

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

Chương II

Yếu Tố Thứ Nhất

-ooOoo-

Nội dung chương này đề cập đến 3 vấn đề:

1. Lợi ích của việc hành thiền.
2. Cơ hội để hành thiền rất hiếm hoi.
3. Yếu tố thứ nhất giúp phát triển thiền quán.

**a. Lợi ích của việc hành thiền**

Trong giai đoạn đầu, hành giả khó thấy được lợi ích của việc hành thiền, nhưng về sau, khi đã đạt đến một mức độ định tâm nào đó thì những lợi ích này trở nên rất rõ ràng đối với hành giả. Đó là:

1. Đạt được trạng thái tâm trong sáng.
2. Tâm quân bình và ổn định.
3. Chữa lành một số bệnh.
4. Tăng trưởng trí tuệ.
5. Đạt được điều chúng ta mong muốn, là thoát khỏi bốn đường ác đạo.
6. Chứng ngộ giáo pháp cao thượng.

Để giải thích lợi ích thứ nhất, là đạt được trạng thái tâm trong sáng, trước hết tôi xin giải thích tại sao tâm không trong sáng.

Tâm bị ô nhiễm và không trong sáng là do sự hiện diện của tham ái (Lobha) của sân hận (Dosa) và của sự si mê, thiếu hiểu biết (Moha).

Khi hành thiền, trong mỗi sự chú niệm, trong mỗi giây phút, tham ái được đoạn trừ, sân hận được đoạn trừ và si mê cũng được đoạn trừ.

Trong lúc chú niệm, hành giả không thể dừng lại để mong muốn điều gì, vì vậy tham ái được đoạn trừ. Khi đang chú niệm thì sân hận cũng được đoạn trừ, vì không bao giờ có trường hợp là đang chánh niệm mà sân hận lại bộc phát. Khi đang chú niệm, tâm hành giả không thể mơ hồ, si ám. Như vậy, do tâm thoát khỏi tham, sân, si nên hành giả có trạng thái tâm sáng suốt.

Người nào mong muốn có được tâm an tĩnh thì nên dự một khóa thiền. Lúc mới tập hành thiền, có thể vị ấy sẽ chẳng thấy điều gì mới lạ, nhưng sau một thời gian tu tập sẽ thấy tâm mình trở nên trong sáng hơn nhiều.

Để giải thích lợi ích thứ hai, là đạt được sự quân bình của tâm, trước hết chúng ta nên biết tại sao tâm của một người thiếu tu tập thì luôn yếu ớt và thiếu quân bình. Đó là do sự có mặt của tham ái. Một người tham lam khi bắt gặp một đối tượng hấp dẫn sẽ thấy tâm mình bị khuấy động và dính mắc với đối tượng. Tâm người ấy không còn ổn định và trầm tĩnh nữa. Sự dính mắc, sự tham muốn khiến cho hành vi người ấy trở thành khiếm nhã. Cả thân lẫn tâm đều chao đảo không yên.

Một người có tính khí nóng nảy, khi gặp đối tượng không vừa lòng, sẽ không kiềm chế được cơn giận của mình, và xử sự một cách quá đáng. Tâm người ấy không vững vàng mà rất yếu ớt.

Với tâm dao động, yếu ớt như vậy, muốn trở nên ổn định và vững vàng, chỉ có cách là thực hành thiền quán.

Lúc bình thường, tham có thể làm cho tâm chao đảo, sân có thể làm cho tâm dao động, nhưng khi hành thiền, trong mỗi sự chú niệm, tham và sân sẽ được đoạn trừ. Gặp một đối tượng khả ái, tâm của hành giả sẽ không còn bị lay chuyển, nao núng. Hành giả không còn cảm thấy bị lôi cuốn như trước đây. Khi gặp một đối tượng nghịch ý, hành giả cũng không còn cảm thấy giận dữ. Tâm của hành giả đã trở nên định tĩnh, vững vàng.

- Pháp nào đã giúp cho hành giả trở nên mạnh mẽ như vậy?

- Chính là sự tu tập thiền quán.

- Làm một người yếu đuối thì có tốt không, có đáng ao ước không?

- Dĩ nhiên là không. Gặp một đối tượng vừa lòng liền khởi tham, gặp một đối tượng trái ý liền khởi sân, đó là biểu hiện của một tâm yếu đuối. Vì vậy muốn trở nên mạnh mẽ thì điều cần thiết là phải hành thiền.

Lợi ích thứ ba là chữa lành nhiều thứ bệnh. Khi hành giả đạt được Sinh diệt trí (Udayabbaya Nāna) thì mọi chứng bệnh thông thường đều biến mất. Ở đây nhiều hành giả đã tự mình thể nghiệm điều đó. Một hành giả có khả năng chú niệm khá cao sẽ không cần dùng thuốc khi bị bệnh. Nhiều người bảo tôi rằng dùng thuốc phải khá lâu mới lành bệnh, trong khi chỉ cần sử dụng quán niệm thì những bệnh thông thường như đau đầu, đau cổ, đau dạ dày đều tan biến rất nhanh.

Một hành giả mắc bệnh nan y mà nhiều bác sĩ chuyên khoa đánh bó tay dù có nhiều thuốc men rất tốt, đã tự chữa lành bệnh cho mình do nhờ hành thiền tinh tấn, đạt đến Hành xả trí (Sankhāraupekkhā Nāna).

Có rất nhiều trường hợp tự chữa bệnh bằng việc hành thiền, nếu như bệnh không quá trầm trọng. Những người đã bị bệnh lâu ngày, chạy bao nhiêu y sĩ và thuốc men cũng không lành, nay được bình phục nhờ thực hành thiền quán, càng tin tưởng hoàn toàn vào giáo pháp. Niềm tin không lay chuyển (Saddhā) phát sanh trong tâm của hành giả.

Tuy nhiên, một sự tinh tấn thường thôi thì không đủ để mang lại kết quả như vậy, mà đòi hỏi hành giả phải hết sức kiên trì bền bỉ để đạt đến Hành xả trí (Sankhāraupekkhā Nāna) mới chữa lành được những căn bệnh trầm kha.

Lợi ích thứ tư là tăng trưởng trí tuệ. Điều này rất rõ ràng với những hành giả đã đắc được Minh sát tuệ. Có những người khi chưa hành thiền, không hiểu được những bài pháp khá cao, nhưng sau khi đã thực hành, đặc biệt là khi đã đắc Hành xả trí, đọc lại

những bài pháp đó, họ thấy rằng họ đã thấu hiểu tất cả một cách sâu sắc. Đây là một minh chứng cho việc tăng trưởng trí tuệ.

Các em học sinh đã đạt được mức độ tuệ giác khá cao trong việc hành thiền, khi trở về trường để học, đều thấy mình trở nên thông minh hơn và đạt điểm cao trong các kỳ thi.

