

Hỏi Pháp với Ajahn Suchart Abhijāto – suru tầm 4

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

Dịch Anh-Việt: Phương Thủy

- Chủ đề:**
- **Đối trị với cơn giận**
 - **Thiết lập niệm, sự hiểu biết rõ ràng (sati và sampajañña)**
 - **Các cách chống lại sự lười biếng**



Câu hỏi từ Paris: Khi chúng con tức giận, tốt hơn là nên quan sát nó hay loại bỏ nó bằng cách niệm ‘Buddho’?

Thiền Ajahn: Rồi, đối với một số người, nếu họ biết rằng họ đang tức giận, bằng cách chỉ đơn thuần là biết rằng họ đang tức giận, họ có thể ngăn được cơn giận của mình. Nếu họ biết rằng họ đang tức giận nhưng họ không thể dừng được cơn giận thì họ có thể phải sử dụng một mantra (câu chú) để dừng cơn giận.

Giống như khi quý vị tức giận và biết rằng, ‘Tôi rất tức giận nhưng tôi không thể dừng nó lại,’ thì quý vị phải sử dụng ‘Buddho, Buddho, Buddho’. Dừng nghĩ về những điều khiến mình tức giận. Nếu cứ nghĩ về những điều khiến mình tức giận, quý vị sẽ tức giận hơn. Khi chuyển tâm sang suy nghĩ về điều gì khác, quý vị sẽ quên đi những điều khiến mình tức giận. Cơn giận cuối cùng sẽ biến mất. Vì vậy, có thể làm theo một trong hai cách. Nếu quý vị có niệm mạnh, khi tức giận và cơn giận này có thể biến mất khi quý vị biết rằng mình đang tức giận thì quý vị không cần phải làm gì cả. Nhưng nếu quý vị biết rằng mình đang tức giận và cơn giận vẫn còn đó thì phải sử dụng mantra (một câu chú) hoặc sử dụng trí tuệ (nhận thức thông thường) để ngăn chặn cơn giận của mình.

Trí tuệ là nhận thức thông thường. Quý vị phải phân tích những điều khiến mình tức giận. Nếu đó là một người, quý vị tự hỏi mình, “Quý vị có thể thay đổi người đó không? Quý vị có thể thay đổi hành động của người đó khỏi khiến cho quý vị tức giận không?” Nếu câu trả lời là không thì quý vị phải chấp nhận rằng mình không thể thay đổi hành động của người đó. Điều này có thể giảm thiểu hoặc loại bỏ cơn giận của quý vị. Quý vị phải xem hành động của người đó giống như một quá trình tự nhiên.

Như khi trời mưa, quý vị có thể làm ngừng mưa hay không? Nếu biết mình không thể ngăn cơn mưa, quý vị sẽ không giận cơn mưa vì biết rằng không thể kiểm soát cơn mưa. Quý vị để mặc cho trời mưa. Hành động của người đó cũng tương tự như vậy. Nếu quý vị không thể dừng hành động của người đó, những hành động khiến mình tức giận thì quý vị không nên có mong muốn dừng hành động đó lại. Hãy để mặc nó xảy ra. Chỉ thừa nhận hành động đó. Đừng cố gắng kiểm soát hành động đó nếu quý vị không thể làm được.

“Giáo pháp bằng tiếng Anh, ngày 28 tháng 3 năm 2018.”

“Chính những suy nghĩ của quý vị khiến quý vị cảm thấy lòng nặng trĩu đau buồn.”

- - -

Câu hỏi (M): Con hiểu rằng niệm có nghĩa là chỉ hay biết (nhận biết) và sampajañña là sự hiểu biết rõ ràng. Kính xin Sư giải thích sự khác nhau.

