

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán  
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương I

Tu Tập Thiền Quán

-ooOoo-

a. Thiền quán

Đời sống con người bận rộn với bao nhiêu công việc như sinh hoạt hàng ngày, giao tế xã hội, phụng sự đất nước v.v... Nếu so với chư Thiên hay Phạm Thiên thì kiếp sống con người thật là ngắn ngủi. Một trăm năm trong cõi người chỉ bằng một giờ rưỡi ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại (Paranimmita Vasavatti).

Mặc dầu có quá nhiều công việc trong một kiếp sống quá ngắn ngủi như vậy, nhưng chính cõi người lại cho ta những cơ hội tốt nhất để đắp bồi và thành tựu các pháp Ba-la-mật, chứng đắc hạnh phúc Niết Bàn, nơi mọi đau khổ đều được diệt tận. Chư Phật Toàn giác, Độc giác, Thanh Văn giác đều thành tựu Ba-la-mật và nhập Niết-bàn trong chính cõi người.

Đã biết rằng "nhân thân nan đắc" (thân người khó được) thì một khi được sanh làm người, điều cốt yếu là phải biết tận dụng thời gian quý báu một cách hữu hiệu nhất. Và Phương pháp tốt nhất để tận dụng thời gian là hành thiền Tứ Niệm Xứ, vì chỉ có Thiền Tứ Niệm Xứ mới thật sự đem lại phần thưởng cao quý nhất cho mỗi người.

Chỉ bằng một công việc đơn giản là chú tâm, Thiền Tứ Niệm Xứ một mặt sẽ mang lại kết quả là đoạn tận phiền não (như tham, sân, si) vốn luôn luôn lôi kéo chúng ta vào 4 đường ác đạo để rồi lãnh chịu đau khổ, mặt khác, cũng đồng thời làm tăng trưởng Định và Tuệ, là pháp có thể đưa chúng ta tới nơi cao thượng nhất Niết-bàn. Do đó khi đang sống kiếp sống của một con người, chúng ta nên cố gắng hành thiền Tứ Niệm Xứ ngõ hầu nhận được phần thưởng có giá trị nhất cho chính mình.

Chắc chắn rằng nhờ hành thiền Tứ Niệm Xứ, cuối cùng con người sẽ đạt đến đạo quả giải thoát. Và tất cả ước nguyện hướng đến chứng đắc Niết bàn mà chúng ta vẫn thường phát tâm mỗi khi làm việc thiện, chắc chắn cũng sẽ được viên thành. Ngoài Tứ Niệm Xứ khó có pháp môn nào khác có thể đưa chúng ta đến đạo quả Niết-bàn. Vì vậy việc ưu tiên trước hết trong đời sống của mỗi người phải là việc hành thiền Tứ Niệm Xứ.

Hành thiền Tứ Niệm Xứ là chú niệm để khám phá bản chất như thật trong sự biến đổi nhanh chóng của sắc pháp và danh pháp.

Bốn pháp mà hành giả cần chú niệm để biết được bản chất như thật trong sự biến đổi nhanh chóng của sắc pháp và danh pháp gồm có:

1. Niệm thân (Kāyanupassanā Satipatthāna): quán niệm mỗi hiện tượng sinh lý phát sinh lên.
2. Niệm thọ (Vedanānupassanā Satipatthāna): quán niệm ba loại cảm thọ.
3. Niệm tâm (Cittānupassanā Satipatthāna): quán niệm mọi tiến trình tâm.
4. Niệm pháp (Dhammānupassanā Satipatthāna): quán niệm tất cả các hiện tượng còn lại mà hành giả chưa thấy rõ trong ba lãnh vực trên.

## **b. Phương pháp niệm Thân**

Niệm thân là ghi nhận các cử động của thân mỗi khi phát sinh lên, nghĩa là biết được bản chất như thật của tất cả oai nghi và cử chỉ của thân như chúng đang là.

Các oai nghi của thân là:

1. Oai nghi đi.
2. Oai nghi đứng.
3. Oai nghi ngồi.
4. Oai nghi đứng lên.
5. Oai nghi co duỗi tay chân.

Khi mới bắt đầu hành thiền, thật khó chú tâm được tất cả các cử động của thân. Sử dụng tư thế ngồi sẽ giúp cho tâm dễ yên tĩnh. Sau khi đạt được trạng thái tâm yên tĩnh bằng cách thiền quán trong tư thế ngồi, dần dần hành giả có thể quán niệm được tất cả cử động của thân.