Vì vậy, ngày nay ở Miến Điện, nhiều sinh viên thực hành thiền quán bất cứ khi nào có thời gian rảnh. Điều đó rất có ích cho họ. Dù hành thiền với động cơ gì đi nữa, một khi chúng ta cố gắng thực tập, chắc chắn rằng bao giờ cũng có những lợi ích đang chờ đợi chúng ta. Đây là những lợi ích thông thường của đời sống thế tục.

Lợi ích thứ năm và thứ sáu mới là lợi ích thật sự, là lợi ích tối thượng. Điều này chỉ có được khi hành giả đã thành tựu các tuệ giác, và do đó đạt được Nhập Lưu Thánh đạo tuệ. Tất cả nghiệp bất thiện mà vị ấy đã tạo ra do vô minh trong nhiều kiếp luân hồi, đáng lẽ sẽ dẫn dắt vị ấy vào bốn đường ác đạo, nay được xóa bỏ. Nhập Lưu Thánh đạo tuệ đã dập tắt chúng rồi.

Ngay trong kiếp sống này, thời còn niên thiếu, vị ấy có thể đã tạo nên nghiệp bất thiện do bởi vô minh, nhưng Nhập Lưu Thánh đạo tuệ cũng nhổ bật đi những nghiệp xấu này. Vị ấy không bao giờ còn có nguy cơ bị rơi vào bốn đường ác đạo, Nhập Lưu Thánh đạo tuệ đã đoạn diệt chúng. Vị ấy biết rõ rằng mình sẽ không bao giờ tái sanh vào Địa ngục, Súc sanh, nga quỷ và Atula, nên vào ra sinh tử luân hồi mà không sợ hãi.

Tất cả tham, sân, si loại thô đã được nhổ tận gốc bởi Nhập Lưu Thánh đạo tuệ. Khi đó vị ấy mới thật sự có ngũ giới trong sạch. Phải là một người có ngũ giới trong sạch mới không bị sa vào bốn đường ác đạo trong những kiếp sau.

Thế nào là có ngũ giới trong sạch? Mọi người ở nơi đây đều cố gắng để giữ ngũ giới, nhưng cách giữ ngũ giới của bậc thánh Nhập Lưu khác với cách giữ giới của kẻ phàm phu.

Người phàm phu muốn giữ giới cần nhiều chánh niệm.

Người phàm phu khi bị đưa vào hoàn cảnh sát sanh, nên quán xét như vậy.

- Người này lớn tuổi giống ta, không nên giết họ.
- Người này sinh ra trong gia đình cao quý như ta, không nên giết họ.
- Người này cũng giữ giới từ nhỏ như ta, không nên giết họ, v.v...

Do dự khi làm một hành động tội lỗi là do người ta biết hổ thẹn (tiếng Pàli gọi là Hiri). Và người ta do dự vì sợ lương tâm cắn rứt, sợ người khác buộc tội và sợ quả báo trong địa ngục (tiếng Pàli gọi là Ottappa). Người phàm phu phải suy nghĩ nhiều để tự nhắc nhở mình tránh xa sự sát hại. Chỉ khi đó giới của họ mới được trong sạch.

Người phàm phu khi ở trong hoàn cảnh dễ phát sanh trộm cắp, phải tự nhắc nhở mình rằng, cũng như ta

- Người này lớn tuổi
- Người này xuất thân cao quý.
- Người này giữ giới ngay từ nhỏ.

thì không nên trộm cắp của họ. Họ phải nhớ đến Tâm và Quý để tránh xa sự trộm cắp. Chỉ khi đó, ngũ giới của họ mới trong sạch.

Khi gặp hoàn cảnh dễ đưa đến sự tà dâm với vợ, hay con trai, con gái của người khác, kẻ phàm phu phải tự nhắc nhở mình rằng, cũng như ta:

- Người này lớn tuổi.
- Người này xuất thân cao quý.
- Người này giữ giới từ nhỏ.

Vậy thì ta không nên tà dâm với vợ hay con trai, con gái của người ta. Họ phải nhớ đến Tàm và Quý để tránh xa sự tà dâm. Chỉ khi đó giới của họ mới trong sạch.

Khi đối diện với tình huống phải nói dối, kẻ phạm phu phải tự nhắc nhở mình rằng, cũng như ta:

- Người này lớn tuổi.
- Người này xuất thân cao quý.
- Người này giữ giới từ nhỏ.

Ta không nên nói dối người ta. Họ phải nhớ đến Tàm và Quý để tránh xa sự nói dối. Chỉ khi đó giới của họ mới trong sạch.

Bậc Thánh Nhập Lưu không cần phải suy tư nhiều như kẻ phạm phu mà giữ giới một cách tự nhiên, không cần suy nghĩ, nhưng giới của họ rất trong sạch. Bởi vì một bậc Thánh Nhập Lưu:

- Không phát sanh lòng tham để giết.
- Không phát sanh lòng tham để trộm cắp.
- Không phát sanh lòng tham để tà dâm.
- Không thích nói dối.
- Không thích uống rượu.

Vị ấy tránh xa tất cả những điều này một cách dễ dàng, tự nhiên. Vì vậy một vị Thánh Nhập Lưu không có khó khăn gì để giữ giới trong sạch, và do có giới trong sạch vị ấy không bao giờ rơi vào bốn đường ác đạo. Nếu có tái sanh, vị ấy bao giờ cũng có được đời sống cao quý, với tâm cao thượng, giàu sang, có địa vị cao và có sắc đẹp.

Kẻ phạm phu thường cố gắng để đạt đến địa vị tốt hơn trong đời sống. Mỗi người đều phấn đấu hết sức mình để được mục đích đó. Có người do quá tham muốn giàu sang và danh tiếng đã đánh đổi cả cuộc đời mình.

Những người đó, sau khi đã hành thiện và đã đắc quả Nhập Lưu, không cần phải cố gắng để đạt đến điều gì nữa, bởi vì chính pháp đã nâng họ lên một cách tự phát, tự động và do đó mà họ có đời sống cao quý, có tâm hiền thiện, giàu sang và đẹp đẽ.

Những bậc thánh, những người đã diệt tận phiền não, sẽ không bao giờ sanh vào cảnh giới thấp hơn cảnh giới mà họ đã từng sống. Họ luôn luôn sanh vào cảnh giới tốt đẹp hơn. Đó là lợi ích của việc hành thiện. Dù khi đi tái sanh, họ có thụ hưởng sự giàu sang và quên đi mục tiêu giải thoát, thì họ cũng chỉ quên tối đa là bảy kiếp. Đến kiếp thứ bảy, họ sẽ cảm thấy ăn năn, sẽ cảm thấy một sự thôi thúc mạnh mẽ, nên họ sẽ tinh tấn hành thiện, sẽ đắc A-la-hán và chứng ngộ Niết-bàn.

