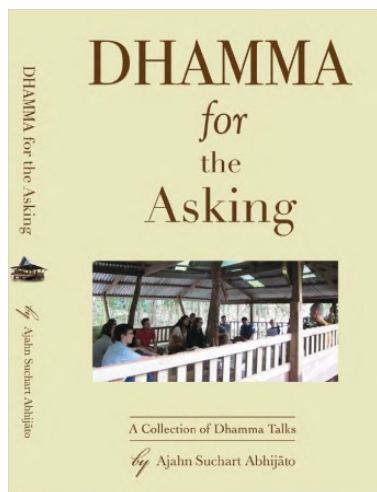


Nhóm cư sĩ từ California hỏi Pháp với Ajahn Suchart, ngày 27/5/2014 (trích đoạn)

Nguồn: dịch từ cuốn Dhamma for the Asking Vol. 1, trang 333-340; 341-344

<https://www.phrasuchart.com/enbook/>

Người dịch Anh – Việt: Phương Thủy



Một nhóm thiện tín gồm một bác sĩ nội khoa cũng là bác sĩ phẫu thuật và bác sĩ chuyên ngành sản phụ khoa từ California, Hoa Kỳ, cùng vợ và bạn bè của ông ấy.

Tan Ajahn: Quý vị muốn biết điều gì?

Cư sĩ nam (bác sỹ): Khi con quán chiếu trong lúc hành thiền, con muốn hiểu khía cạnh vô ngã của nó. Khi một ý nghĩ khởi lên, có một tự ngã sinh lên và khi ý nghĩ chấm dứt, sự khởi sinh (của ý nghĩ) cũng chấm dứt. Vì không thể có hai ý nghĩ khởi sinh cùng một lúc, nên một ý nghĩ phải kết thúc trước khi ý nghĩ thứ hai xuất hiện. Do đó, phải có một ý nghĩ sinh và diệt và sau đó một ý nghĩ khác sinh và diệt. Có một khoảng trống giữa suy nghĩ này và suy nghĩ tiếp theo tồn tại trong một phần nhỏ của giây. Trong phần nhỏ của giây đó, có vô ngã không?

Tan Ajahn: Cách để chứng minh có tự ngã hay vô ngã không là trong cuộc sống hàng ngày của anh. Khi anh nhìn thấy vợ anh và vợ anh rầy la anh, nếu anh nổi khùng lên thì đó là có tự ngã. Nếu anh không nổi điên thì đó là vô ngã. Đó là điều anh phải quan tâm nhiều hơn, không như khi anh ở một mình. Khi anh ở một mình, không có vấn đề gì. Vấn đề chỉ nảy sinh khi anh gặp gỡ những người khác. Khi anh gặp người khác và tức giận, khi đó có một cái tôi. Điều đó có nghĩa là anh đã rơi vào ảo tưởng, vô minh. Nếu anh có trí tuệ, anh sẽ nói, “Không có cái tôi. Ai đang bị rầy la? Ai sắp nổi giận?” Chỉ có người biết, phải không? Đây là điều anh phải nhắc nhở bản thân mọi lúc, đặc biệt khi anh có liên quan đến sự việc hoặc con người, bởi vì đó là lúc ảo tưởng, vô minh bắt đầu sinh khởi. Nếu ai đó lấy chiếc iPad này khỏi tay anh, anh sẽ tức giận vì nghĩ rằng đây là iPad “của tôi”. Làm sao chiếc iPad này có thể thuộc về anh, khi không có cái tôi? Khi anh ở một mình, anh có thể nghĩ rằng không có ngã, nhưng nó không thực tế. Anh phải áp dụng nó trong cuộc sống của mình bởi vì đó là nơi vấn đề tồn tại. Vấn đề tồn tại không phải khi anh ở một mình, mà là khi anh ở với mọi người và với sự việc. Vì vậy, đây là điều anh cần áp dụng. Khi anh ở một mình, anh chỉ cần nhắc nhở bản thân hoặc rèn luyện phản ứng của mình để từ giờ trở đi: “Tôi sẽ không phản ứng cho dù bất cứ điều gì xảy ra, bởi vì không có “tôi”. Chỉ có ai đó biết. Đó là người biết, nhưng không có một cá nhân biết; đó chỉ là sự biết. Có sự hành động, nhưng không có người hành động. Có cảm giác nhưng không có người cảm giác.” Anh phải vô hiệu hóa bản thân theo cách này và cách duy nhất để làm điều đó một cách tự nhiên là có *upekkhā* (sự bình tĩnh). *Upekkhā* phát sinh khi anh hành thiền và rơi vào trạng thái *appaṇā samādhī*. Khi anh thoát ra khỏi *samādhī*, anh vẫn còn *upekkhā* và anh muốn duy trì *upekkhā* đó bằng cách sử dụng trí tuệ (*vipassanā*) để nhắc nhở bản thân rằng không có ngã, không có “tôi”. Chỉ có sự biết. Vì

