

# Hãy Tinh Tấn Không Ngừng

Thiền Sư Webu Sayadaw

Giác Niệm Dịch

---o0o---

**Nguồn**

<http://thuvienhoasen.org>

**Chuyển sang ebook 29-07-2009**

**Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)**

---o0o---

## Sơ lược tiểu sử Thiền Sư Webu Sayadaw (1896-1977)

Ngài Thiền sư Webu Sayadaw sinh vào ngày 17/2/1896 tại làng Ingyinbin, gần Shwebo miền thượng Miến Điện. Ngài thọ giới Sa di lúc 9 tuổi, thọ đại giới lúc 20 tuổi. Ngài đến Mandalay để học tại ngôi chùa nổi tiếng Masoyein, trường Đại học Phật giáo vào thời đó. Bảy năm sau khi thọ đại giới, Ngài rời chùa Masoyein, đi đến nơi xa vắng hành thiền trong 4 năm. Ngài thực hành hạnh đầu đà bằng cách "không nắm" trong suốt đời tu. Ngài dạy thiền quán niệm hơi thở (anapana sati). Hầu hết những bài giảng được ghi lại trong quyển "The Essential Practice" là từ chuyến đi hoằng pháp tại vùng hạ Miến Điện. Những người trả lời các câu hỏi là những người ngồi phía trước gần Thiền sư.

Thiền sư Webu Sayadaw không phải là học giả, Ngài chỉ hướng dẫn pháp hành. Qua sự đối đáp giữa Thiền sư và thính chúng, chúng ta thấy tính tình giản dị, lòng nhẫn nại, tính hài hước và đức tính khiêm nhường của Ngài. Đây là những điều mà chúng ta không thể cảm nhận bằng cách đọc sách. Cũng như qua những câu vấn đáp giúp chúng ta một ý niệm đại cương về đạo Phật được thực hành như thế nào tại nước Miến Điện ngày nay.

Thiền sư Webu Sayadaw viên tịch ngày 26/6/1977 tại thiền viện ở Ingyinbin, quê hương của Ngài. Người Phật tử Miến Điện tin tưởng rằng Ngài là một vị A La Hán.

Webu Sayadaw: Quý vị đã giữ giới. Bây giờ quý vị cần tự mình làm cho giới được hoàn hảo, đến mức độ cao nhất. Chỉ khi nào quý vị hoàn toàn giữ

giới đến mức tối đa thì lúc đó quý vị mới thành đạt được các ước mơ của quý vị. Quý vị sẽ hạnh phúc bây giờ và trong tương lai.

Không có cách nào khác hơn là những lời Phật dạy mới có thể đem lại cho quý vị hạnh phúc thật sự, trong hiện tại và trong phần còn lại của vòng luân hồi, vòng sinh tử tái diễn mãi mãi. Lời Phật dạy được trân trọng lưu giữ trong Tam Tạng Kinh. Tam Tạng Kinh rất phong phú. Nếu chọn lấy cốt tủy của Tam Tạng Kinh, chúng ta sẽ tìm thấy ba mươi bảy yếu tố giác ngộ<sup>1</sup>. Cốt tủy của 37 yếu tố giác ngộ là tám chi của Bát Chánh Đạo. Cốt tủy của Bát Chánh Đạo là tam học – giới, định và tuệ. Cốt tủy của tam học là một Pháp.

Nếu quý vị làm chủ được thân và tâm của quý vị, như hiện giờ, sẽ không có những hành động hay lời nói cộc cằn. Đây là giới cao thượng.

Nếu giới trở nên vững mạnh, tâm sẽ an định và mất tính thô cứng. Đây là tâm cao thượng hay tâm định.

Nếu tâm trở nên vững mạnh và trụ vào một điểm một thời gian lâu dài, quý vị sẽ nhận thấy rằng trong một thời điểm cực ngắn, vật chất (sắc) sanh diệt hàng tỉ tỉ lần. Nếu tâm (nama, danh) biết vật chất (rupa, sắc), nó biết rằng vật chất sanh và diệt hàng tỉ và tỉ lần trong một chớp mắt. Tuệ sanh diệt này được gọi là tuệ cao thượng.

