

IT'S EASIER THAN YOU THINK

# ĐƠN GIẢN HƠN TA NGHĨ

Sylvia Boorstein

*Cuốn sách hấp dẫn này tràn đầy những lời giảng đơn giản và trí tuệ.  
(Jack Kornfield - tác giả cuốn sách *The wise heart*)*



**Con đường hạnh phúc theo lời Phật dạy**

Nguyễn Duy Nhiên dịch

# ĐƠN GIẢN HƠN TA NGHĨ

Con đường hạnh phúc theo lời Phật dạy

*Sylvia Boorstein*

*Nguyễn Duy Nhiên dịch  
Nguyễn Minh Tiến hiệu đính*

Nguyên tác:

IT'S EASIER THAN YOU THINK

*The Buddhist Way to Happiness*

*Binh Anson trình bày và dàn trang  
Perth, Tây Úc  
27/04/2021*

# Mục Lục

1. Dễ hơn là ta nghĩ
2. Con đường hạnh phúc
3. Những chướng ngại phát triển tuệ giác
4. Một cái nhìn sáng tỏ: Tuệ giác và Từ bi





## Phần 1

### ĐỂ HƠN LÀ TA NGHĨ

#### Tu tập là sống bình thường

Vài năm trước, khi tôi chuẩn bị đi hướng dẫn một khóa tu thiền tại một thành phố xa, một người trong ban tổ chức điện thoại đến hỏi xem tôi có cần những món ăn gì đặc biệt không. Tôi cảm ơn sự chăm sóc của anh và nói cho anh ta biết về những sở thích ăn uống của tôi. Tôi nói rằng tôi thường không ăn điểm tâm nhiều, nhưng thích uống cà phê mỗi buổi sáng. Anh trả lời với một giọng rất ngạc nhiên: “Bà uống cà phê?” Tôi chợt ý thức ngay là tôi vừa tự thú một lỗi lầm trong sự tu tập của mình. Tôi cần suy nghĩ thật nhanh tìm một lối thoát, mà phải cho có tư cách nữa kìa, phải làm sao để vẫn giữ được cái uy tín tâm linh của mình, rằng sự thật là tôi thích uống cà phê!

Tôi nghĩ người ta thường hay có một số quan niệm hơi cao kỳ về thế nào là một người “biết tu tập”. Trong phòng tôi có treo một bức hí họa vẽ hai người ngồi ăn trong một nhà hàng. Một người nói với người kia: “Tim gặp được một người không đang đi tìm chân lý, không tu tập, tôi cảm thấy sung sướng và thoải mái vô cùng!”

Tôi đồng ý! Trong sự tu tập, ta thường rất dễ bị lạc vào sự tự tôn tự đại, dồn hết công sức của mình vào việc làm sao để hành xử cho “giống như một nhà tu”.

Một người bạn rất thân của tôi, trong khi ngày càng trở nên một vị thầy dạy thiền có uy tín thì lại càng bớt cảm thấy ngại ngùng khi nói cho người khác biết là ông vẫn còn thích xem đá banh bầu dục (football) lắm. Ông còn tự thú là đôi khi ông cảm thấy rất hào hứng về những trận đá nữa; ông cổ vũ trước ti-vi như thể đang ở trong sân vận động vậy. Ông không có cái thái độ anh hùng “Xin cho đội

nào giỏi thắng” đâu! Quen thân với ông, tôi biết ông có một trình độ hiểu biết rất cao, và ông vẫn hành xử như một người bình thường trong một thế giới bình thường. Là người tu tập và có một tâm tình lặng, không có nghĩa là ta phải trở nên kỳ quặc hay khác thường.

Tôi nghi là tôi đã chọn được tựa đề cho quyển sách này từ lâu rồi, trước khi tôi bắt đầu khởi sự viết. Thật ra, động cơ thúc đẩy tôi viết chỉ là vì tôi muốn nói cho mọi người hiểu rằng, một đời sống tu tập không nhất thiết phải là vấn đề gì to tát hết. Đôi khi người ta quyết định thay đổi lối sống của mình để nuôi dưỡng chánh niệm, để giúp cho sự tỉnh thức. Có người tham gia vào một tăng thân hoặc vào một dòng tu. Có người thay đổi lối ăn uống. Có người chọn lối sống độc thân. Tất cả những sự chọn lựa ấy, đối với một số người, là những phương tiện rất hữu ích cho sự tỉnh thức của họ, nhưng tự chúng vốn không phải là tâm linh.

Những người khác sẽ chọn những phương tiện khác. Trong quyển sách này, phương tiện chánh là chánh niệm. Chánh niệm, một ý thức rõ ràng, một sự quân bình chấp nhận những kinh nghiệm trong hiện tại, là trái tim của thiền quán trong đạo Phật. Quyển sách này có mục đích làm tập sách vỡ lòng căn bản cho người Phật tử, nhưng bạn đừng nản lòng. Sự việc dễ hơn là bạn tưởng.

## **Xoay xử khéo léo**

Dưới đây là quang cảnh đã gợi cảm hứng cho quyển sách này:

Tôi tham dự một buổi họp mặt của những vị giảng sư Phật giáo Hoa Kỳ. Ít nhất mỗi năm một lần, những vị thầy dạy thiền quán trên toàn nước Mỹ – đều là bạn của tôi – về gặp nhau và cùng sống chung trong đôi ba ngày. Chúng tôi cùng nhau hoạch định chương trình, và nói về những gì chúng tôi dạy.

Chúng tôi cũng bỏ ra một phần lớn thời giờ để chia sẻ những kinh nghiệm cá nhân của mình. “Năm nay anh, chị có gì lạ không?” “Mọi việc đối với anh, chị như thế nào?” Chúng tôi đi vòng quanh phòng và mỗi người chia sẻ những gì đã và đang xảy ra trong đời sống của họ.

Khi lắng nghe mọi người nói, tôi cảm nhận được một cái gì rất đặc biệt. Khi kể lại, họ thường nói những lời như: “Tôi rất là mãn nguyện” hoặc “Tôi cũng không có vấn đề gì” hoặc “Tôi hạnh phúc lắm.” Và dù vậy, chúng tôi chỉ kể lại những câu chuyện, những kinh nghiệm rất là bình thường. Mọi người đều có một đời sống bình thường bên cạnh những ông Quýt, bà Xoài bình thường. Có người gặp khó khăn trong vấn đề tình cảm, có vấn đề với ba má trong tuổi già. Có một người nào đó có con bị bệnh nặng, và một người khác phải đối diện với một sự mất mát rất lớn trong đời. Và mặc dù vậy, ai cũng nói những lời như “Nói chung thì tôi cũng có hạnh phúc” hoặc là “Tôi mãn nguyện lắm.”

Mà việc ấy không có nghĩa là họ đã không phải vất vả với những gì xảy đến cho họ; cũng không có nghĩa là họ đã siêu việt hết những khó khăn, và có hạnh phúc vì không còn cảm thấy đau đớn vì chúng nữa. Thật ra, họ đã vất vả nhiều lắm, và nhiều khi có cả sự đớn đau và lo lắng. Nhưng dù vậy, họ vẫn có hạnh phúc. Tôi tự nhủ mình trong khi nhìn chung quanh: “Việc mà chúng ta làm là tất cả đều đã biết cách xoay xử khéo léo.”

Biết xoay xử cho khéo, việc ấy cũng không phải là chuyện dễ đâu! Tôi rất hài lòng khi nghĩ rằng mình biết cách xoay xử trong cuộc sống. So với mười, hai mươi năm trước thì tôi đã tiến bộ nhiều lắm. Khi xưa, cách hành xử của tôi bao giờ cũng đầy căng thẳng và sợ hãi. Chúng ta ai ai cũng phải biết cách xoay xử bằng cách này hoặc cách khác, bất cứ ai đang sống và đọc quyển sách này đều đã từng xoay xử. Xoay xử được một cách khéo léo hoặc chỉ khéo léo phân nửa thôi, cũng là tuyệt diệu lắm rồi.



## Giác ngộ

Khi tôi mới bắt đầu tập thiền vào đầu thập niên 70 thì chuyện ấy đang rất “hợp thời trang” ở Tây phương. Mọi người ai ai cũng tập thiền. Mỗi cuối tuần bạn đều có thể đi tham dự một khoá tu tập về thiền, không dưới hình thức này thì cũng bằng hình thức khác. Chương trình quảng cáo cho khoá tu tập bao giờ cũng hứa hẹn là sau mấy ngày bạn sẽ được giác ngộ hoàn toàn.

Tôi còn nhớ trong thời gian ấy, có lần tôi tham dự một buổi tiệc bình thường, mọi người cười đùa, ăn uống, thăm hỏi nhau vui vẻ. Và ngay giữa buổi tiệc có một bà ngồi yên với một vẻ mặt khác thường, mắt nhắm, mặt thanh thản, hoàn toàn như không biết gì đến những gì đang xảy ra chung quanh. Một người kẻ sát bên tai tôi thì thầm: “Xem bà ấy kia, bà đã giác ngộ rồi đấy!” Và lúc ấy tôi tự nghĩ: “Nếu giác ngộ có nghĩa là như vậy thì chắc tôi không muốn đâu!”

Cái mà tôi đã muốn, ít nhất cũng trong một thời gian, là có được những quyền năng phi thường. Tôi từng nghe kể chuyện về những người có khả năng xuất hiện ở hai chỗ cùng một lúc hoặc bay bổng trong không khí. Có đôi khi, trong lúc ngồi thiền, tôi kinh nghiệm một cảm giác khinh khoái rất đặc biệt trong thân, tôi tưởng tượng rằng có lẽ mình cũng đang sắp sửa bay bổng đây. Tôi hy vọng tôi sẽ bay thật. Tôi nghĩ việc ấy sẽ rất tuyệt, bay cao lên khỏi toạ cụ của mình, lơ lửng nửa chừng trong không khí.

Tôi nghĩ, có lẽ tôi cũng một phần bị ảnh hưởng bởi câu chuyện của ông Nội tôi kể về bà Nội – bà mất khi tôi mới lên chín tuổi. Trong ký ức của tôi bà là một bà cụ nhiều bệnh hoạn, nhưng đối với ông tôi thì bà lúc nào cũng là một thiếu nữ xinh đẹp mà ông đã xin cưới khi mới tuổi đôi chín. Ông nói, bà tôi xinh đẹp đến độ “tỏa sáng trong bóng tối.” Tôi hỏi việc ấy có thật không, ông đáp: “Thật chứ con!” Rồi ông kể: “Có một lần ở tiệc cưới của đứa cháu trai, hội

trường thời ấy được thắp sáng bằng đèn dầu vì chưa có điện, cho nên tối om om, vậy mà ai cũng nhìn bà nội con rồi nói, “Trông cô ấy kia, cô ta như là tỏa sáng trong bóng tối.”

Tôi giữ mãi hình ảnh tỏa sáng và kỳ diệu ấy trong ký ức mình như là một lý tưởng cao đẹp. Trong sự tu tập thiền quán của tôi, tôi muốn mình cũng sẽ đạt được một sự tỏa sáng như vậy. Tôi nghĩ, trong những ngày xa xưa ấy, đa số chúng tôi ai cũng mơ chuyện thần thông hết.

Nhưng những vị thầy Phật giáo dạy thiền cho tôi, vào năm 1977, chỉ nói đến vấn đề giác ngộ chứ không hề đề cập gì đến chuyện thần thông. Các ngài nói về việc “nhìn cho sâu sắc” và điều đó có thể đem lại cho ta hạnh phúc, chấm dứt khổ đau. Và có lẽ đó là phép thần thông mà tôi mong muốn nhất.

### **Sự tỉnh thức không phân biệt tôn giáo**

Mọi tôn giáo mà tôi biết đều có đề cập đến việc tỉnh thức dậy để thấy được chân lý. Mọi con đường mà tôi biết đều hứa hẹn sự kinh nghiệm trực tiếp được chân lý sẽ khai phóng chúng ta, đem lại cho ta hạnh phúc, và thúc đẩy ta có những hành động từ bi đối với cuộc đời. Biết được chân lý sẽ đem lại hạnh phúc.

Tu tập chánh niệm (mindfulness) và tâm từ (metta) không phải là những thử thách có tính cách tôn giáo. Vì vậy mà chúng có thể là những phương tiện tu tập cho thiền sinh trong mọi truyền thống. Có ý thức, sáng suốt, từ ái, rộng lượng, và hiểu biết – những điều ấy đều phải có trên con đường tu tập của tất cả mọi người.

Trong khóa tu thiền đầu tiên mà tôi tham dự, tôi chỉ là phần tử của một đám đông, có lẽ lên đến trăm người, thực tập thiền quán rất nghiêm túc tại một tu viện ở Barre, Massachusetts. Khóa tu được diễn ra trong thình lạng, cho nên trừ sự khác biệt về y phục ra, ta không thể biết được ai là ai cả.

Ngày qua ngày, chúng tôi cùng sống chung và tu tập với nhau trong thinh lặng. Tôi thấy có những vị sư nguyên thủy trong chiếc áo cà sa màu cam, những vị theo truyền thống Zen có y phục riêng của họ, và các vị tăng ni Tây Tạng. Có những bà quấn những chiếc áo sa-ri màu hồng, mà tôi đoán có lẽ họ theo Ấn Độ giáo. Có vài người mặc y phục màu đỏ và đeo tràng hạt, họ là đồ đệ của một vị đạo sư Hindu nào đó. Một người đàn ông bận áo tu sĩ của dòng Franciscan. Tôi thường thích đi ngang cạnh ông, vì sợi chuỗi mân cô dài và chiếc thánh giá đeo ngang hông chạm nhau tạo thành một âm thanh dễ chịu theo mỗi bước đi của ông.

Buổi tối thứ sáu, tôi bước vào phòng ăn và thấy có người nào đó thấp hai ngọn nến trên một chiếc bàn nhỏ, đặt trong góc phòng, giữa một nơi công cộng của mọi người. Cạnh hai ngọn nến là một tấm bảng ghi: “Đây là ngọn nến của ngày Sabbath. Xin vui lòng đừng thổi tắt. Chúng sẽ tự cháy hết, và tôi sẽ thu dọn vào ngày mai sau khi mặt trời lặn.”

Tôi nhìn chung quanh và tự nghĩ: “Tất cả chúng ta đều có mặt nơi đây! Thực phẩm chay của chúng ta không có một sự phân cách tôn giáo nào, nên mọi người ai cũng có thể ở đây được. Chúng ta cùng có một lễ nghi chung là sự thinh lặng, nên mọi người đều có thể ở đây được. Mỗi người chúng ta, cho dù đang sống trong một truyền thống tôn giáo nào, cũng đều đang cố gắng để tỉnh thức dậy. Tu tập chánh niệm, chúng ta cùng có thể thực tập chung với nhau.”

Bản đồ được vẽ ra trong quyển sách này chắc chắn là một bản đồ của Phật giáo. Nhưng chúng rất rõ ràng, cụ thể và không hề bị hạn hẹp bởi giáo điều. Chân lý là chân lý! Tâm ý dính mắc và khổ đau ở nơi đâu cũng vậy, và lòng mong cầu hạnh phúc, chấm dứt khổ đau là phổ biến với tất cả mọi người.



## Phần 2

### CON ĐƯỜNG HẠNH PHÚC Giáo lý căn bản của Đức Phật

#### Tuệ giác căn bản: Bác Ba và Ông Ngoại tôi

Bản đồ của đức Phật trình bày về hành trình đi đến tuệ giác và hạnh phúc hấp dẫn được nhiều người, vì chúng rất đơn giản. Chủ yếu, đức Phật dạy rằng khi ta buồn bực về những chuyện mà mình không thể kiểm soát được thì việc ấy chẳng có ích lợi gì. Chúng ta không hề có một sự chọn lựa nào về những quân bài mà ta được chia cho trong cuộc sống. Sự chọn lựa duy nhất mà ta có là thái độ của mình về những lá bài trên tay và sự khéo léo trong việc chơi ván bài ấy.

Hơn hai ngàn năm trăm năm trước đây, khi đức Phật truyền dạy những tư tưởng của ngài, có rất nhiều người lãnh hội được ngay. Họ hiểu đức Phật thông suốt đến độ khi vừa nghe ngài nói xong, họ lập tức đạt được một sự an lạc đời đời. Và những người chưa hiểu đức Phật ngay lúc ấy, họ về thực tập thiền quán và rồi cũng hiểu.

Giáo lý của đức Phật bao gồm một vũ trụ quan mênh mênh, nhưng thông điệp chánh của ngài về một lối sống lành mạnh và an vui, đối với tôi, cũng giống như bác Ba sống ở cuối phố cùng dãy với tôi, và của ông Ngoại tôi mất cách đây mười năm.

Bác Ba đã chín mươi tuổi, và ông vẫn còn rất thích trông trọt. Bác Ba và vợ bác, một người bạn đời trên gần bảy mươi năm trời, đã tự tay chăm sóc một mảnh vườn rộng bảy mẫu tây, và hai ông bà thường bày bán trái cây ngoài nhà xe của họ. Một buổi đẹp trời mùa hè năm ngoái, tôi lái xe xuống nhà bác Ba để mua vài củ hành, tôi thấy cánh cửa nhà xe rộng mở. “Ồ!” Tôi tự nghĩ. “Xem kia, bác

Ba đã tự tạc cho mình một bức tượng của bác ngồi trước nhà xe, trông cứ như là người thật vậy!”

Nhưng nhìn kỹ lại thì tôi nhận thấy đó chính là bác Ba trước nhà xe, ngồi yên như một pho tượng, chờ đợi. Ông không đọc, cũng không viết, không sắp soạn những món hàng của mình, cũng không gọt chuốt một vật gì, ông không làm một việc gì hết, chỉ ngồi yên chờ đợi. Mà chẳng phải là gian hàng của bác Ba nằm trên một con đường chánh nào để có thể ngồi nhìn xe cộ qua lại. Nhà xe nằm ở phía sau căn nhà bác, và ngôi nhà lại nằm trên một con đường nhỏ vắng vẻ. Không có gì qua lại hết. Chỉ vì bác Ba không có một việc nào cần phải làm, nên bác không làm gì cả. Tôi chưa bao giờ luận bàn triết học với bác, nhưng tôi đoán rằng có lẽ bác sẽ nói: “Nếu nó không hư thì đừng có sửa,” và “Nếu nó có hư, và ta sửa không được, thì đừng thêm lo gì thêm cho mệt.”

Tôi đậu xe lại, bước xuống, đi lại nhà xe trước khi bác Ba cử động. Tôi chợt nhớ là mình có để máy chụp hình trong xe, tôi nói: “Bác Ba, cháu muốn chụp một tấm hình của bác, được không?” “Được,” bác trả lời. Bác không hề hỏi tại sao.

Tấm hình ấy đẹp lắm, bác Ba ngồi yên cạnh thùng cà chua và những trái zucchini. Tôi phóng lớn tấm ảnh, đóng khung và treo trong văn phòng của mình, cạnh bức hình của đạo sư Meher Baba, người mà tôi rất ngưỡng mộ. Tôi rọi lớn một tấm nữa, đóng khung và đem tặng cho bác Ba. Bác nói: “Cám ơn.”

Ông Ngoại tôi thọ chín mươi tám tuổi, ông mất vì tuổi già. Tim ông cuối cùng ngừng hoạt động, nhưng đầu óc của ông thì vẫn tỉnh táo cho đến giây phút cuối. Ông sống lâu hơn má tôi, đưa con gái đầu lòng, và lâu hơn cả ba người vợ của ông. Ông đã sống qua những giai đoạn đen tối nhất của nền kinh tế Hoa Kỳ.

Ông Ngoại tôi đến Hoa Kỳ từ Âu châu, khi còn là một thanh niên, bỏ lại sau lưng ba má, anh, chị, em ở Áo, và không bao giờ có dịp gặp lại. Ông đã tìm làm những công việc lao động tay chân, vì ông

không biết đọc cũng không biết viết. Tôi nhớ ngày còn bé, hay nhìn ông Ngoại dùng một loại xà phòng vụn đặc biệt để rửa tay cho sạch. Ông là một người nhiệt tình và dễ xúc động. Khi ba má tôi làm cho tôi một buổi tiệc sinh nhật, ông Ngoại chảy nước mắt khi nghe mọi người hát bài “Mừng sinh nhật”.

Khi má tôi mất năm bà bốn mươi bảy tuổi, ông Ngoại tôi lúc ấy cũng đã bảy mươi bảy. Cái chết của má tôi là một đòn thật nặng giáng xuống cho ông. Lúc đưa đám tang má tôi ông buồn thảm vô cùng, tôi lo không biết ông có qua được khỏi ngày hôm đó không. Ông Ngoại tôi không hề che giấu nỗi đau của mình với chính ông hoặc với bất cứ một ai.

Má tôi mất vào tháng tám. Mùa hè những năm ấy ông Ngoại đang còn làm nhân viên trưởng trông coi việc bảo trì cho những dãy nhà nghỉ mát ở Maine. Vài ngày sau đám tang má tôi, ông Ngoại lấy lại sự quân bình về tinh thần lẫn thể chất và trở lại đi làm. Ông lặp lại câu nhân sinh quan của ông, mà tôi đã nghe không biết bao nhiêu lần: “Thời thì làm gì được bây giờ? Đời là vậy!” Lúc ấy tôi thấy ông giống như một nhà đại triết gia vậy.

Ông tiếp tục làm việc thêm nhiều năm nữa, tọc huyền và vui thú với đám cháu chắt nội ngoại. Ông Ngoại lúc nào cũng là một người bạn thân tình đối với Ba tôi, cũng như đối với người vợ mới của ba tôi khi ông tái giá. Ông không bao giờ trở lại căn nhà ngày xưa mà má tôi đã từng sống. Trở về nơi ấy gợi cho ông quá nhiều thương nhớ.

Tôi thường ghé thăm ông Ngoại khi ông đã già, già lắm, sống trong một cộng đồng dành cho những vị cao niên ở miền nam Florida. Mỗi ngày hai lần, sau buổi điếm tâm và ăn trưa, ông hay rủ tôi đi dạo với ông. Chuyến đi thật dài vì ông bước rất chậm. Ông giải thích rằng đây là chuyến đi thưởng ngoạn của ông, một cuộc tập thể dục hằng ngày. Tôi hỏi: “Ông Ngoại nghĩ gì khi ông Ngoại đi dạo?” Ông nhìn tôi với vẻ ngạc nhiên, hỏi lại: “Con nói

nghe gì có nghĩa là sao? Khi đi thi mình chỉ có đi, vậy thôi!” Lúc ấy tôi nhìn ông Ngoại và nghĩ rằng ông chính là đức Phật.

Bác Ba cũng như ông Ngoại, chưa bao giờ được nghe ai nói gì về thiền. Tôi nghĩ là họ biết chú ý đến đời sống của họ và trở nên minh triết. Đối với đa số chúng ta, những người không có được tuệ giác một cách tự nhiên, thiền tập là một phương tiện giúp ta đạt được việc ấy.

### **Chân đế thứ nhất: Nỗi đau, không tránh được. Nỗi khổ, không cần thiết.**

Bản đồ chánh đức Phật sử dụng để trình bày hành trình đi đến hạnh phúc và giải thoát được gọi là Tứ diệu đế, hay là Bốn sự thật mâu nhiệm.

Trong Chân đế thứ nhất, đức Phật giải thích rằng: “Ta không thể nào trốn tránh được nỗi đau đớn của cuộc đời, nhưng khổ não thì tùy thuộc vào sự chọn lựa của ta.” Thật ra đức Phật cũng không nói rõ như vậy, ngài nói bằng thổ ngữ của thời ấy. Lối giải thích của tôi bằng ngôn ngữ của thời nay chỉ là cố gắng chuyên chở cái ý nghĩa mà đức Phật muốn truyền đạt, và tôi hy vọng làm như vậy tôi không bị mang tiếng là bất kính đối với ngài.

Cuộc đời là khó khăn. Ông Scott Peck viết câu ấy mở đầu cho quyển *The Road Less Traveled*, và đã bán được hơn mấy trăm ngàn bản. Đôi khi tôi nghĩ có lẽ khi người ta đọc câu đầu tiên ấy, họ cảm thấy hứng khởi vì thấy có người đã nói lên một sự thật về kinh nghiệm của cuộc sống, và vì thế họ mua quyển sách ấy.

Cuộc đời cũng rất là bí mật. Dầu ta có chuẩn bị, dự định kỹ lưỡng bao nhiêu, bản chất của đời sống bao giờ cũng là không thể đoán trước được. Mấy năm nay, tôi có dán trên tấm kiếng trong phòng tắm một tờ giấy để nhắc nhở mỗi ngày: “Cuộc đời là những gì xảy đến với ta trong khi ta bận rộn dự định cho những việc khác.”

Nhưng rồi cũng chẳng thay đổi được gì, tôi lúc nào cũng bỏ thì giờ ra cố gắng sửa chữa hiện tại, để hy vọng rằng mình sẽ được an vui hơn trong một tương lai huyền thoại nào đó.

Vào giữa tuổi ba mươi mấy, tôi chợt ý thức, với một nỗi hốt hoảng lớn, là tôi hoàn toàn không trang bị đủ để đối phó với sự to tát và cái đáng sợ của sự sống. Tôi đã luôn phải xoay xử để tự dối mình về một sự quân bình tế nhị mà chúng ta cần phải có, để duy trì một hạnh phúc đang treo mong manh trong mỗi giây, mỗi phút. Tôi lớn lên và thành đạt hết những gì người ta cho là sẽ bảo đảm cho mình một hạnh phúc. Tôi đã theo đuổi, học hỏi một ngành chuyên môn mà tôi đã có thể sinh sống bằng nghề ấy, và cảm thấy rất mãn nguyện. Tôi lập gia đình, có được bốn đứa con tuyệt trần và tôi thương yêu chúng vô cùng. Nhưng vì chưa bao giờ nghĩ đến sự mong manh của chúng, nên tôi cũng không hề nghĩ ngợi hay thắc mắc gì về ý nghĩa của cuộc sống.

Một hôm, ở cuối dãy phố nơi tôi ở, hai đứa bé gái trên đường đến trường bị một xe hơi lạc tay lái đụng tử thương. Đó là hai chị em, đứa lên sáu và đứa lên bảy. Tôi không quen biết chúng nhưng nghe kể, vì chúng là bạn học với con gái tôi. Đột nhiên, tôi tỉnh dậy và ý thức được sự thật là ta đang sống giữa những hiểm nguy, và mỗi giây phút của cuộc sống quý giá vô ngần. Nếu sự thật ấy đã đánh thức tôi dậy trong quân bình, hoặc ít nhất là nếu tôi chín muồi hơn một chút, có lẽ tôi đã kinh nghiệm được sự chuyển hóa mà ta thường nghe nói trong kinh điển, và sau đó cuộc đời tôi sẽ thay đổi hoàn toàn và được sống trong sự trong sáng vĩnh viễn.

Nhưng chuyện ấy đã không xảy đến với tôi. Thay vì vậy, tôi lại bị lao đầu xuống hố sâu của ám đạ và thất vọng. Tôi không tưởng tượng được vì sao người ta vẫn có thể tiếp tục sống trong một cuộc đời mà cuối cùng chỉ có sự chết chóc, và lúc nào cũng đầy dẫy những bất ngờ. Tôi ý thức rằng tất cả những mối liên hệ trên đời này đều chấm dứt bằng một sự mất mát, và sự mất mát



nào cũng đau đớn. Tôi không hiểu vì sao chúng ta lại có thể chịu đựng được!

Sự thật là bây giờ tôi có thể nhắc lại giai đoạn này của đời mình một cách nhẹ nhàng, điều ấy không có nghĩa là tôi đã không đau khổ trong thời gian ấy. Có chứ! Tôi đã đọc về những triết gia theo trường phái hiện sinh như là Camus và Sartre, và tự hỏi làm sao tôi đã có thể xoay sở để che giấu sự thật khủng khiếp này với chính mình trong những năm qua. Tôi tự hỏi, sao những người khác lại không một ai nhận thấy sự thật này! Làm sao mọi người lại có thể sống như thể mọi việc đều tốt đẹp, trong khi chắc chắn là không phải vậy?

Tôi còn nhớ khi dạy những sinh viên trường tâm lý học về “mặc cảm hiện sinh”, tôi thường hay kể cho họ nghe câu chuyện vui về Kierkegaard. Có người nói với Kierkegaard: “Tôi sẽ gặp lại ông thứ ba tuần tới nhé,” và ông ta trả lời: “À, tôi sẽ gặp lại anh thứ ba tới, nếu khi anh ra khỏi nhà không có miếng ngói nào rơi trúng đầu, và khi băng qua đường anh không bị chiếc xe ngựa nào đụng phải,” và ông còn tiếp thêm nhiều cái “nếu” khác nữa...

Thật ra thì câu chuyện vui ấy không có gì đáng cười hết. Tôi không thể nào nói: “Má gặp lại con chiều nay” với những đứa con mình trước khi chúng đến trường, hoặc là: “Anh đi chơi vui về nha” với bất cứ một ai, mà không nghe thấy trong đó có những điềm xấu xa vang vọng bên tai.

Một phần tôi cảm thấy tuyệt vọng vì tôi nghĩ rằng, hình như chỉ duy có mình tôi là thấy như vậy. Chung quanh tôi, dường như ai cũng cảm thấy cuộc đời này là tốt đẹp, chẳng có gì đáng lo cả.

Thật là một niềm vui lớn khi lần đầu tiên tôi đi tham dự một khóa tu thiền, và nghe người ta nói lên sự thật hết sức rõ ràng - Sự thật mầu nhiệm thứ nhất là sự sống thì khó khăn và đau đớn, tự tánh của chính nó là vậy, chứ không phải vì chúng ta đã làm một cái gì sai trật hết.

Tôi cảm thấy vô cùng thoải mái và vui sướng khi được gặp những người dám chấp nhận rằng cuộc đời này là khó khăn, thường khi là đau đớn, mà vẫn bình an trong khi họ công nhận sự thật ấy. Điều quan trọng là họ trông có vẻ rất an lạc. Sự kiện ấy làm an tâm tôi vô cùng. Tôi tự nghĩ: “Đây là những người giống như tôi, có một đời sống y như tôi, họ biết được sự thật và dám gọi tên nó mà vẫn cảm thấy an ổn.”

### **Chân đế thứ hai: Đỉnh mắc là khổ đau**

Chân đế, tức sự thật mầu nhiệm thứ nhất đã không ngần ngại gì khi tuyên bố thẳng thừng rằng, đau đớn là tự tánh cố hữu của sự sống, vì tất cả mọi vật đều biến đổi không ngừng. Chân đế thứ hai giải thích, khổ đau có mặt khi ta chống cự với những kinh nghiệm của cuộc sống, thay vì biết cởi mở và chấp nhận chúng với một thái độ thông minh và từ ái.

Hiểu được chỗ này, ta sẽ thấy rằng giữa đau đớn (pain) và khổ não (suffering) có một sự khác biệt rất lớn. Đau đớn thì không thể tránh né được, sự sống đi kèm với đau đớn. Nhưng khổ thì không bắt buộc. Nếu khổ là những gì xảy ra khi ta vùng vẫy chống cự lại những kinh nghiệm của mình, vì thiếu khả năng chấp nhận, thì khổ là một điều dư thừa, không cần thiết.

Tôi đã từng hiểu lầm điểm này, khi mới bắt đầu tu tập, tôi cứ đinh ninh rằng nếu tôi công phu thiền tập cho đúng mức, mọi đớn đau của tôi sẽ biến mất. Đó là một lầm lẫn lớn. Tôi rất thất vọng khi khám phá ra sự sai lầm ấy và cũng hơi xấu hổ vì sự ngây thơ của mình. Rõ ràng là ta sẽ không bao giờ có thể chấm dứt hết những đớn đau trong cuộc đời này.

Đức Phật có dạy: “Những gì ta yêu quý sẽ đem lại cho ta đớn đau.” Tôi nghĩ đó là sự thật. Thường thì ít khi nào tôi nhắc đến lời ấy với những thiên sinh mới bắt đầu, tôi không muốn họ hiểu lầm

là đạo Phật bi quan. Nhưng sự thật là vậy. Vì mọi việc đều biến đổi luôn, những mối liên hệ của ta đối với những gì ta yêu quý, hoặc mối liên hệ của chúng đối với ta, rồi cũng sẽ thay đổi. Và rồi ta sẽ chịu nỗi đau của sự mất mát, chia lìa. Chúng ta đã chọn cuộc sống tương giao ấy, vì ta chấp nhận sẵn sàng trả giá bằng sự đau đớn.

Đối với tôi, thấy được sự khác biệt giữa một thái độ đứng đưng và một thái độ vui vẻ, nhiệt tình đối với kinh nghiệm của sự sống mà không bị dính mắc, luôn luôn là một thử thách lớn (trong nhà thiền có lẽ gọi đó là một công án). Theo tôi thì chuyện ấy có thể thực hiện được. Nhưng vì trong mỗi giây, mỗi phút của cuộc sống bao giờ cũng có một sự chọn lựa giữa sự “dễ chịu” và “khó chịu”, nên khó có thể nào ta lại không muốn sự “dễ chịu”. Thật ra thì rất khó để không muốn gì hết.

Người ta kể rằng thánh John of the Cross có lời cầu nguyện rằng: “Thượng đế, xin hãy ban cho con được thấy ảnh tượng của ngài!” Khi mới bắt đầu tập thiền, tôi cũng muốn được thấy hình ảnh này nọ. Thời ấy là vào cuối thập niên sáu mươi, ban nhạc trẻ The Beatles và đạo sư Maharishi Mahesh đang phổ cập hóa pháp môn định tâm, và nền văn hóa lúc ấy đang có một tính chất “ảo hóa.” Và tôi cũng mong muốn có một việc kỳ lạ nào đó xảy đến cho mình.

Vài năm sau đó cũng đã có những chuyện “kỳ lạ” xảy đến cho tôi. Trong một thời gian nỗ lực tích cực hành thiền, tôi kinh nghiệm được con người tôi tràn ngập ánh sáng, và tỏa chiếu nữa. Thật là kỳ diệu vô cùng. Trong lãnh vực của sự hành thiền nghiêm túc thì kinh nghiệm ấy chẳng có gì to tát hết, nhưng đối với tôi thì nó huyền diệu vô cùng. Và sau một thời gian, tôi bắt đầu cho rằng nó cũng chưa đủ kỳ diệu. Tôi nhớ lại câu chuyện của thánh Paul, bị mù lòa vì ánh sáng chói rục trên đường đi đến Damacus, và vì tôi chưa bị mù, tôi bắt đầu mong ước được thấy thêm ánh sáng nữa. Nhưng tôi không bao giờ dám thú nhận điều ấy với bất cứ một ai,

vì trong giới tu hành, mong muốn được thêm lạc thú thì chẳng có vẻ thiên một chút nào hết – mặc dù tôi là thế!

Chân đế thứ hai của đức Phật là: Tham muốn bất cứ điều gì cũng là khổ đau cả. Thường thường thì người ta hay diễn dịch rằng “nguyên nhân của khổ đau là lòng tham muốn,” nhưng theo tôi nghĩ thì nói như vậy cũng không thật chính xác. Nói nguyên nhân thì có vẻ như là cái xảy ra trước và sẽ sinh ra một kết quả cụ thể nào đó. Như ta hay nói: “Mong muốn bây giờ, đau khổ sau này.” Nhưng tôi tin là: “Mong muốn bây giờ, đau khổ bây giờ.”

Có lần tôi nghe một người nào đó nói rằng dấu hiệu của sự giác ngộ là khi ta lúc nào cũng có thể nói, và thật sự tin nữa: “Tôi đâu có muốn đâu, nhưng đó là những gì tôi có, thì cũng là tốt vậy!”

Mẹ vợ của con trai tôi là người không những có một thái độ khoan dung đối với những sự khó chịu, mà còn biết tán thưởng những điều đó nữa. Bà là người duy nhất mà khi tôi đi xe chung trên xa lộ ở Los Angeles, với hàng trăm chiếc xe phóng ào ào, xuyên qua lại ngang ngược trong một không khí đầy bụi bặm, khói xăng, kẹt cứng, bực bội, mà vẫn nói với một giọng ngạc nhiên chân thành: “Chà! Coi kìa, người ta đi đâu đông quá!”

Lẽ dĩ nhiên, từ chuyện xa lộ cho đến những nạn đói kém, cho đến chiến tranh, khoảng cách ấy xa vời lắm, nhưng khi ta nhận thấy được rằng thái độ chấp nhận khoan dung là có thể được, thì việc ấy sẽ khích lệ ta nhiều lắm. Sự thực nghiệm tâm linh có lẽ là để khám phá ra tiềm năng ấy trong ta và khai mở nó ra. Và chân đế thứ ba cho ta biết việc đó chắc chắn có thể thực hiện được.

### **Chân đế thứ ba: Một tin vui tuyệt vời**

Một yếu tố chủ yếu trong sự tu tập của đạo Phật được gọi là chánh kiến (right view). Chánh kiến có nghĩa là thấy biết và nhận hiểu một cách chân chánh. Một khía cạnh của chánh kiến là ý thức

được rõ rệt mục đích của con đường tu tập chánh niệm. Nhưng bước chân của tôi vào con đường tu tập chánh niệm đã được hoàn toàn thúc đẩy bởi tà kiến (wrong view), tức một cái thấy sai lầm. Tôi đã tưởng rằng nếu công phu tu tập đúng mức, tôi sẽ không còn kinh nghiệm những đốn đau nữa. Lẽ dĩ nhiên cái thấy biết đó rất sai lầm. Không thể nào khi ta vẫn còn mang thân này, sống trong cuộc đời này, mà lại tránh khỏi được sự đau đốn.

Sau khi khám phá ra sự sai lầm ấy, tôi đã tự an ủi bằng niềm tin là dẫu sao đi nữa tôi vẫn có thể chấm dứt được nỗi khổ của mình. Và đó chính là Chân đế thứ ba. Chân đế thứ ba nói rằng giải thoát, an lạc và hạnh phúc là những chuyện ta có thể thực hiện được – ngay trong chính cuộc đời này. Đó quả thật là một ý tưởng hết sức tuyệt diệu!

Trong vài năm trước, tôi có dạy môn Tôn giáo Đông phương cho một trường đại học Thiên Chúa giáo. Sinh viên đa số là những thiếu niên, thiếu nữ vừa học xong cấp trung học của một trường trung học Thiên Chúa giáo gần đó. Các em lớn lên, phần đông có một đời sống gia đình thoải mái, đầy đủ và rất sùng đạo, giữa một kỷ nguyên hòa bình. Các em có vẻ cảm thấy rất hoang mang khi tôi bắt đầu dạy về đạo Phật, và giới thiệu ngay đến khái niệm về khổ. Nhưng làm sao tôi có thể tránh được việc ấy. Ý niệm về khổ và sự chấm dứt khổ đau là giáo lý chủ yếu của đạo Phật. Ngày xưa đức Phật có lần đã tuyên bố như thế với một người đệ tử của ngài. Theo truyền thuyết thì người đệ tử ấy đến chất vấn đức Phật. Anh ta trách đức Phật đã không dạy gì cho anh về vũ trụ quan và triết học như anh đã hy vọng.

Truyện kể rằng, đức Phật trả lời: “Ta chỉ dạy có một điều và mỗi một điều mà thôi: Đó là khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau.”

Những em sinh viên trẻ của tôi lộ vẻ lo âu khi nghe tôi nói, mặc dù mọi việc dường như có vẻ là vui thú đó, nhưng cuối cùng rồi tất cả sẽ làm cho ta thất vọng, vì không có gì là trường tồn mãi mãi.

Khi tôi cố gắng giải thích và cho thí dụ “Cũng giống như nhiều khi các em muốn một việc gì đó mà không được,” thì chúng không đồng ý. Đa số các em có được tất cả những gì mà chúng muốn. Theo ý kiến của các em thì đạo Phật dường như hơi bi quan, và các em hỏi tôi: “Những người Phật tử có tổ chức tiệc mừng sinh nhật không cô?”

Tôi hết sức cố gắng để tìm những trường hợp khổ đau nào mà các em sinh viên của tôi có thể liên tưởng đến được. “Có bao giờ các em bị một người bạn trai hoặc bạn gái nào đó bỏ em không? Lúc đó em có cảm thấy đau khổ không?”

“Ồ,” họ trả lời, “nếu khổ đau là vậy thì em có thể liên tưởng được!” Dù vậy, tôi cũng cảm thấy chút gì bất mãn khi thấy mình phải là một người mang tin buồn đến cho những người trẻ ấy.

Nhiều khi tôi thấy mình lướt qua hai Chân đế đầu tiên để giảng ngay đến Chân đế thứ ba, để tôi có thể nói đến cái tin vui. Chúng ta có thể sống hạnh phúc được. Mỗi người chúng ta có khả năng phát triển một tâm rộng lớn đủ để có thể thương yêu, tinh thức, đáp ứng, quan tâm đến mọi việc, và không cần phải tranh đấu. Đó không phải chỉ là một tin vui thôi, mà là một tin vui tuyệt vời.

### **Tam Tổ của Thiên tông và Nhất Tổ của Berkeley**

Tăng Xán, vị tổ thứ ba của thiên tông Trung Hoa sống vào thế kỷ thứ sáu, đã viết: “Chí đạo vô nan, duy hiem giản trạch” (Tin tâm minh) có nghĩa là: “Đạo lớn không khó, chỉ hiem vì ta có sự lựa chọn mà thôi.”

Khi đọc những lời ấy, tôi nghĩ: “Chắc mình sẽ không bao giờ đạt đạo nổi!” Dường như mỗi kinh nghiệm trong đời đều mang lại cho tôi một cơ hội để có sự ưa ghét, và tôi lúc nào cũng thiên vị.

Lúc đầu tiên khi được nghe giáo lý ấy, đứa con gái nhỏ của tôi đang theo học môn múa ba-lê rất chuyên cần, và vị giáo sư của nó

cho rằng nó rất có khiêu. Vào mỗi mùa giáng sinh, nó được chọn múa trong vở tuồng Nutcracker của đoàn, và mỗi năm được giao cho đóng một vai quan trọng hơn. Mặc dầu đứa con gái của tôi chỉ là một cô bé, tôi vẫn tưởng tượng đến một ngày nào đó, nó sẽ được đóng vai chánh Snow Queen, và tôi không tin rằng đến lúc ấy, tôi sẽ có một thái độ dững dưng về việc con mình sẽ được thủ vai chánh ấy hay là một cô bé nào khác. Tôi có một sự thiên vị.

Tôi có thể hiểu được giáo lý vô phân biệt này trên một lãnh vực bình thường. Tôi biết mình sẽ không bao giờ bước vào một tiệm kem và nói: “Bán cho tôi loại kem nào cũng được,” nhưng tôi cũng biết chắc là mình sẽ không khổ tâm lắm nếu họ đã bán hết kem sô-cô-la. Bởi vì còn biết bao nhiêu loại kem khác cũng thơm ngon như vậy. Đây là một bình diện phân biệt, chọn lựa được biểu hiện qua sở thích và thị hiếu bình thường cá nhân.

Điều mà tôi đã không thể hiểu tới là làm sao việc ấy cũng có thể đúng với những ý thích sâu xa của ta nữa! Thật ra, tôi đã không tưởng tượng nổi vì sao người ta lại muốn mình không còn có một sự phân biệt nào hết. Đối với tôi thì dường như chính sự chọn lựa mới làm cho cuộc đời hào hứng và lý thú. Lúc ấy, quan điểm của tôi hoàn toàn đi ngược lại với giáo lý của kinh Kim Cang: “Tâm vô sở trụ”, có nghĩa là một tâm không bị dính mắc vào đâu hết. Nhưng rõ ràng, điều tôi không hiểu là sự sống này vẫn có thể được hào hứng và lý thú, và ta vẫn có thể có những dự án, hy vọng và đeo đuổi chúng hết lòng, mà vẫn sẵn sàng buông bỏ nếu chuyện không thành.

Tôi học bài học lớn ấy từ Bill, một người bạn đã qua đời cách đây hơn hai thập niên. Tôi thường nghĩ đến anh như là vị Tổ Thứ Nhất của vùng Berkeley.

Bill bị bệnh ung thư vào năm anh ta còn rất trẻ, mới bốn mươi tuổi. Anh có vợ, một sự nghiệp đang lên và những đứa con thật dễ thương. Khi biết rằng cái chết gần kề, anh viết một lá thư để gửi

đến bạn bè sau khi anh qua đời. Trong thư, anh viết về cuộc đời của mình: “Tôi còn muốn nhiều chuyện muốn làm nữa, nhưng không bao giờ tôi muốn nó sẽ là gì khác hơn!”

Tôi nghĩ, nếu tôi có thể sống cuộc đời mình được như vậy thì kỳ diệu vô cùng, muốn thêm nhiều nữa là một sự tán thưởng đối với cuộc đời, nhưng tôi sẽ không bao giờ muốn nó là gì “khác hơn”.

Tôi có người bạn là một vị thầy dạy Zen. Anh ta kể cho tôi nghe về một bài kệ thị tịch. Có một tập sách sưu tầm các bài kệ thị tịch để lại bởi những thiền sư – theo truyền thống Zen, các ngài nói ra vào hơi thở cuối trước khi viên tịch. Anh bạn kể cho tôi nghe về một bài kệ thị tịch viết: “Kệ thị tịch là chuyện lão liễu. Chết chỉ là chết.”

Vị thiền sư ấy nhắc tôi nhớ đến một người bạn khác là Pat, cũng qua đời vì chứng bệnh ung thư vào năm bốn mươi mấy tuổi, để lại bốn đứa con, nhiều bạn hữu và một sự nghiệp luật sư lý thú. Tôi học được từ cô là chúng ta vẫn có thể có sự thiên vị, một sự thiên vị sâu sắc, không bao giờ thối chí, và cũng không hề đắng cay về nó.

Pat sống được thêm vài tháng sau khi biết là cuộc chiến đấu với cơn bệnh của cô đã không còn hy vọng. Cô ta dùng thời gian còn lại để hàn gắn mối liên hệ với người chồng cũ, hoàn tất những công việc còn dở dang, tâm sự với bạn bè và bộc lộ hết với họ những gì cô hằng muốn nói. Có những chuyện cô muốn giải quyết, và tuy chúng rất rắc rối về tình cảm, nhưng cô vẫn cứ làm. Lúc gần cuối đời, cô nói với tôi bằng một giọng hết sức bình thường và thực tế: “Chị biết không, tôi đã trưởng thành rất nhiều về mặt tình cảm nhờ chứng bệnh ung thư này. Tôi đã làm được những chuyện mà tôi không bao giờ dám làm nếu như tôi không có bệnh. Nhưng thành thật mà nói, tôi vẫn ước gì mình không mắc bệnh và không phải trưởng thành.”



Một sự thật rất đơn sơ. Trưởng thành cũng không hay ho gì. Sống thì vẫn thú vị hơn. Được trao cho những gì không thể thay đổi được, cô bạn tôi đã sống những ngày cuối đời mình bằng một thái độ vui vẻ và sẵn sàng. Một ngày trước khi mất, tôi bắt gặp cô ngồi trên giường đọc báo. Cô nói: “Tôi đã làm hết mọi chuyện rồi, bây giờ chỉ còn chờ đợi thôi.” Tôi nghĩ việc ấy đủ cho cô xứng đáng làm vị Tổ Thứ Nhất của vùng San Anselmo.

Dứa con gái của tôi không bao giờ được đóng vai chánh Snow Queen. Nó đã không trở thành một vũ công, và thái độ chấp nhận của nó cho phép tôi buông bỏ những kỳ vọng của chính tôi. Tôi vẫn còn thích xem tuồng Nutcracker, và tôi rất vui thú tưởng tượng đến cái cảm xúc của người mẹ cô bé đang thủ vai Snow Queen. Tôi cũng cảm thấy nỗi vui ấy khi xem những trận đấu banh trên ti-vi, khi nhìn thấy mẹ của một cầu thủ đứng reo hò trên khán đài, ngay sau khi con mình vừa thắng điểm. Tôi cảm động vô cùng, đôi khi đến chảy nước mắt. Tôi cũng khóc khi thấy những chuyện bất hạnh xảy đến cho người ta. Không có một vị thuốc nào có thể chữa được tiếng khóc. Và tôi rất mừng về sự bất lực ấy.

### **Chân đế thứ ba rưỡi**

Đức Phật dạy rằng, chấm dứt khổ đau là chuyện có thể được. Ngài dạy, chúng ta có thể tu tập rèn luyện tâm mình, giữ cho nó được trong sáng và rộng lớn, để mọi kinh nghiệm của ta đến và đi trong một đại dương bao la của tuệ giác. Khổ đau và an lạc sẽ đến rồi đi, thỏa mãn và thất vọng sẽ đến rồi đi, và tâm ta vẫn giữ được sự tĩnh lặng muôn thuở của nó. Ý thức được rằng ta không cần phải được thỏa mãn mới có hạnh phúc, là một tự do rất lớn.

Nhưng dù sao thì tôi vẫn chưa chấm dứt được khổ đau, tôi biết không phải vì tôi chưa khao khát đủ. Tôi khao khát lắm chứ! Cũng không phải vì tôi không hiểu. Trong thâm tâm, tôi tin giải thoát là chuyện có thể được. Tôi biết, chúng ta tranh đấu vất vả vì ta bám

chấp và cho những chuyện xảy ra là của riêng mình, thay vì nhìn chúng như một phần của vở tuồng vũ trụ to lớn đang khai mở. Tôi biết chắc là mọi việc đều do duyên khởi và ít nhiều tôi tin vào karma, tức luật nhân quả.

Tuy nhiên, tôi vẫn vất vả tranh đấu và tôi đau khổ. Nhưng dù sao thì bây giờ tôi cũng ít khổ đau hơn, và tôi cũng không còn bị tuyệt vọng vì những nỗi khổ, như trong quá khứ.

Vì vậy, tôi cộng thêm một nửa Chân đế nữa. Nửa chân đế ấy là “Khổ đau có thể chăm sóc được (manageable).” Còn thiếu một chút nữa là chấm dứt được khổ đau, điều mà tôi hoàn toàn tin là có thể được, nhưng tôi hài lòng với việc mình có thể đối trị được khổ đau một cách tốt đẹp hơn. Vì biết rằng tôi có thể săn sóc được khổ đau của mình, tôi không còn sợ hãi những đau đớn như khi trước.

Ngày nay, tôi thường nói thẳng với học trò của mình, mặc dù đức Phật có dạy là ta có thể chấm dứt được khổ đau, nhưng chính tôi chưa đạt đến trình độ ấy. Học trò của tôi không thất vọng. Và tôi cũng không hề mất đi một điểm nào. Nghe được rằng ta có thể săn sóc được những khổ đau của mình, đối với họ đã là một tin vui lắm rồi.

Một nửa Chân đế phụ thêm đó còn giúp cho tôi có lòng từ bi đối với chính mình và người khác hơn. Tôi có thể thấy được tôi đã bị dính mắc ra sao, tôi đã vất vả, khổ đau như thế nào, tôi đã mong muốn những gì, và cuối cùng rồi thì mọi việc cũng đã thay đổi và giải quyết ra sao. Tôi thương mình hơn, khi hiểu tôi đã tạo nên biết bao nhiêu đau đớn trong tâm cũng vì những bám víu bị điều kiện của mình. Ý thức được nỗi khổ của mình, mặc dù đã nhiều năm tu tập và dù đã có một hiểu biết nào đó, tôi vẫn rất nhạy cảm đối với một nỗi đau chắc phải là rất to tát của tất cả mọi người đang cùng với tôi chia sẻ trái đất này.

## Tim tôi vẫn còn níu kéo

Trong một bài nhạc tình, câu “Tim em gắn bó với anh” là một lời yêu thương rất nồng nàn tha thiết. Chúng ta muốn trái tim và ý nghĩ của người mình yêu gắn chặt với mình. Nhưng theo sự hiểu biết của nhà Phật thì chính sự bám víu, dính mắc này là nguyên nhân của khổ đau. Mặc dù vậy, trái tim của tôi vẫn còn rất dính mắc. Vào những ngày đẹp trời thì nó ít bị dính mắc hơn một chút.

Lúc mới bắt đầu tu tập, một trong những việc mà tôi thích nhất là được nghe kể chuyện về đức Phật và Phật pháp. Trước khi tôi ý thức được là ta cũng có khả năng tinh tâm và cảm nhận được giải thoát là gì, tôi rất thích được nghe kể những câu chuyện về giải thoát.

Những câu chuyện về đức Phật bao giờ cũng rất kỳ diệu. Thường thì chuyện được bắt đầu bằng sự mô tả về nơi chốn đức Phật thuyết pháp, tên của những nhân vật chánh đến nghe pháp. Và thường thì chuyện kể lại có một vị nào đó “từ chỗ ngồi của mình trong đại chúng, đứng dậy, đánh lễ đức Phật, xong ngồi xuống và nghe pháp.” Và tiếp theo “Đức Như Lai nói như thế này,” rồi chuyện trình bày một bài pháp trong đó đức Phật giải thích về chân tánh của mọi vật. Câu chuyện thường được chấm dứt bằng câu: “Sau khi nghe Phật nói xong, các vị... đều được giác ngộ hoàn toàn” hoặc là: “Nghe xong, tất cả đại chúng đều được hoàn toàn giác ngộ.” Lời kết ấy thường được viết như thế này: “Và tâm các ngài, nhờ không còn bị dính mắc, được giải thoát khỏi những sự ô nhiễm.”

Tôi yêu thích những lời ấy vô cùng. Trải qua biết bao nhiêu năm tu tập cho đến ngày hôm nay, mỗi khi có dịp được nghe ai thuyết pháp, tôi đều tưởng tượng rằng có thể đây là lúc mình sẽ đạt được sự giác ngộ hoàn toàn và cuối cùng, như những vị ấy. Sự thật là điều đó đã xảy ra trong thời đức Phật, đã để lại cho ta một tiền lệ rất tốt. Có điều là nó chỉ chưa xảy đến cho tôi mà thôi!

Tôi nghĩ việc ấy đã không xảy đến dễ dàng cho chúng ta, là vì tâm ta đã bị điều kiện bởi những phản ứng theo thói quen quá nặng nề. Thói quen của tâm rất khó thay đổi. Tôi thường hay bị nhức đầu mỗi khi tức giận, vì tôi không biết cách nào để biểu lộ sự bất mãn của mình ra cho được tự nhiên. Bây giờ tôi có thể bày tỏ cảm xúc tức giận của mình thoải mái hơn, nhưng đôi khi tôi cũng cần một cơn nhức đầu để nhắc nhở là mình đang giận. Và tôi cũng hoàn toàn tin rằng khổ đau phát sinh mỗi khi tôi gắng chống cự lại với những biến cố nào trong đời mà tôi không thay đổi được. Dù biết vậy, đôi lúc, tôi vẫn cứ khăng khăng chống cự. Thói quen thật rất khó chuyển đổi.

Tôi có một giả thuyết về việc vì sao thói quen của tâm lý và tâm linh lại khó có thể xóa bỏ hoàn toàn. Tôi gọi đó là giả thuyết chiếc-áo-thun-của-sự-thay-đổi trong tâm.

Đã lâu rồi, trong một tiết mục quảng cáo trên ti-vi có một bà mẹ đưa lên chiếc áo thun của con trai mình, cho thấy những nơi bị dính dơ bởi bơ đậu phụng, mứt, chỗ cậu ta làm vấy kem sô-cô-la, và những nơi cậu ta lăn lộn chơi banh trên đất bùn. Bà ta bỏ chiếc áo thun dính bẩn ấy vào máy giặt và cộng thêm với loại xà bông mà họ muốn quảng cáo với khán giả. Sau đó khi bà lấy ra khỏi máy giặt, chiếc áo trở nên trắng tinh như mới, không còn một ti vết nào. Trong kinh nghiệm giặt quần áo suốt đời tôi, tôi chưa bao giờ thấy một chiếc áo nào khi lấy ra khỏi máy giặt mà trông hoàn toàn như mới. Lúc nào cũng có một vài chỗ bị phai màu, và ngay cả những trường hợp hiếm hoi khi mọi chỗ dính bẩn đều được giặt sạch, chiếc áo vẫn không bao giờ có thể trắng thơm như khi còn mới. Những dấu vết cho thấy chiếc áo đã được mặc rồi sẽ dính vào nó mãi mãi.

Tôi nghĩ đối với tâm ta cũng vậy, và tôi nghĩ việc ấy cũng bình thường thôi. Nếu chúng ta biết bên nào của chiếc áo bị bẩn hơn, ta có thể nhét bên ấy vào cho chặt hơn một chút, và rồi thì nó cũng xem rất chỉnh tề.

Nếu như tâm tôi không bị dính mắc, tôi sẽ hoàn toàn không có sự lo sợ. Không có gì đe dọa tôi được, vì không có một vật gì tôi sợ phải đánh mất, và cũng không có một vật gì tôi cần cho hạnh phúc của mình. Nhưng tâm tôi vẫn còn dính mắc, nên đôi khi tôi vẫn sợ rằng không có được những gì mình nghĩ là cần thiết, hoặc sẽ đánh mất những gì tôi nghĩ là mình muốn.

Nhưng dẫu sao đó cũng không còn là một vấn đề lớn nữa, vì sự sợ hãi không còn làm tôi kinh khiếp như xưa. Tôi biết nó có mặt là do sự dính mắc của mình, và tôi biết nó rồi sẽ đi qua. Tôi có thể tự nhủ: “Tôi đang sợ hãi, bởi dù tôi biết cái gì là chân thật, nhưng ngay lúc này tôi đã quên mất. Nhưng tôi biết khả năng ấy hiện hữu.” Và khả năng ấy, niềm tin tưởng ấy, đã đem lại cho tôi thật nhiều hy vọng, giữa những cơn đông tố hãi hùng trong cuộc đời.

### **Chân đế thứ tư: Vòng tròn Bát chánh**

Giả sử chúng ta dùng hình ảnh một cuộc hành trình để biểu thị cho sự tầm đạo. Có một tấm bản đồ chánh mà đức Phật để lại cho chúng ta, cho hành trình đi đến hạnh phúc và an lạc, được gọi là Bát chánh đạo, tức Con đường của Tám nguyên tắc hành động chân chánh. Nhưng tôi thường nghĩ ta nên gọi là Vòng tròn bát chánh thì đúng hơn.

Con đường thì phải đi từ nơi này đến nơi kia, và khi đến gần nơi kia hơn, ta sẽ cách xa nơi này hơn. Và con đường thì có tính cách tiến triển từng bước một. Cũng như một cái thang, ta không thể đột nhiên nhảy ngang vào nấc thứ năm rồi bắt đầu leo lên được. Trên một con đường thật sự cũng thế, ta phải bắt đầu từ điểm khởi đầu và tiến bước đều đặn có thứ tự cho đến điểm cuối cùng. Nhưng với một vòng tròn thì ta có thể bắt đầu ở bất cứ điểm nào, và nó cũng vẫn nằm trên cùng một vòng tròn.

Khi giảng về con đường Bát chánh của ngài, đức Phật dạy rằng nó có một số những tính chất đặc biệt. Người ta có thể vững tin là mình đang đi đúng đường nếu thấy được một trong tám bảng hiệu đặc biệt. Tám bảng chỉ đường đó là: thấy biết chân chánh (chánh kiến), suy nghĩ chân chánh (chánh tư duy), nói năng chân chánh (chánh ngữ), hành động chân chánh (chánh nghiệp), mưu sinh chân chánh (chánh mạng), siêng năng chân chánh (chánh tinh tấn), thiên định chân chánh (chánh định), và nhớ nghĩ chân chánh (chánh niệm).

Người du khách nhìn thấy một trong những bảng chỉ đường này sẽ biết là mình đang đi về hướng của an lạc và hạnh phúc.

Thứ tự mà du khách nhìn thấy những bảng ấy trên đường không quan trọng. Vì nếu nhìn cho sâu sắc ta sẽ thấy rõ: Trong một cái có tàng chứa tất cả những cái khác. Chỉ cần một chút của sự thấy biết chân chánh thôi, ví dụ như một ý nghĩ cho rằng ta có thể có an lạc cho dù không được thoả mãn, sẽ khơi dậy sự suy nghĩ chân chánh thúc đẩy ta cố gắng siêng năng chân chánh để phát triển thêm sự thấy biết chân chánh ấy. Và bất cứ một ai muốn tu tập nói năng chân chánh, muốn mỗi lời mình nói ra đều hữu ích và đúng với sự thật, sẽ khám phá rằng ta không thể nào không có sự nhớ nghĩ chân chánh. Nhớ nghĩ chân chánh có nghĩa là biết chú ý trong mỗi giây mỗi phút, và những ai thực tập điều đó đều biết rằng nó cần phải có sự thiên định chân chánh. Ta không thể nào nói rằng, “Bát chánh đạo sao phức tạp quá. Tôi chỉ muốn tu Nhất chánh đạo thôi!” Việc ấy không thể nào có được. Tất cả đều có liên hệ mật thiết với nhau.