vậy, hãy chỉ biết bất cứ điều gì xảy ra. Tâm chỉ biết; nó không phản ứng. Ngay khi anh phản ứng, đặc biệt nếu anh phản ứng theo cảm xúc, điều đó có nghĩa là anh đã bắt đầu lại có ngã lần nữa. Khi anh nhìn thấy thứ gì đó, anh không thích, điều đó có nghĩa là anh đang phản ứng. Khi anh nghe thấy gì đó, anh thích, điều đó có nghĩa là anh đang phản ứng. Nếu anh chỉ nhìn và nghe và không phản ứng thì không có tự ngã. Vì vậy, vấn đề là phản ứng. Khi tiếp xúc với người và vật, anh không nên phản ứng mà chỉ cần hay biết. Đó là bài kiểm tra trí tuệ của anh, liệu anh có trí tuệ để dẫn dắt tâm của mình hay không.

Đây là sự bám víu, đây là “tôi”, đây là “của tôi”, đây là “tự ngã của tôi” - anh phải loại bỏ tất cả những thứ này. Không có “tôi”; không có “tôi đây”. Chỉ có sự biết. Nếu anh có thể duy trì sự hiểu biết này, anh sẽ thoát khỏi mọi hình thức đau khổ về tinh thần, không có *dukkha* (đau khổ, bất mãn) nào cả.

Cư sĩ nam (bác sỹ): Khi đau, con đè nén cơn đau và tự nhủ không có cái đau.

Tan Ajahn: Có cái đau, nhưng không có ai cảm giác đau. Đó chỉ là ai đó đang quan sát cái đau, đang nhận biết cái đau. Nếu tâm anh có *upekkhā*, tâm sẽ không đau. Nhưng khi anh thoát ra khỏi *upekkhā*, tâm anh sẽ trở nên đau đớn, bởi vì vô minh, ảo tưởng sẽ bắt đầu khiến anh lầm tưởng rằng anh là người đang trải qua cơn đau.

Cư sĩ nữ: Các vị *Arahants* cũng có những *khandhas* này, đúng không ạ?

Tan Ajahn: Đúng, các vị ấy vẫn biết đau. Họ vẫn bị ốm, đau bụng và đau đầu, nhưng tâm của họ không phản ứng với cái đau. Với người bình thường, khi cơ thể bị bệnh, tâm phản ứng mạnh mẽ và tâm đau khổ nhiều hơn thể xác.

[Nói với cư sĩ nam (bác sỹ)] Giống như khi anh bị ốm, anh không sử dụng bất kỳ thuốc giảm đau nào, phải không? Bởi vì anh biết rằng đó chỉ là cái thân bị ốm. Nếu tâm anh không sợ cơn đau, không cần uống bất kỳ thuốc giảm đau nào.

Cư sĩ nam (bác sỹ): Liệu có gì đó được gọi là 'khoảnh khắc của đạo' không?