Khi chúng ta thở vào hay thở ra, không khí vào và ra đụng vào nơi ở trong hay ở gần lỗ mũi. Giác quan ghi nhận sự xúc chạm của không khí. Sự xúc chạm là sắc, biết sự xúc chạm là danh. Vì vậy đừng đi lòng vòng hỏi thăm người khác về danh và sắc; quan sát hơi thở của quý vị, quý vị sẽ tự mình tìm thấy chúng.

Khi không khí đi vào, nó sẽ đụng (lỗ mũi, gần lỗ mũi). Khi không khí đi ra, nó sẽ đụng. Nếu quý vị biết sự đụng này một cách liên tục, thì tham, sân, và si không có cơ hội phát sanh. Ngọn lửa phiền não sẽ hạ bớt.

Quý vị không thể biết sự đụng của không khí trước khi nó thật sự xảy ra. Sau khi nó chấm dứt, quý vị không cảm thấy nó nữa. Chỉ khi nào không khí đi vào và đi ra, quý vị mới có thể cảm thấy sự đụng chạm. Điều này chúng tôi gọi là phút giây hiện tại.

Khi chúng ta cảm thấy sự đụng chạm của không khí, chúng ta biết rằng chỉ có danh và sắc (tâm và thân, vật chất). Chúng ta biết rằng không có "ta", không có người khác, không có đàn ông, không có phụ nữ, và chúng ta tự

mình chúng ngộ rằng thực vậy, những điều Phật dạy là đúng. Chúng ta không cần phải hỏi người khác. Khi chúng ta biết hơi thở vào và hơi thở ra, không có "ta", không có "ngã".

Khi chúng ta biết được như vậy, cái biết của ta trong sáng; đây là chánh kiến. Chúng ta biết rằng trong giây phút đó không có gì khác hơn là danh và sắc, tâm và vật chất. Chúng ta cũng biết rằng tâm và vật chất là hai thực thể khác nhau. Thật vậy, nếu chúng ta biết phân biệt danh và sắc, chúng ta có tuệ phân tích danh sắc.

Nếu chúng ta biết sự đụng chạm của không khí khi nó xảy ra, tâm chúng ta thanh tịnh và nhờ đó mà chúng ta có được lợi ích. Đừng nghĩ rằng những lợi ích mà quý vị có được, dù chỉ trong giây phút, là ít. Đừng nghĩ rằng những người hành thiền không được lợi ích gì từ sự thực hành của họ. Bây giờ quý vị được sanh cõi hữu phúc, gặp được lời dạy của Phật, quý vị có thể đạt được nhiều lợi ích lớn. Đừng lo lắng gì về việc ăn uống, mà hãy hết sức tinh tấn.

Hiện giờ có phải là giờ lành không?

Đệ tử: Dạ phải, thưa Ngài.

Sayadaw: Đúng vậy! Những người tốt, có tâm cởi mở, tiếp nhận và thực hành lời dạy của đức Phật có thể thành đạt Niết Bàn giống như các thánh nhân trong quá khứ đã thực hành theo lời chỉ dẫn của đức Phật không?

Đệ tử: Dạ, thưa Ngài, họ có thể làm được.

Sayadaw: Như vậy, lời dạy của đức Phật còn tồn tại bao lâu?

Đệ tử: Dạ, năm ngàn năm.

Sayadaw: Bây giờ nói cho Sư nghe, bao nhiêu năm trong năm ngàn năm đã trôi qua?

Đệ tử: Dạ, chừng phân nửa thời gian.

Sayadaw: Vậy còn lại bao nhiêu năm?

Đệ tử: Thưa Ngài, chừng 2500 năm.

Sayadaw: Bây giờ con người sống chừng bao lâu?

Đệ tử: Dạ, chừng 100 năm.

Sayadaw: Ông mấy tuổi rồi?

Đệ tử: Thưa Ngài, tôi được 37 tuổi.

Sayadaw: Vậy ông còn sống bao nhiêu năm nữa?

Đệ tử: Thưa Ngài, 63 năm.

Sayadaw: Nhưng ông có chắc chắn ông sẽ sống được hết những năm còn lại không?

Đệ tử: Dạ, tôi không biết.

Sayadaw: Chính ông không biết ông còn sống được bao lâu nữa?

