhận được các cảm giác ở bên trong, mà khi trước khóa thiền có lẽ bạn hoàn toàn không biết gì về sự tồn tại của những cảm giác này. Để giữ một mức độ ý thức về Dhamma trong chính bản thân, bạn cần giữ việc ngồi thiền đều đặn này. Điều này giúp duy trì sự thanh tịnh mà ta đã thiết lập. Hai giờ thiền mỗi ngày vào buổi sáng và buổi tối là tuyệt đối cần thiết.

Bạn có thể nhận thấy là khi về nhà rồi thì việc hành thiền không còn dễ dàng như vậy nữa. Bạn có thể nhận thấy thậm chí lúc lái xe ra khỏi trung tâm thì bầu không khí đã thay đổi. Bạn không còn ở một nơi mà hàng nghìn

người đã hành thiền trong nhiều năm. Gần như ngay tức thì, các phiền nhiễu sẽ phát sinh. Khi bạn dừng lại để đồ xăng hoặc có thể là mua một tờ báo, một cây kem hay một lon nước ngọt, có lẽ là bạn không còn bất kỳ ý nghĩ nào về Dhamma nữa. Tất cả những điều này đều là chuyện bình thường, nhưng bạn có thể nhận ra là bầu không khí ở trung tâm có thể bị quên lãng ngay lập tức. Nếu bạn muốn nghiêm túc phát triển việc hành thiền, bạn phải tìm lấy một nơi để được sống trong tinh thần Dhamma, tách biệt với thế giới của cuộc sống thường ngày.

Khi đã có ý định này, việc đầu tiên cần làm là sắp xếp chỗ ngồi thiền của bạn. Như thầy Goenka đã đề cập đến trong bài pháp thoại cuối cùng của khóa mười ngày, việc có một nơi ngồi thiền cố định là rất hữu ích. Nếu đó là một chỗ tương đối yên tĩnh và cách xa khu vực thường xuyên có người qua lại trong nhà thì càng tốt. Một phòng thiền riêng biệt là lý tưởng nhất. Một phòng chứa đồ hiện chưa được sử dụng cũng rất thích hợp, mặc dù hiếm khi có được một chỗ như thế, ít ra là trong nhà tôi. Nếu không có sẵn một chỗ hẳn hoi như thế, thì một chỗ nào trong phòng ngủ hoặc phòng làm việc mà không được dùng nhiều đến cũng được. Một vị trí tốt là nơi bạn có thể đặt đệm ngồi, khăn choàng, đồng hồ bấm giờ, v.v. mà không bị xê dịch. Có thể tham khảo thêm các ý tưởng trong Phụ lục I.

Việc tạo một không gian để bạn có thể hành thiền hai lần mỗi ngày là rất quan trọng. Nơi này sẽ được phủ đầy

những rung động Dhamma và cảm nhận về *mettā*. Theo năm tháng, từ trường tại đây sẽ ngày càng mạnh hơn và bạn sẽ thấy rằng mình ngồi thiền dễ dàng hơn ở đó.

Bạn đang thực hiện một sự thay đổi quan trọng trong đời mình. Bằng cách dành ra một nơi riêng để ngồi thiền, bạn đang tạo cho mình một thói quen. Đây là nơi bạn đến để thanh lọc tâm mình. Đây là nơi bạn sẽ không bị quấy rầy để bạn có thể bước đi trên con đường Dhamma. Nơi này sẽ giúp cho bạn giữ đúng theo chương trình hoạch định để bạn không quên các thời thiền của mình. Mọi thứ đều có đó, sẵn sàng để ngồi thôi. Nó là một thiền đường để sử dụng tức thì.

Bạn có thể đã nhận thấy vào ngày thứ mười, mà chúng ta gọi là ngày *mettā*, rằng một khi bạn bắt đầu nói chuyện, mọi thứ liền thay đổi. Bạn trở nên hướng ngoại và những ý nghĩ về việc ngồi thiền biến mất. Tuy nhiên có một thời thiền vào lúc 2:30 chiều. Đây là thời thiền rất quan trọng và bạn nên suy ngẫm về nó khi trở về nhà để hiểu rằng việc hành thiền có thể trở nên khó khăn như thế nào. Khi bắt đầu thời thiền lúc 2:30 chiều này, có thể bạn đã nhận ra ngay rằng sự hành thiền của mình đã khác đi. Tâm của bạn có lẽ đã bị phân tán hoặc xáo động, rất khó ổn định. Có thể có những cơn đau nhức. Sự hành thiền của bạn đã thay đổi dù bạn chỉ mới nói chuyện một lúc thôi. Tuy nhiên, đến cuối giờ, tâm của bạn có lẽ đã ổn định phần nào và bạn gần như trở lại trạng thái lúc 9 giờ sáng ngày

trước khi học thực hành *mettā*. Và vào thời thiền chung lúc 6 giờ chiều, bạn có thể sẽ thấy điều này xảy ra lần nữa.

Nếu không lưu ý, bạn sẽ không nhận thấy điều này, nhưng đó là một bài học rất quan trọng. Nó cho bạn cái nhìn sâu sắc về những gì đang xảy ra ở thế giới bên ngoài và lý do tại sao các thời thiền hằng ngày của bạn lại rất quan trọng. Bạn cũng sẽ thấy rằng những gì bạn đang gặp phải là chuyện tự nhiên chứ không phải là do bạn đang làm gì sai. Bạn dễ có khuynh hướng nghĩ rằng mình không thể thực hành được hoặc việc ấy quá khó khăn. Đây thực sự là một tình huống rất nguy hiểm và là một trong những tình huống khó nhất mà bạn có thể phải đối mặt, bởi vì bạn có thể muốn ngưng hành thiền khi phải đối diện với những cảm giác mơ hồ hay khó chịu này hay khi tâm đi lang thang. Nếu bạn bỏ ngòì thiền, điều đó chỉ làm cho mọi thứ tồi tệ hơn. Chính nhờ ngòì thiền mà bạn mới có thể duy trì được sự ý thức về bản chất vô thường của các cảm giác và từ đó bạn thực hành thiền đúng cách. Bạn phải sẵn sàng để chấp nhận bất cứ cảm giác nào nảy sinh mà không có những sự ưa thích đối với một cảm giác này hay cảm giác kia. Đây chính là tâm xả: sự quan sát các cảm giác với một tâm cân bằng.

Tôi lấy một ví dụ. Khi tôi trở về Hoa Kỳ sau nhiều năm du hành, tôi quyết định sống ở Berkeley, California, nơi tôi biết có nhiều thiền sinh khác cũng vừa trở về từ Ấn Độ. Tôi biết những người bạn đồng hành này sẽ hỗ trợ cho

## *Các Thời Thiên Hằng Ngày*

việc tu tập của mình. Tôi thuê một căn hộ và ổn định cuộc sống như một người bình thường. Một tối nọ khi đang ngồi thiền, tôi cảm thấy có vẻ như mình đã ngồi ít nhất được một tiếng. Tôi nhìn vào đồng hồ. Chỉ mới mười phút trôi qua, còn rất lâu mới hết một tiếng. Tôi trở lại hành thiền và có vẻ như một tiếng nữa đã trôi qua. Tôi rất bị xáo động và phân tâm. Tôi kiểm tra đồng hồ một lần nữa thì chỉ mới thêm năm phút trôi qua thôi. Việc này đã xảy ra thêm vài lần nữa. May mắn là tôi đã nhận ra mình đang ở tại thời điểm quyết định; nếu tôi để cho cái tâm lừa gạt mình mà đứng dậy, ngưng hành thiền chỉ sau mười lăm phút thì tôi thua chắc. Thời thiên đó kéo dài lê thê. Tôi tưởng là nó sẽ không bao giờ kết thúc. Thời gian như kéo dài vô tận, nhưng tôi đã không bỏ cuộc. Tình trạng này đã không bao giờ tái lại tới mức đó nữa. Tôi đã điều phục được cái tâm vốn không muốn thay đổi này. Đây là loại tình huống mà bạn phải đề phòng khi bắt đầu thực hành ở nhà. Tâm sẽ chống đối lại bạn và nó sẽ không giống như lúc trong khóa thiền.

Các trở ngại khác có thể xuất hiện trong những thời thiền khi bạn bắt đầu thực hành ở nhà và khi bạn tiếp tục thực hành hằng ngày. Đôi khi, trong các thời thiền một giờ, bạn sẽ thấy mình như đang ở trong sương mù. Có thể thậm chí là bạn ngủ gục trong lúc ngồi thiền nữa. Chuyện này có thể xảy ra vào buổi sáng hoặc buổi tối hoặc có thể cả hai. Không có cách nào để dự đoán khi nào nó sẽ xảy

ra, hay ngay cả việc nó có xảy ra hay không. Khi gặp phải tình trạng này, đối với bạn, cũng như đối với những người khác, dường như thiên như thế thật lãng phí thì giờ. Tôi xin đảm bảo rằng bạn không hề lãng phí thời gian của mình. Mặc dù có vẻ như bạn đang cố gắng lội qua vũng bùn hoặc đang cố gắng bơi trong mật đường đặc dính, nhưng bạn sẽ chỉ vượt qua được nếu tiếp tục kiên trì. Vậy bạn phải làm như thế nào?

Khi điều này xảy ra và bạn biết được rằng mình đã đánh mất sự ý thức, hãy bắt đầu lại với một tâm an tĩnh nhất có thể. Hãy thử thực hành *ānāpāna* một lúc và thử tập với hơi thở cố ý. Hãy thở với hơi thở hơi mạnh hơn một chút để bạn có thể cảm nhận được nó. Thỉnh thoảng, bạn sẽ thoát khỏi cái tâm lơ mờ, vô định này và thực hành với sự ý thức về các cảm giác và luôn biết bản chất vô thường của chúng. Bạn sẽ thấy rằng cuối cùng thì trở ngại này rồi cũng qua đi. Có thể trong một giờ thiền, chỉ có vài phút bạn hoàn toàn tỉnh táo, nhạy bén và tâm bạn có thể cảm nhận xuyên vào trong, nhưng đó là những phút rất quý giá. Đừng xem nhẹ chúng. Hãy sử dụng những giây phút ấy một cách khôn ngoan và đừng băn khoăn gì về khoảng thời gian mà bạn cho là đã bị đánh mất. Bạn đã thực hành trong suốt thời thiền mặc dù diễn tiến có thể đã không như bạn mong đợi. Nếu thời biểu của bạn không buộc bạn phải đi đâu ngay sau giờ thiền, và vào lúc đó tâm bạn đang thanh tịnh, thì hãy ngồi thêm một lúc nữa.

## Các Thời Thiên Hằng Ngày

Mỗi khoảnh khắc bạn ngồi trên đệm đều có giá trị nếu bạn đem tâm trở về lại với đối tượng hành thiền mà không phản ứng. Như thế là bạn đang thực hành đúng.

Một điều nữa là: có một số người có trải nghiệm hoàn toàn ngược lại. Họ thấy mình rất bén nhạy, rất cảnh giác trong mười phút đầu của thời thiền, nhưng sau đó, họ bị trôi dạt vào màn sương mù này, nơi mà họ thậm chí không còn biết đâu là đâu. Không sao cả. Cứ tiếp tục ngồi, hoàn tất thời thiền. Không có cách nào để biết được bạn sẽ trải qua những gì trong các thời thiền. Mục tiêu là thực hiện một sự quan sát không chọn lựa đối với bất kỳ cảm giác nào tự biểu hiện. Mục tiêu này cũng được áp dụng trong tất cả các thời thiền. Hãy quan sát các cảm giác đang tự biểu hiện, bất kể là bạn đang cảm nhận được cảm giác gì vào lúc đó. Hãy cố gắng kéo dài khoảng thời gian mà bạn nhận biết được cảm giác. Những trạng thái thô thiển này là một biểu hiện của những gì trong tâm bạn. Nếu bạn tiếp tục quan sát chúng với tâm xả, bạn đang làm đúng công việc của mình. Hãy thử nghĩ xem, sau cả ngày đi đây đó ở thế giới bên ngoài, đối diện với sự điên đảo của cuộc sống, thì không có gì đáng ngạc nhiên khi cơ thể bạn cảm thấy giống như một khối xi măng và khó cảm nhận được cảm giác.

Nếu tâm bạn không bén nhạy và có khả năng xuyên thấu, hãy dành nhiều thời gian hơn cho *ānāpāna* trước khi chuyển sang Vipassana. Một cái tâm bén nhạy sẽ giúp

bạn an tĩnh lại. Tương tự, một cái tâm an tĩnh sẽ làm cho *samādhi* của bạn trở nên sắc bén. Khi bạn nhận ra tâm đang đi lang thang, hãy tập với hơi thở cố ý trong một lúc. Nếu những cách trên đều không hiệu quả thì hãy thử thiền với đôi mắt mở trong vài phút và để cho một chút ánh sáng vào.

Dù bạn làm gì đi nữa, đừng để bị đánh bại, đừng bao giờ nghĩ rằng tất cả đều uổng phí. Chỉ cần nỗ lực một cách đúng đắn để mỗi thời thiền đều thành công. Tất cả những thời thiền đều sẽ khác nhau và khi bạn chấp nhận được điều này và không mong đợi việc “hành thiền” phải là như thế này hay thế kia, thì bạn đã tiến một bước dài theo đúng hướng.

Một khi đã sắp xếp xong chỗ ngồi thiền cho mình, giờ bạn nên trao đổi việc này với gia đình hoặc các bạn cùng phòng. Có thể họ chấp nhận chuyện này dễ dàng, nhưng cũng có thể khó, họ có thể ghen tị khi bạn dành thời gian này cho riêng mình. Hãy báo với họ rằng bạn đã tìm thấy phương pháp thiền này, một phương pháp rất quan trọng đối với bạn. Từ giờ trở đi bạn có ý định thiền một ngày hai lần, sáng và tối, mỗi lần một giờ. Trao đổi như vậy sẽ giúp bạn không cảm thấy áy náy khi phải rời họ để đi ngồi thiền. Khi đã biết bạn đang làm gì, họ dần dần sẽ tôn trọng bạn vì điều đó, nhất là khi họ thấy những thay đổi tích cực đang diễn ra nơi bạn.



## *Các Thời Thiền Hằng Ngày*

Cố gắng ngồi thiền vào một giờ cố định mỗi ngày sẽ rất tốt. Bạn có thể chọn thời gian ngồi thiền ngay sau khi thức dậy hoặc sau sinh hoạt buổi sáng. Có thể bạn cần nạp năng lượng vào bụng trước và ngồi thiền ngay sau khi ăn sáng xong. Dù bạn quyết định chọn giờ nào đi nữa, tốt nhất hãy giữ đúng giờ đó mỗi ngày vì cách ấy sẽ thành một cái nếp cho bạn. Nếu để tùy hứng thì may lắm là bạn duy trì việc ngồi thiền được một tuần. Nếu bạn sống cùng với những người khác, có lẽ tốt nhất là bạn nên thiền trước khi họ thức dậy. Như thế, ngôi nhà hoặc căn hộ sẽ rất yên tĩnh và bạn sẽ không bị phân tâm vì tiếng nói chuyện và các sinh hoạt xung quanh. Sự có mặt của người khác sẽ làm bạn phân tâm nhiều, vì thế hãy cẩn thận. Tuy nhiên, nếu họ cũng là thiền sinh, thì họ có thể tiếp sức cho bạn và bạn nên sử dụng tha lực này từ họ để giúp mình. Hãy ngồi thiền cùng nhau những khi có thể. Cố gắng ngồi ít nhất một thời thiền chung mỗi ngày với họ.

Bạn cũng nên xét lại lối sống của mình. Vào buổi chiều khi tan sở, bạn có ghé qua phòng tập thể dục trên đường về nhà, hay có chơi tennis hay môn thể thao nào khác không? Khi về đến nhà, bạn có thường đi chạy bộ hay là ngồi phịch xuống chiếc ghế yêu thích của mình trước tivi rồi không nghĩ đến chuyện gì nữa? Dù bạn làm gì, hãy suy nghĩ về thời gian buổi tối của mình. Khi nào là thời gian phù hợp nhất để xếp một giờ ngồi thiền này vào? Có người thích ngồi thiền ngay khi về đến nhà. Người khác

sẽ chọn ngồi sau khi ăn tối hoặc trước khi đi ngủ. Bạn phải tự quyết định, nhưng hãy quyết định những gì bạn sẽ làm ngay khi trở về nhà sau khóa thiền và sắp xếp xong chỗ ngồi thiền của mình. Bạn phải khéo léo. Bạn nên có những chủ ý đúng đắn. Khi chuẩn bị như vậy, bạn nhất định sẽ thực hiện được những chủ ý đó.

Ở Berkeley, người bạn cùng phòng và tôi vẫn thường ngồi thiền lúc 6 giờ sáng và 6 giờ tối. Điều này thực sự hiệu quả, vì nhiều bạn bè biết được và ghé qua vào những giờ đó để ngồi chung với chúng tôi. Dù bạn quyết định làm gì, hãy bám sát kế hoạch của mình.

Quan trọng nhất là bạn nên cố gắng hành thiền buổi tối đầu tiên khi trở về nhà sau khóa thiền. Trong 8-10 giờ qua, kể từ khi rời khóa thiền, bạn đã phải chịu một loạt các tác động từ môi trường bên ngoài. Vì thế, bạn cần quay trở lại trạng thái như khi bạn rời khỏi trung tâm. Bằng cách ngồi thiền vào ngay buổi tối đầu tiên này, bạn đang tạo đà để thiết lập một khuôn mẫu dẫn đến sự thực hành vững chắc.

## Tác Nhân Làm Rối Loạn Tâm Trí Nặng Nề



Có một điều bạn nên cân nhắc, mặc dù nó rất trái ngược với văn hóa của nước chúng ta. Trước tiên, tôi xin chia sẻ kinh nghiệm của mình, rồi để bạn tự quyết định. Điều này có thể ví như cục sạn đen trong món *kheer* (chè sữa gạo) mà thầy Goenka đã nói đến trong bài pháp thoại cuối khóa. Đứa trẻ trong câu chuyện đã vứt bỏ cả bát chè chỉ vì một mẩu thảo quả trong đó. Tác nhân làm rối loạn tâm trí nặng nề mà tôi muốn nói đến chính là các chất gây say nghiện.

Khi vừa ra khỏi khóa thiền đầu tiên của mình, tôi để ý thấy một số thiền sinh đã vứt bỏ cần sa và hạ quyết tâm sống theo một lối mới, trong khi những người khác thì lại mỗi lên một điều. Chất kích thích và rượu bia là một phần của văn hóa phương Tây và là cái mà thoát đầu nhiều người không muốn từ bỏ, mà quan trọng hơn nữa là họ không thấy được lý do phải từ bỏ.

Trong vài năm đầu, tôi đã nghiệm ra rằng khi tôi uống rượu và sau đó cố gắng hành thiền thì giống như một ông

kính đã bị bôi đầy sáp Vaseline. Chất kích thích hoặc rượu bia hoạt động như một lớp kính lọc. Trong lĩnh vực kinh doanh giải trí, người ta sử dụng một chiếc kính lọc trên máy chụp ảnh như vậy để làm cho người mẫu hoặc diễn viên đã hết thời vàng son trông vẫn còn thu hút. Đây là một cảm tưởng giả tạo được tạo ra do sử dụng chất gây say nghiện.

Tương tự như thế, khi bạn đi bộ xuống phố và trông thấy lớp kiếng của một cửa hàng được phủ một lớp màu trắng khi đang được tu bổ, khiến bạn không thể nhìn rõ vào trong. Bạn có thể nhận ra một số thứ bên trong, nhưng tất cả đều mờ mờ. Ma túy và rượu bia ảnh hưởng đến nhận thức của một người như vậy đó. Chúng là lớp màng che không cho ta thấy được những gì đang thực sự diễn ra.

Một cảm tưởng sai lầm khác là các chất ma túy làm gia tăng mức độ nhận thức của con người. Điều này hoàn toàn sai. Một số chất làm cho nhận thức bị biến đổi và một số khác làm cho nhận thức bị sai lệch. Chẳng loại nào có ích lợi gì cho người hành thiền cả, bởi vì để trải nghiệm được sự thật, thực tại phải được nhìn thấy đúng như thật.

Người nào đang tự làm tê dại bản thân để vùi dập buồn đau của quá khứ thì có thể hài lòng với lối sống này. Nhưng thiền là để giải tỏa những buồn đau của quá khứ được cảm nhận thông qua các cảm giác. Chúng ta đã tìm được một công cụ giúp đối phó với những thăng trầm của cuộc

## Tác Nhân Làm Rối Loạn Tâm Trí Nặng Nề

sống, nhưng thay vì lắp cho công cụ đó một lưỡi dao thật sắc bén để cắt xuyên qua cái mớ hỗn độn ấy, thì ta lại làm cho nó cùn nhụt đến mức gần như vô dụng.

Là một thiền sinh mới, bạn phải tự mình đưa ra quyết định này. Tôi vốn không bao giờ chịu tiếp thu lời khuyên từ những người thông minh hơn mình cho tới khi tôi gặp thầy Goenka. Nếu cha tôi vẫn còn sống khi tôi bắt đầu hành thiền thì có lẽ ông sẽ bị sốc khi biết tôi chịu lắng nghe một người khôn ngoan hơn tôi, nhưng chắc hẳn ông cũng sẽ rất vui.

Nếu bạn thấy mình đã sẵn sàng để thực hiện một bước như thế trong thời điểm này—và tôi hi vọng bạn sẽ cân nhắc một cách nghiêm túc—tôi có một vài hướng dẫn dưới đây để giúp bạn tiến hành những việc cần làm trước mắt. Nhưng nếu bạn chưa sẵn sàng thì cũng đừng quẳng hết món *kheer* ngon lành đi chỉ vì một mẫu thảo quả bé xíu. Xin cứ tiếp tục hành thiền. Đó là điều quan trọng nhất.

Nếu bạn đã quyết định làm thử thì trước hết, hãy xem có những gì trong tủ lạnh hoặc tủ bếp. Có rượu bia trong đó không? Có thể bạn vẫn thường uống một cốc rượu vang vào bữa tối hoặc một lon bia lạnh trong một ngày hè nóng bức. Nếu có bất cứ thứ nào trong những món này thì hãy đổ đi. Giải pháp không phải là uống sạch hết để dẹp chúng rồi sau đó mới bắt đầu bỏ hẳn. Tâm ta rất dễ bị lung lay.

Còn một thứ nữa bạn cần phải quan tâm. Có hộp thuốc

gây nghiện nào còn đâu đó trong nhà không? Có cây cần sa nào đang mọc ngoài vườn không? Những cám dỗ này phải được dẹp bỏ. Nếu không, chúng sẽ kéo bạn xuống và bạn sẽ không tiến bước trên con đường tu tập.