Khi thiền quán trong tư thế ngồi, nên ngồi kiết già hoặc bán già để có thể ngồi lâu. Đầu và lưng phải luôn giữ thẳng. Chú tâm ở bụng.

Khi thở vào phải chú tâm sự phồng lên dần dần của bụng. Hành giả không nên chú tâm đến hình dáng và tư thế của bụng (Pannatti) mà chỉ chuyên chú để nhận biết sự căng cứng đang tăng dần, cảm giác về sự nâng lên (paramattha) của bụng. Hành giả chú niệm đây là "phồng".

Khi thở ra, phải chú tâm sự xẹp xuống dần dần của bụng. Hành giả cũng không nên chú tâm đến hình dáng của bụng (Pannatti) mà chỉ tập trung để thấy sự nâng đỡ đang giảm dần, và thấy rõ từng chuyển động nhỏ của bụng. Hành giả chú niệm đây là "xẹp".

Nếu sự phồng xẹp của bụng không rõ ràng thì hành giả nên chuyển sang niệm "ngồi, đứng".

Khi niệm "ngồi", chú tâm đến từng chuyển động nhỏ của thân, từ đầu xuống đến bàn tọa. Không cần chú ý đến hình dáng của đầu, thân, tay, chân (Pannatti) mà chỉ chú tâm càng nhiều càng tốt đến tính thô cứng (địa đại) mà thôi.

Khi niệm "đứng", không chú ý đến tư thế và hình dáng của chân và bàn tọa, mà chỉ chuyên tâm chú niệm tính thô cứng và tính bành trướng (địa đại) mà thôi.

Đang niệm "phồng xẹp", nếu vẫn còn phóng tâm, hành giả có thể niệm thêm "đứng", tức là niệm "phồng, xẹp, đứng". Làm như vậy, tâm sẽ không còn phóng ra khỏi đề mục và sự chú niệm sẽ được củng cố. Tuy nhiên, nếu đã niệm thêm "đứng" mà vẫn không gia tăng sự định tâm, hành giả nên "ngồi" thêm vào trong tiến trình quán niệm của mình. Như vậy hành giả sẽ niệm tuần tự: "phồng, xẹp, ngồi, đứng".

## **c. Chú niệm trong khi đi**

Có 4 cách chú niệm trong khi đi.

1. Một sự chú niệm trong mỗi bước đi.
2. Hai sự chú niệm trong mỗi bước đi.
3. Ba sự chú niệm trong mỗi bước đi.
4. Sáu sự chú niệm trong mỗi bước đi.

### **1. Một sự chú niệm trong mỗi bước đi**

Khi quán niệm chân trái, chú tâm vào sự chuyển động của chân trái. Khi quán niệm chân phải, chú tâm vào sự chuyển động của chân phải. Không nên cố ý kìm chậm sự chuyển động của chân. Chỉ cần bước nhẹ nhàng, không quá chậm, không quá nhanh. Không cần chú ý đến tư thế và hình dáng của chân, mà chỉ chú tâm quan sát từng chuyển động nhỏ nhất của việc bước tới, từ đầu đến cuối sự chuyển động của chân, tức là chú tâm đến tính chuyển động (phong đại) càng nhiều càng tốt.

### **2. Hai sự chú niệm trong mỗi bước đi.**

Chú tâm vào sự "giở lên" và "đạp xuống" của bàn chân. Nên giở và đạp một cách hết sức nhẹ nhàng.

Khi từ từ giở chân lên, không chú ý đến hình dáng của chân mà chỉ quan sát thật kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác giở chân để thấy từng chuyển biến của sự giở, tức là chú tâm đến tính nhẹ (paramattha) càng nhiều càng hay.

Khi đạp bàn chân xuống, không chú ý đến hình dáng của chân mà chỉ quan sát kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác đạp để thấy từng chuyển biến của sự đạp, chú tâm đến tính nặng càng nhiều càng hay.

### **3. Ba sự chú niệm trong mỗi bước đi.**

Chú tâm vào sự "giở lên", "bước tới" và "đạp xuống" của bàn chân. Không nên kìm chậm sự chuyển động của chân. Chỉ cần giở, bước, đạp một cách nhẹ nhàng, đều đặn.

Nếu do tinh tấn quá mức, mà cố gắng kìm chế bước chân thì khó thấy được pháp.

Khi giở chân lên, không nên chú ý đến hình dáng bàn chân mà chỉ quan sát thật kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác giở để thấy từng chuyển biến của sự giở và thấy sự nhẹ đang tăng dần. Thấy được tính nhẹ và thấy chuyển động giở lên tức là thấy Hòa đại và Phong đại.