Đệ tử: Dạ, không thể nào biết rõ điều này chắc chắn được.

Sayadaw: Nhưng khi chúng ta sinh ra thì chúng ta có thể biết chắc là mình phải khổ vì già, bệnh, chết.

Đệ tử: Dạ phải.

Sayadaw: Chúng ta có thể yêu cầu già, bệnh, chết ngừng lại ít lâu, đi chỗ khác ít lâu được không?

Đệ tử: Dạ không.

Sayadaw: Không, chúng không bao giờ ngừng nghỉ. Chúng ta có thể nào kêu chúng ngưng hoạt động được không?

Đệ tử: Dạ thưa không thể được.

Sayadaw: Trong trường hợp đó, chắc chắn là chúng ta phải chết.

Đệ tử: Dạ, chắc chắn là tất cả chúng ta đều phải chết.

Sayadaw: Chắc chắn tất cả chúng ta đều phải chết. Thế còn sống thì sao?

Đệ tử: Dạ, chúng ta không chắc chắn biết chúng ta còn sống được bao lâu nữa.

Sayadaw: Người có tuổi thọ là 30 sẽ chết khi tới 30 tuổi. Nếu tuổi thọ của ông là 40 hay 50, ông sẽ chết khi ông được 40 hay 50 tuổi. Khi người nào đó chết, chúng ta có thể làm cho họ sống lại không?

Đệ tử: Dạ không thể được.

Sayadaw: Tuy nhiên, ông đã sống được nhiều năm rồi, những năm đó đã qua rồi. Có điều gì mà ông chưa hoàn thành không?

Đệ tử: Niềm hạnh phúc của Đạo Quả và sự thành đạt Niết bàn.

Sayadaw: Phải rồi, ông chưa đắc Đạo và Quả, ông đã thất bại. Ông đã sử dụng tốt những năm đã trôi qua không, hay là ông đã hoang phí thời giờ của ông?

Đệ tử: Tôi đã lãng phí thời giờ của mình.

Sayadaw: Vậy thì đừng lãng phí thời giờ còn lại của ông. Đây là lúc ông cần hết sức cố gắng không ngừng; ông có thể chắc chắn rằng ông sẽ chết, nhưng ông không biết ông còn sống được bao lâu nữa. Có người sống rất lâu. Vài Đại đệ tử của đức Phật như Trưởng Lão Đại Ca Diếp và Trưởng Lão Đại Kaccayana sống hơn 100 tuổi. Một số vị sống tới 80 tuổi. Để có thể sống lâu như vậy, chúng ta phải hết lòng kính trọng những người đáng kính và chúng ta phải rất khiêm nhường. Mấy ông có kính trọng cha mẹ không?

Đệ tử: Dạ có.

Sayadaw: Quý vị có kính trọng những người lớn tuổi hoặc có địa vị cao hơn quý vị không?

Đệ tử: Dạ, chúng tôi kính trọng những người lớn tuổi hoặc có địa vị cao hơn chúng tôi. Chúng tôi cũng kính trọng ngay cả những người lớn hơn chúng tôi chỉ 1 ngày hoặc nửa ngày.

Sayadaw: Khi nào quý vị chào hỏi họ?

Đệ tử: Vào buổi tối, trước khi đi ngủ, chúng tôi lễ Phật và vào lúc đó chúng tôi cũng kính lễ những người lớn.

Sayadaw: Còn những lúc khác thì sao?

Đệ tử: Dạ, chúng tôi không làm như vậy vào những lúc khác.

Sayadaw: Quý vị nói rằng quý vị lễ phép chào hỏi những người lớn sau khi lễ Phật. Nhưng quý vị có kính trọng những người sống chung với quý vị và người cùng tuổi với quý vị không? Nếu Sư đặt nhiều túi \$1000 dọc đường cho ai lượm lấy cũng được, sao quý vị có lấy một túi tiền không?

Đệ tử: Dạ, dĩ nhiên chúng tôi lấy thôi.

Sayadaw: Nếu quý vị tìm thấy túi tiền thứ nhì, quý vị có lấy không?

Đệ tử: Dạ, có.

Sayadaw: Nếu quý vị tìm thấy túi tiền thứ ba, quý vị lấy luôn phải không?