Một bậc thánh Nhập Lưu khi đi tái sanh, ngay khi có được sự giàu sang tột đỉnh, vẫn rất ít tham đắm với dục lạc. Sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc êm dịu, nhà rộng, xe tốt-tất cả những tiện nghi vật chất của đời sống gia đình không làm cho vị ấy đam mê. Vị ấy ít quan tâm đến những thứ đó.

Vậy thật sự vị ấy thích cái gì? Vị ấy thích việc bố thí (Dàna). Vị ấy hoan hỷ trong việc bố thí. Vị ấy thích giữ giới, hoan hỷ trong việc giữ giới. Vị ấy thích hành thiện và hoan hỷ trong việc hành thiện.

Vị ấy thích phục vụ chư tăng, thường đi đến các thiền viện, tu viện, tịnh xá để phục vụ và cúng dường. Nếu do làm như vậy mà vị ấy quên việc hành thiền Tứ Niệm Xứ, thì vị Thánh Nhập Lưu ấy sẽ quên trong bao nhiêu kiếp? Chỉ tới đa là bảy kiếp. Đến kiếp thứ bảy, vị ấy sẽ cảm thấy vô cùng ăn năn, sẽ tinh tấn hành thiền, sẽ đắc A-la-hán và chứng ngộ Niết-bàn. Đây chính là lợi ích thật sự và căn bản của việc hành thiền.

## **b. Cơ hội hành thiền rất hiếm hoi.**

Chỉ khi sanh làm người, ta mới có thể hành thiền. Sanh vào bốn đường ác đạo (địa ngục, súc sanh, nga quý, Atula) thì không thể có cơ hội để hành thiền, bởi vì người sanh vào cõi đó không có khả năng và cũng không có ý muốn thích hành thiền. Ngay cảnh giới đó đã thấp kém, đầy đau khổ, đầy những cảnh tượng, âm thanh và cảm giác hãi hùng, nên chúng sanh ở đó kiệt lực, không còn khả năng để có thể hành thiền.

Ở cõi trời, chúng ta cũng không có động cơ để hành thiền bởi vì sắc khả ái luôn bao quanh chúng ta. Tất cả những lạc thú tiên cảnh luôn thỏa mãn chúng ta. So sánh với loài người, thì từ lúc thụ thai cho tới lúc sinh ra, trong suốt 9 tháng 10 ngày ở trong bụng mẹ, chúng ta đã trải qua khổ sanh. Như các thánh giả đã từng nghe giảng về cõi trời, chư thiên ở cõi Xuất sanh thiên (Upapatti Bhàva) hóa sanh như những vật thể từ trên hư không rơi xuống. Họ đột nhiên xuất hiện trước công thiên cung của mình.

Một vị thiên nam sinh ra là đã 20 tuổi, cùng với y phục và trang sức của cõi trời, trong khi một vị thiên nữ chỉ 16 tuổi và cũng sinh ra với đầy đủ xiêm y sang trọng. Đời sống rất mực xa hoa. Không hề có những cảnh khổ. Thời tiết ở cõi trời luôn ôn hòa và dễ chịu chứ không hề cực nóng hay cực lạnh như ở cõi người. Thức ăn, thức uống, áo quần tất cả đều hiện ra khi họ vừa nghĩ tới. Muốn đi đâu thì họ đã ở đó ngay chỉ bằng ý muốn. Khi họ muốn nghe hay thấy điều gì thì dù âm thanh hay cảnh sắc có ở xa vài dặm họ cũng có thể nghe hay thấy bằng thiên nhĩ và thiên nhãn. Đời sống của họ thật sự vô cùng hoan lạc.

Chư thiên không bao giờ phải thấy những cảnh tượng hãi hùng. Họ không bao giờ thấy người già, người bệnh và người chết. Ở cõi trời không có ai lụng còng, tai điếc hay tóc bạc. Ở đó không có bệnh viện vì chẳng có ai bị bệnh. Cũng chẳng có dịch vụ mai táng hay hỏa thiêu vì ngay khi hết tuổi thọ thì thân thể họ biến mất như ngọn lửa tàn. Không ai phải thấy cảnh tượng hãi hùng của sự chết.

Trong cảnh giới huy hoàng tráng lệ đó, chư thiên không hề chứng kiến những cảnh khổ như già, bệnh, chết nên không hề có cảm giác ăn năn hay thôi thúc sự tu hành. Họ phung phí thời gian vào việc thụ hưởng dục lạc.

Vì vậy nếu ở cõi trời, chúng ta sẽ không có động cơ để hành thiền. Chỉ có ở cảnh giới này, cảnh giới của loài người, mới là nơi duy nhất có thể hành thiền. Vậy thì khi đã được sinh ra ở một nơi thuận tiện như vậy, có phải mọi người ai cũng cố gắng hành thiền hay không? Không đâu, nhiều người đã phí hoài cuộc đời này mà không tu tập gì cả.

Quý thánh giả ở đây may mắn có được nhiều duyên lành như:

- Được sanh làm người.
- Được mạnh khỏe.
- Được gặp chánh pháp.
- Được sanh ra trong thời có Phật.

Nhờ những duyên lành này mà chúng ta có thể hành thiền. Điều đó có dễ được không? Không dễ đâu. Ở trong bốn đường ác đạo không thể có cơ hội để hành thiền. Ở cõi trời

thì lại không có động cơ nào để thúc đẩy việc hành thiền.

Chỉ khi ở trong cõi người chúng ta mới có cơ hội đó. Nhưng trong những kiếp trước, khi được làm người, chúng ta có chịu hành thiền không? Trong quá khứ, hầu như chúng ta đã không biết hành thiền.

Giờ đây, nhờ các thiện nghiệp mà quý vị đã tích lũy trong nhiều kiếp, và nhờ sự thành tựu Ba-la-mật, nên quý vị mới có quả lành là gặp được cơ hội để hành thiền.

Được sanh làm người, có sức khỏe, được sanh ra trong thời có Phật, được gặp chánh pháp là những nhân duyên đầy đủ cho quý vị hành thiền. Điều đó không hiếm hoi hay sao? Thật vô cùng hiếm hoi.

Việc tu tập khó khăn như vậy há chẳng phải là một điều tốt đẹp hay sao? Quý vị nên thực hành bằng tâm hồn cao thượng. Đức Phật dạy: "Muốn thành tựu đạo nghiệp, mỗi người phải tinh tấn với tất cả sức lực và khả năng của mình".