Khi bước tới, không nên chú ý đến hình dáng bàn chân mà chỉ quan sát kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác bước tới để thấy từng chuyển biến của sự bước và thấy sự nhẹ đang tăng dần. Thấy được tính nhẹ là thấy được Hòa đại và Phong đại. Xin hãy đọc 3 lần.

*Yếu Pháp:*

*Trong lửa và gió  
Hai yếu tố này  
Nổi bật là nhẹ.*

Khi đạp chân xuống, không nên chú ý đến hình dáng của bàn chân mà chỉ quan sát kỹ lưỡng từ đầu đến cuối động tác đạp xuống để thấy từng chuyển biến của sự đạp và thấy sự nặng đang tăng dần. Thấy được tính nặng tức là thấy được Địa đại (yếu tố cứng, mềm) và Thủy đại (yếu tố kết dính). Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*Trong đất và nước  
Hai yếu tố này  
Nổi bật là nặng.*

#### **d. Từ chuyển động dần dần đến việc thấy ra sinh diệt**

Khi định tâm và tuệ giác dần chín chắn và mạnh mẽ thì:

\* Ngay khi vừa chú niệm "giờ", hành giả liền cảm thấy giờ nhẹ hơn và thấy rõ từng chuyển biến từ từ của sự giờ.

\* Ngay khi vừa chú niệm "bước", hành giả liền cảm thấy bước nhẹ hơn và thấy rõ từng chuyển biến một của sự bước.

\* Ngay khi vừa chú niệm "đạp", hành giả liền cảm thấy đạp nặng hơn và thấy rõ mỗi bước chuyển biến của sự đạp.

Khi định tâm và tuệ giác chín chắn và mạnh mẽ hơn thì trong lúc chú tâm, hành giả sẽ thấy rằng những bước đi không liên tục cũng không nối tiếp nhau, mà chúng là những bước riêng rẽ, tách rời. Hành giả thấy rằng sau mỗi bước đi là một sự diệt. Bước đầu tiên sanh lên rồi diệt. Bước thứ hai cũng sanh lên rồi diệt và tuân tự các bước sau cũng như vậy. Hành giả nhận ra rằng các sự kiện liên tiếp nhau đều có một tiến trình lặp đi lặp lại là "sanh diệt".

#### **Sáu sự chú niệm trong mỗi bước đi**

Trong phương pháp này, hành giả chú niệm:

1. Bắt đầu giờ.
2. Chấm dứt giờ.
3. Bắt đầu bước.
4. Chấm dứt bước.
5. Bắt đầu đạp.
6. Chấm dứt đạp.

Phương pháp này cũng tương tự phương pháp "ba sự chú niệm trong mỗi bước đi" nhưng (thêm vào sự) nhấn mạnh đến sự bắt đầu và chấm dứt đã thấy rõ hơn.

Bước 1: Khi gót giờ lên, nhưng các ngón chân chưa giờ.

Bước 2: Ngay khi các ngón chân vừa giờ lên, cũng là kết thúc của sự giờ.

Bước 3: Khi bàn chân vừa bước tới.

Bước 4: Khi tốc độ bước tới đã chấm dứt, tức là lúc hơi ngưng lại để đạp xuống.

Bước 5: Ngay khi bàn chân vừa đạp xuống.

Bước 6: Khi chân đã chạm đất.

Phương pháp khác cũng dùng 6 sự chú niệm trong mỗi bước đi. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

1. Ý muốn giờ chân lên.
2. Chuyển động giờ.
3. Ý muốn đưa chân tới trước.
4. Chuyển động bước tới.
5. Ý muốn đạp chân xuống.
6. Chuyển động đạp.

Khi (hành giả) đạt được Duyên nhiếp thủ trí, trí tuệ thấy rõ nhân quả, hành giả thấy rõ rằng:

1. Trước khi giở chân lên, có ý muốn giở phát sinh.
2. Trước khi bước chân tới, có ý muốn bước phát sinh.
3. Trước khi đạp chân xuống, có ý muốn đạp phát sinh.

Ý muốn giở chân lên, ý muốn bước tới và ý muốn đạp chân xuống là "nhân". Cử động giở bước, đạp của bàn chân là "quả".

### ***Phương pháp khác của sáu sự chú niệm trong mỗi bước.***

Hành giả có thể chú niệm bằng cách này:

1. Nhón.
2. Giở.
3. Bước.
4. Hạ chân xuống.
5. Đứng.
6. Đạp.

Bước 1: Khi gót giở lên, nhưng các ngón chân chưa giở.

