

Hỏi Pháp với Ajahn Suchart Abhijāto – suru tầm 8

Nguồn: Fanpage “Ajaan Suchart Abhijāto: Dhamma for the Asking”

Dịch Anh-Việt: Phương Thủy

Chủ đề: (1) Ba la mật (pāramī); (2) Nguyên nhân đi tái sinh



Cư sĩ: Từ ‘pāramī’ (ba la mật) có ý nghĩa gì đối với một cư sĩ như con ạ?

Thay Ajahn: pāramī đã được dịch là 10 sự hoàn hảo, mà theo Sur, nghĩa là nghiệp tốt của quý vị. Nghiệp tốt mà quý vị đã thiết lập. Có 10 nghiệp tốt cần được phát triển để giúp quý vị đạt đến Niết-bàn. Chúng sẽ dẫn quý vị đến giác ngộ. Quý vị có muốn sư mô tả 10 nghiệp tốt mà chúng ta nên thực hiện mọi lúc không?

1. Đầu tiên là metta (lòng từ). Chúng ta nên yêu thương và tử tế với tất cả chúng sinh, bất kể chủng tộc, màu da hay dân tộc. Chúng ta nên đối xử tử bi với tất cả mọi người bình đẳng như nhau.

2. Thứ hai là dāna hay bố thí, cho đi rộng khắp. Chúng ta nên duy trì việc cho đi nếu có đủ khả năng. Đừng nắm giữ hay tích lũy của cải cho riêng mình mà không sử dụng nó. Tốt hơn hết hãy cho đi để giúp đỡ người bệnh, người nghèo, người túng thiếu hoặc cho những mục đích tốt đẹp. Đối với người Phật tử, trước hết họ cho đi để ủng hộ Phật giáo. Một khi quý vị nghĩ rằng Phật giáo được ủng hộ tốt rồi, quý vị có thể đem cho các tổ chức, nhóm, người dân hoặc động vật khác.

3. Điều thứ ba là phát triển sila hay giữ giới.

4. Thứ tư là tránh xa thú vui nhục dục hay thú vui qua giác quan bằng cách giữ 8 giới. [Nekkhamā pāramī - xuất ly, ly dục] Tránh xa việc tìm kiếm các thú vui qua giác quan. Từ bỏ việc hành dâm, không ăn sau giờ trưa, tiết chế việc giải trí, không mặc quần áo chải chuốt hoặc trang điểm cơ thể. Kiêng ngủ trên một chiếc giường thoải mái. Đây là một trong những nghiệp tốt, những ba la mật mà chúng ta nên thực hiện.

5. Tiếp theo là phát triển định (samādhi) để có thể đạt tới upekkhā, trạng thái tâm bình thản. Bằng cách phát triển niệm mọi lúc trong thời gian thức của quý vị. Cố gắng tiếp tục phát triển và duy trì niệm. Hãy duy trì kiểm soát suy nghĩ của mình. Hãy ngừng suy nghĩ chạy lung tung và thiền khi có thời gian. Hãy đưa tâm của mình vào jhāna, đến upekkhā, trạng thái tâm bình thản.

6. Sự hoàn hảo tiếp theo hay nghiệp tốt tiếp theo mà quý vị nên thực hiện là phát triển trí tuệ với 3 cấp độ. Cấp độ đầu tiên là học hỏi từ người khác; từ Đức Phật và các đệ tử bậc Thánh của Ngài. Ví dụ như nghe Pháp thoại và đọc sách Pháp. Đây là cấp độ đầu tiên của việc phát triển trí tuệ. Cấp độ thứ hai là suy ngẫm (quán chiếu) về Giáo pháp mà quý vị đã học để không quên. Liên tục quán chiếu cho đến khi nó ở trong tâm, giống như quán chiếu về ba đặc tính của sự hiện hữu, bốn

chân lý bậc Thánh. Đây là nghiệp tốt thứ 6 mà quý vị nên thực hiện nếu muốn có được pāramī. Để phát triển pāramī thứ 6, quý vị cần 4 pāramī khác để hỗ trợ nỗ lực này.

7. Cái đầu tiên được gọi là quyết tâm (cam kết, nguyện). Quý vị phải thiết lập một mục tiêu, quý vị phải có quyết tâm như: ‘Bây giờ tôi sẽ dành toàn bộ thời gian của mình để thiết lập 6 pāramī này; 6 sự hoàn hảo này trong cuộc đời tôi.’

