Thien quan - U Ba Khin - 09

Thiền Quán (U Ba Khin)

Thien quan - U Ba Khin - 09

Vietnamese, with Unicode Times font

THIỀN QUÁN

Tiếng chuông vượt thời gian

Sayagyi U Ba Khin

Dịch giả: Tỳ kheo Thiện Minh

KẾT LUẬN

-ooOoo-

Dưới đây là trích đoạn bài giảng của S.N. Goenka bế mạc một khóa thiền mười ngày. Những hướng dẫn của ông cống hiến cho những thiền sinh vừa hoàn tất một thời gian tập trung khám phá bản thân có lẽ cũng thích hợp để kết luận cho cuốn sách này.

S ống qua từng ngày, ngày này nối tiếp ngày khác, hôm nay chúng ta đã tới ngày kết thúc khóa học Giáo pháp mười ngày. Khi các bạn bắt đầu khóa học, các bạn đã trao hiến bản thân, trao hiến bản thân cho phương pháp này. Đó là điều thiết yếu. Nếu không, các bạn không thể thử phương pháp này một cách trung thực được. Tất cả các bạn đều đã trao hiến. Mười ngày đã qua, nay các bạn là chủ của chính mình.

Sau khi thử phương pháp này, giờ đây khi trở về nhà, các bạn hãy bình tĩnh duyệt lại những điều các bạn đã học được trong mười ngày qua. Nếu các bạn thấy những điều mình đã học là lôgích, thực tế, hợp lí -- chỉ khi ấy các bạn mới nên chấp nhận nó. Con người là một vật có lí trí. Con người không được phép chấp nhận những gì không thể chấp nhận cả đối với trí óc bình thường. Nếu bạn thấy nó thực tế, chỉ khi đó bạn mới nên chấp nhận nó. Nhưng đây không phải là tiêu chuẩn duy nhất để đo lường phẩm chất của kĩ thuật này.

Trên đời này có vô số điều có vẻ rất thực tế, rất hợp lí, nhưng chẳng mang lại lợi ích gì. Thế nên, một tiêu chuẩn khác là: "Nếu tôi thực hành phương pháp này, nó có mang lại lợi ích nào cho tôi không -- lợi ích thực sự, lợi ích cụ thể?" Chỉ khi ấy bạn mới nên chấp nhận nó. Nó không phải một trò chơi tri thức. Người ta phải đạt được những lợi ích thực sự trong đời sống qua việc thực hành phương pháp này.

Không chỉ có hai tiêu chuẩn trên, còn một tiêu chuẩn khác để đo lường phẩm chất của phương pháp thiền này. Tiêu chuẩn thứ ba là: "Phương pháp này có vẻ rất lôgích. Nếu tôi thực hành, chắc chắn sẽ có lợi cho tôi. Nhưng khi tôi thực hành, liệu có ai khác bị hại không? Nó có hại cho những người khác không? Nếu có, hẳn là nó không tốt rồi. Nếu tôi thực hành nó, nó có lợi cho những người khác không? Nếu có, nó có thể chấp nhận được."

Nếu một điều gì có thể chấp nhận được qua việc sử dụng cả ba tiêu chuẩn này: đó là những gì tôi học được ở đây thì hợp lí, trí khôn có thể chấp nhận, và có ích cho tôi cũng như những người khác mà không gây thiệt hại cho ai, thì một người thông minh, một ngươi trí tuệ, không phải ngần ngại gì trong việc chấp nhận nó.

Khi một người trí tuệ chấp nhận, sự chấp nhận này không chỉ ở bình diện sùng mộ, bình diện cảm xúc. Nó không thể chỉ là sự chấp nhận ở bình diện tri thức. Sự chấp nhận phải ở bình diện thực tại, bình diện thực hành. Chỉ khi ấy nó mới có lợi cho bạn suốt đời. Đời sống của một người chỉ thực sự là của con người khi người ấy áp dụng Giáo pháp trong đời sống mình, khi người ấy thực hành Giáo pháp. Vì thế, người ấy dâng hiến đời mình, và cố gắng sống đời sống Giáo pháp: đời sống của giới (sìla), thực hành giới luật; đời sống của định (samàdhi), phát triển việc làm chủ cái tâm của mình; đời sống của huệ (paññā), bằng cách phát triển tuệ giác của mình để thanh tẩy tâm; đời sống của lòng từ ái, từ bi (mettà, karuna), và thiện chí đối với mọi người. Con người phải sống đời sống này.