Vì vậy, trên hành trình đi đến an lạc và hạnh phúc, bạn có thể bắt đầu ở bất cứ điểm nào. Tôi cũng hơi do dự về việc gọi sự tu tập ấy là một vòng tròn. Vì một vòng tròn, cho dù là nhỏ bé, cũng choáng một khoảng không gian. Và không gian sẽ tạo nên một ý niệm về nơi này và nơi kia. Thật ra chẳng có một nơi kia nào hết. Khi chúng ta tỉnh thức và an lạc, chúng ta đang thật sự sống ở nơi này hơn

bao giờ hết. Nhưng vì sự tỉnh thức ấy có xảy ra và sự tu tập có hiệu quả, nên chúng ta cần phải gọi đó là gì. Tôi nghĩ có lẽ ta nên gọi đó là Bát chánh điểm.

### **Chánh kiến: Bạn tôi, Alta, và vô thường**

Khi người ta nói đến phương thức tạo hạnh phúc của đức Phật, người ta thường bắt đầu bằng sự thấy biết chân chánh, tức chánh kiến. Thấy biết chân chánh có nghĩa là tin rằng, ít nhất cũng đôi chút, là tuy cuộc sống có nhiều sự thất vọng không tránh được, nhưng ta vẫn có thể có hạnh phúc. Khi nghe vậy, có nhiều người chú ý ngay đến sự kiện là có một phương thuốc chữa trị cho nỗi khổ trong cuộc đời, nhưng lại miễn cưỡng không muốn nghĩ đến cái phần không tránh được kia. Nhưng chính cái phần không tránh được ấy mới thật sự có một công năng khai phóng, vì không có nó chúng ta sẽ nghĩ rằng mọi việc có thể tốt đẹp mãi mãi, nếu ta biết khôn khéo hoặc biết cố gắng đúng mức. Nhưng không có gì sẽ hoàn hảo mãi mãi, vì không có gì trên đời này là thường hằng cả.

Ý thức về vô thường là một thành phần chủ yếu của tuệ giác. Và mặc dù đức Phật đã giảng dạy rất nhiều việc, nhưng chính ra đức Phật đã dạy về lý vô thường trong hơi thở cuối của ngài. Truyền thuyết kể rằng, đó là lời nói trước câu tuyên bố cuối cùng mà đức Phật để lại trước khi ngài nhập diệt: “Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường.” Có nghĩa là: “Mọi vật đều thay đổi.”

Bác Alta, bạn của tôi, mất khi được bảy mươi chín tuổi. Tôi gặp bác khoảng hai mươi lăm năm trước đó, khi bác ghi tên học lớp yoga do tôi hướng dẫn. Bác bảo tôi: “Ông nhà tôi vừa mới mất sau một thời gian dài bệnh hoạn, và bây giờ thì tôi bắt đầu xây dựng đời mình lại từ đầu.”

Bác trở nên ham thích học những lớp về tâm linh và theo học hết những khóa do tôi hướng dẫn. Có lẽ bác cho rằng tôi là thầy của bác, nhưng thật ra bác mới chính là thầy của tôi.

Câu chuyện về bác Alta bắt đầu biến đổi khoảng mười năm trước đây. Bác bị đau lưng, có lẽ trong một chuyến chạy bộ ba dặm Anh thường ngày của bác, và vì cơn đau khá dữ dội, bạn của bác thuyết phục bác nên đi khám bác sĩ.

“Lần cuối bác đi khám sức khỏe là lần nào?” Bác sĩ hỏi.

“Chắc cũng đã ba mươi lăm năm rồi.” Bác Alta đáp.

Đôi lông mày của vị bác sĩ hơi nhướng cao. “Ba mươi lăm năm? Thế còn bác khám ngực và thử mammograms thì sao?”

“Tôi chưa thử bao giờ.”

“Còn những ‘thay đổi khác’ thì như thế nào?”

“Tôi đã trải qua hết.” Bác trả lời.

Trải qua những biến cố đổi thay trong cuộc đời là việc mà bác Alta sành sỏi nhất, và với khả năng ấy, bác là một gương mẫu cho tôi. Chúng tôi đã trở thành bạn thân, bỏ ra nhiều ngày mưa mùa đông trong phòng khâu vá của bác, thường là để may quần áo cho tôi. Tôi kể cho bác nghe về gia đình của tôi, và bác kể chuyện của bác – những câu chuyện mà phụ nữ thường hay tâm sự với nhau trong khi may vá.

Tôi thường cảm thấy nhẹ nhõm khi thấy những chuyện tôi cho là một vấn đề, đối với bác lại chẳng đáng gì hết. Và tôi để ý thấy bác có thể kể cho tôi nghe về những khó khăn trong gia đình bác, mà tôi thấy thật to lớn, trong khi bác vẫn điem đạm may vá không trật một đường kim. Tôi biết bác buồn, nhưng bác vẫn có vẻ thoải mái. Tôi thường hỏi: “Bác không bất mãn sao?” Bác trả lời: “Minh đã làm hết những gì có thể làm rồi thì bực mình cũng chẳng có ích lợi gì.”



Khi chúng ta thật sự hiểu rằng bất cứ một việc gì rồi cũng thay đổi, ta sẽ có được một cái nhìn sáng suốt hơn đối với những biến cố xảy ra trong đời mình. Giả sử như khi gặp một hoàn cảnh khổ đau nào ta không thể thay đổi được, ít nhất ta cũng có một niềm tin là nỗi đau ấy sẽ không kéo dài mãi mãi. Nhiều khi, chính cái ý nghĩ cho rằng nỗi đau sẽ không bao giờ chấm dứt đã khiến ta không thể chịu đựng nổi. Khi an ủi những ai đang chịu tang, người ta thường nói: “Thời gian sẽ chữa lành tất cả,” nhưng người nghe khó có thể tin được việc ấy. Trong cơn đau, chuyện ấy thấy mơ hồ quá.

Chánh kiến có nghĩa là ta cảm thấy khổ đau nhưng vẫn nhớ rằng nỗi đau nào cũng có một giới hạn, và từ đó ta tìm được an ủi. Và, khi mọi việc là hạnh phúc, ngay cả cực kỳ hạnh phúc, ý thức về vô thường sẽ không làm giảm bớt niềm vui của ta, mà còn làm tăng trưởng nó thêm nữa.

### **Chánh tư duy: Thực tập sự khác biệt**

Nhiều năm trước đây, khi tôi mới được hơn hai mươi tuổi, đi phi cơ đối với tôi vẫn còn là một cái gì mới lạ lắm. Tôi bay đến thành phố Newyork từ Atlanta, Georgia. Hôm ấy trời mưa to, và chiếc phi cơ chong chóng của tôi không bay cao hơn mây, nên chúng tôi bị dằn vặt dữ lắm. Tôi ngồi bám cứng lấy chỗ gác tay trên ghế, nghiến chặt răng, cứ thỉnh thoảng lại đếm nhịp tim của mình, và mong từng phút cho đến khi phi cơ đáp.

Một “bà đứng tuổi” trong chiếc ghế cạnh bên (có lẽ cũng khoảng tuổi tôi mà thôi) ngồi bất động, nhận đĩa ăn trưa từ cô tiếp viên hàng không, và múc ăn. Tôi tự hỏi: “Sao cô ta chẳng sợ gì hết vậy?” Sau khi phi cơ vừa chạm bánh xuống phi đạo của phi trường Newyork, tôi thở phào nhẹ nhõm: “Cám ơn thượng đế!” Cô ta quay sang tôi và mỉm cười: “Đúng vậy!”

Đó là một bài học thật đáng để tôi nhớ mãi. Cô ta có sợ đó chứ, nhưng cô vẫn thường thức được bữa trưa của mình!

Bạn của tôi, Elizabeth, bị giải phẫu ung thư ngực mười năm trước đây. Trong khi tôi và Jim, chồng chị, đứng chờ ngoài phòng hồi sức, mấy cô y tá ghé qua báo cho chúng tôi nghe tin tức về chị và kể lại là thấy chị rất vui tươi khi được đẩy vào phòng mổ. Họ tỏ vẻ khâm phục sự thoải mái và thái độ không sợ sệt của chị. Sau này tôi nói lại cho Elizabeth nghe về chuyện của mấy cô y tá kể. Tôi hỏi: “Có thật là chị không sợ hãi một chút nào không?” Chị cười to và nói: “Tôi sợ khiếp đi đó chứ, nhưng tôi nghĩ làm cho người khác bất an chẳng có ích lợi gì.”

Cô bạn ngồi trên phi cơ cũng như chị Elizabeth, cả hai đã không hề chối bỏ cảm xúc của mình. Cả hai nào có ưa thích gì về chuyện xảy đến cho họ, nhưng họ cũng không có một sự chọn lựa nào khác. Sự chọn lựa duy nhất mà họ có là thái độ trong việc sử dụng thời gian ấy. Có được khả năng để chọn lựa một thái độ, một phong cách, đối với tôi, dường như là một tự do lớn. Có lẽ đó là ý nghĩa sâu sắc nhất của câu “tự do chọn lựa.”

Suy nghĩ chân chánh, tức chánh tư duy, là những gì phát huy trong tâm thức khi chúng ta hiểu rằng mình có sự tự do chọn lựa. Sự sống lúc nào cũng sẽ khai mở theo đường lối của nó: dễ chịu hoặc khó khăn, thất vọng hoặc vui tươi, biết trước được hoặc bất ngờ... hoặc tất cả những cái vừa kể! Hạnh phúc biết bao khi biết rằng, bất cứ một làn sóng nào từ biển khơi xô đến ta cũng có thể vui vẻ cười lên nó được. Nếu thiện nghệ hơn một chút, ta có thể như những người cười ván lướt sóng (surfer) chuyên môn, mừng vui mỗi khi được gặp những cơn sóng to.

Áp dụng sự suy nghĩ chân chánh vào đời sống hằng ngày có nghĩa là ta cương quyết hành xử sao cho có thể nới rộng giới hạn của những phản ứng bị điều kiện của ta. Nếu muốn có những bắp thịt nở nang, tôi cần phải tận dụng hết mọi cơ hội để tập thể dục.

Nếu muốn có một lối sống thương yêu, rộng lượng và không sợ hãi, tôi cần phải thực tập khắc phục những khuynh hướng giận dữ, tham lam hoặc mê lầm trong tôi. Cuộc đời là một phòng tập thể dục tuyệt diệu. Mỗi hoàn cảnh là một cơ hội tu tập. Trong thuật ngữ của nhà Phật, đó còn được gọi là phát triển sự vô tham, vô sân và vô si.

## Tha thứ

Bà ngoại của Ronna đã không thực tập vô sân. Trong suốt ba mươi năm cuối đời, bà mang trong lòng một nỗi hận căm lạng đối với mẹ của Ronna. Sự căm hận ấy vẫn tiếp tục mặc dù ký ức của bà đã phai mờ. Một hôm, lúc gần kề với cái chết, bà cụ hỏi Ronna: “Con có nhớ ta giận mẹ con về việc gì không?” Ronna nhớ, nhưng cô ta thấy nhắc lại cũng chẳng ích lợi gì nên cô đáp: “Không, con cũng không nhớ nữa!” Bà ngoại cô nói: “Ta cũng quên mất rồi, nhưng ta nhớ là ta giận nó lắm!”

Tập dượt “bấp thật” sân hận nhiều đến độ nó tự hoạt động một mình, chuyện ấy tôi thấy tội nghiệp quá! Tôi bất mãn nhất là mỗi khi nghe ai nói: “Ngày nào tôi vẫn còn sống, tôi sẽ không bao giờ tha thứ cho người đó!” Tôi tự nghĩ: “Thật tội nghiệp cho cô ta. Cô đã bị người kia làm đau khổ, và bây giờ cô còn định ôm giữ nỗi đau ấy mãi bằng cách tôn thờ nó trong ký ức.”

Việc ấy gợi tôi nhớ đến những cảnh trong loại phim cao bồi được quay vào thập niên 40, có vị cảnh sát trưởng bắt một tội phạm nhốt vào xà-lim và đóng cửa lại, nhưng không khóa. Điều khôi hài là người tù la lối và khua những chấn song sắt âm ỉ, trong khi khán giả đều biết rằng anh ta chỉ cần đưa tay mở cửa là có thể bước ra.

Nhưng đôi khi tôi thấy người ta còn làm những chuyện tệ hơn là chỉ khua những chấn song. Thay vì tự giải cứu, chúng ta lại khư khư ôm giữ lấy cơn giận mà ta cho là chính đáng, bằng cách cứ

nhắc đi, nhắc lại những đau buồn của mình. Việc đó cũng giống như là ta đang cầm cây chìa khóa trong tay, vói tay tự khóa chốt mình lại, rồi quăng chiếc chìa khóa ra ngoài xa.

Trong một bài pháp đức Phật giảng tại vườn Jetavana, ngài dạy, những ai cứ tiếp tục nghĩ về những lúc mình bị lạm dụng hoặc bị làm xấu hổ, sẽ không bao giờ có thể giải thoát ra khỏi sự sân hận. Và những ai có thể buông bỏ những tư tưởng ấy, ngài dạy tiếp, sẽ có thể biết thương yêu.

Có lần tôi đang giải thích điều này cho một lớp của tôi, thì có một cậu học trò nói to: “Lẽ dĩ nhiên, thưa cô. Tha thứ là cái giá mà ta phải trả cho sự tự do.” Tôi nói: “Tom, câu ấy hay lắm. Tôi có thể dùng nó để đi dạy được không?” Cậu ta đáp: “Được chứ, nhưng cô phải nhớ nhắc là ‘Tom nói câu đó.’ Và lúc nào tôi cũng nhắc điều ấy.

### **Những cử hành tây**

Không phải bao giờ bạn cũng có thể biết được lúc nào, hoặc vì lý do gì, lòng tham lam của mình lại nổi dậy. Chánh tư duy, tức suy nghĩ chân chánh, là một sự cố gắng để đối trị lại sự nổi dậy ấy.

Mùa thu năm ngoái, tôi và chị bạn thân Mary Kay trồng hành tây vào đúng ngày trăng rằm tháng mười. Quyển lịch niên giám nói rằng trăng tròn sẽ bảo đảm cho việc được mùa to. Công việc gieo trồng rất là chậm chạp, vì mỗi cọng hành non mỏng manh cần phải được trồng riêng rẽ, nhưng cũng rất thích thú vì thời tiết rất mát và chúng tôi có dịp tâm sự với nhau.

Chúng tôi chúc mừng lẫn nhau về việc đã chọn được một ngày lành tháng tốt để khởi công. Tôi nói: “Nếu chúng ta thật sự thu hoạch được một mùa thật to thì sao? Chị có nghĩ là tụi mình có thể cất chúng trong nhà hết không? Hay là phải phơi khô? Ta có phải thái nhỏ ra, bỏ vào bao và giữ trong tủ lạnh không?”

Mary Kay nói: “Minh có thể đem biếu một số cho những tiệm ăn dành cho người nghèo, hoặc là cho những nơi nuôi người không nhà.”

Mary Kay là giám đốc của một nhà tạm trú dành cho những người vô gia cư, và tôi cũng thường hay mang đồ đến đó cho. Dù vậy, dẫu biết rằng tôi có thể ra chợ mua một xe củ hành đem tặng họ, nhưng tôi muốn là những cây hành từ khu vườn này phải đi vào bụng của tôi. Một cây hành là một cây hành, và tôi trồng là vì tôi thích trồng, không phải vì tôi không thể mua được. Mặc dù vậy, tôi cũng cảm thấy rất khó chịu về một sự mất mát giả tưởng trong tương lai. Đó là một nỗi đau thật sự, một tâm dính mắc vào một cái gì nó nghĩ là nó cần, cho dù đó chỉ là một cọng hành.

Tôi không muốn phải thú tội về sự tham lam của mình, tránh lãnh thêm khổ đau, nên tôi vượt qua nó. Tôi nói thật lòng: “Lẽ dĩ nhiên tội mình sẽ đem cho.” Và tôi cảm thấy vô cùng sáng khoái.

Tại thành phố Alexander Valley tại California nơi tôi cư ngụ, ở một tiệm hàng có một bảng hiệu ghi: “Tự do không phải là quyền cho phép bạn làm bất cứ việc gì bạn muốn, mà là để làm những gì bạn nên làm.”

### **Cháu ngoại tôi và tu viện**

Mấy năm trước đây, tôi có phát nguyện rằng khi đối diện với bất cứ một việc gì mà tôi sợ hãi, và nếu tôi nghĩ là mình có thể làm được, tôi sẽ làm. Châm ngôn của tôi là: “Nếu người khác làm được, thì tôi cũng có thể làm được.” Nguyên tắc ấy đã thúc đẩy tôi làm những việc mà bình thường có lẽ tôi đã chịu khuất phục. Nó cho phép tôi dám lặn xuống đáy sâu để thấy được một thế giới kỳ diệu dưới lòng đại dương, và nó cũng đã nâng đỡ tôi qua những kinh nghiệm mãnh liệt và dị thường trong thiền tập, để tôi có thể nhìn được tận mặt một thế giới kỳ diệu của nội tâm.

Sợ hãi là một thói quen của tâm thức. Có người có thói quen ấy nhiều hơn kẻ khác. Nhưng nó bao giờ cũng là dư thừa và không cần thiết. Bị giam hãm bởi sự sợ hãi là một hình tượng của si mê. Ta chỉ có thể hoặc là làm được một việc gì, hoặc là không làm được, thế thôi. Nếu tôi thật sự không thể làm được – ví dụ như tôi rất vụng về về máy móc, lái máy bay là chuyện không khôn ngoan chút nào hết – tôi sẽ không làm. Và nếu tôi thật sự có khả năng, và nếu đó là một công việc lành mạnh, tôi sẽ bắt buộc mình phải cố gắng.

Có một hôm tôi khám phá ra rằng, sự sợ hãi thật ra chỉ là một chuỗi tác động của tế bào thần kinh trong bộ óc mà thôi! Thấy được điều ấy, tôi rất bất mãn là sao mình lại chịu giam cầm bởi những dòng điện đơn sơ chạy ngoằn ngoèo trong đầu ấy!

Các bà nội, bà ngoại thường đóng vai trò của một vị thầy tâm linh. Bà ngoại tôi là vị thầy đầu tiên của tôi, và tôi hy vọng sẽ tiếp tục được nhận lãnh vai trò ấy của bà cho các thế hệ về sau. Bài học mà tôi lãnh hội nhiều nhất từ bà là phải biết cương quyết chịu đựng khi đối diện với những hoàn cảnh khó khăn. Bà sẽ hỏi: “Ở đâu nói rằng ta lúc nào cũng phải được vui vẻ?”

Có một lần tôi dẫn đứa cháu tôi, Collin, đến thăm chị bạn Mary, lúc nó mới lên ba tuổi. Mary là một tu sĩ thuộc dòng nữ tu Dominican ở San Rafael. Lúc chúng tôi đến viếng thăm, chị đang sống tại một tu viện thật đẹp và đồ sộ, đã được sử dụng làm trung tâm cho dòng tu của chị trong nhiều năm qua.

Tu viện có những cánh cửa to lớn, nặng nề và hùng vĩ, với những chiếc cầu thang rất dài dẫn lên chúng. Mary kể cho tôi nghe những cánh cửa ấy đối với chị dễ sợ như thế nào khi lần đầu chị đến đây, cách nay đã hơn ba mươi năm, khi chị mới bước vào dòng tu. Thằng bé Collin cũng chẳng thích chút nào.

“Cháu không thích mấy bậc cầu thang này, bà ngoại. Minh về đi!”

“Bây giờ không phải là lúc đi về. Bây giờ là lúc chúng ta thăm viếng bác Mary.”

“Nhưng cháu thật là không thích mấy nấc thang này, ngoại!”

“Cháu đâu cần phải thích chúng, Collin. Cháu chỉ cần leo lên chúng mà thôi. Năm tay ngoại đi, hai bà cháu mình cùng đi với nhau.”

Chúng tôi đã ở lại thăm Mary, và dĩ nhiên Collin cũng thích thú lắm. Nó dám leo lên cả chiếc cầu thang chánh dài nhất của tu viện. “Xem kia bà ngoại, nhìn những bậc thang ấy kìa!” Nó cảm thấy hãnh diện về chiến thắng của nó, và tôi thì cảm thấy rất vui về những bước đầu trên con đường tu tập tâm linh của nó.

Tôi thường kể lại chuyện của Collin cho các học trò của tôi, đặc biệt cho những ai đang thực tập thiền quán trong một khóa tu. Tôi kể câu chuyện ấy những khi nghe một thiền sinh nào nói: “Tôi đang kinh nghiệm thân và tâm tôi một cách rất khác lạ, tôi cảm thấy sợ hãi quá!” Tôi muốn họ biết rằng cái gì mới lạ và khác thường bao giờ cũng có thể gây nên một cảm giác sợ hãi hết, nhưng cái sợ ấy không cần thiết. Nếu có một ai đó nắm tay ta, “sợ hãi” sẽ đổi thành “thú vị”, và “thú vị” là một trong những yếu tố của sự giác ngộ.

### **Chánh nghiệp: Hành động chân chánh**

Những giới luật đạo đức đa số đều có dính dáng đến sự cấm đoán: không được làm cái này, không được làm cái kia. Tất cả các truyền thống tâm linh mà tôi biết, ít nhiều gì cũng thường có chung một bảng danh sách liệt kê những điều ngăn cấm. Chuyện đó cũng dễ hiểu, vì tất cả những điều cấm ấy đều được phát triển từ ý thức rằng, nếu chúng ta không sáng suốt, sự thúc đẩy tự nhiên của tâm tham lam và sân hận trong ta sẽ khiến ta làm những việc lạm dụng

hoặc có hại cho kẻ khác. Điều luật cơ bản nhất là: “Đừng gây thêm khổ đau.”

Trong kinh điển Phật giáo, khi nói đến chánh nghiệp người ta dùng chữ hiri và ottappa, thường được dịch là “biết hổ thẹn” và “biết khiếp sợ.” Hổ thẹn và khiếp sợ có mang một ngụ ý hơi tiêu cực, nhưng tôi thích những chữ ấy. Tôi tôn trọng cái ý niệm về một trách nhiệm to tát mà những danh từ ấy muốn chuyển đạt. Nói chung lại, chúng có nghĩa là mỗi một hành động nào của ta cũng đều có một khả năng gây nên khổ đau, và mỗi một việc làm nào của ta cũng đều có những hậu quả lan rộng, mà ta không bao giờ có thể tưởng tượng nổi.

Nhưng việc ấy không có nghĩa là ta không nên làm gì hết, mà có nghĩa là ta nên hành động cho thật cẩn trọng. Tất cả mọi hành động đều quan trọng.

### **Ông Ngoại tôi và những trái cam**

Đường như ngay từ lúc vừa có trí khôn là tôi đã biết chuyện ông ngoại và những trái cam! Tôi đoán có lẽ tôi đã nghe ông kể khi tôi mới lên chín hoặc mười gì đó. Chắc tôi đã thắc mắc hỏi ông, vì thấy ông làm việc tại một cây xăng mà không hề biết lái xe.

Ông Ngoại tôi kể: “Khi mới đến Hoa Kỳ Ngoại mới được hai mươi lăm tuổi, và có người tập cho Ngoại đi xe đạp. Ngoại chạy chưa được vững lắm, và một hôm ông Ngoại vô ý đụng nhằm một bà đang ôm những giỏ giấy đi chợ. Một chiếc giỏ rơi xuống đất, và những trái cam đổ ra lăn lóc khắp nơi trên mặt đường. Ngoại quá hối hận về hậu quả mình gây ra, và từ đó quyết định sẽ không bao giờ lái một loại xe nào nữa hết!”

Tôi phản đối: “Nhưng đó chỉ mới có một lần thôi mà.”



Ông ngoại nói: “Việc đó không thành vấn đề. Sau khi Ngoại biết được cảm giác đụng phải người khác như thế nào rồi, Ngoại không bao giờ muốn đâm vào ai một lần nữa.”

Có lẽ đó là một mức độ hơi cực đoan của hiri và ottappa, nhưng tôi cảm thấy kính phục ông Ngoại tôi rất nhiều. Và trong suốt đời ông, tôi đã nghe ông lặp đi lặp lại câu chuyện ấy rất nhiều lần. Tôi có cảm tưởng là Ngoại tôi rất hài lòng với quyết định của mình. Ông sống với một ước vọng là sẽ không làm đau khổ ai hết. Như ông đã nói: “Tôi không bao giờ muốn gây thêm phiền phức gì cho bất cứ ai.”

### **Chánh nghiệp tích cực: Cứu cấp trên phi cơ**

Thật ra, những sự cảm đoán chỉ mới là một phần của chánh nghiệp mà thôi. Phần còn lại là biết tận dụng mọi cơ hội để làm vơi bớt khổ đau. Nhận lãnh trọn thế giới này không chỉ là một hành động cao thượng đối với kẻ khác mà thôi, mà còn to tát hơn thế nhiều. Đó là một việc làm rất tốt lành cho chính ta.

Đôi khi hồi tưởng lại quá khứ, tôi cảm thấy rất buồn vì đã bỏ lỡ những cơ hội mà tôi có thể hành động để làm vơi đi phần nào khổ đau cho người khác.

Năm năm trước đây, tôi đã để lỡ một cơ hội trên một chuyến bay, tôi vẫn còn nhớ mãi và học được rất nhiều từ đó. Tuần vừa qua, suýt chút nữa là tôi lại đánh mất thêm một cơ hội nữa, nhưng tôi ý thức kịp thời. Sau đó, tôi tự hỏi, không biết lỗi lầm đầu tiên của tôi có được xóa nhờ sự sửa sai lần sau này hay không. Và tôi ý thức rằng, việc ấy không liên quan gì hết!

Hành động chân chánh, tức chánh nghiệp, là một đòi hỏi thường xuyên trong suốt cuộc đời. Không có một thời điểm nào để ta có thể dừng lại và cân bằng số điểm, xem mình thắng bại ra sao. Nếu có một hành động nào là cần thiết và hành động ấy tốt lành, thì nó

cần phải được thực hiện. Việc ấy nghe như là một sứ mạng rất to tát, như một lời nguyện của vị Bồ Tát, phiền não vô tận thế nguyện đoạn, muốn đoạn dứt hết mọi phiền não, mà sự thật là vậy.

Nhưng thật ra, việc ấy cũng không quá khó như ta nghĩ. Những quyết định của ta sẽ trở nên dễ dàng hơn. Vì trốn tránh không phải là một sự chọn lựa, nên công việc chỉ là ý thức được những việc nào là tốt lành và thực hành chúng mà thôi.

### **Chuyện trên phi cơ: Sai lầm**

Tôi ngồi yên trong ghế của mình, buộc dây an toàn xong, trong khi những hành khách cuối cùng bước lên phi cơ từ Boston đi San Francisco. Bỗng có giọng nói câu kính của một bà mẹ gây sự chú ý cho tôi. Tôi ngước nhìn lên và thấy gương mặt bà ta đỏ bừng và căng thẳng. Đứa con trai nhỏ mặt tái mét và sợ sệt. Bà ta loay hoay với mấy chiếc giỏ xách tay, đẩy đứa bé đi tới trước đến chỗ ngồi của bà, mắng nhiếc nó trong từng bước một. Tôi nhú mặt và nhìn sang chỗ khác, tôi có những ý nghĩ không tốt về bà ta.

Chuyến bay dài sáu giờ đồng hồ. Hai mẹ con ngồi phía sau tôi cách chừng vài dãy ghế, đều đặn, tôi có thể nghe tiếng gay gắt của bà. Mỗi lần nghe tiếng bà là tôi cảm thấy bực mình. Tôi ước gì mình đã đi trên một chuyến bay khác. Tôi cảm thấy khó chịu vì bà ta đã làm hỏng cái hy vọng rằng đây sẽ là một dịp cho tôi nghỉ ngơi. Tôi lo lắng cho đứa bé trai, và tưởng tượng ra những hình ảnh đen tối cho tương lai và cuộc đời của nó. Tôi nghĩ rồi sẽ có một ngày nào đó, những hành động của người đàn bà này sẽ trở lại ám ảnh bà ta. Tôi ngồi yên trong ghế, suy nghĩ đủ hết tất cả mọi chuyện, trừ việc giúp đỡ họ.

Trong lúc đó, tôi không có một giải pháp can thiệp nào hết. Có lẽ tôi quá bực mình, tôi nghĩ tôi sẽ lại thốt ra những lời bất nhã. Tôi tự hỏi: “Minh biết nói gì để có thể giúp ích được cho họ?”

Phi cơ đáp xuống, người đàn bà và đứa con trai mất dạng vào trong đám đông. Khi ấy, có lẽ vì cơn lú lụt phê phán đã dừng, tôi biết được việc gì mình đã có thể làm. Tôi đã có thể dừng lại bên chỗ dây ghế của bà ta, mỉm cười và nói: “Đi xa với một đứa bé như thế này chắc chắn là cực lắm, phải không? Tôi cũng có lần đã đi như vậy, lâu lắm rồi, và tôi vẫn còn nhớ mãi. Bà đi như thế này lâu chưa? Bà có phải chờ đợi ở phi trường lâu không? Bà đi về đâu? Có ai ra đón không?...” Dĩ nhiên là tôi không cần phải hỏi tất cả những câu ấy. Chừng một hoặc hai câu cũng đủ tỏ cho bà ta biết rằng tôi thấy được nỗi cực nhọc của bà và lưu tâm đến. Việc đó chắc chắn sẽ giúp được phần nào.

Nào ai biết được việc gì đã có thể xảy ra nếu tôi và bà nói chuyện với nhau? Có lẽ tôi đã có thể nói cho bà ta nghe một vài điều hữu ích về vấn đề nuôi dạy con. Có lẽ tôi đã có thể khiến cho bà cố gắng thay đổi một phần nào. Có lẽ cuộc đời của đứa bé trai ấy sẽ được thay đổi.

Những việc đáng lẽ tôi đã phải làm trở nên rất rõ ràng sau đó, khi nó đã là quá trễ. Tôi cảm thấy hối hận. Nhà Phật có dạy rằng hành động này sẽ “làm điều kiện” cho hành động khác, và sự không-hành-động của tôi đã làm điều kiện cho một quyết định là sẽ hành động tốt hơn về sau.

### **Chuyện trên phi cơ: Sửa sai**

Năm năm sau, một lần nữa, tôi ngồi yên trong ghế trên chuyến bay United 33, từ Boston đến San Francisco, tôi hy vọng sẽ được sáu giờ rảnh rang để viết lách, vì chỉ còn vài tuần nữa là đến kỳ hạn cho bản thảo của quyển sách này. Người đàn bà ngồi cạnh tôi có vẻ bất an, bồn chồn trong ghế ngồi, háo hức muốn nói chuyện. Bà kể tôi nghe, gần đây bà bị té và đầu xương cụt của bà bị bầm tím, bây giờ mỗi khi ngồi nó đau đớn lắm. Bà giải thích là bà hơi

lo và không vui, vì chuyến bay này khá dài mà lại không được phép hút thuốc.

Tôi bỏ một thời gian để nói chuyện, hy vọng rồi bà ta sẽ ổn định xuống để tôi có thể trở lại viết lách mà không tỏ ra mất lịch sự. Tôi lào xào sắp xếp lại mớ giấy tờ của mình, cố ý cho bà thấy là tôi muốn được yên để làm việc. Mỗi lần chúng tôi kết thúc một chủ đề và tôi bắt đầu quay sang chỗ khác, bà ta lại bắt đầu một đề tài mới.

Giờ ăn trưa đến và đi. Tôi hy vọng là dịp nói chuyện trong giờ ăn sẽ cho phép tôi được yên sau đó, để có thể nghiêm chỉnh tiếp tục sự viết lách của mình, nhưng việc ấy đã không xảy ra. Chuyến bay càng kéo dài, bà ta càng trở nên bất an. Lưng của bà đau và bà thèm thuốc lá.

Thật ra chính là bà, chứ không phải tôi, đã đánh thức tôi dậy trước khi tôi phạm lỗi một lần nữa. Chúng tôi kể cho nhau nghe về việc làm của mình, và bà thắc mắc, hỏi một chuỗi câu hỏi về công việc của một người đi hướng dẫn thiền tập. Tôi dạy cho những ai? Những gì tôi dạy có ích lợi cho những người bị căng thẳng không? Nó có khó không? Nếu bà muốn học thì sao? Bà hăm hờ nhờ tôi ghi tên những quyển sách bà có thể đọc, những cuộn băng bà có thể mua, những nơi bà có thể tìm đến học...

Cuối cùng, tôi hiểu. Tôi nói: “Bà có muốn tôi chỉ cho bà phương pháp thiền tập ngay bây giờ không? Nó có thể sẽ làm bà cảm thấy dễ chịu hơn.”

Bà đáp: “Vâng, tôi muốn chứ. Tôi rất muốn.”

Tôi bỏ viết xuống. Tôi giảng cho bà nghe vài lời hướng dẫn về thiền tập. Bà ta ngồi yên trong một thời gian. Và sau đó chúng tôi bàn về kinh nghiệm của bà.

Bà nói bà cảm thấy được thoải mái hơn. Tôi giải thích, cảm giác thoải mái hơn một chút sẽ làm cho bà cảm thấy thoải mái hơn thật

nhiều, bởi vì bây giờ bà có thể tin chắc là mình có khả năng vượt qua được chuyến bay này. Chúng tôi nói về việc tâm của ta có thể nắm lấy một sự khó chịu nho nhỏ thôi và thổi phồng nó lên thật to.

Tôi bắt đầu nhận ra là mình đang có những giờ phút rất vui. Tôi chợt thấy, thật là rất buồn cười khi ta bận rộn viết về niềm vui của những hành động vô kỷ và từ ái, về việc đem tình thương ra ban rải mỗi khi có dịp, trong khi ta lại cố chối bỏ một người đang khổ đau ngồi ngay sát bên ta. Trong nửa giờ cuối của chuyến bay bà ta ngủ say, và tôi đã viết một bài thật hay.

### **Chánh ngữ: Một lời đã nói, bốn ngựa không theo kịp**

Một tấm bảng trong cửa tiệm cạnh nhà tôi ghi:

Cẩn thận trong việc chọn lời của bạn  
Giữ cho chúng ngắn gọn và ngọt ngào  
Bạn không bao giờ biết sẽ có một ngày  
Những lời nào rồi bạn sẽ phải nhận.

Tôi đã suy nghĩ rất nhiều về sự kiện là đức Phật đã dành riêng một chi phần đặc biệt trong Bát chánh đạo cho sự nói năng chân chánh, tức Chánh ngữ. Ngài có thể đơn giản hóa bằng cách nhập nó vào chung với Chánh nghiệp, tức hành động chân chánh, cũng được vậy! Vì nói năng cũng là một hình thái của hành động. Có thời gian tôi nghĩ có lẽ đức Phật để nó riêng ra là vì chúng ta nói nhiều quá. Nhưng rồi sau đó tôi đã đổi ý – vì biết có một số người không nói gì nhiều hết. Bây giờ, tôi nghĩ nó được phân loại riêng là vì lời nói của ta có một năng lực rất lớn.

Vài năm trước đây, tôi có đọc được một câu trên một trang báo. Nó được in ở cuối trang như một câu châm ngôn chêm vào cho đầy hết trang báo, vì bài viết vẫn còn dư một khoảng trống. Tôi không còn nhớ bài viết về đề tài gì, cũng như trên tờ báo nào, nhưng tôi

vẫn còn nhớ rõ câu ấy: “Gậy và đá chỉ đôi khi có thể làm gãy xương ta, nhưng lời nói thì lúc nào cũng có thể gây thương tích cho ta.”

Đôi khi trong lớp tôi thường hỏi: “Em nào đã từng bị gãy xương giờ tay lên.” Sau khi các em đưa tay lên, tôi nói: “Em nào bây giờ vẫn còn đau vì gãy xương thì cứ để tay cho tôi xem.” Thường thì tất cả những bàn tay đều bỏ xuống. Sau đó tôi hỏi tiếp: “Giờ tay lên nếu có em nào vẫn còn cảm thấy đau đớn về một chuyện gì đó mà ai nói với em trong một năm vừa qua.” Rất nhiều bàn tay đưa lên. “Giữ tay ở đó nếu em nào vẫn còn cảm thấy khổ đau vì một lời phê bình của ai về mình trong năm năm qua.” Những bàn tay vẫn còn đưa cao. “Mười năm qua... hai mươi năm qua... ba mươi năm qua... lời nói của ai khi em mới được năm tuổi.” Nhiều bàn tay vẫn còn giơ cao. Họ quay chung quanh nhìn nhau và mỉm cười, ngượng ngùng, nhưng tôi không nghĩ là có ai vui vẻ gì. Đó là một giây phút thật dễ thương của sự chia sẻ lòng từ ái, của việc làm chứng nhân cho một gánh nặng mà tất cả chúng ta đang mang trên vai, một nỗi đau của những lời phê bình gây thương tích.

Có lẽ chúng ta nghĩ nếu mình là người lớn, ta phải bỏ qua được những lời chê trách trẻ con của người khác. Tôi tự hỏi, nếu ta có bao giờ thật sự quên bỏ được chúng không! Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều rất dễ bị thương tích, như một cái bánh kem-su, bên ngoài tuy dòn nhưng bên trong rất là mong manh, và cũng rất là ngọt ngào.

Vào thập niên 60, châm ngôn của xã hội thời ấy là: “Hãy bộc lộ tất cả!” Tôi cứ tưởng tượng về việc mình sẽ viết một quyển sách có tựa đề “Giữ hết lại bên trong”. Tôi cảm thấy lo âu vì thấy mọi người không ý thức được rằng chúng ta có thể dễ bị thương tích đến mức nào. Nhưng mấy năm gần đây, tôi đã đổi tựa quyển sách của tôi thành “Hãy giữ lại bên trong cho đến khi tìm được một cách bộc lộ có ích.”

Tôi tin là chúng ta có bốn phận phải nói sự thật. Nói lên sự thật là một phương cách giúp ta chăm sóc kẻ khác. Đức Phật dạy chúng ta phải hoàn toàn chân thật, nhưng ngài cũng dạy thêm là bất cứ một lời nói nào của ta cũng phải có hai yếu tố: chân chánh và hữu ích.

Khi dạy về Chánh ngữ, đức Phật cũng cung cấp cho ta một kim chỉ nam trong việc sửa sai người khác. Một sự khiển trách, đức Phật dạy, phải có đủ những yếu tố sau đây: hợp thời, chân thật, nhẹ nhàng, dễ thương và bỏ ích. Khi tôi nói cho người ta nghe về những tiêu chuẩn ấy, họ thường kêu lên: “Nhưng nếu vậy thì sẽ không còn ai có thể khiển trách ai được nữa hết!”

Tôi thì nghĩ khác. Tôi nghĩ với chánh ngữ người ta vẫn có thể phát biểu ý kiến hoặc nhận xét của mình qua một đường lối mà người kia có thể lắng nghe và sử dụng được, mà không hề cảm thấy mình bị thấp kém.

### **Luật sáu mươi giây**

Trình độ sơ cấp của chánh ngữ là những lời nói không gây đổ vỡ thêm cho bất cứ một hoàn cảnh nào. Việc này sẽ ngăn ngừa được những lỗi lầm căn bản, như là nói dối hoặc cố ý dùng những lời gây khổ đau. Trình độ cao cấp của chánh ngữ sẽ giúp duy trì sự quân bình của hoàn cảnh, bằng cách không cộng thêm vào đó yếu tố phá hoại của việc nói ra những lời thị phi.

Những lời thị phi tức là lời nói về một người nào đó không có mặt. Trừ những trường hợp hiếm hoi khi có thể ta cần phải phát biểu một vấn đề nào đó thay mặt cho một người khác. Khi nói chuyện gièm pha về một người thứ ba là ta đang mời gọi người nghe cùng chia sẻ khoảng không gian cấu kính, bất an trong tâm mình. Nói chuyện ca ngợi về một người thứ ba có thể khiến cho

người nghe cảm thấy họ là không quan trọng. Như vậy tại sao ta lại không chọn nói về những gì đang có mặt trong hiện tại?

Sau đây là một bài tập về chánh ngữ cho trình độ cao cấp. Bắt đầu ngày mai khi bạn thức dậy, đừng nói chuyện phiếm. Chú ý xem việc gì sẽ xảy ra nếu bạn không phê bình về bất cứ một ai không có mặt. Cần thận lắng nghe tiếng nói trong tâm khi nó chuẩn bị để phê phán, và bạn hãy tự hỏi: “Tại sao mình phải nói như thế?”

Thấy được ý định của ta là phương cách hay nhất để biết được lời phê phán mà ta sắp nói ra có là chánh ngữ hay không. Ý định của ta có tốt lành không, có thật sự là một ý muốn giúp đỡ người khác hay không? Hay chỉ là để khoe khoang? Hoặc là gièm pha?

Đôi khi bàn chuyện thị phi có vẻ như vô hại, một cố gắng để gợi chuyện, để trám cái khoảng trống im lặng giữa hai người. Tôi nghĩ chúng ta ưa nói chuyện phiếm vì sợ người bạn của mình sẽ nghĩ rằng ta không cảm thấy đủ thích thú để nói chuyện với họ. Khi ta có thể có mặt với một người nào đó và nói: “Tôi đang có một thời gian tuyệt vời và rất thích cùng đi dạo với bạn (ăn với bạn, lắng nghe nhạc với bạn, uống trà với bạn), nên chúng ta không cần phải nói chuyện gì”, đó là một hạnh phúc lớn.

Tôi xuất thân từ một gia đình của những “nhà vô địch” thích nói chuyện, cho nên tôi rất ngạc nhiên khi khám phá ra là mình lại rất thích những khoá tu thiền im lặng. Rửa xà-lách, xắt cà-rốt trong thình lạng với một người khác cũng rất là thân mật. Thật vậy, chia sẻ cái không gian thình lạng của công việc làm xà-lách với một người lạ trong vòng một tuần khơi dậy cảm giác chúng tôi là những người bạn rất thân thiết.

Một trình độ rất cao của chánh ngữ đòi hỏi ta phải ý thức được ý định của mình trong tất cả mọi sự truyền thông, không phải chỉ trong việc nói chuyện phiếm mà thôi. Tôi cũng bắt đầu xem xét lại lời nói của chính mình sau một thời gian tu tập trong thình lạng.



Khi trở về nhà, cũng mất dăm ba ngày trước khi lời nói của tôi trở lại cái tốc độ phản ứng quen thuộc của nó. Tôi đã có thể ghi nhận được cái khoảng thời gian, từ khi câu trả lời khởi lên trong tâm tôi cho đến khi nó thoát ra khỏi miệng. Tôi có đủ thời giờ để ý thức được động cơ nào đã thúc đẩy mình.

Xét ra thì những động cơ thúc đẩy tôi cũng rất tốt đó, nhưng chúng không tốt như tôi đã tưởng. Có lẽ 80 phần trăm những câu trả lời của tôi là để trình bày sự thật, 10 phần trăm là bị thúc đẩy vì muốn phô trương cách thức khéo léo mà tôi sẽ trình bày chúng, và 10 phần trăm còn lại là muốn gây một thiên kiến nơi người nghe. Đôi khi còn tệ hơn thế nữa! Đôi khi 10 phần trăm chót ấy là một hình thức che đậy, một thủ đoạn để trả đũa người khác, cho một sự khinh thường, có thật hoặc tưởng tượng nào đó.

Lúc mới đầu, tôi rất nản lòng khi khám phá ra tôi đã lạm dụng năng khiếu sử dụng ngôn ngữ của mình, lấy đó làm một phương tiện kín đáo để hành xử không đẹp. Nhưng tôi cảm thấy thật nhẹ nhàng sau khi quyết định sẽ không làm thế nữa. Chánh ngữ ở một trình độ cao cấp xét ra cũng không phải là khó lắm. Một khi tâm ta đã được hướng dẫn để quán sát tìm những thông điệp ẩn tàng, nó sẽ hành động theo đó một cách tự nhiên. Quyết định thay đổi ấy đã giản dị hóa cuộc đời của tôi rất nhiều, vì tôi không còn lo nhiều về việc phải thu dọn về sau nữa.

Và chánh ngữ ở trình độ tối cao là ta phải biết trung thực hoàn toàn. Điều đó đòi hỏi nơi ta một sự có mặt trọn vẹn. Tôi học được điều này từ Jim, một nhà tâm lý học tôi có dịp làm quen khi chúng tôi cùng dạy chung tại một cuộc hội thảo đối thoại giữa Phật giáo và Công giáo. Tôi đã đọc những quyển sách của ông viết, và rất mừng được dịp đi ăn chiều với tác giả.

“Chị nghĩ sao về đề tài A, Sylvia?” ông hỏi. (Tôi dùng đề tài A, B, C... vì không còn nhớ chúng tôi nói về vấn đề gì, và những điều tôi học từ Jim chỉ là cái phương cách mà ông nói hơn là từ nơi chủ đề.)

“Tôi nghĩ như thế này, thế này và thế này,” tôi trả lời lập tức. “Còn anh nghĩ sao về đề tài B và C?”

Ông ta chỉ ngồi yên lặng. “Chết rồi,” tôi thầm nghĩ. “Có lẽ mình đã làm gì mich lòng ông ta chẳng. Chắc là điều mình hỏi có tính cách cá nhân quá. Hay có lẽ mình đã nêu ra nhiều đề tài quá.”

Nhưng rồi ông từ tốn trả lời: “Tôi nghĩ như thế này, thế này về B và C. Còn chị nghĩ sao về vấn đề D?”

“Ồ, vấn đề D ư?,” tôi đáp ngay, “Tôi nghĩ như thế này, thế này và thế này. Còn E và F thì sao?”

Và ông lại ngồi im lặng. Tôi chợt thức tỉnh và thấy được chuyện gì đang xảy ra. Khi tôi hỏi ông nghĩ gì, ông thật sự có bỏ ra thời giờ để suy nghĩ. Ông trả lời bằng cách nói cho tôi nghe những gì ông đang nghĩ ngay bây giờ, không phải của ngày hôm qua hoặc của tuần trước. Tôi cảm thấy mình được ông quý trọng. Tôi cảm thấy ông tôn trọng những câu hỏi của tôi đủ để nói cho tôi nghe một sự thật hiện tại nhất về nó.

Bài thực tập của chánh ngữ ở trình độ tối cao tức là luật Sáu Mười Giây trong khi trò chuyện. Bất cứ khi nào có ai đặt một câu hỏi, người đáp cần phải im lặng trong sáu mươi giây trước khi trả lời. Vì sự dừng lại ấy là bắt buộc, cho nên câu trả lời của ta sẽ có nhiều cơ hội để bao gồm sự suy ngẫm, xem xét ý định, duyệt lại giọng nói – tất cả những gì là tối cần thiết cho một câu trả lời sáng suốt.

### **Chánh mạng: Chị Pearl và công việc ủi quần áo**

Chánh mạng, tức sự mưu sinh chân chánh, dường như khó thực tập đối với ngày nay hơn là vào thời đức Phật. Điều luật thì cũng vẫn vậy: Chánh mạng có nghĩa là tổ chức sự mưu sinh của mình sao cho không lạm dụng, không bóc lột, không gây hại cho ai. Dù sao, vào thời đại ngày nay, thế nào là lạm dụng, là bóc lột thì cũng không nhất thiết được rõ ràng cho lắm.

Vào thời đức Phật, những loại nghề nào bất thiện rất dễ phân biệt. Làm binh sĩ, nuôi nô lệ, sản xuất vũ khí và những chất say – tất cả những điều đó đều là những nghề bị ngăn cấm. Ở thời đại chúng ta, binh sĩ đôi khi còn có nhiệm vụ của người duy trì hòa bình. Và ta cũng khó mà biết được sự tốt lành của tất cả mọi sản phẩm của bất cứ công ty nào, nhất là trong thời đại mà các công ty mua bán, phụ thuộc lẫn nhau. Nào ai biết được những gì được sản xuất bởi công ty phụ thuộc với công ty làm bột giặt của tôi?

Ngày nay khi người ta nói: “Ông ấy, bà ấy là một người rất thành công” thường có nghĩa là “Ông ấy, bà ấy có rất nhiều tiền.” Điều đó không nhất thiết có nghĩa là họ có đạo đức, có nhân cách hoặc là có hạnh phúc. Giáo lý của đức Phật về chánh mạng không hề loại bỏ những hạng người giàu có – ngài dạy cho tất cả mọi người, trong đó có hàng vua chúa – nhưng nó không hề được dựa trên của cải vật chất. Nó được dựa trên sự tốt lành.

Đối với tôi, một hình ảnh trọn vẹn về chánh mạng to lớn hơn là những cấm đoán được phản ánh qua sự chọn lựa bên ngoài của ta. Sự chọn lựa tốt lành trong nội tâm – ví dụ một thái độ lành mạnh về công việc làm của ta – cũng có thể đóng góp cho sự an lạc và hạnh phúc của ta nhiều lắm. Phương cách mưu sinh của mỗi người là một cơ hội để ta phát huy đức tự trọng.

Bạn của tôi, chị Pearl, sinh sống bằng nghề giúp việc nhà, khi bốn đứa con tôi còn bé và tôi mới bắt đầu đeo đuổi cao học. Tôi rất hãnh diện vì được nhận vào một trường đại học có uy tín, và chị Pearl thì rất vui với công việc mới của mình.

Chị Pearl nấu ăn rất khéo, mấy đứa con tôi mê những món chị làm. Chị lái xe chở chúng đi học, nhớ những giờ hẹn bác sĩ, và săn sóc khi chúng bệnh. Một chiều nọ, sau một ngày ở trường, tôi về nhà thấy chị đã ủi xong hết đồng quần áo mà tôi nghĩ phải mất cả tuần. Những bộ đồ phẳng phiu được treo trên chiếc máng áo trông thật đẹp.

“Chị Pearl,” tôi kêu lên, “quần áo chị ủi trông đẹp quá!”

“Đẹp thật,” chị đáp. “Tôi rất hãnh diện với tài ủi đồ của mình!”

Tôi rất sung sướng vì đã được đánh thức bởi câu trả lời của chị. Tôi vẫn còn ghi nhớ nó mãi cho đến ngày hôm nay, ba mươi năm sau. Không phải là tôi có một thái độ tự cao về những công việc chuyên nghiệp đâu! Không phải vậy! Điều mà tôi học được ở chị Pearl là ngay trong giờ phút này thì cái mà bạn làm, bên ngoài, chỉ mới là phần nửa của công việc mà thôi. Phần nửa còn lại, bên trong, là bạn nhận thức về nó như thế nào!

### **Chánh tinh tấn: “Nhớ, hãy vui vẻ”**

Trong đạo Phật, những lời dạy về chánh tinh tấn, tức sự siêng năng chân chánh, rất rõ rệt. Đức Phật dùng chữ thiện và bất thiện để nói đến những gì dẫn đến hạnh phúc và những gì đưa đến khổ đau.

Nguyên tắc của chánh tinh tấn là: Hãy ghi nhận những cảm giác tốt lành như là tính thân thiện, từ ái, hoặc rộng lượng, khi chúng có mặt trong tâm, và khuyến khích cho chúng phát triển. Tập hành động dựa trên những cảm xúc ấy là một phương cách để ta phát huy hạnh phúc. Và ta cũng cần ghi nhận những cảm xúc bất thiện, như là giận dữ và tham lam, khi chúng khởi lên trong tâm, và cố gắng đừng làm cho chúng phát triển thêm. Hơn nữa, đức Phật còn khuyên rằng, những cảm xúc bất thiện cần phải được loại trừ ra khỏi tâm ta.

Tôi tin đức Phật có ý nói là chúng ta có thể chọn lựa về trạng thái trong tâm mình. Nhưng nói thì bao giờ cũng dễ hơn làm. Tham lam và giận dữ, ít nhất là trong những sự bộc phát nho nhỏ, có một tác dụng khơi động năng lượng, và năng lượng ấy rất là quyến rũ.

Nhiều năm về trước, có một lần tôi lái xe đến phi trường Oakland vào khoảng nửa đêm để đón chồng tôi trở về trên một chuyến bay

khuya. Con đường xa lộ cảnh vật vắng tanh và đều đều. Tôi bắt đầu cảm thấy buồn ngủ, và chợt sợ là mình có thể bị ngủ gục trong khi cầm tay lái. Đột nhiên, trong dòng tư tưởng tôi chợt nhớ đến một vấn đề giữa tôi với một người bà con xa và cảm thấy bực mình về những điều người ấy đã nói về tôi.

“Chị ấy táo tợn đến thế là cùng!” tôi nghĩ, và ngay khi ấy tôi cảm thấy mình trở nên thật tỉnh táo. Một đòn tức giận đúng lúc đã đánh tiêu tan sự buồn ngủ trong tôi.

“Chà, cái này hay thật!” Tôi tự chúc mừng mình về một khám phá mới. “Trạng thái của tâm có thể thay thế lẫn nhau được. Tôi có thể đem cái này để thay thế cái kia trong tâm. Tôi có thể đánh thức mình dậy bằng cách nghĩ những tư tưởng tức giận!”

Và tôi đã làm như vậy. Trên đường đến phi trường, tôi nghĩ đến những tư tưởng tức giận và lặp lại trong đầu những câu đối thoại khác nhau: lời tôi nói, những gì chị ta cho là tôi nói, những gì tôi có thể kể cho mọi người nghe về điều chị ấy nói là tôi đã nói. Đến lúc tôi queo vào bãi đậu xe của phi trường, tôi đã tỉnh như sáo sậu. Tôi không nhớ rõ, nhưng tôi có thể đoán là có lẽ sau đó tôi đã cảm thấy cáu kỉnh và bực bội thật sự.

Hai ngày sau, tôi đem câu chuyện ấy kể lại cho thầy tôi nghe, nghĩ rằng thế nào ông ta cũng khen ngợi tôi về cái tuệ giác mới này, về sự liên hệ mật thiết giữa thân tâm. Nghe xong ông cười và nói: “Phải rồi, sự thay thế lẫn nhau của những tâm thức khác nhau là có đấy. Nhưng dù sao,” ông nói thêm, “chị có thể làm cho mình tỉnh táo bằng những tư tưởng khơi dậy tình cảm cũng được, và như thế có phải thú vị hơn không!”

Sau một thời gian, tôi bắt đầu nhận thấy ngoài những cơn bực phát nhỏ của lòng tham và cơn giận – cũng chính là những phản ứng tự nhiên của tâm đối với những kinh nghiệm dễ chịu và khó chịu – sự bám víu vào hai thành tố ấy sẽ làm ta mệt mỏi lắm. Kéo dài sự mong ước và kéo dài sự ghét bỏ, cả hai đều sẽ làm cho ta

bực bội và chán nản. Chúng làm cho tâm ta mỗi mệt. Đó cũng là một trong những lý do mà ta khó có thể loại trừ chúng. Tôi nghĩ, vì ta cảm thấy mệt mỏi nên không còn muốn thoát ra hoặc nhìn vấn đề cho thấu suốt nữa. Vì vậy, chúng ta cần những điều luật để nhắc nhở mình. Và đôi khi ta cũng phải cần đến người chung quanh nữa.

Một hôm trong khi lái xe ngang qua cầu Golden Gate, trên đường đến đón một người bạn cùng đi xem nhạc kịch, tâm tôi lúc ấy mang một tâm trạng bực dọc không hiểu vì lý do gì. Tôi không thấy được cái không gian bao la của vịnh biển đang ôm ấp thành phố San Francisco mới lên đèn. Tôi lái xe chậm chậm lại ngang phòng thu phí qua cầu và trình vé của mình cho người gác cổng. “Bà có một ngày thật tuyệt vời nhá!” Anh ta nói. Ái chà! Một dòng điện tĩnh thức chạy suốt qua người tôi. “Từ nãy giờ mình làm trò trống gì vậy?” Tôi nghĩ. “Bây giờ đây, ta sắp gặp một người bạn mà ta quý mến, ta đang đi làm một chuyện ta ưa thích nhất, và ta lại bực dọc!”

Không ai chối cãi là ngay giờ đây trên thế giới này vẫn đang có những việc đáng buồn, và ngay cả trong đời sống của tôi cũng vậy. Nhưng sự bực dọc sẽ không làm cho bất cứ một sự việc nào trở nên tốt đẹp hơn. Thật ra, nó còn có thể làm cho sự việc trở nên tệ hơn nữa là khác. Đức Phật dạy: “Mỗi giây phút của tâm sẽ làm điều kiện cho giây phút kế tiếp.” Sự bực dọc tri níu tâm ta xuống bằng chính sự mỗi mệt của nó. Hạnh phúc nâng đẩy tâm ta lên và giúp nó tiến bước trở lại.

Chị Sharon, người tôi đã theo học thiền quán về tâm từ (metta meditation), thường kết thúc buổi trình pháp của tôi với chị bằng câu: “Nhớ nhá Sylvia, hãy vui về!” Ban đầu tôi cứ nghĩ đó là một lời nói xã giao thông thường của những người sống ở vùng này. Mất một thời gian rất lâu tôi mới hiểu rằng đó chính là một lời hướng dẫn tu tập cho tôi.

## **Chánh định: Làm nhẹ đi nỗi đau**

Đức Phật dạy, chánh định là một khả năng để cho sự chú ý của ta được thẩm thấu vào một đối tượng duy nhất. Chú tâm vào một điểm duy nhất sẽ làm phát sinh một phẩm tính rất cá biệt trong tâm ta. Đó là một cảm giác dễ chịu, quân bình, thư thái rất đặc biệt – một trạng thái mà trong kinh điển gọi là “một tâm mềm dịu.”

Lúc trước tôi có hướng dẫn một lớp gọi là “Thực tập định tâm qua sự thêu may”. Chúng tôi gặp nhau mỗi kỳ hai tiếng tại một thiền phòng. Trong một giờ đầu, tất cả chúng tôi ngồi trong thình lặng và thêu may. Mọi người thêu thùa, đan may và thực tập từng đường kim mũi chỉ. Trong phòng chỉ có tiếng lách cách của những mũi kim thêu, tiếng sột soạt của sợi chỉ xuyên qua bạt vải, bên ngoài có khi là trời mưa, tuyết. Trong giờ thứ hai, mọi người vẫn tiếp tục công việc thêu may của mình, và chúng tôi nói chuyện.

Trong giờ nói chuyện, chúng tôi không hề đề cập gì đến công việc thêu may. Chúng tôi nói về đời sống, về nỗi lo sợ, những vất vả, những muộn phiền. Lời nói của chúng tôi phát xuất từ một không gian thình lặng, và chúng tôi lắng nghe nhau trong một không gian quân bình. Mọi người đều đồng ý rằng chính một giờ thực tập định tâm trước đó đã giúp cho chúng tôi có thể chia sẻ một cách thật sâu sắc. Sự thực tập định tâm cùng lúc vừa làm vững mạnh vừa làm êm dịu tâm. Đó không phải là một sự nghịch lý. Đó là một sự thật.

Tôi khám phá ra được hiệu quả của sự định tâm này lần đầu tiên vào cuối một khoá tu thiền trong thình lặng hai tuần, tại tiểu bang Washington vào năm 1977. Vì đây là một trong những khóa tu tập đầu tiên của tôi nên mọi việc trong khóa tu đều là mới lạ và khó khăn. Thân tôi đau vì ngồi lâu, tôi vật lộn với những cơn buồn ngủ, và hoàn toàn cảm thấy lẫn lộn về những lời hướng dẫn.

Tôi bắt đầu cho rằng kinh nghiệm này cũng giống như một cuộc phiêu lưu của tâm, và cảm thấy nếu hoàn tất được nó sẽ là một chiến thắng lớn. Mỗi ngày qua, cái đau nơi thân tôi dần dà mất đi

và tôi cũng cảm thấy bớt buồn ngủ, nhưng không có một sự kiện gì là kỳ diệu xảy ra hết. Vào ngày cuối cùng, nếu có ai hỏi tôi: “Chị có thấy khác biệt gì không?” Tôi chắc chắn sẽ trả lời rằng: “Không!”

Chiều hôm ấy, sau khi khóa tu thỉnh lặng chấm dứt, tôi gọi điện thoại về cho nhà tôi ở California, để sắp xếp cho anh ra phi trường đón. Trong câu chuyện, tôi hỏi thăm về ba tôi, ông trông rất khỏe mạnh ngày trước khi tôi đi. “Anh muốn được thành thật với em,” nhà tôi nói “Anh muốn báo cho em biết là ba em bị bệnh ung thư, mà đây là một căn bệnh bất trị.” Ngay trong giây phút ấy, tôi chợt khám phá ra là mình đã có khác biệt đó chứ!

Những tin buồn thì thường như là những nhát búa chém vào tim. Ngay khi tôi nghe tin về ba tôi, tôi biết mình đã nhận lãnh nó theo một cách hơi khác thường. Không phải là tôi không buồn. Tôi cảm thấy đau đớn lắm chứ. Ba tôi còn trẻ, cường tráng, và vừa là một người bạn tốt của tôi. Tin ấy như là một nhát búa giáng xuống tôi, nhưng nhát búa ấy đã rơi vào một tấm nệm êm thay vì là một vách đá. Tôi run rẩy nhưng tôi không sụp đổ. Tôi cảm thấy một cơn đau và một nỗi buồn sâu xa. Và rồi tôi bước ra ngoài, hoà nhập với những thiên sinh khác và chúng tôi uống trà.

Tôi không hề có tham vọng tu tập sao cho tâm mình sẽ không còn cảm thấy đau buồn trước những mất mát nữa. Tôi muốn được cảm xúc cho thật sâu sắc, và mỗi lần tôi bị tan vỡ con tim, tôi sẽ hiện trở lại với một tâm từ ái rộng lớn hơn. Tôi nghĩ tôi sẽ dám để cho tim mình bị vỡ tan dễ dàng hơn, vì biết rằng tôi sẽ không bao giờ vỡ nát mãi mãi.