Ở đây quý vị hành thiền Tứ Niệm Xứ vì quý vị mong muốn đạt đến an lạc Niết-bàn, không còn đau khổ. Không nên xem đó là một công việc nhẹ nhàng, bởi vì mục đích của nó là giải thoát mọi hình thức của khổ đau. Sự giải thoát đề cập ở đây không chỉ là tạm thời, mà là sự giải thoát được gọi là an lạc Niết-bàn. Bởi vậy không thể tu tập với tâm hơi hợt và sự cố gắng sơ sài, mà phải thực hành với sự liên tục, kiên trì và nỗ lực. Để đạt đến an lạc Niết-bàn là nơi thoát khỏi mọi đau khổ, thì một sự quyết tâm bình thường là chưa đủ, mà đòi hỏi sự tinh tấn tốt bậc của cả thân lẫn tâm. Để giải quyết các vấn đề kinh tế và xã hội có khi chỉ cần đầu tư công sức vừa phải, nhưng việc hành thiền thì không phải vậy, vì an lạc Niết-bàn không phải là một hạnh phúc bình thường. Đó là trạng thái hạnh phúc miên viễn luôn luôn hiện hữu nơi quý vị không bao giờ đau khổ nữa.

Do đó Đức Phật dạy: "An lạc Niết-bàn không thể đạt được bằng sự tinh tấn bình thường mà chỉ đạt được bằng sự tinh tấn tốt bậc".

Vì vậy phải thực hành với tất cả khả năng của mình, phải không? Vâng, đừng quan tâm nhiều đến cái thân này, thậm chí cả mạng sống này. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp :*

*"Với thân mạng này  
Tôi không thương cảm  
Hoàn toàn lãnh đạm  
Tôi quyết hành trì."*

### **c. Yếu tố thứ nhất giúp phát triển ngũ quyền của hành giả.**

Chúng ta đã thảo luận về lợi ích của việc hành thiền, khó khăn trong việc tìm cơ hội hành thiền. Bây giờ tôi sẽ nói về yếu tố thứ nhất làm phát triển ngũ quyền của hành giả.

Hành giả cần phải có ngũ quyền mạnh mẽ để phát triển tuệ giác. Muốn vậy hành giả phải trau dồi 9 yếu tố, vì nhờ có 9 yếu tố này mà ngũ quyền trở nên mạnh mẽ. Các nhà chú giải chỉ cho thấy rằng muốn tăng trưởng ngũ quyền và nâng cao thiền quán, hành giả phải có 9 yếu tố trong khi hành thiền. Để cho các hành giả, cũng như các thế hệ sau hiểu được ý nghĩa này một cách dễ dàng, ngài Thiền sư Mahàri đã làm một bài kệ. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*"Muốn cho ngũ quyền  
Gia tăng mạnh mẽ  
Chín yếu tố này  
Ta cần phải có"*

Khi hành giả hành thiền, trong mỗi sự chú niệm đều có mặt ngũ quyền. Nếu ngũ quyền mạnh mẽ và quân bình, thì:

- Hành giả chưa tiến bộ chắc chắn sẽ có tiến bộ.
- Hành giả đã có tiến bộ sẽ tiến nhanh hơn.
- Hành giả sắp đạt được mục đích cao thượng sẽ đạt được mục đích.

Vì vậy hành giả nên cố gắng làm cho ngũ quyền mạnh mẽ.

Ngũ quyền gồm có:

1. Tín quyền (Saddhindriya)
2. Tấn quyền (Viriyindriya)
3. Niệm quyền (Satindriya)
4. Định quyền (Samādhindriya)
5. Tuệ quyền (Pannindriya)

Trong đó, Tín quyền là căn bản nhất. Từ "Tín quyền" (Saddhindriya) tạo nên bởi hai từ là Tín (Saddhā) và Quyền (Indriya). Các vị Trưởng lão ở Miền Điện giải thích từ Tín (Saddhā) bao gồm 2 nghĩa:

- \* Nghĩa thứ nhất: là tin Phật, tin Pháp, tin Tăng, tin Nghiệp, tin quả của Nghiệp.
- \* Nghĩa thứ hai: là tâm sáng suốt và định tĩnh.

Tại sao tâm sáng suốt và định tĩnh? Vì hành giả tin vào 5 điều trên, nên tâm định tĩnh.

Vì hành giả tin vào Đức Phật, nên khi đánh lễ Phật, tâm hành giả sáng suốt và định tĩnh. Đức Phật mà chúng ta tôn kính là bậc toàn giác với A-la-hán Thánh đạo tuệ, là trí tuệ đoạn tận phiền não tham sân si. Tất cả quý vị ở đây đều tin rằng tuyệt đối không còn phiền não, không còn tham, không còn sân, không còn si trong tâm của Đức Phật. Phải vậy không? Vâng, chúng ta tin điều đó. Niềm tin này gọi là Tín (Saddhā).

Lại nữa, chúng ta tin rằng Đức Phật là bậc toàn giác với Nhất Thiết Liễu Trí, là trí tuệ biết được tất cả những gì cần biết, là trí tuệ hiểu rõ pháp thế gian lẫn pháp siêu thế, là trí tuệ do tự Ngài ngộ lấy, không thầy chỉ dạy. Quý vị ở đây có tin rằng Đức Phật biết rõ tất cả pháp thế gian và siêu thế hay không? Vâng, chúng ta tin điều đó. Niềm tin này gọi là Tín.

Vì chúng ta tin vào A-la-hán Thánh đạo tuệ và Nhất Thiết Liễu Trí, nên chúng ta cũng tin vào 9 ân đức của Đức Phật. Nghĩa là chúng ta tin vào ân đức vô lượng vô biên của Ngài. Do niềm tin đó mà tâm trở nên định tĩnh. Khi lễ Phật, khi dâng hoa, đèn, nước đến Ngài, quý vị có cảm thấy an lạc không? Tại sao? Vì chúng ta tin, nên tâm chúng ta an tịnh.

Tiếp theo, vì chúng ta tin Pháp, nên chúng ta kính trọng Pháp, chúng ta đọc, tụng và hành theo pháp. Nhờ niềm tin đó mà tâm chúng ta trở nên định tĩnh.

Sau khi hành thiền và đắc được thiền tuệ, chúng ta sẽ biết tâm trở nên sáng suốt và định tĩnh như thế nào. Tuy nhiên, lúc đầu, khi chỉ mới đạt được Danh Sắc phân tích trí, là trí

tuệ đầu tiên trong thiền tuệ, tuệ thấy rõ bản chất của danh pháp và sắc pháp thì tâm cũng chưa hoàn toàn sáng suốt. Hành giả phải kiểm soát tâm của mình không cho buông lung. Đồng thời hành giả cũng phải kiểm soát thân không cho trạo cử và duy trì thể ngồi thật ngay thẳng. Hành giả vẫn chưa thấy được tâm mình bắt đầu định tĩnh như thế nào.

Khi hành giả đạt đến Duyên nhiếp thủ trí (Paccaya Pariggaha Nàna), trí tuệ thấy rõ nhân duyên của danh pháp và sắc pháp, hành giả vẫn còn phải kiểm soát tâm không cho tán loạn và thân không cho dao động. Vì vậy hành giả chưa hoàn toàn thấy rõ tâm đang trở nên sáng suốt.