Rõ ràng trong khóa học, mỗi buổi tối chúng tôi đều có một bài giảng về Giáo pháp khoảng một giờ đồng hồ. Bải giảng này không phải để thoả mãn trí óc. Cũng không phải để chứng tỏ rằng giáo phái hay niềm tin này hơn hẳn một giáo phái hay một niềm tin khác -- không hề có chuyện đó. Mục đích của bài giảng Giáo pháp là cắt nghĩa kĩ thuật: bạn phải thực hành thế nào, và tại sao bạn phải thực hành nó theo lối nhất định này -- chỉ để giúp bạn có thể hiểu được phương pháp này.

Các bài giảng Giáo pháp được trình bày với mục đích cắt nghĩa khía cạnh thực hành của Giáo pháp. Nhưng đôi khi, vô tình hay cố ý, khía cạnh lí thuyết của Giáo pháp cũng trở nên sáng tỏ trong những bài giảng Giáo pháp này. Và đôi khi có người có thể gặp khó khăn trong việc chấp nhận một phần nào đó trong khía cạnh lí thuyết của Giáo pháp. Những người đến đây từ những bối cảnh khác nhau, những tôn giáo khác nhau, trong khóa học mười ngày đầu tiên của họ -- thỉnh thoảng họ có đôi chút do dự trong việc chấp nhận một vài phần lí thuyết của Giáo pháp. Còn về khía cạnh thực hành của Giáo pháp, cho tới nay tôi chưa hề gặp một ai có vấn nạn gì, dù họ đến từ những cộng đồng, quốc gia, hay truyền thống khác nhau.

Một tôn giáo xứng với tên gọi của nó không thể có điều gì chống lại giới luật. Mọi tôn giáo đều đòi hỏi chúng ta sống đời sống giới luật, đời sống luân lí. Đây là điều chúng ta đang làm ở đây. Mọi tôn giáo xứng với tên gọi của nó không thể có gì chống lại việc thực hành giúp chúng ta làm chủ cái tâm của mình. Làm nô lệ cái tâm của mình là điều rất nguy hiểm, rất có hại. Việc thực hành giúp phát triển định (samàdhi), nghĩa là làm chủ cái tâm, và điều này cũng được thực hiện với một đối tượng có tính phổ quát. Đối tượng phổ quát này là sự hít thở, một hoạt động không thuộc riêng một giáo phái, một tôn giáo, một tín ngưỡng, hay một giáo điều nhất định nào. Đối tượng là chân lí liên quan tới bản thân mỗi người -- việc hít vào, thở ra. Không một ai chống đối điều này bao giờ.

Và việc thực hành huệ (paññā), phát triển tuệ giác của bạn. Bạn thấy mình phát sinh những điều tiêu cực và trở nên đau khổ như thế nào. Bạn thôi không làm phát sinh sự tiêu cực nữa. Bạn thoát ra khỏi đau khổ. Tâm của bạn ngày càng trở nên thanh tịnh hơn. Không có ai chống đối điều này bao giờ. Bởi vì, ở đây cũng thế, đối tượng là chân lí -- chân lí liên quan tới tâm và thân của chính bạn; sự tiếp xúc giữa tâm và thân này tạo nên cảm giác này hay cảm giác khác. Nó thì tự nhiên, phổ quát; nó không giới hạn vào một giáo phái nhất định nào, một cộng đồng nhất định nào, hay một tôn giáo nhất định nào. Vì vậy khía cạnh thực hành của Giáo pháp luôn luôn được mọi người chấp nhận. Nhưng về lí thuyết, đôi khi có những khó khăn phát sinh.

Nếu bạn thấy có khó khăn gì về lí thuyết, cứ việc bỏ nó đi: bạn không mất gì bao nhiêu. Sau này nếu điểm khó khăn đó trở nên dễ hiểu đối với bạn, thì lúc ấy bạn có thể chấp nhận nó. Đương nhiên, ai đã chấp nhận phần lí thuyết của Giáo pháp thì cũng đã chấp nhận nó với tình yêu và lòng từ bi để cho khía cạnh thực hành của nó trở nên sáng tỏ hơn.