### **Chánh niệm: Ba tôi và cuốn phim cuối**

Chánh niệm là một sự chấp nhận có ý thức và quân bình về kinh nghiệm hiện tại của mình. Thật ra nó chỉ đơn giản như vậy thôi. Nó là một sự cởi mở hoặc tiếp nhận giây phút hiện tại này, để chịu



hoặc khó chịu, đúng thật như đang hiện hữu, mà không hề bám víu hoặc ghét bỏ. Theo tôi nghĩ, có ba cách giúp ta hiểu được mục đích của sự tu tập chánh niệm.

Phương cách thứ nhất là thấy được chánh niệm sẽ đưa đến tuệ giác như thế nào. Khi ta có thể duy trì khả năng tỉnh thức và giữ quân bình trong từng giây phút của hiện tại, những chân lý của kinh nghiệm sống tự chúng sẽ biểu lộ như là tuệ giác. Và khi tuệ giác tăng trưởng, những tập quán nào của tâm có khuynh hướng thích bám víu vào những gì không thể nắm bắt được sẽ dần dần suy giảm, và khổ đau cũng từ đó bớt đi.

Phương cách thứ hai là thấy được chính sự tu tập chánh niệm tự nó sẽ hóa giải tâm ta khỏi những tập quán thúc đẩy ta chạy trốn những gì khó chịu. Ta ngồi (hoặc đứng, hoặc đi, hoặc nằm, hay trong bất cứ một tư thế nào), giờ này sang giờ kế, thực tập duy trì một sự tỉnh lặng và tỉnh giác qua tất cả những phạm trù của các trạng thái thân và tâm, khi chúng khởi lên – và không làm bất cứ một điều gì để thay đổi những kinh nghiệm ấy, mà chỉ khám phá rằng ta có thể chịu đựng chúng được. Nhờ vậy ta thấy được sự tu tập tự nó là một liều thuốc giải độc cho chúng bệnh phản ứng hấp tấp thông thường của tâm khi đối diện với mỗi giây phút mới.

Phương cách thứ ba là nghĩ đến sự tu tập chánh niệm tự nó chính là sự giải thoát, thay vì là dẫn đến sự giải thoát. Mỗi giây phút sáng tỏ không bị quấy động bởi sự giằng co giữa sự khen chê, ghét bỏ và ham muốn, là một giây phút giải thoát. Cuộc sống của ta chỉ được làm bằng những giây phút mà thôi. Thời gian mà ta thật sự có là ngay giờ phút này đây. Để dành những giây phút tự do bây giờ cho một sự an nhàn trong tương lai có thể là tốt đó, nhưng chúng không thể nào bảo đảm cho ta một sự tự do mãi mãi. Suy tính cho sự giải thoát trong tương lai có thể tạo điều kiện cho chánh tư duy và chánh tinh tấn, nhưng nếu nó tạo nên một sự phấn đấu hoặc một cảm giác thiếu sót hoặc bất toàn trong tâm ngay giờ phút này, thì ta đâu có thật sự tự do!

Có lẽ các bạn cũng đã nghe câu chuyện một người bị cọp rượt chạy đến trước một bờ vực thẳm. Luýnh quýnh ông ta nhảy đại xuống vực, tay nắm được một sợi dây nho rừng mọc bên sườn núi, treo lơ lửng giữa không trung. Phía dưới ông là vực sâu thăm thẳm, bên trên ông là con cọp đói đang gầm gừ. Trong khi bị đu đưa lủng lẳng nửa chừng trong không khí, có một con chuột bắt đầu gặm nhấm sợi dây nho rừng mà ông đang nắm. Tình trạng của ông thật bấp bênh vô cùng. Lúc ấy, ông chợt thấy cạnh bên mình có một trái nho chín đỏ mọc hoang, ông vói tay hái lấy và ăn. Hương vị của trái nho mới ngọt ngào làm sao!

Ba tôi qua đời vì chứng bệnh ung thư tủy sống, một loại bệnh ung thư có thể đối trị nhưng không chữa được. Trong suốt bảy năm bệnh hoạn, ông xoay xở đối phó với sự suy sụp của sức khoẻ và sự gia tăng của cơn đau bằng một sức chịu đựng không lay chuyển. Ông sử dụng gậy chống, rồi đến xe lăn để đối phó với sự suy thoái của thể xác, mà vẫn tiếp tục có một đời sống giao du rất bận rộn.

Chúng tôi đã rất cởi mở và bàn luận rất thường về cái chết không tránh khỏi của ông trong một tương lai không xa. Ông có vẻ như đã hòa giải được với cái chết, mà không hề cảm thấy tuyệt vọng hoặc chán đời. Chúng tôi nói đùa là không biết gia đình của đứa cháu nào là thích hợp cho sự tái sinh của ông đây, nếu thật sự là ông sẽ có một sự chọn lựa.

Một hôm, khi chứng bệnh của Ba tôi đã trở nên trầm trọng, tinh thần của ông dường như cũng đã suy sụp theo rất nhiều. Với một ngày mới đang mờ mịt trước mặt, tôi nói với ông: “Hai ba con mình đi xem phim nha!” Ông nhìn tôi với một ánh mắt hoài nghi: “Con biết không, Ba sắp chết đến nơi rồi!” Tôi đáp: “Đúng rồi, nhưng không phải là hôm nay đâu ba.”

Chúng tôi đi xem phim Raiders of the Lost Ark. Hai ba con tôi thích lắm. Chúng tôi ăn tối tại Pacific Cafe, tiệm ăn mà ông ưa thích

nhất. Hôm sau, ông bắt đầu bị sưng phổi phải đưa vào bệnh viện.  
Vài tuần sau ba tôi qua đời.



### Phần 3

## NHỮNG CHUỐNG NGẠI PHÁT TRIỂN TUỆ GIÁC

### Nhà phỏng vấn và vị đạo sư

Có lẽ đây là một dấu hiệu của thời đại mới, nhưng tôi cũng đã thu thập được một vài bài học tâm linh qua các chương trình đàm thoại trên ti-vi. Tôi còn nhớ một hôm xem Larry King phỏng vấn một vị đạo sư thuộc truyền thống Ấn Độ giáo. Tôi không nhớ chính xác những gì vị đạo sư nói, nhưng tôi nhớ rất rõ cái phong cách thư thái và điềm tĩnh của ông. Mặc dù những khán giả gọi vào chất vấn ông thường là để bài bác hoặc, ít nhất cũng là hoài nghi, vị đạo sư vẫn giữ một sự có mặt trong sáng và an lạc, trả lời cho từng câu hỏi một cách rõ ràng, chính xác và đôi khi còn pha thêm chút khôi hài.

Larry King là một nhà phỏng vấn nổi danh với những câu hỏi thẳng thừng và soi mói. Có một lúc ông hơi chồm qua bàn viết và nhìn vào đôi mắt không hề chớp của vị đạo sư. Ông hỏi: “Làm cách nào ngài có thể giữ cho nó được tĩnh lặng trong ấy đến thế?” Vị đạo sư trả lời: “Trong ấy bao giờ cũng tĩnh lặng. Nhưng chỉ vì chúng ta quá động chúng lên nhiều quá đó thôi!”

Đây là một thử nghiệm mà bạn có thể làm ngay bây giờ, trong không gian riêng tư của nhà bạn, để chứng minh được những gì vị đạo sư ấy nói là đúng. Chọn một thời gian nào đó khi bạn được ở một mình và cơ thể được khoẻ khoắn, hay ít nhất cũng không có một sự khó chịu nào trong thân. Tốt nhất là không đang đói và cũng không buồn ngủ. Tìm một chiếc ghế nào mà bạn ngồi cảm thấy dễ chịu nhất. Ngồi xuống chiếc ghế ấy. Tận hưởng cái cảm giác dễ chịu. Bạn có thể nhắm mắt lại nếu muốn, hoặc mở ra, nhìn

chung quanh và thưởng thức cái nhìn chung quanh ấy. Tận hưởng cái cảm giác dễ chịu. Đừng làm một việc gì khác, hãy thưởng thức cái cảm giác dễ chịu ấy. Giữ ít nhất là mười lăm phút để tận hưởng cảm giác dễ chịu trước khi bạn lật trang kế tiếp. Khi nào xong, bạn hãy đọc sang trang kế tiếp.

- Thế nào, bạn có cảm thấy dễ chịu trong trọn mười lăm phút ấy không?
- Bạn có ngồi và tận hưởng cái cảm giác thư thái và dễ chịu ấy không?
- Mất bao lâu thì có những tư tưởng khác khởi lên làm quấy rối sự dễ chịu của bạn?
- Những tư tưởng ấy là gì?
- Bạn có những tư tưởng ham muốn nào không?
- Bạn có tự nghĩ rằng: “Phải chi mình đã chọn một chiếc ghế nào khác thoải mái hơn chiếc ghế này. Chiếc ghế này chưa phải là cái mà mình ưa thích nhất. Lần tới nếu có thử nghiệm lại, mình sẽ chọn một chiếc ghế khác thoải mái hơn... ?”
- Bạn có những tư tưởng khó chịu không? Như là: “Chà, ông hàng xóm của tôi giờ này lại đi chạy máy cắt cỏ. Mình đã có thể ngồi yên đây thoải mái, an lạc trong mười lăm phút rồi, nếu không có tiếng máy chạy ồn ào ngoài kia...”
- Bạn có những tư tưởng bồn chồn không? “Ái chà, ngồi yên đây cũng không dễ chịu như mình tưởng. Có lẽ mình nên thử đi bộ một vòng quanh xóm. Mình lại quên gọi điện thoại trả lời cho chị Quận... Lẽ ra mình phải gọi cho chị trước khi ngồi xuống, và bây giờ lại lo lắng không biết chị nghĩ sao về mình. Nếu lỡ chị ta giận vì mình không gọi lại đúng hẹn thì sao đây?”

- Bạn có bắt đầu cảm thấy muốn ngủ gục không? Bạn có nghĩ rằng: “Việc này chán chết được. Có lẽ chỉ thích hợp cho mấy ông đạo ở Ấn Độ, chứ nếu ngồi thiền là như vậy thì chắc chắn không phải là cho tôi rồi. Có lẽ mình nên ngủ một chút cho hết mười lăm phút.”
- Bạn có nghĩ rằng: “Đây là một bài tập hết sức ngớ ngẩn. Như thế này thì liên quan gì đến giác ngộ chứ? Mình biết là mình đã đại dột đi mua quyển sách này. Mình thì lúc nào cũng hay làm những chuyện như vậy – luôn có những quyết định khờ khạo, nhất thời.”
- Bạn có những ý nghĩ như trên không? Một vài tư tưởng giống như thế? Hay có hết tất cả?

Trên căn bản thì vị đạo sư nói đúng: Nó yên lặng bên trong ta, cho đến khi nào bị khuấy động lên. Nhưng sự khuấy động ấy không có một chủ đích hoặc một sự cố ý nào. Chúng ta đâu ai muốn gây thêm phiền phức cho cuộc sống của mình làm gì. Nó cũng không phải vì tâm của riêng ta hư đốn: tâm của người khác cũng không giữ được yên lặng gì hay hơn ta. Tính chất tự nhiên của tâm là hay bị quấy động lên bởi những năng lượng lăng xăng, như những ngọn gió thổi qua lại trên một mặt hồ làm gợn sóng lao xao, chúng che khuất đi sự trong sáng của hồ nước.

Thực hành thiền tập không có nghĩa là ta sẽ làm ngưng những làn sóng gợn ấy. Có lẽ những bậc thiền sư giác ngộ có thể lúc nào cũng nhìn xuyên qua được những làn sóng lăn tăn đó. Nhưng những người học đạo bình thường như tôi, nếu có thể nhớ được chúng chỉ là những gợn sóng mà thôi và mặt hồ còn một phía bên kia nữa, cũng đủ là hạnh phúc lắm rồi.

## Tâm thức và thời tiết

Chúng ta thường tự kể cho mình nghe những mẩu chuyện, mà ta cứ lặp đi lặp lại không biết bao nhiêu lần. Rồi chúng ta tự làm cho mình hoang mang và sợ hãi, quên rằng nỗi sợ và lo âu ấy bao giờ cũng là về một cái gì có thể đã xảy ra, hoặc chưa xảy ra nhưng bây giờ thì không xảy ra. Chúng ta cũng thường quên là những gì đang xảy ra bây giờ cũng sẽ không kéo dài lâu lắm đâu!

Vài năm trước tôi có đến hướng dẫn một khóa thiền tại thành phố Albuquerque. Trong thiền đường của chúng tôi có một khung cửa sổ rất lớn, chiếm gần trọn một vách tường. Từ chỗ tôi ngồi có thể nhìn ra bên ngoài thấy một cánh đồi rộng lớn chạy dài ra tới tận rặng núi Sangre de Cristo thật đẹp ở xa xa. Tôi chợt nhận thấy thời tiết bên ngoài, với gió thổi lồng lộng qua cánh đồi mênh mông, dường như thay đổi rất nhanh chóng từ đầu cho đến cuối mỗi giờ ngồi thiền của chúng tôi.

Khi tôi nhắm mắt lại, mặt trời có thể còn đang soi sáng, và khi tôi mở mắt ra bốn mươi lăm phút sau, có thể là một cơn bão tuyết đang quay cuồng ngoài kia. Khi tôi nhắm mắt lại, bên ngoài trời đang đổ tuyết, tôi có thể mở mắt ra và thấy trời đã chuyển sang mưa. Và rồi, dường như chỉ trong chốc lát, mặt trời lại hiển lộ, nhưng bên ngoài có gió lộng cuốn quanh tòa nhà chúng tôi ở. Rồi đột nhiên gió lặng yên, một ánh nắng hoàng hôn màu hồng phủ lấy núi đồi đẹp một cách huyền diệu, và từng bông tuyết nhẹ nhàng rơi trong thỉnh lặng.

Tôi tự nghĩ: “Thời tiết ngoài kia cũng giống như tâm ta vậy.” Tôi nhìn nhóm thiền sinh độ hai mươi lăm người ngồi chung quanh tôi, thân của mọi người ngồi thật yên và gương mặt họ tĩnh lặng. Và vì tôi biết chút ít về mỗi thiền sinh và biết nhiều về tôi, tôi hiểu những gì tôi thấy chỉ mới là một phần của sự thật mà thôi.

Tôi tưởng tượng đến một bức tranh khô hài như sau. Tôi vẽ ra trong đầu một hình ảnh có năm thiền sinh đang ngồi thiền. Họ

quần người chật trong chăn và khăn choàng, mắt nhắm, vẽ mặt an lạc, chỉ khác biệt nhau về vóc dáng mà thôi. Gương mặt của mọi người đều y như nhau. Và phía trên đầu mỗi người là một vòng tròn nhỏ, vẽ những hình ảnh tiêu biểu cho những gì thật sự đang có mặt trong đầu của mỗi người.

Tôi tưởng tượng trong một vòng tròn chứa đầy hình ảnh của những thức ăn như là kem, bánh ngọt, một tô mì nóng hổi. Một vòng tròn khác là hình ảnh của bãi biển Hawaii với hàng dừa tha thướt. Một vòng tròn nữa là hình của đôi tình nhân tình tự với nhau (mặc dù tôi không biết phải vẽ sao cho tế nhị một chút.) Còn một vòng tròn là hình ảnh chiến tranh, hoặc con người đánh giết nhau, hoặc đầy những ký hiệu "#!\*%" biểu thị cho những từ ngữ không thích hợp mà người ta dùng để mắng nhiếc nhau. Một vòng tròn khác đầy tối tăm và mù mịt. Một vòng tròn nữa có vẽ hình sấm sét, hoặc có lẽ thêm vào một ngọn núi lửa đang phun trong khung cảnh ấy. Một vòng tròn khác là một người có vẻ mặt hoang mang đang nhún vai, hai bàn tay mở ra và đưa lên trời, ý diễn tả: "Tôi không biết." Có lẽ vòng tròn "tôi không biết" ấy sẽ được vẽ trên một nền đầy những dấu hỏi. Và rồi tôi tưởng tượng thêm hình một thiên sinh thứ sáu, trên đầu anh là một vòng tròn mà không có gì trong ấy cả.

Điều tôi muốn nói về bức tranh khôi hài ấy là, không phải người có vòng tròn trống không là người may mắn. Thật ra, tôi có một ước mơ là sẽ viết một cuốn sách mà trong đó mỗi trang đều có cùng mỗi một bức tranh ấy. Bức tranh cũng vẽ có bấy nhiêu đó người, quần mền ngồi thiền trông thật yên tĩnh, gương mặt không hề biến đổi. Chỉ có nội dung của những vòng tròn tượng trưng cho ý nghĩ của họ là thay đổi mà thôi. Và cũng chỉ có bấy nhiêu đó ý nghĩ nhưng nó sẽ di chuyển vòng quanh hết người này sang người khác. Cùng một người nhưng có nhiều tương trạng tâm thức khác nhau. Mỗi tương trạng của tâm thức đến rồi đi. Dù cho đó có là sự tĩnh lặng cũng vậy.



Mỗi cá nhân đều sẽ kinh nghiệm hết mọi năng lượng khác nhau trong tâm mình, đó là những trận bão có thể đoán trước được trong tâm thức con người. Chúng phản ánh những sự thăng trầm của năng lượng trong ta, cũng như phản ứng của tâm ta đối với những kinh nghiệm dễ chịu và khó chịu. Tất cả đều là hoàn toàn tự nhiên. Chúng không có gì để ta phải sợ hãi hoặc cảm thấy là chướng ngại hết. Nếu chúng ta đến sống ở một hành tinh nào khác, ta sẽ muốn có ai báo trước cho ta biết thời tiết nơi ấy như thế nào, để ta có thể chuẩn bị trước. Con người trên hành tinh này cũng vậy, sự sống sẽ được dễ dàng hơn nếu ta biết cách đối phó với mọi sự bất ngờ của thời tiết, chung quanh ta cũng như là trong ta.

### **Những tâm thức chướng ngại chỉ có bấy nhiêu thôi.**

Trong kinh điển Phật giáo, năm năng lượng của dục lạc, sân hận, dã dượi, xao động và hoài nghi được gọi là “ngũ triền cái” tức là năm sự ngăn che của tâm (“cái” có nghĩa là nắp đậy, sự che bít vật gì). Chúng được gọi là những sự ngăn che của tâm, vì chúng làm mờ mịt cái thấy sáng suốt của ta, cũng giống như những trận bão cát trong sa mạc, hoặc sương mù trên đường đi, có thể làm cho người lữ hành bị lạc lối. Chúng ngăn trở không cho ta tiếp xúc với tự tánh thanh tịnh của mình. Chúng làm ta điên đảo. Ta nhận đó cho là thật và quên rằng tự tánh của mình không phải chỉ là một trận bão đi ngang qua. Trận bão lướt qua sẽ chỉ là một trận bão lướt qua. Còn chân tánh thì bao giờ cũng vẫn là chân tánh trong ta muôn đời sáng tỏ.

Năm loại năng lượng khác nhau ấy thật ra là chỉ có bấy nhiêu thôi, nhưng chúng lại được cải trang qua biết bao nhiêu là bộ mặt khác nhau. Bánh kem thì khác với bánh pizza và khác với tình dục, nhưng trên cơ bản thì tất cả chúng đều là những đối tượng của tham dục. Cùng một năng lượng của sân hận đã cung cấp nhiên liệu cho sự bực tức của ta đối với người hàng xóm vặn nhạc quá

lớn, và sự bất mãn của ta với một vị tổng thống bất tài. Tâm cầu nhàu nào thì cũng chỉ là tâm cầu nhàu; tâm buồn ngủ là tâm buồn ngủ; tâm xao động là tâm xao động; tâm hoài nghi là tâm hoài nghi.

Sự thật là trong tâm ta luôn sẽ có những trận bão tố khởi lên và qua đi, điều ấy không phải là vấn đề. Sống ở một nơi mà thời tiết thay đổi luôn luôn cũng không phải là vấn đề. Nhưng dù sao đi nữa, ta phải biết mặc đồ cho thích hợp với các loại thời tiết khác nhau, và có đủ khôn ngoan để ở trong nhà khi ngoài trời đông tố. Và ta cũng nên nhớ là thời tiết nào rồi cũng sẽ thay đổi. Những tâm thức khó khăn của ta chỉ trở thành vấn đề khi nào ta thật sự tin rằng chúng sẽ tiếp tục mãi mãi. Rồi từ đó, vì chúng là những năng lượng bất an, ta đâm ra sợ hãi.

Chúng ta có hai loại sợ hãi. Một là nỗi sợ rằng những gì đang xảy ra bây giờ sẽ tiếp tục mãi mãi. Điều đó hoàn toàn là không thật – không có gì có thể tiếp diễn mãi mãi được. Nỗi sợ thứ nhì là mặc dù nó sẽ không tiếp diễn mãi mãi, nhưng nỗi đau đang có mặt sẽ mãnh liệt đến mức ta không thể chịu đựng được. Và nỗi sợ thứ hai này có tàng chứa một chân lý rất sâu sắc. Ta không bao giờ có thể chối bỏ được là trong cuộc đời này, tấm thân ta có thể bị nhiều đau đớn, những mối tương giao của ta có thể sẽ mang lại khổ đau, sẽ có những lúc ta cảm thấy một nỗi đau thật lớn. Nhưng mặc dù vậy, tôi nghĩ là chúng ta đã tự xem thường mình, chúng ta đã đánh giá mình hơi thấp. Đôi khi cuộc đời có thể có nhiều đau đớn, nhưng tôi tin rằng chúng ta có một khả năng chịu đựng rất to tát.

Vì chúng ta thường hoảng hốt lên mỗi khi vừa có một ngọn gió chướng ngại nổi lên trong tâm thức, nên ta thường chống cự lại với nó. Chúng ta cố gắng thay đổi nó, hoặc muốn loại trừ nó. Tình trạng rối loạn và giằng co ấy lại càng làm cho tâm trạng ta trở nên khốn khó hơn.

Việc ấy cũng giống như cảnh chú mèo Daffy , một nhân vật trong phim hoạt hình trẻ con, đang thong dong đi trên đường đột nhiên đạp nhầm một đồng kẹo dẻo mạch nha. Trong cơn vội vã, vụng về cố gắng tự giải cứu, chú ta té tới, té lui và cuối cùng toàn thân bị dính cứng trong đồng kẹo dẻo ấy, không thoát ra được. Trong hoàn cảnh ấy, ngay cả trẻ con cũng thấy được giải pháp nào là đúng.

Giải pháp hay nhất là một thái độ nhận diện không hoảng sợ. “Đây là kẹo dẻo mạch nha. Tôi không thấy nên giẫm vào, nhưng bây giờ thì tôi biết là mình đã lỡ bị kẹt. Nhưng nó chỉ là kẹo mạch nha mà thôi. Cả thế giới này đâu phải làm toàn bằng kẹo mạch nha? Và bây giờ thì hành động nào là khôn ngoan nhất?”

### **Ăn xúp bằng nĩa**

Chúng ta tự tạo nên những vấn đề rất to tát vì không thấy được những năng lượng bất an của tâm, nhất là khi chúng ẩn núp dưới hình dạng của những câu chuyện. Chúng cũng giống như những đứa trẻ con lảng giềng hóa trang làm những con ma vào ngày lễ Halloween . Khi chúng ta mở cửa ra và thấy đứa bé hàng xóm phủ một tấm vải trắng để đi xin kẹo, mặc dù trông giống một con ma, nhưng ta vẫn biết đó chỉ là đứa bé lảng giềng mà thôi. Và khi tôi nhớ rằng những biến cố trong đời mình chỉ là những năng lượng của tâm núp dưới tấm vải trắng của một câu chuyện, tôi có thể ứng xử với chúng một cách ưu ái hơn.

Dưới đây là một bài thực tập để chứng tỏ chính trạng thái tâm thức của ta, chứ không phải sự việc xảy ra, đã quyết định cho kinh nghiệm của mình:

#### ***Trường hợp thứ nhất***

Bạn đang có liên hệ tình cảm với một người nào đó, và mối tương giao bắt đầu có dấu hiệu đổ vỡ. Bạn và người kia, cả hai đều thất

vọng vì mối tình đã không thành. Người này cảm thấy bất mãn và tức giận với người kia vì họ đã không giống như mình mơ ước. Cả hai quyết định cùng gặp nhau một lần chót để giải quyết cho dứt khoát. Hai người dành một ngày để cùng nhau ra biển, lánh xa tất cả. Nhưng khi ngày trôi qua, mỗi người lại chỉ nhớ đến những đau đớn, thất bại trong mối tương giao giữa đôi bên. Bạn cảm thấy tức giận và đui đóm. Trên đường về, vì cả hai cảm thấy đói, bạn dừng lại một quán ăn chiều. Người tình cũ của bạn ăn xúp bắng nĩa. Bạn tự nhủ: “Điều này còn tệ hơn là mình tưởng! Tên khờ này lại ăn xúp bắng nĩa!”

### *Trường hợp thứ hai*

Bạn cảm thấy yêu tha thiết. Người kia cũng yêu bạn đắm say. Cả hai dành trọn một ngày ra biển chơi. Bạn nằm tắm nắng, đọc truyện tình, đùa giỡn trên sóng, âu yếm với nhau. Trên đường về, cả hai cảm thấy đói nên dừng lại một nhà hàng. Người thương của bạn ăn xúp bắng nĩa. Bạn tự nhủ: “Trông thật là đáng yêu! Anh ta ăn xúp bắng nĩa kia!”

Tôi nghĩ có lẽ đó là ý nghĩa của câu “Chúng ta tự tạo nên thực tại của chính mình.” Tôi thường gặp khó khăn về ý nghĩa của câu ấy, lần đầu tiên khi tôi được nghe vào thập niên bảy mươi. Vì dầu cho có cố gắng đến đâu, tôi vẫn không thể nào tạo được một thực tại là ngày mai mặt trời sẽ mọc ở phương Tây, và tôi cũng không thể nào chữa lành cho những người tôi thương bị mắc bệnh nan y, như một phép lạ. Nhưng có một thực tại mà tôi có thể tạo được – là quan điểm của tôi về bất cứ vấn đề nào.

### **Ái dục**

Theo kinh điển nhà Phật thì năng lượng của lòng ái dục đứng đầu trong danh sách các tâm thức chướng ngại. Trước hết, nó là một loại năng lượng có nhiều thử thách và khá lý thú, vì danh từ ái dục

tự nó hàm chứa một ngụ ý về tình dục. Ví dụ khi một người nói là họ đang có ái dục về một đối tượng, chắc chắn chúng ta không ai nghi là họ muốn nói tới bánh kẹo hoặc một tô phở.

Ái dục thường gây hổ thẹn cho người thú nhận. Có lần, trong một lớp dạy về các năng lượng khó khăn trong tâm, tôi hỏi các thiền sinh là năng lượng nào đã gây nhiều khó khăn nhất trong cuộc sống của mỗi người. Khi chúng tôi đi vòng quanh phòng, phần đông đều phát biểu rằng lòng thù ghét hoặc sân hận là một chương ngại khổ sở nhất đối với họ. Dường như ai cũng có thể chấp nhận được điều ấy dễ dàng, và nó cũng không có gì là lạ hoặc gây khó chịu cho người nghe. Cuối cùng, có một người đàn ông phát biểu: “Thật ra thì tôi nghi lòng ái dục là gây cho tôi nhiều khó khăn nhất.” Mặc dù không ai nhúc nhích, nhưng tôi thấy dường như có một sự ngượng ngùng rõ rệt. Có những tiếng cười rụt rè, khúc khích vang lên khắp nơi trong phòng. Đột nhiên, người đàn ông dễ thương, đáng kính và thành thật ấy, lại như có một cái gì bất thiện phủ trùm lên ông.

Mặc dù trong kinh điển có đề cập đến lòng ái dục như một năng lượng nhục dục, nhưng theo tôi nghĩ chúng ta nên hiểu rằng đó là một năng lượng tham muốn về bất cứ một đối tượng nào cũng vậy. Nó là năng lượng của cảm nghi là ta sẽ không thể nào có hạnh phúc trừ phi có được một cái gì đó. Nó là một cảm giác thiếu thốn trong tâm. Bạn có bao giờ có cảm giác ấy không? Bạn đứng dậy, đi lại mở cửa tủ lạnh rồi nhìn vào; bạn đứng đó với cánh cửa tủ lạnh mở toang, bạn không biết là mình thật sự muốn gì nữa, nhưng bạn có cảm giác là mình muốn một cái gì đó. Nó cũng chính là cái năng lượng đã xúi giục chúng ta đột nhiên phải mở ti-vi lên, và dùng hộp điều khiển từ xa để chuyển đổi hết kênh này sang kênh khác, hy vọng có một cái gì đó hay ho đang được trình chiếu!

Tâm thiếu thốn thì chỉ là một tâm thiếu thốn, và nhiều khi nó xuất hiện mà không cần đến một sự đòi hỏi nào của sinh lý. Mấy năm trước, khi đứa cháu gái của tôi lên hai tuổi, em trai nó chào

đời. Bà nội nó và tôi đến ở với nó vào đêm mẹ nó phải vào bệnh viện. Chúng tôi lo cho nó hết sức chu tất. Nó cũng rất thân với chúng tôi, và cả hai bà ngoại, nội đều dành hết tất cả cho sự an vui của cháu. Mặc dù vậy, trong suốt buổi tối hôm ấy, rõ ràng là nó đã cảm thấy sự vắng mặt của mẹ nó. Nó bảo: “Cháu muốn uống nước cam,” và chúng tôi đi lấy nước. Rồi nó đòi: “Cháu muốn ăn một miếng bánh,” và chúng tôi lại cho nó bánh. Một hồi sau nó lại nói, “Bây giờ cháu muốn đọc sách,” và tiếp theo là “Cháu muốn đồ chơi. Cháu muốn búp bê. Cháu muốn ăn táo...”

Đến một lúc, tôi và bà nội nó nhìn nhau và hiểu là đứa cháu gái mình chỉ cảm thấy cần một cái gì đó thôi. Bà nội nó nói: “Chắc là nó nhớ mong một cái gì.” Đứa cháu gái tôi cảm nhận cái năng lượng của sự nhung nhớ về một cái gì mà nó không biết rõ. Và lẽ dĩ nhiên, nó đâu có khả năng để nói là: “Cháu cảm thấy năng lượng của sự cần thiết và ham muốn, nhưng cháu không biết là mình đang cần cái gì.”

Đôi khi cái tâm nghèo túng ấy khởi lên để đáp ứng lại một sự thiếu thốn trong lòng, như trong trường hợp của đứa cháu gái tôi. Nhưng cũng có đôi lúc dường như nó xuất hiện thật vô cớ.

Thật ra cũng không phải hoàn toàn là vô cớ đâu! Thường thì đó là những phản ứng tự nhiên của ta khi tiếp xúc với những gì mình ưa thích. Như có bao giờ bạn đi ngang qua một tiệm bánh và trở nên ý thức đến một mùi bánh thơm thoang thoảng bay ra không? Trước khi bạn ngửi thấy mùi bánh ấy, bạn không đói bụng. Bây giờ thì đột nhiên một cơn đói bụng ghê gớm chợt nổi dậy.

Điều này không phải là một sự kiện gì quá lạ hết, vì đường lối vận hành bình thường của tâm là như vậy. Mỗi khi tiếp xúc với những kinh nghiệm dễ chịu, tham muốn sẽ khởi lên. Mà hành động theo sự ham muốn cũng không nhất thiết là sai trái, vì đôi khi những ham muốn ấy cũng rất lành mạnh, đặc biệt là những ham muốn của cảm thọ. Ta không thể khờ khạo mà nghĩ rằng mỗi

khi cảm thấy đói bụng chúng ta chỉ cần nói: “Cái này chỉ là lòng ham muốn khởi lên mà thôi” và rồi không cần phải làm gì hết. Và cũng vậy, khi ta giả vờ như không biết đến những cảm giác dục tình, thay vì chọn những biện pháp khéo léo, có ý thức để đối trị nó, thì kết quả cũng sẽ không tốt đẹp gì hơn.

Sự ham muốn của cảm thọ là những năng lượng đều đặn và thường xuyên tràn lấn tâm ta và bắt giữ sự chú ý của ta. Chọn những ham muốn lành mạnh của cảm thọ là một phần trong cuộc sống được làm bằng những tương giao của ta với thế giới chung quanh này.

Cũng có những ham muốn phức tạp hơn là những nhu cầu rõ rệt của sinh lý như là về thực phẩm hoặc tình dục chẳng hạn. Đó là lòng ham muốn về những kinh nghiệm thú vị. Tôi thường thích đọc tạp chí Smithsonian. Mỗi tháng tôi nhận được một tờ báo mới gửi đến tận nhà, và phía bìa sau là những hình quảng cáo về những chuyến du lịch không tưởng đến những nơi thật xa xôi. Có lúc bất ngờ tôi thấy mình thật sự dự tính cho một cuộc du hành mười bảy ngày đến Bắc cực. Năm phút trước khi đọc trang quảng cáo ấy, tôi không hề nghĩ đến bất cứ chuyến đi xa nào hết. Mà trong đời tôi, cho đến giây phút ấy, tôi cũng không hề có một ý thích gì đến thăm viếng miền Bắc cực. Vậy mà đúng một cái, tờ quảng cáo hấp dẫn đã khiến tôi thật sự xem xét giá tiền của chuyến đi và tự hỏi không biết mình có sắp đặt được thời giờ để tham gia không!

Những loại sách liệt kê các món hàng và những tài liệu quảng cáo gửi qua đường bưu điện cũng có thể kích động được năng lượng ái dục trong ta. Mỗi ngày tôi đều nhận được những tập sách quảng cáo về những món hàng mà tôi không bao giờ cần đến. Những trang bìa được trình bày rất hấp dẫn khiến lần nào tôi cũng quyết định là mình nên xem qua một chút. Và khi đọc vào rồi, thế nào tôi cũng tìm thấy một món đặc biệt nào đó mà tôi phân vân không biết mình có cần hay không. Hoặc là nghĩ, có thể cá nhân mình không cần, nhưng nó sẽ rất thích hợp cho một người quen nào đó.

Mặc dù chưa đến ngày sinh nhật của họ. Tôi bắt đầu nghĩ đến khi nào là sinh nhật họ, hay là để dành món quà ấy cho một dịp lễ nào khác.

Tất cả những chuyện ấy thật ra cũng dễ hiểu, vì đường lối vận hành của tâm là mỗi khi tiếp xúc với một kinh nghiệm dễ chịu, chúng ta sẽ cảm thấy một sự lôi kéo, một năng lực ham muốn, và tâm ta sẽ chạy theo hướng của những kinh nghiệm cảm thọ dễ chịu ấy.

Và đôi khi dù không có một kinh nghiệm lý thú nào có mặt, tâm ta cũng vẫn có đầy đủ khả năng để gọi lại những hình ảnh trong quá khứ, và rồi tham muốn chúng. Tôi rất ngạc nhiên khi khám phá ra tâm ta lại có thể ham muốn thật nhiều mặc dù đang sống trong tu viện. Tôi đã bỏ ra rất nhiều thời gian trong những tu viện để thực tập thiền quán. Thực phẩm ở đây rất đơn sơ và hoàn cảnh không hề cho phép ta có những sinh hoạt gì nhiều. Mặc dù vậy, tôi cũng đã phác thảo trong đầu toàn bộ một nhóm y phục rộng rãi và thoải mái mà tôi có thể mặc để đi tham dự một khoá tu trong tương lai viễn vông nào đó. Tôi tưởng tượng sẽ đan cho mình một tấm mền ấm hơn. Tôi phác họa trong đầu sẽ mua một chiếc đèn gỗ hoặc một tọa cụ khác, ngồi thoải mái hơn cái mà tôi đang có. Mặc dù những nguyên nhân gây nên sự tham muốn ở đây rất là ít ỏi, nhưng tâm tôi vẫn cứ hoạt động tối đa. Tôi tưởng tượng kinh nghiệm tu tập của mình sẽ có nhiều thành quả hơn nếu họ làm đồ ăn sáng ngon hơn hoặc mua một hiệu trà khác hơn.

Tùy ở sự tu tập của tôi ngày hôm ấy tốt đẹp đến đâu, tôi có thể thấy mình nghĩ đến thực đơn của buổi ăn chiều, ngay sau khi vừa ăn trưa xong. Nhưng tôi không hề nghĩ là tâm tôi động loạn gì nhiều hơn bất cứ một ai khác. Tánh tự nhiên của tâm là luôn luôn nhìn về phía chân trời, tìm kiếm những kinh nghiệm nào khả dĩ có thể đem lại sự thú vị cho nó, và rồi bám chặt vào đó. Đó là tình trạng bị điều kiện của chúng ta.



Và đôi khi năng lượng của sự ham muốn trong tâm sẽ khiến cho ta đột nhiên biết yêu. Khi tâm và thân ta tràn ngập năng lượng của ái dục, người khác đối với ta tự nhiên sẽ trở nên hấp dẫn hơn. Chúng ta vẽ vời nên những hình ảnh thơ mộng lãng mạn hoặc gợi tình về người khác mà không cần biết họ là người như thế nào, chỉ dựa vào tâm ta lúc ấy cảm thấy ra sao. Đây là một hiện tượng đặc biệt rất khó đối trị. Nó xảy ra rất thường trong những khoá tu khi mọi người tuyệt đối nguyện giữ thanh tịnh, và vì vậy họ không thể nào xét đoán được người khác xem có hợp với mình không. Họ cảm thấy kích thích trong tâm và thân, và đột nhiên bị xúc động mạnh, giống như là họ vừa biết yêu một người mà mình không hề quen biết, chỉ dựa trên cách cô nàng đi vào thiền đường hoặc nhìn anh chàng ăn mà thôi. Chính tôi cũng đã từng cảm thấy yêu những người đầu đầu, chỉ vì họ vô tình bước vào tầm nhìn của tôi, khi tôi đang cảm thấy vui thú hoặc đang ngập tràn năng lượng ái dục. Tôi cũng đã mơ tưởng ra những hình ảnh bỏ trốn theo những người xa lạ ấy. Cả sự việc rất là buồn cười và không thực, vì tôi đã có chồng và hoàn toàn không hề có một tình ý nào khác với bất cứ ai. Và những người mà tôi cảm thấy “yêu”, tôi cũng có biết chút ít về họ, hoặc đã đính hôn hoặc cũng đã có gia đình. Cả chuỗi sự kiện ấy hoàn toàn chỉ là những mơ tưởng vô vọng. Nhưng dù vậy, tâm ta cứ bám vào vấn đề ấy và quyết định rằng đây là một mối tương giao quan trọng nhất trong đời mình, đây là người bạn đời tâm linh mà mình hằng tìm kiếm. Nghi cũng đáng sợ khi thấy tâm ta lại có thể dựng lên cả một tấn tuồng từ một năng lượng rất đơn sơ của thân và tâm.

Khi năng lượng của ái dục phát khởi, chúng ta nhìn chung quanh, và dùng một cái cho rằng: “Đây chính là cái mà mình đang cần đây!” Thật ra đó cũng không phải là vấn đề, mà là sự khôi hài thì đúng hơn. Nó chỉ trở thành vấn đề khi ta thiếu chánh niệm, khi ta quên đi và cho đó là thật.

Nhưng không phải là tôi muốn khuyên bạn không nên yêu. Biết yêu nhiệm mầu lắm chứ! Tôi chỉ muốn nói là khi ta yêu, ta nên từ tốn một chút để có thể biết chắc rằng người ta yêu không đơn giản chỉ là một nhân vật được tạo nên bởi lòng ham muốn của chính mình.

Giáo lý của Phật dạy về ái dục có lẽ cũng tương tự với một huyền thoại của Âu châu, là nếu bạn nuốt trọn trái tim của một con gà, bạn sẽ phải lòng và sống trọn đời với bất cứ người nào mà bạn gặp ngay sau đó. Thật ra tôi nghĩ có lẽ chuyện ấy cũng đã thật sự xảy ra cho rất nhiều người. Sau khi đã nuốt trọn một trái tim và đang ở trong trạng thái gợi tình, bất cứ người nào mà họ gặp tiếp đó sẽ được nhìn thấy là hấp dẫn hơn. Là một thiên sinh có nghĩa là ta tạo cho mình một khoảng không gian trong tâm, để ta có thể tỉnh táo và thấy được thế nào một phản ứng lành mạnh và vững vàng.

Một liều thuốc có khả năng hóa giải được chướng ngại về ái dục là sự kiềm chế. Thái độ kiềm chế trong thời đại ngày nay nghe có vẻ lạc hậu quá. Tôi cũng cảm thấy hơi ngượng một chút khi sử dụng danh từ ấy, vì tôi thấy bắt đầu giống bà Nội mình. Đối với cụ thì chỉ cần nói ra một số từ ngữ khiếm nhã thôi cũng đủ là hành động bất luân rồi. Nhưng kiềm chế là một danh từ rất hay. Nó có nghĩa là ta biết chờ đợi lâu đủ để thấy được hai việc xảy ra.

Việc thứ nhất là ta hy vọng sẽ thấy rõ được đối tượng của sự ham muốn có lành mạnh không, và hành động theo nó có hợp luân lý, có trách nhiệm và đúng đắn hay không. Và việc thứ hai sự chờ đợi có thể cho phép ta thấy được là ham muốn tự nó chỉ là một năng lượng của tâm mà thôi. Đó là một loại năng lượng có tác dụng tô màu cảm giác và thúc đẩy hành động của ta. Nhưng khi đã biết nó chỉ là một loại năng lượng, ta sẽ hiểu nó không hề có quyền năng bắt ta phải hành động. Nó không phải là một mệnh lệnh, chỉ là một lời đề nghị mà thôi. Nếu sự ham muốn là lành mạnh và đúng lúc, ta có thể quyết định sẽ hành động theo. Và nếu sự ham muốn là

bất thiện và không đúng lúc, ta có thể tự kiềm chế lại, và năng lượng ấy chắc chắn rồi sẽ qua đi.

### **Liều thuốc giải trừ ái dục**

Sau đây là một câu chuyện ngụ ngôn ví dụ cho ta thấy năng lượng ái dục có thể bị khắc phục bằng sự tu tập định tâm. Cũng như những chuyện cổ tích khác, câu chuyện ngụ ngôn này đã được truyền miệng qua nhiều thế hệ. Tôi không biết nguồn gốc của nó, nhưng tôi nghe lại từ một người bạn, và chị ta đã được nghe từ vị giáo sĩ Do Thái Zalman Schachter-Shalomi. Thế nên, bây giờ thì đây là một câu chuyện Phật giáo nhưng có nguồn gốc từ Do Thái giáo.

Ngày xưa thật xưa, trước khi chúng ta quá khôn ngoan, ở một vùng đất nọ, nơi vẫn còn những cô công chúa thật đẹp với trái tim còn đang say ngủ và những chàng trai khờ khạo, có một thanh niên đem lòng yêu thương một cô công chúa miền xa. Lòng ái dục về nàng công chúa đã ngập tràn tim anh. Chàng thanh niên ấy tin chắc rồi sẽ có một ngày họ được gặp và thành hôn với nhau. Anh ta còn tưởng tượng là mình sẽ trở thành người cha của một bầy con đông đảo.

Rồi một hôm, trong một chuyến đi, cô công chúa cùng đoàn tùy tùng đi ngang qua nơi anh đang sống. Và chàng thanh niên khờ dại ấy bị lòng ái dục làm mù quáng, nhào ra khỏi đám đông, quỳ xuống trước chân cô công chúa và kêu lên: “Chừng nào chúng ta mới sẽ được sống bên nhau?” Cô công chúa với giọng khinh khi nhìn anh thanh niên nói: “Ở trong nghĩa địa!” Ý của cô là: “Không bao giờ là trong kiếp này, tên gốc kia!” Nhưng anh thanh niên lại tiếp nhận lời ấy như một mệnh lệnh, anh ta tìm đến một nghĩa địa và chờ ở đấy.

Anh chờ và chờ, và tiếp tục chờ. Thời gian hoàn toàn là vô nghĩa đối với anh. Anh chỉ có một mục đích duy nhất và một con tim không biết lay chuyển.

Và anh tiếp tục chờ đợi...

Bỗng một ngày nọ, tâm anh trở nên thật bình lặng và tập trung đến mức toàn thân tâm anh ngập tràn niềm vui và ánh sáng, nó xua tan hết mọi hận thù và tâm niệm nhỏ nhen. Anh cảm thấy yêu thương tất cả mọi người, mọi loài không phân biệt. Và người chung quanh cũng cảm nhận được tình thương bao la ấy của anh, họ rủ nhau tìm đến để được anh ban ơn phước.

Và anh vẫn tiếp tục chờ đợi...

Anh cũng đã nhiều lần được gặp thần Chết. Thật ra thần Chết là người khách ghé qua thường xuyên nhất, vào đủ mọi giờ, mọi lúc, dẫn theo đủ mọi hạng người trong xã hội, già trẻ, giàu nghèo, đẹp xấu, được nhiều người thương hoặc bị mọi người ghét bỏ. Với một cái nhìn tỉnh lặng, chàng thanh niên chợt nhận thấy cái mong manh, vô thường của sự sống, cái bước tiến vô tình và lạnh lùng của thời gian. Anh chợt ý thức được những khổ đau của ta hiện hữu là vì ta bám víu vào bóng ma của các kinh nghiệm rỗng tuếch. Và rồi anh trở nên minh triết hơn. Và người chung quanh cũng cảm nhận được sự minh triết ấy, họ lại càng tìm đến đông hơn để được anh ban ơn phước.

Cô công chúa ngày xưa bây giờ đã lập gia đình, nhưng vẫn chưa có được đứa con nào. Nghe tiếng đồn về một vị thánh sống trong nghĩa địa, có khả năng ban ơn phước cho mọi người, cô tìm đến để xin được một đứa con. Và chàng thanh niên si mê khi xưa, ngày nay với một hạnh phúc vô biên và cuộc sống tự tại, kêu gọi hết tất cả những thần linh trong toàn cõi vũ trụ về ban phước cho cô. Và cô công chúa ấy sau cùng đã trở thành mẹ của một bầy con kháu khỉnh.

## Ác cảm

Ngược lại với lòng ái dục là ác cảm, một năng lượng của sân hận và tiêu cực. Ác cảm không dễ chịu. Đức Phật nói đến lòng sân hận như là một thứ độc dược trong tâm, nó là một loại nọc độc làm lu mờ tâm ý ta. Khác với một tâm đầy ái dục lúc nào cũng tìm kiếm chung quanh một vật gì nắm bắt để thỏa mãn, tâm ác cảm ngược lại muốn loại bỏ chúng đi.

Đôi khi người ta lại cho rằng sự tức giận có một cảm giác thú vị, vì nó là một loại năng lượng kích thích rất mạnh. Ví dụ, một người đang ở trong trạng thái buồn ngủ hoặc đã đuối, đột nhiên sẽ cảm thấy trở nên sống động và tỉnh thức hơn. Cơn giận đôi khi khiến ta cảm thấy như mình rất có quyền thế, nhất là khi ta nghĩ cơn giận của mình là chính đáng. Nhưng cuối cùng thì sự giận dữ chỉ là một cơn bão trong tâm mà thôi, nó chỉ làm cho ta mệt mỏi và rối loạn thêm.

“Tôi phải đối xử với cơn giận của mình bằng cách nào?” là một trong những câu hỏi tôi thường được nghe nhiều nhất. Khi người ta nghĩ tôi sẽ khuyên rằng sự biểu lộ cơn giận ra ngoài là hoàn toàn không cần thiết, họ thường cảm thấy hơi lo và phản đối ngay. Tôi nghĩ, có lẽ người ta sợ là một khi họ không còn được tranh cãi và chiến đấu nữa, họ sẽ không còn có thể truyền thông một cách tự nhiên và thành thật với kẻ khác.

Tôi rất thích dạy cho người ta hiểu là nếu ta truyền đạt thông điệp của mình mà không nổi giận, ta sẽ có thể nói bất cứ một điều gì ta muốn cho bất cứ một ai trên thế giới này, mà vẫn có thể nhấn mạnh được quan điểm của mình và cảm thấy được lắng nghe. Thông điệp ấy có thể nói lên sự thật là ta đã hoặc đang cảm thấy tức giận, nhưng không nhất thiết nó phải là một sự biểu lộ của cơn giận ấy!

Trong bộ Vinaya, tức những giới luật và uy nghi của bậc xuất gia, đức Phật có để lại những lời hướng dẫn sau đây cho việc biểu lộ cơn giận. Ngài nói:

Trước khi khiển trách một người nào, ta nên suy ngẫm những điều này...

Lời nói phải hợp thời, hợp lúc.

Lời nói phải chân thật, không dối trá.

Lời nói phải vì lợi ích của người ấy, không phải để gây sự mất mát.

Lời nói phải ôn hòa, không được gay gắt.

Lời nói phải vì từ bi, không phải vì giận dữ.

Trong nhiều năm qua, tôi đã ghi chép lại những lời dạy ấy trên một tấm thẻ nhỏ để trong văn phòng. Và tôi thường đưa cho những cặp vợ chồng xem, khi họ đến tham vấn tôi về những khó khăn trong đời sống hôn phối.

Tôi rất thích ý tưởng về việc “hợp thời, hợp lúc”. Nó nhắc nhở là ta không cần phải biểu lộ sự tức giận của mình ra ngay tức thì, và chọn một thời gian khác thích hợp hơn sẽ có thể giúp cho người kia dễ dàng tiếp nhận thông điệp của mình hơn. “Chân thật”, theo ý tôi, có nghĩa là ta có đủ thời giờ để suy ngẫm về điều gì đã thật sự làm cho mình tức giận, thay vì đưa ra những nguyên cớ nông cạn như chúng ta vẫn thường làm.

“Anh không bao giờ chịu đập nắp của ống kem đánh răng lại mỗi khi dùng xong!” có lẽ là không đúng sự thật. “Thường thường” thì có lẽ chính xác hơn là “không bao giờ.” Và cũng rất có thể, sự thật không phải ống kem đánh răng là nguồn gốc của nỗi bực tức của ta. “Khi anh không đập nắp của ống kem đánh răng lại, em cảm thấy là anh không biết chiều ý em, và điều ấy làm cho em lo sợ” thì có lẽ gần đúng với sự thật hơn.

“Ôn hòa”, “từ bi” và “vì lợi ích của người ấy” có nghĩa là ta biết bỏ thì giờ để quán xét lại ý định của mình trước khi bày tỏ sự bất

binh. Nó có nghĩa là ta phải chắc rằng ý định của mình là để giải hòa hoặc để hướng dẫn với lòng từ ái, chứ không phải có mục đích gây đau đớn để trả thù cho sự tổn thương của mình.

Đôi khi có những cặp vợ chồng xin phép tôi đem tấm thẻ ấy về để in lại, và sẽ trưng bày trong nhà ở nơi dễ thấy nhất. Nhiều năm nay tôi đã từng mơ ước là phải chỉ có một hãng sản xuất loại giấy trang trí dán tường nào lại muốn sáng chế kiểu mới này, để chúng ta có thể trang trí hết những căn phòng trong nhà với những lời dạy của đức Phật về phương cách biểu lộ cơn giận.

Vài năm trước, tôi có đi tham dự một khóa hội thảo, khi có người đứng lên hỏi đức Đạt-lai Lạt-ma, “Ngài có bao giờ nổi giận không?” Ông trả lời: “Lẽ dĩ nhiên. Nếu có điều gì xảy ra mà tôi không thích, nếu đó là chuyện mà tôi không muốn xảy ra, cơn giận sẽ khởi lên.” Qua giọng nói của ông, tôi nhận thấy rất rõ là mặc dù cơn giận có khởi lên, nhưng đối với ông nó chẳng có gì là đáng kể. Chúng tôi hiểu, mỗi khi cơn giận phát khởi lên ta chỉ cần làm những gì thích đáng để giải quyết vấn đề và rồi cơn giận sẽ qua đi. Nhưng tôi không bao giờ có thể tưởng tượng được đức Đạt-lai Lạt-ma, người mà tôi nghĩ rằng có một tâm thức lành mạnh nhất trên thế giới này, lại có thể biểu lộ cơn giận của ngài bằng một phương cách nào bất thiện.

Ý thức được sự phát khởi bất ngờ của cơn giận cũng giống như ta có một hàn thử biểu trong tâm vậy. Mỗi khi tôi thấy nhiệt độ tăng vọt lên, tôi biết ngay là có một chuyện gì đó vừa xảy ra, hoặc đe dọa, hoặc làm tôi buồn bực. Nếu khôn ngoan thì thay vì biểu lộ phản ứng giận dữ ra bên ngoài, tôi có thể ngồi xuống để tìm hiểu nguyên nhân của sự sợ hãi hoặc nỗi buồn ấy là gì. Khi thấy được nguyên nhân rồi, từ đó tôi sẽ có thể giải quyết vấn đề khôn khéo hơn, không bị rối loạn vì năng lượng tiêu cực của cơn giận.

Lòng sân hận thường là một vấn đề lớn đối với những ai sinh trưởng trong một gia đình mà sự biểu lộ cơn giận ra ngoài là

chuyện thường tình. Họ có quá nhiều cơ hội để thực tập sự tức giận và không hề ý thức đến những phương cách nào khác. Với họ, sân hận trở thành một phản ứng tự nhiên của tâm đối với những hoàn cảnh khó chịu. Đôi khi người ta than với tôi họ cảm thấy mình là nạn nhân của một “nút bấm tức giận”. Hoặc tệ hơn nữa, có người lớn lên với một mặc cảm xấu bởi vì họ rất dễ “nóng tánh”. Có người tâm sự với tôi: “Tôi cảm thấy trong tôi tràn ngập một sự căm thù.”

Tôi rất buồn khi nghe điều ấy, vì biết rằng người ta đã bám chấp vào một thứ năng lượng đặc biệt của tâm và cho đó là bản chất bất biến của mình, dù năng lượng ấy có hay ho hoặc thú vị đến đâu. Khi người ta bắt đầu thấy được cơn giận, cũng như mọi năng lượng khác của tâm, chỉ là một hiện tượng nhất thời và vì vậy có thể đối trị được, họ cảm thấy rất nhẹ nhõm. Ý kiến của họ về con người mình cũng tiến triển hơn. Họ có thể nghĩ: “Cái này đâu phải là tôi, nó chỉ là một yếu điểm phản xạ của tôi mà thôi! Tôi có thể bước đi khắp khiêng trong chốc lát đấy, nhưng rồi tôi sẽ lấy lại được quân bình!”

Một khi chúng ta thấy được tâm phiền não chỉ là những năng lượng, ta sẽ có thể đối phó với chúng khôn khéo hơn. Chúng ta có thể ghi nhận chúng, tìm hiểu chúng, có những quyết định cân nhắc về chúng, và từ đó ta có thể hành động khôn ngoan hơn. Ta sẽ không còn cảm thấy bị chúng đàn áp và tấn công nữa. Mỗi khi tôi bị áp đảo bởi một năng lượng nào của tâm, tôi có cảm tưởng như là có một bàn tay khổng lồ không biết từ đâu, bắt lấy tâm ý tôi, và nắm lắc nó một cách thô bạo. Bây giờ, mỗi khi tôi kinh nghiệm bất cứ một trạng thái tâm thức nào, dù có là khó khăn và không kiểm soát được, tôi vẫn biết nguồn gốc của chúng là từ nơi chính tâm tôi, chứ không phải do một nguyên nhân nào bên ngoài. Và cho dù có một biến cố nào bên ngoài khơi ngòi cho những phản ứng sợ hãi hoặc buồn lo đi nữa, mà chúng được biểu lộ qua hình tướng của sự giận dữ, thì thật ra chính cái khuôn mẫu của tâm tôi đã uốn nắn nên những phản ứng ấy.



Cũng có đôi khi tâm ta cảm thấy buồn lo, sợ hãi hoặc tức giận mà không có một lý do bên ngoài nào rõ rệt hết. Đôi khi cơn giận dường như tự phát khởi một mình. Như có hôm ta bắt đầu một ngày với tâm trạng rất bức bối. Đó là một tâm thức bức dọc, một tâm thức đang kiếm cớ để gây sự. Dĩ nhiên, cũng phải có một vài nguyên nhân nào đó, vì mọi việc đều do duyên khởi, nhưng việc ấy không nhất thiết phải là do một sự kiện nào ở bên ngoài ta. Có lẽ đêm qua chúng ta có một giấc mộng không lành. Có lẽ chúng ta bị thiếu ngủ. Có lẽ có một biến chuyển về những kích thích tố trong cơ thể ta. Có lẽ vì ảnh hưởng của mặt trăng. Dầu sao thì những chất hóa học trong cơ thể ta bao giờ cũng ít nhiều có trách nhiệm về những năng lượng khó chịu trong tâm mình.

Vì đôi khi ta cảm thấy quạu quọ, mà dường như điều đó xuất hiện từ đâu đâu không giải thích được, nên chúng ta thường hay đi tìm một nguyên cớ để bức mình, một hoàn cảnh nào đó bên ngoài để ta đổ trút năng lượng tiêu cực ấy lên.

Ngay cả trong những khóa tu thiền, khi người ta hoàn toàn không biết nhau, cũng nhiều khi có những mối thù truyền kiếp được dựng lên đối với những người lạ mặt, để đáp ứng cho cái trạng thái bức dọc nhất thời của họ. Đột nhiên, một người nào đó trở thành tấm bia nhận lãnh hết những bức dọc, ác cảm nội tại của người khác, chỉ vì cô ta đi đứng hơi ồn ào hoặc anh ta ho hơi lớn tiếng trong thiền đường. Và rồi người ấy tự nhiên trở thành một người mà bạn nhất định không ưa nổi, mỗi mỗi cử chỉ của anh ta, từ giờ phút ấy, sẽ đem lại cho bạn những lý do để bạn tự bào chữa cho cái ác cảm của mình.

Nhưng chúng ta không thể nào nói rằng vì những cảm giác tiêu cực chỉ có tính cách nhất thời, nên chúng ta cứ phớt lờ chúng đi. Cho dù nếu, đặc biệt là nếu, chúng chỉ là một phản ứng do sự chuyển biến hóa học trong cơ thể ta hoặc sự thất thường của tính khí, ta vẫn cần phải ý thức rõ ràng được sự có mặt của chúng. Bằng không, ta có thể tin vào lời phán xét của chúng đối với những gì

đang xảy ra chung quanh, và từ đó ta sẽ có những hành động thiếu sáng suốt. Chúng ta cần nhớ, bất cứ một tình khí nào đang có mặt cũng đều ảnh hưởng đến kinh nghiệm của ta.

Mặt khác, nếu cơn giận trong tâm là một phản ứng đối với một sự kiện nào bên ngoài, chúng ta cần nên tìm hiểu tính chất buồn lo hoặc sợ hãi của nó, và rồi làm những gì cần làm để giải quyết chúng. Biết rằng sự tiêu cực hoặc ác cảm chỉ là một năng lượng nhất thời không bao giờ có nghĩa là ta nên phớt lờ nó. Trái lại, ta cần biết nhận diện nó cho rõ rệt, và luôn luôn xử sự sao cho thật khôn khéo.

### **Nhưng, chiếc đòn gỗ ấy là của tôi!**

Nhiều năm trước, tôi có tham dự một khóa tu thiền quán nghiêm túc kéo dài vài tuần. Trong những ngày ấy, không những tôi sử dụng một chiếc tọa cụ để ngồi thiền mà còn giữ một chiếc đòn gỗ cạnh bên, để khi nào cảm thấy mỏi mệt tôi có thể đổi sang ngồi. Tôi rất sợ cơ thể mình sẽ bị đau, và tôi cảm thấy mình cần hết mọi sự giúp đỡ chung quanh. Tôi cũng thường chọn ngồi sát vách tường ở cuối thiền đường để khi cần có thể dựa lưng.

Một buổi chiều, tôi đang an ổn ngồi thiền trên tọa cụ ở chỗ thường ngày của mình gần vách tường cuối phòng, với chiếc đòn gỗ sát một bên. Đột nhiên, tôi nghe có tiếng quần áo sột soạt đi đến gần. Tôi hé mắt ra nhìn và thấy một bàn tay vói xuống, lấy chiếc đòn gỗ của tôi và đem nó đi. Rồi tôi thấy người ấy để nó xuống một chỗ cách xa tôi, và ngồi xuống trên chiếc đòn gỗ ấy. Anh ta là một thiền sinh mới đến mà tôi chưa hề gặp trước đó trong khóa tu.

Một ngọn núi lửa của sự bực tức chột bùng nổ trong tâm tôi. Nó là một cơn giận vô cùng “chính đáng”. Anh ta đã lấy cái đòn gỗ của tôi! Trong giây phút ấy thì đầu tôi đã có tọa cụ và thân tôi cảm thấy rất an ổn, cũng chẳng nghĩa lý gì. Và đầu tôi biết là nếu cần,

tôi vẫn có thể xin thêm tạ cụ hoặc một chiếc đèn gỗ khác từ ban tổ chức, điều đó vẫn không làm tôi bốt giận. Người ấy đang ngồi trên chiếc đèn nhỏ của tôi. Tôi bỏ nhiều giờ bực tức thảo ra trong đầu những lá thư gay gắt cho người đã dám lấy chiếc ghế của tôi. Thật ra, tôi không hề viết xuống một dòng chữ nào, nhưng tâm tôi không ngừng soạn thảo ra đủ hết mọi lá thư mà tôi có thể gửi cho người ấy. Từ những lời lạnh lùng vô tình, cho đến lời mỉa mai châm biếm, và một đòi hỏi thẳng thừng. Mỗi ngày, người ấy vẫn đến ngồi trên chiếc đèn gỗ của tôi, rõ ràng là không một chút ngại ngùng. Mỗi khi tôi vào thiền đường, cơn giận tôi lại tăng lên thêm một cấp bậc mới.