8. Tiếp đó, quý vị cần ba la mật thứ hai là sự chân thật hay nghiêm túc. Khi đã đưa ra quyết tâm, quý vị phải nghiêm túc thực hiện nguyện của mình. Quý vị phải bám sát với những gì quý vị đã quyết tâm làm. Điều này được gọi là “sacca”, sự chân thật hay nghiêm túc.

9. Tiếp theo quý vị cần có ‘viriya’ pāramī có nghĩa là nỗ lực (tinh tấn) hay nghị lực. Quý vị phải siêng năng lập nguyện để nó mang lại kết quả.

10. Ba la mật cuối cùng là quý vị phải kiên nhẫn ‘khanti’ hay sức chịu đựng khi quý vị phải trải qua những khó khăn trong phát triển những pāramī hay ba la mật này.

Vì vậy, quý vị phải thực hiện cả 10 ba la mật đó; 6 ba la mật là để phát triển và 4 ba la mật còn lại để hỗ trợ cho nỗ lực đó. Vì vậy, chúng tạo nên 10 ba la mật (pāramī). Trong thực hành, quý vị phải đặt ra mục tiêu cho chính mình; một quyết tâm (phát nguyện): “Kể từ nay trở đi, tôi sẽ có tâm từ và tốt bụng với mọi người”. Sau đó, quý vị phải kiên trì với nguyện ấy của mình.

Ngay cả khi ai đó làm quý vị tức giận, quý vị cũng sẽ tha thứ cho họ. Và quý vị sẽ cố gắng đối xử tốt với mọi người bất kể chủng tộc, màu da, địa vị, hành động của họ. Quý vị thậm chí còn cần đối xử tử tế với những người xấu. Ngay cả những người cố gắng giết quý vị, quý vị cũng nên tử tế với họ. (Tan Ajahn cười) Việc này có thể cần rất nhiều kiên nhẫn để thực hiện. Quý vị phải kiên nhẫn. Bây giờ quý vị đã hiểu paramī nghĩa là gì rồi phải không? 10 nghiệp tốt mà quý vị nên tích lũy trong đời này nếu quý vị muốn phát triển tâm mình lên cõi giới cao hơn. Khá hay không? Quý vị hiểu không?

Layman: Đây là điều hay nhất mà con đã nghe hay đọc trong sách, nên con kính tri ân Sư rất nhiều.

Than Ajahn: Nó có phù hợp với những cuốn sách quý vị đọc không?

Học trò: Không, con nghĩ điều này thực sự đi vào trái tim hơn là những cuốn sách.

Than Ajahn: Được rồi nhưng quý vị không nghĩ rằng nó sai phải không? Quý vị có thể bình phẩm nếu cho rằng nó sai. Quý vị không cần phải đồng ý với sư.

Học trò: Không, trước tiên con phải thực hành những điều Sư đề cập. Có rất nhiều điều Sư đề cập đến trong buổi giảng ngắn này, nó rất hữu ích mà con cần áp dụng vào thực hành.

Than Ajahn: Sư hy vọng quý vị có thể áp dụng điều này vào hành động của mình; trong nghiệp của quý vị, bất kể quý vị làm gì. Hãy thử nghĩ về 10 sự hoàn hảo này, 10 pāramī này. Những hành động khác đều vô giá trị đối với tâm quý vị. Giống như theo đuổi của cải, địa vị, lời khen hay niềm vui thông qua các giác quan. Đối tượng của các giác quan. Tất cả những thứ này đều vô giá trị, chúng có hại cho tâm quý vị. Chúng cũng có thể khiến quý vị đau khổ vì chúng vô thường.