Thán Ajahn: Niệm và sự hiểu biết rõ ràng có nghĩa là quý vị muốn dừng suy nghĩ của mình lại. Quý vị muốn dùng niệm để ngăn chặn suy nghĩ của mình bởi vì suy nghĩ của quý vị là thứ tạo ra mọi vấn đề. Suy nghĩ của quý vị đang bị ảo tưởng, si mê. Quý vị chỉ nghĩ về điều sai lầm. Quý vị nghĩ về thứ không phải là sự thật. Quý vị nghĩ điều vô thường là thường hằng. Quý vị nghĩ điều xấu là tốt. Quý vị nghĩ thứ không thuộc về mình là thuộc về mình. Vì vậy, quý vị muốn ngăn chặn những suy nghĩ này bằng cách sử dụng mantra (một câu chú) hoặc bằng cách chú ý vào điều gì đó mà quý vị đang làm trong hiện tại.

Giống như khi quý vị đang đi, hãy chú tâm vào việc đi. Đừng để tâm trí của mình suy nghĩ về những thứ khác. Hãy để tâm ở lại với bước đi của mình. Khi quý vị đánh răng, giặt quần áo, tắm, mặc quần áo hoặc thực hiện bất kỳ loại hoạt động nào, hãy để tâm vào hoạt động mà thân đang thực hiện. Hãy ngăn tâm suy nghĩ về những điều khác. Đây là mục đích của việc thiết lập niệm và sự hiểu biết rõ ràng - chỉ đơn thuần là biết mà không suy nghĩ.

Chỉ nghĩ về những gì quý vị phải làm tại thời điểm đó. Đừng nghĩ về quá khứ hay tương lai, về người đó hay người này. Bởi vì khi nghĩ, quý vị thường không thể dừng nó lại. Suy nghĩ của quý vị tiếp tục tạo ra nhiều ý nghĩ hơn. Tâm của quý vị trở nên bồn chồn và bối rối. Quý vị không thể kiểm soát suy nghĩ của mình.

Quý vị cần kiểm soát suy nghĩ của mình. Quý vị cần dùng những suy nghĩ xấu và tạo ra những suy nghĩ tốt. Đây là mục tiêu của bhāvanā. Trước tiên, quý vị cần phải có niệm để ngăn chặn những ý nghĩ xấu. Khi đã dùng được những ý nghĩ xấu, sẽ có samādhi (định). Khi có samādhi (định), quý vị có thể kiểm soát suy nghĩ của mình.

Sau đó, điều cần làm tiếp theo là dạy cho tâm có những suy nghĩ tốt. Đây là vipassanā hay trí tuệ: nghĩ rằng mọi thứ đều là aniccā (vô thường), dukkhā (khổ), anattā (vô ngã). Không nghĩ theo hướng ngược lại rằng mọi thứ đều là niccā (thường), sukkhā (lạc), attā (ngã).

Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng mọi thứ là niccā (thường), sukkhā (lạc), attā (ngã) - mọi thứ là thường; mọi thứ đều tốt và có thể khiến chúng ta hạnh phúc; mọi thứ thuộc về chúng ta. Nhưng sự thật, mọi thứ đều vô thường. Nó có thể mang lại cho chúng ta rất nhiều đau khổ. Mọi thứ không thuộc về chúng ta. Đây là điều chúng ta phải làm trong quá trình luyện tập của mình.

Niệm là bước đầu tiên cần thiết lập để ngăn chặn những suy nghĩ xấu. Quý vị phải làm cho tâm mình tĩnh lặng, bình an và hạnh phúc. Quý vị cần một tâm bình an để có thể chuyển hướng suy nghĩ của mình sang hướng khác. Nếu quý vị vẫn không hạnh phúc, tâm của quý vị sẽ tiếp tục suy nghĩ về cách cũ để làm cho mình hạnh phúc. Vì vậy, tâm của quý vị sẽ tiếp tục nghĩ về việc kiếm nhiều tiền hơn, có nhiều bạn trai hay bạn gái hơn và nghĩ về những thứ kiểu này. Nhưng nếu có thể dừng những suy nghĩ của mình, tâm sẽ trở nên bình an và hạnh phúc. Khi đó, quý vị có thể dạy cho tâm mình rằng có tiền là không tốt; có bạn trai hoặc bạn gái là không tốt. Tốt hơn là ở một mình.

