

Hỏi Pháp với Ajahn Suchart – sưu tầm 1

Nguồn: *Dhamma for the Asking Vol. 2, page 115, 135; Dhamma bằng tiếng Anh*

www.phrasuchart.com; <https://www.facebook.com/AjahnSuchartAbhijato/posts/2119855458179199>

Dịch Anh-Việt: Phương Thủy



Câu hỏi 16: Đây sẽ là câu hỏi cuối cùng của chúng con cho buổi pháp thoại hôm nay. Ajahn có lời kết thúc hay lưu ý cuối cùng cho chúng con không ạ?

Tan Ajahn: Như thầy đã nhấn mạnh nhiều lần, hãy tiếp tục học tập và tiếp tục thực hành. Đừng bỏ cuộc. Đây là cơ hội tốt nhất của quý vị. Chỉ thỉnh thoảng quý vị mới tái sinh làm người và gặp được Lời dạy của Đức Phật. Nó không xảy ra trong tất cả các kiếp sống. Mỗi lần quý vị sinh làm người, điều đó không có nghĩa là sẽ có những lời dạy của Đức Phật chờ đợi quý vị. Vì vậy, đây giống như chuyến xe buýt cuối cùng mà quý vị có thể bắt để về nhà, đến Nibbāna. Nếu quý vị không bắt được xe thì quý vị có thể phải đi bộ và khi đi bộ, quý vị có thể mất thời gian rất rất lâu. Cho nên thầy nghĩ quý vị nên buông bỏ mọi thứ và lên xe buýt, nếu không quý vị sẽ đi bộ và ai biết được bao lâu nữa

quý vị mới tới Nibbāna.

Nguồn: dịch từ *Dhamma for the Asking Vol. 2, page 115*



Câu hỏi 4: Con có thể thực hành niệm thẳng luôn trên cảm giác (thọ), tâm và các phẩm chất tâm (pháp) và bỏ qua niệm trên thân không ạ?

Tan Ajahn: Niệm thường được thiết lập thông qua câu chú (mantra) hoặc thông qua các hoạt động của thân bởi vì khi quý vị mới bắt đầu thực hành, niệm của quý vị rất chậm, rất yếu. Quý vị không thể quan sát tâm hoặc cảm giác của mình bởi vì chúng quá vi tế đối với người mới bắt đầu. Đối với người mới bắt đầu, việc sử dụng câu chú hoặc sử dụng thân sẽ dễ dàng hơn, quý vị có thể thấy điều này. Đôi khi không có cảm giác, vậy quý vị sẽ đặt niệm của mình vào đâu? Và khi có cảm giác dữ dội, dù bằng cách gì, quý vị không thể duy trì niệm của mình được. Khi quý vị có cảm giác đau đớn, quý vị sẽ mất hết niệm vì mong muốn thoát khỏi cơn đau sẽ lấn át. Mong muốn của quý vị sẽ nói rằng tôi muốn thoát khỏi cảm giác này. Tôi đang cảm giác khó chịu. Tôi đang cảm thấy khó có thể chịu nổi. Vì vậy, niệm trên vedanā (cảm giác) và niệm trên tâm là cấp độ niệm thứ hai và thứ ba.

Cấp độ đầu tiên là niệm trên thân. Trong Kinh Satipatthāna, Đức Phật dạy đầu tiên là niệm trên thân, sau đó là niệm trên các cảm giác, rồi đến niệm trên tâm. Do đó, quý vị phải đi từng bước một. Quý vị không thể đi lên luôn cấp độ cao nhất. Ví dụ, nếu quý vị có cảm giác đau đớn mạnh, quý vị có thể vẫn tĩnh lặng và bình an không? Nếu quý vị có thể, điều đó có nghĩa là quý vị có niệm. Nhưng khi quý vị không thể giữ tĩnh lặng và bình an và quý vị bắt đầu trở nên vô lý, trở nên bồn chồn, điều đó có nghĩa là quý vị chưa có khả năng niệm trên cảm giác của mình.

Câu hỏi 5: Lý do khiến hiện tượng nói chuyện huyên thuyên trong tâm thường xuyên là gì ạ? Con thấy rằng tâm con cố gắng tìm kiếm thứ gì đó để lấp đầy khoảng trống trống không giữa những ý nghĩ. Làm thế nào để đối phó với điều này ạ?