Bước 2: Các ngón chân giở lên.

Bước 3: Chuyển động đưa tới từ từ của bàn chân.

Bước 4: Bàn chân chạm đất.

Bước 5: Bàn chân ấn xuống đất để bàn chân kia bắt đầu giở lên.

### **e. Chú niệm từng chi tiết**

Khi ngồi xuống, trước tiên hành giả phải chú niệm đến ý muốn ngồi, rồi mới ngồi xuống một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Không chú ý đến hình dáng của thân mà phải chú tâm từng chuyển động nhỏ của động tác ngồi xuống từ khi bắt đầu đến khi chấm dứt, cảm nhận tính nặng càng lúc càng tăng khi cơ thể đang hạ xuống dần dần, trong khi vẫn niệm "ngồi xuống, ngồi xuống".

Khi đứng dậy, trước hết hành giả phải chú niệm ý muốn đứng lên, rồi mới đứng lên một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Không chú ý đến hình dáng của thân mà phải chú tâm từng chuyển động nhỏ của động tác đứng lên từ khi bắt đầu đến khi chấm dứt, cảm nhận tính nhẹ càng lúc càng tăng khi cơ thể đang nâng lên dần dần, trong khi vẫn niệm "đứng lên, đứng lên".

Khi co tay, trước hết hành giả phải chú niệm ý muốn co tay rồi mới co tay một cách chậm rãi, nhẹ nhàng. Không chú ý đến hình dáng của tay, mà phải chú tâm vào bên trong của thân để thấy từng chuyển động nhỏ của động tác co tay từ khi bắt đầu đến khi chấm dứt, cảm nhận sự chuyển động dần dần khi tay đang co vào, trong khi vẫn niệm "co, co". Khi duỗi tay, trước hết hành giả phải chú niệm ý muốn duỗi tay rồi mới duỗi tay một cách chậm rãi, nhẹ nhàng. Không chú ý đến hình dáng của tay mà phải chú tâm về phía bên ngoài của thân để thấy từng chuyển động nhỏ của động tác duỗi tay từ khi bắt đầu đến khi chấm dứt, cảm nhận sự chuyển động dần dần khi tay đang duỗi ra, trong khi vẫn niệm "duỗi, duỗi".

### **f. Chú niệm trong khi ăn**

Khi thấy thức ăn, bằng cách niệm "thấy, thấy" hành giả phải cố gắng quán niệm ngay khi vừa mới thấy.

Hành giả duy trì sự chú niệm liên tục bằng cách quán niệm như sau:

- Khi tay đụng vào bàn ăn, niệm "đụng..., đụng...".
- Khi tay sờ vào thức ăn, niệm "sờ..., sờ...".
- Khi nắm com để đưa vào miệng, niệm "nắm..., nắm...".
- Khi đưa thức ăn lên miệng, niệm "đưa..., đưa...".
- Khi cúi đầu xuống gần bát, niệm "cúi..., cúi...".
- Khi há miệng, niệm "há..., há...".
- Khi đưa thức ăn vào miệng, niệm "đút..., đút...".
- Khi ngẩng đầu lên, niệm "ngẩng..., ngẩng...".
- Khi nhai thức ăn, niệm "nhai..., nhai...".
- Khi nhận biết hương vị của thức ăn, niệm "biết..., biết...".
- Khi nuốt thức ăn, niệm "nuốt..., nuốt...".

Khi mới tập ăn trong chánh niệm, hành giả không thể nào chú niệm tốt ngay được và thường bị thất niệm. Nhưng nếu cứ tiếp tục cố gắng cho đến khi thành thuộc, hành giả có thể quán niệm rất rõ ràng. Ở giai đoạn đầu, nên chọn một động tác nổi bật để làm một đề mục chính, chẳng hạn động tác đụng tay vào bàn, hay động tác cúi đầu, hay động tác nhai thức ăn. Khi có thể chú niệm tốt một trong những động tác trên, tiếp theo hành giả có thể chú niệm được tất cả những động tác còn lại.

### **g. Phương pháp niệm Thọ**

Trong bài pháp của Đức Phật, cảm thọ được giảng theo thứ tự:

- Thọ lạc.
- Thọ khổ.
- Thọ xả.

Như vậy là thọ lạc được giảng đầu tiên. Nhưng trong thực hành thiền quán thì hành giả thường gặp thọ khổ trước.

