

Hỏi Pháp với Ajahn Suchart Abhijāto – suru tầm 7

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

Dịch Anh-Việt: Phương Thủy

Chủ đề: TU TẬP



Hỏi: Gần đây tâm con khá bồn chồn và con không thể tập trung vào việc hành thiền hơi thở, thiền trì danh Buddho hay rải tâm từ như con đã thực hành tháng trước. Vì vậy, con chuyển sang “5 điều quán tưởng”, thực hành suy ngẫm nhiều hơn. Con đã dành khá nhiều thời gian để suy ngẫm về sự chết, quán tưởng rằng chết là cái chắc, chết chắc chắn xảy ra, con sẽ không mang theo bất cứ thứ gì khi con chết. Khi con thực hành xong

“5 điều quán tưởng”, con chuyển sang “quán bất tịnh/asubha” bởi vì con đã có một số vấn đề nhất định về ham muốn nhục dục và con nghĩ nó sẽ giúp ích. Như vậy, khi con hoàn thành việc quán bất tịnh này, mất khoảng một giờ. Con có một chút an tĩnh và bình yên. Nhưng con có cảm giác rằng con nên thực hành thiền hơi thở hay thiền tâm từ (mettā) và làm lắng dịu tâm trước rồi sau đó mới thực hành phép quán này. Nhưng rất khó để làm theo cách đó và gần đây, nó không đem lại hiệu quả. Kính xin Sư chỉ dẫn cho con ạ?

Tan Ajahn: Đôi khi quý vị có thể áp dụng pháp suy ngẫm (quán chiếu) như một phương tiện để lắng dịu tâm nếu tâm quý vị thực sự bồn chồn và không thể chú ý được vào hơi thở hoặc vào một câu chú mantra. Khi đó, quý vị có thể muốn áp dụng pháp suy ngẫm (quán chiếu). Nhưng quý vị phải quán chiếu điều gì đó như sự chết hay 32 phần của cơ thể hay như quý vị đã kể về 5 điều quán tưởng, già, bệnh, chết và chia ly. Điều này sẽ giúp tâm an tĩnh lại nhưng chưa đạt tới jhāna, nó sẽ giúp tâm quý vị bình tĩnh trở lại trạng thái bình thường. Hãy đưa tâm trở lại trạng thái bình thường, nhờ vậy khi đó quý vị có thể sử dụng việc quan sát hơi thở của mình như một phương tiện đưa quý vị vào sâu hơn. Để đi sâu hơn vào jhāna, quý vị cần quan sát hơi thở của mình hoặc trì tụng một câu chú mantra.

Hỏi: Thịnh thoảng khi con đang quán tưởng (suy ngẫm) về sự chết hay 32 phần của cơ thể thì tâm con trở nên rất tĩnh lặng và con không muốn tiếp tục quán 32 phần của cơ thể nữa mà chỉ muốn ở đó và quan sát hơi thở.

Tan Ajahn: Phải rồi, khi đó quý vị nên bắt đầu quan sát hơi thở của mình. Một khi quý vị có thể quan sát được hơi thở thì hãy tiếp tục quan sát nó vì nếu không quan sát hơi thở thì tâm sẽ không thể đi sâu hơn được nữa. Nếu muốn tâm đi sâu hơn, quý vị phải bị hút vào với hơi thở, với việc quan sát hơi thở của mình.

Nhưng rồi sẽ có một cấp độ suy ngẫm khác sau khi quý vị xuất ra khỏi thiền. Khi tâm xuất khỏi thiền và có tâm an tĩnh và bình thản thì quý vị muốn suy ngẫm để buông bỏ sự bám víu vào cơ thể mình. Đây là một cấp độ suy ngẫm khác. Quý vị dạy tâm mình buông bỏ.

Hỏi: Khi nào con nên thực hành vậy?

Tan Ajahn: Lý tưởng nhất là khi quý vị mới xuất ra khỏi thiền, tâm của quý vị an tĩnh và trung lập hơn, nhờ vậy tâm có thể chấp nhận sự thật dễ dàng hơn so với khi nó không an tĩnh và trung lập. Nhưng hãy luôn nhắc nhở tâm rằng cơ thể quý vị không phải là quý vị, nó là vô ngã (*anattā*). Cơ thể quý vị là vô thường (*anicca*), nó sẽ già, bệnh và chết. Thân thể này không đẹp, không ưa nhìn. Nó có 32 bộ phận và một ngày nào đó nó sẽ biến thành một cái xác chết. Đây là điều quý vị cần tiếp tục dạy dỗ tâm mình để nó không quên. Vì thế khi đến lúc bị bệnh, quý vị nói: “À, điều này bình thường thôi”. Quý vị không bị kích động. Hoặc khi quý vị phải chết, quý vị biết rằng điều đó là bình thường. Quý vị có thể làm gì? Quý vị không thể ngăn cản sự chết, quý vị không thể dừng sự chết.