Do đó, đây là những điều quý vị phải làm. Có hai bước: đầu tiên là thiết lập niệ để ngăn chặn những ý nghĩ xấu và làm cho tâm an tĩnh và hạnh phúc; khi có thể ngăn chặn những ý nghĩ xấu của mình, bước tiếp theo là dạy cho tâm những suy nghĩ mới - suy nghĩ khiến quý vị gạt bỏ mọi ham muốn đối với các thứ trên thế gian này bởi vì tất cả mọi thứ trên thế gian này đều là anicca (vô thường), dukkha (khổ), anatta (vô ngã).

Hiểu biết rõ ràng là hiểu những gì mình làm. Đừng nghĩ về những thứ khác. Chỉ cần hiểu. Chỉ cần chú tâm vào những gì quý vị làm. Chỉ đơn thuần là biết. Đừng suy nghĩ. Nếu quý vị có thể đừng suy nghĩ thì tâm sẽ rộng rang, trống rỗng và thư thái. Chính những suy nghĩ của quý vị khiến quý vị cảm thấy lòng nặng trĩu đau buồn. Khi nghĩ về món nợ mình phải trả, khi nghĩ về việc gặp những người mà mình không thích, quý vị cảm thấy nặng trĩu trong lòng. Nếu có thể đừng tất cả những suy nghĩ này thì tâm của quý vị sẽ trở nên thư thái và thanh thản. Khi đó, quý vị có thể nhìn mọi thứ một cách đúng đắn.

Tốt rồi. Thầy nghĩ đã đến lúc chúng ta kết thúc buổi pháp thoại này. Thầy xin tùy hỉ phước của quý vị.

Youtube: “Giáo pháp bằng tiếng Anh, ngày 9 tháng 12 năm 2018.”

"Có nhiều cách khác nhau để chống lại sự lười biếng của mình."

Câu hỏi (M): Cách nào hiệu quả nhất để chống lại sự lười biếng?

Than Ajahn: Cách tốt nhất là giữ cho bản thân bận rộn bằng cách hành thiền đi và thiền ngồi. Quý vị phải ép buộc bản thân thực hành. Quý vị phải phấn đấu. Quý vị phải nỗ lực. Quý vị phải cố gắng. Quý vị không thể mong đợi sự siêng năng đến một cách tự nhiên. Nó cần phải được cưỡng chế. Tâm không thích luyện tập. Tâm thích sự lười biếng. Vì vậy, một cách để chống lại nó là ép buộc bản thân.

Có nhiều kỹ thuật khác nhau để buộc bản thân phải luyện tập. Tìm được một môi trường thích hợp có thể buộc quý vị phải thực hành, giống như đến sống ở những nơi đầy rẫy nguy hiểm — điều này sẽ buộc quý vị phải thận trọng, nó sẽ buộc quý vị phải để ý, thực hành niệ và thực hành định. Bởi vì nếu quý vị không thực hành, tâm của quý vị sẽ bị tiêu tụy vì sợ hãi và quý vị sẽ không vui. Nếu ép mình thiết lập niệ và thiền, tâm sẽ trở nên an tĩnh và nỗi sợ hãi phát sinh trong tâm sẽ giảm bớt. Và quý vị sẽ vui.

Vì vậy, quý vị cần một thứ gì đó để khuyến khích thực hành. Nếu sống trong một môi trường xung quanh thoải mái, nơi không phải chịu bất kỳ áp lực nào, quý vị sẽ không cảm thấy phải làm bất cứ điều gì. Nhưng nếu sống ở những nơi mà quý vị bị áp lực bởi môi trường xung quanh để thực hành thì quý vị phải hành thiền để vượt qua cảm giác khó chịu mà quý vị có. Nếu sống ở một nơi an toàn và thoải mái, quý vị sẽ không cảm thấy muốn luyện tập. Quý vị sẽ muốn ngủ nhiều hơn. Nhưng nếu đang ở trong một môi trường xung quanh mà quý vị luôn phải để ý vì không biết điều gì sẽ tấn công mình, khi đó tâm sẽ thường xuyên ở trong trạng thái sợ hãi. Vì vậy, để có thể thoát khỏi nỗi sợ hãi, quý vị sẽ cần hành thiền.

