Thien Minh - Chin Yeu to Thien Quan - 10

Chín Yếu Tố Thiền Quán (Thiên Minh)

Thien Minh - Chin Yeu to Thien Quan - 10

font

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán

Thiền sư Kundalàbhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương X

Yếu Tố Thứ Tám -ooOoo-

Hành thiền quán, hành giả thường phải chịu đau đớn va ụthể xác đôi khi rất khóc liệt. Mặc dù đã chú tâm cao độ vào cơn đau, nó vẫn không hề lắng dịu đi mà còn trầm trọng thêm. Trong trường hợp đó, hành giả thường cảm thấy chán nản và muốn từ bỏ việc hành thiền.

Để tránh sự chán nản đó, hành giả phải tập trung
cao độ để tách mình ra khỏi cảm giác đau đớn và làm chủ tình hình.
Đây là một yếu tố để phát triển ngũ quyền của hành giả. Xin
hãy đọc 3 lần :
Yếu Pháp:

Đau nhức thường xuất hiện

Trong pháp thiền cao thượng

Đau này phải khắc phục

Chiến thắng và thống lãnh.

Hành thiền quán khoảng năm, sáu ngày, hành giả sẽ thấy tâm mình bình an và ổn định, và khi định tâm trở nên tốt đẹp hơn, hành giả có thể phân biệt cái gì đã được chú niệm rồi và cái gì nên chú niệm. Những tia sáng giác ngộ trước đây chỉ mờ ảo bây giờ trở nên rõ ràng hơn.

Tiếp tục hành thiền, hành giả nhận thấy rằng nhờ chú tâm trên các đối tượng nổi bật mà thấy ra được nhân quả một cách sâu sắc.

Đôi lúc cảm giác đau lại xuất hiện dưới nhiều hình thức ở khắp thân thể và rất khốc liệt, khiến cho hành giả cảm thấy toàn thân chỉ là sự đau nhức.

Khi cảm giác đau đó được chú niệm khoảng năm, sáu hay mười lần, sẽ thấy rằng nó cứ biến mất ở chỗ này lại xuất hiện ở chỗ khác trên thân thể. Hành giả tiếp tục chú niệm chỗ đau mới phát sinh. Chẳng bao lâu hành giả nhận ra rằng cảm giác đau nhức đó không có một xuất xứ xác định nào trong thân mà cứ chạy khắp, xuất hiện ở chỗ này rồi biến mất chỗ kia. Hành giả sẽ thấy được thực tánh vô thường của sự đau đớn.

Nhưng mặc dù là vô thường, hành giả vẫn không thể trốn tránh nó. Nhận ra điều đó, hành giả dễ có khuynh hướng chán nản khi phải chịu thọ khổ của thân và tâm. Khi sự chán nản khởi lên, hành giả đừng để cho nó xâm chiếm tâm mình mà phải tiếp tục chú niệm bất cứ cái gì xảy ra với sự chú tâm trọn vẹn và không mệt mỏi. Những cử động như co, duỗi, đụng v.v... cũng phải được ghi nhận tỉ mỉ và cẩn trọng.

Khi đã chú tâm đến mọi cử động đủ nhỏ nhất, định tâm của hành giả sẽ vững vàng hơn, sự tập trung khi ngồi thiền cũng cao hơn và hành giả có thể khắc phục mọi sự chiến thắng mọi sự đau đớn khổ sở. Hành giả cũng có thể vượt qua sự chán nản đang cố tình len lỏi vào trong tâm.

Có hai loại đau: một là những bệnh tật mà hành giả đã có trước khi hành thiền, hai là những cảm giác đau nhức mới phát sinh sau khi bắt đầu hành thiền. Trước hết cần phải tập trung chú niệm để chế ngự và vượt qua những sự đau đớn mới phát sinh sau khi hành thiền, sau đó hành giả mới có thể khắc phục được những bệnh tật đã có trước khi hành thiền bằng cách chú tâm trọn vẹn vào chúng.

Yếu tố thứ tám để phát triển ngũ quyền chấm dứt ở đây.

-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.