Thien Minh - Chin Yeu to Thien Quan - 09

Chín Yếu Tố Thiền Quán (Thiên Minh)

Thien Minh - Chin Yeu to Thien Quan - 09

font

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán

Thiền sư Kundalàbhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương IX

Yếu Tố Thứ Bảy -ooOoo-

Khởi đầu trong vô minh và trải qua luân hồi sinh tử, chúng ta đã trải qua vô số kiếp sống. Vậy mà chúng ta vẫn chưa đạt được một lợi ích cao quý nào từ giáo pháp, và vì lý do này, trong kiếp hiện tại chúng ta vẫn còn phải chịu già, bệnh, chết, nước mắt và đau khổ. Tất cả những khổ đau này chỉ do bởi dòng luân hồi bất tận.

Hành giả phải tâm niệm rằng "hiện tại mình đang được làm người, có trí tuệ, được nghe pháp Tứ Niệm Xứ, được gặp chánh pháp,mình không nên quá quan tâm đến thân thể và mạng sống, mà phải tinh tấn để đạt được những mục đích cao thượng trong giáo pháp."

Quán niệm như vậy là một trong những yếu tố để phát triển ngũ quyền. Xin hãy đọc 3 lần

Yếu Pháp:

Không nên quan tâm nhiều

Thân thể và mạng sống

Mà hãy cố tinh cần

Đạt được pháp cao thượng

Thân thể và sức khỏe

Một số người quá quan tâm đến thân thể nên không thể duy trì một oai nghi nào trong thời gian dài. Khi ngồi, vừa mới nóng chỗ và hơi mệt, họ liền đổi tư thế bằng cách trở chân hay đứng dậy. Khi đứng, vừa mới mỏi chân họ liền chuyển sang ngồi hoặc đi hoặc nằm.

Những người quá bận tâm đến sức khỏe của mình thường hay lo âu khi mới tập hành thiền. Họ lo rằng ngồi yên không nhúc nhích cả giờ như vậy có làm cho các cơ đau nhức không, có gây nên táo bón không. Rồi họ lo sức khỏe giảm sút sẽ ảnh hưởng xấu đến tuổi thọ. Những nỗi lo đó tuy không trầm trọng lắm nhưng xảy ra rất thường xuyên, làm cho ngũ quyền không thể tăng trưởng và hành giả khó đắc pháp.

Nhiều người chăm lo cho sức khỏe bằng cách ngủ nhiều. Họ lo rằng nếu hành thiền thì họ chỉ ngủ được bốn hoặc năm giờ mỗi đêm, như vậy sẽ có hại cho sức khỏe. Những nỗi lo này sẽ không giúp phát triển ngũ quyền.

Ở đây cũng cần nhớ rằng không phải chỉ lo lắng cho thân thể và sức khỏe của mình làm cho mình không đạt được lợi ích gì trong giáo pháp, mà ngay cả bận tâm đến thân thể và sức khỏe của người khác cũng chẳng có ích lợi gì.

Ngày trước, Chư Tăng sống ở thành phố thường nhập hạ ở tu viện trong rừng núi. Một mùa hạ nọ, có một nhóm tỳ kheo đã đắc quả định cùng đi với một vị Sa-di đến ở một tu viện trong rừng.

Khi đến tu viện, người ta chỉ cúng dường tứ sự đến cho vị tỳ kheo cao hạ, còn vị Sa-di kia thì thiếu thốn mọi tiện nghi và không có một chổ ở cố định nào trong mùa nhập hạ. trong suốt ba tháng an cư đó, vị tỳ kheo vì lo lắng cho sức khỏe của vị sa-di mà không thể đắc được quả định nào.

Trong khi vị sa-di kia, do không phải lo lắng gì cho vị tỳ kheo nên trong suốt ba tháng hạ có đủ khả năng để đắc quả định.

Sau khi ra hạ, gặp lại nhau, vị sa-di hỏi vị tỳ kheo nhập hạ ở trong tu viện có thuận lợi không. Vị tỳ kheo trả lời rằng do thường hay lo lắng cho sức khỏe của vị sa-di nên chỉ thấy toàn bất tiện.

Với những người định tâm còn yếu thì suy nghĩ về những nguyên nhân của sự lo lắng chỉ trở thành chướng ngại trên đường đạo. Vì lý do đó mà hành giả chỉ cần hành thiền Tứ Niệm Xứ, chứ chẳng nên quan tâm lo lắng làm gì cho mình hoặc cho người khác.

Trong thiền chỉ cần tập trung tâm ý cao độ nên dù một chúc lo âu cũng có thể trở ngại cho việc định tâm.

Những hành giả đã đạt đến Diệt trí trong thiền quán có thể thấy sự suy tàn trong mổi sát-na định, không có cái gì bền vững, mọi thứ đều vô thường, cho nên cái thân thể và mạng sống này cũng chẳng đáng để lo lắng quan tâm. Thấy ra điều đó,hành giả có thể tập trung tâm ý mà không còn bị trở ngại bởi lo lắng cho sức khỏe và mạng sống nữa.

Có một số hành giả thậm chí chưa hành thiền đã than phiền bị đau đầu gối hay đau ngực. Có thể thấy rằng những hành giả này cứ thay đổi tư thế ngồi hoài trước khi định tâm vững vàng.

Khi định tâm trở nên vững vàng, hành giả đạt đến Diệt trí. Khi sự tập trung tâm ý không còn trở ngại nào, hành giả thấy rất rỏ cảm giác đau. Có lúc đầu gối đau đến độ có thể vỡ ra từng mảnh, hay lồng ngực quá nhức nhối như chết đi được. Đau đớn như vậy, nhưng những hành giả không còn quan tâm lo lắng đến thân thể và mạng sống, vẫn không từ bỏ việc trụ tâm và quyết không thay đổi oai nghi. Không hề quan tâm đến sức khỏe và mạng sống, hành giả tiếp tục tập trung tâm ý. Nhờ vậy mà những bệnh tật trước đây đều được chữa lành.

Đã giải thích xong yếu tố thứ bảy để phát triển ngũ quyền.

-ooOoo-

01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | Mục lục

[Trở về trang Thư Mục]

update: 15-11-2000

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