Câu hỏi (M): Khó khăn chính của con là trong thời thiền diễn ra rất tốt, con cảm thấy dễ chịu khi ngồi lâu, sự lười biếng thì rất yếu. Nhưng khi thiền không được dễ chịu cho lắm, con có

xu hướng tự tạo áp lực cho mình và điều đó khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn vì sự lười biếng trở nên khá mạnh. Con không thể tìm thấy sự cân bằng giữa cố gắng mà không gây căng thẳng trong đó.

Than Ajahn: Đôi khi quý vị có thể phải nghĩ đến sự chết để khuyến khích mình có nghị lực. Quý vị suy nghĩ rằng đời sống không có gì là chắc chắn. Quý vị không biết mình sẽ chết khi nào. Nhưng chắc chắn, quý vị sẽ chết. Nếu cứ lười biếng, quý vị sẽ đánh mất thời gian quý báu của mình. Khi nghĩ đến sự chết, nó cho quý vị một góc nhìn nhất định về quỹ thời gian còn lại là bao nhiêu. Thay vì lãng phí thời gian vì lười biếng, quý vị có thể chuyển đổi nó và nói, “Tốt hơn là tôi nên bắt đầu luyện tập ngay bây giờ vì tôi không biết khi nào tôi sẽ chết.”

Nếu không nghĩ đến sự chết, quý vị thường nghĩ rằng sự chết là một điều gì đó xa vời. Nhưng khi bắt đầu nghĩ về sự chết bằng cách nhìn vào những ví dụ về những người đột ngột qua đời — mọi người không biết khi nào họ sẽ chết, nhưng mà bất cứ điều gì có thể xảy ra với thân của họ — thì điều đó sẽ khuyến khích tâm nỗ lực và phấn đấu trong thực hành. Suy nghĩ về sự chết vào đúng lúc là tốt. Nhưng nghĩ về sự chết không đúng lúc, nó có thể khiến quý vị cảm thấy khó chịu. Do đó, nếu nghĩ về sự chết và nó gây cảm giác khó chịu thì không nên nghĩ về nó. Tuy nhiên, nếu nghĩ về sự chết và điều này có thể khuyến khích quý vị có nghị lực thực hành thì nên niệm tưởng về sự chết để giúp khuyến khích thực hành.

Đôi khi cảm thấy nản lòng, quý vị cũng có thể nghĩ đến những bậc thánh. Hãy nghĩ về Đức Phật. Hãy nghĩ về những bậc đã giác ngộ. Các Ngài đã nỗ lực để đạt tới mục tiêu của mình. Các Ngài đã không đạt tới mục tiêu chỉ bằng lười biếng. Nếu nghĩ về những tấm gương tốt của các ngài thì điều đó cũng có thể tạo nghị lực cho quý vị luyện tập nhiều hơn.

Như vậy, có nhiều cách khác nhau để chống lại sự lười biếng: đôi khi quý vị cần nghĩ về sự chết; đôi khi cần nghĩ về một người nào đó đã đạt tới mục tiêu; đôi khi phải tạo ra một môi trường buộc quý vị phải luyện tập; đôi khi phải sống một mình trong rừng. Đây là những cách quý vị cần làm để tránh cho quý vị trở nên lười biếng hoặc tự mãn.

“Giáo pháp bằng tiếng Anh, ngày 9 tháng 12 năm 2018.”

Bản gốc tiếng Anh

Question from Paris: When we are angry, is it better to observe it or get rid of it by reciting ‘Buddho’?

Than Ajahn: Well, for some people, if they know that they are angry, by merely know that they are angry, they might be able to stop their anger. If they know that they are angry, but they can’t stop it, then they might have to use a mantra to stop it.