Khi hành giả đạt đến trí tuệ thứ ba là Tư duy trí (Samanasana Nàna) trí tuệ thấy rõ 3 tướng vô thường, khổ não, vô ngã của các hành, thì không những hành giả chưa thấy được tâm định tĩnh do sự có mặt của các cảm thọ, mà còn phát sanh nhiều phiền não vi tế của tuệ quán. Rõ ràng là đến đây hành giả vẫn chưa đạt được tâm sáng suốt.

Tư duy trí là trí tuệ mà khi nó phát sinh, hành giả cảm nhận nhiều thọ khổ. Những hành giả có thực nghiệm hẳn thấy rõ điều này. Khi đạt đến tư duy trí, các triệu chứng đau nhức, ngứa ngáy, chóng mặt, buồn nôn, tất cả những cảm giác đau đớn khủng khiếp nhất đều phát sinh. Vì vậy tâm hành giả đã không sáng suốt mà còn bị xáo trộn dữ dội. Hành giả trở nên nóng nảy và khổ sở. Tinh thần xuống dốc, hành giả muốn từ bỏ việc hành thiền. Ý muốn bỏ trường thiền để về nhà ngày càng mạnh hơn.

Khi điều này xảy ra, các thiền sư nên khích lệ và động viên tinh thần cho hành giả. Nên giải thích cho họ biết rằng ở mức độ trí tuệ này thì thái độ đó phát sinh là hoàn toàn tự nhiên; khi đạt đến trí tuệ tiếp theo là Sinh diệt trí (Udayabbaya) họ sẽ lại cảm thấy ưa thích việc hành thiền. Và mặc dầu điều đó có vẻ khó chịu và tệ hại, nhưng thật sự xét theo mức độ tuệ giác, thì hành giả đã có nhiều tiến bộ.

Hành giả có thể nói rằng: "Tuy thiền sư bảo điều đó là tốt, nhưng tôi cảm thấy như mình sắp chết." Nói như vậy chứng tỏ tâm của hành giả chưa được sáng suốt và định tĩnh.

Sau đó, nếu cứ tiếp tục hành thiền một cách chuyên chú, liên tục và bền bỉ theo lời chỉ dẫn của Thiền sư, hành giả sẽ đạt đến Sinh diệt trí (Udayabbaya Nàna). Lúc đó thân và tâm của hành giả đều khinh an, nhu nhuyễn, thích ứng và thuận thực. Tâm chú niệm và đối tượng hoạt động một cách tự nhiên như không cần sự điều khiển. Hành giả cảm thấy trạng thái an ổn ở cả thân lẫn tâm. Cảm thọ hỷ (Piti) và an lạc (Sukha) của thiền quán phát sinh. Đến đây hành giả thấy rất rõ sự định tĩnh của thân và tâm.

Đức Phật dạy rằng:

"Khi hành giả đi đến một nơi yên tĩnh để quán niệm sự sanh diệt của thân tâm, và khi hành giả đã đạt đến Sinh diệt trí (Udayabbaya Nàna) thấy rõ sự sanh diệt của danh pháp và sắc pháp thì tâm vị ấy sẽ phát sanh Hỷ (Piti) và Lạc (Sukha)".

Trạng thái hỷ và lạc này, cũng như sự sáng suốt và định tĩnh do thiền quán mang lại, người bình thường (không có hành thiền) không thể đạt được. Nó cũng vượt xa sự phi lạc và an tịnh của những chú thiền bình thường.

Tại sao tâm trở nên định tĩnh? Đó là do hành giả có đức tin và an lạc nên đã tinh tấn trong việc hành thiền. Như vậy, do tin pháp, thọ trì pháp, quy y pháp và hành theo pháp mà tâm của hành giả trở nên sáng suốt và định tĩnh. Tóm lại, nhờ đức tin mà tâm trở nên định tĩnh.



Người tin vào Tăng và quy y Tăng, tâm cũng trở nên định tĩnh.

Chư Tăng mà hành giả tôn kính là:

- Những vị được truyền thừa từ các bậc Thánh Tăng thời Đức Phật.
- Những vị đang thực hành phạm hạnh.
- Những vị đang đi trên con đường thanh tịnh.
- Những vị đang tu tập để đạt đến Niết-bàn.
- Những vị đang tu tập vì lợi ích và phúc lạc cho tất cả chúng sanh.

Khi hành giả tin tưởng vào ân đức của Tăng và quy y Tăng, tâm của hành giả trở nên sáng suốt và định tĩnh.

Khi hành giả quy y Tăng và cúng dường đến Tăng, tâm của hành giả trở nên định tĩnh. Vì họ tin nên tâm họ định tĩnh. Nếu họ không tin, họ sẽ không cảm thấy định tĩnh. Như khi một người không đáng tin cậy đến nhà quý vị, quý vị sẽ không an tâm. "Y sắp làm gì đây? Y sẽ gây phiền hà gì đây? Y sẽ quấy rầy chúng ta thế nào đây?" v.v... và v.v... Quý vị sẽ lo lắng và tâm không còn yên tĩnh chút nào. Vì quý vị không tin người đó, nên quý vị không cảm thấy an tịnh.

Nhờ đức tin mà quý vị cảm thấy định tĩnh khi làm thiện nghiệp. Thiện nghiệp không thể thấy bằng mắt thường, cũng không sờ mó được, nhưng nó luôn luôn là của quý vị, nó luôn luôn đi theo quý vị để chờ cơ hội cho quả, đến tận kiếp cuối cùng khi quý vị đạt đến Niết-bàn.

Quý vị có tin điều đó không? Niềm tin đó gọi là Tín (Saddhà).

Thiện nghiệp là Danh pháp (Nāma dhamma). Khi sắp sửa bố thí, quý vị biết rằng những y phục, thực phẩm, chỗ ở thuốc men và tiền bạc này đều là Sắc pháp (Rūpa dhamma). Chúng có thể thấy bằng mắt thường và có thể cầm nắm. Nhưng trong tình trạng này, chúng cũng có thể bị hủy diệt do nạn lũ lụt, hỏa hoạn, vua quan hay trộm cướp.

Sau khi đã cúng dường y phục, thực phẩm, chỗ ở thuốc men và tiền bạc này, thiện nghiệp phát sanh do tác ý và hành động cúng dường này sẽ tồn tại trong dòng tâm thức tương tục của hành giả. Những thiện nghiệp này không phải là Sắc pháp. Chúng là gì? Vông, chúng là Danh pháp. Vì là Danh pháp, nên chúng không thể trông thấy hay cầm nắm được. Nhưng quý vị có tin rằng những thiện nghiệp mà chúng ta đã làm có mặt trong dòng tâm thức tương tục của chúng ta không? Vông, quý vị tin như vậy. Niềm tin đó được gọi là Tín (Saddhà).

