Tu Oai Nghi - Tk Ho Phap - 1.3

Tứ Oai Nghi (Hộ Pháp)

Tu Oai Nghi - Tk Ho Phap - 1.3

Trang gốc

Trang web BuddhaSasana

VU Times font

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ

(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỨ OAI NGHI

(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu

(Tỳ Khưu Hộ Pháp)

Lưu ý: Đọc với phông chữ VU Times (Viet-Pali Unicode)

Phần I

ĐỐI TƯỢNG TỨ OAI NGHI (tiếp theo)

-ooOoo-

Bí quyết pháp hành thiền tuệ:

Để biết thực tánh của danh pháp, sắc pháp đúng theo chân nghĩa pháp (paramatthadhamma), hành giả tiến hành thiền tuệ cần phải biết bí quyết pháp hành thiền tuệ là "tâm chỉ cần biết thoáng qua".

Tâm đó là đại thiện tâm có chánh niệm trực nhận đối tượng danh pháp hoặc sắc pháp nào, trí tuệ tỉnh giác trực giác chỉ cần biết thoáng qua đối tượng danh pháp hoặc sắc pháp ấy mà thôi.

Tại sao tâm chỉ cần biết thoáng qua?

Bởi vì, đối tượng danh pháp, sắc pháp hiện tại của chân nghĩa pháp (paramatthadhamma) hiện rõ trên ý môn lộ trình tâm vô cùng mau lẹ; cho nên, đại thiện tâm có chánh niệm trực nhận đối tượng danh pháp hoặc sắc pháp nào, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ ngay đối tượng danh pháp hoặc sắc pháp ấy chỉ cần biết thoáng qua mà thôi; thì đối tượng danh pháp hoặc sắc pháp ấy vẫn còn trong lãnh vực thuộc chân nghĩa pháp. Nếu hành giả chú tâm lâu nơi đối tượng, thì đối tượng ấy diệt, vượt qua khỏi lãnh vực của đối tượng chân nghĩa pháp, chuyển sang đối tượng chế định pháp, không phải là đối tượng của pháp hành thiền tuệ. Vả lại, pháp hành thiền tuệ chỉ cần khaṇikasamādhi: sát na định, định tâm trên đối tượng danh pháp hoặc sắc pháp hiện tại trong khoảnh khắc rất ngắn ngủi; khác với pháp hành thiền

định phải có upacārasamādhi: cận định và appanāsamādhi: an định trên một đối tượng duy nhất, để có thể chứng đắc các bậc thiền sắc giới, thiền vô sắc giới.

Trong tiểu sử Ngài Đại Đức Ānanda (bậc Thánh Nhập Lưu) chứng đắc từ Nhất Lai Thánh Đạo - Nhất Lai Thánh Quả, Bất Lai Thánh Đạo - Bất Lai Thánh Quả, A-ra-hán Thánh Đạo - A-ra-hán Thánh Quả cùng với thần thông trong khoảng thời gian thay đổi oai nghi ngồi sang oai nghi nằm, mà đầu chưa đụng gối.

Như vậy, Ngài chứng đắc 3 Thánh Đạo - 3 Thánh Quả bậc cao không ở trong oai nghi chính nào, chỉ ở trong oai nghi phụ mà thôi.

Cho nên, oai nghi chính - oai nghi phụ đều là đối tượng của pháp hành thiền tuệ, có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn.

Bảng phân biệt đối tượng

6 Thức Tâm

Đối tượng

Paramatthadhamma

Đối tượng

Paññattidhamma

Nhãn thức tâm

Hình dáng

Gọi là Sắc trần

Nhĩ thức tâm

Âm thanh

Gọi là Thanh trần

Tỷ thức tâm

Mùi hương

Gọi là Hương trần

Thiệt thức tâm

Vị nếm

Gọi là Vị trần

Thân thức tâm

Cứng, mềm, nóng, lạnh, ...

Gọi là Xúc trần

Ý thức tâm

Tứ Oai Nghi

Dáng đi, tư thế đi

Gọi là Sắc đi

Dáng đứng, tư thế đứng

Gọi là Sắc đứng

Dàng ngồi, tư thế ngồi

Gọi là Sắc ngồi

Dáng nằm, tư thế nằm

Gọi là Sắc nằm

Những Oai Nghi phụ

Thân cử động

Gọi là Sắc cử động (đưa lên, đưa xuống...)