Ngày qua, chiếc đèn gỗ của tôi không có dấu hiệu gì là sẽ trở lại với khổ chủ của nó, một nỗi lo rằng có thể người ấy sẽ đem nó theo về nhà luôn khiến cơn giận của tôi tăng lên bội phần. Tôi bắt đầu không ưa tất cả mọi việc về người ấy. Tôi không ưa cách đi đứng của anh ta, cách anh ta nói, cách anh ta ăn uống.

Một ngày nọ, sau bữa ăn trưa mà tôi đã không ưa lối rửa chén đĩa của anh ta, tôi trở về thiền đường cho khóa thiền buổi chiều và thấy chiếc đèn gỗ của tôi đã trở về nơi vị trí cũ, cạnh bên chỗ tôi ngồi. Người sử dụng nó trong mấy ngày qua đã biến mất. Có lẽ anh ta đã đến tham dự khóa tu trễ và phải trở về sớm. Đột nhiên tâm tôi trở nên thật tĩnh lặng. Nó cũng giống như đã bị tung hoành bởi một cơn bão tố trong mấy ngày qua, và bây giờ đột nhiên cơn bão biến mất.

Tâm tôi đã chịu đựng một cơn bão lớn trong suốt năm ngày qua. Tôi chợt ý thức là mình đã sống trong cơn bão ấy chỉ vì một chiếc đèn gỗ nhỏ mà tôi không hề cần đến. Kinh nghiệm ấy thật lạ lùng! Tôi đã tiêu dùng hết biết bao nhiêu năng lượng của mình. Dễ sợ thật! Tôi tự nghĩ: “Không lẽ đây lại là thái độ của tôi trong suốt cuộc đời này hay sao?”

## Lười biếng và hôn trầm

Tôi có một chị bạn thường đi khắp nơi trên thế giới để hướng dẫn những khóa tu thiền quán nhiều ngày. Những người bạn thân của chị ai cũng biết, vì chị tự nói ra, trở ngại lớn nhất của chị là tâm lười biếng. Mỗi khi điện thoại reo và có giọng ai ở đầu dây nói: “Chúng tôi muốn mời chị đến dạy một khóa tu thiền sẽ được tổ chức tại Paris “ (hoặc một nơi xa xôi nào đó), ý nghĩ đầu tiên trong tâm chị lúc nào cũng là “Ồ thôi, xa xôi quá! Đi mệt chết!” Nhưng câu trả lời của chị thì bao giờ cũng là: “Được!”

Chị biết câu trả lời đầu tiên trong đầu chị bao giờ cũng bị sàng lọc bởi cái khuôn thước trong tâm thức, và nó tìm hết mọi lý lẽ để biến việc chị ưa thích thành một công việc nhọc nhằn, cho dù việc ấy có hấp dẫn đến đâu. Chị biết là mình thích đi hướng dẫn các khóa tu, và chị là một giảng sư có khả năng, chị chỉ cần vượt qua cái phản ứng đầu tiên ấy bằng một đáp ứng khôn khéo, sáng suốt.

Sự lười biếng và uể oải nghe thì có vẻ như là xấu xa lắm. Chúng dường như có một chút âm vang gì hơi bất luân trong ấy. Đối với người Tây phương, tôi nghĩ chúng được xem như những điều mà ta có thể chọn lựa được. Ví dụ, nói dối hoặc nói lời chân thật là tùy nơi quyết định của chúng ta, chúng không phải là những bản tính sở hữu của tâm. Cũng vậy, lười biếng hoặc siêng năng là những gì chúng ta có thể chọn lựa được, thay vì đó là những sở hữu tính của tâm.

Nhưng theo giáo lý ngũ cái , tức năm điều ngăn ngại của tâm, thì sự lười biếng, uể oải và hôn trầm chỉ là để diễn tả một tình trạng năng lượng đang bị suy sút trong tâm. Vì năng lượng của tâm lúc nào cũng luôn thay đổi, tăng giảm, cho nên tình trạng năng lượng suy sút trong tâm cũng chỉ là một phần của những kinh nghiệm hằng ngày mà thôi.

Đối với một số người, không biết vì một lý do gì, tình trạng thiếu năng lượng ấy lại là một kinh nghiệm xảy ra rất thường. Nhưng

điều đó không có nghĩa họ là những người biếng nhác. Nó chỉ có nghĩa là, cũng như trường hợp của chị bạn tôi, họ cần phải ý thức được sự có mặt của trạng thái tâm thức ấy như một chiếc máy sàng lọc nhất thời, để không vô tình để nó ảnh hưởng đến những quyết định chọn lựa của mình.

Những người đang bị buồn ngủ hoặc hôn trầm, nhiều khi bề ngoài có thể trông như những thiền giả xuất sắc. Họ có thể ngồi thật yên hàng giờ trên tọa cụ, trông rất là định tâm. Sự thật là họ đang mê ngủ hay ít nhất cũng đang ở trong một trạng thái ngủ gà ngủ gật nào đó. Khả năng ngồi lâu, tự chính nó không hề là dấu hiệu của một sự tu tập tiến triển. Một thiền sư Thái Lan trả lời một thiền sinh hỏi về việc mỗi ngày phải ngồi bao lâu rằng: “Các vị ngồi bao lâu không thành vấn đề, tôi đã từng thấy những con gà nằm yên trên tổ ngày này qua ngày nọ, mà chúng có bao giờ giác ngộ đâu!”

Ngồi yên không phải là thiền. Ngồi chỉ là ngồi. Ngồi với một tâm tĩnh lặng, với ý thức sáng tỏ và một khả năng quán chiếu, sẵn sàng tiếp nhận sự bùng dậy của tuệ giác – đó mới là thiền.

Thiền sinh bị buồn ngủ, hoặc cảm thấy uể oải trong tâm không nhất thiết phải xả thiền. Nếu ý thức được trạng thái ấy chỉ là một kinh nghiệm nhất thời và tạm bợ, họ có thể làm rất nhiều việc trong khi chờ cho nó trôi qua. Họ có thể mở mắt ra. Họ có thể thở những hơi dài và sâu. Họ có thể ngồi thẳng lưng lên. Họ có thể đứng dậy và đi thiền hành, chưa từng có ai ngủ gật trong khi đi bao giờ cả.

Quan trọng hơn hết, đừng để bị kẹt vào trạng thái ấy của tâm, và cho đó là hình bóng hoặc một cá tính riêng của mình. Thật ra, những thiền sinh ấy không phải là những người biếng nhác, mà chỉ là những người đang kinh nghiệm một năng lượng thấp trong tâm.

Nếu ta liên tưởng đến tâm mình như là một con quay hồi chuyển (gyroscope), có tính cách di động để đạt đến một vị trí quân bình

và cân xứng, nhưng luôn luôn chuyển động và thay đổi để đáp ứng với những gì đang xảy ra chung quanh, ta sẽ hiểu rằng có những lúc nó có nhiều năng lượng và có những lúc ít năng lượng. Tất cả chỉ là những biến chuyển tự nhiên của năng lượng trong tâm trên con đường đi đến một sự quân bình toàn vẹn hơn.

## **Xao động**

Nếu ác cảm là một tâm hay gây sự và hôn trầm là một tâm buồn ngủ, thì xao động là một tâm lúc nào cũng đưa mắt nhìn về phía chân trời tìm kiếm một tai họa nào đó mà nó tin chắc rồi sẽ xảy ra. Nói về mặt năng lượng thì đây là cực đối nghịch với hôn trầm. Hôn trầm là một tâm thức ít năng lượng, còn xao động là một tâm thức quá nhiều năng lượng.

Đôi khi sự xao động được biểu lộ ra bằng một sự bồn chồn và bất an trong cơ thể. Nhưng thật ra thì sự bất an nơi thân cũng chưa phải là một vấn đề lớn. Nó có thể gây chút khó khăn trong những khóa tu, khi ta cần phải ngồi yên để tránh làm phiền người khác. Vấn đề nghiêm trọng hơn là sự bất an trong tâm. Tâm ta vì quá dư thừa năng lượng, lúc nào cũng nhìn quanh quẩn tìm kiếm một lý do gì đó để lo lắng. Những người bị chế ngự bởi năng lượng xao động này trở thành những người lúc nào cũng lo âu, và mặc dầu họ thường xấu hổ không dám chấp nhận việc ấy (Lo nghĩ về những gì mình không thể thay đổi được thì vớ vẩn quá!), xao động là một tập quán tâm thức đặc biệt rất khó sửa đổi.

Tôi biết rất rõ về tâm thức xao động này hơn bất cứ một tâm thức chướng ngại nào khác, vì chính nó đã làm tôi điêu đứng nhiều nhất. Tâm tôi có một khả năng và thói quen nắm bắt bất cứ một dữ kiện trung hòa nào và thêu dệt thành một nỗi lo thật lớn.

Ví dụ như câu chuyện sau. Tôi đứng chờ ở một góc đường tại một xứ lạ, nơi tôi và chồng tôi hẹn gặp nhau lúc năm giờ. Lúc ấy là hai

phút trước năm giờ. Tôi có ý nghĩ: “Nếu anh ấy không đến trong hai phút nữa thì sao? Điều đó chắc chắn có nghĩa là anh đã bị cướp hoặc rất có thể là bị giết? Hoặc bị bắt làm con tin rồi. Hay là bị đứng tim chẳng! Tôi không biết tòa đại sứ của mình nằm ở đâu đây nữa! Nếu anh không đến, tôi sẽ lập tức đi ngay tới tòa đại sứ...”

Những ý nghĩ ấy diễn ra chỉ trong chừng vài ba giây đồng hồ thôi. Trong thời gian ngắn ngủi ấy, kích thích tố (hormone) tràn ngập cơ thể tôi, tim tôi đập nhanh, mồ hôi toát ra, lại càng giúp tăng thêm nỗi lo của tôi: “Mình có quen biết ai ở xứ này không? Làm sao gọi cho mấy đứa con biết đây?” Nhưng rồi đúng năm giờ, anh ấy xuất hiện. Tôi thở phào nhẹ nhõm và cảm thấy mệt mỏi.

Đối với những người lo lắng “chuyên môn” thì vở tuồng vừa kể là một chuyện xảy ra rất thường. Chỉ có tên của nơi chốn và nhân vật là thay đổi để thích hợp với mỗi hoàn cảnh mà thôi. Và cái tâm thức xao động luôn dò xét chung quanh, tìm kiếm chất liệu để bày vẽ nên chuyện thì bao giờ cũng giống y như nhau.

Sau một thời gian tu tập, tôi ít còn lo sợ vu vơ như xưa nữa. Tuy tâm tôi vẫn còn vơi vơi nên những chuyện kinh khiếp, nhưng tôi không còn dễ bị chúng lừa nữa. Đôi khi tôi có thể bắt gặp tại trận cái máy đặt truyện trong đầu đang sắp sửa chế biến thêm một câu truyện mới, và có khi tôi có thể phá lên cười được. Giả sử tôi có thể tự tách mình ra khỏi chiếc máy lo nghĩ ấy, chắc chắn tôi sẽ làm ngay mà không một chút luyến tiếc. Nhưng tôi đã được sanh ra với nó, vì một lý do nghiệp quả nào đó tôi không rõ. Nó dính liền với tôi. Bây giờ tôi nghĩ đến nó, và luôn cả tôi nữa, với một tình thương mến. Tôi đối xử với việc ấy giống như với một người láng giềng khó chịu cạnh nhà vãn nhạc lớn tiếng giữa khuya. Nếu bắt buộc phải ở trong phòng mình thì tôi có hai sự chọn lựa. Tôi có thể giữ sự thoải mái và nói: “Họ là những người hàng xóm rất khó chịu. Có lẽ rồi một ngày nào họ cũng sẽ dọn đi nơi khác. Trong khi chờ đợi, tôi có thể mua đồ nhét lỗ tai hoặc mua một máy cát-sét nhỏ với tai nghe, và những băng nhạc mà mình ưa thích.” Hoặc tôi

có thể nổi tam bành lên và gọi người chủ nhà, hay viết thư khiếu nại gửi đến cho những ai có trách nhiệm trong khu phố, và rồi cơn giận lại càng sôi sục lên.

Nhưng chỉ khi nào tôi ý thức được việc gì đang xảy ra, tôi mới có thể thật sự có một sự chọn lựa.

### **Người đàn bà trên bãi biển Guaymas**

Một trong những vị thầy quan trọng nhất của tôi là một người đàn bà mà tôi không hề biết tên, mặc dù tôi đã kể câu chuyện về bà có đến hàng chục lần. Bà đã dạy cho tôi một bài học rất thấm thía là quan niệm về một cuộc sống hiểm nghèo và nguy nan, trước sau gì cũng chỉ là một quan niệm mà thôi. Và nó không bao giờ là một quan niệm duy nhất.

Tôi và bà ta nhìn cùng một hoàn cảnh với hai ánh mắt hoàn toàn khác nhau. Tôi hiểu cái nhìn của mỗi người chúng ta đều bị điều kiện bởi cặp mắt kiếng nhận thức của mình. Tôi biết đôi kiếng màu của tôi đã tô sơn lên những kinh nghiệm của tôi, và giả sử tôi mang một cặp mắt kiếng của người khác, thì hoàn cảnh ấy có thể đã được nhìn khác hẳn đi rồi!

Tôi gặp bà trên bãi biển Guaymas hai mươi năm trước đây. Đó là vào mùa hè ở sa mạc Sonora vùng Mexico, trời rất nóng. Tôi lưu trú tại một khách sạn rất tối tân, rộng lớn và có máy lạnh. Gần đó là một khu vực cư trú dành cho những người, trong đó có người đàn bà ấy, sống trong những toa xe rờ-moóc (trailer) nhỏ. Bà ta còn trẻ và có hai đứa con trai nhỏ. Đứa lớn mới lên năm, còn đứa nhỏ chỉ mới bắt đầu biết bò. Bà ta giải thích rằng không thích sống tại Los Angeles vào mùa hè, nên xuống sống ở Mexico vài tháng, và chồng bà bay xuống bằng máy bay riêng nhỏ để thăm ba mẹ con vào mỗi cuối tuần.



Câu chuyện của bà đối với tôi dường như có rất nhiều điều bất ổn:

- Là một người đàn bà sống một mình trên một bãi biển nơi xứ lạ.
- Phải trông chừng một đứa con thơ bò loanh quanh gần chỗ có nước sâu, trong khi vừa lo cho một đứa năm tuổi đang tập bơi lặn.
- Phải lo đến những vấn đề như là nước ngọt sạch, hoặc là sữa tươi và những thực phẩm dễ hư hỏng khác trong một khí hậu nóng bức.
- Văn phòng bác sĩ gần nhất là ở đâu – bà có nghi tới chuyện ấy không?
- Sự nguy hiểm của việc chồng bà phải lái phi cơ xuống thăm vào mỗi cuối tuần.

Thật ra thì chỉ cần nghi đến hoàn cảnh của bà ta thôi cũng đã có thể cung cấp cho tôi đầy đủ những chất liệu để xây dựng thành một thảm kịch rồi.

Nhưng bà ta thì dường như sống rất thoải mái và vô tư.

Một đêm, có một trận bão to kéo ngang qua với những tiếng sấm sét long trời lở đất và ánh chớp lóe sáng rực đêm đen. Mưa đổ như thác lũ. Tôi cảm thấy lo âu khi nhìn ra cửa sổ từ tầng lầu thứ sáu, nghĩ đến nước lụt và nguy cơ có thể xảy ra cho những toa xe rờ-mooc dưới kia.

Đến lúc trời vừa sáng thì cơn bão cũng qua đi. Tôi vội vã đi ra ngoài tìm thăm người đàn bà và hai đứa con. Khu cư ngụ của họ trông thật điêu tàn! Cơn mưa đêm qua đã cuốn trôi những đồ vật nằm bên ngoài toa xe ra rải rác khắp nơi trên bãi biển. Mọi người đang bận rộn quét dọn, thu nhặt lại những món đồ nào là của họ.

Người đàn bà của tôi cũng đang quét dọn, hai đứa con trai của bà đùa chơi cạnh đó.

“Trận bão đêm qua như thế nào?” Tôi hỏi.

“Thú vị lắm,” bà đáp.

“Mấy cháu có sợ sệt gì không?” Tôi nhìn về hướng chúng đang hân hoan nô đùa trên những vũng nước.

“Ồ, đâu có!” Bà đáp, “Cháu nhỏ thì ngủ say không biết gì hết. Còn cháu lớn đáng lẽ cũng ngủ luôn suốt đêm, nhưng tôi đánh thức cháu dậy cho nó được xem cơn bão.”

Tôi hoàn toàn sững sốt. Tôi tự nghĩ: “Còn có nhiều cách khác để ta nhìn cuộc sống này nữa!”

Tôi hiểu rằng bà ta và tôi cùng thu nhận những dữ kiện như nhau, nhưng lại nhìn chúng qua những cặp mắt kiếng lọc màu khác nhau. Tôi chỉ thấy những tai họa ghê gớm, còn bà ta lại thấy một câu chuyện hấp dẫn, thú vị. Phải chi tôi được đổi mắt kiếng với bà!

Tôi ước gì mình có thể nói rằng từ giờ phút đó trở đi, sau khi thấy được ảnh hưởng mạnh mẽ của tâm ta đối với những việc xảy ra chung quanh, tôi đã có thể có được một cái nhìn sáng suốt hơn trong mọi hoàn cảnh. Nhưng việc ấy đã không xảy ra. Nếu chúng ta chỉ cần đơn giản đổi cặp mắt kiếng lọc màu của mình thôi thì dễ quá! Tâm thức của tôi trong kiếp sống này được trang bị với một chiếc máy lọc có những cá tính đặc biệt, và nó luôn sẵn sàng để chế biến bất cứ một kinh nghiệm nào mà tôi thu nhận được qua khuôn thước của nó.

Nhưng mặc dù những cặp mắt kiếng lọc màu ấy có vẻ như là những khí cụ cố định của tâm ta, nếu biết nhận diện ta vẫn có thể làm giảm đi sức mạnh của chúng. Tôi nghĩ đó cũng là một cách khác để diễn tả Chân đế thứ ba của đức Phật: “Chấm dứt khổ đau là việc có thể được.”

Với sự tu tập, chúng ta sẽ có thể giải thoát tâm mình ra khỏi những hành động phản ứng vô ý thức. Mặc dù không cần phải thay đổi những tập quán và khuynh hướng của mình, chúng ta vẫn có thể có ý thức về chúng và hành xử khôn khéo. Khi tâm ta được sáng tỏ và vững vàng, ta sẽ thấy rằng những cặp kính lọc màu ấy trước sau chỉ là những dụng cụ lọc màu mà thôi, và ta vẫn có thể chọn cho mình những phản ứng nào là tốt lành nhất.

Người đàn bà trên bãi biển ở Guaymas là một vị đại sư của tôi. Mặc dù ngay lúc ấy tôi không hề thay đổi cách cư xử của mình được chút nào, nhưng tôi đã học được là ta có thể chọn một sự đáp ứng khác đối với những gì xảy đến cho mình. Việc ấy khơi dậy trong tôi một niềm tin lớn, là làm những gì mình cần làm để có thể có được một thái độ khác.

Ngày nay, mỗi khi cái máy hát trong đầu tôi bắt đầu phát thanh những câu chuyện tai ương, tôi thường có thể cười với chúng. Nhưng tôi vẫn muốn thà rằng nó đừng phát thanh thì hay hơn!

Trong phòng làm việc, tôi có treo trên tường một tấm bích ảnh lớn của đạo sư Meher Baba với hàng chữ, “Đừng âu lo, hãy vui vẻ.” Có những ngày tôi tin vào lời khuyên đó như là tuệ giác của vũ trụ này. Cho đến ngày nào tôi có thể thực hiện được việc ấy, tôi vẫn tự cảm thấy hài lòng khi thấy mình không còn quan trọng hóa những nỗi lo lắng của mình nữa.

### **Bớt sợ hãi**

Tôi thường kể cho người khác nghe rằng một trong những lý do tôi tu tập là vì “Tôi muốn được trở thành một bà già vô úy, hoàn toàn không còn sợ hãi nữa.” Mà sự thật là tôi muốn được như vậy. Nhưng tới từng tuổi này trong đời, tôi không còn chắc là mình có thể trở nên hoàn toàn vô úy được không. Bây giờ, được “bớt sợ hãi” là tôi mừng lắm rồi!

Một câu chuyện trong nhà thiền mà tôi vẫn còn nhớ trong thời gian mới bắt đầu tu tập là về một vị sư hoàn toàn không biết sợ hãi. Vị sư ấy trụ trì tại một thiền viện ở Nhật vào thời kỳ mà những toán võ sĩ samsurai đi lang thang khắp vùng quê khủng bố bất cứ ai trên bước đường của họ. Một hôm, tin một toán võ sĩ đang sắp sửa tiến vào thành phố nơi thiền viện của vị sư ở loan ra, tất cả tăng chúng cùng với dân làng đều sợ hãi bỏ trốn hết. Chỉ có vị sư trú trì là ở lại, ngồi yên trong tư thế thiền định nơi thiền đường. Tên chủ tướng của toán samsurai, nổi giận vì danh tiếng của hắn không đủ để làm vị sư trú trì khiếp đảm trốn chạy, tung cửa bước vào thiền đường vung lưỡi gươm sáng chói ngay trước mặt vị sư thách thức: “Người không biết ta chẳng,” vị chủ tướng nói, “ta là người có thể đâm lưỡi gươm này xuyên qua thân nhà ngươi tức thì mà không hề chớp mắt.” Vị sư trú trì nhìn ông ta và điềm tĩnh trả lời, “Và thưa ngài, tôi là người có thể để ngài đâm lưỡi gươm ấy xuyên qua người bất cứ lúc nào mà không hề chớp mắt.”

Tôi nghĩ những vị thầy của tôi kể cho nghe câu chuyện ấy vì họ nghĩ nó sẽ khơi dậy sự cảm hứng trong lòng chúng tôi. Nhưng thật ra tôi cảm thấy mình bị mất niềm tin hơn là được hứng khởi. Vì tôi biết mình còn cách xa mẫu người lý tưởng ấy với vợ, và không tin là mình sẽ bao giờ có thể đạt được một thái độ hoàn toàn vô úy như vậy.

Tôi tin rằng những nỗi sợ sâu xa nhất của ta trong đời này đã ăn sâu vào các tế bào trong hệ thần kinh, để vĩnh viễn trở thành một phần kinh nghiệm của ta trọn đời. Robert Stolorow, người đi tiên phong trong phong trào Tâm lý học trị liệu có viết, cho dù ta có áp dụng khoa tâm lý trị liệu để phân tích và tìm hiểu nguyên nhân của sự sợ hãi thâm sâu đến đâu, mỗi khi có cùng một nhóm sự kiện đồng thời khởi lên, chắc chắn sẽ có cùng một phản ứng sợ hãi trong ta khởi lên. Cho dù tuệ giác của ta có siêu việt đến đâu, bản chất của ta cũng vẫn chỉ là con người, bị điều kiện bởi những kinh nghiệm của mình.

Một trong những điều làm tôi khiếp sợ nhất trong tuổi thơ là sợ rằng mẹ tôi sẽ chết. Mẹ tôi bị chứng bệnh sưng tim khiến mỗi đêm bà không thể nào nằm xuống ngủ yên được. Phổi của bà sẽ bị đầy nước, và bà phải bật ngồi dậy ho sù sụ, cố gắng để thở. Tôi nằm trong giường ở phòng cạnh bên lắng nghe tiếng ho của mẹ tôi. Tiếng ho sù sụ trong đêm là một âm thanh kinh hoàng nhất trong tuổi thơ của tôi. Tiếng ho đêm cho đến ngày nay vẫn còn là một nhược điểm trong hệ thần kinh của tôi. Có “một cái gì đó” trong tôi cảm thấy rất bất an mỗi khi nghe tiếng ho đêm.

Bốn đứa con tôi giờ đã trưởng thành. Thuở bé chúng cũng đã có đầy đủ những chứng bệnh của tuổi nhỏ. Chúng bị đậu mùa, bị lên sỏi, và quai bị. Chúng bị té. Chúng bị những vết thương cần phải được khâu lại. Chúng bị gãy tay, chân cần phải chống nạng. Chúng bị mổ hạch ở cổ, trong thời mà người ta vẫn còn làm chuyện ấy. Và tôi đã trải qua hết những chuyện ấy mà không sao cả. Nhưng mỗi khi chúng ho vào ban đêm, tôi lại đâm ra hoảng sợ. Bao giờ việc ấy cũng làm cho tôi rất khó chịu. Tôi cứ phải tự nhủ: “Nó chỉ bị cảm cúm xoàng thôi!” Thật ra thì sự kiện tóc tai tôi dựng đứng và cảm thấy hoang mang chỉ là một phản ứng tự nhiên mà thôi. Tôi nghĩ, mỗi người chúng ta đều có những nỗi sợ riêng khác nhau những khi nghe tiếng ho sù sụ trong đêm khuya.

Nhưng dầu sao thì ta cũng không nên nản lòng về chuyện ấy. Tôi thấy đó chỉ là một chi tiết mới giúp ta thấy rõ thêm sự hoạt động của tâm thức mình. Sự sợ hãi không nhất thiết phải là một vấn đề lớn, nếu ta biết nhận diện rằng nó chỉ là kết quả của sự bị điều kiện của ta, trực tiếp từ trong kiếp sống này và có lẽ trong những tiền kiếp xa xưa nữa, nào ai biết được!

Chúng ta có thể nhìn nhận nỗi sợ của mình và tập sống với nó. Nếu tôi cảm thấy bất an về những việc vô hại như là tiếng ho của một cơn cảm cúm, tôi vẫn có thể tự nhủ: “Đây chỉ là kết quả của những gì mà tôi đã bị điều kiện trước đây.” Những ý tưởng ấy giúp tôi khỏi phải có những hành động vô ích và không cần thiết.

Mới đây có người giải thích cho tôi biết về hệ thống báo động. Nó được bố trí để phát hiện và báo hiệu mỗi khi có một sự di động nào xảy ra trong vùng mà con mắt điện tử kiểm soát. Tôi nghĩ con người chúng ta cũng tương tự như thế. Chúng ta là những chiếc máy báo động biết đi. Những chiếc ăng-ten của ta được bố trí để thu nhận những dấu hiệu nào được xem là một đe dọa cho ta. Khi mọi sự chung quanh suôn sẻ, chúng ta sẽ để cho chúng trôi qua như những bối cảnh của tri giác. Nhưng mỗi người chúng ta sẽ bị kích động để sẵn sàng phản ứng ngay khi có một sự kiện gì đó mà ta ghi nhận là đe dọa xảy ra. Trong mỗi người chúng ta đều có những nút báo động.

Một trong những phương cách để xây dựng mối tương giao thân thiết với người khác là chia sẻ những nỗi sợ của mình, nói cho người khác nghe những gì đe dọa ta. Chúng ta tập kể cho nhau nghe những việc như: "Tôi muốn anh, chị biết rằng tôi có một nỗi sợ bị bỏ rơi, vì khi còn nhỏ mẹ tôi không bao giờ có mặt để bảo vệ, chăm sóc tôi." Chúng ta thân mật chia sẻ với nhau, nói cho nhau nghe những khó khăn của mình.

Và một khi ta hiểu được lý do vì sao người khác có những nỗi sợ hãi kỳ quặc như vậy, ta sẽ cảm thấy thương hại hơn là giận ghét. Thay vì nghĩ: "Thật chán vô cùng, tôi phải bị kẹt với người này suốt cuộc đời," ta lại có thể cảm nhận rằng: "Thật tội nghiệp, người mà tôi thương lại có những nỗi sợ như vậy. Chắc người ấy phải chịu nhiều khổ đau lắm khi mang vác trong tâm những nỗi lo âu ấy."

Nếu bạn vẫn còn sợ hãi, điều ấy không có gì là xấu hổ hết. Chúng ta có thể làm một người lớn và vẫn còn có những nỗi sợ. Chúng ta chia sẻ những nỗi sợ sâu kín của mình với những người thân thiết nhất – thường thì đó là một vị thầy, một nhà tâm lý trị liệu. Nếu chúng ta thật sự may mắn, người ấy cũng chính là người bạn đời của ta. Những nỗi sợ hãi khi được nói to lên sẽ không bao giờ còn đáng sợ như khi ta giấu kín nó. Tôi lớn tuổi đủ để chính mình được

nghe tổng thống Hoa Kỳ Franklin Roosevelt nói ra câu bất hủ: “Chúng ta không có gì để sợ, trừ chính cái sợ ấy.” Tôi nghĩ ông nói đúng.

## Hoài nghi

Hoài nghi, trong đạo Phật được diễn tả như là một tâm thức phức tạp có tính cách “trơn trượt” khó nắm bắt. Mà thật vậy, chương viết về Hoài nghi này đã lẩn tránh tôi nhiều nhất. Tôi viết nó sau cùng khi biết chắc là mọi việc khác đều đã xong xuôi. Nếu theo thứ tự thì có lẽ hoài nghi phải được xếp lên phía trước, nhưng mỗi khi tôi đặt bút xuống, những tư tưởng tôi có được về chủ đề này tự nhiên lẩn trốn đi đâu hết. Tôi bắt đầu thật sự ngỡ vực, không biết mình có thể viết được hay không. Tôi kể cho lớp học sáng thứ Tư của tôi, như đã từng kể với nhiều lớp trước đó, rằng tôi nghĩ mình không thể viết về sự hoài nghi, vì tôi không hề có một sự nghi ngờ nào hết. Bây giờ nghĩ lại, tôi thấy mình đã lầm to. Tôi chỉ không có một số hoài nghi nào đó thôi. Nhưng một loại hoài nghi khác, trong kinh gọi là đại nghi, chắc chắn là tôi đã có và bây giờ đôi khi nó vẫn còn. Đối với người hướng dẫn kẻ khác tu tập, chấp nhận được sự thật ấy không phải dễ. Nhưng trừ khi tôi chấp nhận nó, tôi thấy không thể nào hoàn tất được quyển sách này.

Chúng ta có lẽ ai cũng đã từng kinh nghiệm được nhiều mức độ khác nhau của sự hoài nghi – mọi vấn đề từ sự bất an cá nhân cho đến sự bất an của vũ trụ. Mọi biểu hiện của hoài nghi đều là một phản ảnh của một tâm “trượt vọt”, khi ta không nắm bắt được sự thật về chân tánh của vạn vật. Nhìn cho thật kỹ ta sẽ thấy rằng, qua lịch sử của vũ trụ này, mỗi người chúng ta đều có một nét đặc thù duy nhất và thế giới này chỉ có thể là như vậy! Sự thật thì “Không có gì là vấn đề hết.” Một tâm hoài nghi, vì không nắm bắt được chân lý ấy, phát sinh ra những lời đôn đại như là “Tôi có vấn đề,” “Bạn có vấn đề,” và “Thế giới này có đủ hết mọi vấn đề.”

Năng lượng của lòng hoài nghi vi tế hơn bốn năng lượng phiền toái khác mà ta đã đề cập trước đây. Vì bốn tâm thức kia có kèm theo với chúng những cảm giác nơi thân, khiến ta có thể nhận diện được chúng dễ dàng. Ví dụ, ta có thể biết được lòng tham dục sẽ có những cảm thọ ra sao trong thân, đặc biệt là những ham muốn về thực phẩm, về tình dục, chúng sẽ ảnh hưởng đến những phần nào trên cơ thể của ta. Ta nhận diện được ác cảm qua một sự căng thẳng trong thân, hoặc những cảm thọ thiêu đốt, khuấy động trong tâm. Ta thấy được tâm hôn trầm vì nó biểu hiện bằng sự buồn ngủ. Tâm xao động có mặt như là một sự bồn chồn hoặc một cơ thể bứt rứt, nhiều khi là cả hai. Những năng lượng ở nơi thân bao giờ cũng rất dễ cho ta nhận diện.

Hoài nghi thì len lỏi vào tâm ta, giả dạng thành những tư tưởng chán nản, thất vọng. Một khi đã vượt qua được cánh cổng của chánh niệm rồi, tâm hoài nghi hoạt động như một tên gián điệp, phá hoại niềm tin và đức tin ở ta. Nó có thể tiêu hủy lòng tự tin của ta một cách rất tự nhiên, vì nó hoạt động ngay từ bên trong.

Tôi thường nói: “Tôi không bao giờ có một sự hoài nghi nào hết, vì cha mẹ tôi lúc nào cũng hoàn toàn tin tưởng nơi tôi.” Nếu xét về mặt trao truyền một đức tự tin cho tôi thì cha mẹ tôi đã thành công. Trong suốt cuộc đời lúc nào tôi cũng nghĩ: “Nếu người khác làm được thì tôi cũng phải làm được.” Giả sử đột nhiên có ai bảo rằng tôi cần phải biết tiếng Phạn (Sanskrit) trong vòng sáu tháng, tôi sẽ không ngần ngại gì mà bắt đầu học ngay, không hề nao núng.

Lần đầu tiên khi nghe giảng về giáo lý của Phật, lúc ấy tuy chưa hề có một hiểu biết sâu xa nào về đạo, tôi đã có ý nghĩ: “Một ngày nào đó tôi sẽ đi dạy về giáo pháp này.” Bây giờ thì điều đó đã là sự thật, tôi đã đi dạy. Tôi thú thật là ý nghĩ ấy lúc đó thật táo bạo. Nhưng chính những ý nghĩ táo bạo đã đem lại cho tôi nhiều can đảm.



Tôi nghĩ, tôi cũng đã trao truyền cái hạt giống tự tin ấy cho con cháu của mình, mặc dù tôi không hề nhớ là mình có một ý nghĩ nào về việc ấy. Tôi thấy được lòng tự tin biểu lộ nơi đứa cháu của tôi khi nó mới vừa lên hai tuổi.

Thuở ấy, mỗi tuần hai bà cháu tôi có một ngày với nhau, và thỉnh thoảng tôi chở nó đi dạo phố. Ngày hôm ấy khác hơn mọi hôm vì tôi bị đau lưng, không thể bồng ẵm hoặc cất đỡ một vật nặng nào cả.

“Cháu này,” tôi giải thích trong khi mở cửa xe và tháo dây an toàn trong ghế ngồi cho nó. “Bà không bồng cháu xuống được. Cháu hãy tự leo xuống một mình đi.”

Đứa cháu tôi đứng lên trên ghế và cẩn thận quay lưng lại. Nó từ từ tuột xuống ghế, rồi lại lần mò leo theo cửa xe bước xuống đường. Xong xuôi, nó đứng ngược mặt lên nhìn tôi.

Tôi mỉm cười thành thật khen: “Cháu của tôi giờ lớn quá rồi!”

“Cháu bự rồi!” Nó thích thú trả lời.

Tôi thích câu trả lời của nó, thật là dễ thương. Tôi kể lại cho mọi người trong nhà nghe. Và từ đó: “Cháu bự rồi” trở thành một câu nói để diễn tả lòng tự tin.

Nhìn lại câu chuyện nho nhỏ của đứa cháu tôi ngày hôm ấy trong bãi đậu xe, tôi nghĩ điều quan trọng là khả năng duy trì được sự chú tâm của nó vào một số hành động khá phức tạp. Theo kinh điển nhà Phật thì khả năng duy trì chánh niệm của ta trong giây phút hiện tại là một liều thuốc giải độc cho tâm hoài nghi.

Tôi thường cảm thấy rất tự hào về sự kiện là mình không cần một đức tin. “Đức tin là dư thừa,” tôi thường nói. Ta hoặc biết hoặc là không biết, thế thôi. “Những hệ thống đức tin cũng đều là dư thừa,” tôi giải thích, dẫn chứng rằng đức Phật lúc nào cũng nhấn mạnh đến một sự khám phá cá nhân và trực tiếp đối với chân lý. Sự thật thì đức Phật có dạy chúng ta không nên tin vào lời người

khác mà phải tự chính mình tu tập và chứng nghiệm lấy, nhưng ngài không hề nói là đức tin không cần thiết. Điều đó là do tôi đặt ra.

Bây giờ nghĩ lại, tôi thấy mình dường như hơi tự kiêu khi xem thường đức tin. Có ai trên đời này mà lại không cần một đức tin? Sự sống này quá phức tạp, khó hiểu và hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Nhưng sự sống tự nó vẫn đẹp, lẽ dĩ nhiên, vì nó là nó, là như vậy. Đức Phật dạy vũ trụ này rất có trật tự. Không có một cái gì sai trật hết. Nhưng có điều nó bí ẩn vô cùng.

Đức tin, đối với tôi, là một đặc tính có thể giữ cho tâm ta được quân bình khi năng lượng trơn trượt của lòng hoài nghi làm mịt mờ sự thật. Và cái năng lượng trơn trượt ấy, cũng giống như những tâm thức khó khăn khác, sẽ phát sinh tự nhiên như bất cứ một sự kiện nào khác trong tâm. Tôi không thể nào cứ mãi tự dối mình “Tôi không có vấn đề gì với sự hoài nghi hết!” Tất cả những nỗi lo âu phiền muộn của tôi về cuộc đời đều là những biểu hiện của lòng hoài nghi. Nhưng cũng phải mất một thời gian khá lâu tôi mới thấy được việc ấy.

Một thời gian không lâu trước đây, tôi bị một nỗi nghi ngờ khá lớn áp đảo. Một buổi sáng thức dậy, tôi chợt cảm thấy bị tràn ngập vì những sự mất mát, tan vỡ của cuộc sống. Tại sao lại là ngày hôm ấy mà không phải là những ngày khác, vẫn còn là một phỏng đoán. Đêm hôm trước tôi có nhận được một tin buồn trong gia đình, nhưng nó không đến nỗi nào xấu lắm. Lúc ấy mùa đang chớm vào thu, trời tối sớm hơn, bình minh đến muộn hơn, nhưng thật ra cũng không khác gì hơn so với mấy ngày hôm trước. Những lý do ấy tôi nghĩ không liên quan gì mấy. Nhưng tâm hồn tôi cảm thấy trống vắng vô cùng.

Tôi sống ngoài đồng quê, lúc ấy trong nhà có chồng tôi và một người bạn rất thân của gia đình. Cả hai đều là những người bạn tâm linh của tôi.

“Sao, sáng nay chị khỏe không?” Người bạn hỏi.

Bỗng nhiên tôi bật khóc: “Tôi cảm thấy buồn khổ quá. Tôi là một tên đạo đức giả. Tôi đi đây đó dạy người khác là ‘Ta có thể có an lạc,’ ‘Đời sống nhiệm mầu,’ ‘Ta có thể bị mất mát, đau đớn nhưng ta không phải chịu khổ đau,’ nhưng sự thật không phải như vậy! Đời sống này toàn là khổ đau, mà con người chúng ta không thể nào có đủ sức để chịu đựng. Và nếu tất cả mọi tôn giáo trên đời này đều là giả tạo thì sao, chẳng lẽ chúng ta cứ lặp đi lặp lại cho nhau nghe toàn những lời dối gạt?”

Có lẽ tôi đã không nói hết một hơi như vậy, nhưng đó là những gì tôi đã kêu than trong khi sửa soạn cho bữa ăn sáng. Hai người ngồi lắng nghe. Tôi vừa khóc vừa chiêm trúng. Không một ai cố gắng thay đổi quan niệm của tôi. Không ai nhắc nhở tôi về chân lý của đạo. Cũng không ai cố gắng an ủi gì tôi. Nhưng tôi biết là họ đang lắng nghe.

Tôi lại tiếp tục bài kinh cầu về nỗi hoài nghi với chính mình và về cuộc đời trong suốt bữa ăn sáng hôm ấy. “Xem kìa, cuộc đời này đầy dẫy những khổ đau!” Tôi cứ khăng khăng. “Mọi vật đang giãy chết. Không có ai là thật sự biết gì hết. Con người giết hại lẫn nhau. Trái đất này đang đi đến chỗ diệt vong. Đi giảng dạy cho người khác cách sống an lạc thật là một chuyện khôi hài. Mà không phải khôi hài nữa, nói láo thì đúng hơn, vì tôi nào có cảm thấy an lạc gì đâu! Có lẽ có một vài người nào đó có thể đã giải thoát khỏi khổ đau, nhưng không có tôi trong số đó!”

Đối với chồng tôi, những cơn muộn phiền bùng nổ của tôi thật ra không có gì lạ. Đối với người bạn thì anh ta có vẻ hơi ngạc nhiên một chút. Tôi hơi tự trách mình là thiếu lịch sự với khách. Nhưng tôi không có sự lựa chọn nào khác, tôi khóc, và chúng tôi ăn sáng. Cả hai người ngồi lắng nghe tôi, thỉnh thoảng họ nói chêm những câu như: “Minh có thêm trứng chiên không?” hoặc “Chị làm ơn đưa giùm đĩa bánh mì!”

Sau bữa ăn sáng, chúng tôi rửa chén đĩa. Một giờ sau, có người nào đó đề nghị: “Có ai muốn học kinh không nào?” Tôi đáp ngay: “Có chứ, sao lại không?”

Và mọi chuyện giống như đã không có việc gì xảy ra. Mà thật sự là đã không có chuyện gì xảy ra cả! Cơ hội nghi kéo đến và đi, ngang qua như một cơn bão. Không một ai trong chúng tôi bị nao núng. Tôi đã duy trì được nó trong chánh niệm, chồng tôi và bạn tôi đã gin giữ tôi bằng sự có mặt của họ, và cuối cùng chân lý đã trở về sáng tỏ. Sự vật trong cuộc đời tuy có hư hao thật đó, nhưng vẫn có thể xử lý được.

### **Khi những tâm chướng ngại khởi lên cùng lúc.**

Những người đang bị bối rối hoặc bất an thường cảm thấy như tâm mình đang bị chế ngự bởi một loại năng lượng chướng ngại nào đó. Ví dụ như: “Tôi đang giận điên lên đây!” hoặc “Lòng tham trong tôi đang bùng bùng nổi dậy!” hoặc “Tôi đang bị lòng hoài nghi xâm chiếm!” Và khi nghe ai nói là mình đang bị nhiều tâm chướng ngại tấn công cùng một lúc, họ nghĩ: “Trời ơi, như vậy là hết chống đỡ nổi rồi!”

Có lẽ họ quan niệm rằng sự tấn công của nhiều tâm thức chướng ngại so với chỉ có một tâm thức chướng ngại cũng giống như bệnh sưng phổi so với chứng sổ mũi xoàng vậ. Nhưng thật ra, bất cứ sự tấn công nào của một tâm chướng ngại bao giờ cũng là sự tấn công của nhiều tâm chướng ngại cùng lúc. Bạn thử nghĩ xem!

Giả sử bạn đang thương yêu một người nào đó. Tình yêu chế ngự tâm bạn. Bạn mơ tưởng đến người ấy cả ngày. Mới đầu thì điều đó thú vị lắm. Cho đến khi công việc trong sở bắt đầu chất chồng trước mặt, và ông chủ bắt đầu lộ vẻ khó chịu, bạn nghĩ: “Thôi, mình phải làm việc đàng hoàng lại mới được!” Rồi lòng bực tức bắt đầu khởi lên. “Ta cần phải dẹp trừ hết những ý nghĩ mơ mộng

này!" Nhưng chúng không chịu đi đâu hết. Ta cố gắng loại trừ những ý nghĩ, những đối tượng mơ mộng ra khỏi tâm tưởng, nhưng hoàn toàn vô hiệu quả. "Ước gì những ý nghĩ này đừng đeo đuổi mình nữa!" Bây giờ thì công việc lại càng chông chắt và cơn giận đang tăng lên, vì người mình yêu đã không gọi điện thoại cho mình như đã hứa. Rồi lòng hoài nghi sinh lên: "Nữa rồi, mình lại đem lòng thương yêu người chẳng thèm nghĩ gì đến mình. Mình khờ dại quá!" Lòng bực tức lại càng gia tăng. "Ông chủ lại hỏi nữa đây! Công việc chưa có cái nào xong xuôi hết. Đầu óc thì bây giờ cứ rối bời lên!" Rồi tâm lười biếng bắt đầu chiếm ngự: "Mình thấy mệt mỏi quá!" Năm tâm chướng ngại ấy, chúng cùng nối tiếp nhau đổ xuống như một dòng thác, cái này tiếp theo cái kia, sau khi một tâm chướng ngại đã len được vào tâm ta.

Ví dụ của tôi thì có lẽ hơi quá một chút đấy, nhưng sự thật là vậy. Bạn hãy thử xét lại những kinh nghiệm của chính bạn đi! Không cần biết là tâm chướng ngại nào khởi lên đầu tiên, theo sau nó chắc chắn sẽ là bốn tâm kia. Thật ra, chúng không có một thứ tự nhất định nào hết, tùy theo từng hoàn cảnh mà thôi.

Đây là một thí dụ khác: giả sử bạn có một người bạn mới mà bạn rất muốn làm thân. Các bạn rủ nhau đi xem hát nhạc kịch ô-pê-ra. Ngày hôm ấy thật dài, bạn cảm thấy mệt mỏi, tâm thần uể oải. Nhạc chẳng có gì là hấp dẫn, và bạn ngồi xem mà chỉ thấy mí mắt như muốn sụp xuống. "Mình mà ngủ gật thì kỳ lắm," bạn nghĩ "người ta đã phải khó khăn lắm mới mua được vé, mà chúng cũng đâu có rẻ gì!" Bạn bực mình với cơn buồn ngủ. "Đi chỗ khác đi, đừng làm cho ta bị mất mặt!" Cơn buồn ngủ vẫn cứ tiếp tục. Và cơn giận bắt đầu khởi lên: "Mình không thể nào gượng thức nổi cho đến phần nghỉ giải lao. Chắc là mình sẽ ngủ gật ngay tại đây và có lẽ còn ngáy to nữa." Bạn mong ngóng chờ đợi cho đến lúc vãn tuồng. Và khi ấy, bạn chợt thắc mắc không biết vở tuồng này sẽ có một đoạn kết nào gợi tình hấp dẫn không! Khi nghĩ đến chuyện ấy, đột nhiên bạn cảm thấy tỉnh hẳn dậy. "Tốt quá," bạn

nghĩ “Bây giờ thì mình tỉnh rồi! Nếu mình cứ nghĩ đến những tư tưởng gợi tình ấy, mình sẽ có thể tỉnh ngủ được...” Lúc ấy vỡ tuồng cũng vừa chấm dứt. Người bạn quay sang hỏi: “Sao, chị thấy vỡ nhạc kịch này thế nào?” Máy báo động trong bạn kêu lên – nãy giờ bạn nào có mặt đâu mà biết!

Có một lần, tôi bị sự tấn công của nhiều tâm thức chướng ngại cùng một lúc. Hôm đó là ngày 31 tháng Mười năm 1985 tại Barre , Massachusetts , nguyên do là một cây kẹo cao-su (chewing gum).

Hôm ấy là ngày lễ Halloween. Tôi đang tham dự một khóa tu thiền quán thật nghiêm túc vài tuần trong một tu viện thật đẹp, có khắc hàng chữ “Từ Bi” phía trên cánh cửa chánh dẫn vào. Trong suốt thời gian tu tập tôi thấy rất sáng khoái. Tôi cảm thấy một niềm vui sướng rất bình an, nếu thật sự là có một trạng thái như vậy. Tôi rất hài lòng với sự tu tập của mình, và hoàn toàn tự tin ở tôi. Tôi nhìn thấy mọi việc sáng tỏ khác thường, và cho rằng mình sẽ giữ được trạng thái ấy mãi mãi.

Khi tôi bước vào thiền đường cho buổi ngồi thiền tối cuối cùng, tôi ngạc nhiên và rất vui khi thấy một khung cảnh thật đẹp và dễ thương. Dân thường trú tại tu viện, những người đã lo cho các nhu cầu của thiền sinh trong mấy tuần qua, đã trang hoàng căn phòng thiền đường cho ngày lễ Halloween . Chung quanh phòng có trưng bày những quả bí đã được lấy hết ruột, vỏ ngoài có khắc mặt người thật khéo léo, bên trong mỗi quả bí có một ngọn nến hồng thấp sáng.

Khi tôi đi về chỗ ngồi của mình, tôi thấy ban tổ chức có để trên tọa cụ của mỗi người một cây kẹo, làm quà Halloween . “Dễ thương quá,” tôi tự nghĩ. Vừa lúc ấy, tôi để ý thấy chiếc kẹo trên tọa cụ của tôi là một thanh kẹo cao-su nhỏ. Tôi không ưa kẹo cao-su nhỏ! Tôi hơi bực mình một chút. Tôi không muốn kẹo cao-su nhỏ! Người chung quanh tôi có những thứ khác ngon lành hơn, tôi muốn cái của họ. Giây phút ghét bỏ trôi qua, tiếp theo là giây phút

của lòng tham muốn, nhưng tôi không có ý định sẽ trao đổi nó với ai nên tôi ngồi xuống, với thanh kẹo cao-su nhỏ trong tay. Tôi lại có một giây phút tham ái khác. Một người bạn của tôi, tọa cụ của anh nằm ngay phía trước mặt, chưa trở về chỗ ngồi của mình, tôi thấy muốn cho anh cây kẹo sao-su của tôi. Tôi nghĩ có lẽ anh sẽ vui thích lắm, vì anh có được đến những hai món quà Halloween. “Hay lắm,” tôi tự khen, “Minh vừa biến một trạng thái tiêu cực trở thành tích cực!”

Tôi đặt thanh kẹo của mình cạnh cây kẹo của anh trên tọa cụ. Tôi quan sát thấy anh bước đến chỗ ngồi của anh, cầm hai cây kẹo lên và ngồi xuống. Vừa khi đó, trong tôi chợt phát khởi lên một ý nghĩ “Minh đã làm một chuyện khờ dại hết sức! Tại sao mình lại để kẹo trên tọa cụ của anh ta. Bây giờ thì anh biết là có người khác cho anh kẹo, và có lẽ anh nghĩ là có một người nào đó đã ái mộ anh. Ý nghĩ ấy chắc thế nào cũng làm xao động cái tâm thức tĩnh lặng của anh trong mấy tuần qua. Và chính tôi, một người lúc nào cũng tự hào là tu tập tinh chuyên, lại gây cho anh sự động tâm ấy!”

Đến lúc này thì tôi đã hoàn toàn bất mãn vì hành động vô ý thức của mình, và nghi ngờ cái tuệ giác mà tôi đang có là đến đâu. Thêm nữa, tôi cảm thấy mệt nhoài.

Cả câu chuyện chỉ diễn ra trong vòng ba mươi giây. Tôi đi từ một trạng thái an tĩnh vui sướng đến một trạng thái bối rối bất an không đầy một phút.

Mặc dù đó chỉ là một cây kẹo nhỏ nhất, nhưng tôi thấy câu chuyện ấy quan trọng. Trước hết đó là một thí dụ rất hay về tính chất mỏng manh, vô thường và trống không của các trạng thái trong tâm thức ta. Nó cũng giống như thời tiết, cứ đến rồi lại đi. Vui vẻ. Buồn bực. Tĩnh lặng. Tả tơi. Mưa, nắng, gió, tuyết, chúng biến chuyển chỉ trong chùng một khoảnh khắc.

Trong khoảng thời gian bối rối vì thanh kẹo cao-su ấy, tôi học được một bài học quý giá về liều thuốc giải độc hay nhất cho bất

cứ một tâm thức chướng ngại nào. Liều thuốc mầu nhiệm nhất có thể đem lại sự quân bình cho ta là một cái thấy rõ ràng.

Trong buổi tối hôm ấy, tôi ghi nhận được hết tất cả mọi chuyện khi nó đang diễn ra. Và tôi bật cười! “Minh mới vừa bị nhiều tâm thức chướng ngại tấn công cùng một lúc. Thôi, cũng đừng mơ mộng là mình sẽ có thể an trú trong cái trạng thái vui vẻ và tĩnh lặng mãi. Có lúc sẽ là an lạc và thanh thản, và rồi cũng sẽ có những lúc khác. Thở vào cho sâu. Mím cười. Hãy mừng là mình vừa mới học được một điều mới. Thở vào một hơi tiếp. Thường thức đi!”





## Phần 4

### MỘT CÁI NHÌN SÁNG TỎ: TUỆ GIÁC VÀ TỪ BI

#### Tự tánh của tâm

Khi nghe nhà Phật nói về sự trống không, hoặc khi nghe tâm được diễn tả như một khoảng không gian thênh thang rộng lớn, người ta thường tưởng tượng đến tâm tĩnh lặng cũng giống như là một hố đen (black hole) trong vũ trụ vậy. Và từ đó họ có thể đâm ra sợ hãi và nói: “Tôi càng lúc càng trở nên thoải mái trong khi ngồi thiền, nhưng rồi tôi hoảng sợ là tôi sẽ quên đi mình là ai,” hoặc “Tôi sợ là mình lạc đi đâu đó và rồi không còn biết đường trở về nữa.”

Nói chung thì những chuyện ấy sẽ không bao giờ xảy ra. Chúng ta lúc nào cũng vẫn nhớ mình là ai. Và thường thì tác dụng của thiền quán là để giúp chúng ta có mặt trong hiện tại hơn, bây giờ và ở đây, chứ không phải đưa ta đến một nơi chốn xa xôi, lạ kỳ nào khác. Một tâm rộng lớn và không xao động không có nghĩa là tâm ta sẽ trống vắng không còn một ý nghĩ, ý niệm hoặc cảm thọ nào nữa. Nó chỉ có nghĩa là tâm ta không còn xao động, thế thôi!

Khi tôi còn bé, thành phố nhỏ nơi tôi ở có thông qua một sắc lệnh là cấm làm “ồn ào nơi công cộng”. Tôi thường thắc mắc không biết thế nào là làm ồn ào nơi công cộng. Là hét ở chỗ đông người chăng? Hay là ca hát trên đường phố? Ngày nay, giữa đời sống phức tạp ở thành phố, ý niệm về việc giữ cho một nơi chốn nào đó được tĩnh lặng thật là một việc hết sức kỳ diệu.

Tự tánh của tâm ta là tĩnh lặng. Đối với tôi thì khám phá ấy, ít nhất trong thời gian đầu, vừa đem lại một tin vui mà cũng vừa mang đến một tin buồn. Tin buồn là vì một tâm thư thái, một tâm không bị động loạn, trạng thái ấy không có gì kỳ diệu hoặc phiêu

diêu, biến hóa như tôi đã từng mơ tưởng. Còn tin vui là vì sự tĩnh lặng ấy lại chính là một trạng thái nhiệm mầu nhất của tâm ta, và nó không bao giờ nhàm chán hoặc buồn tẻ hết. Chúng ta có thể kinh nghiệm được nó mãi mãi. Và sở dĩ chúng ta có thể kinh nghiệm được nó mãi mãi bởi vì nó chính là tự tánh của ta.

### **Không có một cây tùng rục lửa**

Annie Dillard đã có một ảnh hưởng rất lớn đối với tôi vào những năm tôi mới bắt đầu bước chân vào con đường tu tập. Tôi đã đọc quyển “Người hành hương tại con suối Tinker” của bà rất nhiều lần. Trong quyển ấy có một đoạn đã làm tôi xúc động thật mạnh. Bà ghi lại, có một lần trong khi bà đi xuyên qua rừng, trên đường trở về căn nhà gỗ của mình tại con suối Tinker, nơi đây bà sống suốt một năm trời trong rừng vắng để tiếp xúc với thiên nhiên. Rõ ràng là lúc ấy tâm bà rất tĩnh lặng, sự chú ý của bà rất cao, và bà đang sống trong một trạng thái gần như tiếp xúc được hết với mọi sinh vật có mặt chung quanh bà. Lẽ dĩ nhiên, đây là một trạng thái tâm thức mà từ đó người ta có thể có được những tuệ giác rất khác thường.

Ngày hôm ấy, trên đường trở về căn nhà nhỏ, bà chợt thấy một cây tùng bên đường bốc rục lửa. Tôi biết, khi đọc những dòng ấy, không phải bà muốn nói là cây tùng ấy đang bốc cháy thật sự. Tôi nghĩ có lẽ bà muốn diễn tả cây tùng ấy có tỏa ra một hào quang hoặc một ánh sáng chói chang nào đó. Sự kiện ấy, tự chính nó, tôi nghĩ không có gì là lạ thường hết, nhưng vì bà đã nhìn nó bằng một con mắt khác thường. Bà diễn tả lại giây phút ấy như có một năng lượng chuyển hóa rất lớn, và viết rằng bà sống cho những ảnh tượng như vậy.

Và tôi cũng muốn mình sẽ có được một cây tùng rục lửa giống như thế. Tôi nghĩ rằng nếu tâm ta tĩnh lặng đủ, nó sẽ bùng sáng lên như một ngày lễ lớn, có pháo bông rục sáng trong nội tâm,

không cần biết bên ngoài là đêm hay ngày. Tôi nghi có lẽ tôi cũng ít nhiều đã bị ảnh hưởng vì cuốn phim Yellow Submarine của ban nhạc the Beatles , trong màn đầu mọi vật đang trắng đen đột nhiên trở nên đầy màu sắc. Tôi muốn thế giới của tôi được bừng sáng, rực rỡ màu sắc.

Khi tiếp tục thiền tập, đôi khi tôi cũng có lúc kinh nghiệm được những giây phút có những sự kiện thú vị xảy ra trong thân và tâm. Có lúc tôi cảm thấy cơ thể mình lâng lâng vui sướng, thân tôi rung động mạnh vì một niềm hoan lạc, màu sắc chung quanh tôi dường như sắc sảo hơn, đường viền của những chiếc lá chùng như rõ nét hơn. Thực phẩm trong khóa tu có những hương vị thơm ngon hơn bình thường. Nhưng nó không có nghĩa là một trái táo khô sẽ trở nên mọng nước hơn. Một trái táo khô sẽ vẫn là một trái táo khô, tôi biết vậy. Và hương vị ngọt ngào sẽ vẫn là hương vị ngọt ngào, và tôi cũng biết vậy. Nhưng không có gì bốc lửa, không có gì tỏa hào quang, và cũng không có một trời hoa pháo nào xảy ra trong tâm tôi.

Một hôm, sau nhiều năm tu tập, trong một khóa tu thiền, tôi đi dạo ra bên ngoài tu viện và ngồi xuống trên một chiếc băng gỗ cạnh cửa sau, chờ vài phút cho đến giờ ăn trưa. Ngày hôm ấy trời có nhiều sương mù và mây xám. Tu viện là một tòa nhà cũ kỹ nằm yên trong một khung cảnh buồn tẻ. Trời tháng hai California u ám và tẻ nhạt. Chiếc băng ghế ngồi lạnh lẽo. Phía trước mặt tôi là một thân cây, vẫn còn trơ trụi vì những nụ lá xanh chưa nở. Tôi tự nghĩ: “Không biết đây có phải là cây tùng của mình không!”

Tôi nhắm mắt lại và chú ý đến hơi thở của mình. Tôi cảm thọ được thân mình đang ngồi trên chiếc băng ghế lạnh. Tôi cảm thọ được không khí ẩm ướt chung quanh. Tôi cảm thấy rất thư thái. Tôi bắt đầu thấy thích chiếc băng ghế lạnh, tôi thích sự cứng chắc của nó, tôi thích hơi sương lành lạnh chung quanh tôi. Tôi ý thức là mình đang có hạnh phúc. Tôi thấy hơi đói nhưng vẫn thấy là hạnh phúc. Rồi chuông báo hiệu giờ ăn trưa vang lên. Tôi nghe tiếng chuông,

tôi thích âm thanh ấm áp ấy, nhưng tôi không cảm thấy một sự thúc đẩy nào bảo tôi phải đứng dậy để đi vào trong nhà sắp hàng. Tôi vẫn ngồi yên đó. Đột nhiên, tôi ý thức được đây là một kinh nghiệm khá đặc biệt, và sự kiện là không có một sự thúc đẩy nào khởi lên trong tôi bắt tôi đi làm một chuyện khác, là phi thường lắm. Đây là một tiếng chuông kêu gọi tôi đi vào nhà làm một công việc thú vị hơn, trong một khung cảnh ấm cúng hơn, và dù vậy trong tâm tôi không hề có một ý muốn nào khởi lên bảo tôi phải thay đổi hoàn cảnh hiện tại của mình. Tôi hoàn toàn mãn nguyện. Tôi tự nghĩ: “Hay thật! Mãn nguyện là một trạng thái tâm thức kỳ diệu nhất. Nó khác thường vô cùng.” Tôi lại nghĩ tiếp: “Có lẽ đây là giây phút giác ngộ của tôi. Có lẽ nếu tôi mở mắt ra, thân cây trước mặt tôi sẽ ngời sáng và tỏa chiếu hào quang.” Tôi rụt rè nhút nhát, từ từ mở mắt ra. Thân cây trước mặt tôi vẫn không có một chút gì thay đổi, nó vẫn thật tầm thường. Nhưng tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc.