Tan Ajahn: Tâm của quý vị liên tục bị thúc đẩy bởi vô minh (sự si mê, ảo tưởng) của mình. Và ảo tưởng nói với quý vị rằng quý vị phải có một cái gì đó để làm cho quý vị hạnh phúc, điều này ngược lại với sự thật. Sự thật là quý vị không nên có bất cứ thứ gì bởi vì không có gì là thứ sẽ khiến tâm quý vị hạnh phúc. Nhưng ảo tưởng của quý vị bảo rằng cần phải có một thứ gì đó mọi lúc. Vì vậy, khi tâm không có gì, nó sẽ tự động bắt đầu nghĩ về một điều gì đó để làm, để xem, để uống và để ăn. Cho nên quý vị thường xuyên bị thúc đẩy bởi vô minh của mình để đi tìm những gì quý vị nghĩ là hạnh phúc dạng này hay dạng khác. Đó là lý do tại sao quý vị tiếp tục chuyển từ thứ này sang thứ khác, không bao giờ ở yên. Khi quý vị buộc phải giữ tĩnh lặng, quý vị sẽ trở nên căng thẳng vì quý vị không quen với việc trở nên tĩnh lặng.

Nguồn: dịch từ Dhamma for the Asking Vol. 2, page 135



Câu hỏi: Nhìn thấy Bốn Thánh Đế nghĩa là thế nào ạ?

Than Ajahn: Nhìn thấy sự thật trong thời gian thực, không phải trên lý thuyết. Khi bây giờ chúng ta đang nói về Bốn Thánh Đế, đây chỉ là nói trên lý thuyết. Thấy Bốn Thánh Đế nghĩa là thấy sự thật trong thời gian thực.

Giống như khi anh bị ốm và bác sĩ nói rằng anh mắc bệnh ung thư thì anh sẽ cảm thấy căng thẳng ngay lập tức — đây là dukkha (đau khổ). Nếu anh nghiên cứu tìm hiểu về dukkha này, anh sẽ thấy rằng căng thẳng xuất hiện bởi vì anh không muốn mắc bệnh ung thư. Nếu anh có công cụ để thoát khỏi dukkha của anh, đó là magga — trí tuệ hay cái nhìn sâu sắc về bản chất của thân — thì anh sẽ thấy rằng thân này là anicca (vô thường), nó phải chịu sự lão hóa, bệnh tật và cái chết và không ai có thể tránh được. Cái thân đó không phải là anh, nó không thuộc về anh, nó không nằm trong tầm kiểm soát của anh.

Nếu anh muốn thoát khỏi căng thẳng của mình thì phải chấp nhận sự thật rằng đây là cách thân hoạt động, đây là cách thân sẽ đi đến như thế, anh không thể ngăn cản nó không mắc bệnh ung thư. Do đó, anh buông bỏ ham muốn sống và chuẩn bị cho mình chết. Bằng cách này, khi đó anh sẽ buông bỏ được sự bám víu hay thêm muốn cuộc sống, khao khát thân tồn

tại. Anh chỉ việc mặc kệ thân. Nếu nó sẽ ra đi, hãy để nó đi. Như vậy, anh nhìn thấy chúng trong thời gian thực.

Khi anh có thể buông bỏ sự bám víu vào thân, vào ham muốn được sống thì dukkha (đau khổ) trong tâm anh sẽ biến mất hoàn toàn và anh sẽ cảm thấy bình thường. Anh sẽ cảm thấy như thể anh không bị ôm gì cả ở chừng mức liên quan tới tâm. Mặc dù thân vẫn còn bệnh, nhưng tâm không bị bệnh với thân. Như vậy, anh nhìn thấy sự thật trong thời gian thực, không chỉ trên lý thuyết. Khi chúng ta đang nói về nó bây giờ, đây vẫn là lý thuyết. Cuộc thảo luận của chúng ta là lý thuyết.