Hỏi: Vậy thưa Tan Ajahn, nếu con bắt đầu thực hành bằng cách suy ngẫm (quán chiếu) và kết quả là tâm con trở nên tĩnh lặng, thì khi đó con có quay lại suy ngẫm lần nữa không? Đó có phải là cách nên làm vậy không ạ?

Tan Ajahn: Việc này là để dành cho cấp độ khác. Cấp độ đầu tiên quý vị quán chiếu để lắng dịu tâm. Nhưng rồi cấp độ quán chiếu tiếp theo là dạy tâm không quên bản chất của thân thể là vô thường và vô ngã. Rằng không có cái tôi trong cơ thể này. Thân chỉ được tạo thành từ bốn yếu tố. Thân thể này không ưa nhìn. Nhìn bề ngoài thì nó có thể đẹp nhưng khi đi sâu dưới làn da, quý vị có thể nhìn thấy tất cả các bộ phận khác của cơ thể. Điều này là để dạy cho tâm quý vị nhìn thấy cơ thể một cách rõ ràng. Và để thấy điều đó rõ ràng mọi lúc. Cuối cùng thì mục tiêu là mỗi khi quý vị nhìn thấy cơ thể của quý vị, cơ thể của tôi hoặc cơ thể của bất kỳ ai, quý vị sẽ thấy toàn bộ thông tin mà quý vị đã và đang dạy cho tâm mình. Cơ thể là vô thường, tất cả mọi người đều sẽ chết. Cơ thể này là *asubha* bất tịnh - không cơ thể nào ưa nhìn cả. Tất cả ai ai đều ‘vô ngã’ trong thân. Nó chỉ là bốn yếu tố (tứ đại). Đây là điều quý vị cần dạy cho tâm mình cho đến khi nó trở nên tự động mỗi khi quý vị nhìn thấy một cơ thể; cơ thể của quý vị hoặc cơ thể của bất kỳ ai khác. Nhưng việc này sẽ cần suy ngẫm rất nhiều chứ không phải chỉ một hoặc hai lần mà quý vị phải thực hành nó cả ngày, càng nhiều càng tốt. Điều này có thể không thực hiện được ngay bây giờ vì quý vị có thể phải làm việc nào đó khác. Khi quý vị đi làm việc nào đó khác thì sẽ không thể suy ngẫm về điều này. Điều này giống như nghiên cứu bản chất của cơ thể.

Hỏi: Thưa Tan Ajahn, con xin hỏi thêm một điều ngắn gọn nữa thôi. Điều gì xảy ra với tâm từ (*mettā*), con nghĩ điều này quan trọng đặc biệt vì đôi khi con thấy rất ghét chỗ gần nơi con sống. Thế bây giờ con có thể thấy nó không phải là vấn đề nhưng con có thể thấy trong tương lai nó sẽ là vấn đề.

Tan Ajahn: Tâm từ (*mettā*) là một môn khác quý vị phải học ngoài nghiên cứu về thân thể. Đó là lý do tại sao quý vị cần nhiều thời gian thực hành. Nếu chỉ là người thực hành bán thời gian, quý vị sẽ không có nhiều thời gian để thực hành mọi thứ.

Hỏi: Vậy là ngay bây giờ con bỏ qua thực hành tâm từ? Ngay cả trong thời gian con phải thiền?

Tan Ajahn: Điều này còn tùy thuộc vào việc quý vị có vấn đề khó giải quyết với tâm từ hay không. Nếu quý vị gặp vấn đề khó khăn về việc thiếu tâm từ thì quý vị phải tiếp tục dạy bản thân cách có tâm từ. Tâm từ (mettā) nghĩa là tha thứ khi ai đó làm tổn thương quý vị. Nếu quý vị có thể tha thứ cho ai đó thì đó là tâm từ. Nếu quý vị có thể làm cho ai đó hạnh phúc thì đó chính là tâm từ. Như thế, điều này tùy thuộc vào điều quý vị cần quán chiếu, điều quý vị cần thấm nhuần vào tâm mình. Nếu nghĩ rằng mình thiếu tâm từ (mettā) thì cần phải học rất nhiều về mettā. Nhưng nếu thiếu thông tin về cơ thể mình thì phải nghiên cứu về cơ thể mình. Nhưng cuối cùng quý vị sẽ phải thực hành mọi thứ. Đây là những môn học cần phải có để tốt nghiệp. Đó là những khóa học trên con đường dẫn đến giác ngộ.

Học trò: Con kính tri ân Tan Ajahn, lời Sư dạy giúp ích rất nhiều.

“Pháp bằng tiếng Anh, ngày 11 tháng 4 năm 2023.”