Có ba phương pháp niệm thọ:

1. Chú niệm để tẩy trừ thọ khổ.
2. Chú niệm để lập một thái độ cứng rắn hầu đoạn trừ thọ khổ một cách dứt khoát.
3. Chú niệm để thấy ra bản chất của thọ.

1. Khi chú niệm để tẩy trừ thọ khổ, ước muốn được thoát khỏi thọ khổ chính là "tham" - tham muốn sự yên ổn. Mục đích của việc hành thiền là đoạn tận tham, mà phương pháp chú niệm này lại có tham ái, có phiền não xen vào, nên hành giả thường rất ít tiến bộ và chậm đặc pháp. Do đó nên tránh thái độ này trong lúc hành thiền.

2. Khi rèn luyện cho mình một thái độ cứng rắn trong việc chú tâm, để đoạn trừ thọ khổ một cách dứt khoát, thái độ này thật ra chỉ là "sân" phát sinh cùng với tâm chú niệm. Như vậy là phiền não lại xen vào và do đó hành giả cũng rất ít tiến bộ và chậm đặc pháp. Cũng nên tránh thái độ này trong lúc hành thiền.

3. Phải thực hành theo phương pháp thứ ba, tức là hành thiền để thấy rõ thực chất của cảm thọ.

Khi niệm thọ, nếu có một cảm giác đau đớn hay thọ khổ phát sinh, hành giả cần thận không để cho tâm cũng như thân trở nên căng thẳng. Thân tâm căng thẳng biểu lộ sự tinh tấn quá mức của hành giả. Chỉ nên quán niệm cảm thọ với sự chú tâm vừa phải, không quá lơ đãng mà cũng không quá căng thẳng.

Trong quán niệm, hành giả không nên chú ý đến hình dáng của thân nơi mà cảm thọ phát sinh, không niệm "chân đau", "tay đau", "đầu gối đau", "bắp thịt đau" v.v... mà chỉ đơn thuần chú tâm đến bản chất của cảm giác đau. Phương pháp này giúp cho hành giả thấy được bản chất của cảm thọ.

Khi một thọ khổ phát sanh lên, hành giả quan sát mức độ của cảm thọ đó, xem thử cảm thọ đó ở trong thịt trong da, trong gân hay trong xương v.v..., quan sát thật sâu xa mức độ của cảm thọ, và chỉ niệm "đau..., đau...". Trong lần niệm thứ hai, thứ ba và tất cả các lần niệm khác hành giả đều quan sát bằng cách như vậy để thấy rõ mức độ của cảm thọ.

Khi định tâm tăng dần, sau 4 hoặc 5 lần chú niệm, hành giả sẽ cảm thấy thọ khổ tăng dần lên. Sau khi đạt đến tột cùng của cái đau, cảm thọ đau giảm dần, sau 4 hoặc 5 lần chú niệm và hành giả sẽ thấy rõ sự giảm bớt dần dần của cơn đau, cũng như sự thay đổi vị trí của thọ khổ.

Tiếp tục quán niệm, khi định tâm và tuệ giác mạnh dần lên, trong mỗi sự chú niệm, hành giả cảm nhận được sự gia tăng của thọ khổ và bản chất của thọ khổ được khám phá. Khi cảm thọ giảm dần, hành giả cũng thấy ra bản chất của thọ, và vì vậy mỗi lần chú niệm là mỗi lần cảm thọ giảm đi trông thấy.

Khi định tâm đạt đến mức độ mạnh hơn, khi niệm "đau..., đau..." trong mỗi lần chú niệm, hành giả thấy được sự phát sinh của cảm thọ, tiếp theo thấy được sự diệt của cảm thọ.

Vài hành giả thông tuệ, ngay khi vừa niệm "đau..., đau...", trong mỗi sự chú niệm, vị ấy thấy sự diệt của thọ khổ, sự diệt của tâm nhận biết cơn đau, và thấy luôn sự diệt của tâm vừa mới quán niệm cảm thọ đau.

Hành giả nào đã chứng nghiệm rõ ràng sự diệt cũng đều liễu tri rằng không có một cảm thọ nào là thường hằng, cũng không có một tâm chú niệm nào là thường hằng; Vị ấy chợt nhận ra được tướng Vô thường (Anicca lakkhana) bằng thể nghiệm của chính mình. Vì sự diệt quá nhanh, nó dường như áp đảo hành giả, và thực ra nó là đau khổ, nên hành giả chợt liễu tri được tướng Khổ não (Dukkha lakkhana). Không có cách nào để ngăn chặn sự diệt này, nó thao túng hay biến mất theo ý riêng của nó, nhờ vậy hành giả chợt thấy ra tướng Vô ngã (Anatta lakkhana).