Khi anh đi khám bác sĩ và bác sĩ nói rằng anh bị mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối, nếu anh nhìn vào tâm mình và nếu anh có *samādhī* (định), anh sẽ thấy rõ ràng sự sinh khởi dukkha trong tâm anh. Anh sẽ thấy rằng nguyên nhân của dukkha là do tham ái của anh, tức là mong muốn không bị ốm, mong muốn được khỏe mạnh mọi lúc. Nếu muốn đối phó với căng thẳng này, anh sẽ phải áp dụng những lời dạy của Đức Phật, tức là anh phải loại bỏ tham ái của mình. Và cách để thoát khỏi tham ái là chấp nhận sự thật về thân rằng đó là *annicaṃ* (vô thường), *dukkhaṃ* (khổ), *anatta* (vô ngã). Khi anh chấp nhận rằng đây là cách nó sẽ xảy ra thì anh sẽ ngừng mong muốn chống lại sự thật.

Mong muốn không bị bệnh, không chết là mong muốn đi ngược lại sự thật. Khi anh có thể ngăn tâm khỏi ham muốn không chết, không bị bệnh, tâm anh sẽ trở nên an bình và khi đó anh sẽ thấy sự chấm dứt dukkha. Như vậy, quá trình này đang hoạt động trong tâm anh bất cứ khi nào anh gặp căng thẳng. Anh không đối phó với những thứ bên ngoài để giảm bớt hay thoát khỏi căng thẳng, thay vào đó, anh đối phó với nguyên nhân bên trong của căng thẳng là sự thèm muốn, tham ái của anh. Và công cụ anh sử dụng là trí tuệ, *samādhī* (định) và *upekkhā*. Anh cần phải có *upekkhā*. Khi trí tuệ bảo anh rằng đây là cách mọi thứ hoạt động và anh không thể làm gì để thay đổi nó thì anh chỉ việc không phản ứng.

Vậy bây giờ anh thấy rằng tất cả các vấn đề của anh phát sinh từ 3 thèm muốn, tham ái: thèm muốn thú vui qua các giác quan (dục ái), thèm muốn sự hiện hữu (hữu ái) và thèm muốn sự không hiện hữu (phi hữu ái). Và công cụ để thoát khỏi căng thẳng là thấy mọi thứ đều là *annicaṃ* (vô thường), *dukkhaṃ* (khổ), *anatta* (vô ngã) và rồi anh sẽ ngừng thèm muốn, tham ái tất cả những thứ *annicaṃ*, *dukkhaṃ*, *anatta* như thân và cảm giác của anh.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là anh không đi chữa trị thân. Nếu anh nghĩ rằng anh vẫn có thể chữa, hãy chữa nó. Nhưng nếu bác sĩ nói rằng anh không thể làm gì để chữa trị nó thì hãy ngừng chữa nó, đừng cố kéo dài mạng sống hay tìm các cách khác để chữa thân.

Nguồn: “*Dhamma bằng tiếng Anh, 28 tháng 12 năm 2020.*”



Câu hỏi: Theo ý Ajahn, ‘thấy’ Bốn Thánh Đế nghĩa là gì, bởi vì về mặt lý trí, con có thể thấy con đau khổ như thế nào khi con phải chia lìa những người thân yêu hoặc khi con phải ở xung quanh những người con không thích, v.v. Con thấy đau khổ của con, con thấy ham muốn của con khiến cho con đau khổ, con biết và cố gắng thực hành Bát Thánh Đạo, nhưng

con không giác ngộ. Vậy kính xin Ajahn có thể giải thích thêm việc thấy Bốn Thánh Đế nghĩa là gì để được giác ngộ ạ?

Than Ajahn: Anh thấy ‘đau khổ’, anh thấy ‘nguyên nhân của đau khổ’, nhưng anh không thấy ‘sự chấm dứt đau khổ’ bởi vì anh thiếu công cụ để tạo ra sự chấm dứt đau khổ, đó là Bát Thánh Đạo.

Cho nên đây là điều anh cần làm: phải thiết lập Bát Thánh Đạo, cụ thể là sīla, samādhi và paññā — anh phải giữ giới; bạn phải có thể nhập vào jhāna mọi lúc, giữ an tĩnh mọi lúc; và sau đó anh có thể sử dụng paññā để thấy rằng mọi thứ đều là anicca, dukkha, anattā. Khi đó, anh có thể thoát khỏi đau khổ nảy sinh trong tâm anh. Khi anh thấy điều gì đó làm tổn thương anh, anh sẽ không bị tổn thương nếu anh có sīla, samādhi và paññā trong tâm.

Nguồn: “Dhamma bằng tiếng Anh, ngày 24 tháng 4 năm 2019.”