Mười sự hoàn hảo này sẽ không gây ra bất kỳ khổ đau nào cho quý vị. Nhưng khi phát triển nó, quý vị có thể phải trải qua rất nhiều khổ đau để thực hiện được các ba la mật đó. Có công mài sắt có ngày nên kim. Chỉ cần nhớ lấy điều này. Nếu quý vị muốn có mười pāramī hay sự hoàn hảo này, quý vị phải trải qua những kinh nghiệm đau đớn để có được nó. Nhưng một khi quý vị đã có được nó, nó sẽ chỉ mang lại cho quý vị hạnh phúc. Không đau đớn. Nhưng quý vị phải chấp nhận rằng để có được chúng, quý vị phải trải qua những trải nghiệm đau đớn. 10 hành động này (10 nghiệp tốt) đang đi ngược lại với bản chất của các ô nhiễm của quý vị. Mười nghiệp tốt đối nghịch với các ô nhiễm. Rõ chưa nhỉ?

Học trò: Dạ rồi. Con kính tri ân Sư, thưa Than Ajahn.

“Pháp bằng tiếng Anh, ngày 14 tháng 6 năm 2022.”

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/2222516707913073>



“Mục tiêu không phải là để bị tái sinh.”

Câu hỏi: Khi chúng con hành thiền để cải thiện sự an vui, an ổn của mình, liệu có mục đích nào khác cao hơn cho việc hành thiền không ạ? Nếu có thì đó là gì ạ?

Tan Ajahn: Sự an vui mà quý vị đang đề cập đến là sự an lạc của thân và sự an lạc của tâm. Như Sư đã nói, sự an lạc của thân là tạm thời, không phải là vĩnh viễn. Điều quý vị cần có là sự an lạc của tâm. Tâm luôn bình an và hạnh phúc, không có căng thẳng, nhận ra sự chấm dứt của mọi hình thức căng thẳng hay đau khổ và sự chấm dứt của mọi sự tái sinh. Đây là mục tiêu của thiền Phật giáo.

Nếu còn phải tái sinh thì quý vị vẫn phải già, bệnh và chết. Vì thế Đức Phật nói mục tiêu không phải là để bị tái sinh. Để không bị tái sinh, quý vị phải loại bỏ mọi hình thức ham muốn. Đức Phật đề cập đến ba hình thức ham muốn là nguyên nhân dẫn đến sự tái sinh của quý vị. Kāma-taṇhā có nghĩa là ham muốn thú vui qua giác quan (dục ái), bhava-taṇhā có nghĩa là ham muốn trở thành cái này hay cái kia (hữu ái) và vibhava-taṇhā có nghĩa là ham muốn không trở thành cái này hay cái kia (phi hữu ái). Vì vậy, đây là ba ham muốn mà quý vị phải loại bỏ và quý vị có thể thực hiện điều này bằng hành thiền chỉ (samatha-bhāvanā) và thiền quán (vipassanā-bhāvanā), hay nói cách khác là định (samādhi) và tuệ (paññā) mà quý vị đang thực hành ngay bây giờ.

Ngay bây giờ quý vị đang phát triển trí tuệ (Paññā). Paññā có thể phát sinh từ việc nghe Pháp thoại. Khi quý vị nghe Pháp, quý vị sẽ biết cách loại bỏ ham muốn của mình. Bước tiếp theo là nhắc nhở bản thân về những điều đã nghe. Đó là vì nếu không tự nhắc nhở mình bằng cách suy ngẫm về những điều quý vị đã nghe tối nay, quý vị sẽ quên mất. Hãy tiếp tục nhắc đi nhắc lại, nhắc bản thân những điều đã nghe tối nay, những điều quý vị đã hiểu, rồi cố gắng áp dụng những kiến thức đã học được vào cuộc sống của mình.

Khi dính mắc với thứ nào đó hoặc ai đó, quý vị phải sử dụng sự hiểu biết này để tách tâm mình ra khỏi chúng hay ai đó. Nếu có thể buông bỏ tâm mình thì quý vị sẽ không còn ham muốn chúng là thế này hay thế nọ bởi vì quý vị biết cuối cùng chúng sẽ trở thành bất cứ thứ gì chúng sẽ trở

thành. Nếu thân thể phải già, bệnh hay chết, bất kể quý vị làm gì, quý vị cũng không thể dừng quá trình này được. Vậy đây là paññā. Chúng ta gọi chúng là ba cấp độ paññā.