Phóng tâm, Suy nghĩ, Biết đối tượng, v.v...

Gọi là Danh phóng tâm, Danh suy nghĩ, Tâm, v.v...

Vai Trò Của Đối Tượng Và Chủ Thể:

1- Vai trò đối tượng:

Đó là 4 oai nghi chính: sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm thuộc về sắc pháp phát sanh từ tâm, xem như vai trò chính.

Ngoài tứ oai nghi chính ra, còn có vô số oai nghi phụ cử động của thân như: thay đổi từ oai nghi cũ này sang oai nghi mới khác, cần phải nhờ đến nhiều oai nghi phụ hỗ trợ, để có thể hoàn thành oai nghi mới; và có những oai nghi phụ cử động riêng rẽ như: đưa tay lên gãi ngứa, để tay xuống, duỗi chân ra, co chân vào,... Tất cả những oai nghi phụ này, cũng là sắc pháp phát sanh từ tâm, xem như vai trò phụ. Tứ oai nghi chính và tất cả oai nghi phụ có giá trị tương đương nhau, cũng đều có thể làm đối tượng của thiền tuệ.

Ngoài sắc pháp ra, còn những danh pháp là tâm tham, tâm sân, tâm si, phóng tâm... cũng đều là đối tượng của thiền tuệ, xem như vai trò phụ.

Tất cả mọi sắc pháp, tất cả mọi danh pháp đều có giá trị tương đương; có thực tánh của mỗi sắc pháp, mỗi danh pháp phát sanh lên làm phận sự xong rồi đều phải diệt một cách tự nhiên; có 3 trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã; đều dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả, và Niết Bàn, như nhau cả thảy.

Tất cả mọi sắc pháp, mọi danh pháp đều là đối tượng của thiền tuệ, ví như những vai diễn trung thực trong một bộ phim, hay một vở tuồng.

2- Vai trò chủ thể:

Đó là chánh niệm trực nhận nơi đối tượng oai nghi chính đó là: dáng đi, tư thế đi hoặc dáng đứng, tư thế đứng hoặc dáng ngồi, tư thế ngồi hoặc dáng nằm, tư thế nằm nào, gọi là tứ oai nghi chính; và trí tuệ tỉnh giác trực giác nơi đối tượng (mà chánh niệm trực nhận) thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi ấy gọi là "sắc đi" hoặc dáng đứng, tư thế đứng ấy gọi là "sắc đứng"; hoặc dáng ngồi, tư thế ngồi ấy gọi là "sắc ngồi"; hoặc dáng nằm, tư thế nằm ấy gọi là "sắc nằm", đúng theo thực tánh của sắc pháp ấy, để diệt tà kiến thấy sai chấp lầm cho là ta đi, ta đứng, ta ngồi, ta nằm.

Hoặc, chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác tất cả mọi đối tượng oai nghi phụ đó là những trạng thái cử động của thân thay đổi từ oai nghi cũ sang oai nghi mới; hoặc cử động tay, chân, thân mình... do một nguyên nhân, lý do chính đáng cần thiết, thì chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác theo dõi suốt nhất cử nhất động của oai nghi phụ nào, thấy rõ biết rõ oai nghi phụ ấy đều gọi là sắc cử động.

Bốn oai nghi chính và tất cả mọi oai nghi phụ thuộc về sắc pháp.

Hoặc, chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác tâm nào phát sanh, thì chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ tâm ấy, đều gọi là danh pháp.

Các đối tượng dầu là sắc pháp hay danh pháp cũng đều có giá trị tương đương như nhau; nghĩa là có thực tánh của mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp; có sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp; có 3 trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp, đều có thể dẫn đến sự chứng ngộ sự thật chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả, và Niết Bàn, như nhau cả thảy.

Cho nên, hành giả không nên xem trọng một sắc pháp, một danh pháp nào, cũng không nên xem khinh một sắc pháp, một danh pháp nào; để tránh mắc phải 2 cực đoan thuộc 2 biên kiến, để cho sự tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

Vậy, vai trò hành giả có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ các danh pháp, sắc pháp là đối tượng của pháp hành thiền tuệ, ví như vai trò người khán giả xem các vai chính, vai phụ trong một bộ phim hay một vở tuồng mà thôi.

Thật ra, đối tượng của pháp hành thiền tuệ đó là danh pháp, sắc pháp thuộc về Chân nghĩa pháp, không có danh từ ngôn ngữ chế định nào có thể diễn tả được thực tánh trung thực của danh pháp, sắc pháp; mà chỉ có thực hành đúng theo pháp hành thiền tuệ, khi trí tue ä thiền tuệ phát sanh mới có thể thấy rõ biết rõ được thực tánh của danh pháp, sắc pháp mà thôi.

Do đó, phần thực hành đối tượng tứ oai nghi: sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm,... dầu giảng giải tỉ mỉ như thế nào đi nữa, cũng không thể nào diễn tả được thực tánh trung thực của sắc pháp, danh pháp là đối tượng của thiền tuệ.

Về pháp hành thiền tuệ, hành giả tự học ở sách, rồi tự tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo không phải là việc dễ dàng!

Trong pháp hành thiền tuệ, dầu hành giả là người có giới trong sạch, có định vững vàng, có tâm tinh tấn liên tục; nhưng chỉ cần hiểu sai, hành sai một chút nào đó, cũng có thể dẫn đến kết quả hoàn toàn khác, không thể chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, ...

Vì vậy, điều tốt hơn hết, hành giả nên tìm gặp vị Thiền sư thông thạo về pháp học, đầy đủ kinh nghiệm về pháp hành thiền tuệ, để thân cận, nương nhờ học hỏi, để được sự chỉ dạy trực tiếp. Khi tiến hành thiền tuệ, nếu hành giả có pháp nào thắc mắc, hoài nghi mà tự mình chưa có khả năng lý giải được, chưa có khả năng nhận định được đúng hoặc sai; thì hành giả nên trình những pháp ấy, để vị Thiền sư nhận định phê bình đúng hay sai. Điều này rất cần thiết đối với hành giả, nhất là hành giả ban đầu thực tập tiến hành thiền tuệ.

Chánh Niệm, Trí Tuệ Tỉnh Giác:

Chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác (satisampajañña) đóng vai trò chủ thể chính yếu trong việc tiến hành thiền tuệ.

* Sati: niệm, đó là saticetasika: niệm tâm sở đồng sanh với 59 hoặc 91 tâm (ngoại trừ 12 tâm bất thiện, 18 vô nhân tâm), ghi nhớ tất cả 6 đối tượng: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.

Trạng thái của Saticetasika: niệm tâm sở

1- Apilāpanalakkhaṇā: có trạng thái thường có trí nhớ biết mình hoặc không để duôi.

2- Asammoharasā: có phận sự không quên.

3- Ārakkhapaccupaṭṭhānā: giữ gìn khắng khít đối tượng là quả hiện hành của niệm tâm sở.

4- Thirasaññāpadaṭṭhānā : có trí nhớ khắng khít là nguyên nhân gần của niệm tâm sở phát sanh.

Sati trong phần này chỉ đề cập đến sammāsati: chánh niệm.

Trong bài kinh Đại niệm xứ (Mahāsatipaṭṭhāna-sutta) Đức Phật dạy về chánh niệm như sau:

"Katamā ca bhikkhave sammāsati?...".

"Này chư Tỳ khưu, thế nào gọi là chánh niệm?

- Này chư Tỳ khưu, Tỳ khưu hay hành giả trong Phật giáo này:

1- Là người có tâm tinh tấn không ngừng, có chánh niệm trực nhận, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ "thân trong thân" để diệt tâm tham, hài lòng, và tâm sân, không hài lòng trong ngũ uẩn chấp thủ này.

2- Là người có tâm tinh tấn không ngừng, có chánh niệm trực nhận, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ "thọ trong thọ" để diệt tâm tham, hài lòng, và tâm sân, không hài lòng trong ngũ uẩn chấp thủ này.

3- Là người có tâm tinh tấn không ngừng, có chánh niệm trực nhận, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ "tâm trong tâm" để diệt tâm tham, hài lòng, và tâm sân, không hài lòng trong ngũ uẩn chấp thủ này.

4- Là người có tâm tinh tấn không ngừng, có chánh niệm trực nhận, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ "pháp trong pháp" để diệt tâm tham, hài lòng, và tâm sân, không hài lòng trong ngũ uẩn chấp thủ này...".

Này chư Tỳ khưu, như vậy gọi là chánh niệm".

[1]

Đối tượng của chánh niệm đó là thân, thọ, tâm và pháp, ngoài ra, các đối tượng khác không phải là đối tượng của chánh niệm.

Trong Chú giải bài kinh này giải thích 4 đối tượng thân, thọ, tâm và pháp như sau:

1- Thân : "Kāyo’va atthi": Thân chỉ là thân mà thôi, thuộc về sắc pháp là pháp vô ngã: không phải chúng sinh (na satto), không phải người (na puggalo), không phải đàn bà (na itthī), không phải đàn ông (na puriso), không phải ngã (na attā), không phải thuộc về ta (na attaniyaṃ), không phải ta (nā’haṃ), không phải của ta (na mama), không phải ai cả (na koci), không phải của ai cả, v.v. ..

Như vậy, thân (kāya) là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trong phần thân niệm xứ có 14 đối tượng thuộc về sắc pháp paramattha: chân nghĩa pháp.

2- Thọ : "Vedanā’va atthi": Thọ chỉ là thọ mà thôi, thuộc về danh pháp là pháp vô ngã: không phải chúng sinh (na satto), không phải người (na puggalo), không phải đàn bà (na itthī), không phải đàn ông (na puriso), không phải ngã (na attā), không phải thuộc về ta (na attaniyaṃ), không phải ta (nā’haṃ), không phải của ta (na mama), không phải ai cả (na koci), không phải của ai cả, v.v. ..

Như vậy, thọ (vedanā) là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trong phần thọ niệm xứ có 1 đối tượng chia làm 9 loại thọ thuộc về danh pháp paramattha: chân nghĩa pháp.

3- Tâm : "Cittam’va atthi": Tâm chỉ là tâm mà thôi, thuộc về danh pháp là pháp vô ngã: không phải chúng sinh (na satto), không phải người (na puggalo), không phải đàn bà (na itthī), không phải đàn ông (na puriso), không phải ngã (na attā), không phải thuộc về ta (na attaniyaṃ), không phải ta (nā’haṃ), không phải của ta (na mama), không phải ai cả (na koci), không phải của ai cả, v.v. ..

Như vậy, tâm (citta) là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trong phần tâm niệm xứ có 1 đối tượng chia làm 16 loại tâm thuộc về danh pháp paramattha: chân nghĩa pháp.

4- Pháp : "Dhammo’va atthi": Pháp chỉ là pháp mà thôi, thuộc về sắc pháp, danh pháp đều là pháp vô ngã: không phải chúng sinh (na satto), không phải người (na puggalo), không phải đàn bà (na itthī), không phải đàn ông (na puriso), không phải ngã (na attā), không phải thuộc về ta (na attaniyaṃ), không phải ta (nā’haṃ), không phải của ta (na mama), không phải ai cả (na koci), không phải của ai cả, v.v. ..

Như vậy, pháp (dhamma) là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trong phần pháp niệm xứ có 5 đối tượng thuộc về sắc pháp -- danh pháp paramattha: chân nghĩa pháp.

Đối tượng của pháp hành Tứ niệm xứ chỉ có thân, thọ, tâm và pháp mà thôi, ngoài ra, các đối tượng khác, không phải là đối tượng của chánh niệm.

Đối tượng của chánh niệm:

- Thân thuộc sắc pháp là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác.

- Thọ thuộc danh pháp là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác.

- Tâm thuộc danh pháp là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác.

- Pháp thuộc sắc pháp, danh pháp là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác.

Hay nói cách khác, đối tượng của tứ niệm xứ đó là sắc pháp, danh pháp; mà sắc pháp, danh pháp cũng là đối tượng của thiền tuệ.

Như vậy, hành giả tiến hành Tứ niệm xứ, hay tiến hành thiền tuệ chỉ khác nhau về danh từ gọi theo pháp hành, giống nhau về thực tánh, đối tượng và kết quả.

Sự tiến hành thiền tuệ cũng phải có thân, thọ, tâm, pháp làm đối tượng. Trong pháp hành thiền tuệ thường dùng đến danh từ "danh pháp (nāma), sắc pháp (rūpa) " để cho phù hợp với 16 loại trí tuệ của thiền tuệ; như trí tuệ thứ nhất gọi là Nāmarūpa-paricchedañāṇa: Trí tuệ thấy rõ biết rõ, phân biệt rõ từng mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp đúng theo thực tánh của chúng.