Tan Ajahn: Đó là khoảnh khắc anh có thể dập tắt những đau khổ trong tâm. Ví dụ, khi tâm anh trở nên rất buồn vì anh đã mất một thứ gì đó và khi anh có trí tuệ để thấy rằng điều này là bình thường, anh không thể làm gì để ngăn chặn nó được, khi anh nhận ra điều này và buông bỏ sự dính mắc, tâm anh chuyển nhanh từ buồn bã sang bình an. Đó là khoảnh khắc của đạo và quả. Chúng xảy ra cùng lúc, khi tâm chuyển từ *dukkha* (đau khổ) sang *nirodha* (chấm dứt *dukkha*).

Để đến được giai đoạn đầu tiên là bậc Tu-đà-hoàn *Sotāpanna*, anh phải phơi mình trước nguy hiểm, đặt mình vào tình huống rất căng thẳng vì sợ rằng mình sắp chết. Đột nhiên, anh nhận ra rằng đây không phải là thân của anh và nếu thân này sắp chết thì cứ để nó xảy ra. Khi anh buông bỏ thân, tâm anh chuyển nhanh từ căng thẳng sang *nirodha*. Trong thời gian tâm đảo lộn, anh không được bất tỉnh, không cảm nhận gì; anh cần nhận biết đầy đủ.

Cư sĩ nam (bác sỹ): Khi con trải nghiệm cái đau và khi con buông bỏ nó, cái đau biến mất.

Tan Ajahn: Đó là khoảnh khắc của đạo và quả. Khoảnh khắc của đạo là khi anh

khảo sát cái đau hoặc thân và khi anh thực sự buông bỏ nó, lúc đó tâm anh sẽ lật lại (từ *dukkha* sang *nirodha*).

Cư sĩ nữ: Có phải cái đau chỉ biến mất mà ta không nhận ra nó và nó có tự động xảy ra không?

Tan Ajahn: Bản chất của cái đau tự nó cũng là vô thường. Thứ chị muốn nó biến mất không phải là cái đau thể xác mà là nỗi đau tinh thần. Đây là nỗi đau tinh thần phát sinh từ việc chị mong muốn cái đau thể xác biến mất. Khi chị thấy rằng chị không thể kiểm soát được cái đau thể xác và không có mong muốn nó biến mất, chị từ bỏ mong muốn đó. Khi chị từ bỏ mong muốn đó, nỗi đau tinh thần sẽ biến mất. Khi chị nhận ra rằng phần lớn cái đau của mình không phải là đau thể xác, mà là đau tinh thần, thì từ đó trở đi chị sẽ không còn sợ hãi bất kỳ cái đau thể xác nào nữa. Đó là vì chị biết rằng nó rất nhỏ và kéo dài một thời gian ngắn so với nỗi đau tinh thần mà chị có thể kiểm soát.

Phần lớn nỗi đau của chúng ta là ở trong tâm. Đó là lý do tại sao Đức Phật và các vị A-la-hán có thể ra đi thanh thản. Các Ngài không phải đến bệnh viện. Các Ngài không cần phải uống bất kỳ loại thuốc nào. Các Ngài chỉ sử dụng sức mạnh tâm của mình.

Cư sĩ nữ: Các vị ấy có biết rằng mình sẽ qua đời không?

Tan Ajahn: Có. Các vị ấy quan sát thân như một thầy thuốc. Chính chị quan sát tốt hơn bác sĩ điều trị cho mình, bởi vì chị là người gần gũi nhất (với thân của mình). Bác sĩ không biết chị cảm giác như thế nào hoặc chị còn lại bao nhiêu sức lực, nhưng chị thì biết. Mỗi phút, chị biết chị còn lại bao nhiêu sức lực từ khả năng thở của mình. Khi chị trở nên khó thở hơn, chị biết rằng mình đang mất dần sức sống. Khi không thể thở được nữa, chị biết rằng đó là sự kết thúc của đời sống.

Cư sĩ nữ: Khi chúng ta được sinh ra, chúng ta đã định sẵn một khoảng thời gian để sống hay chúng ta phó mặc cho *kamma/nghiệp*? Và khi chúng ta quyết định chết thì cũng có cái 'tôi' không?