Có một câu truyện ở nước chúng tôi. Một người mẹ với tất cả tình yêu, lòng nhân từ và thiện chí, đã dọn một món ăn rất ngon cho con bà. Chúng tôi gọi nó là món khir, một món bánh sữa làm bằng loại sữa chất lượng cao, bột gạo chất lượng cao, với trái cây khô, v.v... tóm lại là một món ăn rất ngon và bổ. Bà đưa cho con ăn. Nhưng đứa trẻ nói:

"Không, con không ăn đâu."

"Ủa, sao vậy con?"

"Con không ăn. Mẹ không để trên cái đĩa của con. Đĩa của con quan trọng hơn."

Người mẹ phải lấy cái đĩa đưa cho con: "Được rồi, đĩa của con đây. Bỏ bánh vào đĩa của con rồi vui vẻ ăn đi."

Nó vẫn nói, "Không, con không ăn."

"Tại sao? Nó ở trên đĩa của con rồi mà!"

"Có một hòn sỏi đen trong đó. Con không ăn được."

"Không phải hòn sỏi đâu. Nó là nho khô đấy. Ngon lắm đó con."

"Không, con không ăn. Có hòn sỏi đen trong đó. Có hòn sỏi đen trong đó!"

Tội nghiệp bà mẹ, bà sẽ nói gì đây? Bà nói, "Được rồi, nếu con nghĩ nó là một hòn sỏi, cứ nhặt nó ra, rồi ăn bánh đi. Sau này nếu con thấy rằng nó cũng rất ngon, thì lúc ấy con hãy ăn. Nhưng bây giờ, nhặt bỏ hòn sỏi đi và thưởng thức chiếc bánh."

Một đứa trẻ điên khùng sẽ quăng cả chiếc đĩa đi: "Có một hòn sỏi đen trong đó, có một hòn sỏi đen trong đó!"

Vậy, các bạn đừng vứt bỏ nguyên cả khía cạnh lí thuyết của Giáo pháp. Nếu bạn có điều gì là "hòn sỏi đen," hãy nhặt nó ra; thưởng thức phần còn lại. Và để nó trên chiếc đĩa của bạn. Từ ngữ không quan trọng, miễn là bạn hiểu được cốt tủy của Giáo pháp. Nhưng về khía cạnh thực hành, không thể bỏ đi cái gì cả. Giới, Định, Huệ: không thể bỏ

đi một điều nào.

Bao lâu bạn còn thực hành giới, định, và
huệ, bấy lâu bạn còn đang thực hành Giáo pháp và bạn sẽ hưởng được những
lợi ích của nó. Chính khía cạnh thực hành của Giáo pháp là quan trọng hơn
cả.
Nếu chúng ta chấp nhận khía cạnh lí thuyết của Giáo pháp mà không làm gì để thực hành Giáo pháp thì cũng vô ích thôi, nó chẳng giúp gì cho cho chúng ta. Tôi kể thêm một câu chuyện nữa. Một ngày kia, có một giáo sư đi trên một chiếc tàu. Ông là một giáo sư còn trẻ tuổi, ít kinh nghiệm trong đời sống, nhưng trình độ trí thức rất cao, với một chuỗi bằng cấp -- một dãy dài các học vị đề sau tên của ông. Trên tàu cũng có một thủy thủ, một công nhân -- một người rất già, không biết chữ. Thỉnh thoảng ông già đi đến khoang của giáo sư, để nghe những lời nói trí tuệ của giáo sư. "Một con người thông minh tuyệt vời!" ông già nghĩ, "Một con người uyên bác, tài giỏi!"

Một ngày kia, sau một cuộc nói chuyện, khi ông già sửa soạn trở về chỗ mình, giáo sư hỏi ông: "Ông già, ông có học địa chất học không?"

"Địa chất học là gì, thưa ngài? Tôi không biết. Tôi chưa hề đi học bao giờ. Tôi chưa bao giờ đến trường. Ông làm ơn nói cho tôi, địa chất học là gì?"

"Địa chất học là khoa học về trái đất. Ông đã học chưa?"

"Không, thưa ông. Như tôi đã nói, tôi không được học hành gì cả."

"Ôi, tội nghiệp ông già. Ông không học địa chất. Ông đã mất một phần tư cuộc đời."

Ông già rất buồn. Mặt ông chảy dài ra, ông bước ra ngoài: "Một con người trí tuệ tài giỏi như thế bảo rằng tôi đã mất một phần tư cuộc đời. Chắc chắn là tôi đã mất một phần tư cuộc đời rồi."

Ngày hôm sau, ông lại đến. Sau một hồi nói chuyện, khi ông sửa soạn đi, giáo sư kia lại hỏi, "Ông già, ông có học đại dương học không?"

"Nó là cái gì, thưa ngài?"

"Là khoa học về đại dương, về biển cả."

"Ồ không, thưa ông. Tôi chẳng được học hành gì cả.

"Thật là một con người tội nghiệp! Ông đã phí mất cả nửa đời rồi!"

Ông già rất buồn: "Tôi đã phí mất nửa đời rồi!"

Và ngày thứ ba, giáo sư kia lại hỏi: "Ông già, ông có học khí tượng học không?"

"Nó là cái gì, thưa ngài?"

"Là khoa học về gió, mưa, thời tiết."

"Không, thưa ngài. Tôi đã nói rồi, tôi không bao giờ đi học; tôi chẳng học hành chi cả."

"Ông già, ông thật tội nghiệp. Ông không học địa chất, là khoa học về trái đất mà ông đang sống trên đó. Ông không học đại dương học, khoa học về biển mà ông đi trên đó mỗi ngày. Ông không học khí tượng học, khoa học về gió, mưa, thời tiết mà ông gặp hằng ngày. Ông thật quá tội nghiệp. Ông đã phí mất ba phần tư cuộc đời."

Ông già rất buồn: "Tôi đã phí mất ba phần tư cuộc đời."

Ngày hôm sau, đến lượt ông già hỏi giáo sư. Ông chạy đến và nói: "Thưa giáo sư! Thưa giáo sư! Ông có học bơi lội học chưa?"

"Bơi lội học là cái gì?"

"Ông có biết bơi không, giáo sư?"

"Ồ không, ông già ạ. Tôi không biết bơi."

"Tôi rất tiếc, thưa giáo sư. Giáo sư đã uổng phí cả đời rồi. Tàu sắp đắm đến nơi rồi. Tàu này của chúng ta sắp chìm. Những ai biết bơi thì có thể bơi vào bờ đàng kia. Còn ai không biết bơi... tôi rất tiếc cho giáo sư."

Chúng ta có thể học đủ thứ "-học" trên thế giới này. Nhưng nếu chúng ta không học môn "bơi lội học," thì những thứ "học" kia nào có ích gì? Rồi ngay cả môn bơi lội học, nếu chúng ta chỉ đọc sách viết về bơi lội và tranh luận suông về bơi lội mà không đụng đến nước, thì môn bơi lội học này có ích gì? Người ta phải học bơi thực sự vì người ta phải bơi trong biển khổ và sang tới bờ bên kia, thoát khỏi khổ. Và đó là Giáo pháp. Đó là khía cạnh thực hành của Giáo pháp. Chỉ có điều này là có lợi. Hiểu biết tri thức mà thôi chẳng ích gì. Sùng mộ mà thôi chẳng lợi gì. Chỉ có kinh nghiệm thực tế mới mang lại ích lợi; và đây chính là điều các bạn đang làm trong mười ngày thiền này. Đây là điều mà các bạn có thể sử dụng cho cuộc đời các bạn, để thoát mọi đau khổ, mọi điều kiện trói buộc, mọi ảo ảnh và ảo tưởng, để vui hưởng an lạc và hòa hợp thực sự, vui hưởng hạnh phúc thực sự.

-ooOoo-

Đầu trang |
Mục lục | 01 |
02 | 03 |
04 | 05 |
06 | 07 |
08 | 09 |
10

Chân thành cám ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 07-2002)

[Trở về trang Thư Mục]

updated: 21-07-2002

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.