Quý vị tin vào thiện nghiệp mà quý vị đã làm, tin rằng chúng sẽ đi theo quý vị như một thứ tài sản riêng, cho đến tận kiếp cuối cùng khi quý vị chứng đắc Niết-bàn. Vậy thì mỗi khi làm thiện nghiệp, tâm quý vị không trở nên sáng suốt và định tĩnh sao? Vông, tâm trở nên định tĩnh. Nhờ đức tin mà tâm quý vị trở nên định tĩnh.

Khi nghĩ đến quả lành của thiện nghiệp, tâm trở nên sáng suốt và định tĩnh. Phước báo của thiện nghiệp rất nhiều, chúng ta có thể thọ lãnh ngay trong kiếp này, hay kiếp thứ hai, thứ ba v.v... cho đến khi chúng ta chứng đắc Niết-bàn. Do tin rằng mình sẽ nhận được những quả lành từ những thiện nghiệp mà mình đã tạo, nên mỗi khi nghĩ đến điều đó, tâm chúng ta trở nên sáng suốt và định tĩnh. Do tin tưởng mà chúng ta cảm thấy định tĩnh, cho nên đức tin là pháp căn bản làm tăng trưởng ngũ quyền.

Trong ngũ quyền, Tín quyền là nền tảng căn bản nhất cho việc hành thiền. Khi Tín quyền trở nên mạnh mẽ hơn thì Tấn quyền cũng được củng cố thêm. Trong việc tu tập,

tin vào pháp là điều quan trọng nhất.

Quý vị ở đây có tin rằng với pháp mà chúng ta đang hành đây, một khi sự quán niệm trở nên hoàn toàn trọn vẹn thì cánh cửa địa ngục sẽ bị đóng và Niết-bàn có thể chứng đắc hay không? Quý vị có tin vậy không? Vâng, quý vị tin.

Khi hành giả chú niệm tất cả các oai nghi: phòng, xep, ngồi, đưng, giở, bước, đạp, co, duỗi, cầm, nắm v.v..., khi sự chú niệm trở nên hoàn hảo, thì cánh cửa địa ngục bị đóng vĩnh viễn, và Niết-bàn rộng mở, vị ấy sẽ trở thành bậc Thánh Nhập Lưu v.v...

Đó là tất cả những niềm tin để tạo nên Tín quyền.

Trong giáo pháp, đức tin là nền tảng căn bản. Nếu hành giả có đức tin, nghĩa là thật sự tin rằng mình có khả năng đóng cửa địa ngục, thì hành giả có thể thật sự chứng đắc Niết-bàn. Với đức tin này, hành giả sẽ trở nên tinh tấn hơn. Tin như vậy, quý vị không thể hành trì tinh tấn không gián đoạn, không ngủ nghỉ hay sao? Vâng, quý vị có thể.

Trái lại, nếu quý vị làm chỉ vì người khác cũng làm như vậy, nếu quý vị nửa tin nửa ngờ, thì sự tinh tấn của quý vị sẽ không mạnh mẽ như những người có niềm tin. Ở đây các hành giả không tu tập với đức tin nửa tin nửa ngờ. Bằng sự chú tâm vào phòng xep của bụng, chúng ta tin rằng chúng ta sẽ đóng cửa địa ngục và chứng đắc Niết-bàn. Niềm tin của chúng ta thật mãnh liệt, và nhờ vậy mà Tấn quyền - sự hành trì không gián đoạn, không ngủ nghỉ - cũng trở nên mạnh mẽ.

Khi Tấn quyền đã mạnh, thì Niệm quyền - năng lực chú niệm - cũng sẽ phát triển tốt.

Niệm quyền tốt thì hành giả có thể chú niệm ngay khi sắc trần vừa phát sanh lên. Và khi niệm quyền vững vàng, Định quyền cũng tăng trưởng.

Nếu hành giả có thể chú niệm ngay từ khi đối tượng sắc phát sanh lên, thì hành giả cũng có thể chú niệm sự sanh, trụ và diệt của sắc. Đối tượng và tâm chú niệm diễn ra cùng lúc ở mọi thời điểm. Đó là sát-na định (Khanika samādhi). Đạt được sát-na định tức là Định quyền đã phát triển khá cao.

Khi định quyền phát triển thì tuệ quyền cũng phát triển theo.

Chỉ khi định tăng trưởng thì minh sát tuệ mới tăng trưởng. Ở giai đoạn đầu, hành giả phải tập trung để phát triển định. Nếu hành giả muốn đạt được minh sát tuệ mà không phát triển định thì chỉ làm chậm hoãn sự đắc pháp. Trong lúc quán niệm, nếu chưa có định tâm mà hành giả đã cố gắng phân biệt đây là Danh pháp, đây là Sắc pháp v.v...thì điều gì sẽ xảy ra cho tiến trình đắc pháp của hành giả? Sẽ nhanh hơn hay chậm hơn? Dĩ nhiên là nó sẽ chậm hơn. Hành giả phải cẩn thận nhớ kỹ điều này.

Trong giai đoạn đầu của thiền quán, hành giả phải cố gắng phát triển Định. Khi Định trong quán niệm ngũ uẩn đã phát triển thì minh sát tuệ tự động phát sanh. Vì vậy mục tiêu chính trong giai đoạn đầu của thiền quán là phát triển định.

Như vậy:

- Do Tín quyền mạnh mà Tấn quyền cũng mạnh.
- Do Tấn quyền mạnh mà Niệm quyền cũng mạnh.
- Do Niệm quyền mạnh mà Định quyền phát triển.
- Do Định quyền phát triển nên Tuệ quyền thuận thực.

Khi minh sát tuệ đã thành tựu đầy đủ, hành giả sẽ đạt được điều mà mình đã mong cầu một cách đúng pháp, từ việc đóng cửa địa ngục cho đến việc chứng ngộ giáo pháp cao

thương.

Trên đây là tóm tắt về ngũ quyền. Bây giờ tôi sẽ nói đến yếu tố đầu tiên giúp cho ngũ quyền tăng trưởng.

Trong dòng tương tục của tâm, tóm gọn chỉ có Danh pháp và Sắc pháp. Chỉ có hai pháp này thôi. Cả hai pháp này đều sanh lên và diệt đi nhanh chóng. Các nhà chú giải ghi rằng một yếu tố giúp phát triển ngũ quyền của hành giả, một yếu tố giúp cho sự phát triển của thiền quán là khả năng hướng tâm đến bản chất diệt của danh pháp và sắc pháp.