* Sampajañña: Trí tuệ tỉnh giác

Trí tuệ dịch từ paññā đó là paññācetasika: trí tuệ tâm sở đồng sanh với 47 hoặc 79 tâm (ngoại trừ 12 tâm bất thiện + 18 vô nhân tâm + 4 dục giới đại thiện tâm, 4 đại quả tâm, 4 đại duy tác tâm không hợp với trí tuệ), biết tất cả 6 đối tượng: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.

Trạng thái của paññācetasika - trí tuệ tâm sở:

1- Yathābhūtapaṭivedhalakkhaṇā: có trạng thái thấy rõ biết rõ thực tánh các pháp.

2- Visayobhāsanarasā: có phận sự làm rõ ràng thực tánh các đối tượng.

3- Asammohapaccupaṭṭhānā: không mê muội, trí tuệ sáng suốt biết rõ thực tánh các đối tượng là quả hiện hành của trí tuệ tâm sở.

4- Yonisomanasikārapadaṭṭhānā: có yoniso-manasikāra: sự hiểu biết trong tâm đúng theo 4 trạng thái của tất cả các pháp là nguyên nhân gần của trí tuệ tâm sở phát sanh.

Trí tuệ trong phần này, đề cập đến vai trò trí tuệ tỉnh giác (sampajañña).

Trí tuệ tỉnh giác đóng vai trò chính yếu hỗ trợ trong việc tiến hành thiền tuệ, để dễ thấy rõ biết rõ danh pháp sắc pháp đúng theo thực tánh pháp hay chân nghĩa pháp.

Trí tuệ tỉnh giác diễn tiến qua 4 giai đoạn như sau:

1- Sātthakasampajañña: Trí tuệ tỉnh giác biết rõ lợi và bất lợi.

2- Sappāyasampajañña: Trí tuệ tỉnh giác biết rõ thuận lợi và không thuận lợi.

3- Gocarasampajañña: Trí tuệ tỉnh giác biết rõ được đối tượng và không biết rõ được đối tượng.

4- Asammohasampajañña: Trí tuệ tỉnh giác biết rõ được danh pháp, sắc pháp đúng theo thực tánh của các pháp.

Bốn pháp trí tuệ tỉnh giác này hỗ trợ cho việc tiến hành thiền tuệ được phát triển tốt.

Bốn pháp trí tuệ tỉnh giác hỗ trợ như thế nào?

Áp dụng vào đối tượng 4 oai nghi:

Hành giả tiến hành thiền tuệ sử dụng 4 oai nghi: sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm làm đối tượng thiền tuệ.

Mỗi khi thay đổi từ oai nghi cũ sang oai nghi mới, cần phải có trí tuệ tỉnh giác sáng suốt biết chọn rằng: "Nên, hay không nên thay đổi oai nghi. Nếu bắt buộc phải thay đổi, nên thay đổi oai nghi nào, để cho việc tiến hành thiền tuệ được phát triển tốt". Điều này cần phải có trí tuệ tỉnh giác biết suy xét, lựa chọn sáng suốt: chọn lấy điều lợi, bỏ điều bất lợi; chọn lấy điều thuận lợi, bỏ điều không thuận lợi; chọn lấy điều biết rõ đối tượng, bỏ điều không biết rõ đối tượng; cuối cùng, để cho trí tuệ tỉnh giác biết rõ sắc pháp, danh pháp đúng theo thực tánh của các pháp.

Ví dụ:

Hành giả ngồi lâu cảm thấy nhức mỏi, đó là cảm giác khổ sanh từ thân, cần phải đi. Nghĩa là cần phải thay đổi từ oai nghi ngồi sang oai nghi đi, để làm giảm bớt khổ trong oai nghi ngồi, hành giả phải nên biết áp dụng 4 pháp trí tuệ tỉnh giác theo tuần tự như sau:

1- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ "sắc đi" lợi hay bất lợi

- Nếu hành giả đang ngồi cảm thấy bực bội khó chịu, muốn đi cho thoải mái. Vậy, sự thay đổi sang " sắc đi " là bất lợi, vì thay đổi do năng lực của tham phiền não, thì không nên thay đổi.