Thình thoảng trong tôi cũng vẫn còn ước vọng về một cây tùng rục rủa. Thường thường, những lúc nào tôi cảm thấy thật tĩnh lặng và an lạc, tôi lại có một ý nghĩ: “Cảm giác này thật kỳ diệu, có lẽ bây giờ là lúc cây tùng rục rủa của mình xuất hiện đây!” Nhưng chuyện ấy chưa bao giờ xảy ra! Mà thật ra tôi nghĩ đó cũng là một điều may mắn cho tôi. Nếu tôi có thấy được một lần, nó chắc chắn sẽ không kéo dài lâu và rồi cũng qua đi, nhưng tôi lại bắt đầu tìm kiếm để mong được thấy thêm một cây tùng khác nữa. Điều đó sẽ thành một chướng ngại lớn.

Những cây tùng rục rủa ấy hiếm hoi và khó xảy ra lắm. Nhưng những giây phút an lạc thì có thể có mặt trong mỗi giây mỗi phút trong cuộc đời. Thật ra, mỗi giây phút của ta đều có tàng chứa sự an lạc. Sở dĩ ta không tiếp xúc được với chúng chỉ vì tâm ta chưa dừng lại đó thôi.

## Ba con dấu của thực tại

Đức Phật có nói đến ba sự thật về những kinh nghiệm trong cuộc sống, về tất cả những kinh nghiệm trong cuộc sống của ta. Chúng bảo đảm sẽ đem lại cho ta hạnh phúc và an lạc nếu ta có thể thật sự hiểu được chúng.

Thật ra thì ba sự thật ấy rất là hiển nhiên, mỗi khi tôi đem ra dạy, người ta thường hay nói: “Chỉ có vậy thôi sao? Ai mà lại không biết việc đó!” Đúng vậy, chúng là những sự thật hết sức bình thường, và mọi người có lẽ ai cũng đều biết chút ít về chúng. Nhưng tôi tin rằng điều quan trọng trên phương diện tu tập là ta phải hiểu cho thật thấm thấu, làm thế nào để chúng có thể giúp ta bớt sợ hãi hơn và có hành động từ ái hơn.

Ba sự thật ấy còn được gọi là ba con dấu, trong kinh điển gọi là Tam pháp ấn, là ba đặc tính của mọi kinh nghiệm trong cuộc sống của ta: anicca, dukkha và anatta. Anicca có nghĩa là vô thường, tất cả mọi việc đều biến đổi không ngừng. Không có gì trên đời này là có thể tồn tại mãi được. Sự việc hiện lên từ một chân trời giả tưởng mà ta gọi là “tương lai”, chúng đi qua như những kinh nghiệm, và biến mất vào trong một khoảng trống không mà ta gọi là “quá khứ”. Và ngày hôm qua của ta cũng nằm trong cùng với một khoảng trống không như cuộc Thế chiến vừa qua.

Dukkha có nghĩa là sự không vừa lòng, bất toại nguyện. Vì chung quanh ta không có gì là bền vững, không một nơi nào cho ta an nghỉ, nên cuộc sống là một chuỗi dài của những sự điều chỉnh liên tục để đi tìm hạnh phúc.

Và con dấu thứ ba, anatta, có nghĩa là vô ngã, không có một thực thể riêng biệt. Nó có nghĩa là tất cả những kinh nghiệm của ta chỉ là một dòng sông trôi chảy không ngừng nghỉ, nó khởi lên, hiển lộ ra, và rồi biến mất đi. Và chỉ là vậy! Ý niệm cho rằng có một người nào đó riêng biệt đứng bên ngoài nhìn dòng sông ấy chỉ là một ảo tưởng mà thôi.

Nếu những sự thật ấy quá đơn giản và ai cũng biết, thì tại sao chúng ta phải cần đến sự tu tập làm gì? Nói cho cùng, trong chúng ta có những người có tuệ giác một cách tự nhiên. Nhưng còn đa số chúng ta, một cái biết kiến thức dường như vẫn là chưa đủ. Sự tu tập vì vậy rất cần thiết, vì nó có thể đem lại cho chúng ta một cái thấy sáng suốt và sâu sắc, và nó còn có một tác dụng chuyển hóa nữa. Trong kinh điển, sự chuyển hóa này còn được gọi là một sự phát triển tuệ giác. Bạn không thể nhìn thấy được tuệ giác, nhưng bạn có thể thấy được những phản ảnh của chúng. Những phản ảnh của chúng chính là sự an lạc, không sợ hãi và lòng từ ái.

### **Như bọt nước, sương mai**

Trên một chuyến xe buổi sáng ở Massachusetts, tôi một mình với chú tài xế trên đường đến phi trường Logan. Chú trông cũng trạc tuổi tôi nên tôi đoán có lẽ chú cũng đã có con, cháu. Chỉ trong vài phút, chúng tôi đã thăm hỏi nhau hết về những chi tiết cần thiết – có bao nhiêu con cháu, trai hay gái, mấy tuổi. Và rồi chúng tôi lại bàn tiếp đến sự kỳ diệu của tính chất di truyền, như là màu tóc đỏ của ông nội và tánh nhút nhát ghê gớm của dì nó đã biểu hiện thật rõ ràng nơi đứa cháu trai bốn tuổi.

Vui miệng, câu chuyện tự nhiên từ đó bắt sang những niềm hạnh phúc: đứa cháu trai của chú là một diễn viên, cháu trai tôi biết nói tiếng Thụy Điển, gia đình của chú ai cũng biết thương và lo lắng cho nhau, gia đình tôi cũng thế. Và sau một hồi, chúng tôi lại sang đến những khó khăn: đứa nào có những vấn đề về sức khỏe, về công ăn việc làm, về chuyện vợ chồng...

Tôi để ý thấy rằng cuộc đời của chúng ta ai cũng giống như nhau, có những niềm hạnh phúc và nỗi khổ đau tương xứng, chỉ duy có tên tuổi nhân vật là thay đổi mà thôi. Chú gật gù đồng ý và mỉm cười, khi nhớ lại một kỷ niệm xưa. “Chúng tôi vui lắm,” chú kể, “diện quần áo thật keng keng cho mấy đứa con nít để đi lễ. Đứa lớn nhất

được mười chín tuổi khi em nó mới sanh, cả gia đình tôi cùng bước vào một lượt trông thật đẹp mắt, tất cả là tám người.”

“Ngày lễ Giáng Sinh,” chú tiếp tục, “đó mới thật là nhộn nhịp. Vào lúc ấy cái gì thấy cũng là quan trọng vô cùng, và bây giờ nhìn lại thì như là chưa từng xảy ra. Tôi đã làm việc cho sở bưu điện hơn ba mươi bốn năm trời, trước khi về hưu và bắt đầu lái xe, mà bây giờ nhìn lại cũng thấy dường như chuyện sở bưu điện ấy chưa xảy ra bao giờ!”

Kinh Kim Cang đã diễn tả sự thật ấy rất hào hùng, khuyên ta nên nghĩ đến “cuộc sống vô thường” này như là “mộng huyễn, như bọt nước, như sương mai, như ánh chớp” (*Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn, bào ảnh, như lộ, diệc như điện, ưng tác như thị quán.*)

Những học trò của tôi đôi khi cũng gặp khó khăn với những ý niệm như là sự trống không hoặc là không có một thực thể riêng biệt. Vì trong giây phút này mọi vật thấy dường như rất thực, rất quan trọng và rất vững chắc. Tôi nghĩ, có lẽ vì sự mạnh mẽ của ý kinh hoặc những hình ảnh ví dụ đã làm cho họ bị rắc rối. Chỉ cần chiêm nghiệm lại kinh nghiệm của chính cuộc đời mình, ta sẽ biết rằng những điều trong kinh nói là sự thật.

### **Anicca: Vô thường**

Anicca là chân lý về vô thường, về cái tự tánh thay đổi và biến chuyển liên tục của mọi kinh nghiệm. Lễ dĩ nhiên, chúng ta ai mà không biết rằng sự vật sẽ thay đổi, rằng không có gì là tồn tại mãi mãi. Tôi không biết có người nào lại thích đi gặp nha sĩ, nhưng chúng ta ai cũng đã phải đi, và ít nhiều gì cũng tương đối cảm thấy thoải mái, cho dù có vấn đề gì đi chăng nữa. Và tôi dám chắc là sẽ không ai dám đi gặp nha sĩ nếu mỗi buổi hẹn đều kéo dài vô tận, không biết khi nào ta mới được bước ra khỏi phòng khám răng.

Chúng ta biết là việc gì rồi cũng sẽ đổi khác, cái gì rồi cũng sẽ qua, những khi đi gặp nha sĩ. Nhưng trong cuộc sống, đôi khi ta lại quên việc ấy, nhất là khi bị bối rối. Buồn rầu làm ta bối rối, mất mát và muộn phiền làm ta sợ hãi. Nếu chúng ta có thể giữ cho tâm mình được trong sáng một chút thôi, và ý thức được rằng cái gì cũng chỉ là tạm thời, ta sẽ có thể đối diện với những hoàn cảnh phức tạp, khó khăn bằng một sự ung dung.

### **Việc này rồi cũng sẽ qua**

Đứa con thứ tư của tôi chào đời khi đứa đầu tiên được năm tuổi. Tôi rất vui mừng với hoàn cảnh của mình, và niềm hân hoan ấy tràn ngập tâm tôi. Tôi vẽ hàng chữ “Việc này rồi cũng sẽ qua” trên khung cửa nhà bếp. Và ngày ấy cũng đã trôi qua. Bây giờ hồi tưởng lại những ngày tháng đó tôi cảm thấy thật nhiều thương nhớ.

Khi tôi hiểu được thời gian lướt qua rất nhanh và những việc trong đời tôi đã trôi ngang như một bóng mờ, tôi chợt ý thức rằng ngày mai đây khi thức dậy, nhìn lại mình tôi sẽ thấy đã già tám mươi tuổi. Khi mẹ chồng tôi đã lớn tuổi, bà ta thường hay thở dài và nói: “Mới quay lưng một chốc mà rồi xong hết!” Tôi thường nghĩ đó chỉ là kinh nghiệm cá nhân của bà về cuộc đời. Bây giờ thì tôi biết đó là sự thật.

### **Không có sự dễ chịu nào là lâu dài**

Căn nhà tôi đang ở cũng đã được một trăm tuổi. Khi chúng tôi mới dọn vào, ở trước cửa chánh có một hàng rào để vịn tay dọc theo những bậc thang dẫn lên nhà. Những người chủ trước, các cụ đã lớn tuổi, dọn đến một căn nhà khác dễ dàng cho sự ra vào của họ hơn. Vì hàng rào vịn tay ấy trông không được đẹp mắt cho lắm, và chúng tôi vẫn còn trẻ trung, khoẻ mạnh, lúc vừa mới dọn vào chúng tôi đã cho người tháo gỡ nó xuống.



Mới đây, chúng tôi đã cho dựng hàng rào vịn tay ấy lên lại. Chúng tôi chưa cần đến nó nhưng đa số bạn bè chúng tôi cần. Điều thật lạ lùng là tôi có cảm tưởng như mình mới tháo gỡ nó xuống hôm qua đây thôi! Nếu tôi kể lại một câu chuyện về cuộc đời vô thường, bắt đầu bằng câu: “Cuộc đời tôi trôi qua như bóng mây...” thì tôi có thể trở thành bi quan. Lòng thương cảm phải được sử dụng để giúp ta trân quý giây phút hiện tại này hơn thì mới có ích lợi. Còn nếu ta chỉ biết thương nhớ, tiếc nuối về những gì mình đã bỏ lỡ, chúng sẽ chỉ trì kéo ta xuống thêm mà thôi.

Phyllis là một trong những người mà tôi biết ngày nay phải cần đến chiếc hàng rào vịn tay ấy. Mười năm trước khi mới gặp chị, chị có thể lên xuống những bậc thang trước nhà tôi hết sức dễ dàng. Bây giờ cơ thể chị quá mỏng mảnh, chị phải cần đến một chiếc ghế đặc biệt mới có thể ngồi thoải mái. Tuần rồi, trong khi sắp xếp lại mấy chiếc gối dựa lưng cho chị, tôi hỏi: “Chị có cảm thấy dễ chịu hơn không?”

“Đỡ lắm,” chị trả lời một cách nuối tiếc, “nhưng không có sự dễ chịu nào được lâu cả!”

### **Dukkha: Bất toại nguyện**

Khi ta nói: “Cuộc đời này không toại nguyện,” việc ấy có vẻ hơi thiếu lịch sự, như là chúng ta đang phàn nàn về một cái gì. Tôi nhớ khi lên lớp Ba, tôi bị cô giáo phê “Không vừa ý” trong mục “Làm việc và chơi đùa với bạn.” Bây giờ mỗi lần nghĩ lại tôi vẫn còn cảm thấy hơi bất mãn. Tôi nghĩ, có lẽ tôi bị điểm xấu vì khi so sánh với những người khác, họ đã làm việc và chơi với nhau hay hơn tôi. Nhưng làm sao mà cuộc sống lại có thể là “không toại nguyện” được? Ta so sánh nó với cái gì đây?

Con dấu thứ hai của những kinh nghiệm trong cuộc sống là sự bất toại nguyện, tức dukkha . Đức Phật dạy rằng sự bất toại

nguyện cơ bản nhất của ta phát sinh từ một ý thức về sự vô thường. Đáng lẽ điều ấy phải khai phóng ta mới phải! Vì khi ta “hiểu” được tính cách tạm bợ của mọi vật, ta cũng sẽ “hiểu” là nếu mình bám víu vào bất cứ một cái gì, chẳng những hành động ấy hoàn toàn vô ích mà còn sẽ mang lại cho ta nhiều khổ đau nữa.

Không một việc gì mà có thể tồn tại mãi được. Có lần tôi hướng dẫn một khóa tu một tuần cho toàn những thiền sinh mới. Đa số những phương pháp thiền tập, kể cả phương pháp thiền quán mà tôi hướng dẫn, đều bắt đầu bằng cách yêu cầu mỗi người chú ý đến cảm thọ của hơi thở. Lý do là vì chúng ta ai cũng thở, hơi thở rất bình dị và ai cũng có thể cảm nhận được nó rất dễ dàng. Biết chú ý vào kinh nghiệm của hơi thở sẽ đem lại cho ta sự tỉnh lặng và một khả năng tập trung sáng tỏ.

Tôi cố diễn đạt những lời hướng dẫn của tôi sao cho mọi người có thể chú ý và kinh nghiệm được sự biến đổi liên tục đang xảy ra bên trong và chung quanh họ. Tôi cố ý làm việc ấy, vì hy vọng của tôi khi hướng dẫn mọi người là không những họ sẽ được trở nên tỉnh lặng, mà còn phát sinh được tuệ giác, và sẽ tự chứng nghiệm được những chân lý giải thoát mà đức Phật đã dạy. Tôi nói những lời như: “Khi bạn đặt sự chú ý của mình vào kinh nghiệm của hơi thở, bạn hãy nhớ ghi nhận sự sinh lên và diệt đi của chúng. Cái gì có sinh ắt sẽ có diệt.”

Mỗi ngày qua trong khóa tu, và tôi tiếp tục đưa ra những lời hướng dẫn tương tự, với hy vọng sẽ giúp mọi người chú ý đến tính cách tạm bợ của mọi hiện tượng. “Khi đi, hãy ghi nhận mỗi bước chân đặt xuống của ta sinh lên và diệt đi như thế nào.” “Khi ăn trưa, hãy ghi nhận cơn đói bụng của ta lúc ban đầu, nó dần mất đi khi ta tiếp tục ăn.”

Cuối cùng, một buổi chiều, dường như không còn chịu đựng được nữa, một thiền sinh cắt ngang lời tôi: “Sao bà cứ nói lại như

thế hoài vậy?" anh ta kêu lên. "Tôi không chịu nổi khi bà cứ nói như vậy mãi."

"Tôi nói như vậy," tôi đáp, "vì đó là sự thật."

Tôi rất cảm thông với sự bất mãn của anh. Tôi có thể chia sẻ được điều ấy vì tôi cũng đã từng trải qua một thời gian dài tương tự. Trên con đường tu tập, tôi cũng đã từng có những lúc mà tôi chỉ ý thức được duy có sự sanh diệt của các hiện tượng mà thôi. Cuộc sống đối với tôi dường như chỉ là những bài toán khó khăn, đau đớn, và vô lý trên con đường đi đến cái chết.

Trong một buổi trình pháp, tôi kể cho vị thầy tôi nghe là tôi cảm thấy mọi chuyện bây giờ đối với tôi dường như rất trống vắng và vô nghĩa.

"Cẩn thận nhé Sylvia," ông bảo, "đừng để cho cái tuệ giác về tính chất bất toại nguyện này làm khổ đến kinh nghiệm sống của chị."

"Cám ơn thầy nhiều lắm," tôi lịch sự trả lời, như học trò đối với một vị thầy mình kính mến, tin là ông hiểu rõ những gì ông nói, và tôi chào ông bước ra ngoài. Khi cánh cửa khép lại phía sau lưng, tôi nghĩ: "Nhưng biết phải làm sao đây?"

Không lâu sao đó, vẫn còn bị dính mắc với quan niệm rằng đời-vô-nghĩa-vi-bất-toại-nguyện, tôi cùng với chồng tôi đi nghỉ mát ở Hawaii vào một ngày lễ. Kinh nghiệm lần ấy mới thật là kỳ cục! Hawaii phải là một nơi của tình yêu và thơ mộng. Hai vợ chồng tôi cùng ngồi với nhau ngoài vỉa hè của một nhà hàng, ngắm mặt trời hoàng hôn lặn cuối chân trời. Chung quanh tôi là những cặp tình nhân nắm tay nhau, nhìn hoàng hôn mỉm cười, chắc chắn là họ đang thì thầm với nhau những lời tình tứ, trong khi chỉ có mình tôi là đang khóc thầm trong lòng! "Lại một buổi chiều tàn, một ngày lại trôi qua! Mọi việc đang đi qua! Cuộc đời sao thấy trống vắng và vô nghĩa quá!" Tôi đoán có lẽ lần ấy tôi đã không là một người bạn đồng hành vui tươi lắm đối với chồng tôi.

Nhưng tôi nghĩ chúng ta vẫn có thể ý thức được tính chất bất toại nguyện của cuộc sống mà không cần phải chán bỏ tất cả. Khi ta ý thức được sự mỏng manh và tạm bợ của mọi hiện tượng, sự thật là sớm muộn gì chúng ta rồi cũng sẽ mất nhau, ta sẽ cảm thấy mình cần phải biết thương yêu nhau, hiểu biết nhau nhiều hơn.

Đối với một người bị bệnh nan y chúng ta thường nói: “Bà ấy không còn được bao nhiêu ngày nữa.” Thật ra thì tất cả chúng ta cũng sẽ còn có được bao nhiêu ngày nữa? Nào ai có thể biết chắc được con số ấy là bao nhiêu. Chúng ta không có một giây phút nào để lãng phí cả!

### **Dẫu đời có là vô nghĩa, món nắm vẫn quan trọng**

Cuộc đời của người bạn tôi, Alta, là một bài học cho tôi, mà cái chết của bà cũng là một bài học nữa. Suốt bảy mươi chín năm trời, bà có một cuộc sống dồi dào sức khỏe, dùng một cái bà ngã bệnh nặng, và mọi người ai cũng biết là bà khó có thể qua khỏi. Bà đã chấp nhận số phận ấy với một thái độ khoan dung thường ngày của bà. Nhưng đó chỉ là phân nửa bài học mà bà đã dạy tôi.

Phân nửa bài học còn lại là về cái gì là thật sự có ý nghĩa. Lần cuối cùng bà còn có thể nói chuyện với tôi, hai ngày trước khi bà nhắm mắt, chúng tôi bàn về ý nghĩa của cuộc đời.

“Tôi đã suy nghĩ nhiều về ý nghĩa của cuộc đời này,” bà nói, “và nó dường như không có gì là quan trọng lắm! Em nghĩ sao?”

“Có lẽ thật ra nó chẳng có gì cả, nhưng người ta lại cứ làm loạn cả lên.” Tôi đáp.

“Ừ chắc là vậy,” bà trả lời và tiếp, “Em đã đọc một bài điếu văn thật hay lúc bác trai ở nhà mất.”

“Em sẽ viết một bài cho chị.”

“Nhưng tôi không muốn làm phiền gì đâu...”

“Ồ có gì đâu mà chị lại nói vậy, Alta ! Chị muốn em nói gì về chị?”

“Cái gì cũng được. Em nói bất cứ điều gì em muốn.”

“Em biết rồi, nếu em đọc cái công thức về món nấm ngâm sốt đặc biệt của chị, có được không?”

“Ý đó hay lắm! Món đó thì tuyệt. Tôi biết có nhiều người thích nó lắm!”

“Mà chị còn nhớ công thức không? Chị đọc lại cho em nghe đi!”

“Tôi không nhớ hết. Em tìm trong hộp đựng giấy tờ đồ ăn để trong nhà bếp. Em nhớ nhắc kỹ là không nên nấu lâu hơn bốn tiếng đồng hồ trước khi dùng. Nấm sẽ khô héo đi!”

Tôi nghĩ, món nấm cũng có ý nghĩa quan trọng như bất cứ việc gì khác trên cuộc đời này.

### **Anatta: Vô ngã**

Sự hiểu biết có năng lực giải thoát thứ ba mà đức Phật dạy là vô ngã, tức anatta. Thật ra đó cũng chỉ là một hình thái khác của luật biến đổi mà thôi. Vì mọi vật đều luôn luôn thay đổi, nên không ai có thể làm chủ của sự thay đổi được, và cũng không thể có một ai để cho sự thay đổi ấy xảy đến. Chúng ta là động từ chứ không phải danh từ, là những kinh nghiệm đang xảy ra, là những câu chuyện mà tự chúng tự kể lấy và rồi tiếp nối nhau. Một câu chuyện này đều có liên hệ đến tất cả những câu chuyện khác.

Trong kinh điển đức Phật dùng chữ duyên khởi để diễn tả rằng mọi việc nhờ nương nhau mà có, tất cả mọi hiện tượng đều có liên quan mật thiết với nhau, hoàn toàn không có một cái gì có thể đứng riêng rẽ, cá biệt, một mình được hết.

## **Cái nhìn xa rộng, cái nhìn nhỏ gần.**

Tôi nhớ có đọc ở đâu đó là những phi hành gia đã từng đặt chân lên mặt trăng, hoặc có lẽ tất cả những phi hành gia nào đã đi xa đủ để có thể nhìn lại và thấy được toàn thể trái đất một lần thôi, họ đều cùng chia sẻ chung với nhau một kinh nghiệm. Họ cảm nhận được sự nhiệm mầu của những gì đang xảy ra trên mặt địa cầu mà không hề cộng thêm vào đó một sự phê phán tốt xấu, như khi bắt đầu trở về gần trái đất.

Tôi cũng có một kinh nghiệm tương tự khi tôi có dịp đi đâu cách xa gia đình mình. Chỉ sự hiện hữu của những người tôi thương thôi, cũng đủ quan trọng hơn bất cứ một sự bất mãn hoặc ưa thích nào của tôi có về họ khi chúng tôi ở gần nhau. Sự thực nghiệm tâm linh sẽ giúp chúng ta có một cái nhìn rộng lớn và bao dung, cho dù chúng ta có đang rất thân thiết và gần kề bên nhau.

Tấm ảnh mà tôi thích nhất là hình trái đất mọc khi nhìn từ mặt trăng. Nó tuyệt đẹp. Một trái banh lớn màu xanh dương và lá cây lơ lửng giữa không gian mênh mông đen thẳm, nằm yên trên quỹ đạo của nó. Từ điểm nhìn ấy, quang cảnh trên trái đất kỳ diệu vô ngần! Có loài sinh vật sinh ra, có loài chết đi, cây cỏ một bên đang nở rộ, một bên đang tàn héo, có tuyết rơi, mưa đổ, gió thổi, núi lửa phun, động đất rung chuyển, tiếng người ta nói chuyện, âm thanh ca nhạc hát vang.

Từ mặt trăng nhìn về, đó là một vở tuồng vũ trụ lạ kỳ. Và từ chỗ chúng ta đứng, bên trong vở tuồng ấy, nhìn lên mặt trăng, thì đó lại là một câu chuyện khác. Nó biến từ một vở tuồng chung thành một vở tuồng của riêng tôi, và từ đó trở thành một vấn đề. Nếu bạn đứng xa đủ để nhìn lại, thì nó không phải là câu chuyện riêng của bạn đâu – nó là một trong hơn năm tỷ rưỡi câu chuyện trên quả đất này.

Làm cách nào để giữ cho ta có được hai cái nhìn như thế cùng lúc là một thử thách lớn. Có lần, cách đây hai mươi năm, người bạn

của tôi, Zalman , đưa ra một ví dụ mà tôi đã kể lại cho các thiên sinh của tôi nghe rất nhiều lần. Nó cho ta thấy muốn giữ cho mình có được hai quan điểm ấy cùng lúc đòi hỏi một sự tinh tế vô cùng.

Ông ta bảo chúng ta hãy tưởng tượng mình đang ở trong một rạp hát, bắt đầu chiếu đoạn mở đầu cho cuốn phim kinh dị Psycho của Alfred Hitchcock. Nữ tài tử Janet Leigh bị đâm nhiều nhất dao trong phòng tắm. Chúng ta cảm thấy sợ hãi và định đứng lên bỏ về, nhưng người bạn ngồi cạnh bên cản lại và nói: “Có gì đâu, người ta chỉ đóng phim thôi mà!” Ông Zalman bảo ta hãy tưởng tượng tiếp là mình lại ngồi xuống và tiếp tục theo dõi truyện phim, bắt đầu thấy nó hấp dẫn, và rồi cũng người bạn ấy, cứ mỗi hai phút lại khều ta và nói: “Nhớ nhé, đây chỉ là đóng phim thôi!” Ta sẽ bực mình và bảo: “Để yên cho tôi một chút có được không, tôi đang thưởng thức truyện phim mà!”

Dẫu biết rằng cuộc đời này cũng giống như một cuốn phim mà mỗi người chúng ta được giao phó cho một vai tuồng, điều ấy không có nghĩa là ta có thể có một thái độ bất cần hoặc đứng đưng với nó được. Thật ra những diễn viên giỏi bao giờ cũng cảm nhận được vai tuồng của họ, và hài lòng khi được người khác phê bình là nhân vật của họ rất sống động. Tôi muốn cảm nhận được sự sống của tôi một cách trọn vẹn, đóng vai trò của mình như nó là thật, và vui vẻ cởi bỏ áo mũ sau khi màn đã buông xuống. Muốn được như vậy, tôi cần phải giữ cho mình một cái nhìn bao dung và rộng lớn.

Khi ba tôi sắp mất, tôi đã có mặt bên cạnh ông suốt những ngày chót của cuộc đời. Những ngày cuối ấy, ba tôi bị chìm trong một cơn hôn mê, thỉnh thoảng ông tỉnh dậy. Chúng tôi biết ba không còn được bao lâu nữa, cố giúp cho ông được dễ chịu chừng nào tốt chừng ấy, chờ hơi thở chót. Rồi có lúc ba tôi dường như đang trút một hơi thở cuối: thân ông rung động mạnh, hơi thở đứt quãng, tất cả những triệu chứng của một người sắp chết. Tôi siết chặt tay ông và nói một bài đã sửa soạn trước: “Hãy đi vào nơi có ánh sáng”

và “Bây giờ là cơ hội để ba rời bỏ thân xác này.” Tôi rất hài lòng là mình đã nói những lời ấy, vì đó là những lời mà người hấp hối cần được nghe! Nào là: “Ba đã làm hết những gì ba cần làm trong kiếp sống này rồi.” “Mọi người đều thương và quý ba.” “Đã đến lúc ba phải tiếp tục hành trình của mình rồi.” “Ba đâu cần gì cái thân hư hao này nữa...” Mỗi lần thấy ba tôi vất vả với hơi thở của ông, là tôi lặp lại bài diễn thuyết ấy. Có lúc ông trở nên thoải mái hơn và ngủ thiếp đi, tôi lại chờ đợi. Vào lúc cuối, hơi thở của ông trở nên đứt quãng liên tục, tôi nhòm dậy và lại bắt đầu nói về “Hãy đi vào ánh sáng...” Ông mở mắt ra nhìn tôi và nói một cách thật rành mạch: “Con biết không, chẳng có gì đâu con, đừng làm cho to chuyện!”

### **Bác thợ sửa máy may: Quên đi câu chuyện của mình**

Tuệ giác của vô ngã, một ý thức rằng câu chuyện này là không có chủ, có lẽ là điều khó hiểu nhất. Ví dụ, khi ta nói “Tôi buồn quá,” thì ta thật sự cảm thấy có một người nào đó trong ta là chủ của nỗi buồn ấy. Có một lần, tôi gặp được một người có thể nhìn thấu suốt qua được câu chuyện của ông và hoàn toàn tự tại.

Chiếc máy may của tôi bị hư, cần được sửa. Vì vừa dọn đến một thành phố mới nên tôi giờ quyền điện thoại niên giám ra để tìm một đại lý sửa máy may. Khi lái xe đến tiệm, tôi chú ý đến một tấm bảng để bên ngoài cửa sổ ghi: “Công việc tốt đẹp. Mọi người thật tuyệt. Cuộc đời kỳ diệu!” Tấm bảng ấy hơi khác thường đối với một cửa tiệm sửa máy may. Mà thật ra nó cũng bất thường đối với bất cứ cửa hiệu nào khác.

Bước vào bên trong, tôi nhận thấy trên những vách tường và trên mặt quầy hàng có trưng bày những khẩu hiệu lạc quan như là: “Khi cuộc đời trao cho bạn một trái chanh, hãy pha cho mình một ly chanh đá!” “Ngày hôm nay là của bạn, muốn nó ra sao là tùy nơi bạn.” Người chủ tiệm ra dấu chào tôi, và rồi tiếp tục chú ý hoàn



toàn đến người khách hàng đang ở trước mặt ông. Ông ta chẳng có gì là vội vã, thế nên tôi cũng vậy.

Khi đến phiên tôi, ông ta tiếp đãi thật chu đáo. Sau khi đã hoàn tất thủ tục gửi sửa chiếc máy may, tôi mạo hiểm hỏi một câu tâm lý hơi có tính cách cá nhân: “Bác trông có vẻ là một người vui tính,” tôi nói. “Chắc mẹ bác cũng vui tính và yêu đời như bác?”

“Không,” ông trả lời. “Mẹ tôi nghiện rượu và rất chán đời.”

“Tôi đoán,” tôi tiếp tục, “chắc là ba của bác phải là một người gương mẫu cho bác noi theo.”

“Không, ba của tôi ưa nổi nóng bất thường lắm, và ông hay đánh đập chúng tôi.”

“Thế nhưng bác lại trở thành một người thành công như thế này thì thật hay quá!” Tôi buột miệng khen.

“Tôi không thành công lắm đâu! Tôi cũng đã có lúc tệ hại lắm!” Ông mỉm cười, hơi có một nét gì hối tiếc. “Tôi học hành không ra gì. Không bao giờ thật sự biết đọc. Tôi xong được Trung học chỉ vì cứ lớn dần và lớn dần, đến một lúc nhà trường bắt buộc phải cho tôi lên lớp vậy!”

Ông kể lại câu chuyện của đời ông không chút ngại ngùng. Và tôi tiếp tục hỏi. Trường hợp của ông hình như rất ngoại lệ, nó bất chấp mọi sự khôn ngoan thường tình.

“Sau khi xong Trung học, mọi việc lại càng tệ hại hơn. Tôi vướng vào nghiện ngập. Tôi bị lôi thôi đủ chuyện này nọ. Cuối cùng, không biết làm gì hơn, nên tôi xin gia nhập vào Thủy quân lục chiến. Ngày đầu tiên, họ phát cho tất cả chúng tôi đồng phục, tóc hớt ngắn y như nhau. Họ bảo chúng tôi ngồi quay mặt vào tường, và cắt hết tóc mọi người. Rồi họ xoay người bọn tôi lại, sáu đứa tất cả, cùng một lúc đối diện trước một tấm gương lớn. Tôi giật mình hơi kinh hoảng một chút. Tôi không tìm được ra mình trong ấy.

Không có một người nào trong đó mà tôi biết được câu chuyện đời của anh ta!”

Đối với tôi, đó là câu quan trọng nhất trong bài tự thuật của ông. “Không có một người nào trong đó mà tôi biết được câu chuyện đời của anh ta!”

Ông ta kể tiếp, sau khi thấy rằng tất cả vấn đề chỉ nằm ở chỗ câu chuyện nào là “của ta”, ông quyết định tìm cho mình một câu chuyện mới. Câu chuyện cũ, ông nghĩ, đã không giúp ích gì cho ông lắm.

Sau khi giải ngũ, nhờ đã học về máy móc, ông được huấn luyện thêm về ngành sửa máy may, rồi ông lập gia đình, có con và làm chủ một cửa tiệm nhỏ nhưng khá đông khách.

Ông cười to và nói với tôi là chưa bao giờ ông đọc trọn một quyển sách trong suốt đời mình. Nhưng người ta cứ thích đồ xô kéo đến tiệm ông. Tôi nghĩ một phần có lẽ vì ông sửa máy may giỏi, nhưng phần quan trọng hơn có lẽ vì họ thích cái không gian chung quanh ông. Tôi đoán chắc là không phải khách hàng nào cũng nhiều chuyện như tôi. Tôi nghĩ họ chỉ cảm nhận rằng ông ta có biết một cái gì đó rất đặc biệt.

## **Thiên trú**

Trong kinh Phật, Tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỷ và xả còn được gọi là bốn thiên trú, tức những nơi cư ngụ của các bậc Phạm thiên. Tự tánh của tâm khi không bị vô minh che lấp là rộng lớn tột cùng. Tâm ta tự nó vô cùng tinh lặng, ôm trọn tất cả mọi sự và giữ gìn chúng trong một sự quân bình rất tự tại.

Và từ chính nơi chốn an tĩnh này mà những phản ứng trong tâm ta phát khởi lên để đáp ứng lại những biến cố của cuộc đời. Tâm từ phát sinh như một phản ứng tự nhiên đối với mọi người và mọi loài. Tâm bi phát khởi khi ta tiếp xúc với nỗi khổ của người khác.

Tâm hỷ là một niềm vui sinh từ sự chia sẻ với hạnh phúc và sự may mắn của kẻ khác, khi ý thức được nó.

Và tất cả ba trạng thái ấy của tâm: từ, bi và hỷ, đều là những phản ảnh khác nhau của một tâm buông xả, trầm tĩnh cơ bản, trong ta.

Sự trầm tĩnh ấy không có nghĩa là trống không. Sự trầm tĩnh của tâm xả tàng chứa tất cả.

## Tâm từ

Tâm từ trong tiếng Pali gọi là metta , có nghĩa là một tình thân toàn vẹn và không hạn chế. Đức Phật dạy, khi tâm ta an ổn, nó sẽ có những đặc tính như là thân thiết, tương đắc và đầy thiện ý. Một tâm an ổn sẽ thương mến hầu như tất cả mọi người. Ngay cả đối với những kẻ, dầu cho cá nhân hoặc hành động của họ có khó ưa đến đâu, tâm an ổn của ta cũng sẽ thích nghi được bằng tình thương.

Có nhiều phương cách khác nhau để giúp ta nuôi dưỡng và phát huy tâm từ. Có những phương cách sử dụng thiền quán. Có những phương cách áp dụng sự thực tập vào đời sống hằng ngày, như là mỉm cười với người bán hàng ở siêu thị, giúp người khác khuân những món đồ nặng, giữ cửa thang máy cho người cuối cùng bước vào... Nếu chỉ nhìn phớt qua, ta sẽ có cảm tưởng như sự thực tập tâm từ, metta , là để giúp cho kẻ khác. Nhưng thật ra nó cũng là cho chính ta.

Tình thân ái không có gì là khó. Chúng ta không cần phải học cách thân ái. Chúng ta chỉ cần phải nhớ bày tỏ sự thân ái mà thôi. Các em bé, trừ những khi sợ hãi, bao giờ cũng thân thiện. Những chú chó con cũng thân thiện. Một anh bạn của tôi, mới đây khám phá rằng những con chim cánh cụt (penguin) ở Galapagos cũng rất thân thiện, vì chúng không cảm thấy sợ hãi.

“Tôi đang sợ sệt vấn đề gì đây?” là một câu tôi thường tự hỏi mỗi khi cảm thấy mình không thích thân thiện với một người nào đó. Luôn luôn phải có một cái gì! Khi mới bắt đầu thực tập thiền quán về tâm từ, trong khi ngồi thiền tôi tập phóng những tư tưởng, mong ước tốt lành của tôi đến tất cả những người tôi biết. Tôi giật mình khi khám phá ra là mình đã cất giữ trong tâm một danh sách thật dài về những người “đáng ghét”. Thật ra điều đó cũng chẳng có gì quan trọng, bực mình người này một chút, không ưa gì người kia lắm, hơi bất mãn về một người nọ... Những chuyện lật vật đầu đầu nhưng chúng đã khéo léo và bí mật dẫn tôi đến việc sắp xếp họ vào trong một nhóm người “Tôi không ưa thích gì mấy.”

Nhưng không phải là tôi cố ý ghét bỏ gì những người đó mà xếp họ vào một danh sách riêng. Thật ra, tôi rất ngạc nhiên về những ký ức ấy, và cũng rất bất mãn về những ảnh hưởng của chúng đối với tôi. Nghi thật là kỳ cục, vì chuyện cũng đã biết mấy năm qua rồi! Nó cũng làm xấu đi hình ảnh tôi có về chính mình. Tôi đã từng rất hãnh diện rằng tôi là một người rất cởi mở và rộng lượng, nhưng khi thấy được chân tướng của mình, tôi thất vọng vô cùng.

Cũng vì cảm thấy thất vọng và không muốn âm thầm mang cái danh sách thù ghét ấy trong tâm mãi, tôi quyết định thực tập ban rải tâm từ, tình thương đến những ai đã từng gây thương tích cho tôi.

Dần dần cái danh sách của những người “khó ưa” ấy cũng bắt đầu thay đổi. Những người tôi không ưa không còn là một đe dọa đối với tôi nữa. Sau một thời gian, tuy vẫn còn nhớ tên những người trên danh sách ấy, nhưng cái năng lượng tiêu cực của nó đã biến mất. Đến hôm nay, tôi khám phá ra là mình không còn nhớ một tên nào nữa!

Dễ thương cũng là một danh từ kỳ cục khác, nhưng nó đi đôi với thân ái. Không phải tôi bắt đầu tu tập vì muốn mình được là một người dễ thương. Tôi nghĩ mình bao giờ cũng đã là dễ thương rồi.

Tôi tu tập vì muốn được bớt sợ hãi. Nhưng đầu sao thì tôi cũng đã trở nên dễ thương hơn, và lại còn được bớt sợ hãi nữa.

### **Biết thương yêu là biết hạnh phúc**

Phóng rãi tâm từ, gửi những ý nghĩ tốt lành, đến người ta thương mến thường thì bao giờ cũng dễ. Ban rãi ý nghĩ tốt lành của ta đến những người nằm trong danh sách “khó thương”, đó mới là việc khó. Điều giúp ta có thể thực hiện được việc ấy là nhớ lại ít nhất một chuyện gì tích cực mà người ấy đã làm, kỷ niệm đó có thể sẽ giúp mở rộng trái tim ta. Chia khóa ở đây là sự tha thứ. Không làm được điều ấy ta chỉ sẽ gặp đôn đau thôi.

Ngày sinh nhật thứ mười chín của tôi, một tháng sau khi tôi làm đám cưới, bà cố di của tôi, Sarah, mất trong bệnh viện Bellevue , sau một cơn bệnh dai dẳng và suy nhược. Ba tôi, thân nhân duy nhất của bà, không có mặt trong nước, còn lại chỉ có mình tôi phải đứng ra để lo việc mai táng. Những người thân thích của bà gọi điện thoại cho tôi, bảo đảm là sẽ không có vấn đề gì hết, bà cố tôi là một thành viên trong hội mai táng và những chi phí đã được trang trải xong xuôi hết rồi. Tôi chỉ việc có mặt vào sáng mai tại nhà quàn. Tôi lo sợ chết đi được, tôi không hề có kinh nghiệm gì với chuyện chôn cất hết. Ba chồng tôi bảo: “Ngày mai ba sẽ đi với con!”

Khung cảnh của nhà quàn tối tăm và ảm đạm, tôi cảm thấy kỳ quặc. Tôi là người đàn bà duy nhất có mặt ở đó. Có những nhóm ông cụ già, không có họ hàng gì với chúng tôi, tụm lại với nhau, họ là những người trong ban tụng niệm minyan , gồm có mười người mỗi nhóm. Có hai người đàn bà lớn tuổi bước ra từ căn phòng phía sau và ra về. Ông chủ nhà quàn bước đến gần bên tôi và nói: “Đó là những bác đã đến để tắm rửa, sửa soạn cho người chết trước khi chôn. Bây giờ, cần một phụ nữ trong gia đình vào

nhà trong để kiểm soát lại thân thể người chết.” Chắc là gương mặt của tôi lúc ấy phải là tái ngắt. Ba chồng tôi nói: “Để ba vào coi cho!”

Ba chồng của tôi, Harry Boorstein, sống thêm mười lăm năm nữa, những kỷ niệm tôi có về ông rất là chung chung, lơ mờ, không có gì rõ rệt, chỉ nhớ ông là một người tốt. Nhưng mỗi lần tôi nghĩ đến ông trong giây phút ấy tại nhà quàng, tôi cảm thấy một sự biết ơn vô cùng và trái tim tôi mở rộng. Mỗi khi tôi nhớ lại bất cứ một lời nói vu vơ nào, một hành động vô ý nào của ông, tôi chỉ có thể nhớ lại câu nói ấy của ông tại nhà quàng – “Để ba vào coi cho” – và tôi thấy thương ông. Tôi rất trân quý giây phút đó, vì nó là cây chìa khóa kỳ diệu để thương ông mãi mãi, và khi tôi biết thương yêu, tôi hạnh phúc.

### **Thương yêu tất cả là chuyện dễ nhất**

Nửa giờ sau khi cất cánh trên chuyến bay từ Chicago, viên phi công thông báo: “Không có gì đáng lo cả, thưa quý vị, nhưng chúng ta bị hư mất một hệ thống thủy lực của phi cơ, chúng ta sẽ quay trở lại Chicago để sửa, thay vì băng ngang qua rặng núi Rocky mà không có hệ thống ấy.” Trong khi viên phi công báo tin, chiếc phi cơ đánh một vòng tròn lớn quay trở lại. “Chỉ ba mươi phút nữa chúng ta sẽ đáp xuống đất, xin quý vị hãy ngồi nghỉ cho thoải mái.”

“Thoải mái?!” Khi nghe lời thông báo ấy, tôi đang đọc quyển sách mới của Joseph, bạn tôi, “Kinh Nghiệm Thiên Quán”, viết về chánh niệm và thiên quán. Chánh niệm tức là ý thức được rõ ràng kinh nghiệm của mình trong giờ phút hiện tại, và tôi ý thức rõ ràng là mình đang lo sợ. Tôi lại cầm cuốn sách lên đọc, hy vọng rằng nó sẽ làm cho tôi quên đi một chút. “Khi có những cảm thọ khó khăn khởi lên,” Joseph viết, “đừng nên làm ngơ, hoặc đánh lãng sự chú ý của mình.” “Được rồi, Joseph,” tôi nói thầm và đóng sách lại.

Tôi nghĩ đến những gì mình nên làm. Tôi chợt ý thức là mình có thể chết, và tôi hoàn toàn không hề có một sự chọn lựa nào về việc ấy hết. Tôi quyết định là mình sẽ thực hành từ bi quán, đem tâm từ ban rải đến những người thân thuộc trong gia đình, mà đây cũng là một sự thực tập hằng ngày của tôi. “Cầu xin cho Grace được an vui... Cầu xin cho Nathan được an vui... Cầu xin cho Erik được an vui... Cầu xin cho Leah ... Cầu xin cho Collin ...” Tất cả là mười ba cái tên.

Làm xong xuôi, chiếc phi cơ của chúng tôi vẫn còn bay lướt nhẹ nhàng trong không trung. Thế là tôi lặp lại một lần nữa. Tôi cảm thấy mình trầm tĩnh hơn trước.

Chiếc phi cơ bắt đầu hạ thấp xuống, và mặc dù mọi việc có vẻ bình thường, chúng tôi được hướng dẫn cởi mắt kính và giày, và bỏ hết những đồ nhọn như là viết ra khỏi túi. Tôi bắt đầu nghĩ đến những người quen khác, nằm ngoài cái danh sách mười ba người thân trong gia đình tôi, tôi cũng muốn cầu xin cho họ được an lạc và hạnh phúc. Thế là tôi bắt đầu lập thêm một danh sách mới: “Cầu xin cho Miriam được an vui... Cầu xin cho Aaron ... Eugenia ... Henry ...” Đầu óc tôi đầy tên tuổi của những người mà tôi biết qua chuyện đời của họ, và tôi bắt đầu niệm mỗi lúc một nhanh hơn, muốn chắc rằng sẽ nhắc được hết tên của mọi người.

Bên ngoài cửa sổ, tôi có thể nhìn thấy mặt đất mỗi lúc đang một dâng lên gần hơn. Những cô tiếp viên hàng không hướng dẫn chúng tôi tư thế tự ôm choàng lấy mình, và chúng tôi ngả người tới phía trước, hai tay choàng ôm chặt hai đầu gối. Tôi tự nghĩ: “Trong vòng một phút nữa, tôi sẽ chết hoặc không chết. Tôi có nên lặp lại cái danh sách mười ba người thân thuộc của mình một lần nữa không? Tôi có bỏ sót một ai mà tôi thương mến không? Cầu xin cho tất cả mọi loài được an vui! Cầu xin cho tất cả mọi loài được hạnh phúc! Cầu xin cho tất cả mọi loài được an vui!”

Chúng tôi chạm bánh xuống đất, hệ thống thắng vẫn hoạt động tốt đẹp, chiếc phi cơ từ từ dừng lại. Dọc theo phi đạo đậu một hàng dài những chiếc xe cấp cứu, đèn đỏ nhấp nhóa sáng rực, và may mắn là chúng tôi không cần đến họ.

Tôi học được hai điều: Yêu thương tất cả mọi người dễ hơn là chỉ yêu thương một nhóm người đặc biệt nào đó. Nó không đòi hỏi ta phải nhớ ai có tên trong danh sách, ai không có tên, ai là thuộc bảng danh sách chánh và ai thuộc bảng phụ. Và ta cũng không cần phải lo sợ là mình sẽ bỏ sót một người nào.

Tôi cũng học được rằng, lòng thương yêu chân thật hướng về kẻ khác sẽ xóa bỏ hết những nỗi sợ hãi trong ta. Tôi đã không hề đánh lạc hướng sự chú ý của mình; tôi biết rất rõ ràng điều gì đang xảy ra, và tôi cũng biết là tôi có một phương thức hữu hiệu để đối phó với hoàn cảnh ấy.

Một thời gian sau kinh nghiệm đó, tôi nghĩ: “Tôi muốn dạy phương pháp này cho người khác để họ có thể sử dụng trong giờ phút trước khi lâm chung.”

Về sau này, tôi hiểu là: “Tôi muốn dạy phương pháp này để họ thực tập cho từng giây phút của cuộc sống.”

Tất cả những giờ phút của ta đều là những giây phút trước cái chết của mình, và sự cầu mong an vui là một phương pháp sống vô úy nhất. Đôi khi, tôi nghĩ chỉ có mỗi một việc đáng để nói mà thôi, đó là: “Tôi thương yêu bạn.”

## **Tâm bi**

Tâm bi là một phản ứng tự nhiên của con tim khi nó không bị che mờ bởi cái vọng tưởng “chúng ta là những cá thể độc lập, cách biệt nhau”.



Trong kinh điển, bi có nghĩa là “sự rung động của con tim” khi ta ý thức được nỗi khổ của kẻ khác. Tôi nghĩ chúng ta cảm thấy nó như là một sự rung động của chính con tim mình theo cùng với nhịp điệu của kẻ khác. Nó đòi hỏi một trạng thái tinh lặng trong tâm. Một sự rung động rất tinh tế.

Có một lần tôi đi trên chuyến bay sớm tại thành phố Laramie , Wyoming , sau khi vừa hướng dẫn xong một khóa tu ba ngày. Đó là một khóa tu thình lặng cho khoảng ba mươi thiền sinh. Trong suốt khóa tu, tôi đã cố gắng để tâm chú ý đến từng kinh nghiệm của mỗi thiền sinh, và bây giờ tôi cảm thấy rất thoải mái và hài lòng vì nghĩ rằng khóa tu đã thành công.

Có một cặp vợ chồng lớn tuổi đến ngồi cạnh ghế của tôi. Khi phi cơ vừa cất cánh, các cô tiếp viên cũng bắt đầu dọn bữa ăn sáng.

“Chúng tôi có xin trước đồ ăn chay,” ông lão nói với cô tiếp viên hàng không.

“Để cháu xem lại,” cô trả lời, một lúc sau cô trở lại với lời xin lỗi: “Xin lỗi bác, họ đã quên không để thực phẩm của bác trên chuyến bay này. Thôi, bác để cháu dọn đồ ăn thường ra, rồi bác cứ xem có món nào ăn được thì bác cứ việc dùng?” Cô mời mọc.

“Thôi, chắc không được đâu,” ông lão đáp. “Chúng tôi không làm vậy được!”

Tự nhiên tôi bật khóc và rất lấy làm ngạc nhiên. Chuyện ấy chẳng có gì là quan trọng và chuyến bay cũng chỉ ngắn thôi. Có lẽ tôi cảm thấy xúc động vì hai vợ chồng bác gọi cho tôi nhớ đến hình ảnh ông bà Nội của tôi, và tôi cảm thông được hoàn cảnh khó xử của họ.

Đối với người ngoài thi trường hợp của hai ông bà rất là đặc biệt và kỳ cục. Nhưng đối với họ thì đó là một sự thất vọng không thể trả giá được. Vì tâm tôi tinh lặng, tôi có thể cảm nhận được nỗi đau của họ.

Bất cứ một nỗi đau nào cũng là quan trọng đối với người cảm thọ nó. Khi tôi còn nhỏ, người ta thường hay nói với những đứa trẻ nào không ăn hết đĩa của mình: “Người ta chết đói ở các xứ nghèo đó, nhớ vậy đi.” Tôi rất cảm ơn là đã không có ai nói với tôi những lời ấy. Tôi bẩm sinh là một đứa trẻ khó ăn uống, nếu lại cộng thêm cái mặc cảm tội lỗi, hồ thẹn vào một tình trạng đã khó khăn, thì chỉ làm tăng thêm nỗi khổ của tôi mà thôi. Những người nói những lời ấy, có lẽ họ quên rằng, đói là đau đớn, nhưng ăn khi ta không đói cũng là đau đớn nữa. Mà đau đớn là đau đớn. Phân chia, xếp hạng nó là một chuyện dư thừa.

Chúng ta đánh giá mỗi nỗi đau bằng cách đưa nó qua hệ thống phán xét của mình, mà thật ra hệ thống đó lại được làm bằng những ý kiến của chính ta. “Đây là một nỗi đau lớn,” hoặc “Đây là một nỗi đau nhỏ không đáng kể.”

Mỗi khi tôi cảm thấy xa cách đối với nỗi đau của một người nào, thường thì bao giờ cũng bởi vì tôi đã có một thành kiến về nó. Cũng có thể tôi nghi hoàn cảnh của người ấy khốn cùng quá, không thể chịu đựng nổi, và tôi tự bảo vệ mình bằng cách che tai bịt mắt mình lại.

Lúc nhỏ chúng ta cũng làm như vậy khi xem phim, ta thường che mắt lại mỗi khi đến những cảnh rùng rợn và nói: “Chùng nào hết đoạn ghê gớm này nói cho tôi biết nha!” Bây giờ, đôi khi tôi vẫn còn có hành động ấy, một phản xạ tự nhiên, khi xem những đoạn phim nào quá hãi hùng.

Cũng có lúc tôi cảm thấy xa cách với nỗi đau của người khác vì tôi không chịu được lối phán xét của họ. “Tại sao anh lại đi lo âu về những chuyện nhỏ nhặt này?” Tôi tự nghĩ. “Cái đáng lo là cái kia kia, nó mới quan trọng hơn!” Quyết định giùm người khác việc nào mới “đáng” để cho họ lo, điều ấy thật buồn cười. Mỗi người có một sự dính mắc khác nhau và không ai giống ai hết. Có lúc tôi cũng hồ thẹn chịu nhận rằng, có những nỗi khổ đối với tôi rất lớn

vì mình bị dính mắc, mà tôi biết rằng so với người khác nó chẳng ra gì cả. Không cần gì đến sự phê bình của người ngoài, tánh tôi cũng đã hay khắt khe với chính mình. “Minh thật là một người ích kỷ hết sức!” Tôi thường tự trách. “Thế giới này đầy đầy những khổ đau, mà mình lại cứ lo âu vì những chuyện lặt vặt này hay sao?”

Chúng ta khó có thể nào nhận diện trực tiếp được nỗi đau, vì chúng nhiều quá! Có lẽ đức Phật đã nói đúng, cuộc đời này có quá nhiều khổ đau, nên đôi khi chúng ta thường cố gắng làm cho chúng nhỏ đi. “Sự việc có thể còn tệ hơn như thế này nữa,” bằng một thiện ý chúng ta thường nói thế với một người bạn đang gặp chuyện buồn, hy vọng lời khuyên ấy sẽ làm họ bớt khổ. “Của đi thay người.” “Dầu sao thì công việc anh cũng còn vững.” Hoặc là một sự so sánh cao xa như là: “Trong vũ trụ mênh mông này thì chuyện ấy có nghĩa lý gì?” Tất cả những lời đó đều là một hình thái khác của câu: “Người ta chết đói ở các xứ nghèo đó, nhớ vậy đi!”, nhưng là dành cho người lớn. Theo tôi nghĩ, những lời ấy chỉ cộng thêm một sự khinh miệt vào nỗi đau của họ mà thôi, chứ thật ra chẳng giúp ích gì thêm.

Lẽ dĩ nhiên, sự thật là so với cái mênh mông vô cùng của vũ trụ này thì nỗi đau của ta rất là nhỏ nhoi và không đáng kể. Nhìn qua lăng kính của một bầu vũ trụ mênh mông thì tất cả mọi việc đều không đáng kể như nhau. Nhưng việc ấy không đúng với cái cảm xúc thực tế của ta. Có những người và những vấn đề đối với ta rất là quan trọng. Và ta đâu có sống trong một bầu vũ trụ mênh mông. Chúng ta đang sống ở nơi này đây!

Nhớ đến quan điểm về một bầu vũ trụ bao la, nhớ đến hình ảnh trái đất mọc khi nhìn từ mặt trăng, nhớ đến tính cách tương duyên của mọi hiện tượng – tất cả những điều ấy sẽ giúp cho ta tiếp xúc trực tiếp hơn với nỗi đau của mình. Chúng cần thiết để giúp ta có thể thấy rõ ràng và chịu đựng được nỗi đau của mình. Và, cũng nhờ nhớ được cái tính chất cá biệt của ta, nhớ được những thương tâm trong câu chuyện đời của ta, mà dường như rất thực và quan

trọng, việc ấy sẽ giữ cho hai chân ta đứng trong thế giới này với một lòng thương yêu sâu xa và hành động từ ái, chứ không phải lơ lửng trên mây.

### **Rộng lượng là một hành động tự nhiên**

Tôi cảm thấy rất thán phục mỗi khi được chứng kiến những hành động nhân ái hoàn toàn không vị kỷ. Chúng là những ví dụ cụ thể nhất cho ý niệm về vô ngã của đức Phật. Lễ di nhiên, thân ta, nói về mặt vật lý, là tách biệt với những thân thể khác, vào ra thế giới này ở những thời điểm khác nhau và không gian khác nhau. Nhưng cái bản chất tâm thức có mặt trong những thân ấy thì chỉ là một mà thôi. Ý thức được việc ấy, các nỗi sợ hãi của ta sẽ tan biến và thái độ chia sẻ sẽ là một hành động hoàn toàn tự nhiên.

Một người đàn bà trẻ hơn tôi nhiều đang thay y phục cạnh tôi trong phòng thay đồ của một nhà tập thể dục. Chúng tôi đang bàn về những ích lợi của việc tập thể dục đều đặn, giữ cho thân thể được thon và khoẻ. Cô ta nói thêm: “Em mới vừa bị mổ vài tháng trước, và bác sĩ của em rất ngạc nhiên về sự phục hồi sức khoẻ nhanh chóng của em.”

“Cô bị mổ gì?” Tôi hỏi.

“Em cho đứa em gái một cái thận. Nó bị bệnh tiểu đường và cần phải thay thận.”

Cô nói bằng một giọng hết sức bình thường như là cô nói: “Em có một chiếc xe đạp không dùng đến...” Đối với cô ta chuyện ấy hoàn toàn như không có gì là đặc biệt. Một chuyện cần làm phải làm, thế thôi.

Tôi đã có nhiều năm đặc biệt suy nghĩ về một câu chuyện của đức Phật. Trong một tiên kiếp của ngài, đức Phật đi trên một con đường núi, chợt ngài nghe có tiếng khóc phía bên dưới vực thẳm vọng lên. Nhìn xuống dưới vực sâu, ngài thấy có một bầy cọp con

đang bị đói khát, và một cộp mẹ quá yếu đuối không còn đủ sức để nuôi chúng. Đức Phật tương lai không chút do dự, tự lao mình xuống vực thẳm để hiến thân nuôi bầy cộp con đói khát.

Câu chuyện ấy được kể để làm thí dụ về sự bố thí. Nhưng nó làm cho tôi hơi lo, vì tôi không thể nào tưởng tượng được một thái độ vô ngã tự nhiên đến vậy!

Nhưng bây giờ thì tôi đã có thể. Tôi có năm đứa cháu. Đối với chúng, tôi không hề có một chút do dự nào về hành động lao xuống vực thẳm. Và tôi cũng sẽ không hãnh diện về việc ấy, vì thật ra đó chẳng có gì là to tát cả. Tôi không thể không làm được. Cái to tát là bước kế tiếp, là làm sao luôn nhớ rằng bất cứ một đứa cháu nào, của bất cứ ai, cũng đều là của ta. Và đứa cháu nào của ta cũng là cháu của tất cả mọi người.

Nhưng bạn không cần phải có con hoặc cháu mới có thể hiểu được việc ấy. Chân lý về không có một cái tôi riêng biệt này tự nó sẽ hiển lộ khi tâm ta được định. Tôi thấy rõ điều ấy những khi có một tai họa nào đó xảy ra. Một chiếc phi cơ chở đầy hành khách rớt trên sông Potomac, những người qua đường liêu mình nhảy xuống dòng sông đông đá lạnh cóng để cứu người khác – không phải vì đó là những người họ biết, mà vì những người ấy đang cần sự cứu giúp. Lửa cháy trên tòa nhà chọc trời World Trade Center, người ta phụ khiêng một người bạn ngồi trên xe lăn xuống sáu mươi bảy tầng thang lầu, không kể gì đến hiểm nguy của chính họ. Không một ai nghĩ: “Tôi sẽ ra tay nghĩa hiệp,” hoặc “Tôi sẽ làm chuyện nhân ái.”

Khi tâm ý ta tỉnh lặng, ta nhận thức được mỗi chúng ta đều là một phần tử của nhau. Thật ra tôi nghĩ, chữ rộng lượng cũng chưa được chính xác lắm, vì ta vẫn còn nghĩ đến có người ban cho và người thọ nhận. Khi sự chia sẻ là một việc làm tự nhiên và tự động, chúng ta gọi đó là bi.

Tôi thường nghĩ rằng, nếu tôi xem mọi người khác như là thân thuộc của tôi, điều đó sẽ trở thành một gánh nặng. Nhưng sự thật là ngược lại! Khi một người nào tôi biết làm một việc gì đó đáng ca ngợi, tôi không cảm thấy tôi cần phải làm việc ấy. Vì các vị ấy đang thay mặt cho tôi, hoặc cũng chính là tôi, đang gánh vác công việc ấy. Mẹ Theresa giúp những người khốn khổ giùm tôi, Beethoven sáng tác nhạc giùm tôi, thánh Gandhi tranh đấu giùm tôi... và bạn cũng chính là tôi nữa.

### **Tâm hỷ: Niềm vui vị tha**

Jerry Rice, cầu thủ bắt banh nổi tiếng của đội banh bầu dục San Francisco, trong một cuộc phỏng vấn nói về những thành tích của anh trong quá khứ. Người phóng viên hỏi: “Anh còn muốn đạt thêm một thành tích mới nào nữa không?” Jerry mỉm cười đáp: “Tôi muốn đạt được hết tất cả!” Người phóng viên hỏi tiếp: “Trong số tất cả những kinh nghiệm vui nhất trong sự nghiệp chơi banh của anh, anh có thể kể lại một kinh nghiệm nào đã đem lại cho anh niềm vui to tát nhất không?”

“Tôi còn nhớ trong trận đá chung kết Super Bowl XXIII,” Jerry đáp, “Đó là lần đầu tiên tôi được chơi trong một trận chung kết. Vào hai phút cuối trước khi cuộc chơi chấm dứt, Joe Montana ném banh cho cầu thủ John Taylor, anh ta đang đứng trong vùng đất cấm của đối phương, khi Taylor bắt được quả banh ấy, tôi cảm thấy một nỗi vui thật lớn như chính mình đã bắt được banh vậy.”