Để cho dễ nhớ, Thiền sư Mahàsi đã viết một yếu quyết. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*"Danh, Sắc đã sanh lên  
Ắt phải có hoại diệt  
Tính cách hoại diệt đó  
Ta phải thường chú niệm"*

Danh pháp và sắc pháp diệt rất nhanh, ngay khi chúng vừa sanh lên. Hành giả nên hướng sự chú tâm của mình vào phương diện diệt của tiến trình

Tuy nhiên, trước khi hành giả có thể thấu hiểu bằng chính sự thể nghiệm của mình, mà hành giả tưởng tượng hay hình dung về sự diệt rồi chú tâm trên sự tưởng tượng đó, thì đó không phải là điều chúng tôi muốn hướng dẫn. Làm vậy, hành giả chỉ làm chậm đi sự tiến bộ của mình. Đối tượng quán niệm phải như bình thường, tức là quán niệm trên phòng, xep, ngồi, đứng, giờ, bước, đập v.v... nhưng khi quán niệm hành giả phải chú tâm đến giai đoạn diệt của tiến trình. Khi niệm phòng, ngay khi hành giả vừa niệm xong thì phòng liền diệt. Vậy thì khi niệm xep, xep là cái cũ hay cái mới? Xep là cái mới, bởi vì khi chúng ta niệm liên tục "phòng, xep", sau khi đã thấy sự sanh của phòng và sự diệt của phòng, thì xep là một cái mới. Trong lần niệm phòng tiếp theo, hành giả cũng nên chú ý xem phòng là cái cũ hay cái mới? Bằng cách đó, hành giả hướng tâm của mình đến giai đoạn diệt của các pháp.

Phương pháp quan sát này giúp hành giả đạt Định nhiều hơn. Khác với những phương pháp thông thường, ở đây tâm chỉ chú trọng hướng đến để thấy rõ sự diệt này nối tiếp sự diệt khác, và do sự chú tâm liên tục đó, hay nói cách khác, do sự tương tục nhất hướng của tâm chú niệm trong suốt thời gian hành thiền mà Định và Tuệ tiếp tục tăng trưởng.

Chúng mạnh dần, mạnh dần và hành giả có thể bắt đầu thấy rõ sự diệt.

Nhưng hành giả chỉ thực sự thấy rõ sự diệt một cách hoàn toàn khi đạt được Diệt trí (Bhanga Nàna) - trí tuệ thấy rõ sự diệt, thấy rõ bản chất hoại diệt của các pháp hữu vi. Tuy vậy cũng có lúc, mặc dù chưa đạt được Diệt trí, nhưng do sự chú tâm liên tục và nhất hướng, nhất là khi ngũ quyền đã khéo cân bằng và mạnh mẽ, hành giả vẫn có thể thấy được sự diệt. Nhiều hành giả đã trình với Thiền sư rằng họ đã thấy được sự diệt của danh sắc chỉ trong mười ngày hành thiền. Tất nhiên là cái thấy của họ chưa được rõ ràng lắm.

Khi niệm phòng xep, hành giả thấy rằng tính cách phòng chấm dứt ở giai đoạn cuối của cái phòng chứ không tiếp tục trong cái xep. Tính cách xep cũng chấm dứt ở giai đoạn cuối của cái xep chứ không tiếp tục trong cái phòng kế tiếp. Vài hành giả trình rằng có một khoảng ngưng nhỏ giữa cái phòng và cái xep. Họ hỏi Thiền sư có đúng như vậy

không. Thiên sư trả lời bằng cách hỏi ngược lại: "Ồ, sao lại hỏi? Đó chẳng phải là điều mà hành giả tự cảm nhận hay sao?"

Nếu Định đủ mạnh, hành giả sẽ thấy rằng phòng và xep không có nối liền nhau. Có một khoảng ngừng giữa phòng và xep. Tính cách xep không tiếp tục ở trong cái phòng và tính cách phòng không tiếp tục ở trong cái xep. Hành giả sẽ thấy khoảng ngừng ở giữa.

Khi đi kinh hành, khi niệm "giờ, bước, đạp" cũng như vậy. Hành giả thấy rằng tính cách giờ không đi theo cái bước. Nó ở lại phía sau như một cái bóng. Tính cách bước cũng không đi theo cái đạp, nó ở lại phía sau như một cái bóng. Và tính cách đạp cũng không đi theo cái giờ kế tiếp.

Họ trình với Thiên sư về sự dừng lại phía sau như một cái bóng của tất cả các hiện tượng. Điều này chứng tỏ hành giả bắt đầu thấy ra sự diệt. Tuy nhiên điều này lại không xảy đến cho hành giả trong khi ngồi. Với oai nghi ngồi, hành giả khó có thể chú niệm sự diệt một cách liên tục. Chỉ khi ngũ quyền quân bình, hành giả mới thấy được sự diệt. Sau một lát, hành giả lại không thể chú tâm vào sự diệt. Hành giả chỉ tiếp tục chú niệm những điều thông thường mà thôi. Vì không thấy sự diệt một cách rõ ràng và thường xuyên, nên hành giả nghĩ rằng sự diệt không thực sự xảy ra mà chỉ do họ tưởng tượng. Rồi hành giả chú tâm vào ấn tượng "không diệt" này. Thật ra hành giả không nên có thái độ như vậy.

Hành giả nên nghĩ rằng: "Ta đã nhiều lần thấy được sự diệt. Chẳng bao lâu ta sẽ thấy được bản chất của sự diệt một cách rõ ràng". Và hành giả phải hướng tâm vào bản chất của sự diệt.

Sự chú niệm liên tục sẽ đưa đến Định. Khi Định đủ mạnh, cuối cùng hành giả đạt đến Diệt trí, lúc đó hành giả bắt gặp sự diệt như là đang thấy bằng mắt thường. Khi niệm phòng, hành giả thấy rằng tính cách phòng diệt ngay lập tức. Khi niệm xep, hành giả thấy rằng tính cách xep diệt rất nhanh chóng.

Khi đạt đến Diệt trí, hình dáng của bụng và của thân không rõ ràng trong sự chú niệm của hành giả, mà chỉ có tính cách của những chuyển động là nổi bật hẳn lên. Khi niệm phòng, chỉ có sự diệt nhanh chóng của trạng thái cứng, phòng và đây là rõ ràng đối với hành giả. Khi niệm xep, chỉ có sự diệt nhanh chóng của những chuyển động liên tục và của sự xep dần mới hiện ra rõ ràng như thể đang thấy bằng mắt thường.

Điều tương tự cũng xảy ra khi hành giả niệm "giờ, bước, đạp". Khi niệm "giờ" sự diệt nhanh chóng và liên tục của oai nghi giờ được khám phá. Khi niệm "bước" sự diệt nhanh chóng và liên tục của oai nghi bước được khám phá. Khi niệm "đạp" sự diệt nhanh chóng và liên tục của oai nghi đạp được khám phá, như thể hành giả đang thấy bằng mắt thường.