## **h. Phương pháp niệm Tâm**

Quán niệm các trạng thái của tâm và các tiến trình tâm, nghĩa là khi có một tâm nổi lên với một đối tượng ở quá khứ, hiện tại hay tương lai, tâm đó phải được theo dõi và quán chiếu một cách thấu suốt, có thể niệm là "suy nghĩ..., suy nghĩ...". Khi định tâm và tuệ giác đã trở nên vững chắc và mạnh mẽ, và khi hành giả đạt đến Diệt trí (Bhanga Nana), vị ấy sẽ thấy ngay khi vừa mới niệm tâm thì tâm đó liền biến mất, không còn tồn tại nữa.

Khi đã thấy tâm diệt thật nhanh chóng, hành giả nhận ra rằng tiến trình tâm không thường hằng (Anicca). Tốc độ diệt quá nhanh, nên nó là sự áp bức, sự đau khổ (Dukkha). Không có cách nào để ngăn chặn sự hoại diệt nhanh chóng này, nó cứ thao

túng hay biến mất theo ý riêng của nó, nó là vô ngã (Anatta). Tam tướng trở nên rất rõ ràng đối với hành giả.

### **i. Phương pháp niệm Pháp (Dhammànupassanà Satipathàna).**

Khi một sắc trần phát sanh lên, trước hết hành giả phải chú tâm đến ý muốn bằng cách niệm "muốn nhìn, muốn nhìn". Khi nhìn, hành giả phải chú tâm đến tất cả những cử động tạo nên cái nhìn, như (cử động) mí trên nâng lên, mí dưới hạ xuống, các cơ bên trong mắt tập trung để nhìn. Vừa quan sát, hành giả vừa niệm "nhìn..., nhìn...". Khi nhìn sắc trần, duy trì tâm chú niệm ngay trong lúc nhìn. Bằng cách niệm "nhìn..., nhìn...", hành giả quán niệm để thấy được bản chất (của sự nhìn).

Trường hợp định tâm và tuệ giác đã vững chắc và mạnh mẽ hơn, ngay khi niệm "nhìn..., nhìn..." hành giả chứng nghiệm được sự diệt liên tục và nhanh chóng của sắc, cũng như sự diệt liên tục và nhanh chóng của nhân thức, vị ấy liễu tri đó là tướng Vô thường (Anicca). Vì sự diệt xảy ra quá nhanh, có vẻ như con mắt đang thao túng hành giả. Đó là tướng Khổ não (Dukkha). Không ai có thể ngăn được sự diệt nhanh chóng này, nó thao túng và biến mất theo ý riêng của nó, đó là tướng Vô ngã (Anatta). Tam tướng trở nên rất rõ ràng đối với hành giả.

Đến giai đoạn hành giả có thể chứng nghiệm vô thường, khổ não, vô ngã, khi ngũ căn đã khéo quân bình, hành giả sẽ thấu hiểu giáo pháp cao thượng một cách thấu đáo.

Bậc thánh Nhập Lưu đã chứng đắc Niết bàn bằng Nhập Lưu Thánh đạo tuệ, khi chấm dứt kiếp sống này, vị ấy không còn nghi ngờ gì và biết chắc chắn rằng sẽ không còn sa vào bốn đường ác đạo (địa ngục, súc sanh, nga quý và Atula). Vị ấy có thể ra vào trong luân hồi sanh tử mà không sợ hãi điều gì.

Trong vòng sanh tử luân hồi, bậc thánh Nhập Lưu sẽ đạt đến những đời sống cao quý hơn đời sống hiện tại này. Do đó vị ấy có khi cũng tham đắm trong sanh tử. Tuy nhiên, có quên việc hành thiền Tứ Niệm Xứ đi nữa, bậc Thánh Nhập Lưu không luân hồi quá bảy kiếp. Ở kiếp cuối cùng (kiếp thứ bảy), vị ấy sẽ cảm thấy vô cùng ăn năn, sẽ hành thiền Tứ Niệm Xứ, sẽ đắc A lahán và nhập Niết -bàn.

Được làm người là một điều hy hữu, vì vậy chúng ta nên sử dụng thời gian quý báu này bằng cách hữu ích nhất, là hành thiền Tứ Niệm Xứ.

-ooOoo-

**01 | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)**

**[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)**

*update: 15-11-2000*