- Khi trí tuệ tỉnh giác biết rõ sắc ngồi khó chịu, vì cảm thấy nhức mỏi khổ bắt buộc phải thay đổi sang "sắc đi" cốt yếu làm giảm bớt khổ trong sắc ngồi cũ. Như vậy, sự thay đổi

sang "sắc đi" là có lợi, nên thay đổi.

2- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ "sắc đi" thuận lợi hay không thuận lợi

- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ "sắc đi" có lợi . Nếu xét thấy bên ngoài, đường đi kinh hành trời nắng nóng quá, hay trời đang mưa, thì sự thay đổi sang sắc đi là không thuận lợi, không nên thay đổi .

- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ "sắc đi" có lợi, xét thấy bên ngoài đường đi kinh hành trời mát mẻ, không nắng, không mưa, không nóng, không lạnh. Như vậy, sự thay đổi sang sắc đi rất thuận lợi, nên thay đổi.

3- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ hay không biết được đối tượng "sắc đi"

- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ "sắc đi" có lợi và rất thuận lợi . Nếu xét thấy bên ngoài đường đi kinh hành có nhiều người qua lại ồn ào, khó thu thúc lục căn cho được thanh tịnh. Chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác không thể biết rõ được đối tượng "sắc đi", thì không nên thay đổi .

- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ "sắc đi" có lợi và rất thuận lợi , xét thấy bên ngoài đường đi kinh hành vắng vẻ không có người qua lại, dễ thu thúc lục căn cho được thanh tịnh. Chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết rõ được đối tượng "sắc đi". Như vậy, nên thay đổi .

4- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ dáng đi, tư thế đi gọi là "sắc đi" thuộc sắc pháp

- Trí tuệ tỉnh giác biết rõ "sắc đi" có lợi, rất thuận lợi và chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết rõ được đối tượng "dáng đi, tư thế đi" gọi là "sắc đi" thuộc về sắc pháp, là pháp vô ngã, nên diệt được tà kiến theo chấp ngã là "ta đi" bằng chánh kiến thiền tuệ.

Các oai nghi khác sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm... cũng qua quá trình diễn tiến theo tuần tự 4 trí tuệ tỉnh giác như trên.

Sự diễn tiến tuần tự 4 trí tuệ tỉnh giác, để có một sự lựa chọn sáng suốt thuận lợi, hỗ trợ cho việc tiến hành thiền tuệ được phát triển tốt.

Trong 4 trí tuệ tỉnh giác tuần tự hỗ trợ này, chỉ có trí tuệ tỉnh giác thứ tư là chính yếu, hỗ trợ trực tiếp cho việc tiến hành thiền tuệ được phát triển; trí tuệ thiền tuệ phát sanh để thấy rõ, biết rõ danh pháp, sắc pháp đúng theo thực tánh của nó; để thấy rõ, biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp; để thấy rõ, biết rõ ba trạng thái chung : trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp; dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

Do đó, chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác đóng vai trò chính yếu trong việc tiến hành thiền tuệ.

Vậy chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác phát sanh do nhân duyên nào?

Nhân duyên sanh chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác:

Tất cả các pháp phát sanh đều do từ nhân duyên. Khi đầy đủ nhân duyên, thì quả phát sanh, nếu thiếu nhân duyên thì quả không phát sanh. Chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác

cũng phát sanh do nhân duyên của chúng.

Nên tìm hiểu nhân duyên phát sanh chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trong bài kinh Avijjāsutta

[2] .

Trong bài kinh Avijjāsutta có một đoạn, Đức Phật dạy nhân quả liên hoàn tuần tự như sau:

Thường được gần gũi, thân cận bậc Thiện trí, mới có lắng nghe chánh pháp được đầy đủ.

Có lắng nghe chánh pháp được đầy đủ, mới có đức tin được đầy đủ.

Có đức tin được đầy đủ, mới có yonisomanasikāra được đầy đủ.

Có yonisomanasikāra được đầy đủ, mới có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác được đầy đủ.

Có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác được đầy đủ, mới có thu thúc lục căn được đầy đủ.

Có sự thu thúc lục căn được đầy đủ, mới có thân hành thiện, khẩu hành thiện, ý hành thiện được đầy đủ.

Có thân hành thiện, khẩu hành thiện, ý hành thiện được đầy đủ, mới có Tứ niệm xứ được đầy đủ.

Có Tứ niệm xứ được đầy đủ, mới có Thất giác chi được đầy đủ.

Có Thất giác chi được đầy đủ, mới có trí minh (vijjā), Thánh Đạo Tuệ và giải thoát (vimutti), Thánh Quả Tuệ.

Qua bài kinh trên đây, thì: "chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác" là quả được đầy đủ, là do nhờ có nhân duyên yonisomanasikāra đầy đủ.

Vậy Yonisomanasikāra là pháp như thế nào?

Ý Nghĩa Yonisomanasikāra :

Yonisomanasikāra , phân tách có 3 từ ghép là: Yoniso + manasi + kāra.

- Yoniso: bằng trí tuệ.

- Manasi: trong tâm.

- Kāra: sự làm , có nghĩa là sự hiểu biết.

Vậy, yonisomanasikāra: Sự hiểu biết trong tâm bằng trí tuệ, đúng theo 4 trạng thái của tất cả mọi danh pháp, sắc pháp trong tam giới là:

- Danh pháp, sắc pháp có trạng thái vô thường (anicca), thì trí tuệ hiểu đúng là "vô thường".

- Danh pháp, sắc pháp có trạng thái khổ (dukkha), thì trí tuệ hiểu đúng là "khổ".

- Danh pháp, sắc pháp có trạng thái vô ngã (anattā), thì trí tuệ hiểu đúng là "vô ngã" (không phải ta).

- Danh pháp, sắc pháp có trạng thái bất tịnh (asubha), thì trí tuệ hiểu đúng là "bất tịnh" (không xinh đẹp).

Trí tuệ hiểu biết trong tâm đúng theo 4 trạng thái của tất cả mọi danh pháp, sắc pháp trong tam giới là vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh gọi là yonisomanasikāra làm nhân duyên để phát sanh chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác.

Như vậy, chính yonisomanasikāra cũng là pháp hỗ trợ thiết yếu cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trong việc tiến hành thiền tuệ.

Ý Nghĩa Ayonisomanasikāra: Ý nghĩa trái ngược lại với yonisomanasikāra là ayonisomanasikāra như sau:

Ayonisomanasikāra , phân tách có 3 từ ghép:

- Ayoniso: do không có trí tuệ, do si mê.

- Manasi: trong tâm.

- Kāra: sự làm, sự hiểu biết.

Vậy, ayonisomanasikāra: Sự hiểu biết trong tâm do si mê, sai lầm trong 4 trạng thái của tất cả mọi danh pháp, sắc pháp trong tam giới là:

- Danh pháp, sắc pháp có trạng thái vô thường (anicca), do tâm si mê biết sai lầm cho rằng: "thường" (niccavipallāsa).

- Danh pháp, sắc pháp có trạng thái khổ (dukkha), do tâm si mê biết sai lầm cho rằng: "lạc" (sukhavipallāsa).

- Danh pháp, sắc pháp có trạng thái vô ngã (anattā), do tâm si mê biết sai lầm cho rằng: "ngã" (attavipallāsa).

- Danh pháp, sắc pháp có trạng thái bất tịnh (asubha), do tâm si mê biết sai lầm cho rằng: "tịnh" (xinh đẹp, subhavipallāsa).

Sự hiểu biết trong tâm do si mê, sai lầm, không đúng theo 4 trạng thái của danh pháp, sắc pháp làm nhân duyên phát sanh tâm si mê, vô minh làm che án, bao trùm phủ kín mọi thực tánh của danh pháp, sắc pháp, nên không thấy không biết thực tánh của danh pháp, sắc pháp; không thấy rõ biết rõ sự sanh sự diệt của danh pháp, sắc pháp; không thấy rõ biết rõ ba trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp.

Do ayonisomanasikāra hiểu biết sai lầm trong tâm như vậy, làm nhân duyên phát sanh những điều vipallāsa: điều hư ảo, sai lầm:

Hư ảo (vipallāsa) có 3 loại:

- Tâm hư ảo (cittavipallāsa): Tâm biết sai lầm nơi danh pháp, sắc pháp cho rằng: "thường, lạc, ngã, tịnh".

- Tưởng hư ảo (saññāvipallāsa): Tưởng sai lầm nơi danh pháp, sắc pháp cho rằng: "thường, lạc, ngã, tịnh".

- Tà kiến hư ảo (diṭṭhivipallāsa): Thấy sai lầm nơi danh pháp, sắc pháp cho rằng: "thường, lạc, ngã, tịnh".