Tiếp tục quán chiếu, định tâm của hành giả càng lúc càng vững vàng. Khi Định đã sung mãn và mạnh mẽ, hành giả sẽ thấy rằng không chỉ sắc diệt sau mỗi sự chú niệm mà tâm chú niệm đi kèm cũng diệt ngay sau khi sắc diệt.

Khi niệm phòng, hành giả thấy rằng ngay khi niệm, tính cách phòng diệt một cách nhanh chóng và ngay theo sau là sự diệt của tâm chú niệm. Sau đó là sự diệt của cái phòng kế tiếp và cũng theo sau là sự diệt của tâm chú niệm.

Khi niệm xep, hành giả thấy rằng ngay khi niệm, tính cách xep diệt một cách nhanh chóng và ngay theo sau là sự diệt của tâm chú niệm. Sau đó là sự diệt của cái xep kế tiếp và cũng theo sau là sự diệt của tâm chú niệm.

Quý vị không nhận thấy rằng đối tượng sắc (ở đây là sự phồng xẹp của bụng) những sắc pháp này là vô thường hay sao? Tâm chú niệm hay Danh pháp cũng vô thường, phải vậy không? Từ nhỏ, chúng ta đã nghe nói đến từ này, nhưng bây giờ chúng ta tìm thấy nó ở đâu? Chúng ta tìm thấy nó trong chính ngũ uẩn của mình. Thật là tuyệt vời, phải không? Vâng, chúng ta đã thấy ra Vô thường, Vô thường thật sự (Anicca).

Do đâu chúng ta thấy được vô thường? Do chúng ta đã hướng tâm đến sự diệt của danh pháp và sắc pháp. Nếu không thì phải mất một thời gian rất dài để thấy ra sự diệt. Sự chú tâm của hành giả có thể rất tốt, rất thú vị, dẫu vậy hành giả vẫn không thể thấy sự diệt. Vì hành giả không chịu hướng tâm vào sự diệt nên không thấy được sự diệt và do đó không thấy ra vô thường. Vì vậy các nhà chú giải khuyên hành giả nên hướng tâm vào sự diệt.

Các nhà chú giải là những người hiểu nhiều nhất ý nghĩa những lời dạy của Đức Phật. Sự giải thích của họ phân lớn rút ra từ Tam Tạng Pàli, nên những lời giảng giải của các ngài cũng có giá trị như những lời dạy của Đức Phật. Vậy chúng ta nên theo những lời chỉ dẫn của các ngài trong khi tu tập.

Khi niệm "giờ, bước, đập", hành giả cũng thấy sự diệt của sắc pháp và danh pháp. Khi niệm giờ, hành giả thấy rằng oai nghi giờ biến mất và ngay sau đó tâm chú niệm vừa quan sát oai nghi giờ cũng biến mất theo. Khi niệm bước, hành giả thấy oai nghi bước diệt một cách nhanh chóng và ngay sau đó tâm chú niệm vừa mới quan sát oai nghi bước cũng diệt một cách tức thì. Tương tự, khi niệm đập, hành giả thấy oai nghi đập không còn tồn tại và ngay sau đó tâm chú niệm vừa mới quan sát oai nghi đập cũng biến mất.

Sau khi thấy được sự diệt, chúng ta nhận ra rằng các oai nghi giờ, bước, đập-tất cả các sắc pháp đó-đều vô thường. Tâm quán niệm hay danh pháp cũng vô thường. Quý vị đã thấu hiểu điều này rồi phải không. "Vô thường" tiếng Pàli gọi là "Anicca". Tốc độ của sự diệt quá nhanh, nhanh đến nỗi có cảm giác như nó bức bách hành giả cảm thấy khổ. Tiếng Pàli gọi trạng thái Khổ đó là Dukkha.

Làm thế nào để ngăn chặn những diễn biến nhanh chóng này, và do đó ngăn chặn trạng thái khổ sở bức bách này? Không có cách nào để ngăn chặn điều đó. Hành giả nhận ra rằng chúng diệt theo ý riêng của chúng và chúng lần át hành giả. Đó là bản chất của chúng. Hành giả nhận ra rằng không có cách nào để điều khiển chúng. Tính chất không thể điều khiển được của danh pháp và sắc pháp trong tiếng Pàli gọi là Anattā - Vô ngã.

Những thuộc tính Vô thường, Khổ não, Vô ngã mà chúng ta đã từng nghe từ nhỏ, bây giờ chúng ta có thể tìm thấy nó ở đâu? Chúng ta tìm thấy nó trong chính ngũ uẩn của mình. Khi hành giả thấy rõ Vô thường, Khổ não, Vô ngã và có sự thấu suốt hoàn toàn của mình sát tuệ thì hành giả đạt đến cái gì?

Hành giả đạt đến an lạc Niết-bàn mà hành giả vẫn thường phát tâm hướng đến mỗi khi làm việc thiện. Hành giả chứng đắc Niết-bàn.

Thấy rõ và thấu suốt vô thường là điều chính yếu. Nếu có ai hỏi làm thế nào để thấy ra vô thường, quý vị hãy khuyên họ hướng tâm vào sự diệt. Mọi người có thể thấy rõ sự diệt chỉ khi hướng tâm vào nó. Nếu hành giả cứ quán niệm mà không thật sự hướng tâm vào sự diệt thì rất lâu vẫn không thấy được sự diệt. Chỉ khi hướng tâm vào sự diệt, hành giả mới thấy rõ sự diệt của sắc cũng như của tâm chú niệm. Và hành giả sẽ nhận ra ba tướng Vô thường, Khổ não và Vô ngã.

Chú tâm quán niệm vào sự diệt, thấy được tướng Vô thường, thì hai tướng còn lại là Khổ não và Vô ngã cũng có thể thấy một cách dễ dàng. Dựa vào kinh điển, Thiên sư

Mahàsi đã viết một yếu quyết để giúp cho quý vị cùng các thế hệ sau dễ nhớ. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp :*

*"Chỉ một thực tướng  
Được thấy rõ ràng  
Hai tướng còn lại  
Dễ dàng nhận ra."*

Khi các Phật tử nói về ba thuộc tính Vô thường, Khổ não, Vô ngã này, những người theo các tôn giáo khác sẽ cho rằng đó là một học thuyết bi quan. Với người chỉ nghĩ đến những vấn đề vật chất, trần tục (Lokiya) điều này có thể đúng. Nhưng với người quan tâm đến những cái vượt ra ngoài thế gian này (Lokuttara), câu nói đó thật sai lầm. Chỉ khi nào có thể thấy bệnh tật là Vô thường, Khổ não, Vô ngã mới có thể thấy cái "vô bệnh", một trạng thái tối ưu, đó là an lạc Niết-bàn. Bởi vậy đây mới thật sự là phương pháp thực tiễn.

-ooOoo-

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

---

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*update: 15-11-2000*