Lưu ý là tôi đã không nói rằng hãy đưa những thứ đó cho bạn bè. Không, đừng tiếp tay cho ai khác làm lu mờ tâm trí của họ. Đây không phải là việc của bạn. Bạn đã quyết định thay đổi hành vi của mình để đi trên Con đường Dhamma—chỉ vì những người khác vẫn chưa đưa ra quyết định này, thì đừng khuyến khích họ sử dụng bằng cách đưa cho họ những chất gây say nghiện.

Nếu giờ đây bạn thật sự quyết định giữ giới thứ năm trong cuộc sống của mình, sẽ có những dịp mà lúc đó người ta có thể trở nên đặc biệt phấn khích khi cố ép bạn uống một ly rượu hay ly bia. Thường là trong những dịp đặc biệt, chẳng hạn như lễ cưới, năm mới, v.v. Vào những ngày này, người ta cảm thấy nhất định phải cụng ly chúc mừng. Đó là một truyền thống đã bám rễ rất sâu ở phương Tây. Sẽ luôn có một hoặc hai người cư xử quá trớn và ép bạn phải tham gia cụng ly với thức uống có cồn nào đó. Chính những lúc này bạn phải cực kỳ khéo léo trong việc giữ vững quyền quyết định của mình và không để bị áp đảo. Thường rất hữu dụng nếu bạn chuẩn bị sẵn trên tay một ly nước có ga hoặc nước ngọt, và chỉ cần nâng ly lên rồi nói rằng bạn OK.

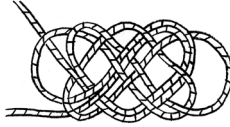
## *Tác Nhân Làm Rối Loạn Tâm Trí Nặng Nề*

Hãy nhớ rằng bạn không đơn độc khi bắt đầu cố gắng sống một lối sống thuận với Dhamma hơn. Uy lực của Dhamma rất mạnh. Nó cũng sẽ giúp bạn.





## Sự Hỗ Trợ Của Dhamma



**S**ống trong một xã hội không trân trọng những người biết gìn giữ năm giới tưởng chừng như rất khó, nhưng bạn sẽ thấy rằng sức mạnh của tự nhiên sẽ đến trợ giúp bạn. Việc ngồi thiền hằng ngày của bạn là một ví dụ của sự trợ giúp đó. Mỗi lần bạn ngồi thiền ở một nơi đã định sẵn, nơi mà bạn chọn đó sẽ bắt đầu được nạp những rung động Dhamma. Mặc dù ban đầu đó sẽ chỉ là những rung động rất nhẹ, nhưng rồi chúng sẽ mạnh hơn lên. Rồi khi bạn ngồi xuống đó để hành thiền, bạn sẽ biết rằng mình đang bước vào một vùng đất Dhamma, ngay cả khi nơi ấy chỉ vốn vẹn có một mét vuông thôi.

Để giúp cho những rung động tại nơi này được mạnh lên nhanh chóng hơn, hãy bắt đầu mời bạn bè cũng là những thiền sinh trong truyền thống này đến thiền chung tại nơi hành thiền của bạn. Họ có thể ngồi xung quanh bạn khi cùng nhau hành thiền. Tất cả các bạn sẽ hưởng được lợi lạc. Bạn có thể mời họ ăn tối và giao lưu với họ. Bạn sẽ thấy tất cả những bản khoản về *sīla* (giới) sẽ không còn là

vấn đề nữa bên cạnh những người bạn này. Và việc sống một cuộc sống Dhamma sẽ dễ dàng hơn.

Một điều hữu ích khác nên làm là tìm những bài tụng của thầy Goenka. Khi mở những bài tụng này trong khu vực hành thiền của bạn, những lời Dhamma được lặp đi lặp lại này sẽ hỗ trợ cho bạn. Còn có cả các bài pháp thoại buổi tối. Mỗi khi nghe lại những bài này, bạn sẽ học thêm được điều gì đó mới mẻ.

Điều cần biết kế tiếp là việc ngồi thiền chung. Đây là những hoạt động mà bạn nên cố gắng tham dự. Ngồi thiền chung với những người cùng thực hành phương pháp này sẽ giúp bạn nạp lại năng lượng. Ngồi thiền chung gần như cũng hữu ích như ngồi thiền ở một trung tâm. Thông tin về các buổi thiền chung được phổ biến trên trang web của trung tâm tại địa phương. Hoặc bạn có thể hỏi trực tiếp nơi tổ chức khóa thiền mà bạn đã tham gia gần đây nhất. Những buổi thiền này không phải là dịp để họp mặt vui chơi, mà là cơ hội thực hành chung với những người cùng chí hướng, để tất cả các bạn có thể tu tập cùng nhau. Tất cả mọi người tham gia đều sẽ hưởng được lợi lạc qua hoạt động cùng cố này. Nếu không có những buổi thiền chung như thế ở địa phương, nhưng bạn biết có ai khác ở khu mình sống mà họ thực hành thiền Vipassana được giảng dạy bởi thiền sư S.N. Goenka, thì hãy gặp nhau, chọn ra một thời gian và địa điểm nào đó và ngồi thiền đều đặn, hằng tuần nếu có thể. Bạn sẽ được tiếp thêm sức mạnh từ những buổi thiền chung này.

Các khóa thiền một ngày cũng là một sự hỗ trợ hữu ích khác cho việc thực hành của bạn. Bạn có thể tìm trên mạng xem khu vực mình sống có các khóa một ngày hay không. Bằng cách tham dự khoá thiền một ngày, bạn có thể củng cố khả năng ý thức về bản chất vô thường (*anicca*) của các cảm giác mà bạn đang cảm nhận được, và điều này sẽ giúp bạn có được những thời thiền vững vàng hơn và nhiều lợi lạc hơn. Một phần ba thời gian bạn sẽ thực hành *ānāpāna* và hai phần ba thời gian bạn sẽ thực hành Vipassana. Vào cuối khóa một ngày, mức độ ý thức về *anicca* của bạn thậm chí có thể trở lại mức như khi bạn vừa xong khóa thiền gần đây nhất. Điều này rất quan trọng nếu bạn muốn duy trì sự thực hành hằng ngày.

Nếu không có khóa thiền một ngày nào ở địa phương của bạn, nhưng lại có một vị phụ giáo (AT) sống gần đó, có thể nếu bạn yêu cầu, thỉnh thoảng vị ấy có thể giúp bạn tổ chức các khóa thiền một ngày. Các thiền sinh khác trong khu vực sẽ cảm ơn bạn vì việc này. Nếu không có ai giúp, bạn có thể tự mình sắp xếp ngồi khóa một ngày thường xuyên. Trong hai năm đầu sau khi trở về từ Ấn Độ, cứ hai tuần một lần, vào cuối tuần, tôi lại ngồi một khóa tự tu một ngày. Điều này đã tiếp sức cho tôi rất nhiều và bạn cũng sẽ được như thế. Tốt nhất là bắt đầu lúc 4:30 sáng và thực hành cho đến 9:00 tối, đó là cách tôi đã làm. Nhưng ngay cả khi bạn không theo được thời khóa biểu đó, mà áp dụng lịch trình thoải mái hơn như trong các

khóa một ngày chính thức—từ 9:00 sáng đến 4:00 hoặc 5:00 chiều—thì các khóa đó vẫn sẽ là một nguồn trợ giúp to lớn cho bạn.

Nếu thuận tiện, bạn cũng có thể đến trung tâm để tham gia một buổi thiền chung, tham gia khoảng thời gian phục vụ Dhamma cho những dự án cụ thể nào đó, hay tham dự một khóa thiền ngắn hạn hoặc một sự kiện nào khác.

Bạn cần nhớ rằng các khóa một ngày và các buổi ngồi thiền chung là cơ hội giúp bạn chỉnh đốn lại việc thực hành của mình. Các cảnh sắc, âm thanh và hình ảnh va đập vào chúng ta suốt cả ngày sẽ kéo chúng ta xuống. Có thể là bạn nhận thức được, có thể là không, nhưng hầu như toàn là tham, sân, si, suốt cả ngày. Các chuyên gia đã trở nên lão luyện trong việc chuyển hướng tâm trí của chúng ta; các trường đại học dạy các lớp kỹ năng về cách thu hút sự chú ý của con người, một cách có ý thức và thậm chí là một cách vô ý thức, để có thể tác động lên họ. Hãy mua cái này, khao khát cái kia, cứ như thế lặp đi lặp lại liên tục. Khi ra ngoài tu viện, các nhà sư thường đi khất thực với đầu cúi xuống và mắt không ngó quanh, để tránh tiếp xúc với tất cả các tác nhân kích thích này. Bạn có thể loại bớt một số những tác động này bằng cách chọn lọc những gì mình đọc, hay xem trên truyền hình và phim ảnh, thế nhưng chúng vẫn tràn ngập trong môi trường sống. Chúng đầy rẫy trên các trang web, trong email, và giờ đây, cả trên điện thoại của chúng ta. Vì vậy, những khóa một

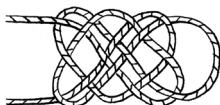
ngày này sẽ rất quan trọng trong việc tập trung tâm bạn trở lại quan sát bản chất của sự vô thường. Khi bạn ngồi thiền, nó giống như thể bạn rót mình qua một bộ lọc; bạn chảy lọt qua, nhưng tất cả rác rưởi đọng lại trong bộ lọc. Và rồi bạn đứng lên từ đệm ngồi với cảm giác tươi mới.

Vào ngày thứ mười một, thầy Goenka hướng dẫn rằng các thiền sinh nên cố gắng tham dự một khóa mười ngày mỗi năm. Nếu làm theo lời khuyên này bạn sẽ được lợi lạc rất lớn. Trong khóa thiền hằng năm đó, bạn sẽ có thể tiến sâu hơn trong thực hành.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đã đào được một con mương nhỏ. Trong vòng một năm, đất cát bụi bặm cứ thể rót vào đó. Đến cuối năm, con mương đã bị lấp đầy hoặc gần đầy. Cũng như vậy, nếu tâm bạn không được dọn sạch bằng sự thực hành hằng ngày, các buổi thiền chung, các khóa một ngày và ba ngày, thì tâm bạn sẽ đầy ắp đất cát bụi bặm và bạn sẽ phải bắt đầu lại từ đầu. Để ngăn chặn điều này xảy ra, bạn phải liên tục dọn sạch con mương này. Nếu sau đó bạn tham gia thêm một khóa thiền nữa, bạn sẽ có thể đào cho con mương đó sâu thêm. Với lượng đất cát bụi bặm ít đi, việc thực hành của bạn trong khóa thiền mười ngày sẽ tiến triển nhanh hơn nhiều và bạn ít gặp trở ngại hơn. Tất nhiên nếu bạn giữ *sīla* (giới) chưa tốt thì việc thực hành sẽ gặp nhiều khó khăn. Nhưng nếu bạn cố gắng giữ gìn *sīla* cẩn thận, bạn sẽ có lợi thế để tiến nhanh hơn và sâu hơn trong khóa thiền hằng năm của mình. Sẽ có một số người

thấy rằng mình có nhiều thời gian để hành thiền hơn là chỉ hai giờ một ngày và một khóa thiền mười ngày một năm. Nếu đây là trường hợp của bạn thì không có gì sai khi tham gia nhiều hơn một khóa thiền mỗi năm. Nhiều thiền sinh thấy rằng họ thực sự muốn thiết lập một nền tảng vững chắc và họ quyết định đi đến một trung tâm thiền để ngồi và phục vụ trong một khoảng thời gian. Bằng cách này, bạn sẽ có một nơi thuận lợi để củng cố và đào sâu sự thực hành của mình. Bạn sẽ có thể áp dụng những gì đã học khi sống trong vòng bảo vệ của trung tâm Dhamma. Và khi quay trở lại cuộc sống ở thế giới bên ngoài, bạn sẽ mang theo mình thói quen bền vững của việc ngồi thiền đều đặn và trải nghiệm *anicca*. Nhờ đó bạn có thể tiếp tục thực hành một cách dễ dàng hơn. Trong thực tế, tôi đã thấy một mối tương quan trực tiếp giữa những người phục vụ Dhamma và những người có sự thực hành vững vàng. Việc thực hành hỗ trợ cho việc phục vụ và ngược lại. Đức Phật đã nói rằng không có một cánh đồng nào màu mỡ hơn là một người thực hành thiền. Vì vậy, ta sẽ gặt hái được nhiều lợi lạc khi phục vụ những thiền sinh này. Khi bạn phục vụ những người có khả năng phát triển mạnh mẽ trong việc hành thiền, bạn đang giúp cho họ cũng như đang giúp cho chính mình.

## Bạn Hữu Dhamma



**K**hi trở về từ Ấn Độ, tôi chuyển đến khu Vịnh San Francisco, bởi vì tôi biết ở đó có những thiền sinh khác, những người mà tôi đã quen ở Ấn Độ. Khi về lại Hoa Kỳ, khu vực mà gia đình tôi sống có thể ví như một hoang mạc, vì chẳng có thiền sinh nào khác. Thế nên tôi đã chuyển đến một nơi mà tôi biết có những người hành thiền. Vào ngày thứ hai sau khi chuyển đến thành phố Berkeley, tôi đã tham dự một buổi thiền chung, và tôi gặp được những người mà tôi vẫn kết giao cho đến ngày hôm nay.

Trong khoảng 20 năm sau đó, tôi hiếm khi bỏ lỡ buổi thiền chung hằng tuần nào. Điều này đã vô cùng có ích cho tôi. Hầu hết những người tôi gặp ở những buổi thiền chung này là những người đã giúp cho Dhamma được thiết lập tại Bắc Mỹ, mà cụ thể là ở California. Cuộc sống của tôi trở nên phong phú nhờ vào những mối kết giao ấy và những buổi thiền chung này.

Trong trường hợp của tôi, việc chuyển đến một thành phố nhỏ nơi tôi ít biết ai ngoài những người hành thiền,

đã giúp cho cuộc sống của tôi trở nên dễ dàng. Hầu hết bạn bè tôi đều là người hành thiền. Tôi không bị những người quen biết lôi kéo về nhiều hướng khác nhau. Chúng tôi đã cùng đi xem phim, cùng chơi thể thao, đi ăn chung với nhau, v.v. Điều này đã giúp tôi tiến bộ dễ dàng hơn. Hầu hết những người đến với Dhamma sẽ có một kinh nghiệm khác nhau. Thật có lợi khi kết bạn với vài người cũng là thiền sinh Vipassana, và còn có thể là tấm gương về chuẩn mực thực hành Dhamma. Dần dần, khi một trong những phẩm chất của Dhamma, *ehi passiko* (hãy đến mà xem), tự biểu hiện, thì ngay cả những thành viên trong gia đình và bạn bè khác của bạn có thể sẽ đến với Dhamma. Theo thời gian, bạn sẽ thấy những người bạn thiền trở thành một nguồn hỗ trợ tuyệt vời cho việc thực hành của mình.

Có thêm những bạn hữu Dhamma sẽ giúp cho bạn vững mạnh trong Dhamma, nghĩa là bạn sẽ có một cuộc sống hạnh phúc hơn. Đức Phật thực sự coi đây là một trong những phần quan trọng nhất của con đường Dhamma. Đây là điều mà Đức Phật đã nói với ngài Ānanda khi Ngài đến gặp Đức Phật để trao đổi về chủ đề này.

Có một lần, Đức Phật đang cư ngụ giữa những người Sakya tại một thị trấn tên là Sakkara. Ngài Ānanda, sau khi đi khát thực buổi sáng trong thị trấn trở về, đã đến gặp Đức Phật. Ngài đánh lễ Đức Phật rồi ngồi sang một bên. Ngài thưa với Đức Phật và trình bày rằng trong lúc khát thực, Ngài đã ngẫm nghĩ và chợt nhận ra tầm quan trọng



của những người bạn hữu trong khi đang sống theo phạm hạnh. Ngài nói, “Bạch Thế Tôn, một nửa đời sống phạm hạnh là có được những người đức hạnh làm bạn hữu, bạn đồng hành và bạn đồng tu”.

Đức Phật đáp, “Đừng nói thế, Ānanda. Đừng nói thế. Có những người đức hạnh làm bạn hữu, bạn đồng hành và bạn đồng tu đích thực là toàn bộ đời sống phạm hạnh. Khi một vị Tỳ kheo có những người đức hạnh làm bạn hữu, bạn đồng hành và bạn đồng tu, thì có thể kỳ vọng là vị ấy nhất định sẽ theo đuổi và phát triển trong Bát Chánh Đạo”.

Tôi nhận thấy rằng lời khuyên này của Đức Phật có ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của tôi. Những *kalyāna mittā* (bạn hữu Dhamma) này đã giúp đỡ cho tôi trên con đường tu tập. Họ đã chỉ dẫn cho tôi trên con đường này. Họ đã không tìm cách đưa tôi đi lạc hướng.

Những người ngu muội đã khiến cho nhiều thiền giả thất bại hơn bất kỳ thế lực nào khác trên đời.

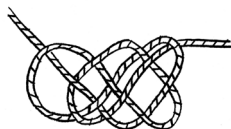
Lời dạy “Đừng thân cận người ngu,” có lẽ là lời dạy quan trọng nhất mà Đức Phật đã từng nói với một vị cư sĩ mới bắt đầu bước đi trên con đường Dhamma. Lời dạy này cũng có thể áp dụng cho các thiền sinh đã có chút ít kinh nghiệm. Những lời dạy này nằm ngay dòng đầu tiên của *Maṅgala Sutta (Kinh Điềm Lành)*, một bài kinh trong đó Đấng Giác Ngộ đã giải thích những phúc lành cao thượng nhất mà một thiền giả có được. Đức Phật nghĩ

rằng điều này rất quan trọng đến nỗi Ngài đã bắt đầu bài kinh với lời cảnh báo này:

*Asevanā ca bālānaṃ,  
paṇḍitānañca sevanā;  
pūjā ca pūjanīyānaṃ,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Lánh xa kẻ ngu muội,  
thân cận người hiền trí;  
tôn kính bậc đáng kính,  
là phúc lành tối thượng.

## Đưa Ra Sự Lựa Chọn



**K**hi vừa hoàn tất một khóa thiền và rời khỏi trung tâm, ta đứng trước nhiều sự lựa chọn. Mình sẽ làm gì? Mình sẽ đi đâu? Một trong những lựa chọn mà người ta sẽ không để ý cân nhắc có lẽ là: mình có còn kết giao với những kẻ ngu muội hay không?

Thật không may, một số người mà ta quen biết lại có những lối hành xử mê muội có thể làm khổ họ và làm khổ cả chúng ta nữa. Họ là những người không hành xử khéo léo trong cuộc sống. Hành xử khéo léo là như thế nào? Hành xử khéo léo chính là phát triển các năng lực và đức hạnh của mình bằng cách sống theo đúng Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã dạy. Ở đây, chúng ta chủ yếu muốn nói về *sīla* (giới hạnh, đạo đức).

Tất nhiên chúng ta không thể hoàn toàn chấm dứt quan hệ với những người mê muội hay người không có hành vi đạo đức tốt. Ngay cả những thiền giả cư sĩ với chủ ý tốt đẹp nhất cũng không thể giữ được *sīla* (giới) hoàn hảo. Nhưng sai phạm cũng có nhiều mức độ, và

đó là điều bạn có thể muốn cân nhắc vào thời điểm này.

Từ kinh nghiệm của mình, tôi biết có những người có đạo đức kém. Đôi khi chúng ta không thể tránh họ được. Ít nhất thì cũng sẽ đỡ hơn nếu bạn cảnh giác và đề phòng khi ở gần bên họ. Chúng ta không thể bỏ mặc họ, và vẫn nên gửi *mettā* cho họ.

Bạn có thể đã nghe từ ai đó rằng đạo đức là không quan trọng. Vào thời Đức Phật cũng có những người có những quan điểm tương tự. Ngài đã giải thích rõ ràng rằng lối suy nghĩ này là có hại và ta nên tránh. Ngày nay, nó có thể được gọi là trường phái “nếu thấy thích thì cứ làm”. Nhưng trường phái tư tưởng này không đúng, ít ra thì nó không đúng cho những ai có ý định bước đi trên con đường rất dài của sự thanh tịnh trong hành động. Người nào nói đạo đức không quan trọng là một kẻ ngu muội. Họ đang đưa ra lời khuyên sai lầm. Dường như những người suy nghĩ theo lối này thường thích dẫn dắt người khác đi theo con đường mà họ đang đi. Nhưng con đường Dhamma thật khác xa bất cứ con đường nào như thế.

Khi bắt đầu khóa thiền, bạn được yêu cầu phải giữ năm giới. Đó là một trong những thủ tục mở đầu. Giờ đây, khóa thiền đã kết thúc, bạn không còn bị ràng buộc vào những thủ tục đó nữa. Nhưng việc giữ *sīla*, giới hạnh, vẫn là nền tảng của việc hành thiền. Để tiến triển trên con đường này, sẽ rất hữu ích nếu bạn ghi nhớ và giữ gìn năm giới ấy.

Sẽ không có ai yêu cầu bạn làm điều này, sẽ không có ai trông chừng để đảm bảo rằng bạn đang giữ giới. Nếu bạn muốn bắt đầu thực hành một lối sống Dhamma, thì đây là bước đầu tiên. Khi có một chuyến đi bộ đường dài, bạn phải đảm bảo rằng mình đã chuẩn bị đầy đủ. Bạn cần một đôi giày đi bộ, một chai nước, có thể là một ít kem chống nắng và một thanh lương khô phòng khi đói. Không ai nói với bạn đây là thứ bạn sẽ cần, mà đó chỉ là những hiểu biết thông thường. Để bước đi trên con đường này, những gì bạn cần là *sīla*, *samādhi* và *paññā*. Đây là những điều cơ bản cho chuyến đi dài của bạn trên con đường mới này.

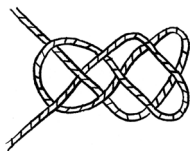
Hãy cân nhắc xem, theo bạn thì khi nào mới nên bắt đầu cư xử một cách đúng đắn, có đạo đức? Có chăng một thời điểm mà sau đó bạn thôi không phạm *sīla* nữa, và rồi đột nhiên bạn bắt đầu cư xử một cách đúng đắn? Câu trả lời là: phải ghi nhớ và giữ giới nghiêm túc ngay từ đầu. Nếu không bắt đầu ngay lập tức, thì trong suốt thời gian đó, bạn sẽ tích tụ thêm ngày càng nhiều *saṅkhāra* (phản ứng của tâm) và nhiều *dukkha* (khổ đau) hơn. Điều này cản trở sự tiến bộ của bạn.

Việc phạm giới sẽ kéo bạn đi xuống. Tâm bạn sẽ tràn đầy lo lắng và ưu tư. Liệu mình có bị phát hiện? Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi người biết được việc mình đã làm? Bạn sẽ khó đạt được tâm quân bình vốn cần thiết để hành thiền sâu. Việc phạm giới cũng làm tổn thương người khác. Nếu bạn trộm cắp, thì ai đó đã phải mất mát. Bạn đã được lợi

lộc, nhưng phải trả bằng một cái giá rất cao. Tương tự như thế cho cả năm *sīla*. Bạn sẽ không có được sự an lạc trong tâm.

Chỉ có bậc *arahant* (người đã hoàn toàn giải thoát) mới có thể có *sīla* hoàn hảo. Còn đối với một thiền sinh đang cất bước trên con đường tu tập này, nếu ta cố gắng giữ gìn *sīla* của mình một cách nghiêm túc, thì nỗ lực đó cũng đủ tốt rồi. Bạn nên cố gắng giữ gìn *sīla* của mình và hướng đến mục tiêu đó bằng sự tu tập với nỗ lực chân chính. Đôi khi bạn có thể phạm giới, nhưng hãy xét xem, có phải bạn đã phạm giới vì bị tâm tham hoặc tâm sân áp đảo, và đã phản ứng một cách mù quáng? Hay là bạn phạm giới bởi vì bạn đã quyết định cho qua một lần này rồi thôi? Có sự khác biệt đây. Nếu là do bạn bị áp đảo, thì bạn sẽ lấy lại sự tự chủ. Nhưng nếu là do bạn cố ý cho qua lần này, bạn sẽ thấy lại có lần sau, rồi lần sau nữa. Bạn sẽ bị đánh bại. Vì vậy, hãy làm hết sức mình, đây là trung đạo.

## Cứ Liên Tục Nhận Biết *Anicca*



**N**ếu có ai định đếm số lần mà thầy Goenka nhắc đến *anicca* (sự thay đổi, vô thường) trong một khóa thiền, thì họ sẽ lấy làm kinh ngạc. Thầy cứ nhắc đi nhắc lại từ này. Thầy cố nhấn mạnh điểm này nhưng nhiều thiền sinh chỉ nghe thoáng qua, hoặc hoàn toàn không để tâm đến. Thầy lặp đi lặp lại từ *anicca* bởi vì nó thực sự QUAN TRỌNG.

Cho dù là thiền sinh mới hay thậm chí là thiền sinh đã ngồi được hàng chục khóa, thì một trong những điều quan trọng nhất cần phải nhớ chính là *anicca*. Thầy Goenka không ngừng nhắc rằng, “hãy duy trì tâm xả và liên tục nhận biết *anicca*” hoặc “hãy duy trì tâm xả cùng với sự hiểu biết về *anicca*”. Sau khi Vipassana đã được truyền dạy, Thầy luôn kết thúc phần hướng dẫn ở đầu mỗi thời thiền bằng những lời này. Ý Thầy muốn nói gì qua những câu này? Theo bạn, tại sao Thầy cứ nhắc đi nhắc lại như vậy?

Liên tục nhận biết về *anicca* có nghĩa là ý thức được các cảm giác mà bạn đang cảm nhận được, biết rằng chúng

luôn thay đổi, chúng là vô thường, và tiếp tục duy trì sự thực hành này càng lâu càng tốt. Khi bạn nhận ra rằng mình đã ngừng quan sát đối tượng này, thì hãy bắt đầu quan sát trở lại.

Trong mỗi khoảnh khắc khi bạn di chuyển sự chú ý qua khắp cơ thể, dù là thực hành quan sát từng phần hay với luồng thông suốt, để đạt được lợi ích tối đa từ những nỗ lực của mình, bạn phải liên tục nhận biết rằng những cảm giác này đang thay đổi. Không một khoảnh khắc nào mà chúng không thay đổi. Rất có thể bạn chưa bao giờ nhận biết được điều này cho đến khi bắt đầu thực hành Vipassana, hoặc có thể là chỉ biết một cách mơ hồ về mặt trí thức chứ không thực sự kinh nghiệm được. Giờ đây bạn ý thức được các cảm giác, nhưng như thế chưa đủ. Bạn còn phải nhận biết và cố gắng trải nghiệm được rằng bên trong cảm giác đó còn có một sự dao động nào đó cứ luôn thay đổi. Đó là *anicca*. Không có gì là quan trọng nếu cảm giác quá vi tế đến độ bạn hầu như không thể kinh nghiệm được sự sinh diệt nơi cảm giác mà bạn đang cảm nhận. Cũng không có gì là quan trọng nếu đó là một cảm giác đau nhói hay là một vùng mù mờ. Khi di chuyển sự chú ý của bạn đến chỗ này, chỉ cần nhận biết rằng ở đó đang có sự thay đổi.

Toàn thể vũ trụ đang thay đổi; bạn đang thay đổi. Mọi thứ đều là *anicca*. Đó là sự hiểu biết mà ta cần phải có, và cả sự hiểu biết về *dukkha* (khổ) và *anattā* (vô ngã, không



có thực tánh) nữa, để thành tựu được *nibbāna*. Đức Phật đã nói, “Nếu ai hiểu được *anicca* thì người đó sẽ hiểu được *dukkha* và *anattā*”. Để sự hiểu biết này trở thành một phần của mình, bạn cần phải khắc sâu trạng thái thực tại này vào tâm mình.

Trong quyển *Satipaṭṭhāna* của Sư Anālayo, Sư có nói, “Sự liên tục trong việc phát triển ý thức về vô thường là cốt yếu để nó thực sự có thể tác động đến tình trạng bị điều kiện hóa trong tâm của một người. Sự suy ngẫm được duy trì liên tục về vô thường sẽ dẫn đến một sự chuyển biến trong cách thức thông thường mà một người dùng để kinh nghiệm thực tại, cái cách vốn trước giờ vẫn ngầm giả định tính ổn định theo thời gian của chủ thể nhận biết và các đối tượng được nhận biết. Một khi cả hai đều được kinh nghiệm như các tiến trình luôn thay đổi thì tất cả các ý niệm về sự tồn tại vững chắc và tính thực thể sẽ tiêu tan, do đó định hình lại một cách triệt để mô thức kinh nghiệm của một người”.

Một phần của vấn đề nằm ở chỗ ta khó giữ được ý thức về *anicca* trong lúc thực hành. Một phần khác là do ta không chú tâm lắng hiểu những gì thầy Goenka nói hoặc không cảm thấy điều đó quan trọng. Các thiền sinh thường dành hết tâm trí chỉ để cố gắng cảm nhận cảm giác mà thôi. Bạn đã cảm nhận được cảm giác, và bạn cũng ý thức được rằng dù cho đó là loại cảm giác gì thì cũng không quan trọng. Bất kỳ cảm giác gì cũng tốt. Thô thiển hay vi

tế, điều đó không quan trọng. Giờ hãy nhớ rằng cảm giác này đang thay đổi. Đó là *anicca*. Tất cả chỉ có vậy. Hãy cảm nhận cảm giác, đồng thời ý thức về sự sinh diệt của nó với một tâm buông xả, không phản ứng. Điều này đơn giản mà lại không dễ làm.

Lúc đầu, bạn có thể cứ hay quên rằng mục tiêu của bạn không những chỉ là nhận biết (*sati*) được các cảm giác (*vedanā*), mà còn sử dụng một phần của tâm mình để ý thức rằng các cảm giác này đang thay đổi. Cái ý thức này sẽ vượt đi. Nhưng ngay khi nhận ra là mình đã quên, thì hãy quay trở lại ý thức về *anicca*. Tất nhiên là nó sẽ lại vượt đi. Đây là một sự luyện tập, một sự rèn luyện tâm. Vì vậy, khi bạn nhận ra là nó đã vượt đi mất, một lần nữa hãy bắt đầu ý thức về cái thực tế là cảm giác mà bạn đang cảm nhận là vô thường.

Cứ thử nghĩ xem: hồi còn đi học, khi thầy của bạn cứ nhắc đi nhắc lại một điểm nào đó hoài, bạn không đoán được là điểm này sẽ được đưa ra trong đề thi hay sao? Khi giảng viên đại học của bạn nói, “Các em có thể sẽ gặp lại chi tiết này”, thì đó chẳng phải là tín hiệu rằng điểm này sẽ có trong bài kiểm tra hay sao? Thế thì, bài kiểm tra mà bạn hiện đang làm được gọi là Cuộc Đời, và đáp án cho câu hỏi Vipassana là “Cứ liên tục nhận biết *anicca*”. Nếu đã biết đáp án này thì bạn không thể nào thi rớt được. Không những vậy, bạn còn sẽ thành công trong cuộc sống.

Bên trong các cảm giác có sự sinh diệt này. Quá trình này có thể diễn ra rất chậm. Sinh ra... diệt đi. Hoặc nó có thể diễn ra rất, rất nhanh. Cứ quan sát sự sinh diệt ấy. Ý thức về sự sinh diệt ấy. Dù là nóng hay lạnh, ngứa hay đau, rung động vi tế hay mù mờ, không có gì quan trọng cả. Hãy cứ ý thức về sự sinh diệt ấy, *anicca*. Đó phải là mục tiêu của bạn. Đó là tất cả những gì bạn cần phải làm; cảm nhận cảm giác và nhận biết được bản chất vô thường của nó.

Hãy cảm nhận nó liên tục không ngừng và đừng phản ứng. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về việc này hoặc về các khía cạnh khác trong thực hành, vui lòng liên hệ với trung tâm Vipassana mà bạn đã tham dự khóa thiền gần đây nhất và xin được liên lạc với một vị phụ giáo (AT). Bạn có thể tìm thấy thông tin liên lạc của trung tâm Vipassana tại trang web [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org).

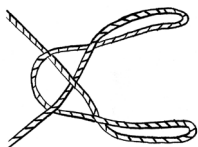
Dần dần, ý thức về *anicca* sẽ trở thành một phần trong sự thực hành của bạn. Bước đầu tiên là hãy cố gắng. Bạn không cần phải lo đâu vì lời tụng của thầy Goenka sẽ liên tục nhắc nhở bạn:

*Aniccā vata saṅkhārā...*

Những gì do duyên hợp, thực sự đều là vô thường...



## Bingo Bango *Bhaṅga*



**M**ột trong những cạm bẫy lớn nhất mà các thiền sinh rơi vào là sự thèm muốn những cảm giác vi tế. Tâm ta vốn có xu hướng thèm muốn những cảm giác dễ chịu và ghét bỏ những cảm giác khó chịu. Đây là sự điều kiện hóa của tâm. Đây là nguyên nhân của khổ đau. Sự luyện tập này là để thoát khỏi khổ đau. Ngay sau khi bắt đầu Vipassana, thầy Goenka yêu cầu thiền sinh quan sát mọi thứ đúng như chúng đang hiện hữu. Thầy nói rằng, dù bất kỳ cảm giác nào xuất hiện bạn chỉ quan sát nó. Nhưng thay vào đó, nhiều thiền sinh lại mong muốn một cảm giác nào đó mà họ không có và bắt đầu khởi tâm thèm muốn.

Vào ngày thứ chín của khóa thiền mười ngày, lần đầu tiên Thầy đề cập đến *bhaṅga*. *Bhaṅga* là khi cơ thể bạn mở ra và toàn thân bạn tràn đầy những cảm giác rất vi tế. Để có trải nghiệm này, bạn không phải làm gì cả, nó chỉ xảy ra một cách tự nhiên. Từ *bhaṅga* có một âm hưởng thật

hay nên đôi khi tạo ra sự nhầm lẫn cho thiền sinh. Chúng ta nghĩ, “Ồ, trạng thái này chắc hẳn quan trọng lắm, mình phải đạt được nó. Đây là điều mình muốn”.

À, đó là cái bạn *muốn*. Nó không phải là cái gì *đang hiện hữu*, mà là cái bạn *muốn*. Việc này sẽ gây ra trở ngại cho bạn, vì như bạn đã biết, ngay khi bắt đầu khởi tâm tham muốn, bạn đang chạy theo hướng ngược lại với Dhamma. Bạn không giữ được sự bình tâm, bạn đang phản ứng.

Tốt nhất hãy hiểu *bhanga* là gì. Đó là một hiện tượng tự nhiên có thể xảy ra trong lúc hành thiền. Hầu hết các cảm giác xuất hiện trên thân khi bạn đang hành thiền chính là những hành nghiệp quá khứ trong tâm giờ đang biểu hiện trên thân bạn. Các nguyên nhân khác có thể là do thức ăn, bầu không khí xung quanh hoặc những suy nghĩ mà bạn đang có. Bạn không thể kiểm soát những cảm giác này bởi vì bạn không thể tạo ra chúng. Thật ra thì bạn đã tạo ra những cảm giác này trong quá khứ, và giờ đây, bởi vì tâm của bạn đang yên tĩnh và không phản ứng nên chúng xuất hiện trên bề mặt cơ thể và đôi khi bên trong cơ thể. Đây là Tự nhiên đang tự hé mở.

Khi bắt đầu thực hành Vipassana, ta thường cảm thấy những cảm giác thô thiển và chắc đặc. Ngày tháng trôi qua, khi đạt tới mức độ ý thức sâu hơn, ta có thể nhận biết nhiều cảm giác vi tế hơn xuất hiện ở các phần khác nhau của cơ thể. Có thể sẽ xuất hiện những cảm giác vi tế

trên khắp bề mặt cơ thể. Khi điều này xảy ra, chúng ta gọi đó là luồng thông suốt và bạn có thể dễ dàng di chuyển sự chú ý của mình trên bề mặt cơ thể bằng một chuyển động quét. Khi những cảm giác đó xuyên suốt khắp toàn thân, bên trong và bên ngoài mà không có chỗ nào bị tắc nghẽn, thì đây là *bhaṅga*. Những chỗ tắc nghẽn là những vùng không cảm nhận được cảm giác, trống không, mù mờ hay dày đặc.

Những cảm giác đi cùng với *bhaṅga* rất dễ chịu. Chính vì thế, nhiều thiền sinh nghĩ rằng đây là mục tiêu của thiền. Tuy nhiên, không phải như vậy. Các cảm giác liên tục thay đổi. Có lúc ta cảm thấy đau, rồi lúc khác ta cảm thấy nóng hoặc lạnh, v.v. và sau đó nữa có thể là cảm giác dễ chịu. Rắc rối phát sinh khi thiền sinh ưa thích cảm giác dễ chịu đó; nhưng cũng giống như những cảm giác trước đây, cảm giác dễ chịu cũng sẽ thay đổi, *anicca, anicca*. Tuy vậy, bạn lại *muốn* có được cảm giác dễ chịu đó. Rồi thì trò chơi cảm giác bắt đầu. Đó là một trò chơi mà bạn không thể thắng.

Đôi khi qua nhiều năm, một số thiền sinh vẫn tiếp tục trò chơi cảm giác. Họ lừa dối bản thân và họ lừa dối vị thầy. Họ nghĩ rằng họ đang tiến bộ trên con đường tu tập, nhưng họ lại đang mắc kẹt. Có thể họ không tin những gì vị thầy đang nói hoặc họ nghĩ rằng mọi người đều có cảm giác vi tế và họ là người duy nhất không có. Hoặc họ bị mắc kẹt với ý nghĩ rằng đây là đích đến mà họ đang tìm

kiếm. Hết khóa này đến khóa khác, họ theo đuổi những cảm giác vi tế. Bạn phải nhớ rằng đây không phải là đích đến mà bạn đang hướng tới. Khi bạn đạt đến đích thì sẽ không có cảm giác nào nữa.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đang đi trên một chuyến tàu hỏa và một cảnh đẹp nào đó xuất hiện bên ngoài cửa sổ. Tàu vẫn chạy nhưng bạn muốn tiếp tục nhìn ngắm cái cảnh đó và bạn bắt đầu chạy dọc con tàu. Sau khi xô ngã phụ nữ và trẻ em, vấp phải hành lý, va vào người điều hành tàu và tất cả mọi thứ, bạn cũng đến được đuôi tàu nhưng rồi khung cảnh đó vẫn sẽ biến mất. Nếu thấy ai đó làm như vậy, bạn sẽ nghĩ rằng họ bị điên. Vậy mà nhiều người vẫn hành động y như thế khi cố níu giữ một cảm giác nào đó.

Bạn không kiểm soát được khi nào *bhanga* sẽ đến hoặc đi. Mọi cảm giác đều như thế. Bạn không kiểm soát được chúng. Chúng nảy sinh do các loại *saṅkhāra* đang biểu hiện trên cơ thể hoặc do những suy nghĩ đang xuất hiện hoặc do bầu không khí hay thức ăn mà ta đã ăn. Là một thiền giả, bạn chỉ có một việc duy nhất là quan sát các cảm giác khi chúng xuất hiện và liên tục nhận biết *anicca*. Quay lại ví dụ chiếc tàu hỏa, việc quan sát cảm giác cũng giống như việc bạn đang nhìn ra cửa sổ ngắm cảnh vật trôi qua. Bạn không khởi lên ý “thích” hay “không thích”, bạn sẽ chỉ quan sát mà thôi.

Khi làm được điều này, tất cả các lợi lạc có được từ

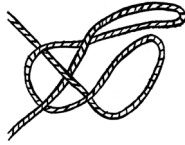


việc hành thiền này sẽ đến với bạn. Còn nếu lao đầu chạy về hướng ngược lại, bạn chỉ đang lãng phí thời gian của mình và tạo thêm đau khổ cho bản thân mà thôi.

Vì bạn không thể thay đổi được cảm giác, bạn càng sớm quyết định chấp nhận chúng, giữ tâm quân bình và không phản ứng lại chúng, thì bạn càng sớm tiến bộ trên con đường tu tập. Còn nếu quyết định làm khác đi, thì bạn nghiêm nhiên đã chọn *dukkha* (khổ đau).



## Nghịch Lý *Pāramī*



Có một khía cạnh nghịch lý mà ta phải vượt qua để tiến bước trên con đường Dhamma. Ta cần phải phát triển mười phẩm hạnh để đạt được giác ngộ hoàn toàn. Chúng được gọi là *pāramitā* hay *pāramī*, có nghĩa là những phẩm hạnh toàn thiện cần phải được phát triển trọn vẹn.

Các *pāramī* này, khi được phát triển, sẽ cho chúng ta sức mạnh để tiến bước trên con đường trí tuệ. Khi các *pāramī* bị yếu kém thì việc hành thiền cũng sẽ yếu kém. Có được sự thực hành vững vàng sẽ giúp cho bạn dễ dàng phát triển các *pāramī* hơn. Nhưng mặt khác, nếu bạn không có các *pāramī* này thì bạn sẽ khó lòng tiến bộ trên con đường tu tập. Vậy thì làm thế nào để có được các *pāramī* vững mạnh? Đây chính là nghịch lý.

Mười *pāramī* này là:

Hiến tặng (*Dāna*)

Giới hạnh (*Sīla*)

Xuất ly, từ bỏ (*Nekkhamma*)

Trí tuệ (*Paññā*)

Nỗ lực, tinh tấn (*Viriya*)

Kham nhẫn (*Khanti*)

Chân thật (*Sacca*)

Quyết tâm mạnh mẽ (*Adhiṭṭhāna*)

Tâm từ (*Mettā*)

Tâm xả (*Upekkhā*)

Nếu xem lại danh sách này, bạn sẽ thấy rằng một người có được các phẩm chất này thì sẽ có đạo đức tốt, một tâm trí quân bình, và có khả năng tu tập bất chấp những gian khổ phải vượt qua khi hành thiền trong đời sống hàng ngày. Chúng là những phẩm hạnh toàn thiện mà một bậc giác ngộ hoàn toàn (*arahant*) thành tựu được để đạt đến đích cuối cùng. Và rồi bạn cũng phải có được một lượng đầy đủ tất cả các *pāramī* này trước khi bạn có thể được giải thoát hoàn toàn. Thực ra, bạn cũng đã có một lượng *pāramī* khá dồi dào. Nếu không, bạn đã chẳng có chút tò mò nào để bước đi, dù chỉ một bước, trên con đường tu tập. Khi bạn nghe thấy những từ “Vipassana”, “Goenka”, “tuệ giác”, bạn đã chẳng có chút hứng thú hay dự định nào để tiến tới. Bạn đã không muốn tìm hiểu thêm. Hãy suy ngẫm về các *pāramī* này và bạn sẽ nhìn ra hướng đi cho mình.

Bạn cần ý thức được nghịch lý *pāramī* này để khi có cơ

hội phát triển một trong các *pāramī* thì bạn sẽ chủ động đón lấy. Việc này cần được thực hiện cả trong cuộc sống hàng ngày lẫn trong các khóa thiền. Bằng cách ý thức như thế, bạn sẽ củng cố vững mạnh sự tu tập của mình và trở thành một người hạnh phúc hơn, một người hành thiền tiến bộ hơn.

Mới đây, tôi có nghe được câu chuyện về một thiền sinh. Sau khi hoàn tất khóa thiền đầu tiên, ông ấy bắt đầu đến trung tâm vào thời gian giữa các khóa thiền để phụ giúp công tác dọn dẹp ngay sau khóa và chuẩn bị cho khóa tiếp theo. Giữa hai khóa nào ông cũng đến. Ông làm việc từ sáng sớm cho đến tối khuya. Ông đã gần bảy mươi tuổi và mới về hưu sau một thời gian làm việc cho một công ty lớn. Một số người bắt đầu lo ngại rằng ông có thể bị kiệt sức khi làm việc cật lực như vậy. Khi một vị phụ giáo (AT) đến hỏi thăm, thì ông giải thích rằng, “Các bạn đã bắt đầu lúc còn trẻ và đã có nhiều năm để bồi đắp các *pāramī* của mình. Còn tôi chỉ vừa mới bắt đầu, nên có rất nhiều thứ cần phải làm để theo kịp. Đó là lý do tại sao tôi cố gắng phục vụ càng nhiều càng tốt”. Đây là một người đã hiểu rõ về nghịch lý *pāramī* và không để bất cứ điều gì cản trở mình trên con đường đạt đến đích cuối cùng.

Vào ngày thứ mười của khóa thiền, có một cơ hội để bạn phát triển phẩm hạnh *dāna* (hiến tặng). Khi bảng đăng ký tham gia các công việc dọn dẹp trung tâm được đưa ra, đây là cơ hội cho bạn giúp đỡ người khác.

Thỉnh thoảng trong năm sẽ có thông báo về thời gian lao động cuối tuần, thời gian lao động ngắn hạn, hoặc có thể là thông báo cần người phục vụ cho khóa thiền kế tiếp. Giờ đây, với sự hiểu biết về nghịch lý *pāramī*, sẽ rất hữu ích nếu bạn nghĩ rằng, “À, đây là một cơ hội cho ta bồi đắp *pāramī dāna* của mình”.

Bạn có thể có một công việc rất bận rộn hoặc có nhiều trách nhiệm gia đình khiến bạn không thể tham gia phục vụ được. Vào những thời điểm như thế trong đời, hiến tặng tài vật có thể là việc dễ hơn cho bạn, thay vì đi phục vụ. Việc hiến tặng này giúp bạn tiêu trừ bản ngã của mình. Bằng cách này, bạn san sẻ những lợi lạc mà mình đã nhận được để giúp đỡ người khác. Tất cả mọi thứ mà bạn thấy tại một trung tâm là sự đóng góp của rất nhiều cá nhân. Từ đất đai cho đến những chiếc bóng đèn, đều là từ sự hiến tặng của các thiền sinh. Do nguyên tắc của các trung tâm thiền trong truyền thống này là chỉ nhận các đóng góp tự nguyện từ những người đã hoàn tất một khóa thiền mười ngày, thế nên sự phát triển của một trung tâm là một tiến trình chậm rãi.

Một ví dụ điển hình là trung tâm ở Massachusetts, trung tâm thiền đầu tiên được thành lập tại Bắc Mỹ. Vào năm 1982, một nhóm nhỏ các thiền sinh đã cùng nhau mua một ngôi nhà và một vài mẫu đất. Khi mới bắt đầu, tất cả thiền sinh chen chúc nhau trong không gian nhỏ hẹp của ngôi nhà được sử dụng cho khóa thiền. Thiền đường rất

nhỏ nên mọi người ngồi sát sạt, đầu gối đụng cả vào nhau, nhưng vẫn vui vì có được một chỗ ngồi. Mọi góc ngách đều được tận dụng, ngay cả tầng hầm cũng trở thành một nhà ăn tạm thời. Vào mùa hè, những chiếc lều được dựng lên để có thêm chỗ cho nhiều thiền sinh tham dự. Ban đầu, một chiếc lều lớn đã được sử dụng để làm một thiền đường rộng hơn. Và giờ đây, năm 2015, nhiều dãy nhà đã được xây dựng lên để phục vụ một số lượng lớn thiền sinh mỗi năm. Hầu hết các phòng đều có nhà tắm riêng và có một tháp thiền thất với các thất riêng để hành thiền. Tất cả các trung tâm đều mọc lên dần dần theo cách này. Từng bước một, các trung tâm được xây dựng theo đường lối thiết thực, tiết kiệm tài chính. Hiện tại có mười lăm trung tâm ở Bắc Mỹ (bao gồm Mexico, Hoa Kỳ và Canada) và hai trung tâm nữa đã mua đất nhưng chưa tiến hành xây dựng.

Hãy nghĩ đến những lợi ích khác mà bạn sẽ có được nếu bạn đến trung tâm để phục vụ Dhamma vào cuối tuần. Bạn sẽ ngồi thiền ba thời một ngày. Bạn sẽ giúp cho trung tâm trở thành một nơi vững mạnh và tốt lành hơn để những người khác đến hành thiền. Đó là một cơ hội để phát triển sự thực hành của mình. Đây là một cơ hội tuyệt vời nếu bạn muốn vượt qua nghịch lý *pāramī* này. Bạn sẽ khắc phục được nghịch lý này chỉ với nỗ lực (*virīya*) của mình mà vốn tự thân nỗ lực ấy cũng là một *pāramī* khác nữa.

Nếu bạn quyết định tham gia phục vụ cuối tuần, bạn sẽ có cơ hội thực hành *pāramī* về *nekkhamma*. Bạn cũng

sẽ từ bỏ thế giới bên ngoài (*nekkhamma*) trong hai ngày, tương tự như khi bạn tham gia một khóa thiền. Bạn sẽ sống nhờ vào sự đóng góp của người khác. Bạn sẽ thực hành con đường trung đạo, không cực đoan, và sống một lối sống thiện lành. Ở các nước theo truyền thống Phật giáo, trong suốt 2500 năm, các cư sĩ đã dành ra một số ngày nhất định mỗi tháng, gọi là ngày *uposatha* để thực hành các *pāramī* với nỗ lực mạnh mẽ hơn. Họ tuân thủ tám giới, hoặc thậm chí mười giới, trong những ngày đó. Một số người cũng thực hành thiền.

Kham nhẫn (*khanti*) là một phẩm chất được đánh giá cao. Những người có tính kham nhẫn không chỉ trích, lên án hay than phiền. Họ thường được người khác quý mến và dễ hòa đồng. Một khóa thiền cho ta nhiều cơ hội để thực hành hạnh kham nhẫn. Thiền sinh bên cạnh bạn có giữ im lặng không? Hay là ồn ào? Họ có cử động nhiều quá không? Có thể họ thờ ơ nặng nề quá. Có thể thức ăn bị thiếu gia vị, hoặc vô tình bị người phục vụ làm cháy khét vào sáng hôm đó. Nếu phản ứng của bạn trước những tình huống này là chấp nhận và không phán xét, bạn đang làm tăng trưởng *pāramī* kham nhẫn của mình.

Mỗi ngày trôi qua trong đời, chúng ta đều gặp được những cơ hội để củng cố phẩm chất này trong bản thân. Đặc biệt là trong thế giới ngày nay, người ta được khuyến khích phải quyết đoán, nhưng tính quyết đoán và sự thiếu kham nhẫn lại có thể dễ dàng bị nhầm lẫn. Nếu bạn phải



xếp hàng chờ đợi, hãy dành thời gian để cảm nhận cái bản chất luôn thay đổi của các cảm giác trong chính mình, thay vì trở nên sốt ruột hay bực bội. Bị kẹt xe là một cơ hội tuyệt vời để luyện tập ý thức về sự thay đổi và thực hành hạnh kham nhẫn. Sự thiếu kham nhẫn xuất hiện chủ yếu là khi chúng ta cảm thấy người nào đó đang xúc phạm mình. Nhiều khả năng là họ không ý thức được sự xúc phạm này. Thường thì kết quả theo sau sẽ là sự giận dữ và thù ghét, những thứ đi ngược lại nỗ lực của chúng ta để tiến bước trên con đường tu tập, và thế là chúng ta chỉ tích tụ ngày càng nhiều thêm các *sankhāra* (phản ứng của tâm) mà thôi.

Quyết tâm mạnh mẽ (*aditṭhāna*). Trong khóa thiền, bạn có nghiêm túc tra dồi *pāramī* này không? Phẩm hạnh này quan trọng bởi vì khi bạn tiến bộ trong tu tập sẽ có những thử thách đòi hỏi *pāramī* này phải được phát triển tới mức độ cao, nếu không bạn sẽ dễ dàng bị đánh bại. Bạn phải có khả năng thực hiện bất kỳ ý định nào mà bạn có. Trong khóa thiền, bạn được yêu cầu quan sát mà không phản ứng. Đây là mục tiêu của bạn trong một giờ thiền. Lý do cho việc này là vì chúng ta luôn liên tục phản ứng trước mọi tình huống trong cuộc sống. Nếu bạn có thể thay đổi khuôn mẫu thói quen đó, bạn sẽ thấy rằng chẳng bao lâu nữa mình sẽ ngừng phản ứng một cách mù quáng trong cuộc sống hàng ngày. Trong một khóa thiền, chúng ta có cơ hội thực hành phẩm hạnh này ba lần một ngày, vào

những thời thiền một giờ với lời nguyện quyết tâm mạnh mẽ (*adiṭṭhāna*). Con đường Dhamma là con đường đòi hỏi phải có sự quyết tâm. Nếu bạn phát triển sự quyết tâm trong từng bước đi trên con đường tu tập, bạn sẽ có được phẩm chất này khi cần đến.

Bạn có hoàn thành mọi công việc mình đã đặt ra không? Hay là bạn bắt đầu làm rồi bỏ dở dang? Bên ngoài khóa thiền, bạn cũng có thể phát triển *pāramī* này bằng cách hoàn tất những gì mà bạn đã bắt đầu. Việc này sẽ bồi đắp *pāramī* về *adiṭṭhāna* của bạn.

Tâm xả (*upekkhā*). Một số người không hiểu được từ này. “Tâm xả” hay “buông xả” có nghĩa là giữ được tâm quân bình và không phản ứng. Chúng ta cần có một tâm quân bình để tiến bước trên con đường tu tập. Nếu như trở ngại nhỏ nhất cũng làm cho ta chao đảo hoặc dễ dàng bị kích động, thì chúng ta phải tìm cách đưa tâm mình trở lại trạng thái mà ta có thể quan sát một cách bình thản, buông xả. Vài thiền sinh nhận thấy vấn đề của họ là ở chỗ họ bị chệch hướng do cố gắng quá mức. Họ vừa nghiên rãng vừa nghĩ rằng tôi phải đạt được điều này, và cho rằng càng cố sức thì sẽ càng hiệu quả. Không phải vậy đâu. Cần có sự quân bình chứ không phải sức lực. Nhiều thiền sinh trong các khóa thiền đã nhận được nhiều lợi ích khi chỉ đi bộ năm phút, thay vì cố gồng mình để vượt qua cơn đau hay sự xáo động trong tâm.

Những câu chuyện về các vị sư tự đập vỡ xương đầu gối và không cử động cho đến khi họ được hoàn toàn giải thoát là chuyện về những người đã có đủ đầy các *pāramī*, chứ không phải về những người chỉ mới bắt đầu trên con đường tu tập. Tại Chùa Kyaiktiyo, hay còn gọi là Chùa Đá Vàng ở Miến Điện, có một tảng đá khổng lồ nằm cheo leo, nằm cân bằng chỉ trên một điểm tựa rất nhỏ. Toàn bộ trọng lượng của tảng đá, cộng với ngôi chùa được xây trên đó, được giữ cân bằng chỉ trên một diện tích rất nhỏ. Không thể lay chuyển được tảng đá này. Nếu tâm xả của bạn được tập trung như sức nặng của tảng đá đó, thì cũng sẽ không có gì có thể lay chuyển được bạn.

Giới (*sīla*). Khi ở trong một trung tâm thiền bạn ít có cơ hội phạm giới (*sīla*). Tất nhiên *sīla* là một phẩm hạnh mà bạn có thể trau dồi, dù là có sống ở trung tâm hay không. Hãy ghi nhớ năm giới đó và áp dụng chúng trong mọi lúc. Những giới rất thô như không sát sinh và không trộm cắp cần khá nhiều nỗ lực mới có thể phạm được. Đối với người đã ngồi một hoặc vài khóa thiền thì phải tốn nhiều công sức mới gặp trở ngại với những giới này. Hi vọng rằng bạn đã sử dụng sự tỉnh giác đã được trau dồi và sự hiểu biết về giáo huấn của Đức Phật để vượt qua những trở ngại này. Thế nhưng, có một *sīla* mà bạn phải thực sự cảnh giác chính là lời nói chân chánh. Ô, đây quả là một cái hố rất dễ bị sa vào. Rất dễ dàng, rất nhanh chóng, chỉ cần mở miệng ra thôi là chúng ta đã phạm phải giới này.

Việc này xảy ra hằng ngày và hết sức nhanh. Lời vừa nói ra là chúng ta lại phạm giới. Đức Phật đặc biệt chê trách việc nói dối. Đây là những gì Ngài đã dạy.

### **Hậu Quả của việc Nói Lời Sai Trái**

Lời này được nói bởi đấng Bhagavā (Đức Phật), lời này được nói bởi bậc Arahant, và tôi đã được nghe rằng, “Này các Tỳ kheo, một khi ai đó đã phạm điều này, thì ta đoan chắc rằng, không có hành động tàn ác nào mà người đó không dám làm. Điều đó là gì? Này các Tỳ kheo, đó là cố ý nói dối”.

—*Musāvādasuttaṃ* trích từ *Samyutta Nikāya* (*Tương Ưng Bộ Kinh*), *Mahāvagga* (*Thiên Đại Phẩm*),  
dịch bởi Klaus Nothnagel.

Đừng để mình rơi vào cái bẫy này, hay bất cứ hình thức nào khác của lời nói sai trái, như vu khống, đâm thọc, mách lẻo, nói lời cay nghiệt hoặc gây hiềm khích.

Bạn cần có *pāramī* tinh tấn (*virīya*) để giữ gìn và cố gắng phát triển những phẩm chất thiện lành đã có sẵn nơi mình. Hãy cố gắng loại bỏ những bất thiện đang có, và phải chắc rằng bạn không tạo thêm bất kỳ tâm bất thiện nào nữa. Đây là cốt lõi của *virīya*.

Ngoài ra, ta cần có một mức độ cần cù nhất định để thực hiện chuyển hành trình dài này đến đích cuối cùng. Ta cần có nỗ lực để bắt đầu, nỗ lực để tiếp tục, nỗ lực

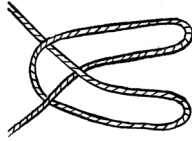
không ngừng từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, không để bị trượt lùi. Ngay lúc bạn ngừng nỗ lực, tâm sẽ bắt đầu đi lang thang hoặc bạn sẽ ngủ gật. Mặt khác, việc cố gắng quá sức lại là một trở ngại khác vì nó làm cho bạn căng thẳng. Nỗ lực là một hành động cân bằng. Ví dụ bạn bắt được một con bướm. Nếu giữ quá chặt, bạn sẽ bóp nát con bướm. Nếu bạn giữ không đủ chặt, nó sẽ bay đi. Giữa hai cực chính là sự cân bằng.

Theo lời của Sayagyi U Ba Khin, bạn phải mềm như hoa và cứng như đá. Nỗ lực (*virīya*) là một *pāramī* rất quan trọng.

Bạn đang tham gia một khóa huấn luyện. Bạn đang rèn luyện để trở thành một người tốt hơn và cuối cùng là trở thành một *arahant*. Đây là một sự rèn luyện dài, rất dài. Nhưng bạn đã khởi sự rồi cho nên tất cả những gì bạn cần làm là tu tập để hoàn thành tốt hơn nhiệm vụ trước mắt.



## *Mettā* và Bạn



**L**àm thế nào mà một thứ bạn không thể nhìn thấy và chỉ có thể cảm nhận lại giúp ích được cho bạn và mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh? Bạn chỉ có thể biết được sức mạnh của *mettā* khi bạn thực hành và trải nghiệm nó. Mỗi ngày, vào cuối các buổi ngồi thiền, bạn nên thực hành *mettā* trong vài phút. Việc này có nghĩa là lấp đầy những cảm giác mà bạn đang cảm nhận trên thân với những ý nghĩ đầy lòng thương yêu từ ái đến tất cả chúng sinh, đến những người gần gũi và thân yêu của bạn nữa. Đó có thể là người bạn đời, con cái, bạn bè, hay các thành viên khác trong gia đình. Bởi vì bạn đã có sẵn những tình cảm tốt đẹp dành cho họ rồi, phần thực hành *mettā* nên bắt đầu từ những người này. Trong nhịp sống hối hả của một ngày, đôi khi chúng ta đánh mất sự tỉnh giác, và có thể lỡ lời hoặc làm điều gì đó khiến cho những người thân yêu hay người quen của chúng ta buồn phiền. Có thể là chuyện đó đã xảy ra rất lâu rồi hoặc chỉ mới ngày hôm nay, nhưng việc thực

hành rải *mettā* đến những người này có thể mang đến kết quả tuyệt vời.

Tôi đã nhìn thấy điều này trong cuộc sống của chính mình và của bạn bè. Tôi đã chứng kiến những mối quan hệ không đậm ấm giữa các cặp vợ chồng được hàn gắn; và những mối quan hệ từng rất xa cách hoặc thậm chí là không tồn tại giữa các thành viên trong gia đình đã sớm được gắn kết trở lại. Không thể đánh giá thấp sức mạnh này của *mettā* được.

Ngoài ra, *mettā* không chỉ áp dụng được trong gia đình, mà còn có thể áp dụng với đồng nghiệp và những người ngoài. Bà Jocelyn King, một trong những học trò của Sayagyi U Ba Khin, có kể câu chuyện về một tình huống đã xảy đến với Sayagyi: “Sayagyi được yêu cầu làm thành viên của một ủy ban chính phủ nọ. Các thành viên khác đã có thái độ rất chống đối khi Thầy mới gia nhập vào nhóm. Theo thời gian, Thầy đã hoàn toàn xoay chuyển tình thế này”. Khi bà King hỏi là Thầy đã làm điều đó như thế nào, Thầy trả lời là, “với *mettā*”.

Trong cái thế giới này với tất cả những năng lượng tiêu cực của nó, người nào có *mettā* trong tâm sẽ trở thành một nguồn năng lượng của sự thiện lành, và những người xung quanh sẽ cảm nhận được điều này. Thầy Goenka hẳn đã không thể làm được việc vĩ đại mà Thầy đã làm, là truyền bá Dhamma trên khắp thế giới trong một thời gian ngắn



như vậy, nếu không nhờ vào những rung động *mettā* mạnh mẽ luôn bao quanh Thầy. Nơi nào có ánh sáng, bóng tối không thể đến được.

Một lần ở San Francisco, chúng tôi có một cuộc họp với Ban điều hành Bắc Cali và thầy Goenka. Cuộc họp được tổ chức tại một căn phòng khách sạn mà trước đó một phi hành đoàn đã dùng làm trạm dừng chân. Bầu không khí nơi đó mang một cảm giác nặng nề, khó chịu và không thích hợp với Dhamma. Ngược lại, căn phòng của thầy Goenka, cũng trong cùng một khách sạn, lại cho cảm giác tuyệt vời. Chúng tôi đã đề nghị là có lẽ nên tổ chức cuộc họp ở phòng Thầy. Yadav, thư ký của Thầy nói, “Đừng lo, sẽ ổn thôi”. Khi chúng tôi đi thang máy lên chỗ họp, toàn bộ thang máy tràn ngập những rung động của *mettā*. Khi chúng tôi bước vào phòng, cả căn phòng cũng tràn ngập với các rung động của *mettā*. *Mettā* đã làm tất cả.

Xin đừng chỉ san sẻ *mettā* đến những người bạn quen biết mà thôi. Có rất nhiều chúng sinh đang đau khổ ở khắp mọi nơi. Đau khổ là một phần của việc được sinh ra trong đời. Khi thực hành *mettā*, hãy chắc rằng bạn san sẻ nó với tất cả các chúng sinh, cho dù bạn có nhìn thấy họ hay không, hay bạn có quen biết họ hay không. Năng lượng của sự thiện lành trên thế giới chỉ có thể tăng trưởng nếu càng có nhiều người thực hành *mettā*.

Lời tụng vào mỗi buổi sáng của thầy Goenka lấp đầy trung tâm với các rung động *mettā*. Qua năm tháng, những rung động này được tích tụ ngày càng nhiều. Khi người ta bước vào một trung tâm thiền, họ nói rằng nơi này thật yên bình. Đúng thế, quả thật là yên bình. Cái mà họ cảm nhận được chính là *mettā*.

Bạn có thể đã nhìn thấy những con vật hoang dã ở trung tâm nơi bạn đã tham gia khóa thiền. Ở trung tâm Massachusetts có rất nhiều thỏ. Dường như không có con vật nào nhút nhát hơn thỏ. Tuy nhiên những con thỏ này lại sống trong bầu không khí của Dhamma và *mettā*. Nếu bạn đang trên lối đi bộ ngang qua chúng, chúng vẫn cứ ngồi đó ăn cỏ, như thể bạn không hề tồn tại. Ở Úc, những con kang-gu-ru cũng vậy, chúng thường là loài thú rất hoang dã và nhút nhát. Nhưng ngay cả những chú kang-gu-ru con cũng chẳng buồn ngó ngang đến bạn khi bạn đi ngang qua. Điều này cho thấy thành quả của những người thực hành *mettā* và không làm tổn hại đến các chúng sinh khác.

Bằng cách thường xuyên thực hành thiền tại nhà, căn phòng bạn dùng để ngồi thiền cũng sẽ trở thành một nơi mà mọi người đến và nói “Ồ, ở đây thật yên bình”. Họ sẽ thích cảm giác đó mặc dù không biết nó là gì.

## Điều Ta Có Thể Học Được Từ Sách Vở



Có rất nhiều cuốn sách thú vị viết về những lời dạy của Đức Phật. Số lượng sách vô cùng lớn. Một số thì hay và một số thì dở, như hầu hết mọi thứ. Trang web Pariyatti ([www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)) được một thiên sinh sáng lập và có một khối lượng lớn sách liên quan đến truyền thống này. Họ cũng là nhà phân phối ở khu vực Bắc Mỹ cho Hội Xuất Bản Phật giáo (Buddhist Publication Society—BPS) của Sri Lanka, Hội Kinh Tạng Pali (Pali Text Society—PTS) của Anh, và cũng có nhiều đầu sách từ Viện Nghiên cứu Vipassana (Vipassana Research Institute—VRI) của Ấn Độ.

Tôi đã có được rất nhiều niềm vui từ những cuốn sách về Dhamma. Chúng đã giúp tôi hiểu được một số khái niệm được nói đến trong các bài pháp thoại. Trong khá nhiều năm, mỗi tối tôi đều đọc sách trước khi đi ngủ. Việc dành riêng một khoảng thời gian cố định đều đặn như vậy đã giúp tôi lên được một kế hoạch đọc sách trong cuộc

## *Cảm Nang Của Một Thiền Giả*

sống bận rộn. Tôi có đính kèm một danh sách đọc trong Phụ lục II.

*Pariyatti* (học Dhamma qua sách vở) có thể là một nguồn cảm hứng tuyệt vời cho người hành thiền. Những lời về Dhamma thật ngọt ngào và có thể cho chúng ta nhiều cảm hứng để tiến sâu hơn trong thực hành. Đọc về thời của Đức Phật và giáo pháp của Ngài có thể thúc đẩy chúng ta đi đúng hướng, nhưng hãy chọn một khoảng thời gian nào đó ngoài giờ hành thiền để đọc sách. Những bài *sutta* (bài kinh) rất tuyệt vời. Tiếng Pāli có âm hưởng dễ chịu và được dùng trong nhiều bài giảng của thầy Goenka. Vì vậy, điều quan trọng là phải học ít nhất là các thuật ngữ Pāli cơ bản mà bạn thường hay nghe. Tuy nhiên, khi bạn gặp phải một tình huống khó khăn trong thực hành, đừng cố thay thế việc thực hành thực tế bằng cách đọc sách và nghiên cứu. Một tình huống khó khăn có thể là khi bạn không thể ngồi thiền trọn một giờ vì bạn thấy quá khó, hay là bạn luôn có việc gì đó quan trọng hơn cần làm. Không chừng bạn bắt đầu kiếm cớ để không ngồi. Nếu bạn ngừng thực hành và bắt đầu nghiên cứu sách vở, thì bạn sẽ tuột dốc. Kết cục là bạn sẽ không thực hành được điều quan trọng nhất mà bạn đã từng học.

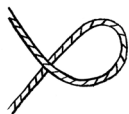
Hãy tách biệt hai điều này. Một cái là *suta-mayā paññā* (điều bạn đã nghe—trí tuệ thụ nhận), và cái kia là *bhāvanā-mayā paññā* (điều bạn tự kinh nghiệm được—trí tuệ thực chứng). Đây là con đường của sự chứng nghiệm. Ai đó có

## Điều Ta Có Thể Học Được Từ Sách Vở

thể đọc và nghiên cứu qua rất nhiều đại kiếp (một khoảng thời gian dài vô tận), nhưng chẳng bao giờ nhích được dù chỉ một bước trên con đường Dhamma. Ngài Webu Sayadaw, người đã truyền vô vàn cảm hứng cho Sayagyi U Ba Khin và cho tất cả những ai từng gặp Ngài, được nhiều người xem là một vị *arahant*. Ngài đã nhận ra từ rất sớm trong cuộc đời tu sĩ của mình, rằng để đạt đến đích cuối cùng, Ngài phải rời bỏ tu viện, nơi chỉ giảng dạy kinh điển, và đi vào rừng để thực hành Vipassana. Ngài đã nhận ra rằng việc nghiên cứu kinh điển sẽ không giúp Ngài đạt được sự giải thoát hoàn toàn. Mục tiêu của Ngài là sự giải thoát hoàn toàn, chứ không phải là hiểu biết trí thức. Quyết định đó đã đúng với Ngài và nó cũng sẽ đúng với bạn. Ngài Webu Sayadaw đã nhận ra rằng học trên sách vở không thôi sẽ là một ngõ cụt cho một người có các *pāramī* để trở thành thiên giả, và bạn cũng phải nhận ra được điều này.



## Tổng Kết



**G** iống như một huynh trưởng hướng dẫn các hướng đạo sinh đến thành công bằng cách vận dụng các kỹ thuật trong cuốn Cẩm nang Hướng đạo, tôi hi vọng rằng vài chia sẻ trong cuốn sách này sẽ giúp bạn thuận thực hơn trong việc tháo gỡ các nút thắt của tham, sân và si, vốn tạo nên một phần rất lớn trong sự tồn tại của chúng ta. Chính việc thực hành đều đặn và đúng cách sẽ đưa ta đến thành công. Thành công này không thể đạt được bằng cách thân cận với người đã đạt được những bước tiến triển cao hơn. Thành công này không thể đạt được nhờ đọc sách, nghe giảng pháp hay tụng kinh. Nó cũng không thể được truyền lại từ cha mẹ sang con cái. Thành công chỉ có thể đến bằng cách thực hành. Kết quả ấy sẽ tương xứng với lượng nỗ lực đúng đắn mà ta đã bỏ ra.

Cuốn Cẩm nang Hướng đạo thực sự giúp cho các hướng đạo sinh trẻ có được những khoảng thời gian sinh hoạt ngoài trời rất tuyệt vời. Họ học được cách làm việc một

cách chính xác và dễ dàng, để không bị thương tích hay tổn hại. Hi vọng rằng cuốn cẩm nang này sẽ giúp bạn có được một cuộc sống yên bình và tràn đầy niềm vui. Khi bạn bắt đầu nhìn thấy mọi thứ đúng như nó đang hiện hữu, bạn sẽ không bị sự tiêu cực kéo xuống và bạn sẽ trở nên sáng suốt và nhẹ nhàng hơn. Tất cả chỉ là như vậy thôi, chẳng phải sao? Khi bóng tối ra đi thì chỉ còn lại ánh sáng.

Nếu bạn không có mục tiêu của mình trước mặt, thì bạn có thể sẽ lãng phí cả đời mình. Nếu chệch một chút, bạn sẽ cứ tiếp tục trượt mất mục tiêu. Bạn có thể luyện tập rất chăm chỉ, nhưng sẽ chẳng có ích lợi gì nếu bạn cứ tiếp tục trượt khỏi mục tiêu này.

Mục tiêu của *sīla* (giới), *samādhi* (định) và *paññā* (trí tuệ) là sự giải thoát. Nếu ba phần này không hỗ trợ lẫn nhau, bạn sẽ không thực hành theo cách mà Đức Phật đã dạy chúng ta. Phần này hỗ trợ cho phần kia. Mỗi phần đều được liên kết một cách hoàn hảo để củng cố cho các phần còn lại. Bạn sẽ thực hành theo đúng cách để hướng tới một cuộc sống hạnh phúc hơn khi bạn nhắm đến mục tiêu đúng đắn này.

Hãy cùng nhau ôn lại một số điều đã được đề cập để bạn có thể tiếp tục tập trung vào mục tiêu ấy. Các thời thiền hằng ngày và những hành động đúng theo giới luật nên là nền tảng cho sự nỗ lực của bạn. Nếu không có chúng,



bạn sẽ ngừng nỗ lực rất nhanh chóng vì bạn sẽ không thấy được những lợi ích được tích lũy trong cuộc sống.

Hãy kiên định và giữ vững hai yếu tố cơ bản nhất này của con đường tu tập.

Hãy nhớ tránh xa những người có thể kéo bạn xuống. Họ chẳng có gì thú vị đâu. Thay vào đó, hãy cố gắng làm bạn với những người hành thiện và những người có lối sống trong sạch và biết tôn trọng người khác. Như Đức Phật đã nói, bạn hữu chính là toàn bộ con đường này. Họ sẽ nâng đỡ bạn và bạn cũng sẽ làm như thế cho họ.

Một động cơ chạy bằng sức đốt bên trong phải có nhiên liệu, không khí, áp suất, và một tia lửa điện để kích hoạt quá trình đốt cháy, làm cho động cơ quay và sản sinh ra năng lượng. Tất cả những thứ ấy đều phải đúng liều lượng và kết hợp với nhau vào đúng thời điểm. Khi bạn thực hành đúng đắn, tất cả các yếu tố sẽ hội tụ lại với đúng liều lượng và bạn sẽ tạo ra năng lượng và tiến lên trên con đường tu tập. Tháng ngày và cuộc sống của bạn sẽ tràn đầy niềm vui.

Khi tôi đến Miến Điện lần đầu và gặp được một số học trò của Sayagyi U Ba Khin, tôi đã nhận ra một điều: những người này đều bình thường. Họ bình thường theo một cách tích cực, một cách lành mạnh và hòa hợp. Ở họ, không có sự cay nghiệt, mà óc hài hước và những nụ cười là một phần thường thấy trong cuộc sống của họ.

Tôi không biết được người nào lại có óc hài hước hơn thầy Goenka. Thầy nghĩ ra rất nhanh những lời ứng đáp hóm hỉnh. Nhiều người bạn Dhamma của tôi cũng thế.

Điều tuyệt vời về phương pháp này là ở chỗ những lợi lạc thể hiện ngay tại đây và ngay bây giờ. Ta không cần phải đợi đến một kiếp sau nào đó mới hưởng được những thành quả từ các nỗ lực của mình. Mỗi bước đi trên con đường đưa bạn đến gần đích hơn, và bạn có thể cảm nhận được điều đó khi nó thể hiện trong cuộc sống của mình.

Bạn đã hoàn tất phần khó nhất, đó là tìm thấy con đường và bước đi bước đầu tiên. Bây giờ bạn chỉ cần tự mình ứng dụng. Có rất nhiều sự hỗ trợ đang sẵn sàng cho bạn.

Nguyện cho bạn phát triển trong Dhamma, nguyện cho bạn tỏa sáng trong Dhamma và nguyện cho bạn được hạnh phúc thực sự.

## **Phụ lục I**

### **Sắp xếp khu vực thiền tại nhà**

Để có được tối đa lợi lạc từ các buổi ngồi thiền hằng ngày của mình, tốt nhất là bạn có được một nơi dành riêng cho việc hành thiền, nơi mà bạn không sử dụng cho bất kỳ việc gì khác. Nơi đó nên là một chỗ mà bạn ít qua lại, và thường không bị khuấy động. Tôi xin gợi ý một số cách mà các thiền sinh khác đã làm tại nhà để sắp xếp nên một khu vực dành riêng cho việc ngồi thiền.

Một trong những cách dễ làm nhất là mua một tấm bình phong, giống như loại được bán tại World Market/Cost Plus và Pier 1. Bạn có thể đặt nó ở một góc phòng hoặc ở cuối căn phòng. Thế là bạn có được một không gian chuyên biệt chỉ dùng cho việc hành thiền.

Một người bạn của tôi ở Seattle có một phòng khách rất lớn và đã dựng lên một vách ngăn nhẹ bằng giấy được đóng khung (vách shoji), chia căn phòng làm hai phần. Cái vách còn có một cánh cửa nữa. Không gian trông rất Nhật Bản và bốn hay năm người có thể ngồi thiền trong đó một cách thoải mái.

Một cặp vợ chồng tôi biết ở San Diego có hai phòng làm việc riêng biệt nằm kề nhau trong nhà. Họ cho lắp một cánh cửa thông hai căn phòng với nhau và để cửa mở. Thế là mỗi người ngồi một bên trong phòng thiền nhỏ luôn có sẵn cửa mình.

Một người bạn của tôi ở Anh đặt phòng thiền trên căn gác mái chưa hoàn thiện. Vì không có cầu thang lên gác mái, nên anh ấy thường nhảy lên trụ cầu thang rồi đu người lên gác mái qua một cánh cửa sập. Khi lên đến đó, anh cẩn thận trèo qua các thanh xà gỗ để đến cái góc mà anh đã dọn sẵn cho mình. Anh lót vài tấm ván ép rồi trải thảm lên trên. Thế là đã có một chỗ thoải mái cho bốn người có thể ngồi thiền. Tuy nhiên, cách này chỉ dành cho những ai có sức khỏe và nhanh nhẹn.

Một người bạn khác của tôi thì lắp một cầu thang treo, dẫn lên một căn gác mái nhỏ bỏ không. Anh sử dụng tấm thạch cao và lót thảm để hoàn thiện không gian này. Anh và vợ chỉ cần kéo cầu thang xuống rồi leo lên khi muốn ngồi thiền. Tôi đã tận mắt thấy qua cảnh này vài lần rồi.

Tôi có một mái hiên kín phía sau nhà được dùng để làm phòng thiền cho chúng tôi. Lúc đầu, phòng thiền chỉ được phân cách bằng một bức màn. Sau vài năm, tôi đã tu sửa lại toàn bộ căn phòng với vách thạch cao, thảm trải mới, cửa sổ kính màu và một cửa ra vào kiểu cổ. Nơi này giờ trở thành một không gian rất ấm cúng.

Người hàng xóm của tôi thì lấy một phần nhỏ của gara để làm thành một căn phòng. Nó chiếm khoảng một phần tư diện tích của gara này. Bây giờ, cô ấy chỉ có đủ chỗ để đậu một chiếc xe, nhưng nửa phần còn lại của gara đã có một phòng thiền lý tưởng.

Nhiều người khác thì làm phòng thiền bên ngoài nhà. Do sống gần sân bay, một người bạn của tôi đã xây tường dày gấp đôi và lắp cửa chớp loại dày cho cửa sổ. Dù một chiếc máy bay phản lực có cất cánh bên kia đường, bạn cũng sẽ không nghe thấy gì khi ở trong căn phòng này. Thông thường, loại phòng thiền này được xây dựng gần nhà để không cần phải đi bộ xa khi trời mưa hoặc lạnh. Đây là cách tốn kém nhất để làm nhưng bạn sẽ được như ý sau khi hoàn thành.

Nhà kho ngoài vườn cũng có thể được chuyển đổi thành phòng thiền. Tôi đã thấy một số trường hợp tu sửa lại rất đẹp. Thông thường, cách này được thực hiện ở các vùng nông thôn nơi có nhiều nhà kho.

Thường thì thời điểm tốt nhất để làm một phòng thiền lý tưởng ngay trong nhà là khi bạn đang cất nhà mới. Khi lên mặt bằng thiết kế, phân không gian trên gác mái hay những chỗ nhỏ nào đó không đủ diện tích để làm thành một căn phòng bình thường thì sẽ rất thích hợp.

Bạn thấy đấy, một không gian để hành thiền có thể khác nhau nhiều. Nó có thể nhỏ, chẳng hạn như chỉ là góc phòng với cái đệm ngồi, hay có thể rộng hơn và công phu hơn, rồi cho đến hẳn một tòa nhà chuyên dùng để làm nơi hành thiền. Mục đích ở đây là để có được một khu vực chỉ dành riêng cho việc hành thiền ngay trong nhà của bạn.



## **Phụ lục II**

### **Giới thiệu sách Dhamma**

#### **Sách về Vipassana**

*The Art of Living (Nghệ thuật Sống)*, Bill Hart

*Sayagyi U Ba Khin Journal (Nhật ký của Sayagyi U Ba Khin)* (VRI)

*The Clock of Vipassana has Struck (Đồng hồ Vipassana đã điểm)*, Sayagyi U Ba Khin

*Discourse Summaries (Tóm lược các bài Pháp thoại)*,  
S.N. Goenka

*For the Benefit of Many (Vi lợi ích của nhiều người)*—  
Các bài nói chuyện và hỏi đáp với thiền sinh Vipassana  
từ năm 1983 đến năm 2000, S.N. Goenka (VRI)

*The Essentials of Buddha Dhamma in Meditative  
Practice (Tinh hoa Dhamma của Đức Phật trong Thiền  
tập)*, Sayagyi U Ba Khin

*Karma and Chaos (Nghệp và sự Hỗn loạn)*, Paul  
Fleischman

#### **Sách cơ bản về Dhamma**

*What the Buddha Taught (Những gì Đức Phật đã dạy)*,  
Walpola Rahula

*Dhammapada (Kinh Pháp Cú)*, Daw Mya Tin

*The Buddha's Ancient Path (Con đường Cổ xưa của Đức Phật)*, Piyadassi Thera

*In the Buddha's Word, An Anthology (Hợp tuyển lời Phật dạy)*, Tỳ kheo Bodhi

### **Sách truyền cảm hứng Dhamma**

*Going Forth (Tiến lên phía trước)*, Sa di Sumana (xuất bản bởi BPS Wheel)

*The Buddha and His Disciples (Đức Phật và những Đệ tử của Ngài)*, Hellmuth Hecker, Sư Nyanaponika Thera và Tỳ kheo Bodhi

*Letters from the Dhamma Brothers (Thư từ những Người Anh Em Dhamma)*, Jenny Phillips

### **Sách lịch sử về Đức Phật**

*The Life of the Buddha (Cuộc đời Đức Phật)*, Ñāṇamoli Thera—mang tính lịch sử và truyền cảm hứng

*The Search for the Buddha (Đi tìm Đức Phật, tựa gốc: The Buddha and the Sahibs)*, Charles Allen

*The Historical Buddha (Đức Phật Lịch sử)*, H.W. Schumann—cuốn sách này mang đến nội dung thú vị về bối cảnh lịch sử, xã hội của cuộc đời Đức Phật và giáo



huấn của Ngài (mặc dù cuốn sách không bàn luận về thiền).

### **Sách chuyên sâu về Dhamma**

*The Udana (Kinh Phật tự thuyết)*, John Ireland

*The Manuals of Dhamma (Cẩm nang Dhamma)*, Ledi Sayadaw

### **Sách học tiếng Pāli căn bản**

*The Gem Set in Gold (Châu báu Khảm Vàng)*—các bài tụng trong khóa 10 ngày—hữu ích cho việc học tiếng Pāli

*The Pāli Workbook (Sách bài tập Pāli)*, Lynn Martineau

### **Sách cho Người hành hương**

*Along the Path (Trên Con đường Tu tập)*, Kory Goldberg và Michelle Décary

*Middle Land Middle Way (Trung Du Trung Đạo)*,  
Sư S. Dhammika

Đừng quên ghé vào trang web [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org) để tìm hiểu nhiều sách tài liệu quý mà họ đã sưu tầm và có thể tải xuống được. Trang này có bán các tựa sách được giới thiệu bên trên, cũng như các loại băng đĩa CD/MP3, video/MP4.

## Các Trung Tâm Thiền Vipassana

Các khóa thiền Vipassana thuộc truyền thống của Sayagyi U Ba Khin dưới sự giảng dạy của Thiền sư S.N. Goenka được tổ chức thường xuyên tại nhiều quốc gia trên khắp thế giới.

Xin truy cập thông tin, lịch các khóa thiền trên toàn thế giới và các mẫu đơn đăng ký từ trang web Vipassana: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

# GIỚI THIỆU VỀ PARIYATTI

Mục tiêu của Pariyatti là để tạo điều kiện thuận lợi cho mọi người đến với giáo huấn nguyên bản của Đức Phật bao gồm phần lý thuyết về Dhamma (*pariyatti*) và phần thực hành (*paṭipatti*) của phương pháp thiền Vipassana. Là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận 501(c)(3) kể từ năm 2002, Pariyatti được hỗ trợ bởi sự đóng góp của những cá nhân hưởng được lợi lạc và muốn chia sẻ giá trị vô biên của giáo huấn Dhamma. Chúng tôi mời quý vị truy cập trang web [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org) để tìm hiểu về các chương trình, dịch vụ và cách thức hỗ trợ xuất bản cùng những việc liên quan khác.

## Các Nhà Xuất Bản của Pariyatti Publishing

***Vipassana Research Publications*** (tập trung chủ yếu vào thiền Vipassana được giảng dạy bởi Thiền sư S.N. Goenka theo truyền thống của Sayagyi U Ba Khin)

***BPS Pariyatti Editions*** (sách chọn lọc từ Buddhist Publications Society, do Pariyatti đồng xuất bản ở châu Mỹ)

***Pariyatti Digital Editions*** (sản phẩm ghi âm và ghi hình, bao gồm cả pháp thoại)

***Pariyatti Press*** (sách truyền thống được in lại và những bài viết truyền cảm hứng của các tác giả đương thời)

Pariyatti làm cho thế giới phong phú hơn qua việc:

- Phổ biến rộng rãi những lời dạy của Đức Phật,
- Bổ túc kiến thức cho những người tìm kiếm con đường giải thoát,
- Soi sáng con đường tu tập cho người hành thiền.

“Khi bạn ngồi thiền, nó giống như thể bạn rót mình qua một bộ lọc; bạn chảy lọt qua, nhưng tất cả rác rưởi đọng lại trong bộ lọc. Và rồi bạn đứng lên từ đệm ngồi với cảm giác tươi mới”.

Bill Crecelius là một vị thầy Vipassana giàu kinh nghiệm, và cũng là một trong những thiền sinh phương Tây đầu tiên của thầy Goenka. Ông đã viết một cuốn cẩm nang đơn giản và dễ hiểu, thiết thực cho những ai đang tìm cách củng cố việc thực hành thiền Vipassana cho bản thân. Đúc kết từ kinh nghiệm lâu năm của tác giả trong quá trình thực hành, cuốn cẩm nang này đầy ắp những lời khích lệ, những ví dụ giản dị, những hình ảnh minh họa sống động, và chứa đựng rất nhiều lời khuyên hữu ích. Bất kỳ thiền giả Vipassana nào cũng nên đọc quyển sách này, đặc biệt là những ai mới bắt đầu thực hành.

—Patrick Given-Wilson, Giáo viên Vipassana, Úc

*Cẩm Nang Của Một Thiền Giả* là một nguồn hướng dẫn dễ tiếp cận, chứa đầy những lời khuyên uyên thâm và thiết thực từ những hành giả lâu năm trên con đường Dhamma. Xin chân thành khuyến nghị cuốn sách này cho bất cứ ai đang muốn củng cố việc thực hành Vipassana của mình, để những phẩm chất hữu ích của sự thực hành được thấm vào mọi tầng trong đời sống hằng ngày.

—Ian Hetherington, Giáo viên Vipassana, Vương quốc Anh;  
tác giả cuốn: *Realizing Change (Nhận Ra Thay Đổi)*;  
người biên soạn cuốn: *Chronicles of Dhamma (Ký Sự Dhamma)*

Đọc cuốn cẩm nang ngắn gọn và cuốn hút dành cho thiền giả Vipassana này, được viết với phong cách đáng yêu bởi một thiền sinh và cũng là vị thầy Vipassana rất dày dặn (40 năm kinh nghiệm), chắc chắn sẽ tăng cường và làm hồi sinh tất cả các khía cạnh trong việc thực hành của bạn. Thiền sinh cũ cũng như mới đều rất nên đọc cuốn sách này.

—Tiến sĩ Philip Novak, thiền sinh cũ, Khoa Triết học,  
Đại học Dominican của California

Cuốn cẩm nang nhỏ này là một cuốn sách dễ đọc cho những thiền sinh mới, chứa đầy những gợi ý thiết thực để hỗ trợ cho việc thực hành của bạn.

—Bill & Virginia Hamilton, Giáo viên Vipassana, Canada

VIPASSANA RESEARCH PUBLICATIONS

PARIYATTI  
Onalaska, WA, USA  
[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)



Thiết kế bìa  
[www.danielhaskett.com](http://www.danielhaskett.com)



# A Meditator's Handbook

How to Untie Knots

Bill Crecelius



This eBook is offered freely. If you wish, you may donate and help us continue offering our services. May you be happy!

To make a donation, please visit:  
[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)



# PARIYATTI

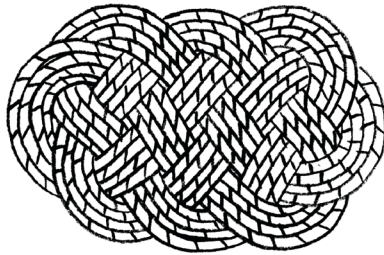
867 Larmon Road Onalaska,  
Washington 98570 USA  
360.978.4998

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Pariyatti is a nonprofit organization dedicated to enriching the world by:

- ❖ Disseminating the words of the Buddha
- ❖ Providing sustenance for the seeker's journey
- ❖ Illuminating the meditator's path

**A Meditator's  
Handbook**  
**How to Untie Knots**



**Bill Crecelius**



Vipassana Research Publications

# Vipassana Research Publications

*an imprint of*

Pariyatti Publishing

867 Larmon Road, Onalaska, WA 98570

*www.pariyatti.org*

© 2015 Bill Crecelius

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

Cover design & knot illustrations by

*www.danielhaskett.com*



## Contents

Foreword	1
Acknowledgements	3
Introduction	5
Setting the Record Straight	11
Getting Started	13
Daily Sittings	17
A Big Distraction	27
Dhamma Support	31
Dhamma Friends	37
Making Choices	41
Just Keep Knowing <i>Anicca</i>	45
Bingo Bango Bhaṅga	51
The <i>Pāramī</i> Paradox	55
<i>Mettā</i> and You	65
What One Can Learn from Books	69
Summing Up	73
Appendix I - Developing a Meditation Area at Home	78
Appendix II - Recommended Dhamma Books	82



## Foreword

**W**e arrived in Bombay around 7 pm after a nice flight from Dubai. Our friends greeted us at the airport to take us to their favorite restaurant. It was a lovely evening. My wife Anne who was not feeling well went to the apartment to rest. The rest of us went on our way. Despite the very heavy traffic it was a mellow evening. After 45 minutes in snarled traffic we were all refreshed and in a pleasant mood when we arrived at the restaurant. There was a huge line outside waiting for tables. It didn't matter what happened—whether it was the heat or the beggars bothering us as we waited—we were completely sanguine despite all inconveniences. The whole evening continued that way.

The next morning I awoke to a similar feeling of good will. I walked into the living room and Anne and our friend were having tea. I sat down and they told me, “Goenkaji passed away last night at 10:40 pm.” The *mettā* just started pouring out. I didn't have to do a thing.

We decided to meditate and to go over to his residence to pay our respects. The mellow mood of the previous evening continued, but now accompanied by this *mettā*. When we arrived at the building people had obviously been up since very

early that morning getting things ready for a huge crowd of people. As we got there so early, about 10:30 am, there were probably only about 50-60 people. The room was very quiet and people sat in chairs and on cotton carpets on the floor to pay their respects. Everyone seemed very quiet and peaceful. Some were obviously meditating. They were an example of what Goenkaji had taught all his life.

We were taken to an elevator from the large waiting room on the 8th floor up to the 13th floor where Goenkaji and his family lived. He was lying in a glass coffin. This was to be the last time I was to see the man who changed my life. He laid there covered simply in a shawl. We paid our respects and *mettā* just flowed.

We found out from family members that he was in a jovial mood right to the end and his passing was smooth and without incident. He was surrounded by his family at the time.

The reason I have written this book is essentially to help others in some small way as he so greatly did for me. He got me started on the path of Dhamma and inspired me to do so many things I never thought I would do in life. I have not attained to great heights of insight, but I have done what I could because of Goenkaji, and others I came into contact with, while walking on this path. For this I am so thankful.

## Acknowledgements

I would like to thank those who helped with editing and inspiration. First to my wife Anne who read through the manuscript many times. Kim Johnston, my old friend from Australia, also helped me and did a fine editing job. When I got the manuscript back and some of the words had been changed to Australian/UK spelling I had to smile, but not quite sure how I was going to change them back.

For many years Robin Curry has been my stalwart whenever I needed anything edited. She would sometimes kick and scream at my request when she thought of the many ways I could mangle the King's English, but she always came through. Needless to say she was there again for me this time. Thanks Robin.

Bharathram Sundararaman a volunteer with Pariyatti who was my official editor and who had many useful suggestions to improve this book. Despite a very busy work and family life, he like so many Dhamma volunteers, took the time to edit this handbook for meditators. Also Brihas Sarathy and Adam Shepard from Pariyatti and Virginia Hamilton. Thanks to Daniel Haskett for creating the cover and knot illustrations.

*A Meditator's Handbook*

Thanks also to Rick Crutcher and to Paul and Susan Fleischman for looking over early versions of the manuscript and setting me on a better path.

## Introduction



I have learned how to keep my practice together and make it grow. I would like to share this with you. First as a single man living in an area with no other meditators, then living in an area with many other Vipassana meditator friends and finally as a married man with a Dhamma partner, I adapted my life to one of living in the Dhamma.

The path of the monk is high and lofty. It is said that the path for the monk is clear and smooth and easy to walk on. It is high above the muck and mire. There are no stones, pebbles, sharp rocks or thorns. Unfortunately for us poor householders this is not the case. Our lives are bound up in worldly responsibilities, jobs, family ties, and mortgage payments. Unlike the monks, our path is full of worldly impediments and distractions. It is for this reason that I think *A Meditator's Handbook* might help Vipassana students on their walk along this path of purification.

Since you are reading this book, I assume that you have done a course of Vipassana meditation with either Goenkaji or one of his assistant teachers. In the following pages I hope to offer you ways to establish your practice in Vipassana meditation. You may have just recently completed a course, or you may have attended one or more courses some years ago, but couldn't keep up your practice. Either way, this book should be useful to you. Reading this will be more helpful, however, if you decide that you want to make serious efforts to practice this meditation.

When I was young I was a Boy Scout, and I will always remember the Boy Scout Handbook. It had everything you needed to know to be a good scout. As an adult, I became a scout master and came in contact with the handbook again. I realized what a great tool it was for every scout. All the knowledge that was necessary was in that little book.

As I've reflected over the years about working and walking on the path of Dhamma I thought, wouldn't it be great to have a book like this? It wouldn't be about how to tie knots, but how to untie the knots of craving, aversion and ignorance from our minds. This would be a much more practical tool for someone walking on the path of Dhamma.

Luckily, or you could say because of my good karma, I came into contact with many helpful



people over the years of my early training. First and foremost was my Dhamma father, Goenkaji, who introduced me to the path of Dhamma and guided me until his death in 2013. Then I was very lucky to meet a number of Sayagyi U Ba Khin's students who had also become teachers. Some lent me a hand on this lifetime project of untying knots. What a great assortment of lessons I learned from them.

In addition I was very fortunate to come in contact with many of Sayagyi's other students, who although they had high attainments were never named as teachers. They also showered me with what they had learned at his feet. Not in any formal way, but by conversation and example over the years.

Of course there were my fellow meditators too. There are so many of these that there is no way to mention them or to even sieve out what lessons they had to share. From some I learned positive things, but from others I learned things by their bad example, as is sometimes the way. I am sorry for them, but thank them nonetheless.

The greatest teacher of all times was the Buddha. He discovered this path that we walk on and instead of keeping it to himself he shared it with all who came to him. Now, all these years later, this lineage of teachers still passes on his actual teaching.

Even over so many centuries and so many generations there were so many people who preserved

the teaching, directly and indirectly, for the benefit of future generations! How many teachers were there? We know in the last 100 years or so there have been four (Ledi Sayadaw, Saya Thetgyi, Sayagyi U Ba Khin and Goenkaji), so there probably would have been at least 100 teachers in the lineage spanning the past 2,500 years. Somewhere in that range is the number of *ācariyas* (teachers) that separate us from the Buddha. How fortunate we are that these wonderful, pure hearted people shared this jewel so that we may have it today.

Over these years the teaching has adapted to the times. When the Buddha was alive and for a short time afterwards, there were many *arahants*, fully liberated beings, who kept the teachings ultra pure. As time passed, the lay people supported the monks in more formal ways and what came to be known as the Buddhist religion formed, but it was still almost entirely monks teaching meditation to monks. In our lineage, it was the Venerable Ledi Sayadaw who transmitted the teaching to the farmer Saya Thetgyi who became the first layman teacher. It turned out to be a brilliant move because the 20<sup>th</sup> century was dawning and a whole new world based on the industrial revolution and computer technology was about to emerge; a new way of transmitting the Dhamma was going to be needed. Saya Thetgyi, Sayagyi U Ba Khin and S.N. Goenkaji did the job

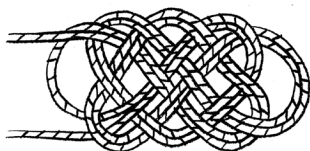
he set out for them in amazing style and substance and the world has benefited greatly.

Now we are fortunate to have centers worldwide where people can get the teachings of the Buddha in comfortable, easy to reach locations near most of the major cities of the world. The presentation of the teaching is easy to understand and large numbers of Dhamma workers share their time and *mettā* so more people can get the Dhamma.

May your path be smooth and clear. May you be happy. May you become fully enlightened!



## Setting the Record Straight



**I**n a recent conversation with a friend I realized that this book may give the impression that all I do is meditate. Maybe like some kind of quasi-monk. The reality is far from that, although I am very serious about setting aside time to meditate.

Since I started meditating there have been three phases in my life. The first phase was traveling, meditating and immersing myself in Dhamma work. I discovered the path while I was a traveler and during this time much more of my life was devoted to meditation and traveling to India and Burma to do courses and to serve the Dhamma.

Then I got married and we had a son. This started Phase two where I worked at various jobs for the next 27 years and did everything that a normal husband and father does except I included meditation twice a day and usually a 20- or 30- or 45-day course every year. I also totally remodeled a couple of houses, built a few buildings and had many interests

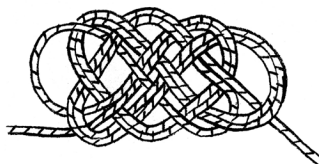
including gardening, carpentry, woodworking, Pāli, etc. So I wasn't sitting around watching my navel.

Plus there was all the family stuff like going to soccer games, homework, scouts, camping trips, school projects, etc.

Phase three began when we retired and we started serving the Dhamma full time plus all the above things continued as before.

One does not have to be a recluse to be a meditator. Enjoy the worldly things and maintain your responsibilities, but keep your focus on incorporating the Dhamma into your life. You can do it. The Dhamma will give you the energy to do all you need to do and much more.

## Getting Started



**Y**ou have now experienced the subtleties of the mind and body that are available to you through just one ten-day course in Vipassana meditation.

Although you may have started working at a level that was somewhat superficial when you began, in just ten days you were able to move the mind from a gross level to one that was far subtler. You experienced something else too. By practicing strict rules of morality, you were able to settle the mind so that it would allow you to probe deeper within.

Who would have thought this could happen? Just outside the gates all the chaos and unruly behavior of the everyday world was still going on. But you were living in a cocoon, one that you had chosen to inhabit with the hopes that you would learn something that would help you. Who would

have thought that this virtuous lifestyle, combined with a meditation technique that is 2,500 years old, would have given you these feelings of contentment, calmness, joy and compassion for others that you felt at the end of your course.

It may be that it has been some time since you sat a course and those feelings you felt on *mettā* day may not be so prominent in your mind now. If you think about it carefully though, they may return. I remember one day I was driving with a client and he said to me, you know you look really familiar. I said yes you do too. Comparing notes it turned out he did one of the first courses that was held in the United States when Goenkaji came out of India, but he had stopped practicing since then. He said, “You know that was the most profound experience of my entire life.” I have heard this many times in the past from people who have sat a course, but had let their practice slip. They still have that experience firmly established in their minds as something so special that it stands out from all the other things they have done since then.

In another case I was having lunch with an old student and she was complaining about not being able to maintain her practice. She had forgotten how deeply beneficial the practice is. The distractions of daily life and old habit patterns interfered. Realizing how superficial her complaints were she said,



“Sometimes I just forget how good practicing is and the benefits I get from it.”

Vipassana integrates you into society in a way that is positive, aware, morally sound, and leads to loving other people as much as you love yourself. To gain the wisdom of impermanence (*anicca*) you must exert effort and this will eventually take you to the final goal.

The usual reason people stop sitting after a course is that the strong awareness of the changing nature of sensations (*anicca*) slowly dissipates as one integrates back into society. All of the external stimuli are constantly breaking you down and soon *anicca* is forgotten. Also your morality gets weaker and hence your awareness of *anicca* suffers. If you let this *anicca* slip, you will be facing sittings that are like “yuk.” They will be a hard slog all the way through, like the ones at the beginning of a course. If you are not careful, you will let this precious jewel slip away.

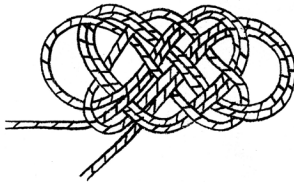
When I started practicing, it was as if I had been living with a cloud before my eyes. After taking a course in Vipassana the cloud started to part. There is brightness through those clouds and you can see it. It is similar to when you’ve been flying at a high altitude and your plane starts to descend through the clouds and it begins to get dark and overcast, but

you know on the other side of those clouds is the bright sunlight. Now you have the tool to remove those clouds.

In order to get to that bright sunlight you can make your job easier if you try to live your life by getting rid of distractions that would make it harder for you to walk this Dhamma path. There are various ways to do this and you might find it helpful to your work if you begin now, while the experience of the course is still fresh. However, if you haven't sat a course for a long time, still take this first step, perhaps spending more time on *ānāpāna*. Take another course; this will set you on your way.

During a course at a center, everything is controlled and set up in an orderly way, because meditation is the only activity that takes place there. A lot of thought has gone into the operation of the center based on the experience of many students. It would be helpful for you if a small part of this center experience can be carried over to your ordinary everyday life so there is something that you can grab onto in all the hustle and bustle of being a householder. A place you can touch to remind you of that experience.

## Daily Sittings



**T**hese two sittings a day are so important. There is no way to emphasize them enough because when you start to miss sittings it becomes harder to meditate. When you first come to a course you may be pretty raw, but by the end of ten days you have seen a transformation in yourself. You are now easily able to feel sensations within, while before the course you probably were totally unaware these sensations even existed. In order to keep a level of Dhammic consciousness within yourself you need this constant sitting. It keeps alive the purity one has established. These two hours a day, morning and evening are absolutely necessary.

You may find it is not as easy to meditate when you return home. You might notice even as you drive away from the center the atmosphere has changed. You are no longer in a place where thousands of people have meditated for many years. Distractions will arise almost at once. When you

stop for gas or maybe pick up a newspaper, buy an ice cream or a soft drink there may no longer be any thoughts of the Dhamma. These are all normal things, but you can see the atmosphere of the center can be instantly forgotten. If you are serious about developing a practice you must find a place to be in the spirit of Dhamma that is separate from the mainstream everyday world.

With this in mind the first thing to do is to arrange your sitting place. As Goenkaji mentions in the final discourse of the ten-day course, it is good to have one place to meditate that is always the same. If it is a little bit quiet and away from the usual traffic in the house it will help. A separate room would be ideal. A large closet that isn't being used works very well, even though that's a pretty rare thing, at least in my house. If something this obvious is not available then a place in your bedroom or home office that doesn't get much use will work. A good place is one where you can put your cushions, shawl, timer, etc. and they won't be disturbed. For a list of ideas see Appendix 1.

It is so important to create a space in which you can meditate twice every day. The place will get filled with Dhamma vibrations and feelings of *mettā*. It will become stronger over the years and you will find it easier to meditate there.

You are making an important change in your life. By having a designated meditation place you are creating a habit. This is the place where you come to purify your mind. This is the place where you won't be disturbed so you can walk the path of Dhamma. This place will help you keep on track so you don't forget your sittings. Everything is right there ready to go. It is an instant Dhamma hall.

You may have noticed on day ten, which we call *mettā* day, that once you started talking, everything changed. You were extroverted and thoughts of sitting were gone. At 2:30 pm however there was a sitting. This is a very important sitting and you should reflect on it when you return home and see how hard it can be to meditate. When you began this 2:30 sitting you may have realized immediately that your meditation was different. Your mind was probably distracted or agitated and it was hard to settle down. There may have been aches and pains. Your meditation had changed and you had only been talking a short while. By the end of the hour, however, your mind had probably settled down somewhat and you were pretty much back to where you were at 9 am just before learning the practice of *mettā*. And at 6 pm group sitting you would have seen this happen again.

If you're not careful you won't notice this, but it is a very important lesson. It should give you

insight into what is happening in the outside world and why your daily sittings are so important. You will also see that what you are dealing with is natural and it is not that you are doing something wrong. It is easy to think you can't do it or that it is too hard. This actually is a very dangerous situation and one of the most difficult you may face, because you might be tempted to stop sitting when faced with these indistinct or unpleasant sensations or the mind wandering. If you were to stop sitting it would just compound things. It is by sitting that you are able to keep your awareness of the impermanent nature of the sensations and thereby meditate in a proper way. You have to be prepared to accept whatever sensations arise and not have preferences for one or the other. This is equanimity: observing sensations with a balanced mind.

I will give an example. When I returned to the States after my years of travel, I decided to live in Berkeley, California, where I knew there were many other meditators who had also recently returned from India. I knew these friends on the path would support my practice. I rented an apartment and settled down to live a householder's life. One night while I was meditating, it seemed like I had been sitting for at least an hour. I looked at my watch. Ten minutes had passed, nowhere near an hour. I started my practice again and it seemed

like another hour had passed. I was so agitated and distracted. I checked my watch again and only five more minutes had passed. This happened a few more times. Fortunately I realized I was at a crossroads; if I let my mind play this trick on me and got up and stopped sitting after only fifteen minutes I would be doomed. That sitting went on and on and on. I thought it would never end. Lifetimes passed, but I did not give up. This never happened again to such a degree. I had overcome this mind that doesn't want to change. This is the kind of thing that you have to guard against as you start your practice at home. The mind will work against you and it won't be the same as it was on the course.

Other hurdles may turn up in your sittings as you begin to practice at home and as you continue from day to day. Sometimes you will find that when you are doing your one-hour sittings you are in a fog. It could be that you even fall asleep during your sittings. This could happen in the morning or the night or possibly both. There is no way to predict when it will happen or even if it will happen. It may seem to you, as it has to others, that you are wasting your time meditating when this happens. I would like to assure you that you are not wasting your time. Even though it may seem that you are trying to walk through mud or swim in molasses it will only pass if you persevere. How do you do this?

When this happens and you become aware that you have lost your awareness, start again with as calm a mind as you can muster. Try some *ānāpāna* for a while and some intentional breathing. Make your breath a little stronger so you can feel it. You will rise to the surface of this dull aimless mind from time to time and work with the awareness of sensations and keep knowing their impermanent nature. You will find that it eventually passes. It's possible that there may be only a few minutes in the hour where you are wide awake, sharp, and your mind is penetrating, but these are very valuable minutes. Don't discount them. Use them wisely and don't fret about what you think has been lost. You were working during the entire meditation period, although it might not have been what you expected. If your schedule doesn't demand that you be somewhere right after sitting and at that point your mind is clear, then sit a while longer than an hour. Every moment you sit on the cushion is valuable if you bring your mind back to the object of meditation without reacting. Then you are doing the right thing.

One more thing: there are some people who have exactly the opposite experience. They find that the first ten minutes of the hour they are very sharp, very alert and then they drift into this fog where they don't even know which end is up. It does not matter. Continue to sit, complete the hour. There is



no way to know what you are going to experience in your sittings. The object is to make a choiceless observation of whatever sensation presents itself. The same thing applies in all sittings. Observe the sensations that are presenting themselves no matter what you are feeling at that time. Try to lengthen the amount of time you are aware. These gross situations are a manifestation of what is inside you. If you proceed to observe them with equanimity you will be doing your job. If you think about it, after you have been out and about in the world all day dealing with the madness that presents itself, it is not surprising your body feels like a block of cement and it is difficult to feel sensations.

If your mind is not sharp and penetrating, spend more time on *ānāpāna* before switching to Vipassana. A sharp mind will help you to calm down. Likewise a calm mind will make your *samādhi* sharp. When you realize the mind is wandering, try some intentional breathing for a while. If neither of the above works then try meditating with your eyes open for a few minutes and let a little light in.

Whatever you do, don't be defeated, never think all is lost. Just apply right effort to make each sitting successful. They will all be different and when you come to accept this and not expect something you think is "meditating", you will have moved a big step in the right direction.

So once you've established your space you should now discuss this with your family or your roommates. This may be easy for them to accept, but it also may be hard and they could be jealous of this time you take away for yourself. Tell them you have found this meditation practice, which is very important to you. From now on you intend to meditate twice a day, morning and night, one hour each time. This will help you avoid feeling guilty when you have to step away to meditate. Once they know what you are doing they will come to respect you for it, especially when they see positive changes taking place in you.

It is good to try to meditate at the same time every day. You may choose to do it immediately upon arising or just after your morning routine. Maybe you need some energy in the belly first and sit just after you've had your breakfast. Whatever you decide, it is best to keep it the same time every day because that way you will have a routine. If you just leave it to chance you will be lucky if you last a week.

If you live with others it is probably best to meditate before they wake up. That way the house or apartment will be very quiet and you won't be diverted by talking and hanging out. Other people will be a big distraction so be careful. On the other

hand if they are meditators too, they can give you strength and you should use their strength to help you. Sit together whenever possible. Try to sit at least one group sitting a day with them.

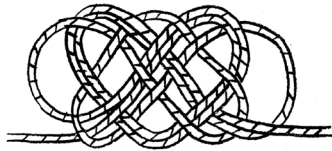
You should also evaluate your lifestyle. In the evening when you leave work do you stop at the gym on the way home or play a game of tennis or some other sport? When you get home do you usually go for a run or sink into your favorite chair to zone out in front of the TV? Whatever it is you do, think about your evening time. When will it be best to slip in this one hour of meditation? Some people like to sit immediately upon getting home. Others will choose to do it after dinner or before going to bed. You have to make these decisions yourself, but decide what you are going to do as soon as you get home from the course and have set up your meditation sitting place. You have to be skillful. You should have the right intentions. When you prepare like this you will carry them out.

In Berkeley my roommate and I used to sit at 6 am and 6 pm. This worked really well, since many friends knew this and would drop in at those times to join us. Whatever you decide, stick to your plan.

Most importantly you should strive to meditate that first night when you get home from a course. You have just been blasted by such an

array of stimuli for the last 8-10, hours since you left the course, you need to get back to where you were when you left the center. By sitting this very first evening, you are building the momentum to establish a pattern that will lead to a strong practice.

## A Big Distraction



**T**here is one thing you should consider which is so against the grain of our national culture that I will preface this part with my experience and let you decide for yourself. It may be the black stone in the *kheer* (sweet rice pudding) that Goenkaji talks about in his last discourse, where the child threw away the entire pudding because of a piece of cardamom in the dessert. That big distraction is intoxicants.

When I came out of my first course, I noticed some students threw away their hash and made a commitment to a new way of life, while others would light up a joint. Dope and alcohol are such a part of the Western culture and something that many people don't want to give up at first and more importantly don't see the reason for doing so.

What I discovered during the first few years when I took a drink and then tried to meditate was that it was like a lens that had been smeared with

Vaseline. The dope or the alcohol acts as a filter. In the entertainment business they use a camera lens filter like this, which makes the model or actor that is well past their prime, still look attractive. This is a false impression that is created by using drugs.

Another analogy is when you walk down the street and a shop window has been covered with a white coating while it is being remodeled, so that you can't see in clearly. You can make out some things inside, but everything is fuzzy. This is how drugs and alcohol affect one's perception. They are a mask that doesn't allow one to see what is really happening.

The other mistaken impression is that drugs give one heightened awareness. This is totally false. Some drugs give an altered awareness and some give a modified awareness. It is nothing that will ever help a meditator, because in order to experience the truth, reality must be seen as it is.

Someone who is numbing themselves to drown out some past sorrow may be happy living this way. But relieving past sorrows experienced as sensations is what meditation is about. We have found a tool to deal with the vicissitudes of life, but instead of putting a very sharp edge on that tool to cut through the mess, we dull the tool until it is practically useless.

As a new student you have to make this decision yourself. I was never very good at taking advice from those who were smarter than me until I met Goenkaji. If my father had still been alive when I started meditating he would have probably been shocked that I was listening to someone that was wiser than I was, but he would have also been quite happy.