By Ajahn Suchart Abhijāto

www.phrasuchart.com

YouTube: Dhamma in English.

https://www.youtube.com/channel/UCi_BnRZmNgECsJGS31F495g

Bản gốc tiếng Anh

Q: My mind has been quite restless lately and I cannot concentrate on breath meditation, Buddho meditation or mettā as I was doing last month. So I switched to “The Five Recollections“, doing more contemplation. I spent quite a bit of time on death contemplation, reflecting that death is sure, death is certain, that I won’t take anything with me when I die. When I finish “The Five Recollections“, I go to “asubha” because I’ve had certain issues with sensual desire and I think it would help. So when I finished this contemplation it is about one hour. I have a bit of calm and peace. But I have the sense that I should rather be doing breath meditation or mettā and calming the mind first and then do contemplation after. But it is just very difficult to do it that way and it wasn’t working recently. Could you please advise?

Tan Ajahn: Sometimes you can use contemplation as a means of calming your mind if your mind is really restless and you cannot concentrate on your breath or on a mantra. Then you might want to use contemplation. But you have to contemplate on something like death or the 32 parts of the body, or like you said the 5 recollections, aging, sickness, death and separation. This will calm your mind down but not all the way to jhāna, it will calm your mind down to normality. Bring it back to normal so that you can then use watching your breath as a means of getting you in deeper. In order to go deeper into jhāna you need to watch your breath or recite a mantra.

Q: Sometimes when I am contemplating death or the 32 parts of the body then my mind becomes very still and I don’t want to continue doing the 32 parts, I just want to stay there and watch the breath.

Tan Ajahn: Yes, then you should start watching your breath. Once you can watch your breath then keep watching it because if you don’t watch your breath then your mind won’t go any deeper

than that. If you want it to go deeper, you have to be absorbed with your breath, watching your breath.

But then there's another level of contemplation after you come out of meditation. When your mind comes out of meditation and you have a calm mind and equanimity then you want to contemplate to let go of your attachment to your body. This is another level of contemplation. You teach your mind to let go.

Q: When should I do that?

Tan Ajahn: Ideally when you first come out of meditation your mind is more calm and neutral so it can accept the truth more easily than if it is not calm and neutral. But keep telling your mind that your body is not you, it is anattā. Your body is anicca, it's going to get old, get sick and die. The body is not beautiful, is not good looking. It has the 32 parts and one day it's going to turn into a corpse. This is something you want to keep teaching your mind so it doesn't forget. So when the time comes when you get sick you say, "Ah this is normal". You don't get excited. Or when you have to die you know that this is normal. What can you do? You cannot prevent it, you cannot stop it.

Q: So Tan Ajahn if I start my practice by contemplating, and as a result my mind becomes calm, then do I come back to contemplation again? Is that the way it should be?

Tan Ajahn: That's for another level. The first level you contemplate to calm the mind. But then the next contemplation level is to teach the mind not to forget the nature of the body as being anicca and as being anattā. That there is no self in this body. The body is just made up of the four elements. This body is not good looking. It might be good looking on the outside, but once you go under the skin then you can see all the other parts of the body. This is to teach your mind to see the body clearly. And to see it all the time. Eventually the goal is every time you see your body or my body or anybody's body, you'll see the entirety of information that you've been teaching your mind with. The body is anicca, everybody's going to die. This body is asubha - nobody is good looking. Everybody is 'no self' in the body. It's just the four elements. This is something you want to teach your mind until it becomes automatic every time you see a body; your body or anybody else's body. But this will take a lot of contemplation, not just one or two times, you have to do it all day long, as much as possible. Which might not be possible right now because you might have to go do something else. When you go do something else then you will not be able to contemplate on this. This is like studying the nature of the body.

Q: Tan Ajahn, just one more quick thing. What happens with mettā, I think it is important especially because sometimes I get very adverse to the place near where I live. So I can see now it is not a problem but I can see in the future it will be a problem.

Tan Ajahn: Mettā is another subject you have to study besides the body. That's why you need lots of time when you practice. If you are just a part time practitioner you won't have much time to do everything.

Q: So I just ignore mettā right now? Even in the time that I have to meditate?

Tan Ajahn: It depends on whether you have a problem with mettā or not. If you have a problem with the lack of mettā then you have to keep teaching yourself how to have mettā. Mettā means to

forgive when somebody hurts you. If you can forgive someone, this is mettā. If you can make somebody happy then this is mettā. So it depends on what you need to contemplate, what you need to imbibe your mind with. If you think you lack mettā then you need to do a lot of mettā study. But if you lack the information about your body then you have to do the study of your body. But eventually you will have to do everything. These are subjects that you need to have in order to graduate. They are courses on the path to enlightenment.

Student: Thank you Tan Ajahn, that helps a lot.

“Dhamma in English, April 11, 2023.”

By Ajahn Suchart Abhijāto

www.phrasuchart.com

YouTube: Dhamma in English.

https://www.youtube.com/channel/UCi_BnRZmNgECsJGS31F495g

<https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/pfbid0E96XBYiCGLkJ2qJBoOr1VT8RJTOYBzAFr56V2eEiY9rjgWMxtRkXXByA3rFcpK4ul>