Đệ tử: Dạ, chúng tôi cũng lấy luôn.

Sayadaw: Sau khi lượm được một túi tiền, quý vị có muốn người khác lượm được tiền không?

Đệ tử: Dạ, chúng tôi không nghĩ như vậy.

Sayadaw: Nếu ông cùng đi với một người bạn, ông có để cho bạn tìm lấy túi tiền bằng suy nghĩ, "Tôi làm bộ như không thấy túi tiền đó. Đàng nào mình cũng lượm được một túi tiền rồi"? Ông có để bạn lượm túi tiền hay là ông chụp lấy túi tiền và bỏ chạy?

Đệ tử: Dạ, con sẽ chụp lấy hết tiền rồi bỏ chạy.

Sayadaw: Phải rồi, phải rồi, quý vị không dễ thương chút nào. Khi nói đến tiền là quý vị không chịu chia cho ai cả.

Nhưng mà quý vị nói quý vị luôn kính trọng và khiêm nhường bởi vì quý vị lễ Phật vào buổi tối. Nếu quý vị áp ủ trong lòng ý nghĩ như, "Tại sao anh ta khá hơn mình? Sự hiểu biết của anh ta nhiều hơn mình?" thì tâm của quý vị còn đầy đầy lòng tự hào. Nếu quý vị kính trọng cha mẹ, thầy, cũng như những người lớn tuổi hơn, khôn ngoan hơn hoặc có địa vị hơn, mà không tự hào, thì quý vị sẽ sống hơn 100 tuổi. Nếu quý vị kính trọng những người

này, có phải là quý vị chỉ được 1000 đồng? Quý vị chỉ lượm được tiền thôi phải không?

Đệ tử: Dạ nhiều hơn là tiền nữa.

Sayadaw: Đúng vậy! Mặc dù quý vị biết điều gì thật sự quan trọng, quý vị không muốn cho ai 1000 đồng, nhưng quý vị chỉ muốn lượm tiền rồi bỏ chạy. Vì lòng thương xót chúng sinh, đức Phật đã dạy Giáo Pháp. Có phải mọi người ai cũng hiểu lời dạy của Phật không?

Đệ tử: Dạ, thưa Ngài, không phải ai cũng hiểu.

Sayadaw: Tại sao vậy?

Đệ tử: Dạ, có những người không chịu lắng nghe lời Phật dạy.

Sayadaw: Chỉ khi nào chính quý vị tự mình làm theo lời dạy của Đức Phật, quý vị mới có thể thành đạt: Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác, sự giác ngộ của một đệ tử trưởng, của một đại đệ tử, hay của một đệ tử A La Hán thường. Thông qua lời dạy của Phật, quý vị có thể hưởng được hạnh phúc ngay bây giờ, cái hạnh phúc sẽ ở lại với quý vị trong tương lai. Một hột lúa cần bao lâu mới nảy mầm?

Đệ tử: Dạ, chỉ qua một đêm thôi.

Sayadaw: Chỉ cần một ngày cho hột lúa nảy mầm. Bây giờ, quý vị giữ hột lúa nảy mầm-tất nhiên đây phải là hột giống tốt-, nếu quý vị không gieo trồng thì nó có mọc lên không?

Đệ tử: Dạ thưa không.

Sayadaw: Mặc dầu quý vị có một hột giống chất lượng tốt, nếu quý vị không gieo trồng thì nó không mọc lên được. Lời dạy của Phật cũng giống như vậy, chỉ khi nào quý vị chấp nhận (hành theo) thì quý vị mới hiểu lời dạy của Ngài. Nếu quý vị học cách niệm biết sự phát sinh của thân- tâm (sắc- danh), quý vị biết được điều gì?

Đệ tử: Dạ, niệm biết này là vijja, là sự hiểu biết chân chánh.

Sayadaw: Người không sống theo lời dạy của Phật, quý vị gọi là gì?

Đệ tử: Dạ, đó là avijja, vô minh.

Sayadaw: Nếu quý vị sống suốt đời với sự hiểu biết chân chánh về Phật Pháp (vijja), thì sau khi chết quý vị sẽ đi về đâu?

Đệ tử: Dạ, tới những cảnh giới tốt đẹp.