Tan Ajahn: Điều này tùy thuộc vào thời gian bao lâu chị phải trả các khoản nợ nghiệp của mình. Vì vậy, khi chị chết, chị sẽ phải đi đến cảnh giới nghiệp tốt hoặc cảnh giới nghiệp xấu. Nó phụ thuộc vào cái nào có ảnh hưởng nhiều hơn. Nếu nghiệp xấu của chị mạnh hơn nghiệp tốt của chị, chị đi tới cảnh giới *apāya*, giống như trở thành một thú vật hoặc ở trong địa ngục một thời gian cho đến khi nghiệp đó tiêu tan. Khi nghiệp tốt và nghiệp xấu ngang nhau, chúng không thể đưa chị lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục và khi đó chị tìm kiếm một thân người.

Điều này bị giới hạn bởi mức độ nghiệp của chị. Nếu chị làm nhiều nghiệp tốt, chị sẽ dành nhiều thời gian trên thiên đàng. Nếu chị làm nhiều việc bố thí, rộng lượng cho đi, như cúng dường, cho nhiều vật thực, giúp đỡ nhiều người và gìn giữ 5 giới, khi chết, chị sẽ lên cõi trời và ở đó trong một thời gian dài.

Nếu chị muốn rút ngắn thời gian ở vòng luân hồi *samsāra*, chị phải phát triển trí tuệ. Chị phải có thể buông bỏ được thân và cái đau. Và khi đó chị phải buông bỏ ham muốn tình dục của mình. Chị phải suy ngẫm về *asubha*, những phần không hấp dẫn của thân thể cho đến khi chị không còn muốn có thân người nữa. Khi chị không có mong muốn này, chị

không cần một thân mới, vì vậy khi chết, chị không cần phải quay lại và sinh làm người một lần nữa. Khi đó, chị sẽ trở thành một vị Thánh *Anāgāmi* và được sinh ra trong cõi trời *Phạm thiên brahma*. Và nếu chị có thể phá hủy mọi vô minh, ảo tưởng của tâm thì chị có thể trở thành một vị Thánh *A-la-hán* và tâm chị sẽ trở thành Niết-bàn *Nibbāna*. Đó là nơi chị sẽ ở lại trong thời gian còn lại.

Cư sĩ nữ: Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng con chết trước khi hoàn thành con đường đạo?

Tan Ajahn: Điều này phụ thuộc vào việc chị đã thực hành tới đâu. Nếu chị là bậc Thánh Tu-đà-hoàn *Sotāpanna*, chị còn lại tối đa bảy kiếp làm người. Nó có thể ít hơn tùy vào mức độ chị đã thực hành. Nếu chị thực hành cho đến giai đoạn bậc A-na-hàm *Anāgāmi*, chị không còn phải mang kiếp người nữa.

Cư sĩ nữ: Vậy điều đó có nghĩa là những thành tựu này mang đi bất kỳ nghiệp xấu nào?

Tan Ajahn: Đúng. Một khi chị trở thành một bậc Thánh Tu-đà-hoàn *Sotāpanna*, chị có thể ngăn tâm mình đi đến các cõi *apāya* (cõi ác, khổ). Chị không phải trả bất kỳ món nợ nghiệp xấu nào của mình nữa, ngoại trừ nghiệp đến khi chị sinh ra làm người. Nghiệp này chị vẫn sẽ phải trả. Khi chị được sinh ra, chị có thể có nghiệp xấu đi theo chị.

Cư sĩ nam (bác sĩ): Vì sao bậc thánh Tu-đà-hoàn *Sotāpanna* không phải trả những món nợ nghiệp xấu nữa? Có phải vì các vị ấy đã loại bỏ được *sakkāya – diṭṭhi* (thân kiến) không?

Tan Ajahn: Đúng vậy. Đó là vì các vị ấy đã buông bỏ ham muốn sống, vì họ biết rằng sinh ra đã là khổ. Già, bệnh và chết đi kèm với sự sinh, vì vậy họ không muốn quay trở lại. Nhưng vì chưa thể tiêu diệt được ham muốn tình dục nên họ vẫn muốn quay lại và có một thân để thực hiện mong muốn đó. Nhưng một khi họ thấy thân không hấp dẫn và bất thiện, họ có thể diệt ham muốn đó. Khi họ không còn ham muốn tình dục đó, họ không cần có thân nữa, vì vậy họ sẽ không quay trở lại.

Cư sĩ nam (bác sĩ): Thầy đã đạt đến cấp độ cận định chưa hay có cần thiết phải đạt cấp độ định này để đi vào đạo không ạ?

Tan Ajahn: Anh phải có một tâm *upekkhā* để có thể quán chiếu bản chất thực sự của sự vật. Tâm của anh phải hợp lý.

Cư sĩ nam (bác sĩ): Liệu mức độ *khaṇika samādhi* (định nhất thời, sát-na định) có đủ để đi vào đạo không?

Tan Ajahn: *Khaṇika samādhi* giống như lau cửa sổ kính trong một giây. Anh không thể lau sạch cửa sổ, vì vậy anh không nhìn rõ. Nhưng nếu anh có đủ thời gian để lau cửa sổ sạch sẽ thì anh có thể nhìn rõ những gì ở phía bên kia của cửa sổ. Anh cần có một tâm trong sạch để nhìn mọi thứ rõ ràng như chúng là.

Cư sĩ nam (bác sĩ): Trong trường hợp đó, nếu quán chiếu về cái đau, liệu có thể buông bỏ cái đau được không?

Tan Ajahn: Anh không thể buông bỏ cái đau, bởi vì anh không nhìn thấy rõ ràng là nó không thuộc về thân này, không thuộc về anh. Khi anh có *upekkhā*, anh có thể thấy nó rõ ràng.

Cư sĩ nam (bác sĩ): Điều đó có nghĩa là nếu nhìn thấy cái đau, ta sẽ thấy nó biến mất đúng không ạ?

Tan Ajahn: Điều đó có nghĩa là anh có *upekkhā*. Khi anh có thể buông bỏ cái đau nghĩa là anh có *upekkhā*. Nếu anh không thể làm được vậy, điều đó có nghĩa là anh không có *upekkhā*. Vì vậy, không quá quan trọng để đo lường anh có bao nhiêu, mà là đo lường anh có thể thành tựu được bao nhiêu. Điều đó tốt hơn. Anh nhìn một số người và thấy rằng họ không bao giờ ngồi trong định *samādhi* và băn khoăn làm thế nào họ trở thành một *Sotāpanna*? Đó là bởi vì tâm họ đã có *samādhi* mà họ không biết rằng mình có *samādhi*.

Buông bỏ giống như nhìn thấy ai đó bị đau. Khi anh nhìn thấy ai đó đang cảm giác đau, anh có cảm giác đau không? Không. Theo cách tương tự, anh nhìn thân như thể nó thuộc về người khác. Anh cảm giác đau, nhưng anh không phản ứng với nó.

Như hầu hết các vị thầy hay Ajahns thường không đi bệnh viện. Các vị ấy biết rằng thời khắc đã đến. Họ chấp nhận thực tế. Họ không muốn kháng cự hoặc đấu tranh với thực tế. Điều này chỉ làm cho anh đau khổ lâu hơn, nếu anh không thể chữa được thân, hãy quay trở lại bình thường và tiếp tục làm điều gì đó tốt thì hãy làm. Như khi anh bị bệnh, nếu anh có thuốc để chữa bệnh thì hãy dùng thuốc. Nhưng nếu anh biết rằng dù anh có làm thế nào đi nữa, thuốc cũng không giúp cải thiện được điều gì và chỉ kéo dài sự đau khổ của anh thì việc chữa bệnh cho thân là vô nghĩa. Tốt hơn là mặc kệ nó.

Nhưng giết cái thân cũng sai như ở thế giới phương Tây. Anh có thể bảo họ ngừng điều trị, nhưng anh không thể đề nghị họ tiêm thuốc độc vào cơ thể. Anh có thể đề nghị họ không điều trị nữa và để cơ thể theo sự tự nhiên của nó.

Cư sĩ nam (bác sĩ): Khi một người đang ở trạng thái sống thực vật và sự sống của anh ta được hỗ trợ bởi một máy hỗ trợ sự sống duy trì sự sống của anh ta một cách nhân tạo thì có nên tháo bỏ cái máy khỏi anh ta không, dù biết rằng chừng nào máy còn được gắn vào cơ thể, anh ta sẽ vẫn còn sống? Là một bác sĩ khi ai đó hỏi con lời khuyên, con đều nói với họ rằng hãy duy trì việc hỗ trợ sống, khi biết rằng sự sống vẫn còn chừng nào máy không bị tắt.

Tan Ajahn: Anh không giết người đó, anh chỉ ngừng điều trị. Vậy thôi. Nếu anh nói với bệnh viện rằng anh không có tiền để trả, họ sẽ làm gì? Họ sẽ tháo luôn máy hỗ trợ sống để ngừng điều trị.

Sự sống được hỗ trợ bởi máy móc không phải là sự sống tự nhiên nữa. Rút phích cắm của máy chỉ có nghĩa là anh đang ngừng điều trị; anh không ngăn cản người đó thở.

Cư sĩ nam (bác sĩ): Con đã có trải nghiệm khi có một bệnh nhân lên cơn đau tim và chúng con đã sử dụng máy để giúp ông ấy. Sau khi sử dụng máy được một thời gian dài, khi tất cả mọi người bắt đầu coi như là tuyệt vọng, ông ấy bắt đầu phục hồi, rồi sau đó con nhìn thấy ông ấy đi đến bệnh viện. Điều gì đã tạo nên chuyện này?

Tan Ajahn: Không phải là vấn đề ông ấy có sống hay không. Hãy luôn luôn nhìn vào kết quả cuối cùng. Tại sao phải bận tâm biết điều gì đã khiến ông ấy sống hay điều gì đã khiến ông ấy chết? Đó không phải là vấn đề. Chỉ cần nhìn vào kết quả cuối cùng - đó là tất cả những gì quan trọng. Anh có thể dùng tất cả các kiểu giải thích rằng nghiệp tốt của ông ấy đã giúp ông ấy hoặc một bác sĩ tốt đã giúp ông ấy, nhưng điều đó không quan trọng.

Cư sĩ nam (bác sĩ): Theo thầy nghĩ điều gì là việc làm đúng đắn: rút phích cắm hoặc duy trì việc hỗ trợ sự sống?

Tan Ajahn: Điều đó tùy thuộc vào hoàn cảnh. Nếu tất cả mọi người muốn duy trì thì cứ để đó và nếu tất cả mọi người muốn rút phích cắm thì rút phích cắm. Kết quả là như nhau. Dù sao thì ông ấy cũng chỉ nằm đó thôi. Ông ấy không thể làm bất cứ điều gì nữa. Nếu anh có khả năng chi trả, anh có thể duy trì máy. Nhưng nếu anh tắt máy đi, điều đó không có nghĩa là anh đang phạm bất kỳ tội ác nào. Anh không giết người bằng cách kéo phích cắm, anh chỉ ngừng điều trị. Vậy thôi.

Đó là điều đã xảy ra với Đại trưởng lão Chah. Đại trưởng lão Ācariya Mahā Boowa là người đã nói với họ rằng đã đến lúc rút phích cắm, bởi vì họ chỉ đang kéo dài sự đau khổ của Đại trưởng lão Chah. Vậy thôi. Nếu anh phải tiêm chất độc vào cơ thể của một người thì đó là tội ác. Đó là giết, sát sinh. Có chủ ý.

Quý vị còn câu hỏi nào khác không?

(trang 344)

.....