Đó là một niềm vui của tâm hỷ của lòng vị tha – vui với niềm vui của kẻ khác – một niềm vui trong giây phút hiện tại mà đối tượng của nó hoàn toàn không quan trọng. Niềm vui của tất cả mọi người đều được chia sẻ đồng đều.

Có một lần tôi được nghe đức Đạt-lai Lạt-ma dạy về sự khôn ngoan của việc đặt hạnh phúc người khác lên, ít nhất là cũng,

ngang hàng với của mình. Ngài giải thích, số người chung quanh ta rất nhiều, thành thử cơ hội có hạnh phúc của ta sẽ tăng lên vô cùng tận nếu ta biết kinh nghiệm hạnh phúc của người khác như là của chính ta. Trên hành tinh này, cơ hội để cảm thấy hạnh phúc của tôi sẽ được tăng lên gấp hơn 5,5 tỷ lần nếu tôi biết thực hiện việc ấy. Đó là một lợi thế rất lớn!

Vi bản chất của niềm vui vị tha, của tâm hỷ, là hạnh phúc chứ không phải khổ đau, ta cứ tưởng là nó sẽ dễ thực hiện lắm. Nhưng thật ra nó lại phức tạp và rắc rối vô cùng. Tôi nghĩ, thường thường chúng ta hầu hết ai cũng đã có lần cảm nhận được niềm vui của tâm hỷ. Có việc gì may mắn xảy ra cho một người khác, ta cảm thấy vui thành thật. Nhưng rồi, từ cái tâm chưa được hài lòng hoàn toàn của ta, lại có một ý nghĩ khởi lên: “Ước gì mình cũng được chút may mắn như người ấy!”

Tôi nhận thấy việc ấy xảy ra mỗi khi tôi xem những chương trình quảng cáo trên ti-vi về những người vừa trúng một giải xổ số. Ta nhìn thấy một người vừa ra mở cửa nhà của anh hoặc chị ta thì được trao cho một tấm chi phiếu 10 triệu đô-la. Tôi cảm thấy vui mừng thật sự khi thấy người vừa được trúng giải bàng hoàng sung sướng, cười rồi khóc. Rồi tôi lại nghĩ tiếp: “Không biết nếu chuyện ấy xảy ra cho mình, mình sẽ làm gì đây!”

“Đĩ nhiên,” tôi lập tức tự nhắc nhở mình, “tôi sẽ tặng một phần lớn của số tiền cho các hội từ thiện. Ít nhất là 75 phần trăm. Hay có lẽ là 50 phần trăm. Phần còn lại tôi sẽ cho mấy đứa con, để chúng nó trang trải tiền nhà mỗi tháng.” Rồi tôi lại nhớ: “Chúng nó cũng đâu có khó khăn gì về tài chánh đâu. Hay là tôi sẽ bỏ vào một tài khoản ủy thác để dành cho mấy đứa cháu lên đại học.” Rồi tôi lại nghĩ tiếp: “Nhưng còn ít nhất là mười năm nữa chúng nó mới lên đại học, ai biết được chừng đó chúng sẽ ra sao, hay là việc học đại học sẽ như thế nào. Hay là mình và anh Seymour có thể làm một chuyến du hành ba tháng trên biển vòng quanh thế giới. Nhưng mà cũng không được, anh ấy hay bị say sóng!”

Chỉ trong chùng vài giây đồng hồ, một tâm đang tràn ngập niềm vui với cái vui của kẻ khác đã trở thành một tâm đầy những dự định, toan tính ích kỷ cho lợi lạc của riêng mình, mà chẳng biết phát xuất từ đâu! Trước khi người trúng giải xổ số xuất hiện trên ti-vi với tấm ngân phiếu, tôi cảm thấy rất hài lòng với những gì mình đang có! Nhưng dường như là tâm ta, nếu không được soi sáng bởi chánh niệm và tinh lặng, sẽ dễ bị hấp dẫn bởi cái ý nghĩ muốn được thỏa mãn thêm một chút nữa!

Tôi nghĩ, chúng ta chấp nhận mỗi khi người khác nghe những tin vui, sự may mắn của ta, khi họ chúc mừng ta, là họ ước mong rồi một ngày họ cũng sẽ được như thế. Và có lẽ khi ta cầu chúc lại cho họ, là chúng ta công nhận niềm vui của mình, và giúp cho người kia cất bỏ đi cái mặc cảm tội lỗi về một nỗi ghen tức mà họ có thể có trong tâm.

Tôi học được điều này khi tôi còn nhỏ, lắng nghe những lời người ta chúc mừng nhau trong các đám cưới. Mẹ của một cô gái chưa chồng, ôm mẹ của cô dâu và nói: “Chúc chị giữ được hạnh phúc của ngày hôm nay mãi mãi.” Mẹ của cô dâu đáp lại: “Chúc con gái chị cũng sẽ có một ngày như thế này.” Người mẹ kia lại nói: “Hy vọng trời sẽ nghe lời cầu chúc của chị!”

Tôi cũng đã từng cảm thấy hổ thẹn, có khi là tội lỗi, vì mỗi khi nghe có ai được một sự may mắn nào, dính dáng đến việc tôi đang mơ ước, là tôi cảm thấy ghen tức ngay. Tôi thường hay tự trách: “Sao vậy Sylvia ? Mình đã có quá đầy đủ rồi. Sao mình lại còn có thể suy nghĩ như vậy được?”

Nhưng vấn đề không phải là ta có đầy đủ hay không đầy đủ. Cuộc sống này tràn ngập những điều kỳ diệu có thể đem lại cho chúng ta hạnh phúc, ta muốn nhận lãnh bao nhiêu mà chẳng được! Vấn đề là ta có đủ sáng suốt để ý thức được việc ấy không! Dưới ánh sáng của chánh niệm, tất cả những người nhận thật ra chỉ là một mà thôi.



Trong trận banh chung kết Super Bowl XXIII , khi Joe Montana ném quả banh định mệnh ấy, John Taylor đã có mặt đúng nơi, đúng lúc, và tâm của Jerry Rice cũng vậy nữa.

### **Tâm xả: Trong tình lặng có hết tất cả**

Người ta thường thắc mắc không biết mình có thể vừa có an lạc vừa có nhiệt tình hay không! Tôi tin là điều đó có thể được. Tôi muốn thực hiện điều đó trong sự tu tập của tôi. Tôi nghĩ, người ta đặt câu hỏi ấy vì họ đã lẫn lộn giữa sự vắng lặng với an lạc hoặc bình thản. An lạc (peaceful) có nghĩa là “không sân hận”. Bình thản (equanimous) có nghĩa là “quân bình”. Chúng không hề có nghĩa là “lạnh lùng”, hoặc “lãnh đạm”.

Những bước đầu trên con đường tu tập theo Phật của tôi, tôi thường lo sợ mình sẽ trở thành một người lạnh lùng, không tình cảm. Tôi nghĩ rồi mình sẽ giống như người có một trái tim bằng phẳng, như là vừa bị chiếc xe lu cán qua vậy, không phản ứng trong bất cứ một hoàn cảnh nào. Tôi nghĩ tôi cũng đã có một quan niệm sai lầm như những người khác – tin rằng thực nghiệm tâm linh có nghĩa là đạt đến một sự “tĩnh lặng không thể lay chuyển”. Ý nghĩ ấy dường như được xác nhận qua những mẩu chuyện mà thầy tôi kể về những người hành thiền tinh chuyên đến nỗi “sự ham muốn về tình dục không còn nữa, và vợ chồng sống với nhau như anh chị em”. Tôi hơi lo ngại, vì mặc dù muốn được giác ngộ, nhưng tôi không muốn chuyện đó xảy đến cho tôi.

Sự tĩnh lặng và an bình là những trạng thái tâm rất đẹp, và thật ra chúng có chung một tính chất phẳng lặng và êm ái. Yếu tố tĩnh lặng này là một tâm hành rất quan trọng trong tâm, nó làm quân bình những hăng hái, những ước vọng, và vui sướng trong ta, và từ đó cái thấy sáng tỏ và sự hiểu biết của ta có thể hiển lộ. Nhưng tĩnh lặng và an bình không phải là những mục tiêu của sự tu tập, ít ra là đối với tôi. Tôi muốn mình vẫn còn có thể có một nhiệt tình.

Khi tôi càng hiểu rằng, mọi vật đều trống rỗng và vô nghĩa trừ khi chúng ta cho phép chúng là quan trọng, tôi lại càng muốn mình có được khả năng “cho phép” ấy. Tôi đang có mặt trong một cuộc đời. Tôi vẫn muốn nhớ nó chỉ là một cuốn phim mà thôi, nhưng tôi cũng muốn sống như là nó có thật nữa.

Tám năm về trước, trong buổi tối đầu tiên của một khóa tu nhiều ngày nhất trong năm, do tôi hướng dẫn ở California, con gái tôi, Emily, bất ngờ ghé qua thăm.

“Má với ba có muốn dẫn Johan và con đi ăn tối hôm nay không?” Nó hỏi.

“Muốn chứ, nhưng tối nay thì không được, vì khóa tu bắt đầu tối nay, má cần phải có mặt để hướng dẫn.” Tôi giải thích.

“Má có chắc là má không muốn đi ăn tối với con không?”

“Không phải vậy, má muốn đi với con chứ, nhưng không được vì má có lớp phải dạy.”

“Má không thể đi ra một chút để ăn mừng má sắp sửa được làm bà ngoại lần đầu tiên sao?”

Tôi hét to vì vui sướng. Tôi không phải là mình nữa. Tôi nhảy tung tung lên. Ngay khi ấy thì chuông điện thoại reo, tôi nhắc máy. Đó là chị bạn thân của tôi. “Em nói chuyện không được,” tôi trả lời, “em bị kích động quá đi!”

Sau đó, Emily cười và nói: “Con tiếc quá, con đã không đem theo máy quay phim.” Bốn người chúng tôi dẫn nhau đi ăn tối hôm ấy. Xong xuôi tôi trở lại khóa tu và dạy lớp đầu tiên.

Sự tu tập đã giúp tôi trở nên nồng nhiệt hơn, chứ không hề làm giảm nó đi. Những khi tôi vui sướng, mà chuyện đó rất thường, tôi lại mê say, ngây ngất. Khi buồn, tôi khóc rất dễ dàng. Và không có gì là lớn chuyện hết. Sự việc ra sao thì cứ là vậy, và rồi kế tiếp sẽ là một chuyện khác.

## Xong là xong

Một trong những vị thầy của tôi thường dùng câu này mỗi khi ông muốn tôi trở về chú ý đến giây phút hiện tại. “Xong là xong,” ông ta nói. Giờ đã đến đoạn cuối của quyển sách này, tôi thắc mắc không hiểu làm sao tôi biết được khi nào là xong. Tôi rất thích kể chuyện, và mỗi ngày là một câu chuyện mới.

Tôi còn nhớ một lần nói chuyện với Jack, một người thầy và cũng là một người bạn tốt của tôi.

“Tôi lo là tôi đã dần dần mất đi cái nhiệt tâm của mình trên con đường tu tập,” tôi nói với Jack, “Tôi nghĩ là tôi hiểu cái phương thức của hạnh phúc rồi. Tôi tin chắc là mình sẽ phải thực tập nó suốt cuộc đời, nhưng tôi không còn cảm thấy thắc mắc, cần thiết để hỏi thêm gì nữa hết.”

“Chị nói vậy cũng đúng,” Jack đáp. “Khi chị đã nhận lãnh xong thông điệp rồi, thì chị cúp máy điện thoại.”

Tôi có hai thông điệp muốn trao cho bạn trong quyển sách này. Thông điệp thứ nhất là về một đời sống tâm linh. Tôi thấy nó đơn giản lắm. Người thường cũng thực hành việc ấy, mặc dù họ không biết là họ đang làm việc ấy. Giữa những cuộc sống tầm thường, với những niềm vui và nỗi muộn phiền quen thuộc, họ sống với lòng từ ái, biết ơn, và họ hạnh phúc.

Thông điệp thứ hai là về những vị thầy minh triết. Họ có mặt ở khắp mọi nơi. Tôi để ý là trong quyển sách này, nhiều vị thầy của tôi là những người trên phi cơ. Tôi cũng có nghĩ đến sự kiện ấy như là tượng trưng cho một cái gì hơi huyền bí, như là “phi cơ đưa ta đến những nơi chốn mới lạ” hoặc “phi cơ đưa ta lên cao,” tôi biết những ý tưởng ấy chỉ là sự thêm thắt của tâm ý ta mà thôi. Tôi gặp nhiều vị thầy trên phi cơ là vì tôi phải đi phi cơ rất nhiều. Mọi

người ai cũng đều là một vị thầy. “Hãy luôn luôn chú ý đến tất cả mọi người,” tôi nghĩ, “vì mọi người ai cũng có thể là một vị Phật.”

Lời khuyên của Jack cũng có thể nói ngược lại: “Khi bạn đã trao thông điệp xong rồi thì bạn cúp máy điện thoại.” Tôi nghĩ tôi đã làm xong việc ấy.



Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

**SÁCH ẨM TỔNG  
KHÔNG BÁN**

NATIONAL BESTSELLER

# It's Easier Than You Think

Sylvia Boorstein



## The Buddhist Way to Happiness

"Endearingly personal wisdom in doses that slide right into the heart."

—Jon Kabat Zinn, author of *WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE*

\

# **IT'S EASIER THAN YOU THINK**

The Buddhist Way to Happiness

**Sylvia Boorstein**

## **Dedication**

This book is dedicated to my husband, Seymour,  
my lifelong best friend.



# Contents

[Cover](#)

[Title Page](#)

[Dedication](#)

## [1. Demystifying Spirituality](#)

[Spiritual Is Ordinary.](#)

[Managing Gracefully.](#)

[Enlightenment](#)

[Waking Up Is Nonsectarian](#)

## [2. The Path to Happiness: The Buddha's Basic Teachings](#)

[Basic Wisdom: Mr. Cory and My Grandfather](#)

[The First Noble Truth: Pain Is Inevitable, Suffering Is Optional](#)

[The Second Noble Truth: Clinging Is Suffering](#)

[The Third Noble Truth: Terrific Good News](#)

[The Third Patriarch of Zen and The First Patriarch of Berkeley.](#)

[The Third-and-a-Half Noble Truth](#)

[My Heart Still Clings](#)

[The Fourth Noble Truth: The Eightfold Circle](#)

[Right Understanding: My Friend Alta and "The Change"](#)

[Right Aspiration: Practicing Being Different](#)

[Ronna's Grandmother](#)

[Mary Kay and the Onions](#)

[Collin and the Convent](#)

[Right Action](#)

[My Grandfather and the Oranges](#)

[Affirmative Right Action: Airplane First Aid](#)

[Airplane First Aid I: The Mistake](#)

[Airplane First Aid II: The Correction](#)

[Right Speech: When You Give Someone Your Word, It Might Be Forever](#)

[Advanced Right Speech Exercises: Is What I Am About to Say an Improvement over Maintaining Silence?](#)

[Right Livelihood: Pearl and the Ironing](#)

[Right Effort: "Remember, Be Happy"](#)

[Right Concentration: Softening the Blow](#)

[Right Mindfulness: My Father and Raiders of the Lost Ark](#)

### [3. Hindrances to Clear Seeing](#)

[Larry King and the Swami](#)

[Albuquerque Mind](#)

[The Limited Menu of Disturbing Mind States](#)

[Soup with a Fork](#)

[Lust](#)

[The Antidote to Lust: Sylvia's Buddhist Version of Eve's Version of Zalman's Story.](#)

[Aversion](#)

“But It’s My Bench!”

Sloth and Torpor

Restlessness

The Woman on the Beach in Guaymas

Less Frightened Is Managing Gracefully.

Doubt

A Multiple Hindrance Attack: Grape Bubble Gum

#### 4. Clear Seeing: Wisdom and Compassion

Natural Mind

No Cedar Trees, No Burning Bushes

The Three Marks of Experience

The Van Driver

Anicca: Impermanence

This, Too, Shall Pass

Nothing Stays Comfortable Long

Dukkha: Unsatisfactoriness

Even if It’s Senseless, Mushrooms Matter

Anatta: Emptiness

Cosmic View/Local View

The Sewing Machine Man: Forgetting Your Story

The Divine Abodes

Lovingkindness

My Father-in-Law and Great Aunt Sarah

Loving Everyone in the World Is the Easiest Way.

[Compassion](#)

[Generosity as a Natural Act](#)

[Sympathetic Joy](#)

[Equanimity Is Full of Everything](#)

[Done Is Done](#)

[Alta's Marinated Mushrooms](#)

[Resources](#)

[Acknowledgments](#)

[About the Author](#)

[Praise](#)

[Copyright](#)

[About the Publisher](#)

1

*Demystifying Spirituality*

## *Spiritual Is Ordinary*

A few years ago I was teaching in another city, and the person who was to be my host telephoned me in advance to see if I had any special food requirements. I appreciated his concern and explained my eating preferences. I also mentioned that I don't normally eat much for breakfast but that I do like coffee in the morning. He replied, in a very surprised voice, "You drink *coffee*?" I realized I had just made a heretical confession. I needed to do some fast mind scrambling to find a graceful way to explain to my host (without losing my spiritual stature) that I do, indeed, drink coffee.

There are some peculiar notions about what constitutes "being spiritual." I have a cartoon on the wall of my office that shows two people having dinner in a restaurant. One of them is saying to the other, "It's such a relief to meet someone who isn't on a spiritual quest." I agree. There is an enormous possibility of getting side-tracked into self-conscious holiness, of putting energy into acting the part of a "spiritual person."

A dear friend of mine, as he has become more and more established as a meditation teacher, has become less and less hesitant about telling people he loves football games. He even admits he gets very *excited* about the games, cheering at his television set as if he were sitting in the stadium. No dispassionate attitude of "May the best team win" for him! I know he has a wonderful level of understanding, *and* he behaves like a regular person in a regular world. Being a meditator and developing equanimity do not mean becoming weird.

I think I chose the title for this book long before the book itself was written. Indeed, I was motivated to write largely because I wanted to tell people that spiritual living does not need to be a big deal. Sometimes people decide to make a lifestyle change in the service of waking up. Some people join communities or religious orders. Some people change their diet. Some people become celibate. All of those

choices are, for some people, very helpful *tools* for waking up, but they aren't *inherently* spiritual.

Other people choose other tools. In this book, the principal tool, mindfulness, is invisible. Mindfulness, the aware, balanced acceptance of present experience, is at the heart of what the Buddha taught. This book is meant to be a basic Buddhist primer, but no one should be daunted. It's easier than you think.

## *Managing Gracefully*

Here's the scene that inspired this book:

I was at a gathering of American Buddhist meditation teachers. At least once a year mindfulness meditation teachers in this country, all friends of mine, meet and spend some days together. We plan our schedules, and we talk about what we're teaching. We also spend a certain amount of time sharing our personal stories. "What's happened to you this year?" "How are things with you?" We take special time to go around the room and share what's going on in our lives.

As I listened to all of us speaking in turn, I was struck by one particular thing. As people spoke, they said things like, "I'm pretty content" or "I'm doing all right" or "I'm pretty happy." And yet, we all told regular stories. People had regular lives with regular Sturm und Drang. People had relationship problems, problems with aging parents; someone's child had a very serious illness; someone else was dealing with a difficult kind of loss. And yet everyone said some variation of "I'm pretty much all right" or "I'm pretty content." And it didn't mean that they weren't struggling with what was happening to them. It did not mean that they had transcended their stories and that they were fine because they felt no pain from them. They *were* struggling and often in quite a lot of pain and concern, but still, they were all right. I thought to myself as I looked around, "What we're all doing is we're all managing gracefully."

Managing gracefully is not second-rate. I'm pleased to think of myself as managing gracefully. It's a whole lot better than ten years ago or twenty years ago when I was managing tensely or fearfully. Everybody manages one way or another; everyone who is alive and reading this book has *managed*. Managing gracefully or even semi-gracefully is terrific.



## Enlightenment

When I started to practice meditation in the early seventies it was hip. Everybody was meditating; every weekend you could take a workshop in another form of meditation. The advertisements for the workshops usually suggested that at the end of the weekend you'd be totally enlightened.

I remember once going to a party that looked like a regular party—people talking, visiting, and laughing—and in the middle sat a woman with a strange look on her face, eyes closed, face serene, totally tuned out from the whole scene. Somebody leaned over to me and said, “Look at her, she’s enlightened,” and I thought to myself, “If *that’s* what enlightenment is, I don’t want it.”

What I did want, at least for a while, were exotic powers. I heard extraordinary stories of people who could bilocate or levitate. Sometimes, as I sat on my cushion and experienced an unusual lightness in my body, I imagined I was about to levitate. I hoped I would. I thought it would be a far-out thing, rising up off my cushion and floating in the air.

I think I was also influenced by a story my grandfather told about my grandmother—a woman who died when I was nine years old. I knew her as a sickly old woman, but my grandfather remembered her as the very beautiful woman he had married when she was eighteen years old. He told me she was so beautiful that “she glowed in the dark.” I asked him if he really meant that, and he said, “Yes, she really did.” He said, “At my nephew Murray Fox’s wedding, the hall was lit with gaslight because it was before electricity, so it was quite dark, and everyone said, ‘Look at Fischel’s wife, she shines in the dark!’” I held that as a wonderful, luminous memory and as an ideal. What I wanted to achieve from my meditation practice was to shine in the dark. I think a lot of us in the early days wanted magic.

My Buddhist meditation teachers, whom I met in 1977, talked about enlightenment but not about magic. They talked about “seeing

clearly” and how it could mean happiness and the end of suffering. That sounded like the kind of magic I wanted most.

## *Waking Up Is Nonsectarian*

Every religious tradition I know talks about waking up to the truth. Every path I know promises that the direct experience of truth sets us free, brings us peace, compels us to compassionate action in the world. Knowing the truth brings happiness.

Practicing mindfulness and *metta* (lovingkindness) is not religiously challenging. This makes them accessible tools for meditators in all traditions. Awareness, clarity, compassion, generosity, understanding—these are in the middle of *everyone's* spiritual road.

### SCENARIO

In my early retreat experience I was part of a large group, perhaps a hundred people, doing intensive mindfulness practice in a monastery in Barre, Massachusetts. Retreats are held in silence, so apart from costume differences, you can't tell who anyone is.

Days passed as we lived and practiced together in silence. I saw Theravadan monks in orange robes, Zen people in traditional Zen clothing, and Tibetan monks and nuns. There were women in rose colored sari-style robes, and I guessed they were part of a Hindu traditional practice. Some people wore red clothes and beads, which meant they were followers of a certain Hindu teacher. One man wore a Franciscan monk habit. I liked passing near him because the long beads and crucifix that hung from his belt made a pleasant clicking sound as he walked.

On Friday evening, I entered the dining room and saw that someone had lit two candles on a small table in the corner of this communal room. Next to the candles was a sign that said, "These are Sabbath candles. Please do not blow them out."

They will burn down by themselves, and I'll remove them tomorrow after sunset.”

I looked around and thought, “Here we all are! Our vegetarian diet presents no religious challenges, so everyone can be here. We have a liturgy of silence, so everyone can be here. Each of us, in whatever religious context we live our lives, is trying to wake up. Practicing mindfulness—we can do it together.”

The maps in this book are definitely Buddhist maps. They are clear and useful and nonparochial. Truth is truth. Mind-tangles and suffering are universal, and the desire for happiness and the end of suffering is also universal.

## 2

### *The Path to Happiness*

THE BUDDHA'S BASIC TEACHINGS

## *Basic Wisdom: Mr. Cory and My Grandfather*

The Buddha's maps for the journey to wisdom and happiness are attractive to many people because they are so simple. Essentially, he taught that it doesn't make sense to upset ourselves about what is beyond our control. We don't get a choice about what hand we are dealt in this life. The only choice we have is our attitude about the cards we hold and the finesse with which we play our hand.

When the Buddha taught his ideas twenty-five hundred years ago, many people understood him so well as soon as they heard him that they were happy ever after. The people who didn't understand him immediately needed to practice meditation, and then they understood.

The Buddha's ideas became the central spiritual teaching for a major part of this planet. His teaching included a vast cosmology, but his essential message about a healthy and happy way to live sounds, to me, like Mr. Cory who lives down the road from me or my grandfather who died ten years ago.

Mr. Cory is ninety years old, and he still farms. He and his wife, the same wife for nearly seventy years, do all the work on their several-acre farm and sell the produce out of their garage. One day last summer I drove down their driveway to buy some onions and saw the garage door open. "Wow!" I thought to myself. "Look what Mr. Cory has done. He's gotten a statue of himself to sit in his open garage door as a decoration." I suppose I had flashed on cigar store wooden Indians of my childhood or life-sized models of Colonel Sanders.

Of course, it wasn't a merchandising gimmick at all. It was Mr. Cory, sitting still as a statue, waiting. He wasn't reading or writing or sorting produce or whittling or doing *anything* but waiting. And it wasn't as if the Corys' produce stand is on a main road where he might be watching the traffic go by. Their garage is behind their house, and their house is on a barely traveled side road. *Nothing* goes by. Mr. Cory didn't have anything he needed to do, so he wasn't doing anything. I never discussed philosophy with Mr. Cory, but my guess is

he would say, “If it isn’t broken, don’t fix it,” and “If it is broken, and you can’t fix it, don’t worry about it.”

I stopped my car, got out, and walked all the way to the garage before Mr. Cory moved. Suddenly, I remembered my camera, which I had left in my car, and I said, “Mr. Cory, would it be all right with you if I took your photo?” “Yep,” he answered. He never asked, “Why?”

The photo was a good one, a present-day *American Gothic*—Mr. Cory sitting impassively next to crates of tomatoes and zucchini. I framed an enlargement of it and hung it in my office near a photo of Meher Baba, a spiritual teacher I admire. I considered sending the negative to *Country Life* magazine, and I imagined they would print it, giving me photo credit. I framed a copy of the picture and brought it, as a gift, to Mr. Cory. He said, “Thanks.”

My grandfather was ninety-eight years old when he died, and he died of oldness. His heart just gave out, but his mind was clear until the end. He had outlived my mother, his oldest daughter, and all three of his wives. He had survived difficult economic times. He had come to America from Europe as a young man, leaving his parents and many sisters and brothers in Austria, never to see any of them again. He worked as a manual laborer because he never learned to read or write. I remember watching him, when I was a little girl, washing his hands after work with a special gritty soap to try to get them clean. He was a passionate, emotional man. When my parents gave birthday parties for me, he would cry when people sang “Happy Birthday.”

When my mother died at age forty-seven, my grandfather was seventy-seven years old. Her death was a terrible blow to him, and he was so distraught at her funeral that my principal concern was about how he was going to get through that day. He did not disguise his pain from himself or from anyone else.

My mother died in August, and during summers in those years my grandfather was the maintenance supervisor at a colony of vacation cottages in Maine. A few days after my mother’s funeral, my grandfather pulled himself together, emotionally and physically, and went back to work. He said his philosophy-of-life phrase, which I had heard him say many times before: “Well, what can you do?—That’s

life!” At that time, I thought he was Zorba. He worked many more years, he married again, he enjoyed his great-grandchildren. He remained a good, close friend to my father and was a friend to my father’s new wife when my father remarried. He never again visited at the house in which my mother had lived. To go there made him too sad.

I visited my grandfather when he was very, very old, living in a community of elderly folk in south Florida. Twice a day, after breakfast and lunch, he would invite me to accompany him on a walk around the block. It was a long walk, because he walked slowly. He explained to me that this was his regular regimen, his daily exercise. I said to him, “What do you think about when you walk?” He looked at me with surprise. “What do you mean, what do I think about?” he asked. “When I walk, I walk!” By that time, I thought he was the Buddha.

Neither Mr. Cory nor my grandfather ever heard of meditation. I think they paid attention to their lives and became wise. For those of us who don’t arrive at wisdom naturally, meditation is one way to get there through practice.



## *The First Noble Truth: Pain Is Inevitable, Suffering Is Optional*

The principal map the Buddha used for teaching about the journey to happiness is called the Four Noble Truths.

In the First Noble Truth the Buddha explains that in life “pain is inevitable, but suffering is optional.” The Buddha didn’t say it in those exact words; he spoke in his vernacular. My rendition in a more current idiom carries the sense of what the Buddha meant to convey and I hope is not irreverent.

Life *is* difficult. Scott Peck said this in the first line of the book *The Road Less Traveled* and sold hundreds of thousands of copies. I sometimes think people read the first sentence and were so excited someone was actually telling the truth of their experience that they bought the book. Life *is* so mysterious. Regardless of our planning, it is essentially unpredictable. For years I had a sign on my bathroom mirror to remind me, daily, that “Life is what happens to you while you are making other plans.” All the same, I keep spending time trying to fix up *now* so I’ll be happier in the mythical *future*.

I was in my midthirties when I realized with somewhat dramatic alarm that I was totally ill-equipped to deal with how awesome life is. I had somehow managed to keep hidden from myself the tenuous balance in which our happiness hangs from moment to moment. I had grown up and I had done all the things meant to guarantee happiness. I had learned a profession that I was practicing and feeling gratified with; I had gotten married and I had four splendid children whom I loved very much. Somehow, I never thought about how vulnerable it all was, and so I had never thought about any questions of ultimate significance.

One day, down the street from where I lived, two little girls on their way to school were run over and killed by an out-of-control car. They were six and seven years old, and they were sisters. I didn’t know them, but I knew about them because they were classmates of

my daughter Elizabeth. Suddenly, I woke up to the fact that being alive is very dangerous and every moment of life is very precious. Perhaps if I had woken up to that fact in a balanced way, or at least in a more mature way, I would have experienced one of those transformative moments one reads about, after which one is totally changed forever and the rest of life is lived in abiding clarity. That didn't happen to me. I was plunged into gloom and despair. I couldn't imagine why people continued living if life is terminal at the very best and unpredictable throughout. I realized all relationships end in loss, and loss is so painful. I couldn't figure out why we do it.

The fact that I can write about this period of my life with some lightness now doesn't mean it wasn't a terrible time for me. It was! I read existential philosophers, Camus and Sartre, and I wondered how I had managed to keep this terrible truth hidden from myself all these years. I wondered why everybody else didn't see it. How could people live their lives as if everything were all right, when I absolutely knew it wasn't? I recall teaching psychology students about "existential angst," and I would tell them the Kierkegaard joke: Someone said to Kierkegaard, "I'll see you next Tuesday," and he supposedly responded, "Ha, I'll see you next Tuesday if, as you leave my house, a tile does not fall off the roof and hit you in the head and if, as you cross the street, you are not run over by a carriage out of control," and so forth. It's not a funny joke. I could not say "I'll see you later" to my children as they left for school or even "I hope you have a good time" to anyone without hearing ominous overtones ringing in my ears.

Part of my despair was thinking I was the only person who felt that way. All around me were people who seemed to feel that life was really fine and not worrisome. What a relief it was to me to go to my first meditation retreat and hear people speak the truth so clearly—the First Noble Truth that life is difficult and painful, just by its very nature, not because we're doing it wrong. I was so relieved to meet people who were willing to say life is difficult, often painful, and who still looked fine about admitting it. Most important, they looked *happy*. That was tremendously reassuring to me. I thought to myself, "Here are people who are just like me, who have lives just like mine, who know the truth and are willing to name it and are all right with it."

## *The Second Noble Truth: Clinging Is Suffering*

The First Noble Truth declares unflinchingly, straight out, that pain is inherent in life itself just because everything is changing. The Second Noble Truth explains that suffering is what happens when we struggle with whatever our life experience is rather than accepting and opening to our experience with wise and compassionate response. From this point of view, there's a big difference between pain and suffering. Pain is inevitable; lives come with pain. Suffering is not inevitable. If suffering is what happens when we struggle with our experience because of our inability to accept it, then suffering is an optional extra.

I misunderstood this when I started my practice and believed if I meditated hard enough I would be finished with all pain. That turned out to be a big mistake. I was disappointed when I discovered the error and embarrassed that I had been so naive. It's obvious we are not going to finish with pain in this lifetime.

The Buddha said, "Everything dear to us causes pain." I think that's true. I usually don't quote this to beginning students because I don't want them to think of Buddhism as gloomy. But it *is* true. Because things change, our relationship to anything we care about or its relationship to us will change, and we will feel the pain of loss and separation. Those of us who have chosen relational life have made the choice that the pain is worth it.

It is a constant challenge to me (Zen Buddhists might call it a koan) to negotiate the fine line between indifference-to-life-experience and passionate-appreciation-of-life-experience *without* attachment. I'm depending on that being possible, but since every moment has the balance of "pleasant" or "unpleasant," it's hard not to want "pleasant." Fundamentally, it's hard not to want.

St. John of the Cross is said to have prayed, "Lord, spare me visions!" When I began my meditation practice, I wanted visions. It was the late sixties, the Beatles and the Maharishi Mahesh Yogi were

popularizing meditation, and the culture was “psychedelic.” I wanted something dramatic to happen to me.

Some years later dramatic things *did* happen. During a period of intensive meditation practice, I experienced myself as being filled with light, even radiating light. It was amazing! (In the realm of intensive meditation practice, it’s not that big of a deal, but for me, it was amazing.) Quite soon, I began to think it wasn’t amazing enough. I began to think about Paul, blinded by the light on the road to Damascus, and since I wasn’t blinded, I started to wish for *more* light. I would not have admitted that to anyone, though, because it isn’t cool in meditation circles, at least not in mine, to want more rapture—but I did.

The Second Noble Truth of the Buddha is that craving anything *is* suffering. Often it is translated as “the cause of suffering is craving,” but I think that misses the point. *Cause* sounds like something happens first and produces a particular result. It could be construed as “crave now, suffer later.” I believe it is “crave now, suffer now.”

I once heard someone say that a sign of enlightenment was the ability to say (and *mean* it) in any moment, “Well, this isn’t what I want, but it’s what I got, so okay.”

My son Peter’s mother-in-law not only tolerates unpleasantness with grace, she often can appreciate it. She is the only person I have ever driven with on Los Angeles freeways, with cars whizzing in and out of lanes arbitrarily, in snarly, congested, smoggy traffic tie-ups, who says, with genuine awe, “Wow! Look at all these people going places!”

It’s a big step, of course, from freeways to famines to wars, but it’s wonderful to have confirmation that spacious acceptance is humanly possible. Spiritual practice might be discovering that potential in ourselves and enlarging it. The Third Noble Truth says it is indeed possible.

## *The Third Noble Truth: Terrific Good News*

A key element of Buddhist spiritual practice is called Right Understanding. One aspect of Right Understanding is clarity about the purpose of mindfulness practice. My entrance into mindfulness practice was totally inspired by Wrong Understanding. I thought if I meditated hard enough I would no longer experience pain. That's wrong, of course. There is no way to be in a body, in a life, without pain.

When I discovered the error of my thinking, I overcame my dismay by inspiring myself with the idea that I could come to the end of *suffering*. That's what the Third Noble Truth is about. It says liberation is possible, peace of mind and happiness—in this very life. It's such an exciting idea!

For some years I taught Eastern religion at a nearby Catholic college. The students were mainly teenagers, graduates of the local Catholic high school. They had, for the most part, lived sheltered and comfortable lives with intact, devout families, in an era between wars. They seemed bewildered when I started to teach Buddhism and introduced, immediately, the idea of suffering. There was no way for me *not* to do that. The notion of suffering and the possible end of suffering is the central teaching of Buddhism. The Buddha himself said this to one particular student. The student, according to the legend, challenged the Buddha. He complained the Buddha had not taught him the cosmology or the philosophy he had hoped he would. The Buddha is said to have replied, "I come to teach only one thing—suffering and the end of suffering."

My young students looked worried when I talked about how, even if things are pleasant, everything is ultimately disappointing because it doesn't last. When I tried the approach of "So often we want things we can't get," they didn't agree. They mostly got the things they wanted. They offered the opinion that Buddhism seemed joyless and then asked, "Do Buddhists have birthday parties?"

I would try hard to find situations of suffering they could relate to. “Did you ever have a girlfriend or boyfriend who stopped liking you? Before you got over it, did it hurt you?”

“Oh,” they would say, “if that’s what suffering is, I can relate to that!” Even so, I felt a bit dismayed to be the bringer of what seemed to be bad tidings to these young people. I hoped I didn’t seem like the Wicked Witch of the West.

I sometimes felt I rushed through the first two Noble Truths to get to the Third Noble Truth, so I could say the glad tidings. It *is* possible to live happily. It *is* possible to cultivate a mind so spacious that it can be passionate and awake and responsive and involved and *care* about things, and not struggle. It is more than good news: it’s terrific news.

## *The Third Patriarch of Zen and the First Patriarch of Berkeley.*

Seng Tsan, the Third Patriarch of Zen, who lived and taught in China in the sixth century, said, “The Great Way is not difficult for those who have no preferences.” When I heard that, I thought, “I’ll never make it!” Every moment of my experience seemed to present an opportunity to have a preference, and I always did.

At the time I first heard this teaching, my younger daughter was a very serious ballet student, and her teachers thought she was particularly gifted. Every Christmas season she would dance in the ballet company’s production of *Nutcracker*, each year graduating into slightly more grown-up roles. Although she was still a child, I would imagine her dancing the Snow Queen someday, and I couldn’t believe when that time came it would be all the same to me if she got the part or if someone else’s daughter got the part. I had a preference.

I understood the teaching about preferences on the level of trivialities. I knew it would be unlikely I would ever go into a Baskin-Robbins ice cream store and say, “Give me anything,” but I also knew I would never be distraught if they were out of chocolate fudge. There are so many almost-as-good possibilities available. This was the level of preferences that translates as personal taste, affinities.

What I could not relate to was that this might be true on the scale of a heart’s desire. Indeed, I couldn’t figure out why people would *want* to have no preferences. It seemed to me that preferences were what made life fun and exciting. My view was in direct contrast to the teaching of the Diamond Sutra: “Develop a mind that clings to nothing.” What I clearly did not understand was that it was possible *and* interesting *and* fun to have hopes and plans and to pursue them with vigor and be prepared to let them go if they didn’t work out.

I learned it most dramatically from Bill, a friend of ours who died two decades ago and whom I have come to think of as the First Patriarch of Berkeley. Bill developed cancer while still a young man,

in his forties; he had a wife, a flourishing career, and children whom he loved a lot. When he knew his death was approaching, he wrote a letter to all of his friends to be sent after his death. In it, he said about his life, "I would have wanted more, but I never wanted other!" I thought it would be marvelous to live my life that way, wanting more as a response to appreciating life, but never wanting "other."

My friend John Tarrant, a Zen teacher, was telling me about a particular Zen death poem. There are collections of such poems by famous Zen teachers-presumably last-minute insights spoken with their last breaths. John told me one death poem read, "Death poems are all nonsense. Death is just death."

That Zen poet reminds me of my friend Pat, who died of cancer while in her forties, leaving four children, lots of friends, and an interesting law career. From her I learned that you *can* have a preference, a heart's desire preference, not have it come to pass, and not be bitter about it. Pat lived some months after learning her battle with her illness was a losing one. She used that time to reconcile her relationship with her former husband, to finish up all her unfinished law business, and to talk with all her friends and say everything she had wanted to say to them. Some of the things she needed to rectify were emotionally difficult, but she did them anyway. Near the end, she said to me, in quite a conversational, matter-of-fact way, "You know, I've really grown a lot emotionally from this cancer. I've done things I would not have done if I hadn't had it. But, honestly, I would rather not have had it and not grown."

Plain truth. Growing is not that great. Living is better. Given what she couldn't change, she lived her last days with grace. The day before she died, I found her sitting up in bed reading the newspaper. "I've done everything else," she said, "now I'm just waiting." I think that qualifies Pat as the First Matriarch of San Anselmo.

Emily never got to be the Snow Queen. It didn't work out for her to be a dancer, and her grace about it allowed me to let go of my expectations. I still love watching *Nutcracker*, and I particularly enjoy imagining what the Snow Queen's mother must be feeling. I feel much the same when I watch a football game on television and see



how the camera pans, immediately after a great end-zone catch, to the player's mother applauding in the stands. I am so touched, I often cry. I also cry when I see sad things happen to people. Meditation doesn't cure crying. I'm glad it doesn't.

## *The Third-and-a-Half Noble Truth*

The Buddha taught that the end of suffering was possible. We could, he taught, condition the mind to such spacious clarity that our experience would come and go in a great sea of wise and spacious mind. Pain and joy would come and go, being pleased and being disappointed would come and go, and the mind would remain essentially tranquil. It's incredibly freeing to know you don't need to be pleased in order to be happy.

However, the end of suffering hasn't happened for me yet. It's not from lack of right aspiration. I aspire! Nor is it from not understanding. I believe with all my heart that freedom is possible. I know the tendency to struggle in the mind comes from taking one's own story personally rather than seeing it as part of the great unfolding cosmic drama. I know for *sure* everything is conditioned, and I more or less believe in karma. Nevertheless, I struggle and I suffer. I suffer less than I used to, though, and I'm not as distraught about the suffering as I used to be.

So, I have added an extra half Noble Truth. The half-extra truth is: "Suffering is manageable." Short of coming to the very end of suffering, which I absolutely have faith in as a possibility, I am content with managing my suffering better. Since I know suffering is manageable, I am not as frightened of pain as I used to be. These days I often tell new students right away that although the Buddha taught the end of suffering was possible, I myself am not there yet. They are not dismayed. Nor do I seem to lose any credibility. It's great news for them to hear that suffering is manageable.

That extra half of a Noble Truth also keeps me more compassionate toward myself and toward others. I can see how I get trapped in my stories, how I struggle, how I suffer, how I wish I didn't, and how ultimately things change and resolve. I am kinder to myself when I see how much pain I storm up in my mind through its own conditioned clingings. Acknowledging my own suffering, in spite

of the years of practice and whatever wisdom or understanding I might have, makes me sensitive to what must be the *enormous* pain of all the people I'm sharing this planet with.

## *My Heart Still Clings*

In a love song, the line “My heart clings to you” would be a desirable sentiment. We want our lover’s heart and thoughts to cling to us. In Buddhist understanding, clinging is the cause of suffering. Nevertheless, my heart still clings. On better days, it clings less than it used to.

One of the things I most enjoyed about my early days of meditation practice was listening to stories about the Buddha and his teachings. Long before I had any sense of being able to calm the mind or any sense of what freedom was about, I loved hearing stories about the possibility of freedom.

The early Buddha stories are miraculous. Usually a story begins with a description of the particular place the Buddha was teaching and names the main people who came to listen to him. Usually the stories say, “So-and-so rendered homage to the Buddha and then sat down to hear the discourse.” They continue, “And the Blessed One spoke the following words,” and then they present a sermon in which the Buddha described the nature of how things are. The stories usually end with the words “As So-and-so listened, he became entirely enlightened” or “As the assemblage listened, they all became entirely enlightened.” It is usually phrased this way: “And their hearts, through not clinging, were liberated from taints.” I love that. For all the many years of my practice, continuing into the present, whenever I am about to hear someone deliver a discourse, I imagine that this could be the time for my own total and final liberation. The fact that it happened in the days of the Buddha suggests there’s a good precedent. It just hasn’t happened, yet, to me.

One way of understanding why it doesn’t happen easily is to think of the mind as conditioned to certain habitual ways of responding. Mind habits are hard to change. I used to have the habit of getting a headache whenever I felt angry, because I didn’t know how to comfortably express displeasure. I am much more comfortable now

about expressing angry feelings, but sometimes I need to have a headache to remind myself I'm angry. Also, I am totally convinced that suffering arises when I struggle with events in my life that I cannot change; yet, from time to time, I persist in the struggle. Habits die hard.

I have a theory about why psychological and spiritual mind habits are hard to completely erase. Let's call it the T-shirt theory of mind change. A long time ago, a television commercial showed a mother holding up a T-shirt that her son had worn, indicating the places where he had soiled it with peanut butter and jelly, where he had dropped his chocolate ice cream, and where he had been rolling on the ground playing football. She placed the T-shirt in the washing machine with a particular detergent that the viewer was urged to buy. When she took it out, there was no smudge on it at all, and it looked completely new. In my lifetime of laundry experience, I have never seen a T-shirt come out of the washing machine looking entirely new. There is always some residual discoloration, and even on those rare occasions when all the soil is washed out, the T-shirt itself never hangs exactly as straight as it did when it was brand new. Signs that the shirt has been worn before cling to it forever. I think it's the same with minds, and I think that's okay. If we know which side of the shirt is shorter, we can tuck it in tighter on that side, and it will look perfectly presentable.

If my mind didn't cling, I would be totally fearless. Nothing would frighten me, because there would be nothing I would be afraid to lose and nothing I would need to be happy. But my mind still does cling, so I am sometimes frightened that I won't have what I think I need or that I'll lose what I think I want. It's not such a big problem anymore because fear doesn't frighten me as much as it used to. I know it's from clinging, and I know it will pass. I can tell myself, "I'm frightened now because even though I know what's true, I have forgotten it right now. I know the possibility of remembering exists." That possibility, that conviction, gives me a lot of hope in the middle of the biggest fright.

## *The Fourth Noble Truth: The Eightfold Circle*

Suppose we use a traveling metaphor for the universal spiritual quest. The main map the Buddha offered for the trip to happiness and contentment is called the Eightfold Path, but I have often thought it should be called the Eightfold Circle. A path goes from here to there, and the nearer you are to *there*, the farther you are from *here*. A path is progressive, like a ladder, and, just as you cannot suddenly leap onto the fifth rung of a ladder and start climbing, on a genuine path you would need to start at the beginning and proceed in a linear way until the end. With a circle, you can join in anywhere, and it's the same circle.

When the Buddha taught his path, he said it had a specific number of constituent parts; people could be sure they were going the right way if they saw any one of eight special markers. These signposts are: Right Understanding, Right Aspiration, Right Action, Right Speech, Right Livelihood, Right Effort, Right Concentration, and Right Mindfulness. Travelers seeing any of the signposts will know they are headed in the direction of happiness.

The order in which the traveler sees the signs doesn't matter. If we look at any sign closely, it becomes apparent that each one has all of the others hidden inside it. Even a tiny bit of Right Understanding, the *suspicion* that it is possible to be contented even when we aren't pleased, arouses Right Aspiration to make a lot of Right Effort to develop more Right Understanding. Anyone who decides to practice Right Speech, making sure every single thing she says is both truthful and helpful, discovers it cannot be done without Right Mindfulness. Right Mindfulness means paying attention in every moment, and those who do that soon discover they have Right Concentration as well. Even if a person said, "Eightfold is too complicated. I just want to do a onefold practice," it wouldn't work. It's all connected.

On the journey to happiness, you start anywhere. You start wherever you are. I have only one hesitation about calling the practice

a circle. Even a small circle takes up space, and space creates the idea of a *here* and a *there*. There isn't any *there*. When we wake up to happiness, we get to be more *here* than we ever were before. But, since waking up does happen and practice does work, we need to call it something. I guess it's more like the Eightfold Dot.

## *Right Understanding: My Friend Alta and “The Change”*

Whenever people talk about the Buddha’s formula for happiness, they start by talking about Right Understanding. Right Understanding means believing, at least a little bit, that even though life is *inevitably* disappointing, it is still possible to be happy. Many people are immediately interested in the idea that there is first aid for life’s sadnesses but are reluctant to think about the *inevitability* part. The inevitability part is what is liberating, though, because without it we think that things would have turned out permanently perfect if we had just been more clever or tried a little harder. Nothing turns out permanently perfect, because nothing is permanent.

Awareness of impermanence is a crucial component of wisdom, and although the Buddha taught many things, he taught about impermanence literally with his dying breath. It was the next-to-last sentence he is reported to have said before he died: “Transient are all conditioned things.” That means, “Everything changes.”

My friend Alta was seventy-nine years old when she died. I met her twenty-five years earlier when she signed up for a yoga class I was teaching. She told me, “My husband has just died after being sick a very long time, and I’m starting to build my life over again.” She became interested in consciousness classes and took every course I ever taught. She may have thought of me as her teacher, but, in fact, she was mine.

The paradigmatic Alta story happened ten years ago. She strained her back, probably during her daily three-mile jog, and, because her pain was severe, her friends convinced her to consult a doctor.

“When was the last time you had a complete physical?” asked Dr. S.

Thirty-five years ago,” was Alta’s response.

Dr. S’s eyebrows shot up. “Thirty-five *years*? How about your breast exams and mammograms?”

“I never had any.”



“How about ‘the change’?” he asked.

“I went through it,” Alta replied.

Going through changes was what Alta was very good at, and, in that ability, she was my role model. We became good friends and spent many rainy winter days in her sewing room making clothing, usually for me. I would talk about my family, and she would talk about hers—the kind of conversations women have when they sew together. I was often relieved to see that what I was fretting over as a problem didn’t appear to her to be a big deal, and I noticed she could tell me about a difficulty in her family that seemed to me to be *huge* while she kept right on sewing, not missing a stitch. I knew she was sad, but she appeared at ease. “Aren’t you upset?” I would ask. “I’ve done all I could about it,” she would say, “so there is no point in being upset.”

Once we really get it that everything changes, we can have a wiser relationship to the events of our lives. If things are painful and we cannot change them, we can, at least, be confident that our pain will not last forever. Often, it is the *thought* that pain will never end that makes it seem unbearable. People trying to console friends who have suffered a bereavement say things like, “Time will heal this,” but it’s hard for the hearer to believe. In the moment, it doesn’t feel like it’s true. Right Understanding means feeling terrible, remembering pain is finite, and taking some solace from that remembering. And, when things are pleasant, even splendidly pleasant, remembering impermanence doesn’t diminish the experience—it enhances it.

## *Right Aspiration: Practicing Being Different*

Many, many years ago, when I was in my early twenties and flying in an airplane was still a novelty to me, I flew to New York City from Atlanta, Georgia. It was a rainy day, and the propeller plane didn't fly above the weather so we bounced around a lot. I gripped the arms of my seat, clenched my teeth, took my pulse a lot, and counted the minutes until landing. The "older woman" in the seat next to me (a woman probably my current age) sat impassively, accepted the flight attendant's offer of lunch, and ate it. "How come she isn't frightened?" I thought to myself. When we touched down on the runway in New York, I whispered, "Thank God!" She turned to me and smiled. "You said it!" she replied. What a piece of news that was to me. She had been frightened, too, but she had eaten her lunch.

My friend Elizabeth had a mastectomy ten years ago, and as her husband, Jim, and I waited outside the recovery room, the nurses came by to give us progress reports and to tell us how cheerful Elizabeth had been on the way to surgery. They marveled at how relaxed she had seemed, how fearless. I later told Elizabeth what the nurses had said. "Were you really not frightened at all?" I asked. She laughed and said, "I was *terrified*, but I didn't think there was any point in making everyone uncomfortable."

Neither the woman on the plane nor my friend Elizabeth was in denial about her feelings. Neither of them was pleased with what was going on, but neither of them had a choice about it. The only choice they had was the style they selected for passing the time. Having the ability to choose a style seems to me to be a great liberation. Perhaps it is the ultimate meaning of "freedom of choice."

Right Aspiration is what develops in the mind once we understand that freedom of choice is possible. Life is going to unfold however it does: pleasant or unpleasant, disappointing or thrilling, expected or unexpected, all of the above! What a relief it would be to know that whatever wave comes along, we can ride it out with grace. If we got

really good at it, we could be like surfers, delighting especially in the most complicated waves.

What Right Aspiration translates to in terms of daily action is the resolve to behave in a way that stretches the limits of conditioned response. If I want to build big biceps, I need to use every opportunity to practice lifting weights. If I want to live in a way that is loving and generous and fearless, then I need to practice overcoming any tendency to be angry or greedy or confused. Life is a terrific gym. Every situation is an opportunity to practice. In formal Buddhist language, this is called the cultivation of nonhatred, non-greed, and nondelusion.

## Ronna's Grandmother

Ronna's grandmother practiced anger. During the last thirty years of her life, she carried on a nonspeaking feud with Ronna's mother. The feud continued even as her memory dimmed. One day, very near her death, the old woman asked Ronna, "Do you recall what I am angry at your mother about?" Ronna *did* recall, but she decided it wouldn't be helpful to bring it up again. "No," she said, "I don't remember." "Neither do I," said the grandmother, "but I remember that I am angry."

Exercising the anger muscle so much that it operates on automatic pilot seems so sad to me. I am most dismayed when I hear someone say, "I'm never going to forgive So-and-so as long as I live!" I think to myself, "What a terrible choice this person is making. She has already been hurt by this other person, and now she is planning to continue the hurt long after the event by enshrining it in memory." The image that often comes to mind is from cowboy movies of the 1940s, where a sheriff puts a rowdy person in a jail cell and shuts the door but doesn't lock it. The joke is that the prisoner shouts and rattles the bars of the cell while the audience knows he needs only to turn the handle in order to get out.

Sometimes it seems to me we go even one step beyond rattling the bars. Instead of rescuing ourselves, we maintain our position of righteous indignation by recounting our grievances. It is the equivalent of having the key to the cell in our hand, reaching around and locking ourselves in, and then throwing the key across the room.

In a famous sermon in the Jetavana Grove, the Buddha taught that people who continue to think about how they have been abused or embarrassed will never be released from their hatred. People who can abandon those thoughts, he continued, are able to be loving. I was explaining this to a class one day, when a student burst out, "Of *course*, that's true, Sylvia. Forgiveness is the price you have to pay for freedom." "Tom," I said, "that's a great line. Can I use it to teach

with?” He replied, “Sure, but you must always say, Tom said it.” I always have.

## *Mary Kay and the Onions*

You never know when, or over what, an attack of greed can break out. Right Aspiration is the attempt to head off such attacks at the pass. My good friend Mary Kay and I were planting onions last fall, exactly on the full moon in October. The almanac says the full moon ensures the largest crop. It is slow work because each delicate onion shoot needs to be planted individually, but it is also very pleasant because the weather is cool and we have time to talk with each other.

We were congratulating ourselves on managing to plant on the particularly auspicious day, and I said, “What if we have a really *enormous* crop? Do you suppose the onions will keep if we store them under the house? Would we have to dry them? Do people chop them up and put them in baggies in the freezer?” “We could always give them to the soup kitchen,” Mary Kay said, “or the homeless shelter.” Mary Kay is the director of a homeless shelter, and I often bring things there. However, in that moment I knew that, although I was prepared to go to the market and buy a truck-load of onions for the shelter, I wanted the onions from *this* garden to go into *my* stomach. An onion is an onion, and I was planting because I enjoy planting, not because I cannot buy an onion, and yet here I was feeling the pang of a hypothetical future loss. It is real pain, the grasping of the mind over what it thinks it needs—even if it’s just an onion. I avoided the possible additional suffering of confessing to my greed by getting over it. “Of course we will,” I said, and I meant it. It was a great relief.

In the Jimtown store in the Alexander Valley in California where I live, there is a sign that says, “Liberty is not license to do whatever you want to do. It is the freedom to do what you ought to do.”

## *Collin and the Convent*

I made a vow to myself, some years ago, that if something was frightening to me and yet within the realm of what I could reasonably expect of myself, I would do it. My general guideline, “If other people do it, I can do it,” propelled me to do some things that would otherwise have seemed daunting to me. The vow allowed me to scuba dive and see the amazing underwater world, and it sustained me through intense and extraordinary meditation experiences for a close-up look at the amazing inner world.

Fearfulness is a mind habit. Some people have it more than others. It is always extra. Being trapped by fear is a form of delusion. Either I can do something or I can't. If I truly can't—I am mechanically inept, so piloting a plane would be unwise—I don't do it. If I truly can, and it would be a wholesome thing to do, I push myself I figured out one day that fear is a series of neuronal discharges in the brain, and I resented feeling I was being held captive by cerebral squiggles.

Grandmothers often have the role of spiritual teacher. My grandmother was my first teacher, and I hope I am carrying on in her tradition. The lesson I learned best from her was fortitude in the face of disagreeable situations. “Where is it written,” she would ask, “that you are supposed to be happy all the time?”

I took my grandson Collin to visit my friend Mary when he was three years old. Mary is a member of the Dominican Sisters of San Rafael and at the time of our visit was living in a wonderful, huge convent that had for many years served as the mother house of her order. It had tall, heavy, imposing doors and a very long staircase leading up to them. Mary had spoken to me about how formidable passing through those big doors had been for her thirty years earlier when she had entered as a novice. Collin didn't like the entrance either.

“I don't like these steps, Grandma. Let's go home.”

“Now is not going-home time. Now is visiting—Aunt Mary time.”

“I *really* don’t like these steps, Grandma.”

“You don’t have to like them, Collin. You just have to go up them. Hold my hand, and we’ll do it together.”

We paid our visit, of course, and Collin enjoyed himself. He came out a Master of Long Staircases. “Wow, look at those stairs, Grandma!” He felt good about his triumph, and I felt good about beginning his spiritual training. I tell the story of Collin often to students, especially those doing meditation in a retreat setting. I tell it when people say, “I’m experiencing myself and my mind in a new way, so I’m frightened.” I want them to know that new and unfamiliar often feels frightening, but it doesn’t need to. If someone holds our hand, “frightened” changes to “interested,” and “interested” is one of the Factors of Enlightenment.



## *Right Action*

Codes of ethics are most often associated with prohibitions: Don't do this, don't do that. All the spiritual traditions I know have more or less the same list of don'ts. This makes sense, since all the don'ts elaborate on the awareness that if we are not alert, our naturally arising impulses of greed and anger might lead us to do something exploitive or abusive. The fundamental rule is, "Don't cause pain."

Traditional Buddhist texts, when they talk about Right Action, use the terms *hiri* and *ottappa*, usually translated as "moral shame" and "moral dread." Shame and dread have ominous overtones in English, but I rather like these terms. I appreciate the sense of awesome responsibility they are meant to convey. Collectively, what they mean is that every single act we do has the *potential* of causing pain, and every single thing we do has consequences that echo way beyond what we can imagine. It doesn't mean we shouldn't act. It means we should act carefully. Everything matters.

## *My Grandfather and the Oranges*

I can't remember not knowing about my grandfather and the oranges, but I guess I must have heard the story from him when I was nine or ten years old. I was probably asking him why, since he worked as a gas station attendant, he didn't know how to drive a car.

"When I came to America," he said, "I was twenty-five years old, and someone tried to teach me to ride a bicycle. I wasn't so steady about it, and one day I accidentally bumped into a woman carrying bags of groceries. One bag fell on the ground, and oranges rolled all over the street. I was so upset at the trouble I had caused, I never wanted to drive anything again!"

"But that was just one time," I protested.

"It doesn't matter," he replied. "Once I saw what it was to bump into someone, I never wanted to bump into anyone again."

Perhaps that was an extreme level of *hiri* and *ottappa*, but I admired my grandfather a lot. And, over the years as I heard the story frequently repeated, I felt my grandfather was pleased with his decision. He lived out his desire not to hurt anyone. As he expressed it in his own form of English, "I never wanted to cause nobody no trouble."

## *Affirmative Right Action: Air plane First Aid*

Behavioral prohibitions are only half of Right Action. The other half is taking every opportunity to alleviate pain. Adopting the whole world is much more than a noble gesture on behalf of others: it's a fine thing to do for oneself.

I have sometimes felt, retrospectively, very sad about having passed up an opportunity to act in a way that might have relieved some suffering. I missed a chance five years ago, on an airplane, and I have remembered it and thought about it a lot since then. Last week I almost missed another opportunity, on another airplane, but I caught myself just in time. Afterward, I wondered whether my first mistake had been erased by my current correction, and I decided that kind of thinking is irrelevant. Right action is a permanent call. There is no balance point, where we've evened the score. If action is required and wholesome action can be taken, it needs to be taken. This sounds like a big job, like the bodhisattva vow to end all suffering, and it is. It's not a *hard* job, though. Decisions get easier. Since sloughing off is not an option, the only task is figuring out what's wholesome and doing it.

## *Air plane First Aid I: The Mistake*

I was in my seat, buckled in, as the last passengers boarded the Boston-San Francisco flight. It was the irritated sound of the mother's voice that first caught my attention. I looked up and saw that her face was flushed and strained. Her young son looked pale and frightened. She was juggling carry-on bags, shoving the little boy ahead of her toward their seats, scolding him at every step. I winced, I thought bad thoughts about her, and I looked the other way.

It was a six-hour flight. The mother and son sat a few rows behind me, and, periodically, I could overhear her speaking harshly. Each time I heard her, I felt upset. I wished I were on another plane. I felt annoyed at the woman for messing up what I had hoped would be a relaxing flight for me. I worried about the boy and constructed various grim scenarios for how his life would turn out. I thought about how, someday, this woman's action would surely haunt her. I did everything but help.

At the time, no solution for intervention occurred to me. Perhaps I felt so upset I thought I would blurt out something unkind. Maybe I was afraid she would react angrily. "What could I say," I asked myself, "that would be helpful?"

The plane landed, and the woman and her son disappeared into the crowd. Then, perhaps because my flood of judgments stopped, I knew what I could have done. I could have stopped at her seat, smiled, and said, "It's very hard traveling alone with a child, isn't it? I did it, too, long ago, and I remember. How long have you been traveling? Did you need to wait long in the airport? Where are you going? Will someone meet you?" Not *all* of those questions, of course. Any one or two of them would have let her know I had noticed her distress and cared enough to ask. That would have helped.

Who knows what might have happened if she and I had talked? Maybe I could have told her something useful about child raising.

Maybe I could have interested her in trying to change. Maybe that little boy's life would have been different.

The things I *might* have done seemed very clear afterward, when it was too late to do them. I felt remorse. Buddhists talk about actions "conditioning" other actions, and my non-action conditioned a determination to do better.

## *Air plane First Aid II: The Correction*

Five years later, once again settled in my seat on United flight 33, Boston-San Francisco, I was looking forward to six hours of writing time, since I was only weeks away from the manuscript due date for this book. The woman next to me seemed clearly uncomfortable, fidgeting in her seat, eager to engage in conversation. She told me she bruised her coccyx in a recent fall and sitting was painful for her. She explained she was worried because the flight would be too long for her to be comfortable without smoking a cigarette.

I allowed some time for conversation, hoping she would settle down so I could write without seeming impolite. I shuffled my papers in a way that suggested I wanted to work. Each time we concluded a topic and I began to turn away, she started in on a new subject.

Lunch came and went. I had hoped our mealtime conversation would allow me to resume writing in earnest, but that didn't happen. The longer the flight wore on, the more uncomfortable she became. Her back hurt and she missed smoking.

It was actually she, and not I, who caught me before I had made a mistake. We had mentioned our respective jobs, and she asked a long string of questions about what I did as a meditation teacher: Whom did I teach? Was what I taught good for people with stress? Was it hard to learn? How could she learn? Eagerly, she had me write down names of books she could read, tapes she could buy, places she might go to study.

Finally, I got it. I said, "Would you like me to teach you to meditate right now? It might make you feel better."

"Yes, I would," she said. "I really would."

I put down the writing. I gave some meditation instructions. She sat quietly for a while. Then we talked about her experience.

She said she felt more relaxed. We talked about how feeling a *little* better made her feel *much* better, because now she was sure she would

survive the trip. We talked about how the mind takes pain and blows it up bigger than it really is.

I began to realize I was having a good time. It occurred to me that it was totally ludicrous to be writing a book about the joys of selfless acts of kindness, about relating with compassion every chance we get, while trying to ignore a person in pain sitting next to me. During the last half hour of the flight she fell asleep, and I wrote something really good.

## *Right Speech: When You Give Someone Your Word, It Might Be Forever*

A sign in the Jimtown store near my home says:

Be careful of the words you use,  
Keep them short and sweet,  
You never know from day to day  
Which ones you'll have to eat.

I think a lot about the fact that the Buddha made a separate category for Right Speech. He could have been more efficient and included it in Right Action, since speaking is a form of action. For a while I thought it was separate because we speak so much. But then I changed my mind—some people *don't* speak a lot. Now, I think it's a separate category because speech is so potent.

I read a sentence in a magazine years ago, a page filler added to the bottom of a column because the article wasn't quite long enough. I don't recall what magazine it was or what the article was about, but I remember the sentence. It said, "Sticks and stones may break my bones, but words can always harm me."

Sometimes, in a class, I will say, "Raise your hand if you have ever broken a bone." After people raise their hands, I say, "Leave your hand up if that bone still hurts you now." Usually, all the hands come down. Then I say, "Raise your hand if you still feel pain from something someone said to you in the past year." Lots of hands go up. "Keep your hand up if you have pain from a remark someone made about you in the last five years." Hands stay up. "Last ten years ... twenty years ... thirty years ... a remark made before you were five years old." Many people still have an arm in the air. They look around at each other and smile, sheepishly, but I don't think anyone is amused. It is a lovely moment of shared compassion, of being a witness to the burden we have all borne of carrying the pain of hurtful



remarks. Perhaps we think that if we are mature adults we should have gotten over the rebukes of childhood. I wonder if we ever do. I think we are all quite vulnerable, like cream puffs, crisp on the outside but fragile inside and very sweet.

During the 1960s, when the social ethos was “letting it all hang out,” I had recurrent fantasies about writing a book called  *Holding It All In*. I think I was alarmed that people had overlooked how vulnerable each of us is. In recent years, I’ve revised my book title to  *Holding It All In Until We’ ve Figured Out How to Say It in a Useful Way*.

I believe we are obliged to tell the truth. Telling the truth is a way we take care of people. The Buddha taught complete honesty, with the extra instruction that everything a person says should be truthful *and* helpful.

When the Buddha taught Right Speech, he provided a guide for making corrections. Admonitions, he said, should be timely, truthful, gentle, kind, and helpful. When I tell people those criteria, they often exclaim, “But then no one could ever admonish anyone!” I think otherwise. I think with Right Speech people can make suggestions or observations in a way that the other person can hear and use them without feeling diminished.

## *Advanced Right Speech Exercises: Is What I Am About to Say an Improvement over Maintaining Silence?*

Entry-level Right Speech is speech that doesn't add pain to any situation. This takes care of the obvious mistakes, like telling lies or purposely using speech hurtfully. High-level Right Speech maintains the balance of situations by not adding the destabilizing element of gossip.

Gossiping is talking about someone not present. Except on rare occasions when one might need to convey a need on behalf of another person, gossip is extra. Talking disparagingly about a third person is inviting the listener to share your grumbly mind space. Talking admiringly about a third person might cause your listener to feel unimportant. Why not choose to talk about current experience?

Here is an exercise in advanced Right Speech. Starting tomorrow when you wake up, don't gossip. See what happens if you just give up making comments about anyone not present. Listen carefully to the voice in your mind as it is getting ready to make a comment, and think to yourself, "Why am I saying this?" Awareness of intention is the best clue for knowing whether the remark you are about to make is Right Speech. Is your intention wholesome, a desire to help? Or to show off? Or to denigrate?

Sometimes gossip seems neutral, an attempt to make conversation, to fill the space radio announcers call "empty air." I think we do this out of concern that our companions will think we are not interested enough in them to talk to them. It's a pleasure to be able to be with someone and say, "I am having a wonderful time and am enjoying walking with you (eating with you, listening to music with you, gathering seashells with you), so we don't need to talk." I come from a long line of champion talkers, so it was a surprise to me to find how much I enjoyed the silence of meditation retreats where there is no talking at all. Making a salad, silently, with someone is very

companionable. Indeed, sharing silent salad-making space with a stranger for a week arouses a sense of being intimate friends.

Very high level Right Speech requires awareness of intention in *all* communication, not just gossip. I began tidying up my own speech after a period of silent retreat practice. When I returned home, it was several days before my speech returned to its accustomed reflexive speed. I was able to notice that in the interim between answers arising in my mind and emerging from my mouth, I had enough time to become aware of my motivation. My motivation turned out to be pretty good but not as good as I had imagined. Maybe 80 percent of my answers were fact disclosure, 10 percent of the time I was motivated by pleasure over the clever way I was going to say them, and 10 percent of the time I was trying to bias the listener's understanding. Sometimes it was even worse! Sometimes the final 10 percent was a covert dig, an underhanded way to get even for some real (or imagined) slight.

Initially, I was dismayed to find I was using my gift for verbal nuance as a way of being secretly unkind, but I felt better as soon as I decided not to do it anymore. High-level Right Speech turns out not to be very difficult. Once the mind is programmed to scan for hidden messages, it does it automatically. Making the change has simplified my life, since I have much less cleaning up to do afterward.

Ultimate high level Right Speech is truthfulness to the *n*th degree, which requires impeccability of presence. I learned about it from Jim, a psychologist whom I met when we were teaching together at a Buddhist-Christian dialogue conference. I had read his books and was glad to go to dinner with him.

"What do you think of topic A, Sylvia?" he asked. (I use generic topics because I don't recall what we talked about, and what I learned from Jim had more to do with *how* we talked than with any topic.)

"I think this, this, and this," I responded immediately. "What do you think about topics B and C?"

He just sat there. "Oh, dear," I thought "Perhaps I've offended him. Maybe those topics were too personal. Maybe too many topics."

By and by he said, "What I think about B and C is this and this. What do you think about D?"

"Oh, D," I said, "I think this, this, and this. How about E and F?"

Again he sat quietly. I was beginning to wake up to what was happening. When I asked him what he *thought*, he took time to *think*. He was responding by telling me what he thought now, not yesterday or last week. I felt complimented. I felt he respected my questions enough to tell me his most current truth about it.

The exercise for ultimate high level Right Speech is the Sixty Second Rule for conversation. Any time a person asks a question, the respondent needs to pause sixty seconds before answering. Since the pause is obligatory, the likelihood is that the answer will include reflection, examination of intention, preview of tone—all the things that make for a wise response.

## *Right Livelihood: Pearl and the Ironing*

Right Livelihood appears to be harder to practice these days than in the time of the Buddha. The rule is still the same: Right Livelihood is organizing one's financial support so that it is nonabusive, nonexploitive, nonharming. However, these days what is abusive and exploitive is not necessarily self-evident.

When the Buddha taught, unwholesome livelihood categories were easy to distinguish. Soldiering, keeping slaves, manufacturing weapons and intoxicants—all were on the proscribed list. In our time, soldiers sometimes serve as peacekeepers. It's hard to know the wholesomeness of all the products of any corporation, corporate mergers being what they are. Who knows what else is being manufactured by my detergent company's subsidiaries?

“So-and-so is a very successful person” often means “So-and-so has accumulated a lot of money.” It doesn't necessarily mean So-and-so is ethical or moral or happy. The Buddha's teachings on Right Livelihood didn't preclude affluence—he taught everyone, including kings—but it wasn't based on wealth. It was based on *wholesomeness*.

For me, a complete picture of wholesome Right Livelihood is even larger than the proscriptions that reflect *external* choices. Wholesome *internal* choices—healthy attitudes about one's work—also contribute to mental happiness and peace of mind. Everyone's livelihood is an opportunity for self-esteem.

My friend Pearl began working as our housekeeper when my four children were very young and I was starting graduate school. I was proud of myself for having been accepted at a prestigious school, and Pearl was happy with her new job.

Pearl was a good cook, in the hearty, Midwestern style my children loved. She drove carpools, remembered dentist appointments, and ministered to sick children. One evening, after a day at school, I returned home and found her finishing a week's worth of ironing. The

ironing was hanging on an ironing tree, an item very few people own any more.

“Pearl,” I exclaimed, “that ironing looks wonderful!”

“It does,” she replied. “I really pride myself on my ironing.”

I’m glad I was awake to Pearl’s response. I remember it today, thirty-some years later. It wasn’t that I had an uppity attitude about professional work; I didn’t. What I learned from Pearl in that moment was that *what* you do, externally, is only half of the story. What it does for you, internally, is the other half!

## Right Effort: “Remember, Be Happy”

Traditional instructions for Right Effort are straightforward. The Buddha used the special terms *wholesome* and *unwholesome* to mean that which leads to happiness and that which leads to unhappiness. The guidelines are: Notice when wholesome feelings such as friendliness, compassion, or generosity are present in the mind, and encourage them to grow. Practice acting on those feelings as a way of generating happiness. Notice, as well, when unwholesome feelings like anger and greed arise in the mind, and try not to encourage them to grow. Furthermore, the instructions suggest that such unwholesome feelings be put out of the mind.

I believe the Buddha meant we have a choice about mind states. This is easier said than done. Greed and anger, at least in little bursts, have a rousing energetic effect, and they are seductive. Perhaps that’s why he called it Right Effort and Right Choice. Once, many years ago, I drove to the Oakland Airport in the middle of the night to meet my husband, who was arriving home on a late flight. The deserted freeway was monotonous. I began to feel drowsy, and then I felt alarmed that I would fall asleep at the wheel. Suddenly, in the passing flow of my thoughts, I remembered a problem I was having with a distant relative and felt annoyance over what that person presumably had said about me.

“Some nerve, she has!” I thought, and in that moment I felt myself awake. A hit of righteous indignation had banished the drowsiness.

“Wow, this is great!” I congratulated myself on my new discovery. “Mind states are interchangeable. I can replace one with another. I can wake myself by thinking angry thoughts.”

And I did. All the way to the airport, I thought angry thoughts and replayed different dialogues: what I said, what she said I said, what I could tell everyone about what she said I said. By the time I pulled into the airport parking lot, I was wide awake. I don’t remember for

certain, but my guess is I was probably a bit feisty and irritable as well—not the best mind states for a homecoming reunion.

Two days later, I recounted the whole driving episode to my teacher, assuming he would congratulate me on my new insight into the mind and body relationship. He laughed and said, “Sure, it’s true about replacing mind states. However,” he added, “you could have woken yourself up with a sexy thought as well, and that would have been more fun.” It probably would also have put me in a better mood for a homecoming.

Much later I began to appreciate that apart from the little bursts of greed and anger, which are the natural responses of the mind to pleasant and unpleasant experiences, lingering in either valence is tedious. Prolonged yearning and prolonged aversion are both tiring and demoralizing. They fatigue the mind. That’s another reason they are hard to dispel. I think we get too tired to climb out of them or see through them. We need guidelines to remind us. Sometimes we need people to remind us.

I was driving across the Golden Gate Bridge on my way to meet a friend for an evening at the opera with my mind filled, for whatever reason, with a grumpy mood. I missed the entire panorama of the bay wrapping around San Francisco with its evening lights coming on, I cruised into the toll gate, and I handed my commute ticket to the toll taker. “Have a *really* terrific evening,” he said. Zap! A thrill of alertness went through me. “What on earth have I been doing?” I thought. “Here I am, meeting a friend I love, to do an activity I love, and I’m brooding.”

Unquestionably, there are sad things in the world right now, even in my life right now, but grumbling doesn’t make anything better. In fact, it makes things worse. The Buddha taught, “Every mind moment conditions the next.” Grumbling gets the mind bogged down in the weariness of its own story. Happiness pulls it back out and gets it going again.

Sharon, from whom I learned lovingkindness meditation, would end our teacher-student interviews by saying, “Remember, Sylvia, be happy!” For a long time I thought it was the casual “Have a good day” that Californians routinely say. After a while I realized it was an instruction.



## *Right Concentration: Softening the Blow*

The Buddha taught that Right Concentration was the ability to let the attention become absorbed in one single thing. Paying attention with a single focus produces particular qualities in the mind. Especially important is a sense of ease, balance, relaxation—a state traditional texts call “malleability of mind.”

I taught a class for a while called “Hand Needlework as Concentration Practice.” We met for two-hour sessions in a meditation room. For the first hour everyone sat in silence and did needlework. People knitted, crocheted, embroidered, and worked needlepoint. The only sounds were the click, click, clicking of knitting needles, the swish, swishing of thread through canvas or fabric, and, in the winter, rain. The second hour everyone kept up the needlework, and we talked.

We never spoke about the craft we were doing. We talked about our lives, our fears, our struggles, our sadnesses. We talked to each other out of the space of composure, and we listened to each other out of a space of balance. Everyone agreed that the hour of pretalking concentration practice was what allowed us to share so deeply. Concentration practice strengthens *and* softens the mind. That’s not a paradox. It’s true.

My very first discovery of the effects of concentration came at the end of a two-week silent meditation retreat in Washington state in 1977. Everything about the retreat was strange and difficult. My body ached from sitting still a lot, I struggled with drowsiness, and I was confused about the instructions.

I began to think of the experience as an Outward Bound of the mind and felt that finishing would be a triumph. As the days passed, my body pains disappeared and I was less sleepy, but nothing dramatic happened. On the last day, had anyone asked me, “Are you different?” I would have replied, “No.”

That evening, after the silence was ended, I phoned my husband in California to arrange to have him meet my flight. During our conversation, I asked about my father, who had been feeling peaked before I left. "Since I need to be honest with you," he said, "I'm sorry to tell you that your father has cancer, a kind that isn't curable." In that moment, I discovered I *was* different.

Bad news usually feels like a sledgehammer blow to the head. In the moment I heard the news about my father, I knew I was absorbing it in an unusual way. It wasn't that I didn't feel sad. I felt terrible. My father was young, vigorous, and my good friend. The news felt like a sledgehammer, but one where the blow falls on a mattress instead of a brick wall. I trembled, but I didn't crumble. I felt pain and very deep sadness. Then I joined some other retreatants and drank tea.

I have no desire to fix my mind so it will not feel saddened by loss. I want to feel deeply, and whenever I am brokenhearted I emerge more compassionate. I think I allow myself to be brokenhearted more easily, knowing I won't be irrevocably shattered.

## *Right Mindfulness: My Father and Raiders of the Lost Ark*

Mindfulness is the aware, balanced acceptance of present experience. It isn't more complicated than that. It is opening to or receiving the present moment, pleasant or unpleasant, just as it is, without either clinging to it or rejecting it. There are three ways, I think, to understand the purpose of mindfulness practice.

The first way is to see how it leads to wisdom. As a person is increasingly able to stay alert and balanced from moment to moment, the fundamental truths of life experience will present themselves as insights. As insight grows, the teachings promise, the habitual tendency of the mind to continue to cling to what is essentially ungraspable diminishes, and suffering lessens.

The second way to understand how practice works is that the very practice itself deconditions the mind from its habitual pattern of running from discomfort. One sits (or stands or walks or eats or whatever), hour after hour, *practicing* remaining calm and alert through the whole range of body and mind states that present themselves—all the while *not doing anything* to change experience but rather discovering that experience is *bearable*. Thus one comes to see that the practice itself is an antidote to the usual flurried reaction of the mind to each new moment.

The third way is to think of mindfulness practice itself *as* freedom, rather than *leading to* freedom. Any moment of clarity undisturbed by the tension of judging or preferring, rejecting or desiring, is a moment of freedom. We have only moments. Now is the only time we ever have. Cataloging and stockpiling moments of freedom now for comfort in the future might be good reminders, but they don't guarantee freedom forever. Anticipating future freedom may condition Right Aspiration or Right Effort, but if it creates striving in the mind now or a sense of neediness or incompleteness in the mind now, there is no freedom now.

Probably many meditators, Buddhist and otherwise, know the story of the monk being chased by a tiger toward the edge of a cliff. He leaps off the cliff, grasping a vine that has grown over the edge. Below him is a long drop to certain death, above him is the snarling tiger. As the monk swings in midair, a mouse begins gnawing at the vine above him. His position is one of utter precariousness. Growing out of the cliff in front of him is a wild strawberry, which he picks and eats. He says, “This strawberry is delicious.”

My father died of multiple myeloma, a cancer that can be treated but not cured. During the seven years of his illness, he managed his diminishing vigor and increasing pain with steadfast stoicism. He accommodated his disability with cane, then walker, then wheelchair—all the while keeping up his vigorous social life. We talked openly and often about the inevitability of his death in the near future, and he seemed reconciled to it without being hopeless or desperate. We joked about which of his grandchildren’s households seemed to him the most congenial in terms of a choice of rebirth for him, if it turned out that he really got to choose.

One day, when his illness was quite advanced, his spirits seemed particularly flagging. The day loomed long before us, and I said, “Let’s go to a movie.” He looked at me, seemingly incredulous, and said, “You know, I’m *dying!*” I said, “Yes, I know, but not today.” We saw *Raiders of the Lost Ark*. We both loved it. We had dinner at the Pacific Cafe, his favorite restaurant. The next day he developed pneumonia and needed to be hospitalized. A few weeks later he died.

### 3

## *Hindrances to Clear Seeing*

## *Larry King and the Swami*

It's probably a sign of the times, but I've gotten some of my spiritual information from television talk shows. I remember watching Larry King interviewing a swami in the Hindu tradition. I don't remember exactly what the swami said, but I remember his demeanor was calm and unruffled. Although the phone calls from viewers were often either antagonistic or, at the very least, skeptical, the swami kept a clear and contented presence about himself, responding to each question with clarity, precision, and even quiet humor. Larry King is an interviewer known for the directness of his style and his probing questions. At one point he leaned across his desk and looked into the swami's unblinking eyes. He said to him, "How did you get it so quiet in there?" The swami replied, "It *is* quiet in there. We just all ruffle it up so much."

Here is a test that you can now do in the privacy of your own home to prove the correctness of the swami's insight. Choose a time when you are quite alone and in good health or at least free from bodily pain. Make sure you're neither hungry nor sleepy. Pick a chair you are comfortable sitting in. Sit down in it. Enjoy feeling comfortable. You can keep your eyes closed if you want, or you can open them, look around, and enjoy looking around. Enjoy feeling comfortable. Don't do anything else but enjoy feeling comfortable. Spend at least fifteen minutes enjoying feeling comfortable before you turn the next page. Then, turn the page.

- So, did you feel comfortable the whole fifteen minutes?
- Did you just sit and enjoy feeling at ease and comfortable?
- How long did it take before thoughts arose that disturbed your comfort?
- What kind of thoughts were they?
- Did you have desire thoughts?

- Did you think to yourself, “I wish I’d chosen a more comfortable chair to sit in; this is not the best chair I have. The next time I do this experiment, I’ll sit on a really comfortable chair”?
- Did you have irritable thoughts? Did you think to yourself, “Phooey, my neighbor is mowing the lawn. I could have been sitting here perfectly happily enjoying my quiet fifteen minutes if that irritating sound wasn’t happening.”
- Did you think fidgety thoughts? “Hmm, sitting still isn’t as comfortable as I thought it might be. Perhaps I should try taking a walk around the block. I forgot to return Suzie’s phone call; I should have phoned before I sat down, and now I’m worrying about what she’s thinking of me. What if she doesn’t want to be my friend anymore because I never call her back on time?”
- Did you start to fall asleep? Did you think to yourself, “This is so boring. This might be all right for swamis in India, but if this is what meditators do, I’m not sure I’m cut out to be a meditator. Maybe I’ll just take a little nap now for the rest of the fifteen minutes.”
- Did you think, “This is a stupid exercise. What could this possibly have to do with getting enlightened? I knew I made a mistake buying this book. I’m always doing things like that—making ridiculous, impulsive decisions.”

Did you have thoughts like any of the above? Some of them? *All* of them?

Fundamentally, the swami is right: it *is* quiet in there, until it gets stirred up. But there is no willfulness or purposefulness about stirring it up. We don’t mean to complicate life for ourselves. It’s not naughtiness of mind; other people’s minds don’t stay quiet any better than ours do. It’s in the nature of mind to be stirred by confusing energies, like winds that blow back and forth across the surface of a clear pool, disturbing the visibility. Becoming a meditator doesn’t mean stopping the ripples of the waves. Probably totally realized masters can see through all the ripples all the time. Regular seekers

like myself are really happy if they can remember that they're just ripples and that there is another side.



## *Albuquerque Mind*

We tell stories to ourselves over and over and over again. We bewilder and frighten ourselves, forgetting that the dismay and the fear are always about what *might have been* or what *might yet be* but what isn't happening *now*. We also forget that what's happening now is not going to be happening for very long.

I was teaching a meditation course in Albuquerque a few years ago, in a room with a huge window across one wall. From where I sat, I could see a vast mesa leading to the beautiful Sangre de Cristo Mountains in the distance. It occurred to me that the weather outside, blowing across the mesa, seemed to change dramatically from the beginning to the end of each meditation period. When I closed my eyes, the sun might be shining, and when I opened them again forty-five minutes later, a blizzard might be swirling around the building. When I closed my eyes in the blizzard, I might open them to find it was raining. And then, very soon it seemed, the sun would be shining but accompanied by strong winds whistling around the building. Suddenly the wind would stop, a rosy twilight would magically cover the mountains and the mesa, and a light, quiet snow would fall.

I thought to myself, "The weather is just like the mind." I looked at the group of twenty-five meditators sitting around me, their bodies still and their faces serene. And, because I knew each of them a little bit and I know myself well, I knew I was seeing only half of the picture.

I imagined the following cartoon. I pictured five seated meditating figures, bundled up in blankets and shawls, eyes closed, faces serene, distinguishable from each other only by their size and shape. Everybody's face would be just the same. And over each of these figures would be a big cartoon bubble with a picture in it and little bubbles leading down toward the figure below it, so you would know the contents of that bubble are filling that mind. I imagined one bubble filled with ice cream sundaes and pizzas. Or a Hawaiian beach

with swaying palms. Or powerful sex (though I didn't know how I would draw that!). Another bubble would have a war or people fighting or be filled with the typewriter expletives #&\*@#% that let you know people are saying unprintable words. Another bubble would be murky and cloudy. Another bubble might have thunder and lightning or perhaps a volcano erupting in the middle of it. Another bubble might have a bewildered person shrugging the shoulders, palms uplifted and open to show, "I don't *know*." Maybe the "I don't know" bubble would have the background filled with question marks. Then I imagined I'd put a sixth figure in the picture, sitting under a bubble with nothing at all in it.

The point I wanted to make with that picture is *not* that the person with nothing at all in her or his bubble is lucky. In fact, my fantasy was that I'd write a whole book where each page would have the same picture. All the same people would be huddled in their blankets, and their faces would never change. Only the contents of each person's bubble would change. It would be the mind equivalent of musical chairs. Instead of same people, different chairs, it would be same people, different mind states, because that really *is* what happens. Mind states come and go. Even quiet mind states.

Every single human being experiences all the different mind energies, the predictable storms of the human mind. These mind states reflect natural energy ebbs and flows and the mind's normal responses to pleasant and unpleasant experiences. They are totally natural. They do not need to be frightening or even particularly troublesome. If we were moving to another planet, it would be helpful if someone would clue us in about the kinds of storms they have there so we could prepare ourselves. People on this planet also have an easier time when they know how to work with all weather contingencies.

## *The Limited Menu of Disturbing Mind States*

In traditional Buddhist texts the five energies of Lust, Aversion, Torpor, Restlessness, and Doubt are called “Mind Hindrances.” They are called hindrances of the mind because they obscure clear seeing, just as sandstorms in the desert or fog on a highway can cause travelers to get lost. They hinder the possibility of us reconnecting with the peaceful self that is our essential nature. They confuse us. We think they are real. We forget that our actual nature is not the passing storm. The passing storm is the passing storm. Our essence remains our essence all the time.

Five different energies seem like a limited menu, but they present themselves in an infinite variety of disguises. Ice cream sundaes are different from pizzas are different from sex, but fundamentally they are all objects of the lustful desire. The same energy of aversion fuels our annoyance with our neighbor for playing a radio too loud and our annoyance with our president for not running the country better. Grumbly mind is grumbly mind; sleepy mind is sleepy mind; restless mind is restless mind; doubtful mind is doubtful mind.

The fact that it’s in the nature of minds for storms to arise and pass away is not a problem. Living in a place where the weather changes frequently is not a problem. It does, however, require having clothing to suit different climate challenges and the wisdom to stay indoors when the weather gets bad. It also helps in keeping the spirits up to remember that the weather is going to change. Our difficult mind states become a problem only if we believe they are going to go on forever. Then, because they are uncomfortable energies, they start to frighten us.

We have two kinds of fears. One is a fear that whatever is going on is going to go on forever. It’s just not true—nothing goes on forever. The other is the fear that, even if it doesn’t go on forever, the pain of whatever is happening will be so terrible we won’t be able to stand it. There is a gut level of truth about this fear. It would be ridiculous to

pretend that in our lives, in these physical bodies, which can hurt very much, and in relationships that can hurt very much, there aren't some very, very painful times. Even so, I think we underestimate ourselves. Terrible as some times may be, I believe we can stand them.

Because we become frightened as soon as a difficult mind state blows into the mind, we start to fight with it. We try to change it, or we try to get rid of it. The frenzy of the struggle makes the mind state even more unpleasant.

The familiar image is a children's cartoon character, like Daffy Duck, walking along freely and suddenly stepping into taffy. In a hasty, awkward attempt to extricate himself, he might fall forward and backward and eventually be totally stuck in the taffy. Even children see a better solution.

The best solution would be the nonalarmed recognition, "This is taffy. I didn't see it as I stepped into it, but I felt it after I got stuck. It's *just* taffy. The whole world is not made out of taffy. What would be a wise thing for me to do now?"

## *Soup with a Fork*

We create big problems for ourselves by not recognizing mind energies when they arrive dressed up in stories. They are like the neighbor's children disguised as Halloween ghosts. When we open the door and find the child next door dressed in a sheet, even though it looks like a ghost, we remember it is simply the child next door. And when I remember the dramas of my life are the energies of the mind dressed in the sheet of a story, I manage them more gracefully.

Here's an exercise to show that it's the mind state, not the event itself, that determines our experience:

### FIRST SCENARIO

You've been in a relationship, and the relationship has gone sour. You and your partner are both disappointed that the relationship hasn't worked out and dismayed and angry with the other person for not having lived up to your expectations. You meet for one last day to try to talk things over. You go to the beach to get away from it all, and, as the day goes on, each of you remembers more and more painful ways in which the relationship has failed. You feel exhausted and angry. On the drive back to the city, because both of you are hungry, you stop at a restaurant for dinner. Your partner eats the soup with a fork. You think to yourself, "This is even worse than I thought! This idiot eats his soup with a fork!"

### SECOND SCENARIO

You fall totally in love. The other person loves you with equal passion. You go to the beach for the day. You lie in the sun, you read Rilke, you splash in the waves, you make love. On the drive back to the city, you are both hungry so you stop in a

restaurant. Your partner eats the soup with a fork. You think to yourself, “What a cute idea! Eating the soup with a fork!”

I think this is what people mean when they say, “We create our own reality.” I used to have trouble with that idea when I first heard it in the seventies. Hard as I try, I cannot create the reality of the sun rising tomorrow in the west, and I cannot create the reality of the people I know with illnesses being miraculously cured. But one reality I can create—the point of view I bring to any experience.

## Lust

The energy of lust traditionally tops the list of disturbing mind energies. It's a challenging and interesting energy to start with, because the word itself has come to carry somewhat lascivious overtones. When people mention that they are lusting after something, we don't immediately think they mean ice cream or pizza.

Lust is embarrassing. I once asked the students in a class I was teaching on difficult mind energies if they could name the energy that posed the most difficulty for them in each of their lives. As we went around the room, the largest number of people mentioned anger or aversion as their most troublesome mind state. It did not seem like a hard thing for them to admit, nor did it seem surprising or disturbing to the other students to hear it. Finally, one man said, "Well, I think that lust presents me with the most difficulties." Though I think no one moved, it seemed there was a palpable cringe. Nervous laughter erupted all over the room. Suddenly, this mild-mannered, genial, professionally respected person had become unwholesome around the edges.

Even though traditional texts do talk about lust in terms of sensual energies, I think it makes the most sense for us to think of it as the energy of wanting anything at all. It's the energy of feeling one cannot be happy unless one has some particular thing. It's a sense of neediness in the mind. Did you ever have that feeling? You get up and you look in the refrigerator, and, as you are standing there with the refrigerator door open, you don't know what you want, but you have the sense you want *something*. It's much the same energy that causes us suddenly to turn on the television set and use the remote control to flip through all the channels just in case something interesting is happening.

Needy mind is just needy mind and can exist quite apart from any biological need. Some years ago when my granddaughter Leah was two years old, her baby brother was born. Her other grandmother and

I stayed with Leah on the one night that her mother was in the hospital. We took *terrific* care of her. She knew us both well, and Noemi and I were being totally devoted to her comfort. Nevertheless, in the course of the evening, it became clear that Leah felt her mother's absence. She would say, "I need juice," and we would get her juice. Then she would say, "I need a cookie," and we would get her a cookie. After a while she might say, "Now I need a book," and later, "Now I need a puzzle. I need that doll. I need an apple." At one point Noemi and I looked at each other and realized that Leah was just *needing* something. Noemi said, "Le falta algo" (she's missing something). Leah was feeling the energy of missing something, but she didn't know what. Also, she had no way of saying, "I feel the energy of need and desire, but I don't know what I need."

Sometimes needy mind arises in response to lack, as it did in Leah's case; sometimes it arrives seemingly out of the blue. But it's not out of the blue; it's usually in response to contact with something pleasurable. Have you ever walked by a bakery and become aware of a particular smell wafting out? Just before you smelled that smell, you weren't hungry. All of a sudden, tremendous hunger arises. This is not capriciousness of mind; it's just how the mind operates. In contact with pleasant experience, desire arises. Nor is it necessarily naughty to act on desire; sometimes desires are wholesome, especially sense desires. It would be ridiculous to expect that every time we got hungry we would say, "This is just desire arising," and not do anything about it. Ignoring sexual feelings rather than making skillful, conscious choices doesn't work very well either. Sense desire is one of the periodic energies that fill the mind and captivate the attention. Making wholesome choices about sensual desires is part of relational life.

Some desires are more complicated than straightforward biological needs for food or sex. These are desires for pleasant experiences. I like to read *Smithsonian* magazine. A new one arrives at my home every month, and in the back of each issue are ads for improbable tours to very faraway places. I might find that quite suddenly I am seriously considering a seventeen-day voyage to the North Pole. Five minutes before I read that ad I had not been thinking of any trips at all. What's more, in all my life up until that point, I hadn't longed to see the North Pole; yet, suddenly, here is an ad so well written that I am



seriously looking at the cost of it and wondering if I can negotiate my schedule to meet the trip's timetable.

Catalogs and brochures that come in the mail also can arouse the energy of lust. Every day I get catalogs for items I am not particularly interested in. The covers are so seductive that ordinarily I decide to at least browse through. As soon as I look in them, inevitably I see something so unique that I begin to consider whether I need it. Or I might decide that although I personally don't need it, it's the perfect present for someone I know. Even if it's not that person's birthday, I begin to think about when his birthday is or decide I could put it away for a holiday gift. All of this makes sense, because the way the mind works is that in contact with pleasant experience, we feel a kind of pull, an energy of wanting, and the mind moves toward pleasant sense experiences.

Even when no particularly pleasant experiences are around, the mind is quite capable of recalling images of pleasant experiences and then wanting them. It's incredible to me to find how much the mind can think of desiring in the middle of a monastery. I have spent a lot of time in monasteries doing meditation practice. The food is plain, and the circumstances don't allow for many different activities. In spite of this, I have designed entire wardrobes of more comfortable clothing that I might bring with me to a retreat at some mythical time in the future. I have imagined knitting a warmer shawl; I've envisioned buying a bench or a cushion that will be more comfortable than the one I am using. Even though the range of things available to construct desires out of is narrower, the mind works away at it. I imagine my experience would be much enhanced if there were a different cereal at breakfast or another brand of tea. Depending on how satisfying my meditation practice is, I might find myself thinking immediately after lunch about the menu possibilities for the next meal. I don't think my mind is worse behaved than anyone else's mind; it's just the nature of the mind to scan the horizon for possible pleasant experiences and then dwell on them. It's part of our conditioning.

Sometimes the energy of desire in the mind causes us to fall in love all of a sudden. When the mind and body are full of lustful

energy, people look more attractive to us. We begin to construct romantic or erotic fantasies about people, not on the basis of who they are but on the basis of how we feel. This is an especially tricky phenomenon. It happens a lot in meditation retreats when people have taken a vow of silence and therefore have no way of checking out with other people whether they are compatible. People feel stimulated in their minds and bodies, and suddenly, quite dramatically, feel as if they have fallen in love with someone they don't know at all, based on how she walked into the meditation hall or how he eats his food. I myself have fallen in love with the most improbable people just because they have walked into my field of vision while I am feeling particularly and delightfully filled with the energy of lust. I have fantasized scenarios of running off with various people. The whole thing has been ridiculous, since I am a married woman with no intention of carrying on with anyone. Also, the people I fell in love with were usually people I knew something about and who I was aware were also otherwise engaged. The whole scenario was an exercise in futility. Nevertheless, the mind suddenly hones in and decides that this is the relationship of the decade, this is the soul mate I always needed. It's amazing how the mind can make a whole story out of simple body and mind energy.

The energy of lust arises, we look around, and we say, "Boom, this is what I want." It's not really a problem—it's actually funny. It only becomes a problem if we forget to notice it, if we take it seriously.

None of this means that we shouldn't fall in love. Falling in love is wonderful. It probably means that when we fall in love we should wait a bit to make sure that the one we've fallen in love with is not simply an imagined person constructed out of our own desires.

The Buddhist teaching on lust is probably the equivalent of the Eastern European myth that, if you swallow a chicken heart whole, you will fall in love and spend the rest of your life with the very next person you meet. Apparently, this happened to lots of people. Having swallowed the chicken heart and being in that excited, erotic mood, the next person they saw looked very good to them. Being a meditator

means cultivating the space in the mind to reflect about what a wholesome and dependable response would be.

The antidote for the hindrance of lust is restraint. *Restraint* sounds almost Victorian these days. I feel a little self-conscious when I use it, because I think I begin to sound like my grandmother, for whom even speaking certain words was an immoral act. But *restraint* is a great word. It means waiting around long enough to see two things.

The first thing one hopes to see is whether or not the object of the desire is wholesome and whether or not acting on the desire would be a moral, responsible, and appropriate thing to do. The second thing that waiting around allows us to see is that the desire itself is just a mind energy. It's a mind energy that colors our feelings and motivates our behavior, but if we recognize it as just an energy, we realize it's not an imperative to action. It's not a demand; it's a suggestion. If the desire is wholesome and the time is appropriate, we can act on it. If the desire is not wholesome and the time is wrong, we can restrain ourselves, and the energy will pass.

## *The Antidote to Lust: Sylvia's Buddhist Version of Eve's Version of Zalman's Story*

This is a fable that explains how the difficult mind energy of lust can be overcome by concentration practice. As is the custom in storytelling, this fable has gone through various transitions as it has been retold by each new storyteller. I don't know its origin, but I received it from my friend Eve, who heard it from Rabbi Zalman Schachter-Shalomi, so it now becomes a Buddhist story with Hasidic ancestry.

Once upon a time, before we all were wise, in a land where there were still beautiful princesses whose hearts were asleep and ordinary men of narrow vision, a young man fell in love with a princess from afar. His lust for her filled his mind. He was convinced that they would meet and marry. He imagined the many children that she would bear that he would sire.

One day the princess and her retinue passed in royal parade, and the young man, his limited vision further obscured by his lust, burst through the crowd, fell at her feet, and exclaimed, "When will we be together?" The princess, in complete disdain, replied, "In the cemetery!" by which she meant, "Never in this lifetime, you fool!" The young man took her words seriously, went directly to the cemetery, and waited.

He waited and waited and waited, oblivious to time, with singularity of purpose and steadfastness of heart.

And, as he waited ...

his mind became so steady and so single focused that it filled with rapture and light, dispelling all aversion and particularity, and he loved everyone, all beings, without reserve. And people felt his love and came to him for blessings.

And, as he waited ...

he met Death. Indeed, Death was his most frequent visitor, coming as it did at all hours, bringing with it all manner of folk, old and young, rich and poor, attractive and unattractive, loved and unloved. With absolute clarity, the young man awoke to the fleetingness of life, to the inexorable march of time. He awoke to the suffering of beings grasping endlessly at the ghosts of empty experience. And he became wise. And people felt his wisdom and came to him for blessings.

The princess, now married, was childless, and hearing about a sage renowned for blessings, came to ask to be granted a child. And the man, in the boundless happiness of freedom, called forth the intercession of all the wish grantors on all the realms, and she became the mother of many children.

## Aversion

The opposite of lust is aversion, the energy of anger and negativity. Aversion isn't pleasant. The Buddha spoke about anger as a poison in the mind, like venom that clouds the mind. Unlike the mind filled with lust that looks around for something to satisfy a need, the aversive mind wants to get rid of something.

Sometimes people think anger feels pleasant, because it is a very stimulating kind of energy. A person whose mind has been sleepy or numbed suddenly feels vital and awake. Feeling angry sometimes makes us feel quite powerful, especially when we feel our anger as righteous indignation. Ultimately, though, anger is just a big mind flurry, and it makes us tired and confused.

“What shall I do with my anger?” is one of the questions I hear most often. When people begin to suspect I am about to suggest that the overt expression of anger is unnecessary, they often become nervous and defensive in advance. I think people are frightened that giving up arguing and fighting will make it impossible for them to communicate candidly. I love teaching people that if you *deliver* the message without anger, you can say anything you want to anybody in the world, both making your point and feeling heard. The message could include the fact that you feel or felt angry, but it need not be a current demonstration of that anger.

In the *Vinaya*, the compilation of rules for monks that is part of Buddhist Scripture, the Buddha taught the following guidelines for the expression of anger. He said:

Before admonishing another, one should reflect thus ...  
In due season will I speak, not out of season.  
In truth will I speak, not in falsehood.  
For his [her] benefit will I speak, not his [her] loss.  
Gently will I speak, not harshly.  
In kindness will I speak, not in anger.

For many years I have kept these guidelines on a little card in my office, and I often show it to couples who come to see me about relationship problems.

I love the idea of “in due season.” It reminds people that they don’t need to express their angry feeling immediately and that choosing a better time might, in fact, allow their partner to be more receptive to their message. “In truth” means, to me, taking enough time to reflect about what we are *really* upset about instead of presenting the more superficial stories, as we usually do.

“You *never* put the cap back on the toothpaste tube” probably isn’t true. “Often” is probably more true than “never,” and it probably isn’t the truth that the toothpaste tube is the source of the anguish. “When you don’t put the toothpaste cap back on, I feel you are not concerned about my comfort, and that frightens me” is probably nearer the truth.

“Gently” and “kindly” and “for his or her benefit” mean taking time to examine one’s intentions before communicating dismay. It means being sure one’s intention is to heal the relationship or instruct with compassion rather than to wound in retaliation for a hurt.

Couples sometimes ask to take the card home with them to copy and post in prominent places. I have wished for some years that I knew a wallpaper manufacturer who would produce this new design, so we could all paper our rooms with the Buddha’s teaching on expressing anger.

I was at a conference a few years ago when somebody asked the Dalai Lama, “Do you ever get angry?” He said, “Of course. If something happens and I don’t like it, if it is not what I want to have happen, anger arises.” It was very clear from the tone of voice in which he said it that, although anger arises, it certainly is no big deal. What was understood was that when anger arises, one does the appropriate thing to address the situation and then the anger is gone. It is impossible for me to imagine the Dalai Lama, whom I see as quite likely the person with the healthiest mind in the world, expressing his feelings of anger in some unskillful way.

Becoming aware of the sudden feeling of anger is like having a thermometer in the mind. When I see the temperature jump, I know something has just happened that was either frightening or saddening. When I am skillful, instead of making any overt, angry response, I can

spend a moment looking for the source of my fear or sadness. When I see the source, I am most likely to be able to address it skillfully, unconfused by the aversive energy of anger.

Anger is often a big problem for people who grew up in families where the overt expression of anger was an everyday occurrence. They have too much opportunity to practice anger and not enough sense of the other possibilities. Rage becomes, for them, the habitual response of the mind to unpleasant situations. Sometimes people tell me they feel victims of their “wrathful response button.” Or worse, people grow to have a bad opinion of themselves because of their “short fuse.” People say to me, “I’m filled with rage.” I feel sad when I hear that, because I realize that people have identified with a particular mind energy, perhaps even a particularly prevalent mind energy, as if it is their permanent essence. When people begin to see that anger, like any other mind energy, is just a transient phenomenon and therefore workable, they are very relieved. Their opinion of themselves improves. They are able to think, “This isn’t *me*, it’s just my Achilles heel reflex! I’ll just limp along for a moment, and then I will regain my balance!”

Once we see mind hindrances as energies, we are able to deal with them skillfully. We can recognize them, we can understand them, we can make thoughtful decisions about them, and we can act wisely in relation to them. We stop feeling attacked by them. When I’ve been overwhelmed by a mind energy, I have felt as if a giant hand has come from nowhere, grasped my mind, and shaken it mercilessly. Now, even when I experience difficult mind states that I cannot control, I know their source is in my own mind and that nothing happens externally. Even when a clearly external event has triggered the response of fear or sadness that has manifested as anger, it is essentially the grid of the mind that has shaped that response.

Sometimes the mind seems saddened or frightened or angry with no discernible external event as a precursor; sometimes anger seems to arise just on its own. Sometimes we start the day, and the mind feels as if it got out of bed on the wrong side. It is the mind in a bad mood, the mind spoiling for a fight. There is *some* cause, of course, since everything is conditioned, but it need not be an external event. Perhaps we had a bad dream. Perhaps we didn’t sleep enough. Perhaps



there was some hormonal shift in the body. Perhaps it's the phase of the moon. Our body chemistry can account for more or less irritable energies in the mind.

Because a grumpy mood that seems to come out of the blue is so inexplicable, I think we go around looking for something to feel annoyed about, some external circumstance to dislike in order to discharge that energy. Even in meditation retreats where people don't know each other at all, complex vendettas are constructed about total strangers in response to a transitory grumpy mood. Suddenly, a particular person becomes the repository of one's personal, internal irritability, because she walked too noisily or he coughed in the meditation hall. That person then becomes someone you definitely do not like, whose every gesture, from that moment on, provides the possibility for you to tell yourself a long story justifying your negative feelings.

It would be ridiculous to suggest that since negative feelings are transitory they should be ignored. Even if, perhaps *especially* if, they are our response to shifting internal chemistries or the vagaries of moods, we need to be alert to their presence. Otherwise, we might believe the interpretation they cast on the events around us, and that might lead us to behave unwisely. We need to remember that whatever mood is present is serving as a grid for our experience.

On the other hand, if anger arises in the mind in response to an outside event, it's helpful to look for either the saddening or frightening aspect of that event and then take whatever measures we can to address the sadness or the fear. Knowing that negativity or aversion is a transient energy never means to ignore it. It means to see it clearly, always, and work with it wisely.

## *“But It’s My Bench!”*

Many, many years ago I was doing some weeks of intensive meditation retreat practice. In those days I not only used a cushion to sit on but also kept a bench nearby so I could switch to the bench if I got tired of the cushion. I had a lot of anxiety that my body might hurt me, and I felt I needed to have every possible aid with me. I also sat against the back wall of the meditation hall so I could lean on the wall for support if I needed it.

One afternoon, I was sitting quite relaxed at my spot near the back wall, on my cushion with my bench right next to me. Suddenly, I heard some rustling movement near me. I opened my eyes a tiny bit and saw a hand reach down, take my bench, and walk away with it. Then I saw the person who took it put it down at some distance from me and sit down on it. The person was a new arrival whom I had not yet seen at the retreat.

A volcano of irritability exploded in my mind. It was very “righteous” irritability. He had *my* bench! At that moment it didn’t matter at all that I had a cushion and that my body was quite comfortable. Nor did it matter to me that there were extra supplies of cushions and benches that I knew were available from any of the retreat managers. That person was sitting on *my* bench. I spent many agitated hours composing recriminating notes in my mind, addressed to the person who had taken my bench. I never wrote a real note, but my mind relentlessly devised every possible note that I might send. The notes progressed from coldly cordial to mildly sarcastic to outright demanding. Every day the same man sat on my bench, clearly not giving it a second thought. Each time I entered the meditation hall, my anger rose to a new level.

As days passed and my bench showed no sign of returning, a new worry that this person would actually take my bench home with him further escalated my anger. I started to dislike every single thing about that person. I disliked the way he walked, how he sat, and how he ate

his food. One day, just after a lunch when I had not liked the way in which he'd washed his dishes, I returned to the meditation hall for the afternoon sitting and found that my bench was back in its original place right beside me. The person who had used it was gone. He had apparently arrived at the retreat late and left early. Suddenly my mind cleared. It was as if it had been filled with a storm for five days, and now the storm had suddenly passed.

It *had* been filled with a storm for five days. I realized I had spent all that time in a storm over the whereabouts of a bench I didn't need. The whole experience felt bizarre. I had used up incredible energy. I was amazed. I thought to myself, "Is this the way I do my whole life?"

## *Sloth and Torpor*

I have a friend who travels all over the world teaching classes in Buddhist practice in intensive meditation retreats. Her friends know, because she tells them, that her most difficult hindrance is sloth and torpor. When her telephone rings and someone's voice says, "I am inviting you to teach a meditation course in Paris" (or some other exotic venue), her internal voice will respond, "Oh no! So far away! Such a long trip!" and her out-loud response is usually, "Certainly!" She knows that her initial, internal response has come through the flavoring grid of her mind, which finds all propositions, no matter how alluring they might be to other people, somewhat of a chore. She knows that she loves to teach and is a wonderful teacher and that the wisest thing for her to do is override the reflex response with the more considered, skillful response.

Sloth and torpor sound like bad things. They have a ring of immorality about them. I think that to the Western mind they sound like options we have a choice about. For instance, lying or telling the truth are choices we can make; they aren't inherent qualities of mind. Being lazy and being diligent are choices we make rather than inherent qualities of the mind. Sloth and torpor, when they are used in the context of one of the five difficult mind energies, are meant to describe a mind state of low energy. Because mind energies are always changing and fluctuating, low-energy mind states are part of everyone's experience. Some people, for who knows what reason, find low-energy mind states a frequent experience for them. It does not mean that they are lazy people. It might mean, as it does for my friend, that they need to be alert to the presence of the mind state as a transient filter so it doesn't unconsciously affect the choices they make.

Sometimes people whose minds are sleepy and torporous look like wonderful meditators. They can sit for hours on their cushions, looking tremendously concentrated. More likely, they are asleep or at

least in some semisomnolent state. The ability to sit long, in and of itself, is not a sign of spiritual progress. A famous, oft-quoted Thai meditation teacher, in response to a student's question about how long should one sit in meditation every day, replied, "How long you sit doesn't matter. I have seen chickens sit on their nests for days at a time, and they don't become enlightened."

Sitting isn't meditating. Sitting is sitting. Sitting with mind composed, with attention alert, and the faculty of investigation receptive to the awakening of understanding—*that's* meditation.

Meditators with lots of sloth and torpor mind states don't need to stop meditating. Recognizing that their mind state is just a temporary and transient experience, they can do all kinds of skillful things while they wait for it to pass. They can open their eyes. They can take deep breaths. They can sit up straight. They can do walking meditation instead of sitting meditation, because nobody falls asleep walking. Most important, they can not identify with the mind state as if it's a reflection of them or their character in any way. They are not slothful people but people for whom low energy in the mind is a familiar experience.

If one thinks of the mind as a gyroscope, essentially moving toward the place of balance and equanimity but constantly shifting and changing in response to what's going on around it, it makes sense that there should be periods of more energy and periods of less energy. They are natural energy shifts of the mind on its way to greater and greater balance.

## Restlessness

If aversion is the mind looking for a fight and torpor is the mind falling asleep, restlessness is the mind scanning the horizon for the next impending catastrophe. Energetically, it is the polar opposite of torpor. Torpor is low-energy mind, and restlessness is high-energy mind.

Sometimes restlessness manifests as fidgety body, but that only becomes a problem in meditation situations where protocol requires sitting quietly to avoid disturbing other people. What is more problematic is fidgety mind, mind unable to remain calm. It is as if the mind, with energy to spare, looks around for potential sources of worry. People with restlessness as their predominant hindrance become habitual fretters, and, although they are often embarrassed to admit it (“Worrying about things you can’t change is so *silly*”), restlessness is a particularly difficult mind habit to change.

I know more about restlessness than any other hindrance, because it has been my predominant hindrance. My mind has the capacity and the tendency to take essentially neutral data and spin it into worry.

### SCENARIO

I am on a street corner in a foreign country where my husband and I have agreed to meet at five o’clock. It is two minutes before the hour. I have the thought, “What if he doesn’t arrive in the next two minutes? That will surely mean he has been mugged or even killed! Or held hostage somewhere. Or had a heart attack! I wonder where the American embassy is. If he doesn’t arrive, I’ll go to the embassy . . .” This thought takes three seconds, during which time adrenaline fills my body, my heart beats rapidly, and I start to sweat. The adrenaline burst intensifies the worry, and more worries arise: “Who do I know

in this country? How can I phone our children?" At five o'clock he arrives. I am relieved, and I am tired.

In the mind of a habitual fretter, this type of scenario is commonplace. Only the place names and characters change to suit each particular situation. The sense of restless mind prowling around looking for material to write a story about remains constant.

As a result of my practice, I am a recovering worrier. My mind still makes up terrifying stories, but I am much less apt to believe them. Sometimes I can catch the story-making machine in the act of churning up a new story, and sometimes I can even laugh at it. If I could disengage the worry machine entirely from my mind, I would surely do it. I don't like it at all. But I was born with it, for whatever karmic reasons, and I'm stuck with it. I've come to think of it, and myself, with compassionate affection. I treat it as if it were an unpleasant neighbor who lives in the apartment next door to me and plays loud music in the middle of the night. If I am obliged to remain in my apartment, I have two choices. I can relax and say, "These are very unpleasant neighbors. Perhaps some day they will move out. Meanwhile, I will buy earplugs or a Walkman and tapes I like." Or I can fume and call the landlord, send letters to the tenants' association, and get more frenzied about it. It's when I recognize what's going on that I get to choose.

## *The Woman on the Beach in Guaymas*

One of my important gurus was a woman whose name I don't know, although I have told her story dozens of times. She taught me the dramatic lesson that my view of life as perilous and hazard strewn is one particular perception, not the only perception. When I realized that she and I saw the same situation in totally opposite ways, I understood that ways of seeing are conditioned by the different lenses each of us wears over our perception. It helps me to remember how my set of lenses colors my life experience, and sometimes I think, "It could be, with someone else's lenses, that this situation would look quite different."

I met the woman on the beach in Guaymas twenty years ago. It was summer, and Guaymas, in the Sonora Desert of Mexico, was very hot. I was staying in a large, air-conditioned, modern hotel. Nearby was a caravan park, where people, including this woman, were camping in small trailers. This woman was young, and she had two young sons with her. John, the elder, was four years old, and the baby was just beginning to crawl. She explained that she didn't like to stay where she lived in Los Angeles in the summertime, so she camped in Mexico for several months, and her husband flew down to join them each weekend in his own small plane.

Everything in her story seemed worrisome to me:

- Being a woman alone on the beach in a foreign country.
- Having to watch a small baby crawling around at the edge of the water while minding a snorkeling four-year-old.
- The problems connected with getting clean drinking water or refrigerating milk and other perishables in that hot climate.
- How close the nearest doctor was-had she even thought about that?



- The danger of her husband flying down to Mexico by himself each weekend.

Indeed, every aspect of her situation provided me with material from which I could construct a catastrophe.

*She* seemed to be having a fine, relaxed time.

One night we had a huge rainstorm with booming thunder and flashes of lightning that filled the sky like fireworks. The rain was torrential, and I worried, as I looked out of my sixth-floor window, about the possibility of flash flooding and what it might do to the caravan park. By dawn the storm had passed, and I hurried to check up on my woman and her children. The caravan park was a mess! The rains had washed everything outside the trailers all over the beach, and people were busy sweeping up, retrieving their household goods. My woman was also sweeping, her children playing happily nearby.

“How was the storm?” I asked.

“It was great,” she answered.

“Did you have any problems with the children?” I looked over at them gleefully splashing in the puddles.

“Oh no,” she said. “The baby slept right through it, and John would have slept through it, too, except I woke him up so he wouldn’t miss it.”

I was stunned. I thought to myself, “*There is another way to do life!*”

I completely got it that she and I took the same data and saw it through different filters. I came out with a catastrophic story, and she came out with a thrilling story. I wanted to change filters with her.

It would be terrific if I could say from that moment on my insight into the filtering nature of disturbing mind states allowed me to have clear understanding of all situations. That didn’t happen. It would be easy if we could just change the filters. The mind I acquired for this lifetime is equipped with its own particular set of idiosyncratic filters through which it processes experience.

Even though filters seem permanent apparatus of the mind, seeing them for what they are reduces their power. That is another way of saying the Third Noble Truth of the Buddha, that “The end of suffering is possible.”

We can, with practice, begin to decondition the mind from its unconscious reactivity. Even without changing the habitual tendencies, we can be alert to them and work around them. If the mind is clear and steady, we can recognize filters as being *just* filters and choose the most wholesome response.

The woman on the beach in Guaymas was a great teacher for me. Although I was not able to change my behavior in any way at that time, she taught me that another way of responding was possible. There arose in me a tremendous determination to do whatever I needed to do to be able to respond differently.

These days, when my catastrophic mind tapes begin to play, I can usually laugh at them. I would much rather they didn't play at all. I have a big poster of Meher Baba on the wall of my office saying, "Don't worry, be happy." Some days I am convinced this is the ultimate four-word summary of cosmic wisdom. Until the day arrives that I can actually do that, I am content when I find I am able not to take my frets so seriously.

## *Less Frightened Is Managing Gracefully*

One of the things I used to tell people as a way of explaining why I practice was, “I want to be a totally fearless old woman.” I really do. At this point in my life, I’m not sure I’m going to make it to totally fearless. I’m very happy with “less frightened.”

One of the stories I remember from the Zen tradition that was part of my early meditation experience was that of an absolutely fearless abbot. This abbot was the head of a monastery in Japan during the time when hoards of samurai bands roamed the countryside terrorizing everyone in their path. One day, when a particularly terrible warrior tribe entered the city where this abbot’s monastery was, the monks fled for the hills along with all the inhabitants of the city. Only the abbot himself remained in seated meditation in the meditation hall. The chief warrior, enraged that his terrifying reputation had not been frightful enough to cause the abbot to flee, burst into the meditation hall and challenged the abbot with a brandished sword. “Don’t you know,” he said to the abbot, “that I am the sort of man who could run you through with this sword in a moment without blinking an eye?” To which the abbot is said to have replied, “And I, sir, am the type of man who could be run through with a sword in a minute without blinking an eye.”

I think my teachers told this story because they thought it would be inspiring. I was more demoralized than inspired, because I felt myself to be so far from that ideal and couldn’t imagine it ever being true for me.

I believe our most deeply rooted fears, the ones that have been the most prominent in this lifetime, become so ingrained in our neurological wiring that probably they remain part of our experience until the end of our days. Robert Stolorow, a primary spokesman for the Self Psychology movement, has written that no matter how realized or analyzed the etiology of a fear system is in psychotherapy, whenever the same constellation of events arises, the same frightened

response will occur. No matter how lofty our insight, we are fundamentally animals, conditioned by our experiences.

One of the terrifying things of my childhood was my fear that my mother would die. She had rheumatic heart disease and couldn't lie down flat at night. Her lungs would flood with water, and she would need to get out of bed, coughing and struggling to catch her breath. I lay in my bed in the next room listening to her coughing. Coughing in the night was the quintessential terrible sound of my childhood. Coughing in the night remains the Achilles' heel of my neurological system. I "have a thing" about coughing in the night.

Each of my four children, now all grown up, had the standard childhood diseases. They had chicken pox, measles, and mumps. They fell down. They had stitches. They broke arms and legs and needed casts. They had their tonsils out in the days when people were still taking tonsils out. And I was fine with all of it. But if they coughed in the night, I became terrified. It was always hard for me. I had to tell myself, "He just has the flu," or, "She just has a cold." The fact that my hair stood on end and I felt panic stricken was a reflex reaction. I think each of us has our own frightening variation of coughing in the night.

I don't think this is discouraging news; I just think it's another piece of data about how the mind works. Fearfulness doesn't necessarily have to be a big problem if we recognize that our fears are a result of the way we are wired, most immediately from this life and who knows from what other lives. We can acknowledge our fears and work around them. Even if I feel alarmed about something as innocuous as a cough accompanying a flu, I can tell myself, "This is a result of my earlier conditioning." Telling myself that keeps me from taking inappropriate or unnecessary action.

Someone showed me a burglar alarm system recently. It was wired to go off if movement happened in any of the directions its electronic eye was facing. I think there is a way in which people are walking burglar alarms. Our antennae are set to pick up signals from anything that might frighten us. When things are not frightening, we just let them go by as background perceptions. But each of us is triggered, ready to go off, as soon as something we recognize as frightening sets off our alarm. Maybe that's what people mean when they say about

themselves in relationship, “We push each other’s buttons.” Perhaps that’s what those buttons are—alarm buttons.

One of the ways we build intimate relationships with other people is by sharing our fears with them, telling them the things that still frighten us. We learn to say to each other, “I’d like you to know this is my alarm button about being left, and I had it installed at a time when my mother wasn’t there to protect me from my fear of abandonment.” Our partners in relationship, as we begin to describe our own alarm wiring, can begin to acquaint us with diagrams of theirs. “As long as you showed me your alarm wiring scheme, here’s a blueprint for mine.”

When we begin to appreciate the ways in which people have been frightened in their lives, we can be compassionate toward them rather than angry. Instead of saying, “Oh, I’m so angry I’m stuck with this person the whole rest of my life,” we can begin to feel, “Oh, I’m very sad that this person whom I feel so tenderly toward has all these awful buttons. How terrible it must have been for her or him to have needed to install all these alarm buttons for protection.”

It’s not embarrassing to still have fears. We can be all grown up and still have fears. We share our deepest fears with our closest intimates—often, a spiritual teacher or psychotherapist. If we’re lucky, it’s our life partner who gets to be our best friend in the fear-sharing department. Fears, spoken aloud, never seem as horrifying as when they are kept secret. I am old enough to have actually heard Franklin Roosevelt say the famous line, “We have nothing to fear but fear itself.” I think he was right.

## Doubt

Doubt, described as “slippery” in the traditional list of mind-troubling energies, turned out to be the most elusive section of this book to write. I am writing about doubt, finally, when absolutely everything else is done. Given the sequence of the book, it should have come much earlier, but each time I tried to write, every good idea I had about it slipped away. I began to have serious doubts that I *could* write it. I told my Wednesday morning class, as I had told innumerable classes before, that I thought I couldn’t write about doubt because I didn’t have it. Now I think that’s exactly wrong. Some kinds of doubt I don’t have. Another kind of doubt, The Big Doubt, I certainly *have* had and sometimes *still* have. What an embarrassing thing for someone on the spiritual teaching trail to admit! Unless I admit it, though, I don’t finish the book.

We may experience various levels of doubt—everything from personal insecurity to cosmic insecurity. All manifestations of doubt are reflections of the mind “slipping” off the truth of how things are. When we see clearly, we understand that, given the history of all creation, each of us is the only person we could be and the world is the only world it could be. The truth is: “It’s all okay.” A slippery mind generates false rumors, like “I’m not okay,” “You’re not okay,” and “The world isn’t okay, either.”

Doubt is subtler than the four other confusing energies. All the others carry with them strong body sensations that give them away. We know what lust feels like in the body, especially particular lusts like appetites for food or sex, which localize in special parts of the body. We recognize strong aversion by the way the body becomes tense or from the feelings of burning or churning it produces. We identify torpor because it shows up as sleepiness. Restlessness appears as a fidgety mind or a jumpy body or both. All the body energies are hard to miss.

Doubt, on the other hand, slips into the mind disguised as demoralizing thoughts. Once past the security gate of mindfulness, doubt acts like an undercover agent, sabotaging faith and trust. It can blithely undermine confidence on all levels, because it does it entirely as an inside job.

I used to say, “I don’t struggle with doubt at all, because my parents expected me to be entirely capable.” On the level of instilling personal self-confidence, they did a great job. All my life I’ve thought, “If other people do this, I can do it, too.” If I suddenly got word that I needed to learn Sanskrit in six months, I would begin immediately, undaunted.

The very first time I heard Buddhist teachings, long before I had any kind of in-depth understanding of them, I thought, “I’ll be teaching this someday.” Now that I *am* teaching, I can confess that thought, which at the time was outrageous. That outrageous thought gave me a lot of courage.

I think I passed my lineage of personal confidence on to my children, but I don’t recall being aware of it at the time. I noticed how confidence works when Collin, my eldest grandchild, began to show it at two years old.

It was a weekly routine for Collin and me to spend a day together, and on one occasion he and I went to a local shopping mall. The day was unusual because I had sprained my back and was unable to lift anything.

“Listen, Collin,” I explained, opening his door and unbuckling the safety belt on his car seat. “I cannot pick you up. I need you to climb down by yourself.”

Collin stood up and carefully turned around. He needed to creep back down over the chair to the car floor, make a half-turn, and climb down over the door step to the ground. When he had finished, he looked up at me.

“What a big boy you are!” I said, sincerely.

“I *are!*” he replied earnestly.

I thought his remark was so cute, I told everyone in my family. “I *are!*” became the password for, “I am confident about myself.”

Looking back at Collin’s tiny parking lot event, I think the significant part was his ability to sustain careful attention,

successfully, over a complex set of actions. Traditional Buddhist texts teach that the ability to sustain attention in the truth of the moment is the antidote to doubt.

Personal self-confidence about ordinary tasks in life is the very local end of the doubt continuum. It's true that I'm okay about Sanskrit. It's not true that I'm always okay about life. Cosmic doubt has been difficult for me to acknowledge in myself. I've passed it off as "depth insight about suffering" or "romantic melancholy," variations of "since life is fragile, the cosmos isn't okay."

"I'm okay" is self-esteem. "You're okay," nonjudgmental tolerance, is friendliness and probably comes from mild genes and kind parenting. "The universe is okay," cosmic contentedness, we call faith.

I used to pass over my faithlessness as a badge of honor. "Faith is extra," I would say. Either you know or you don't. "Belief systems are also extra," I would explain, pointing out the Buddha's teachings about the importance of the personal, direct discovery of truth. He *did* teach that taking other people's word for how things are should not take the place of individual practice and personal confirmation, but he didn't say faith didn't count. I made that part up.

Now it seems arrogant of me to have trivialized faith. Who on earth doesn't need faith? Life is so completely complicated and inexplicable and fundamentally out of control. It's fine, of course, just as it is, because it is just what it is. The Buddha taught that the universe is quite lawful. It isn't a mistake. But it's so *mysterious*.

Faith, for me, turns out to be the sustaining quality that maintains mind balance when the slippery energy of doubt obscures the truth. And that slippery energy, just like every other disturbing energy, arises naturally as a mind event. How absurd for me to maintain, "I have no problem with doubt." All my melancholic musings about life are manifestations of doubt. It took me a while to catch on.

Not long ago I had a massive doubt attack. I woke up one morning overwhelmed with the brokenness of life. Why *that* day, and not every day, is speculation. I had received some sad family news the night before, but not awful news. The season was changing to autumn, and dawn came later than usual, but not much later than the day before. The reason seemed irrelevant. My mood was bleak.



I live in the country and was at home with my husband and a good friend of ours, both of them my spiritual friends and confidants and both of them, in different ways, spiritual teachers.

“How are you this morning?” asked the friend.

“I am terrible,” I cried. “I am a total fraud—I am going all over the place telling people, ‘Peace is possible,’ ‘Life is embraceable,’ ‘It’s all grief and loss but it doesn’t need to be suffering,’ and it isn’t true; it’s *all* broken, and we aren’t equipped as humans to bear it, and what if all religion is a fake, and we are telling each other and everyone else big lies?”

Maybe I didn’t put it all in one sentence, but that was certainly the gist of what I said over the time it took me to prepare breakfast. Both men listened to me. I wept, and I scrambled eggs. No one tried to disabuse me of my view. No one tried to remind me of spiritual truths. No one tried to comfort me, either. But I knew they were listening.

I kept up my litany of cosmic doubt and self-doubt throughout breakfast. “Look how broken the world is!” I insisted. “Everything’s dying. No one has any understanding. Everyone’s killing each other. The planet is going down the tubes. It’s ridiculous to be preaching happiness. It’s not only ridiculous, it’s a *lie*, because I don’t feel happy. Maybe *some* people have come to the end of suffering, but not me!”

To my husband, my outburst of melancholy was not news. To our friend, it was, and I briefly thought to myself, “This is not good manners, Sylvia.” I had no choice, though, and I wept, and we ate, and they listened and said things like, “Have you got any more of those scrambled eggs?” and “Pass the salsa, please.”

After breakfast, we washed the dishes. An hour later, someone said, “Anyone want to do some text study?” I said, “Sure, why not?”

It was as if nothing had happened. Nothing *had* happened. Doubt had rolled in and rolled out, like a thunderstorm. No one had flinched. I had sustained it in my attention, they had sustained me with their support, and the truth slid back into focus. It *is* all broken, but it’s manageable.

## *A Multiple Hindrance Attack: Grape Bubble Gum*

Usually people who are confused and unhappy feel as if their minds are filled with one particular difficult energy. “I’m filled with anger!” or “I’m burning with desire!” or “I’m besieged by doubt!” When they hear about someone who claims to have had a Multiple Hindrance Attack, they think, “Oh dear, that sounds *really* bad!” Maybe they have the idea the Multiple Hindrance Attack has the same relationship to Single Hindrance Attack as pneumonia has to sniffles. Actually, every hindrance attack is a multiple hindrance attack. Think about it.

Suppose you fall in love with someone. Lust fills the mind. You think about that person all the time. For a while, it’s quite pleasurable. Then, as your work piles up in front of you and your boss is getting annoyed, you think, “I’d better shape up.” Aversion arises. “I’ll put these thoughts out of my mind.” But they stay. Attempts to put the thought, the love-object, out of the mind are ineffective. “I wish these thoughts would go away.” By now, the work is even more piled up and agitation is arising because the loved person has not telephoned as she or he promised. Doubt arises. “Once again, I have made the same mistake of falling in love with someone who doesn’t care about me. What an idiot I am!” More agitation. “Here comes my boss! The work isn’t done! My mind is in a turmoil!” Torpor takes over: “I am exhausted!” There—five difficult mind states, all cascading in, one after the other, once the first one has gotten a foothold in the mind.

Maybe it seems a bit dramatic, but it’s true. Check it out in your own experience. It doesn’t matter which difficult mind state makes the first entry onto the mind scene. Behind it trail the other four, in varying order, depending on the set of circumstances.

Here’s another example: Pretend you go to the opera with a new friend whom you hope will like you. It has been a long day, and torpor fills the mind. The music is not rousing, and you start to feel your eyelids closing. “What a bad impression I am making,” you think. “And this friend paid so much for the tickets!” You get angry at the

torpor. “Get out of my mind; I’m making a terrible impression!” The torpor continues. Agitation arises in the mind. “I’ll never make it to the intermission. I’ll slump over right here and probably snore, too!” You passionately wish for the end of the evening, and then the mind wonders whether the evening might have an erotic end. Suddenly, the mind wakes up with the erotic thought. “Oh, good,” you think. “Finally I am waking up! Now if I can just keep my mind on these sexy thoughts, I’ll be able to stay awake . . .” The scene ends. Your friend says, “What did you think of the opera?” Alarm arises—you weren’t even there!

I had a Multiple Hindrance Attack on October 31, 1985, in Barre, Massachusetts, over a piece of grape bubble gum. It was Halloween. I had been practicing meditation intensively for some weeks in a wonderful monastery that says “Lovingkindness” over the front door. I was in a wonderful mood. I felt serenely ecstatic, if that exists as a possibility. I was full of delight about my practice, and I had terrific confidence in myself. I was seeing things with incredible clarity and figured I was well on my way to keeping it that way.

When I entered the meditation hall for the last evening sitting, I was surprised and delighted with how beautiful it looked. The resident staff of the monastery, the people who looked after the retreatants’ needs, had decorated the room for Halloween. All around were jack-o’-lanterns, carved with great artistic care and aglow with candlelight.

As I approached my place in the room, I noticed the staff had put a candy on each person’s meditation cushion as a Halloween treat. “How lovely,” I thought. Then I noticed that the treat on my cushion was grape bubble gum. I don’t like grape bubble gum. I had a moment of aversion. I did not want the grape bubble gum. Other people had better stuff, and I wanted what they had. A moment of aversion, followed by a moment of desire, but never would I have considered exchanging with someone else, so I sat down, grape bubble gum in hand. Then I had another moment of desire. My friend Roger, occupier of the cushion in front of mine, had not yet returned to the room, and I felt like giving him my bubble gum. I imagined he would be happy because then he would have two Halloween treats. “Good thinking,” I congratulated myself. “Now you have turned your negativity into a happy state.”

I put my bubble gum next to the candy on his cushion and watched him come in, see the two treats, pick them up, and sit down. Immediately, the thought arose in me, “What a dumb thing you just did! How could you have put your gum on Roger’s cushion? Now he knows that someone has given him their treat, and he probably thinks he has a secret admirer, and that thought will probably stir up his mind from what I am sure was tranquillity. And I, who presumably am a serious and wise meditator, will have been the cause of his agitation!” By this time, I was totally dismayed about how impulsively I had acted and filled with doubt about how much wisdom I had anyway. Furthermore, I was exhausted. The whole event had taken about thirty seconds. From serene ecstasy to demoralized confusion in less than a minute.

Trivial as the bubble gum is, the story is important. First of all, it’s a fine example of the delicacy, the impermanence, the emptiness of mind states. Just like weather, they blow in and out. Good mood. Bad mood. Tranquil mood. Frazzled mood. That familiar “Albuquerque Mind.”

In the moments of mental confusion over grape bubble gum, I learned the most valuable antidote to any kind of hindrance attack. The most magic mind balancer is clear seeing. On that Halloween I saw it all as it was happening. And I laughed! “Sylvia,” I said, “you have just had a Multiple Hindrance Attack. So much for your dreams of glory about forever dwelling in joyful serenity. Sometimes it’s peaceful and serene; sometimes it’s not. Take a deep breath. Smile. Enjoy the fact that you just learned something. Take the next breath. Enjoy!”

## 4

### *Clear Seeing: Wisdom and Compassion*

## *Natural Mind*

When people hear Buddhists talk about emptiness, when they hear the mind described as vast spaciousness, they sometimes get the idea that the untroubled mind is like a cosmic black hole. They may feel frightened and say, “I became more and more relaxed in my meditation, and suddenly I was scared I would forget who I was,” or “I’m afraid I’ll get lost somewhere and won’t know how to get back.”

By and large, this doesn’t happen. We remember who we are, and usually the effect of meditation practice is that we are more here, now, than we were before, and not in some strange and altered place. The mind spacious and undisturbed does not mean the mind empty of thoughts or perceptions or feelings. It just means the mind *undisturbed*.

When I was a child small towns passed ordinances against “disturbing the peace.” I used to wonder what would constitute such a disturbance. Shouting in a public place? Singing in the street? Given our current complex city life, the idea that any place is essentially peaceful, or should be, is wonderfully quaint.

The *mind* is essentially peaceful. For me, that discovery, at least initially, held both bad news and good news, like the punch line of many current jokes. The bad news was that the relaxed mind, the mind free of disturbances, was not necessarily psychedelically exotic. I had hoped it would be. The good news was that contentment turns out to be the most exotic mind state of all and is never tedious or tiresome. We could experience it forever. We *could* experience it forever, because it’s our natural mind.

## *No Cedar Trees, No Burning Bushes*

Annie Dillard was a major influence on my early meditation life. I read her book *Pilgrim at Tinker Creek* many times. One particular passage in *Pilgrim* moved me tremendously. She describes walking home through the forest to her cabin in Tinker Creek, where she was spending a year in solitude studying nature. Clearly, her mind was very steady, her attention was very focused, and she was living in a state of heightened awe about the interrelationship of all living things. Certainly, this was a mind state conducive to extraordinary realizations.

As she walked home that day, she saw a cedar tree aflame. I knew when I read it that she didn't mean the cedar tree was literally burning up. I assumed it meant the tree had a kind of luminescent or shimmering quality that was extraordinary not in and of itself, but because she was seeing it with extraordinary eyes. She describes the moment as a transforming one and writes that she lives for such visions.

So I wanted my own private version of a cedar tree, my own personal version of a burning bush. I had an idea that, if the mind were steady enough, it would burst out into a kind of Fourth of July fireworks celebration internally, regardless of what was outside. I think this idea was also shaped very much by the opening scenes of the Beatles movie, *Yellow Submarine*, where suddenly everything bursts into color. I wanted everything to burst into color.

As I continued my own meditation practice, from time to time lovely mind and body events did happen to me. I might feel mild raptures in all of my body; my body might shake with thrills of pleasure; colors around me looked a little bit brighter; sometimes leaves looked a little bit sharper. The food I ate on meditation retreats presented itself to me in much clearer tastes than normally. This didn't mean that a dry apple became a juicy one. A dry apple was still a dry apple, and I knew it. And a lovely taste was a lovely taste, and I knew

it. But still, nothing was ablaze, nothing was luminescent, and there were no fireworks of mind. One day, after many years of practice, in the middle of a meditation retreat, I walked outside the retreat center and sat down on a bench near the back door to wait the few minutes that remained until lunchtime. It was a foggy, gray day. The meditation center was an old building in prosaic surroundings, and it was February in California—gloomy and unremarkable. The bench was cold. In front of me stood a tree, still bare because its buds hadn't started to open yet. I thought to myself, "I wonder if this tree could be my cedar tree."

I closed my eyes and paid attention to my breathing. I felt my body sitting on the cold bench; I felt the moist air around me; I felt very relaxed. I began to enjoy the cold bench; I enjoyed its hardness; I enjoyed the sense of cool fog around me; I realized I felt happy. I was even a little hungry, but I realized I was still happy. By and by, the bell rang for lunch. I heard it, and I enjoyed the sound, but no impulse arose in me to get up from the bench and join the lunch line. I kept sitting. Suddenly, I realized this was an odd experience and the fact that no impulse arose in me to do something else was extraordinary. Here was a bell calling me to a potentially pleasant activity indoors in a more pleasant setting, and yet no desire had arisen in the mind to change my situation. I was content. I thought to myself, "Far out! Contentment is the most exotic mind state of all. It's so unusual." Then I thought to myself, "Probably, this is my enlightened moment. Probably, if I open my eyes, that tree in front of me will be shining and shimmering and radiant." Slyly and shyly I opened my eyes. The tree was exactly the same, plain as ever. I was really happy.

From time to time, the desire for a luminescent cedar tree arises again. Usually it happens when I am feeling particularly calm and energized, and I think to myself, "This is so extraordinary, now will be my burning bush." It hasn't happened yet. Actually, I think I'm glad about that. If I saw one, it wouldn't last very long, and then it would be gone, and then I'd have to start looking for the next one, and that would be a problem.

Burning bushes are few and far between. Contented moments are the potential of every moment. Actually, all moments are contented. When they're not, it's because the mind has made a mess of them.



## *The Three Marks of Experience*

The Buddha taught three truths about life experience, about *all* life experience, which guarantee happiness and contentment if they are fully understood. All three are obvious, so that when I teach them to people they often say, “That’s ALL? *Everybody* knows that!” That’s right—they *are* commonplace truths, and it is true that everyone sort of knows them. I believe the point of spiritual practice is that we get to know in a *visceral* way, in a way that causes us to feel less frightened and behave more kindly.

The three marks, or characteristics, of all experience are *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. *Anicca* means impermanence. Nothing lasts, things loom up on a mythical horizon called “future,” pass by as experiences, and disappear into a void called “past.” Last year’s Super Bowl is in the same void as the Civil War. *Dukkha* means unsatisfactoriness. Since nothing is permanent, there is no place to rest, and life is an ongoing series of adjustments in search of comfort. *Anatta* means no-separate-self. It means the endless stream of experiences arising, unfolding, and disappearing is *all* there is. The idea of anyone separate watching the stream is an optical illusion.

If the truths are so simple and everybody knows them, why do we need any spiritual practice? After all, some people seem naturally wise. For the rest of us, intellectual knowing doesn’t seem to be enough. Spiritual practice offers the possibility of knowing in a visceral way, in a way that is transformative. In the Buddhist texts, this transformation is called the development of wisdom. You can’t see wisdom, but you can see its reflection. Its reflection is happiness, fearlessness, and kindness.

## *The Van Driver*

I was alone with the van driver on a Massachusetts Monday morning, en route to Logan Airport, and, since he looked my age, I guessed he would have children and grandchildren. In very few minutes, we had finished all the statistics—how many, which sexes, how old—and were on to how miraculous genetics is and how grandfather Jim’s red hair and Aunt Louise’s extreme shyness had turned up in four-year-old Kevin.

From the wonder of it all, the conversation seemed to move naturally on to pleasures: his grandson, the actor; my grandson who speaks Swedish; his family, which loves and cares for each other; mine, which does the same. Very soon we were up to pains: which children had health problems, job problems, relationship problems.

I remarked that everyone’s life seems much the same, with assorted joys and woes, only with the names changed. He agreed and smiled as he remembered a time years ago. “We had so much fun,” he said, “dressing the kids up for church. The oldest was nineteen when the baby was born, and our family looked wonderful as we walked in, all eight of us.

“Christmas Eve,” he continued, “now *that* was really a scene. It all seemed so important at the time, and now it’s just as if it never happened. I worked thirty-four years for the post office, too, before I retired and started driving, and now it’s as if the whole post office didn’t happen, either!”

The Diamond Sutra seems so eloquent when it says we should think of “this fleeting life” as “a bubble rising in a stream, a falling star, a phantom, and a dream.” My students, though, sometimes have trouble with concepts like voidness or insubstantiality. It all *seems* real, important, and substantial in the moment. Maybe it’s the very eloquence of the poetry in the sutra or its inanimate imagery that is confusing. If we reflect on our own life experience, we know it is true.

## *Anicca: Impermanence*

*Anicca* is the truth of impermanence, of the constantly changing nature of all experience. Of course we all know that things change, that nothing endures. No one I know likes to go to the dentist, but everyone goes, more or less relaxed, even for complicated procedures. No one would go at all if appointments were open-ended, with no expectations of when, or even if, we would emerge. We remember things change when we go to the dentist, but we forget when we are confused. Grief confuses us, and loss and sadness frighten us. If we can keep at least a bit of the mind clear about temporality, we can manage complicated, even difficult, times with grace.

## *This, Too, Shall Pass*

My fourth child was born when my first child was five years old. I was very happy about my situation, *and* it was overwhelming. I painted the line “This, Too, Shall Pass” across the rafter of my kitchen. It did. Now I recall those days with great affection. When I realize how quickly they passed and how fast everything else in my life passed, I have the sense that I will wake up tomorrow and find that I am eighty years old. When my mother-in-law was old, she used to sigh and say, “One turn around and it’s all over!” I used to think that was just her experience of her life. Now I think she was right.

## *Nothing Stays Comfortable Long*

The house I live in is one hundred years old. When we moved in there was a handrail alongside the three flights of stairs from the driveway to the front door. The previous owners, elderly folk, were moving to a less challenging house, and since the handrail was unattractive and we were young and vigorous, we took it down.

Recently, we put the handrail back up. We don't need it yet, but many of our friends do. The amazing thing is that it seems like yesterday that we took it down. If I spin a sentimental story about the truth of impermanence, starting with, "My life is passing me by," I might become melancholy. Sentiment in the service of cherishing the present moment might be helpful. Sentiment alone, dwelling on what *might have been*, drags you down.

Phyllis is one of the people I know who needs the handrail these days. When I first met her, ten years ago, she could manage the three flights up to my house easily. Now her body is frail and she needs a special chair in order to sit without discomfort. Last week, I adjusted the pillow behind her back and asked, "Does that feel better?"

"Yes," she replied wistfully, "but nothing stays comfortable long."

## Dukkha: *Unsatisfactoriness*

It seems a bit like bad manners to say, “Life is unsatisfactory,” as if we are complaining about something. In the third grade I got an “Unsatisfactory” in “Works and plays well with others,” and I remember it still with chagrin. I suppose I got that poor grade because other people worked and played better with each other. But how can life be “unsatisfactory”? Compared to *what*?

The second characteristic of experience the Buddha taught, that of the ultimate unsatisfactoriness, is an elaboration of the awareness of impermanence. It should be liberating. When we “get it” about temporality, we should also “get it” that holding onto anything, in addition to being painful, is totally futile.

Not one single thing can be counted on to stay put. Once I was teaching a week-long course especially for beginning meditators. Many meditation practices, including the mindfulness practice that I teach, begin by asking people to rest the attention in the experience of breathing. This is because everyone is breathing, and breath is quite plain and easily accessible. Resting the attention in the experience of breathing is usually calming and builds the ability to focus clearly.

I phrase meditation instructions in ways I hope will draw people’s attention to the experience of constant change. I do this purposefully, since my hope in teaching people is not that they will just calm down but that they will also develop wisdom, that they will experience for themselves the great liberating truths the Buddha taught. I say things like, “As you let the attention rest in the experience of the breath, be sure to particularly notice how it arises and passes away. Everything that arises passes away.”

Days of the course went by, and I continued to give instructions in a way that I hoped inclined people’s awareness to the experience of temporality. “As you walk, notice how each footfall arises and passes away.” “As you eat your lunch, notice how the appetite you feel at the beginning of the meal disappears as you continue to eat.”

Finally, one afternoon, as if in desperation, one of the students interrupted the instructions: “Why do you keep on saying that?” he blurted out. “I can’t stand that you say that.”

“I say it,” I replied, “because it’s true.”

I do understand his dismay. I shared it myself, for some extended period of time. There was a period in my own meditation practice when the passing away of phenomena was the *only* thing I was aware of. All of life seemed like a painful, irrelevant exercise on the way to death. I had an interview with my meditation teacher one day, and I described how incredibly empty and senseless everything seemed.

“Be very careful, Sylvia,” he said, “not to let this insight about unsatisfactoriness condition aversion to life experience.”

“Thank you very much,” I replied politely, in the style that one uses with respected teachers, assuming they know what they are talking about, and I left the interview. As I closed the door behind me, I thought, “HOW?!?”

Not long afterward, still stuck in my senseless-because-it-is-unsatisfactory view, I went with my husband to Hawaii on holiday. What a strange time! Hawaii is meant to be beautiful and romantic. We would sit at an outdoor restaurant on the beach, watching the sun go down. All around us couples were holding hands, smiling at the sunset, no doubt saying romantic things to each other, while I wept copiously! “Another day is over! Everything passes away! It’s all empty and senseless!” I guess I wasn’t a very fun partner for that holiday.

There is another way to understand unsatisfactoriness without everything becoming senseless. Becoming aware of fragility, of temporality, of the fact that we will surely all be lost to one another, sooner or later, mandates a clear imperative to be totally kind and loving to each other always. People sometimes say about a critically ill person, “Her days are numbered.” *All* of our days are numbered. No one knows what number we are up to. Literally, we haven’t a moment to lose.

## *Even if It's Senseless, Mushrooms Matter*

My friend Alta's life was a lesson to me, and her death was a lesson to me, too. She enjoyed good health for seventy-nine years, then quite suddenly she became desperately ill, and it was clear she would die very soon. She accepted this awareness with her normal consummate grace. That was half the lesson she taught me.

The other half was about what makes sense. On the last day Alta could talk to me, two days before she died, we talked about meaning.

"I'm thinking about the meaning of it all," she said, "and it doesn't seem very important. What do you think?"

"Maybe it's 'much ado about nothing,'" I said.

"Seems like that," she replied, adding, "You did a good eulogy for your father."

"I'll do yours, too."

"I wouldn't want to put you to any trouble . . ."

"Give me a break, Alta! What do you want me to say?"

"It doesn't matter. Say anything you want."

"How about if I give your recipe for the great marinated mushrooms you make?"

"That's a good idea. They were very good. People liked them a lot."

"Do you remember the recipe? You could give it to me now."

"Not exactly. Look it up. It's in my recipe box. Remember to say they shouldn't be made more than four hours before you eat them. The mushrooms wilt."

Mushrooms are as meaningful as anything else.



## Anatta: *Emptiness*

The third of the liberating understandings the Buddha taught is yet another elaboration of the law of change. Since everything is change happening, there is no one who *owns* the changes and no one *to whom* the changes are happening. We are verbs, not nouns, experiences unfolding, stories telling themselves as sequels to other stories previously told. Rocky II. Sylvia III. Son of Flicka. Stories related to particular other stories (“conditioned” by them is what the Buddha would have said), but fundamentally related to *all* stories, totally empty of anything separate or unique or enduring.

## Cosmic View/Local View

I recall reading somewhere that the astronauts who walked on the moon, or perhaps *all* the astronauts who got far enough away to see the whole earth at one time, shared a certain experience. They felt awe and wonder at the scope of stories happening on earth without the additional judgment of good story/bad story that begins the closer we get to home. I have a bit of the same reaction when I travel on the earth but far from my family. The fact that they exist at all seems much more remarkable than any dismay or delight that I might have about them when they are nearby. Spiritual practice cultivates the ability to hold the far-out view in mind, even when we are close-up and personal.

My favorite photo is earthrise as seen from the moon. It's perfect. A great blue and green ball floating in vast black space, hanging right there in its orbit. From that vantage point, the scene on earth is awesome. Creatures being born, other ones dying; plants blooming on one side, plants withering on the other; snow snowing, winds blowing, volcanoes erupting, earthquakes shivering, people talking, music playing. From the moonview, it's incredible cosmic drama. From our usual view, inside the drama, looking up at the moon, it's a different story. It changes from *the* drama to *my* drama and gets to be a problem. If you're far enough away, it's not your story—it's one of the five and a half billion stories.

Remembering the two views SIMULTANEOUSLY is a great challenge. My friend Zalman proposed a scenario to a class I was in twenty years ago, and I've told it to my classes dozens of times since. It describes the delicate tension involved in holding the two views together. He asked us to imagine what it would be like to be in a movie theater for the opening minutes of Alfred Hitchcock's *Psycho*. Janet Leigh gets stabbed in the shower in the first scene. We are so upset we stand up to leave, and a friend restrains us by saying, "Wait! It's only a movie!" Zalman asked us to imagine further that we sit back down, begin to

follow the story, and then have the same friend tap us on the arm every two minutes, saying, “Remember, it’s only a movie!” We’d be annoyed. We’d say, “Leave me alone! I’m trying to enjoy the movie!”

Knowing that life is like a movie, with each of us having been handed our particular role to play, doesn’t mean we can be careless or indifferent about it. Really fine actors *feel* the parts they play and are gratified by reviews that say their character was fully alive. I want to feel my life fully, play my role as if it is real, and let it go gracefully when it’s finished. To do that, I’ll need to keep a cosmic perspective.

When my father was dying, I remained at his bedside for his final days. The last few days of his life he was primarily in a coma from which he would rouse himself from time to time. We knew he was dying, and we were making him as comfortable as we could, waiting for the last breath. Every once in a while he would seem to breathe his last: his body would shake and he’d have the kind of apnea that people do when they are dying. I would hold his hand and say my prepared speech: “Go to the light” and “Now is your chance to get out of this body.” I’m pleased that I did that; those are all the right things to say when someone is dying. (“You’ve done a good job in this lifetime.” “Everybody loved you.” “It’s time to move on.” “You don’t need this old body anymore.”) Each time he would struggle with the breath, I would give him the speech again. Then he would relax and fall asleep, and I would go back to waiting. Very near the end, he began again a siege of apnea, and I leaped to my feet, beginning my talk about “Go to the light.” He opened his eyes, and he looked at me and said quite clearly, “You know, it’s not that big of a deal.”

## *The Sewing Machine Man: Forgetting Your Story*

The insight of *anatta*, the awareness that no one owns the story, seems most elusive. When we say, “I feel so sad,” it surely feels as if there is someone inside who owns the sadness. I met a person once who saw right through his story and was freed of it.

I needed my sewing machine fixed, and since I had moved to a new town I found the local dealer in the Yellow Pages. As I drove up, I noticed a sign in the shop window: “Business is fine. People are terrific. Life is wonderful!” This is an unusual sign for a sewing machine store. It’s an unusual sign for any store.

Inside, I found that the walls and countertops were decorated with similar upbeat slogans, the kind I see in key chain catalogs: “When Life Hands You Lemons, Make Lemonade!” “This Day Is What You Received, What You Make of It Is Up to You.” The proprietor of the store acknowledged my presence but stayed totally attentive to his customer. He wasn’t rushing, so neither was I.

When it was my turn, he was completely helpful. When we had finished my sewing machine business, I ventured a personal, psychologist’s remark: “You seem like a very good-mood person,” I said. “Was your mother a cheerful person?”

“No,” he responded. “My mother was an alcoholic and very depressed.”

“I suppose,” I continued, “that your father was a good role model for you.”

“No. My father had rage attacks, and he beat us up a lot.”

“It’s a wonder,” I exclaimed, “that you turned out so well!”

“I didn’t turn out well at all! I was a mess!” He smiled ruefully. “I did terribly in school. I never really learned to read. I got through high school because I got bigger and bigger, so they moved me along.”

He didn’t seem to mind telling his story, and I continued to ask questions. His situation defied all conventional wisdom.

“After high school things got worse. I did drugs. I got into trouble. Finally, I didn’t know what else to do, so I joined the Marines. The first day, they gave us all uniforms, and they gave us all haircuts. Six of us got haircuts at the same time. They faced us all toward the back wall, and they clipped everyone’s hair. Then they turned all six of us around, at the same time, to face the mirror. I was scared for a minute. I couldn’t find myself! There was no one there whose story I knew!”

For me, that was the most important line of his narrative. “There was no one there whose story I knew!” He went on to explain how, having seen that it’s all a matter of what story you “own,” he decided to have a new story. The old one, he figured, wasn’t serving him well.

He finished the Marines, learned machines well enough to get trained in sewing machines as a civilian, married, raised a family, and ran a small, thriving business. He laughingly told me he still hadn’t read more than one whole book in his life. People seem to flock to his store, though. Partly, I guess, it’s because he is good at fixing sewing machines; however, I think it’s mostly because they like being around his vibes. I don’t suppose everyone who visits his shop asks as many questions as I did. I think they just intuit that he knows something special.

## *The Divine Abodes*

In traditional Buddhist texts, Lovingkindness, Compassion, Sympathetic Joy, and Equanimity are called the “divine abodes” of the mind. The essence of mind, unencumbered by confusion, is ultimately spacious. It is inherently equanimous, encompassing all things and holding them in an ease-filled balance.

It is from this place of equanimity that spontaneous movements of the mind arise in response to different events. Lovingkindness arises as the spontaneous response to all beings, and compassion arises as response to pain. Sympathetic joy arises in the shared delight of other people’s good fortune when we become aware of it. All three of these movements of heart and mind (of lovingkindness, of compassion, and of sympathetic joy) are the varied reflections of fundamental equanimity.

Equanimity is not empty; equanimity is full of everything.

## *Lovingkindness*

*Lovingkindness*, an awkward and somewhat quaint term in English, is the translation of the Pali word *metta*, which means complete and unrestrained friendliness. The Buddha taught that when the mind is at ease, it is friendly, congenial, well-wishing. The mind at ease likes nearly everybody. Even people who, because of who they are or what they do, are very hard to like, the mind at ease accommodates with compassion.

People do special practices to cultivate unrestrained friendliness. Some of these are meditation practices. Others are daily life practices, like smiling at supermarket clerks, helping people carry packages, holding the door of an elevator while the last person dashes in. It might seem, at first glance, that *metta* practice, friendliness practice, is on behalf of other people. It is equally on behalf of ourselves.

Friendliness is not hard. We don't need to *learn* to be friendly. We need to *remember* to be friendly. Children, unless they have been frightened, are friendly. Puppies are friendly. My friend Bob recently discovered that the penguins in the Galapagos are friendly, because they don't feel threatened.

"How am I feeling threatened?" is the question I ask myself when I'm not feeling friendly toward someone. There is always something. When I first began to do conscious *metta* practice, using my meditation time to send good wishes and hopes to all the people I knew, I was amazed to find what a long grudge list I had been harboring in my heart. Nothing very serious—a minor slight here, a mild criticism there, minute blips on my radar screen, which had led me to carefully and secretly file the individuals away under "People I Don't Like Very Much." Like the Lord High Executioner in the *Mikado*, I had a "little list" of "people who never would be missed."

It wasn't as if I had been actively generating ill will in the direction of my list. Indeed, I was surprised at the memories and dismayed at the effect they produced in me, lo these many years later.

It also tarnished my self-image. I enjoyed the idea of myself as a splendidly tolerant person, and when that turned out not to be true, I was disappointed.

It was because I was disappointed and because I didn't want to carry secret grudge lists around with me that I seriously undertook goodwill practice toward the people who had offended me.

Very soon my ill-will list began to change. The offenders were no longer frightening to me. For a while, I remembered who was on the list, but the energy of the list was gone. Now, I find I can hardly recall the names.

*Nice* is another quaint word, but it goes with *friendly*. I did not start my spiritual practice because I wanted to be a nicer person; I thought I already was a nice person. I wanted to be less frightened. I did become nicer, though, *and* less frightened.



## *My Father-in-Law and Great Aunt Sarah*

Directing lovingkindness, or sending goodwill, toward people we feel very good about is usually easy to do. Directing goodwill to your grudge-list people is hard to do. What makes it possible is recalling at least one positive thing about each person on the list, the remembrance of which opens your heart. The key is forgiveness. To do anything less is painful.

On my nineteenth birthday, a month after I was married, my great-aunt Sarah died in Bellevue Hospital after a long, debilitating illness. My father, her only other relative, was out of the country, and so it fell upon me to arrange the funeral. The folks who phoned me as next-of-kin assured me that it would be no problem since Aunt Sarah was a paid-up member of a burial society, and all I had to do was show up at the funeral home the next morning. I was frightened of death, I had no experience with funerals, and my father-in-law said, "I'll go with you."

The funeral home was gloomy, and I felt weird. I was the only woman there. There were clumps of old men, nonrelatives, who apparently hung around so there would be a *minyán*, a ten-man quorum, for prayers. Two old women emerged from a back room and left the building. The director of the funeral home approached me and said, "Those were the women who dressed the body for burial. Now, one of the women in the family needs to go and inspect the body." I must have blanched. My father-in-law said, "*I ll inspect the body.*"

Harry Boorstein lived another fifteen years, and mostly my memory of him is a vague, generalized, sense of goodwill, but when I think of him in that one moment at the funeral home, I feel a big hit of gratitude and heart opening. If I remember, at any time, any inept remark he made to me or any thoughtless act he may have done, I have only to recall the funeral home—"I ll inspect the body"—and I love him. I treasure the moment because it is my magic key to always loving him, and when I love, I'm happy.

## *Loving Everyone in the World Is the Easiest Way*

Half an hour out of Chicago the pilot said, “No cause for worry, folks, but we’ve lost one of our hydraulic systems, so we’ll go back to Chicago and get it fixed rather than cross the Rockies without it.” As he spoke, the plane banked around in a wide circle. “It will be about thirty minutes until we’re on the ground, so you can sit back and relax.”

“Relax?!” I had been reading my friend Joseph’s new book on mindfulness meditation when I heard the announcement. Mindfulness is clear understanding of current experience, and my clear understanding was that I was *alarmed*. I picked up the book again, hoping it would divert my attention. “When difficult emotions arise,” Joseph had written, “do not try to divert the attention.” “Okay, Joseph,” I said, and I closed the book.

I thought about what I should do. It occurred to me that I might die, and, about that, I had no choices. I decided to offer lovingkindness prayers for my next-of-kin, a daily ritual of mine. It has a certain established order. “May Grace be happy . . . May Nathan be happy . . . May Erik be happy . . . May Leah . . . May Collin . . . Emmy . . . Johan . . . Peter . . . Trish . . . Liz . . . Michael . . . Sarah . . . Seymour.” Thirteen names. I finished them, and we were still flying along smoothly. So I did them again. I began to feel calmer.

The plane began a gradual descent, and although everything seemed normal, we were given instructions to take off eyeglasses and shoes and remove sharp objects like pens from pockets. I began to think of other people outside my list of thirteen whom I also hoped would be well and happy, so I started a list for them. “May Miriam be happy . . . May Aaron . . . Eugenia . . . Henry . . .” My mind filled with the names of people whose stories I knew, and I began naming faster and faster to be sure I mentioned each of them.

Out the window I could see the ground drawing closer and closer. The flight attendants demonstrated the brace-yourself position, and we

all leaned forward and braced. I thought, “In one minute, I’ll either be dead or I won’t be dead. Should I do my list of thirteen again? Did I forget anyone I know that I care about? May all beings be happy! May all beings be happy! May all beings be happy!”

We touched down, the brakes worked, and the plane slowed to a stop. The runway was lined with emergency vehicles, lights flashing, and we didn’t need them. I learned two things: Loving everyone is easier than loving particular people. It doesn’t require remembering who is on the list and who is off the list or who is on the main list and who is on the secondary list. And there is no possibility that anyone has been forgotten.

I also learned that ardent loving wishes for others erases personal fear. I hadn’t diverted my attention; I knew what was happening, and I also knew I had exactly the right formula for that situation. For some time afterward I thought, “I want to teach that formula to people so they can use it in the moments before their death.” Later on I realized, “I want to teach that formula for *every* moment.” *All* our moments are moments before our death, and wishing well is the most fearless way to spend them. Sometimes I think the only thing worth saying is “I love you.”

## Compassion

Compassion is the natural response of the heart unclouded by the specious view that we are separate from one another. Traditional texts describe it as “the quivering of the heart” in response to realizing someone else’s pain. I think we feel it as our own emotional system vibrating in synchrony with someone else’s. It requires a quiet state of mind. Quivering is subtle.

I boarded an early morning flight once, in Laramie, Wyoming, after teaching a three-day, mostly silent workshop for thirty people. I had worked hard to stay attentive to everyone’s experience, and I felt relaxed and content because I thought I had done a good job.

An elderly man and woman took seats next to mine, and as soon as we were airborne, the flight attendant served breakfast.

“We ordered a kosher breakfast,” the old man advised the attendant.

“I’ll check,” she replied, and returned with apologies. “Apparently they have forgotten to put your meals on board. May I give you a regular breakfast and have you see if you can eat any part of it?” she offered.

“No, I’m sorry,” the man said. “We can’t do that.”

I began to weep and was surprised. The situation wasn’t critical, and the flight was a short one. Probably I was particularly touched by the fact that the couple reminded me of my grandparents, and I understood their dilemma. From an outsider’s view, their situation was an odd peculiarity. From their perspective, it was a nonnegotiable disappointment. Because my mind was quiet, I could feel their pain.

Every pain is important pain to whomever is feeling it. When I was a child, people sometimes said to children who didn’t eat their dinner, “Think of the starving children in Europe.” I’m grateful no one said that to me. I was, by nature, a nervous eater, and adding guilt and embarrassment to my already uncomfortable state would have increased my distress. People who made that remark probably forgot

that, although being hungry is painful, eating when you aren't hungry is also painful. Pain is pain. Ranking it is extra.

We evaluate pain by passing it through our value systems, which are, after all, only opinions. "This is important pain," or "This is trivial pain." When I feel remote from someone's pain, it's always because I've made a judgment about it. Perhaps I think that person's situation is so terrible it must be unbearable, and I am trying to protect myself by denying it. We did it at the movies, when we were young, covering our eyes in the horrifying scenes, saying, "Let me know when this bad part is over." I still sometimes do it, reflexively, in movies when the scene is too grim.

Sometimes I feel remote from someone's pain because I am alarmed by that person's judgment. "How can you be fretting about *this*?" I think to myself. "What you really should be worried about is this other, much more worrisome thing." It's ridiculous to decide what "should" grieve someone else. Everyone's attachments are unique. I have been embarrassed to admit the degree of pain I have felt over attachments that I know, by other people's standards, are trivial. Even without outside criticism, I judge myself harshly. "What a selfish person you are!" I scold myself. "The world is in terrible shape, and you are agonizing about this nonsense?"

Pain is hard to acknowledge directly because there is so much of it. Perhaps our collective alarm that the Buddha was right about life being suffering causes us, sometimes, to try to minimize pain. "Things *could* be worse," well-meaning people say to friends in distress, hoping perspective will be soothing. "At least you have your health." "At least you have your career." "At least you're not in Blank (any country at war)." Or the ultimate spiritual comparison, "In the sphere of the cosmos, what does this matter?" All these are adult variations of "Children are starving in Europe." They add humiliation to preexisting pain and make it worse.

Of course, it *is* true that in the sphere of the cosmos our current heart pain is minute, inconsequential. In that same sphere-of-the-cosmos perspective, everything is *equally* inconsequential. This does not fit our emotional reality. Some people and some issues feel especially significant to us. Also, we don't live in the sphere of the cosmos. We live here.

*Remembering* the sphere-of-the-cosmos point of view, *remembering* earthrise from the moon, *remembering* the interconnectedness of all beings—all these remembrances make it possible to look more directly at pain. Perhaps it's the necessary perspective for seeing pain clearly, for being able to stand it. Remembering our own special affinities, our own kinship feelings, our own heartbreaks in our personal stories, which seem so real and important, keeps us *in* this world, not *out* of it, caring deeply and acting kindly.

## *Generosity as a Natural Act*

I am blown away by generosity that is completely unselfconscious. It is the most concrete example of the Buddha's idea of "nonseparate self." Of course our bodies are, in the physical sense, separate from other bodies, popping into and out of this world at different times and different locations. But the essence of consciousness that enlivens all those bodies is singular. With that awareness, fear vanishes and sharing is a totally natural act.

A woman much younger than I am was dressing next to me in the locker room at the gym. We were talking about the benefits of regular exercise for staying fit and trim, and she added, "I just had some surgery a few months ago, and my doctors are amazed at how fast I've gotten my strength back."

"What kind of surgery did you have?" I asked.

"I gave my sister a kidney. She's a diabetic, and she needed it."

She said it with the same matter-of-fact tone that might have accompanied, "I had an extra bike I wasn't using . . ." She was completely casual about it. It was just what needed to be done.

I've been thinking for many years about one particular story about the Buddha. In one of his previous incarnations, he was walking along the edge of a cliff and heard cries coming from below. Upon looking over the edge, he saw starving tiger cubs with a mother tiger too weak to feed them. The Buddha-in-progress leaped immediately to his death to provide nourishment for the cubs.

The story was told as a generosity story. It worried me because I couldn't imagine that kind of spontaneous selflessness.

Now I can. I have five grandchildren. For them, I would not hesitate a minute about a cliff decision. I'm not even especially proud of that because it's not a big deal. *Not* doing it would be impossible. What would be a big deal for me is the next step, which is to remember always that everyone's grandchildren are mine. Anyone's grandchildren are *everyone's* grandchildren.

You don't need to have children or grandchildren to have this realization. This is the truth of nonseparate self, and it reveals itself when the attention is focused. I see it happen when a disaster occurs. A plane crashes in the Potomac, and passers-by leap into the ice-filled river just because people are in it—not people they know, just people in need. There is a fire in the World Trade Center building, and people carry a co-worker in a wheelchair down sixty-seven flights of stairs, at great risk to themselves. No one thinks, "I'll do heroism," or "I'll do generosity." We realize, when the attention is sharp, that we are all part of each other, and we become caregivers. Perhaps *generosity* is the word we use as long as we think there are donors and recipients. When sharing is a natural and spontaneous act, we probably call it *compassion*.

I used to think if I began seeing all beings as my kin, it would be a big burden. The opposite is true. When someone I know is doing something admirable I don't feel *I* need to be doing it. She is doing it on my behalf, or *as* me, relieving me of that particular task. Mary and Chodren are being nuns for me, Alex is teaching for me in remote places, Itzhak Perlman is me playing the violin, and Joe Montana is me, too. So is his mother.



## *Sympathetic Joy.*

Jerry Rice, the San Francisco wide receiver, was interviewed by Al Michaels during the halftime of the Forty-Niners versus Saints game on Monday Night Football. They talked about the various league records Rice already held. Al asked, “Which other records would you like before you retire?” Jerry smiled and said, “I’d like them all.” Then Al asked, “Of all the great moments of your career, which stands out for you as the greatest?”

“It was when we won Super Bowl XXIII,” Jerry replied. “It was my first Super Bowl, and in the last two minutes of the game, Joe Montana threw a pass to John Taylor, who was in the end zone. John Taylor caught that pass, but I felt as if it was me.”

That’s sympathetic (or altruistic) joy—such delight in the pleasure of the moment that the focus of the joy is irrelevant. Everyone’s satisfaction is shared equally.

I once heard the Dalai Lama teaching about how sensible it was to put other people’s good fortune on a par, at least, with one’s own. There are, he explained, so many other people that your chances for delight are immeasurably increased if the joys of others are experienced as your own. On this planet, my chances of feeling pleased would be enhanced to 5.5 billion to 1. Those are good odds!

Since the medium of altruistic joy is pleasure and not pain, it sounds like it would be easy to do. It’s more complicated than it seems. I think we often feel almost-altruistic joy. Something wonderful happens to someone else. We feel genuine delight. And then into the mind that isn’t totally contented comes the thought, “I’d like a little of that particular good fortune myself.”

I watch it happen in my mind when I see a sweepstakes commercial showing a person who has just opened her door and been presented with a check for \$10,000,000. I have some moments of genuine pleasure as I see the amazed winner laughing and crying with

happiness. Then I think something like, “I wonder what I would do if that happened to me.”

“Of course,” I remind myself immediately, “I would give most of it away. At least 75 percent of it. Maybe 50 percent. Then I’d give the rest to my children. They could pay off their mortgages.” Then I remember, “They are doing fine on their mortgages. I’ll put it into trust funds for my grandchildren’s college education.” Then I think, “Hey, it’s at least ten years before Collin starts college, and who knows what he will be like at that time or what colleges will be like. Maybe Seymour and I could take one of those three-month freighter trips around the world. Can’t do that, though, he gets seasick!” In a matter of seconds, the mind filled with sympathetic joy has become a mind filled with schemes for personal pleasure—all out of nowhere. Before the person on television appeared with her check, I was feeling quite satisfied. Yet it seems the nature of minds, if they aren’t completely clear and at ease, to be intrigued by the idea of a little more satisfaction.

I think we assume that other people, on hearing of our good fortune and congratulating us, would like something similar for themselves. Perhaps when we wish the same for them, we acknowledge our own joy and relieve others of any guilt about envy that they might be feeling. I learned this by overhearing wedding conversations when I was a child. The mother of an unmarried daughter, embracing the bride’s mother, would say, “And may you continue to have joy from this.” The mother of the bride would respond, “And may this come to pass for your daughter, too.” The first mother would then say, “From your mouth to God’s ears!”

I have been embarrassed, even felt guilty, to find that in short moments after learning of someone’s good news in a category in which I have personal yearning, I begin to feel envy. I reprimand myself by thinking, “What’s the matter with you, Sylvia? Your cup runneth over. How can you possibly *think* that?”

It’s not a question of whether the cup runs over or not. The world is so full of wonderful things, there is no end of things to put into the cup. It’s a question of clear seeing. When we see clearly, we see there is only one cup.

In Super Bowl XXIII, when Joe Montana threw that touchdown pass, John Taylor was in the right place. Jerry Rice's mind was also in the right place.

## *Equanimity Is Full of Everything*

People often ask if it is possible to be peaceful *and* passionate. I believe it is. I plan to do it. I think the question arises because people have confused placid with peaceful or tranquil with equanimous. *Peaceful* means “not angry.” *Equanimous* means “balanced.” Neither of them means “blah”!

In the beginning of my Buddhist practice, I used to worry a lot about becoming an emotionless person. I thought I might turn out like someone who had had a steamroller flatten her heart, nonreactive in all circumstances. I believe I shared a commonly held misperception—the idea that spiritual means “unruffled calm.” My view seemed to be confirmed by stories my teacher told about people who practiced meditation so intensely that “their interest in sex fell away, and they lived together like brother and sister.” I worried, because, although I wanted to be enlightened, I didn’t want *that* to happen to me.

Calmness and tranquillity are lovely mind states, and, indeed, they share the quality of evenness, smoothness. This element of serenity is an important factor in the mind, balancing vigor, interest, and rapture so that clear seeing and understanding can emerge. But calmness and tranquillity aren’t the goal of practice, at least not for me. I want to be able to get excited. The more I realize that everything is empty and meaningless unless we imbue it with significance, the more I want to be able to imbue. Here I am in a life. I want to *remember* that it’s only a movie, and I want to *live* it as if it’s real.

Eight years ago, on the afternoon of the day on which I was scheduled to begin teaching our longest retreat of the year in California, my daughter Emily unexpectedly dropped by to visit.

“Would you and Dad like to take Johan and me out to dinner tonight?” she asked.

“We would, but I can’t because the retreat begins tonight, and I need to teach,” I explained.

“Are you *sure* you don’t want to go to dinner?”

“No, I *do* want to go to dinner, but I can’t because I am teaching.”

“You can’t even go out to celebrate that you’re going to be a grandmother for the first time?”

I shrieked with joy. I was beside myself. I jumped up and down. In the middle of this the phone rang, and I picked it up. It was my friend Alta. “I can’t talk,” I said, “I’m hysterical!”

Afterward, Emily laughed and said, “I’m so sorry I didn’t bring a video camera.” All four of us went to dinner. Then I went to the retreat and taught the first class.

I have become more passionate, not less. When I am delighted, which is often, I am ecstatic. When I am sad, I cry easily. Nothing is a big deal. It’s whatever it is, and then it’s something else.

## *Done Is Done*

One of my first Buddhist teachers used a three-word phrase when he wanted me to pay attention to the present moment. “Done is done,” he would say. Coming into the final stages of writing this book, I wondered how I’d know when I was done. I love telling stories, and every day is a new story.

I recalled a conversation I once had with Jack, another trusted teacher and my good friend.

“I’m worried that I’ve lost my spiritual zeal,” I said to him. “I think I understand the formula for happiness. I’m positive I’ll have to practice it the whole rest of my life, but I don’t feel I need to ask more questions.”

“Sounds right to me,” he replied. “When you’ve gotten the message, you hang up the phone.”

I had two messages to deliver in this book. The first is about spiritual living. I think it’s plain. Ordinary people do it, and they don’t even know they are doing it. In the middle of plain lives, with regular joys and griefs, they live with grace and kindness and are happy.

The second message is about wisdom teachers. They are all over the place. I noticed as this book evolved that many of my teachers were people in airplanes. I briefly considered some esoteric symbolic significance like, “airplanes move you to new places” or “airplanes rise up high,” but I knew that was extra mind-embroidery. I have many airplane teachers because I’m in airplanes a lot. *Everybody* is a teacher. “Pay attention to everyone *always*,” I think, “because everyone is something of a Buddha.”

The reverse of Jack’s advice is also true. “When you’ve given the message, you hang up the phone.” I think I’ve done it.

## ALTA'S MARINATED MUSHROOMS

Whisk together:

2/3 cup olive oil

1/3 cup seasoned rice vinegar

2 teaspoons soy sauce

½ teaspoon Mongolian Fire Oil (or ¼ teaspoon cayenne)

1 tablespoon chopped fresh parsley

Parboil 1 to 1-½ pounds of mushrooms. Pour marinade over them while they are still hot. Marinate for at least one hour, spooning marinade over them occasionally.

Optional variation: Purple onions, sliced thin, may be included and may be added with the marinade. One red pepper, chopped, is another good addition.

The mushrooms should be served within four hours.

## Resources

For more information about Insight Meditation, contact:

Spirit Rock Meditation Center  
5000 Sir Francis Drake Blvd.  
Box 909C  
Woodacre, CA 94973  
(415) 488-0164

Insight Meditation Society  
1230 Pleasant Street  
Barre, MA 01005  
(508) 355-4378

Tapes and books are available through:

Dharma Seed Tape Library  
PO Box 66  
Wendell Depot, MA 01380  
(800) 969-7333



## Acknowledgments

I am enormously grateful to my friend Martha Ley, who, as a gift to me, typed and retyped, corrected and encouraged, and said exactly the right balance of “That’s good, Sylvia!” and “You already said that, Sylvia” to make all the writing a joy. Thank you, Martha.

Jack Kornfield, Joseph Goldstein, and Sharon Salzberg have been my principal Buddhist teachers. I thank them for their teaching, for their support, and for their friendship.

All of my students, and particularly my Wednesday morning Spirit Rock students, have listened to my stories again and again and again, helping me to hear which ones are useful.

I am grateful to Sharon Lebell for saying, “Sylvia, you have your own voice,” and to Mari Stein, who drew a wonderful illustration of a talk I gave and said, “Write a book, now!”

I gratefully acknowledge the memory of my parents, Harry and Gladys Schor, both of whom taught me how to think and how to laugh.

## About the Author

SYLVIA BOORSTEIN leads retreats across the United States, teaching meditation techniques and Buddhist philosophy. Boorstein is also a practicing psychotherapist and the author of *Don't Just Do Something, Sit There: A Mindfulness Retreat* and *That's Funny, You Don't Look Buddhist*.

Visit [www.AuthorTracker.com](http://www.AuthorTracker.com) for exclusive information on your favorite HarperCollins authors.

## Praise for *It's Easier Than You Think*

“[Sylvia Boorstein] brings Buddhism into the heart of our lives. She’s easy to believe, to trust and to learn from . . . This is without a doubt the most accessible and down-to-earth introduction to the basic tenets of Buddhism available. It is a delight to read.”

—*San Francisco Chronicle*

“Endearingly personal grandmotherly mindfulness wisdom in doses that slide right into the heart, dissolving our most debilitating fears and illusions with kindness, clarity, and gentle humor.”

—Jon Kabat-Zinn, author of *Wherever You Go, There You Are*

“This book is filled with delightfully wise and simple teachings . . . With a true and wonderfully unique voice, Sylvia . . . illuminates vast systems of Buddhist teachings with the mystery of our exquisitely ordinary life.”

—Jack Kornfield, author of *A Path with Heart*

“Boorstein is an earthy Buddha whose messages are as easy to swallow as fresh-baked bread.”

—*Yoga Journal*

“Sylvia Boorstein finds in the very fabric of daily life the essence of a great wisdom tradition. In her inimitable way, she reminds us that the opportunities for spiritual practice are everywhere . . . always.”

—Ram Dass

“This book will enable many who have never encountered Buddhist teachings to meet a gifted teacher who cultivates Buddhist spiritual practice in the soil of everyday life—and invites us to join her.”

—Diana L. Eck, Harvard University

“Only Sylvia could have written this delightful book. Her inimitable wisdom voice is on every page, with homespun humor and timeless

insight. She weaves so many of the Buddha's teachings into the fabric of her stories, we are smiling all the way through."

—Joseph Goldstein, author of *Insight Meditation: The Practice of Freedom*

"Sylvia Boorstein builds a magical bridge from everyday life to the ancient wisdom of the Buddha. The simplicity and directness of her writing does not disguise its deep design—out of kindness to all, she has mastered the art of the teaching story, making old truths shine new."

—Rodger Kamenetz, author of *The Jew in the Lotus*

"Sylvia's simple clear seeing clears simple seeing for us all. Hers is Grandma Dharma—a soft persevering of the heart toward the place we each took birth to discover. Read it to your grandmother, practice it with your grandchildren, be it."

—Stephen Levine, co-author of *Embracing the Beloved*

"Sylvia's images sneak up on your soul and you find yourself Buddha-ing along with her."

—Zalman M. Schachter-Shalomi

"A choice book . . . [An] obviously loving heart . . . shapes these translations of Buddhist tenets and practices."

—*Publishers Weekly*

"Boorstein has crafted a series of accessible lessons about engaging in the Buddhist way of life . . . A fine introduction to Buddhism cast in the language of everyday experience. Highly recommended."

—*Library Journal*

"In the Theravadin Buddhist tradition the word for teacher is 'Kalyana Mitta,' or spiritual friend. A spiritual friend is recognized by their wisdom, lightness of heart, grace in adversity, and notable compassion . . . Sylvia Boorstein is a true 'Kalyana Mitta.' . . . Her voice is the voice of a remarkable friend: able to hear our questions, care about our suffering, and deftly lead us onward."

—Sharon Salzberg, author of *Loving Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*

“A unique and charming book! Sylvia Boorstein’s Buddhism is as real as it is spiritual.”

—Marion Woodman, author of *The Ravaged Bridegroom*

“A great service and a sharp challenge: Sylvia Boorstein takes Buddhist teachings from the formal, textual, mnemonic lists where they’re kept into the sweating, lusty, angry, ordinary world—where they live or die.”

—David Schneider, co-editor of *Essential Zen* and author of *Street Zen*

“Sylvia Boorstein translates the Buddhist teachings into everyday stories in an amazingly forceful, engaging, and compelling voice . . . . [Her] purity of heart and the truth of her many years of spiritual work . . . shine in this book.”

—Dr. Mary Neill, O.P., University of San Francisco

# Table of Contents

Title Page	1
Dedication	2
Contents	3
1. Demystifying Spirituality	7
Spiritual Is Ordinary	8
Managing Gracefully	10
Enlightenment	11
Waking Up Is Nonsectarian	13
2. The Path to Happiness: The Buddha's Basic Teachings	15
Basic Wisdom: Mr. Cory and My Grandfather	16
The First Noble Truth: Pain Is Inevitable, Suffering Is Optional	19
The Second Noble Truth: Clinging Is Suffering	21
The Third Noble Truth: Terrific Good News	23
The Third Patriarch of Zen and The First Patriarch of Berkeley	25
The Third-and-a-Half Noble Truth	28
My Heart Still Clings	30
The Fourth Noble Truth: The Eightfold Circle	32
Right Understanding: My Friend Alta and "The Change"	34
Right Aspiration: Practicing Being Different	36
Ronna's Grandmother	38
Mary Kay and the Onions	40
Collin and the Convent	41
Right Action	43
My Grandfather and the Oranges	44

Affirmative Right Action: Airplane First Aid	45
Airplane First Aid I: The Mistake	46
Airplane First Aid II: The Correction	48
Right Speech: When You Give Someone Your Word, It Might Be Forever	50
Advanced Right Speech Exercises: Is What I Am About to Say an Improvement over Maintaining Silence?	52
Right Livelihood: Pearl and the Ironing	55
Right Effort: “Remember, Be Happy”	57
Right Concentration: Softening the Blow	59
Right Mindfulness: My Father and Raiders of the Lost Ark	61
<b>3. Hindrances to Clear Seeing</b>	<b>63</b>
Larry King and the Swami	64
Albuquerque Mind	67
The Limited Menu of Disturbing Mind States	69
Soup with a Fork	71
Lust	73
The Antidote to Lust: Sylvia’s Buddhist Version of Eve’s Version of Zalman’s Story	78
Aversion	80
“But It’s My Bench!”	84
Sloth and Torpor	86
Restlessness	88
The Woman on the Beach in Guaymas	90
Less Frightened Is Managing Gracefully	93
Doubt	96
A Multiple Hindrance Attack: Grape Bubble Gum	100
<b>4. Clear Seeing: Wisdom and Compassion</b>	<b>103</b>
Natural Mind	104
No Cedar Trees, No Burning Bushes	105

The Three Marks of Experience	107
The Van Driver	108
Anicca: Impermanence	109
This, Too, Shall Pass	110
Nothing Stays Comfortable Long	111
Dukkha: Unsatisfactoriness	112
Even if It's Senseless, Mushrooms Matter	114
Anatta: Emptiness	115
Cosmic View/Local View	116
The Sewing Machine Man: Forgetting Your Story	118
The Divine Abodes	120
Lovingkindness	121
My Father-in-Law and Great Aunt Sarah	123
Loving Everyone in the World Is the Easiest Way	124
Compassion	126
Generosity as a Natural Act	129
Sympathetic Joy	131
Equanimity Is Full of Everything	134
Done Is Done	136
Alta's Marinated Mushrooms	137
Resources	138
Acknowledgments	139
About the Author	140
Praise	141
Copyright	144
About the Publisher	145