Sayadaw: Điều gì sẽ xảy ra sau khi một người cả đời chỉ sống trong vô minh?

Đệ tử: Dạ, người đó sẽ xuống những cảnh giới thấp kém.

Sayadaw: Bây giờ, giả sử một người già 70 tuổi đang lễ Phật. Trong lúc lễ như vậy, ông không chú tâm vào Pháp, nhưng ông để tâm phóng đi chỗ này chỗ nọ. Nếu ông cụ này chết ngay vào lúc đó, ông sẽ tái sinh nơi nào?

Đệ tử: Ông sẽ đi xuống cảnh giới thấp.

Sayadaw: Thật vậy sao? Quý vị hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi trả lời. Ông cụ đang lễ Phật và đang hành thiền. Vậy ông sẽ đi đâu nếu ông chết ngay lúc đó?

Đệ tử: Dạ, ông cụ sẽ đi xuống những cảnh giới thấp.

Sayadaw: Tại sao vậy?

Đệ tử: Bạch Ngài, bởi vì tâm của ông phóng đi mọi nơi.

Sayadaw: Đúng vậy. Tâm của một người sống trong vô minh có những chất lượng nào?

Đệ tử: Đó là tham, sân, si.

Sayadaw: Tham là gì?

Đệ tử: Dạ, tham là ham muốn điều chi.

Sayadaw: Tham gồm có thích thú, bị lôi cuốn thu hút, ham muốn. Người chết với tâm ham muốn, ham thích sẽ tái sinh làm ngựa quý (ma đỏi). Còn sân là gì?

Đệ tử: Dạ, sân là hận thù.



Sayadaw: Đúng vậy, sân là nguyên nhân khiến quý vị đấu tranh với nhau. Tâm sân phát sinh bởi vì quý vị không đạt được những gì quý vị muốn và những gì có được là những gì quý vị không muốn. Nếu chết với tâm bất mãn, quý vị sẽ tái sinh vào địa ngục. Si là không biết gì về những lợi ích phát sinh nhờ bố thí, giữ giới, tham thiền. Nếu chết với tâm si, quý vị sẽ tái sinh làm thú. Không có ai, không có thượng đế, không có chư thiên, không có Phạm thiên tạo ra thân và tâm. Chúng phải chịu sự sanh diệt theo định luật thiên nhiên, như Đức Phật đã dạy. Nếu một người sắp chết chú tâm vào thân và tâm, thấy được sự sanh diệt của thân và tâm (danh sắc), thì theo lời Phật dạy, người đó sẽ tái sinh làm người, làm chư thiên, làm Phạm thiên. Nếu có người đang đi đến nơi họ muốn đi, người đó có cần hỏi đường người khác không?

Đệ tử: Dạ thưa không.

Sayadaw: Có cần hỏi người khác, "Tôi sống với trí tuệ hay trong vô minh?".

Đệ tử: Dạ thưa không.

Sayadaw: Thực vậy, không cần. Do đó, hãy hết sức cố gắng làm cho ba-la-mật mà quý vị đã tích lũy trong suốt vòng luân hồi trở thành quả. Hãy tinh tấn không ngừng.

Hãy hành động như những bậc thiện trí thức thời xưa, sau khi được Đức Phật trực tiếp chỉ dạy, họ đã thực hành đến mục tiêu Niết-bàn. Nên biết rằng quý vị cũng được sinh vào cảnh giới thuận lợi, không gì có thể ngăn cản quý vị thực hành cho đến khi thành đạt Đạo, Quả và Niết-bàn.

Hãy thực hành bằng sự tinh tấn dũng mãnh, bền bỉ, và không để mất chút thì giờ nào. Hãy khuyến và khuyến khích những người khác cùng thực hành. Hãy phấn đấu với tâm vui vẻ và khi quý vị thành công, hãy thật sự hạnh phúc./.

Trích: "The Essential Practice, Dhamma Discourses of Venerable Webu Sayadaw",

*Roger Bischoff dịch từ tiếng Miến Điện sang tiếng Anh, Giác Niệm dịch sang tiếng Việt.*

**HẾT**

---

<sup>1</sup> 37 Pháp Bồ Đề Phần: Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Thần Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo]