

5 phút Thiền Quán Vô Thường mỗi ngày, điều kỳ diệu sẽ tới

Đức Phật có nói rằng trong tất cả các dấu chân thì dấu chân voi là lớn nhất, trong tất cả các phép quán thì quán vô thường là lớn nhất. Vì vậy, chúng ta nên trân trọng hơn những giây phút, khoảnh khắc ta đang sống trong cuộc đời này, để chúng ta sử dụng cuộc đời này một cách có ý nghĩa hơn.

Ba cõi phù du mây thu bay.

Sinh tử khác nào vũ điệu say.

Chúng sinh mạng mỏng như chớp lóe,

Trôi nhanh như thác đổ non ghềnh

Bài kệ trên trích từ kinh Phổ Diệu có nghĩa là Tam giới vô thường và không bền vững. Cuộc sống trôi nhanh về phía cái chết, như điệu nhảy của vũ công, tia chớp trên bầu trời, hay dòng thác đổ - chúng liên tục chuyển động và biến đổi không ngừng dù chỉ trong giây lát. Hơn nữa, cảnh giới và giây phút cái chết đến chúng ta không thể biết trước được.

Kinh Phổ Diệu viết: "Đời người với bao khổ não vô thường hơn cả bong bóng nước trước gió. Vì vậy, phi thường thay nếu được thở ra, hít vào và được thức tỉnh sau cơn mê dài".

Vì thế, hãy suy ngẫm về cơ may hành giả đang có để thực hành giáo pháp. Hãy nhiệt tâm tinh tiến tu hành không sao nhãng.

Bản chất của cuộc sống, của cõi luân hồi là vô thường. Chúng ta thường không ý thức được về điều này bởi luôn mãi mê với vô số ham muốn, tham vọng, hạnh phúc và khổ đau... để chúng cuốn trôi chúng ta qua hết tháng

ngày như những dòng thác lũ. Hãy tạm dừng một chút trên hành trình vội vã của mình để lắng tâm tư duy và quán niệm rằng trên đời này, chẳng có gì không thay đổi, chẳng có gì vĩnh viễn thường hằng, và hãy ý thức được kiếp người mong manh ngắn ngủi, để chúng ta biết trân trọng hơn và sử dụng cuộc đời mình có ý nghĩa hơn.

Để khởi đầu, bạn hãy xin nguyện giờ thiền này tạo ra sự an lạc lớn hơn cho khắp thầy chúng sinh, hãy cầu nguyện giờ thiền này sẽ là nhân cho bản thân đạt được giác ngộ để có thể lợi ích cho hết thầy chúng sinh, để bản thân cùng hết thầy hữu tình thoát khỏi khổ đau và đạt được giác ngộ. Sau đó hãy hướng tâm bạn vào thân thể, hãy nghĩ đến các bộ phận như hai tay, hai chân, đầu, da, máu, xương, dây thần kinh và các cơ.

Hãy lần lượt kiểm chứng từng bộ phận cùng cảm giác đi kèm. Hãy thiền định về bản chất của các bộ phận này trên cơ thể, chúng làm bằng chất liệu gì, và hình dáng, kích thước như thế nào. Hãy nhạy cảm nhận rõ nét sự vận hành của thân thể cũng như chuyển động đang xảy ra vào từng thời điểm. Sự thay đổi đều đặn trong hơi thở, nhịp đập trái tim, lưu thông máu trong người và năng lượng của các mạch thần kinh. Hãy hiểu rõ về thân thể bạn thậm chí ở mức độ vi tế hơn là kết cấu của tế bào trong thân thể, thân thể hoàn toàn được tạo thành từ những tế bào sống, xuất hiện, dịch chuyển, tái tạo, chết đi và tan rã. Ở cấp độ vi tế hơn nữa, tất cả bộ phận của bạn được tạo thành từ những phân tử, nguyên tử và phân tử nhỏ bé hơn nguyên tử. Những yếu tố cấu thành này liên tục chuyển động và thay đổi. Hãy cố gắng có được một cảm giác thực sự về sự thay đổi đang diễn ra mọi khoảnh khắc trong thân thể bạn.

Sau khi suy ngẫm về sự vô thường của thế giới bên trong bao gồm thân và tâm bạn, hãy mở rộng sự chú ý ra thế giới bên ngoài. Hãy nghĩ về môi trường những thứ gần với bạn như chiếc đệm, tấm thảm hay chiếc giường bạn đang ngồi, sàn nhà, tường nhà, các cửa sổ và trần của căn phòng nơi bạn đang ngồi thiền, các đồ đạc và những thứ khác ở trong phòng.

Hãy xem xét từng thứ trong số đó, trông có vẻ tĩnh tại, rắn chắc nhưng thực tế lại là vật chất được tạo thành từ vô số những phân tử vô cùng nhỏ bé đang dịch chuyển, chuyển động. Hãy an trụ trong trải nghiệm đó một lúc. Sau đó hãy hướng sự chú ý ra xa hơn một chút vượt ra khỏi bức tường trong căn phòng, bạn hãy nghĩ đến những người khác, thân và tâm họ cũng liên tục biến đổi, không tồn tại bất biến trong bất cứ khoảnh khắc nào. Điều này cũng đúng cho khắp thủy chúng sinh khác như các loài động vật, chim chóc và côn trùng.

Hãy nghĩ đến tất cả những đối tượng bất động trên thế giới và trong vũ trụ như ngôi nhà, tòa nhà cao tầng, đường xá, xe cộ, núi non đại dương và sông ngòi, trái đất, mặt trời, mặt trăng và các vì sao,... Tất cả đều được tạo nên từ nguyên tử và phân tử nhỏ bé và liên tục thay đổi trong từng khoảnh khắc, không có thứ gì tồn tại vĩnh viễn thường hằng mà không có sự thay đổi. Hãy tập trung vào trải nghiệm này!

Trong quá trình thiền định về vô thường, bạn cần có cảm nhận rõ ràng mạnh mẽ về bản chất luôn thay đổi của vạn vật. Hãy duy trì sự chú ý, tập trung của bạn vào cảm giác đó trong thời gian càng lâu càng tốt mà không để cho tâm trí bạn bị xao động. Nói một cách khác, hãy ổn định việc thiền định. Hãy để tâm trí bạn tràn ngập trải nghiệm đó.

Khi cảm giác mạnh mẽ rõ ràng về bản chất luôn thay đổi của vạn vật đã giảm đi hay sự chú ý của bạn bắt đầu trở lên sao nhãng, một lần nữa hãy phân tích về vô thường của thân, tâm và cảnh.

Bạn hãy kết thúc giờ thiền định với suy nghĩ rằng việc bám chấp vào sự thường còn của vạn pháp là một chuyện không thực tế và là sự tự lừa dối bản thân. Bất cứ thứ gì đẹp đẽ, làm chúng ta hài lòng đều sẽ thay đổi và cuối cùng biến mất.

Vì vậy, chúng ta không thể kỳ vọng bất cứ thứ gì hay điều gì sẽ đem lại hạnh phúc vĩnh viễn. Ngoài ra, bất cứ thứ gì không đẹp hay khiến chúng ta không hài lòng đều cũng không tồn tại mãi mãi. Mọi thứ sẽ thay đổi, có thể thay đổi theo chiều hướng tốt hơn, cho nên chúng ta không cần buồn rầu hay chối bỏ điều gì cả.

Nói một cách chung nhất, vô thường là tính chất căn bản của vạn pháp thế gian bao quát toàn bộ thân, tâm, cảnh. Sự thay đổi này luôn tiếp diễn không ngừng và dẫn chúng ta đến cái đích cuối cùng của cuộc sống hiện tại - đó là cái Chết - một hiện tượng rõ rệt nhất, lớn lao nhất và khốc liệt nhất của vô thường. Đây cũng là một đề mục lớn trong đề tài quán niệm về vô thường mà chúng ta sẽ cùng tìm hiểu trong phần thực hành kế tiếp.

Đức Phật có nói rằng trong tất cả các dấu chân thì dấu chân voi là lớn nhất, trong tất cả các phép quán thì quán vô thường là lớn nhất. Vì vậy, chúng ta nên trân trọng hơn những giây phút, khoảnh khắc ta đang sống trong cuộc đời này, để chúng ta sử dụng cuộc đời này một cách có ý nghĩa hơn.

Các bậc Thầy giác ngộ nhắc nhở chúng ta rằng:

Nếu buổi sáng con không quán vô thường thì con sẽ để

buổi sáng trôi qua vô ích.

Nếu buổi trưa con không quán vô thường thì buổi chiều con sẽ để trôi qua vô ích.

Nếu buổi tối con không quán vô thường thì con sẽ để cả đêm trôi qua vô ích.

Nhờ có pháp quán vô thường mà bạn có thêm năng lượng để ta trưởng dưỡng niềm tin sâu hơn với sự thực hành Phật pháp.

Bài viết: "5 phút Thiền Quán Vô Thường mỗi ngày, điều kỳ diệu sẽ tới"

Nguồn: Phatgiao.org.vn