Gioi Thieu Dao Phat - Binh Anson (12)

Giới Thiệu Đạo Phật (Bình Anson)

Gioi Thieu Dao Phat - Binh Anson

Vietnamese, with Unicode Times font

Giới thiệu Đạo Phật

Bình Anson

NXB Tôn Giáo

TL. 2005 - PL. 2549

-13-

Mọi pháp đều vô ng ã

Ni sư Kee Nanayon

Lời giới thiệu: Ni sư Kee Nanayon (1901-1979) là một trong những vị nữ thiền sư nổi tiếng ở Thái Lan. N ăm 1945, b à thành lập thiền viện Khao-suan-luang dành cho các nữ Phật tử tu thiền trong vùng đồi núi tỉnh Rajburi, miền tây Thái Lan. Ngo ài các bài pháp được truyền đi qua các đ ài phát thanh trong xứ, bà còn nổi tiếng về tài làm thơ. Bà viên tịch n ăm 1979.

M ột đ êm nọ tôi ngồi hành thiền ngoài trời, giữ lưng thật thẳng, và nhất quyết hành trì để l àm sao cho tâm tôi được an định. Tuy nhi ên, sau một thời gian dài, tâm tôi vẫn không lắng đọng. Do đó, tôi tự nhủ: "M ình đ ã cố gắng như thế trong nhiều ngày rồi, mà tâm mình vẫn không được an định. Thôi th ì bây giờ mình tạm ngưng sự quyết tâm đó, v à chỉ cần tập quán sát tâm mà thôi."

Sau đó, tôi bắt đầu bỏ tay v à chân ra khỏi tư thế thiền, nhưng ngay khi tôi duỗi một chân ra và chân kia vẫn còn xếp lại, tôi chợt thấy tâm mình như quả lắc đồng hồ đưa qua đưa lại, chậm dần, chậm dần, rồi chậm dần ... cho đến khi nó dừng lại.

Lúc đó, có một sự tỉnh giác tự nó nảy sinh v à an trụ. Chầm chậm, tôi xếp chân và đưa tay trở lại tư thế ngồi kiết gi à. Trong cùng lúc, tâm tôi ở ngay trong một trạng thái giác niệm, lặng lẽ tuyệt đối v à vững vàng, và tôi nhìn thấy rõ ràng về các hiện tượng c ăn bản của mọi hiện hữu khi chúng sinh ra rồi hoại diệt, thay đổi theo bản chất tự nhi ên của chúng - và cùng lúc đó, tôi cũng thấy được một điều kiện nội tại, không sinh, không diệt, không thay đổi, một điều kiện vượt qua sinh tử: một cái g ì đó rất khó diễn tả qua ngôn từ thế gian, bởi v ì đó l à một sự thực chứng các hiện tượng c ăn bản của thi ên nhiên, hoàn toàn có tính nội tại và cá nhân.

Một lúc sau, tôi từ từ đứng dậy v à đến giường nằm xuống nghỉ. Trạng thái tâm vẫn c òn đó như l à một tĩnh lặng tự nó hiện hữu ngay ở phần sâu thẳm bên trong. Rồi chầm chậm, tâm ra khỏi trạng thái đó v à dần dần trở về trạng thái bình thường.

Từ đó, tôi có thể quan sát v à nhận thức được rằng nếu h ành thiền mà có ước muốn quá mạnh mẽ sẽ chỉ làm tâm chao động, không tạo an định. Nhưng khi ta có một giác niệm vừa phải, sự tỉnh giác nội tại sẽ sinh ra một cách tự nhi ên theo cách thức riêng của nó. Bởi vì, có được sự tỉnh giác nội tại r õ ràng như thế, tôi có thể tiếp tục nhận biết được những sự kiện chân thật v à hư ngụy, đúng v à sai. Sự tỉnh giác đó cũng giúp tôi biết được rằng ngay khi tâm xả bỏ mọi việc, l à nảy sinh một trực nhận rõ ràng về các hiện tượng hữu vi, bởi vì đó l à một sự giác niệm để hiểu biết nội tại v à nhìn thấy đúng theo bản chất của nó - không phải những g ì mà ta có thể biết hoặc thấy qua lòng mong muốn.

Cũng vì lý do đó, Đức Phật dạy rằng: "Mọi pháp đều vô ng ã" (Sabbe dhamma anatta - Chư pháp vô ngã) , để chỉ bảo chúng ta không n ên chấp thủ vào bất cứ hiện tượng thiên nhiên nào, dù chúng là hữu vi hay vô vi. Từ đó trở đi, tôi nhận thức được bản chất thật sự của mọi pháp v à xả bỏ mọi chấp thủ từng bước một.

Bình Anson dịch,

tháng 6-2000

-ooOoo-

Đầu trang
| 01
| 02
| 03
| 04
| 05
| 06
| 07
| 08
| 09
| 10
| 11
| 12
| 13
| 14
| 15
| 16
| 17
| 18
| 19
| 20
| 21

| Mục lục

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 16-02-2005

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