Like when you’re angry and you know that, ‘I’m angry but I cannot stop it,’ then you have to use ‘Buddho, Buddho, Buddho’. Don’t think about the things that make you angry. If you keep thinking about the things that make you angry, you will become more angry. When you switch your mind to think about something else, you’ll forget about the things that make you angry. The anger will eventually disappear. So, it can be either way. If you have strong mindfulness, when you’re angry and this anger can disappear by you knowing that you’re

angry, then you don't have to do anything. But if you know that you're angry and the anger is still there, then you have to use a mantra or use wisdom (common sense) to stop your anger.

Wisdom is common sense. You have to analyse at the things that make you angry. If it's a person, you ask yourself, 'Can you change the person? Can you change that person's action from causing you to get angry?' If the answer is no, then you have to accept that you can't change that person's action. This can minimize or get rid of your anger. You have to look at that person's action like a natural process.

Like when it rains, can you stop the rain or not? If you know you can't stop the rain, you won't get angry at the rain because you know that you can't control the rain. You let it rain. It's the same way with the action made by that person. If you can't stop the actions made by that person which make you angry, then you shouldn't have the desire to stop that action. Let it happen. Merely acknowledge the action. Don't try to control that action if you can't do it.

“Dhamma in English, Mar 28, 2018.”

By Ajahn Suchart Abhijāto

www.phrasuchart.com

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/1474589716039113>

“It's your thoughts that make you feel heavy-hearted.”

- - -

Question (M): I understand that mindful means just being aware, and sampajañña is clear comprehension. Please explain the difference.

Than Ajahn: Mindfulness and clear comprehension mean that you want to stop your thoughts. You want to use mindfulness to stop your thinking because your thinking is the one that creates all the problems. Your thinking is under delusion. You only think about the wrong thing. You think about the thing that is not true. You think about the thing that is impermanent as permanent. You think about the thing that is bad as good. You think about the thing that doesn't belong to you as belonging to you. So, you want to stop these thoughts by using a mantra or by focusing your attention on something that you are doing at the present moment.

Like when you're walking, focus on walking. Don't let your mind think about other things. Let it stay with your walking. When you're brushing your teeth, washing clothes, taking a bath, dressing or doing any kinds of activities, let your mind be with the activity that the body is doing. Prevent your mind from thinking about other things. This is the purpose of developing mindfulness and clear comprehension – to just merely know without thinking.

Think only what you have to do at that moment. Don't go think about the past or the future, about that person or this person. Because when you think, you usually can't stop it. Your thoughts keep creating more thoughts. Your mind becomes restless and agitated. You are not be able to control your thoughts.

You want to control your thoughts. You want to stop the bad thoughts and to generate good thoughts. This is the goal of bhāvanā. You need to have mindfulness first to stop the bad thoughts. Once you have stopped the bad thoughts, you will have samādhi. Once you have samādhi, you can control your thoughts.

Then, the next thing to do is teaching your mind to have good thoughts. This is vipassanā or wisdom: to think that everything is aniccaṃ, dukkhaṃ, anattā. It's not thinking the opposite way that everything is niccaṃ, sukhaṃ, attā.

We tend to think that everything is niccaṃ, sukhaṃ, attā – everything is permanent; everything is good and can make us happy; everything belongs to us. But in truth, everything is impermanent. It can bring us a lot of suffering. Everything doesn't belong to us. This is what we have to do in our practice.

Mindfulness is the first step to develop in order to stop your bad thoughts. You have to make your mind calm, peaceful and happy. You need a peaceful mind in order to be able to redirect your thoughts towards the other direction. If you're still not happy, your mind will keep thinking about the old way of making yourself happy. So, your mind will keep thinking about making more money, having more boyfriends or girlfriends, and thinking about these sorts of things. But if you can stop your thoughts, your mind will become peaceful and happy. Then, you can teach your mind that having money is no good; having boyfriend or girlfriend is not good. It's better to be alone.

So, these are what you have to do. There are two steps: first is developing mindfulness, to stop your bad thoughts and to make your mind calm and happy; Once you can stop your bad thoughts, the next step is to teach your mind new thoughts – the thought that will make you get rid of all your desires for things in this world because all the things in this world are aniccaṃ, dukkhaṃ, anattā.

Clear comprehension is to comprehend on what you do. Don't think about other things. Just comprehend. Just focus on what you do. Just merely know. Don't think. If you can stop your thoughts, then your mind will be empty, blank, and light-hearted. It's your thoughts that make you feel heavy-hearted. When you think about the debt you have to pay, when you think about meeting people you don't like, you become heavy-hearted. If you can stop all these thoughts, then your mind will become light and easy. Then, you can look at things properly.

Okay. I think it's about the time for us to close this meeting. So, may I offer you my anumodana.

Youtube: "Dhamma in English, Dec 9, 2018."

By Ajahn Suchart Abhijāto

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/1217553865076034>

"There are many different ways to counter your laziness."

- - -

Question (M): Which is the most effective way to counteract laziness?

Than Ajahn: The best way is to keep yourself busy, by walking and sitting in meditation. You have to force yourself to do the practice. You have to strive. You have to put in the efforts. You have to exert. You cannot expect diligent to come naturally. It needs to be coerced. The mind doesn't like to practice. The mind likes laziness. So one way to counter it is to force yourself.

There are different techniques of forcing yourself to practice. Finding a suitable environment can force you to practice, like going to live in places where there are full of dangers—this will force you to be vigilant, it will force you to be mindful, to practice mindfulness and to practice

samādhi. Because if you don't practice, your mind will be consumed by fear and you will not be happy. If you force yourself to develop mindfulness and force yourself to sit in meditation, your mind will become calm and the fear that arises from your mind will subside. And you will become happy.

So, you need something to stimulate your practice. If you live in a comfortable surrounding where you are not subjected to any pressure, you don't feel like you have to do anything. But if you live in places where you're pressured by the surroundings to practice, then you have to meditate in order to overcome the unpleasant feeling you have. If you live in a safe and comfortable place, you don't feel like practising. You'll want to sleep more. But if you are in a surrounding where you always have to be mindful because you don't know what is going to attack you, then your mind will be constantly in the state of fear. So, to be able to get rid of the fear, you will need to meditate.

Question (M): My main difficulty is that during the period when meditation is going very well, when I feel the pleasure to sit for a long time, laziness is very weak. But when my meditation is not so pleasant, I tend to put pressure to myself and it makes things worse as the laziness becomes quite strong. I can't find the balance between striving but not putting tension in it.

Than Ajahn: Sometimes you might have to think of death to stimulate your energy. You think that life is not certain. You don't know when you're going to die. But for sure, you will die. If you keep being lazy, you will lose your precious time. When you think of death, it gives you a certain perspective as to how much time you are left with. Instead of wasting your time by being lazy, you can switch it and say, 'I'd better start practicing now because I don't know when I'm going to die.'

If you don't think of death, you usually think that death is something far away. But when you start thinking about death by looking at the examples of people who suddenly died—people didn't know when they were going to die, and yet anything could happen to their body—it will then stimulate your mind to exert and strive in your practice. Thinking about death at the right time is good. But thinking about death at a wrong time, it can make you feel bad. So, if you think about death and it makes you feel bad, then you shouldn't think about it. However, if you think about death and it can stimulate your energy to do the practice, then you should use the recollection of death to help you to stimulate your practice.

Sometimes when you become discouraged, you can also think of the noble ones. Think of the Buddha. Think of the enlightened ones. They strove in order to accomplish their goal. They didn't accomplish it by just being lazy. If you think of their good examples, then it can also generate the energy for you to do more practice.

So, there are many different ways to counter your laziness: sometimes you need to think of death; sometimes you need to think of someone who has already accomplished; sometimes you have to create an environment that will force you to practice; sometimes you have to stay alone in the forest. These are the ways you need to do in order to prevent you from being lazy or being complacent.

“Dhamma in English, Dec 9, 2018.”

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/1758275144337234>