Cấp độ đầu tiên là trí tuệ phát sinh từ việc nghe Pháp thoại; trong tiếng Pali chúng ta gọi nó là suttamaya-paññā (văn tuệ). Sau đó, quý vị lấy kiến thức đã nghe từ bài pháp thoại và nhắc đi nhắc lại nó trong tâm, suy ngẫm đi, suy ngẫm lại, đây gọi là cintamaya-paññā (tu tuệ). Giống như tối nay, quý vị đã nghe nói rằng quý vị phải buông bỏ mọi thứ vì mọi thứ đều là vô thường (aniccam), khổ (dukkham), vô ngã (anattā).

Nếu quý vị áp dụng kiến thức này và cố gắng suy ngẫm, quán chiếu nó trong cuộc sống hàng ngày, bất kể quý vị làm gì, hãy cố gắng ghi nhớ rằng mọi thứ đều là vô thường, khổ và vô ngã. Quý vị không được có bất kỳ sự dính mắc nào với chúng. Quý vị không được có bất kỳ mong muốn nào về việc chúng sẽ là thế này hay thế kia. Nếu quý vị có thể luôn luôn nhắc bản thân về điều này thì khi phải tương tác với chúng, quý vị sẽ tương tác với chúng theo cách không gây ra bất kỳ căng thẳng nào.

“Dhamma for the Asking, ngày 4 tháng 11 năm 2014”

Bởi Ajahn Suchart Abhijato

www.phrasuchart.com

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/1369356833229069>

Bản gốc tiếng Anh

Layman: What does the word ‘pāramī’ mean for a lay practitioner like myself?

Than Ajahn: pāramī has been translated as the 10 perfections, which I think is your good kamma. The good kamma that you have developed. There are 10 good kamma that should be developed which will aid you to nibbāna. They will lead you to enlightenment. Do you want me to describe the 10 good kamma that we should be performing all the time?

1. The first one is mettā (loving kindness). We should be loving and kind to all beings, regardless of race, colour, or ethnicity. We should treat everyone equally in terms of loving kindness.

2. The second is dāna or charity. We should keep giving if we can afford to. Don’t hold or accumulate your wealth for yourself without using it. Better to give it away to help the sick, the poor, the needy, or good causes. For Buddhists, they first of all give to support Buddhism. Once you think Buddhism is well supported, you can give to other organizations, groups, people or animals.

3. Third one is to develop sīla or keeping the precepts.

4. Forth one is to abstain from sexual or sensual pleasure by keeping the 8 precepts. [Nekkhamā pāramī - renunciation] To abstain from seeking sensual pleasures. Abstain from sexual conduct, abstain from eating after midday, abstain from entertainment, abstain from dressing up, or making up your body. Abstaining from sleeping on a comfortable bed. This is one of the good karmas, the perfections that we should perform.

5. Next is to develop samādhi so that you can get to upekkhā, to equanimity. By developing mindfulness all the time in your waking hours. Trying to keep developing and maintaining mindfulness. Keep controlling your thoughts. Stop your thoughts from running around and meditate when you have time. Get your mind into jhāna, to upekkhā.

6. The next perfection or the next good karma that you should perform is developing wisdom which has 3 levels. The first level is learning from other people; from the Buddha and his noble disciples. Listening to Dhamma talks and reading Dhamma books for instance. This is the first level of developing wisdom. The second level is to contemplate on this Dhamma that you have learned so that you don't forget. Continually contemplating until it stays in the mind, like contemplating the three characteristics of existence, the four noble truths. These are the 6 good karma that you should be performing if you want to have pāramī. In order to develop the 6 pāramīs you need another 4 to support this endeavour.

7. The first one is called resolution. You have to set up a goal, you have to have a resolution such as, 'I will now devote all my time in building up these 6 pāramīs; these 6 perfections in my lifetime.'

8. Then you need a second one which is truthfulness or earnestness. Once you have made up a resolution, you have to be earnest with your resolution. You have to stick to what you have resolved to do. This is called "sacca," truthfulness or earnestness.

9. Next you need to have 'viriya' pāramī which means effort or energy. You have to be diligent in applying your resolution to make it bear fruit.

10. The last one is you have to have patience 'khanti' or endurance when you have to go through difficulties in developing these pāramīs or perfections.

So you have to do all 10 of them; 6 to develop and the other 4 to support the endeavour. So they make the 10 pāramī. In practice you have to set up a goal for yourself; a resolution. "From now on I will be mettā and kind to everybody". Then you have to stick to your resolution.

Even if someone made you mad you would forgive them. And you will try to be nice to everybody regardless of race, colour, status, their action. You even want to be nice to bad people. Even those who try to kill you, you should be nice to them also. (Tan Ajahn laughs) This might take a lot of patience to do it. You have to be patient. You get now what the pāramī means? The 10 good kammās that you should be building up in this lifetime if you want to develop your mind to a higher state of existence. Good enough? Understand?

Layman: that's the best that I have heard or read in books so thank you so much.

Than Ajahn: does it conform to the books you read?

Student: no I think this actually goes to the heart rather than the books.

Than Ajahn: ok but you don't think it's wrong right? You can criticize if you think it is wrong. You don't have to agree with me.

Student: no I'll first have to practice what you mention. There are many things that you mention in this short speech that are very useful that I need to put into practice.

Than Ajahn: I hope you can apply it in your action; in your kamma, whatever you do. Try to think of these 10 perfections, these 10 pāramī. Other actions are worthless to your mind. Like

going after wealth, status, praise, or happiness through the sensual organs. Sensual objects. These are all worthless, they are harmful to your mind. They also can cause you dukkha, because they are impermanent.

These ten perfections will not cause you any dukkha. But developing it you might have to go through a lot of dukkha to do it. No pain no gain. Just remember this. If you want these ten pāramī or perfections you have to go through painful experiences in order to get it. But once you've got it, it will bring you only happiness. No pain. But you have to accept that in order to get them you have to go through painful experiences. These 10 actions (10 good kamma) are going against the grain of your defilements. The 10 good kamma is in opposition to the defilements. Okay?

Student: okay. Thank you Than Ajahn.
“Dhamma in English, Jun 14, 2022.”

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/2222516707913073>



“The goal is not to be reborn.”

- - -

Question: When we meditate to improve our well-being, is there any higher purpose to the meditation? If there is, what is it?

Tan Ajahn: The well-being that you are referring to is the well-being of the body and the well-being of the mind. Well-being of the body is, like I said, temporary, it is not permanent. What you want to have is well-being of the mind. The mind that is always peaceful and happy, having no stress, realizing the cessation of all forms of stress or suffering and the end of all rebirths. This is the goal of Buddhist meditation.

If you still have to be reborn, then you still have to get old, get sick and die. So the Buddha said the goal is not to be reborn. In order not to be reborn, you have to eliminate all forms of desire. The Buddha mentioned three forms of desire that are the cause of your rebirth. Kāma-taṇhā means the desire for sensual pleasure, bhava-taṇhā means the desire to become this or that, and vibhava-taṇhā means the desire not to become this or that. So these are the three desires that you have to eliminate and you can do this with samatha-bhāvanā and vipassanā-bhāvanā, or in other words, samādhi and paññā that you are doing right now.

Right now you are developing paññā. Paññā can arise from listening to Dhamma talks. When you listen to Dhamma talks, you get to know the way to eliminate your desire. The next step is to remind yourself of what you have heard. That is because if you don't remind yourself by contemplating what you have heard tonight, you will forget. Keep on repeating, reminding yourself what you have heard tonight, what you have understood, and then try to apply this knowledge that you have learned to your life.

When you become attached to something or someone, then you must use this knowledge to detach your mind from them. If you can detach your mind, then you don't have any desire for them to be this or that because you know eventually they will be whatever they will be. If the

body has to get old, get sick, or die, regardless of whatever you do, you cannot stop this process. So this is paññā. We call them the three levels of paññā.

The first level is the paññā that arises from listening to the Dhamma talk; in Pāli we call it suttamaya-paññā. Then you take this knowledge that you have heard from the Dhamma talk and repeat it in your mind, contemplating again and again, this is call cintamaya-paññā. Like tonight you have heard that you have to let go of everything because everything is aniccaṃ, dukkhaṃ, anattā.

If you take this knowledge and try to contemplate it in your daily life, whatever you do, try to keep in mind that everything is aniccaṃ, dukkhaṃ, anattā. You must not have any attachment to them. You must not have any desire for them to be this or that. If you can remind yourself of this all the time, when you have to interact with them, you will interact with them in a way that will not cause any stress.

“Dhamma for the Asking, Nov 4, 2014”

By Ajahn Suchart Abhijāto

www.phrasuchart.com

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/1369356833229069>