If you feel you are ready to make such a step at this time—and I hope you will consider it seriously—I have given some guidelines below to help you navigate your task at hand. If not, don't throw the delicious *kheer* pudding away because of a tiny piece of sweet cardamom. Please continue meditation. It is the most important thing.

If you have decided to give it a go, first see what is in the refrigerator or in the cupboard. Is there any alcohol there? Maybe you used to have a glass of wine with dinner or a cold beer on a hot summer day. If any of these things are in there, pour them out. The answer is not to drink them all up to get rid of them and then start afterward. The mind is a slippery thing.

There's one more thing to take care of. Is there a stash somewhere in the house? Any plants growing in the yard? These temptations have to be eliminated or they will pull you down and you will not move forward on the path.

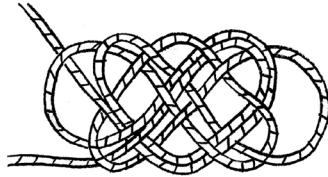
Notice I didn't say give that stuff to a friend. No, don't help someone else fog their mind. This is not your job. You have decided to change your behavior to walk the Path of Dhamma—just because others have not yet made this decision, don't encourage them by giving them intoxicants.

If you do decide at this time to include the fifth precept in your life, there are some occasions where people can become especially pushy while trying to get you to take a drink. These usually are special occasions, such as weddings, New Years, etc. People on these occasions feel there must be a toast. It is a tradition that is very ingrained in the West. There will always be one or two persons who step over the line of good taste and really get in your face to join in the toast with some form of alcoholic beverage. It will be at these times that you must be extremely skillful at standing up for your rights and not be overwhelmed. It is usually handy to have a glass filled with sparkling water or soft drink, and just hold it up and say that you are OK.

Remember you are not alone as you begin to try to live a more Dhammic lifestyle. The power of the Dhamma is very strong. It will help you too.



## Dhamma Support



**I**t may seem very difficult to live in a society that doesn't honor people who observe the five precepts, but you will find the forces of nature will come to your aide. For instance one of the aides will be your daily sitting. When you sit in a designated place each time, the place you chose will begin to be charged with vibrations of Dhamma. Even though it will only be very small at first, this will grow. Then when you sit down to meditate you will know you are entering a Dhammic place, even if it is only three feet by three feet.

To help this place get stronger more quickly begin to invite your friends over who are also meditators in this tradition. Have a group sitting with them at your sitting place. They can gather around you as you all sit together. All of you will be benefiting. Maybe invite them for dinner and socialize with them. You will find all those *sīla* (morality) concerns are no longer concerns with these friends. It will be easier to live a life of Dhamma.

Another helpful thing to do would be to get copies of Goenkaji's chantings. When you play them in your meditation area these words of Dhamma chanted over and over again will assist you. The evening discourses are also available. Every time you hear them you will learn something new.

The next thing to know about is group sittings. These are activities you should strive to attend. Sitting with others who practice this technique will recharge your batteries. It will be almost as good as sitting at a center. These sittings are published on the web site of your local center or you can ask about group sittings where you sat your last course. These aren't social events, but a chance to practice with like-minded people so you can all build your practice together. You will all benefit from this boost. If there isn't one near you and you know someone else in your area who sits Vipassana as taught by S.N. Goenka, get together with them, choose a time and place, and sit regularly, weekly if possible. You will get strength from group sittings.

One-day sittings are another helpful support for your practice. You can look online to see if you live in an area where there are one-day sittings. By attending a one-day sitting you can strengthen your awareness of the impermanent nature of the sensations (*anicca*) you are feeling and this will help you to have better and stronger sittings. One third of

the time you will be doing *ānāpāna* and two thirds of the time you will practice Vipassana. By the end of the day your *anicca* level might even be back up to where it was when you left your last course. This is so important if you want to maintain a daily practice.

If there aren't any one-day sittings in your area and if there is an Assistant Teacher that lives nearby perhaps if you ask, he/she can help you to arrange them from time to time. The other meditators in your area will thank you. If this is not the case, then you can do them regularly yourself. For the first two years after I returned from India, I sat a one-day self course every other weekend. This gave me a lot of strength and it will do the same for you. The best is to start at 4:30 a.m. and work through till 9:00 pm, which is what I did, but even if you don't do that you will find if you just use the relaxed schedule they use at the official one day sittings—9:00 am to 4:00 or 5:00 pm—they will be a big help.

If convenient, you can also go to the center for a group sitting, special Dhamma service period, short course, or other event.

The thing that you have to remember about one-day sittings and group sittings is they help you to tune up your practice. The sights, sounds and images that we are blasted with all day pull us

down. Maybe you aren't very aware of it, maybe you are, but it is pretty much hate, greed and delusion all day. Professionals have become experts at diverting our minds; universities teach classes in how to get peoples' attention, in conscious and even unconscious ways, to be able to influence them. Buy this, lust after that, over and over it plays out continuously. When they leave the monastery, monks go around with their heads down and do not divert their eyes, in order to avoid all this stimuli. You will be able to eliminate some of it by what you choose to read and watch on television and what movies you see, but even then it permeates the air. It also fills the web sites we visit, our email and now even our telephones. So these one-day sittings will be so important in refocusing your mind on the nature of impermanence. When you sit on the cushion it is as if you pour yourself through a strainer; you go through, but all the junk stays in the strainer. You arise from your cushion refreshed.

On day eleven Goenkaji gives the instruction that students should try to do one ten-day course a year. If you follow this advice it will be a huge benefit. During that one course per year you will be able to deepen your practice.

Imagine that you have dug a small trench. During the year the trench keeps getting dirt and dust

knocked into it. By the end of the year it is full or nearly full. In the same vein if you were not cleaned out by your daily practice, group sittings, one-day courses and three-day courses you would become full and you would have to start over again. To stop this from happening you have to keep cleaning out the ditch. If you then take another course you will be able to deepen that trench. With less dirt and dust to remove, your work on the ten-day retreat will progress much faster with fewer hindrances. Of course if your *sīla* (morality) has not been good it will make it much more difficult. But if you are striving for good *sīla*, you will be in good shape to make quicker and deeper progress in your annual course.

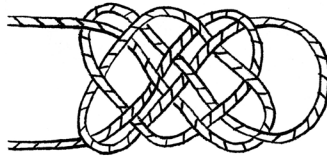
There will be some people who find they have more time to practice meditation than just two hours a day and one ten-day course a year. If this is your case there is nothing wrong with doing more than one course per year. Many students find that they really want to set a strong foundation and they decide to go to a center in order to sit and serve over a period of time. By doing this, you will have a friendly place to establish your practice and deepen it. You will be able to apply what you have learned while living in the protected environs of the Dhamma center. And when you later return to your life in the outside world, you will take with

you the strong and solid habit of sitting regularly and experiencing *anicca*. Thus you will be able to continue your practice with greater ease.

In fact I have seen a direct correlation between those that do Dhamma service and those that have a strong practice. The practice contributes to the service and vice versa.

The Buddha said there is no more fertile field than a person practicing meditation, so it is very beneficial to serve these students. When you help to serve those who have the ability to grow strong in meditation, you are helping them as well as yourself.

## Dhamma Friends



**W**hen I returned from India I moved to the San Francisco Bay area because I knew there were other meditators there who I had known in India. When I returned to the States the area where my family lived was a desert, in terms of other meditators, so I went where I knew there were meditators. The second day I moved to Berkeley I attended a group sitting, and I met people who I still associate with today.

For approximately 20 years after that, I rarely missed a weekly group sitting. This helped me tremendously. Most of the people I met at those sittings were the ones that helped to get the Dhamma established in North America and in California in particular. It has been a rich way of life because of these associations and because of these group sittings.

In my case, moving to a town where I knew few people other than meditators made it easy for

me. Almost all my friends were other meditators. I wasn't pulled in many different directions by all of my acquaintances. We went to the movies together, played sports together, ate out together and so forth. This made it easier to progress. Most people who come to the Dhamma will have a different experience. It will be beneficial to make some friends who are Vipassana meditators and can be a Dhamma touch stone. Slowly, as one of the qualities of the Dhamma, *ehi passiko* (come and see), manifests itself, even members of your family and other friends may come to the Dhamma. As years go by you will find fellow meditators become a great support for your practice.

Developing Dhamma friends will make you strong in the Dhamma, which means you will have a happier life. The Buddha actually considered this one of the most important parts of the path of Dhamma. This is what the Buddha said to Ānanda when he approached the Buddha to discuss this.

On one occasion the Buddha was living among the Sakyans at a town named Sakkara. Ānanda, on returning from his morning alms round in the town, approached the Buddha. He greeted him and sat to one side. He addressed the Buddha and said that during his alms round he had been thinking and that it came to him the importance of friends, while living the holy life. He said, “Bhante, half of



the holy life is having virtuous people as friends, companions and colleagues.”

The Buddha replied, “Don’t say that Ānanda. Don’t say that. Having virtuous people as friends, companions and colleagues is actually the whole of the holy life. When a bhikkhu has virtuous people as friends, companions and colleagues, it can be expected that he will pursue the Noble Eightfold Path and that he will develop in it.”

I have found this advice of the Buddha’s to be influential in my life. These *kalyāna mittā* (friends in Dhamma) have helped me on the path. They have guided me on the path. They have not tried to misguide me.

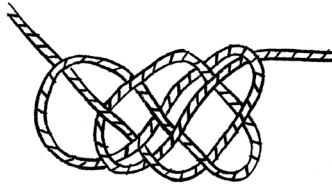
Foolish people have brought down more meditators than any other power on earth.

The words, “Don’t associate with fools,” are probably the most important words the Buddha ever spoke to a householder who is new to the path of Dhamma. This may apply to the not-so-new student as well. These words are the very first line of the *Maṅgala Sutta*, a *sutta* wherein the Enlightened One explained the highest welfares that a meditator has. The Buddha thought that it was so important that he started the *sutta* (discourse) with this warning:

*Asevanā ca bālānaṃ,  
paṇḍitānañca sevā;  
pūjā ca pūjanīyānaṃ,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Avoidance of fools,  
the company of the wise;  
honor where honor is due,  
this is the highest welfare.

## Making Choices



**A**fter one leaves the center having just completed a meditation course, one has many choices. What am I going to do? Where am I going to go? One of the choices people will not consciously consider is probably, will I associate with fools?

Unfortunately some of the people we know behave in foolish ways that might hurt them and may hurt us too. They are people who don't lead their lives through skillful action. What is skillful action? Skillful action is developing one's strengths and virtues by living in accordance with the Eightfold Path of the Buddha's teaching and in this case we are talking primarily about *sīla* (morality).

Of course we can't entirely stop associating with people who are foolish or don't have good moral behavior. Even householder meditators with the best of intentions aren't able to keep perfect

*sīla* (morality), but there are degrees and that is something you might like to consider at this point.

It has been my experience there are people who have a low level of morality. Sometimes we can't avoid them. It will help you if, at the very least, you are wary and watchful around them. We cannot abandon them, and should still have *mettā* for them.

You may have heard from someone that morality is not important. There were those that had similar views during the time of the Buddha. He clearly explained that this type of thinking was harmful and should be avoided. Today it might be called the school of, "if it feels good, do it." But this school is not correct, at least not for someone who is thinking of walking a very long path of purity in action. The person that says morality is not important is a foolish person. They are giving bad advice. It seems that people who feel this way usually like to lead others down the path they are taking, but the path of Dhamma diverges from any path like this quite sharply.

When you started your course you were asked to take five precepts. It was one of the opening formalities. Now that the course is over you have been freed from those formalities but the practice of *sīla*, morality, is still the foundation of the practice. In order to progress on the path it will help you a lot

if you take those five precepts to heart. There will be no one asking you to do this, there will be no one watching over you to make sure you are doing it. If you would like to begin practicing a Dhamma way of life this is the first step. When you go on a hike you have to make sure you are prepared. You need your walking shoes, a bottle of water, maybe some sunscreen and a power bar in case you get hungry. No one tells you this is what you will need, it is just common sense. To walk on this path, what you will need is *sīla*, *samādhi* and *paññā*. These are the basics for your hike on this new path.

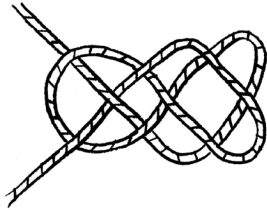
Consider this; when do you think you should start to behave in a proper way, a moral way? Is there some point after which you give up breaking *sīla* and then all of a sudden you just start behaving skillfully? The answer is that it must be inculcated from the beginning. If you don't start right away, all that time you will be building more and more *sankhāras* (mental reactions) and more *dukkha* (suffering). This does not help your progress.

Breaking *sīla* pulls you down. It preoccupies your mind with worry and concern. Will I be found out? What will happen if people learn of this action that I took? The balanced mind that is required for deep meditation will be less accessible to you. It also hurts other people. If you steal, then someone has had a loss. You've had a gain, but at a very high

price. And so it goes with all the five *sīlas*. There will be no peace of mind for you.

Perfect *sīla* is only possible for an *arahant* (a fully liberated being), but for a student on the path if one is trying to earnestly keep his *sīla*, that effort will be good enough. You should try to keep your *sīla* and work with right effort toward that goal. You may slip from time to time, but consider, did you slip because you were overwhelmed by craving or aversion and reacted blindly? Or did you slip because you just decided to let it go this one time? There is a difference. If you are overwhelmed you will recover, but if you decide to just let it go this time you will find that it will turn into another time, and another. You will be defeated. So do your best, this is the middle path.

## Just Keep Knowing *Anicca*



If someone were to count the number of times that Goenkaji mentions *anicca* (change, impermanence) during a course they would be amazed. He says it over and over. He is trying to drive home a point, but many students just gloss over it, or miss it entirely. He repeats it because it is IMPORTANT.

One of the most important things to remember as a new student or even a student that has done dozens of courses is *anicca*. Goenkaji continually remarks, “maintain equanimity and keep knowing *anicca*” or “maintain equanimity with the appreciation of *anicca*.” He ends the instructions at the beginning of each sitting with these words after Vipassana is introduced. What does he mean when he says this? Why do you think he keeps saying it over and over?

Keep knowing *anicca* means to be aware of the sensations you are feeling and know that they are changing and impermanent and to continue

doing this for as long as you can. When you realize you have stopped observing this object then begin again.

Every moment as you pass your attention through your body, whether going part by part or when you are working with the flow, in order to get the full benefit of your efforts, you have to continually be aware that these sensations are changing. There is never a moment when they are not changing. Most likely until you started practicing Vipassana you were never aware of it, or maybe vaguely aware intellectually but were not experiencing it. Now you are aware of the sensations, but that is not enough, you must also be aware and try to experience that within that sensation there is an oscillation that is changing. It is *anicca*. It doesn't matter if the sensation is so subtle that you can barely experience the arising and falling within the sensation you are feeling. It doesn't matter if it is gross pain or a dull area. Just be aware that as your attention reaches this spot that it is changing.

The entire universe is changing; you are changing. Everything is *anicca*. It is the knowledge that one must have, as well as *dukkha* (suffering) and *anattā* (insubstantiality), to attain *nibbāna*. The Buddha said, "If one knows *anicca* then one knows *dukkha* and *anattā*." In order to make this a part of you, you will need to inculcate this state of reality into your mind.



In his book *Satipaṭṭhāna*, the Venerable Anālayo says, “Continuity in developing awareness of impermanence is essential if it is really to affect one’s mental condition. Sustained contemplation of impermanence leads to a shift in one’s normal way of experiencing reality, which hitherto tacitly assumed the temporal stability of the perceiver and the perceived objects. Once both are experienced as changing processes, all notions of stable existence and substantiality vanish, thereby radically reshaping one’s paradigm of experience.”

Part of the problem is that the awareness of *anicca* is difficult to implement in your practice. Another part of the problem is that one doesn’t hear what Goenkaji is saying or doesn’t feel it is important. Students are consumed by just trying to feel sensation. You have felt sensation and you are also aware that it is not important what type of sensation you feel. Any sensation is good. Gross or subtle, it doesn’t matter. Now remember that this sensation is changing. It is *anicca*. That’s all there is to it. Feel the sensation while also being equanimously aware of its arising and passing. It is simple, but not easy to do.

At first you may keep forgetting that your goal is not only to be aware (*sati*) of the sensations (*vedanā*) but also to let a part of your mind be aware that these sensations are changing. This awareness

will slip away, but as soon as you realize that you have forgotten then start knowing *anicca* again. Of course it will again slip away. This is a training. A training of the mind, so when you realize it again start to be aware of the fact that the sensation you are feeling is impermanent.

Just think about this: When your teacher kept mentioning something over and over again in class, didn't you get it that this was going to be on the exam? When your teacher in college said, "You might see this again." Wasn't that a signal that it was going to be on the test? Well the test you are taking is called Life and the answer to the Vipassana quiz is "Just keep knowing *anicca*." If you know that answer you can't fail the test. Not only that, but your life will be successful.

Within the sensations there is this arising and falling. It may be happening slowly. Arising ... falling. Or it may be happening very, very quickly. Just observe that. Be aware of that. It doesn't matter if it is hot or cold, itchy or painful, vibrating or dull. Just be aware of that arising and falling, *anicca*. That should be your goal. That is all you have to do; feel the sensation and know its impermanent nature. Continually feel it without interruption and don't react. If you have any questions about this or other aspects of your practice, please contact the Vipassana center where you took your most recent course and request that an Assistant

Teacher contact you. You can find Vipassana center contact information at [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org).

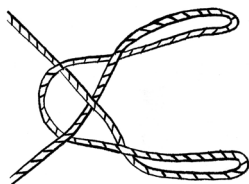
Slowly it will become a part of your practice. The first step is to try. You won't have to worry because Goenkaji's chanting will constantly be reminding you:

*Aniccā vata saṅkhārā...*

Impermanent, truly, are compounded things...



## Bingo Bango *Bhaṅga*



One of the biggest traps students fall into is the craving for subtle sensations. The mind naturally tends towards craving for pleasant sensations and aversion to unpleasant sensations. This is its conditioning. This is the cause of suffering. The training is to come out of suffering. Very soon after starting Vipassana, Goenkaji begins telling students to observe things as they are. He says that whatever sensation comes up you are to just observe that. Instead many students want something they don't have and begin craving.

On day nine of the ten-day course he discusses *bhaṅga* for the first time. *Bhaṅga* is when your body opens up and the entire mass is filled with very subtle sensations. For this to take place you don't have to do anything, it just happens. The word has such a ring to it that it sometimes creates confusion in students' minds. It just rings with the sound of something special. We think, "Oh, this must be important, I must get this. This is what I want."

Ah, that is what you *want*. It isn't what *is*, but it is what you *want*. This becomes a problem for you because as you know, as soon as you start craving you are running in the opposite direction of the Dhamma. You are not being equanimous, you are reacting.

It is best to understand what *bhanga* is. It is a natural phenomenon that may occur in meditation. Almost all of the sensations that manifest themselves on your body while you are meditating are just the past conditionings of your mind expressed on your body. Other causes may be the food that you eat, the atmosphere around you, or your present thoughts. You have no control over these sensations because you can't make them. You actually made them in the past and now because your mind is quiet and non-reacting they are appearing on and sometimes in the body. It is nature unfolding itself.

When one starts Vipassana, many times one feels gross, solidified sensations. As the hours and days pass, as one reaches greater depths of awareness, one notices more subtle sensations appear in different areas of the body. It may be that there are subtle sensations everywhere on the surface of the body. When this happens we call it free flow and you can easily move your attention in a sweeping movement along the surface of the body. When those sensations penetrate throughout the

body, inside and outside, and there are no blockages, this is *bhaṅga*. Blockages are areas that are blind, blank, misty, cloudy, or dense.

The sensations associated with *bhaṅga* are very pleasurable. Because of this, many students think this is the goal of meditation. However, this is not the case. The sensations are constantly changing. One moment there may be pain, the next there may be heat or cold, etc., and the next there may be a pleasurable sensation. The trouble arises when the student likes that pleasurable sensation but, like the previous sensations, these also change, *anicca*, *anicca*. Yet, you *want* that sensation. Then the game of sensations begins. It is a game that can't be won.

Sometimes years pass and students keep up the sensation game. They kid themselves and they kid the teacher. Thinking they are making progress on the path, but they are stuck. Possibly they don't believe what the teacher is saying or they think everyone has subtle sensation and they are the only one that doesn't. Or they get hung up thinking this is the goal they are searching for. Course after course they chase after subtle sensations. You must keep in mind that this is not the goal you are working toward. When you reach the goal there will be no sensations.

Imagine that you are traveling on a train and some beautiful view appears outside the window. As

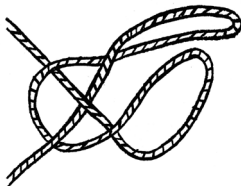
the train moves you think I must keep that view in sight and you start running through the train. After knocking over women and children and tripping over luggage, conductors and all manner of things you will reach the back of the train and still that view will disappear. If you saw someone doing this you would think they were crazy. Yet, many people do exactly the same thing trying to hold onto some sensation.

You have no control over when *bhaṅga* will come or go. It is the same with all sensations. You have no control over them. They arise because of the types of *sankhāras* manifesting on the body or because of the present thoughts or because of the atmosphere or the food that one eats. As a meditator, you have only one job and that is to watch the sensations as they arise and keep knowing *anicca*. Taking the example of the train, it would be as if you were looking at the window watching the scenery go by. You would neither like it or not like it, you would just watch it. When you do this, all the benefits that derive from this meditation will come to you. If you head in the opposite direction you are just wasting your time and creating more suffering for yourself.

Since you cannot change the sensations, the sooner you decide to accept them, be equanimous with them and not react, the sooner you will begin making progress on the path. By deciding otherwise, you are automatically choosing *dukkha* (suffering).



## The *Pāramī* Paradox



**A**n unusual situation must be overcome in order to progress on the path of Dhamma. In order to attain full enlightenment there are ten mental qualities that must be developed. They are known as *pāramitās* or *pāramīs*, which means perfections that must be fulfilled.

These *pāramīs* when developed give us the strength to progress on the path of wisdom. When the *pāramīs* are weak one's practice is also weak. Having a strong practice makes it easier to develop these *pāramīs* but if you don't have them you will have trouble progressing on the path. So how do you get strong *pāramīs*? This is the paradox.

These ten *pāramīs* are:

Generosity (*Dāna*)

Morality (*Sīla*)

Renunciation (*Nekkhamma*)

Wisdom (*Paññā*)

Effort (*Viriya*)

Tolerance (*Khanti*)

Truthfulness (*Sacca*)

Strong Determination (*Adhiṭṭhāna*)

Selfless Love (*Mettā*)

Equanimity (*Upekkhā*)

If you review this list you will see that someone with these qualities has good morality, a balanced mind, and the ability to work despite hardships that must be overcome when one meditates in their daily life. They are the perfections that a fully liberated being (*arahant*) achieves to attain the final goal. You must also eventually have possession of all of these *pāramīs*, and in sufficient quantities too, before you can become fully liberated. In fact you already possess quite abundant *pāramīs*. If you didn't, you would not have had the curiosity to take even one step on the path. When you heard the words “Vipassana”, “Goenka”, “insight”, you would not have had the slightest interest or inclination to proceed. You would not have wanted to find out more. Reflect on the *pāramīs* and you will see the direction you need to proceed.

You need to be aware of the *pāramī* paradox so that when an opportunity arises to develop one of the *pāramīs* you take the initiative. This needs to be done both in everyday life and on courses. By

being aware, you will strengthen your practice and become a happier person and a better meditator.

Recently I heard the story of a student who upon completing his first course began showing up between courses to help clean up the center after the just completed course and then helped in setting up for the next course. He came at every interval. He worked from early in the morning till late at night. He was in his late sixties and had retired recently from a corporate job. Some people became concerned that he might burn out working so hard. When an Assistant Teacher talked with him to see how he was doing, he said, “You guys all started when you were young and have had many years building up your *pāramīs*. I’ve just started and I have a lot of catching up to do, that is why I try to serve as much as possible.” Now that is a person who has a very good understanding of the *pāramī* paradox and isn’t going to let anything stand in his way to reach the final goal.

One opportunity to develop the *dāna* (generosity) perfection is on day ten of a course. When the sign up sheet comes around for chores that are needed to clean up the center, this is your opportunity to help others.

A few times a year an announcement is sent about a work weekend, work period or possibly a

shortage of servers for the next course. Now, with this understanding of the *pāramī* paradox, it would be helpful to think, “Ah, this is an opportunity for me to build my *dāna pāramī*.”

You may have a very busy job or a lot of family commitments that might preclude you from giving service. At times like these in life it might be easier for you to give actual money rather than service. This helps to dissolve your ego. In this way you share the benefits you have received to help others. Many individuals have given everything that you see at a center. From the land to the light bulbs, some student has donated towards it. Due to the policy of centers in this tradition of only taking voluntary donations from those who have completed a ten-day course, the development of a center is a slow process.

A good example is the center in Massachusetts, the first center to arise in North America. A house with a few acres was purchased by a handful of students in 1982. At first, everyone was crammed into the house for courses and the Dhamma hall was so small people were sitting knee-to-knee and happy to get a seat. Every nook and cranny was used for something, even the basement, which was a make-shift dining hall. During the summer, tents allowed additional students to join courses and at first a big tent was used for a larger Dhamma hall. And now, in

2015, there is a large complex of buildings serving many students every year. Most of the rooms have private baths and there is a pagoda with individual cells for meditation. In this way, slowly, all the centers have come up. The centers have been built one step at a time in a practical, financially conservative manner. Now there are fifteen centers in North America (that includes Mexico, the U.S. and Canada) with two more where land has been purchased, but buildings have yet to be built.

Consider the other benefits that will come into play if you go to the center for a Dhamma service weekend. You will be sitting three times a day. You will be making the center a stronger and better place for others to come to. It is an opportunity to build your practice. This is an excellent opportunity if you want to overcome this *pāramī* paradox. You will overcome it only with your effort (*virīya*), which is itself another *pāramī*.

Should you decide to join a work weekend you will have an opportunity to practice the *nekkhamma pāramī*. You will also be renouncing the world (*nekkhamma*) for two days like you do when you take a course. You will live off the donations of others. You will practice the middle path without extremes, living a very wholesome lifestyle. In traditional Buddhist countries for 2,500 years lay people have been setting aside certain days each

month called *uposatha* days where they practice the *pāramīs* with more strenuous effort. They take eight or even ten precepts for those days. Some of them practice meditation too.

Tolerance (*khanti*) is a quality that when found in others is highly appreciated. These are people who don't criticize, condemn or complain. People who have tolerance are usually liked by others and easy to get along with.

A meditation course offers many opportunities to practice tolerance. Is your neighbor meditator quiet or noisy? Do they move around a lot? Maybe they breathe heavily. Perhaps the food has some missing ingredient or was accidentally burnt that morning by the volunteer staff. If your reaction to these situations is accepting and non-judgmental you will be increasing your *pāramī* of tolerance.

Every day we are faced with opportunities to strengthen this quality in ourselves as we go through our life. Especially in today's world where people are encouraged to be assertive, assertiveness and intolerance can easily get mixed up. If you have to wait in line, spend the time feeling the changing nature of the sensations within yourself instead of fretting or getting agitated. Traffic jams are an excellent place to practice awareness of change and to be tolerant. Intolerance comes mostly when we

feel someone else is personally affronting us. Most likely they are unaware of this affront. Anger and hatred are usually the result, which work against our efforts to walk on the path and we simply build up more and more *saṅkhāras* (mental reactions).

Strong determination (*adhiṭṭhāna*). During a course do you take this seriously? It is important because as your practice progresses there will be challenges that will require this *pāramī* be developed to a high degree, or else you will easily become defeated. You must be able to carry out any intention you have. On a course you are told to observe and not to react. For one hour this is your goal. The reason for this is we are constantly reacting in life to every situation. If you can change that habit pattern you will see that you soon stop reacting blindly as you go through daily life. On a course, during the one-hour vows (*adhiṭṭhāna*) we get to practice this three times a day. The path of Dhamma is a path that takes determination. If you build on it each step of the way you will find it there when you need it.

Do you complete every task you start out to do or do you start things and never finish them? Outside the course you can also develop the *pāramī* by finishing those things you start. This will build up your *pāramī* of *adhiṭṭhāna*.

Equanimity (*upekkhā*). Some people have

trouble understanding this word. “Equanimity” or “equanimous” means to be balanced and not to react. We need a balanced mind to progress on the path. If we are shaken by the slightest obstacle or agitated easily we must find a way to bring our minds back to a place where we can observe equanimously. Some students find their problem is that they get thrown off the track by trying too hard. They are gritting their teeth, thinking I’ve got to get this and thinking that by pushing harder it will help. It won’t. It takes balance not strength. Many students on courses have received much benefit from just taking a walk for five minutes rather than trying to push through their pain or agitation. The stories of monks breaking their knee bones and not moving until they are fully liberated are of people whose *pāramīs* are fulfilled and not of ones that are just starting on the path.

In Burma at Kyaiktiyo, the Golden Rock, there is a huge boulder that is balanced on just a very small spot. The entire weight of that boulder plus the pagoda that has been built on top of it, is balanced on just a very small area. The boulder is unshakable. If your equanimity was focused like the weight of that rock you would be unshakeable too.

Morality (*sīla*). There is less chance of you breaking your *sīla* while staying at a center. Of course *sīla* is something that you can work on whether at a center or not. Remember those five *sīlas*



and apply them all the time. The really gross ones like not killing and not stealing take a fair amount of effort to break. For someone who has sat a course or a few courses you have to make some effort to get in trouble with these. Hopefully, you have used your increased awareness and your understanding of the Buddha's teachings to move past these. But, there is one that you have to really watch out for and that is right speech. Oh, this is such a pit to fall into. So easily, so quickly, our mouth opens and we have broken this *sīla*. It happens every day and so fast. The words are out and we've done it again. The Buddha was particularly contemptible of lying. This is what he had to say.

### **The Consequences of Wrong Speech**

This was said by the Bhagavā [the Buddha], this was said by the Arahāt and heard by me. "That person, O Bhikkhus, who transgresses this one thing, there is, I dare say no evil deed whatsoever he would not perform. What is this one thing?

This, O Bhikkhus, is telling a lie consciously."

—*Musāvādasuttaṃ* from *Samyutta Nikāya*,  
*Mahāvagga*, Translated by Klaus Nothnagel

Don't let yourself fall in this trap or any of the other forms of wrong speech such as slander, backbiting, gossip, harsh words or setting one against another.

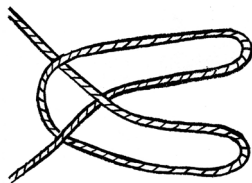
Effort (*virīya*) should be made to keep those good qualities you already have and try to increase these qualities. Try to eliminate the bad qualities you have and be sure not to add any more. This is the essence of *virīya*.

In addition there is a certain level of industriousness needed to make this long trek to the final goal. There is the effort of getting started, the effort of continuing, expending effort from moment to moment without sliding backwards. The moment that effort is dropped the mind begins to wander or you fall asleep. Too much effort on the other hand is another problem because you will then experience tension. Effort is a balancing act. Say that you caught a butterfly. If you held onto the butterfly too tightly you would crush it, if you didn't hold onto it with enough effort it would fly away. In the middle is the balance.

Sayagyi U Ba Khin is quoted as saying that you must be as soft as a flower and as hard as a stone. Effort (*virīya*) is a very important *pāramī*.

You are involved in a training. You are training to be a better person and eventually an *arahant*. It is a long training, very long, but you have already started so all you have to do is work to get better at the task at hand.

## *Mettā* and You



**H**ow can something you can't see but only feel help you and benefit all beings? The power of *mettā* will only become known to you when you use it and experience it. Every day at the end of your sittings it is wise to practice *mettā* for a few minutes. This means filling the bodily sensations you are feeling with thoughts of loving kindness toward all beings, also towards beings that are near and dear to you. This could be your partner, your children, your friends or other family members. They are a good place to start because you already have good feelings towards them. Sometimes in the hustle and bustle of the day we drop our awareness and may say or do something that might upset our loved ones or acquaintances. It may be that this situation may have happened in the distant past or just today, but practicing *mettā* with these people in mind can produce amazing results.

I have seen this in my own life and those of my friends. I've seen where troubled relations between husbands and wives have been healed or where relations with other family members that were distant or non-existent were soon made whole again. There is no underestimating this power of *mettā*.

Also it is not only for use within your own family, but also with co-workers and those outside. Mrs. Jocelyn King, one of Sayagyi U Ba Khin's students, tells the story of Sayagyi U Ba Khin's situation: "Sayagyi had been asked to be a member of a certain government committee. The other members were very hostile to him when he first joined the group. Over time he completely turned this situation around." When Mrs. King asked him how he did it, he said, "with *mettā*."

In this world with all its negative forces, someone who has *mettā* within becomes a force for good and those around will know this. Goenkaji would never have been able to do the tremendous job he has done of spreading the Dhamma around the world in such a short time if it hadn't been for the strong *mettā* vibrations that surrounded him all the time. Where there is light, darkness cannot come.

One time in San Francisco we were to have a meeting with the Northern California Trust and Goenkaji. The meeting was to be held in a hotel

room that had been used previously by an airline crew on a stop over. The environment felt harsh and non-dhammic. Goenkaji's room in the same hotel, on the other hand, felt wonderful. We suggested maybe the meeting should be held there instead. Goenkaji's secretary, Yadav, said, "Don't worry it will be fine." As we rode the elevator up to the floor where the meeting was to be held the whole elevator buzzed with the vibrations of *mettā*. As we entered the room the whole room buzzed with the vibrations of *mettā*. *Mettā* did it all.

Please don't just share *mettā* with those you know. There are so many beings everywhere that are suffering. It is part of being born. When you practice *mettā*, be sure to share with all beings whether you see them or not and whether you know them or not. The forces of good in the world can only grow if more people practice *mettā*.

The chanting that Goenkaji does every morning fills the center with vibrations of *mettā*. Over the years this builds and builds. When people step into a center they say it is so peaceful here. Yes, that's true, it is peaceful. It is the *mettā* they are feeling.

You may have noticed the wild animals at the center where you took your course. In the Massachusetts center there are many rabbits. There

is hardly any animal as skittish as a rabbit, yet these rabbits live in the atmosphere of Dhamma and *mettā*. If you are on the walking path and walk by them they just sit there eating their grass as if you didn't exist. In Australia it is the same with the kangaroos, which are usually very wild and skittish animals. Even the little Joeys barely look at you as you walk past. This shows the result of people practicing *mettā* and not harming other beings.

By regularly practicing meditation in your home, the room you use for sittings will also become a place where people come and say "Oh, it is so peaceful here." They will like it and not even know what it is.

## What One Can Learn from Books



**T**here are many interesting books written on the teachings of the Buddha. The amount is vast. Some of it is good and some of it bad, like most things. Pariyatti ([www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)) was started by a meditator and it has a large inventory of books that relate to this tradition. They are also the North American distributors for the Buddhist Publication Society (BPS) of Sri Lanka, the Pali Text Society (PTS) of England, and carry many books from the Vipassana Research Institute (VRI) of India.

I have obtained a lot of pleasure out of books about the Dhamma and it helped me understand some of the concepts discussed in the discourses. For quite a few years, I would read every evening before going to bed. Setting a regular time aside like that was very helpful in developing a reading program in a busy life. I have included a reading list in Appendix 2.

Pariyatti (studying the Dhamma from books) can be a great inspiration to meditators. Words of Dhamma are sweet and can give us great inspiration to work deeper in our practice. Reading of the times of the Buddha and his teachings can give us a push in the right direction, but pick a time that is not intended for your practice of meditation to do this. The *suttas* (discourses) are wonderful, Pāli has a lovely sound to it and is used in many of Goenka-ji's discourses, so it is important to learn at least the basic terms that you hear again and again, but when you hit a rough spot in your practice don't try substituting reading and study for actual practice. A rough spot can be when you can't sit for an hour because you find it hard or there is always something more important to do. Maybe you start finding excuses to not sit. It is a slippery slope if you stop practicing and start studying. You will end up not doing the most important thing you have ever learned.

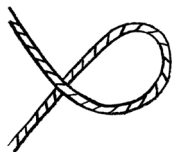
Keep these two things separate. One is *suta-mayā paññā* (something you have heard) and the other is *bhāvanā-mayā paññā* (what you have experienced). This is a path of experience. One may read and study for eons and yet never move even one inch on the path of Dhamma. Webu Sayadaw, who gave Sayagyi U Ba Khin and all who met him, tremendous inspiration, was considered by many to be an *arahant*. He realized very early in



his monkhood, that in order to attain the final goal he must leave the teaching monastery, where they only taught learning the *suttas*, and go to the jungle to practice Vipassana. He realized that studying the texts would not help him attain full liberation. His goal was full liberation, not intellectual understanding. His decision proved correct for him and it will for you. Webu Sayadaw realized that solely book learning was a dead end for someone with the *pāramīs* to be a meditator and so must you.



## Summing Up



**L**ike a scoutmaster who guides his scouts to become successful using the techniques in the Scout Handbook, I hope that some of this will help you to be better at untying the knots of hate, greed and delusion that make up so much of our being. It is by steady and correct practice that this success will come about. It cannot be assimilated by being near a person who has attained higher levels of development. It cannot be attained by reading books, listening to discourses or chanting. It cannot be handed down from parent to child. Success can only come about by practice. The result will be commensurate with the amount of balanced effort expended.

The Scout Handbook actually helps young scouts to have a really great time when they are in the outdoors. They learn how to do things correctly and easily so they won't get hurt or harmed. Hopefully this handbook will make your life peaceful and full

of joy. When you start seeing things as they really are, you won't be dragged down by the negative, and you will become brighter and lighter. That's what it's all about isn't it? When the darkness goes, there is only the light left.

If you don't have your goal before you then you can be wasting your whole life. If you are off by a little bit you will keep missing the target. You may work really hard, but it won't do you any good if you keep missing the mark.

The goal of *sīla* (morality), *samādhi* (concentration) and *paññā* (wisdom) is liberation. If they are not supporting each other you won't be working in a way that the Buddha taught us to work. Each one supports the other. Each is linked in a perfect way that helps the other. You will be working in the correct way toward a happier life when you are aiming for the correct goal.

Let's review some of the things that have been mentioned so that you keep focused on the goal. Daily sittings and moral actions should be the base of your effort. Without them you will very quickly stop making effort because you won't see the benefits accumulate in life.

Stay strong and follow these two most basic elements of the path.

Remember to avoid those people who can bring you down. They are not fun. Instead try to develop friends who are meditators and those who respect others and live a clean life. As the Buddha said, friends are the whole path. They will help to lift you up and you will do the same for them.

An internal combustion engine must have fuel, air, compression, and a spark to set off the combustion that makes the engine turn and produce power. They all must be in the correct amounts and come together at the right time. When you practice properly all the elements will come together in the correct amounts and you will produce energy and move ahead on the path. Your days and your life will be filled with joy.

When I first went to Burma and met some of Sayagyi U Ba Khin's students I realized one thing: these people were normal. They were normal in a good way, a healthy and harmonious way. There were no rough edges, and humor and smiles were a common part of their lives. I don't know of anyone who had a better sense of humor than Goenkaji. He was so fast with a quip. Many of my Dhamma friends are the same way.

The wonderful thing about this technique is that the benefits manifest themselves here and now. There is no need to wait for some afterlife to

get the results of your efforts. Each step of the way brings you closer to the goal and you can feel it as it manifests in your life.

You have accomplished the most difficult part and that is finding the path and taking the first step. Now you just need to apply yourself. There is so much support available for you. May you grow in the Dhamma, may you glow in the Dhamma, and may you be truly happy.



## **Appendix I**

### **Developing a Meditation Area at Home**

To get the most benefit from your daily sittings it is best if you have a place to meditate that is not used for anything else. It should be such that you are not walking over it all the time or frequently disturbing it. I would like to give you examples of what other people have done in their homes to set up a separate meditation area.

One of the easiest things to do is to buy a folding screen, such as the ones they sell at World Market/Cost Plus and Pier 1. Place this in the corner of a room or at the end of the room. This affords a special space that you will only use for meditation.

A friend in Seattle had a very large living room and built a lightweight framed paper screen (shoji screen) that took up one end of the room. It even had a door. It looked very Japanese and four or five people could sit there comfortably.

A couple I know from San Diego had adjacent offices in two separate rooms in their home. They had a door built between the two rooms that they left open and one sat on either side of their little instant meditation room.

A friend in England put his meditation room in his unfinished attic. There wasn't a stairway to



the attic so he would jump up on the stairway post and pull himself up into the attic through the trap door. Once up there he would carefully climb over the rafters to the corner he had built for himself. He had laid down a few sheets of plywood with carpet on top and had a nice place where four people could sit. Only recommended for the strong and nimble.

Another friend installed a drop down stairway into a small unused attic space. He finished the space with sheet rock and carpeting. He and his wife would just pull down the stairs and climb up when they wanted to sit. I've actually seen this scenario a few times.

I had an enclosed back porch that we used for our room. At first it was just demarcated with a curtain. After some years I totally remodeled it with sheet rock, new carpeting, a stained glass window and an antique door. It now provides a very cozy space.

My neighbor took a small portion of her garage and built a room. It takes up about half the space in half the garage. Now she only has room for one car, but the other half now has a nice meditation room.

Numerous people have built outdoor meditation rooms. One friend that lives near an airport built double thick walls and thick shutters

over the windows. A jet could take off across the road and you wouldn't hear it in this room. Usually these type of rooms are located close to the house so there isn't a long walk when it is rainy or cold. This is the most expensive way to go, but you get what you want when you are finished.

Outdoor sheds can also be converted to meditation rooms. I have seen some beautiful remodels doing this. Usually this is done in country settings where there are lots of sheds.

When you are constructing a new home this is usually the best time to build a nice meditation room right in the house. Space in attics or areas that would otherwise be difficult to make into a full size room work very well when laying out a new home.

As you can see, a meditation space can vary quite a lot. It could be small, such as using just a corner of a room with a cushion, or larger and more elaborate, all the way up to a dedicated building where you can sit and meditate. The goal is to have an area that is used only for meditation and is somewhere in your home.



## Appendix II

### Recommended Dhamma Books

#### **Books focused on Vipassana**

*The Art of Living* by Bill Hart

*Sayagyi U Ba Khin Journal* (VRI)

*The Clock of Vipassana has Struck*, Sayagyi U Ba Khin

*Discourse Summaries*, S.N. Goenka

*For the Benefit of Many* - talks and answers to questions from Vipassana students 1983-2000 S.N. Goenka (VRI).

*The Essentials of Buddha Dhamma in Meditative Practice*, Sayagyi U Ba Khin

*Karma and Chaos* by Paul Fleischman

#### **Basic Books on Dhamma**

*What the Buddha Taught*, Walpola Rahula

*Dhammapada*, Daw Mya Tin

*The Buddha's Ancient Path*, Piyadassi Thera

*In the Buddha's Word, An Anthology*, Bhikkhu Bodhi

### **Inspirational Books on Dhamma**

*Going Forth*, Sumana Samanera (A BPS Wheel Publication)

*The Buddha and His Disciples*, Hellmuth Hecker, Venerable Nyanaponika Thera and Bhikku Bodhi

*Letters from the Dhamma Brothers*, Jenny Phillips

### **Historical Books on the Buddha**

*The Life of the Buddha* by Ñāṇamoli Thera – Historical and Inspirational

*The Search for the Buddha*, (originally published as *The Buddha and the Sahibs*), Charles Allen

*The Historical Buddha* by H.W. Schumann – it provides interesting historical, social context of the Buddha's life and teaching (although it doesn't discuss meditation).

### **Advanced Books on the Dhamma**

*The Udana*, John Ireland

*The Manuals of Dhamma*, Ledi Sayadaw

## **Learning Pāli - Basic**

*The Gem Set in Gold* – chanting from the ten-day course – good for learning Pāli

*The Pāli Workbook* – Lynn Martineau

## **Books for Pilgrims**

*Along the Path*, Kory Goldberg & Michelle Décary

*Middle Land Middle Way*, Venerable S. Dhammika

Be sure to check out the website [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org) for many jewels that they have collected and can be downloaded. The books listed above should all be available for sale there too, as well as CDs/MP3s and videos/MP4s.

## Vipassana Meditation Centers

Courses of Vipassana meditation in the tradition of Sayagyi U Ba Khin as taught by S. N. Goenka are held regularly in many countries around the world.

Information, worldwide schedules and application forms are available from the Vipassana website: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

## ABOUT PARIYATTI

Pariyatti is dedicated to providing affordable access to authentic teachings of the Buddha about the Dhamma theory (*pariyatti*) and practice (*paṭipatti*) of Vipassana meditation. A 501(c)(3) non-profit charitable organization since 2002, Pariyatti is sustained by contributions from individuals who appreciate and want to share the incalculable value of the Dhamma teachings. We invite you to visit [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org) to learn about our programs, services, and ways to support publishing and other undertakings.

### Pariyatti Publishing Imprints

***Vipassana Research Publications*** (focus on Vipassana as taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin)

***BPS Pariyatti Editions*** (selected titles from the Buddhist Publication Society, co-published by Pariyatti in the Americas)

***Pariyatti Digital Editions*** (audio and video titles, including discourses)

***Pariyatti Press*** (classic titles returned to print and inspirational writing by contemporary authors)

Pariyatti enriches the world by

- disseminating the words of the Buddha,
- providing sustenance for the seeker's journey,
- illuminating the meditator's path.