Do đó, có 12 loại hư ảo (3 loại hư ảo nhân với 4 điều sai lầm).

Những điều hư ảo sai lầm này, làm nhân duyên phát sanh mọi phiền não tuỳ theo đối tượng, làm che án, bao trùm phủ kín mọi thực tánh của danh pháp sắc pháp. Vậy chỉ có yonisomanasikāra mới có thể diệt được 12 loại hư ảo ấy mà thôi.

Yonisomanasikāra phát sanh do nhân nào?

Trong bài kinh Sotāpattiyangasutta

[3] Đức Phật dạy có 4 chi pháp cần thiết để trở thành bậc Thánh Nhập Lưu như sau:

1- Sappurisasaṃseva: Sự gần gũi thân cận với bậc Thiện trí trong Phật giáo.

2- Saddhammassavana: Sự lắng nghe chánh pháp của bậc Thiện trí.

3- Yonisomanasikāra: Sự hiểu biết trong tâm bằng trí tuệ đúng theo 4 trạng thái của danh pháp, sắc pháp.

4- Dhammānudhammapaṭipatti: Sự tiến hành thiền tuệ hướng đến sự chứng đắc siêu tam giới pháp: 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

Như vậy, muốn trở thành bậc Thánh Nhập Lưu, hành giả cần phải có đủ điều kiện cần thiết, trải qua 3 giai đoạn:

* Giai đoạn đầu tiên : gần gũi, thân cận với bậc Thiện trí trong Phật giáo, để được lắng nghe chánh pháp, có đức tin trong sạch nơi chánh pháp của Ngài.

* Gian đoạn giữa: Có Yonisomanasikāra: Sự hiểu biết trong tâm bằng trí tuệ, đúng theo 4 trạng thái của tất cả mọi danh pháp, sắc pháp trong tam giới.

* Giai đoạn cuối: Việc tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo, để dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn.

Ayonisomanasikāra và Yonisomanasikāra: - Ayonisomanasikāra: Sự hiểu biết trong tâm do si mê sai lầm trong 4 trạng thái của danh pháp, sắc pháp trong tam giới cho là "thường, lạc, ngã, tịnh", hoàn toàn sai lầm với thực tánh của danh pháp, sắc pháp có 4 trạng thái là vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh.

Cho nên, ayonisomanasikāra là làm nhân duyên phát sanh tâm si mê, gọi là vô minh, không thể thấy rõ, biết rõ thực tánh của danh pháp, sắc pháp, không thể chứng ngộ được chân lý Tứ thánh đế.

- Yonisomanasikāra: Sự hiểu biết trong tâm bằng trí tuệ đúng theo 4 trạng thái của danh pháp, sắc pháp là vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh, nên ngăn ngừa được 12 loại hư ảo (vipallāsa) trong tâm; làm nhân duyên phát sanh chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác, đóng vai trò chính yếu trong việc tiến hành thiền tuệ để thấy rõ, biết rõ thực tánh của danh pháp, sắc pháp; để thấy rõ, biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp; để thấy rõ, biết rõ ba trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp, dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn.

Yonisomanasikāra có thể ngăn ngừa được phiền não, nhất là tâm tham, hài lòng nơi đối tượng, và tâm sân, không hài lòng nơi đối tượng, hỗ trợ cho sự tiến hành Tứ niệm xứ hay tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

Yonisomanasikāra có vai trò rất trọng yếu, vì là nguồn gốc phát sanh mọi thiện pháp, từ thiện pháp trong tam giới cho đến thiện pháp siêu tam giới đó là 4 Thánh Đạo Tâm.

Đối với hành giả tiến hành thiền tuệ, nếu chưa hiểu biết rõ yonisomanasikāra thường gặp phải 2 loại phiền não như sau:

- Abhijjhā: Tâm tham, hài lòng nơi đối tượng đáng hài lòng, đáng ưa thích, cho là tốt, đem lại sự lợi ích.

- Domanassa: Tâm sân, không hài lòng nơi đối tượng không đáng hài lòng, không đáng ưa thích, cho là xấu, không đem lại sự lợi ích,

Trường hợp hành giả tiến hành thiền tuệ có tứ oai nghi làm đối tượng pháp hành thiền tuệ, nếu không hiểu rõ yonisomanasikāra, thì khó tránh khỏi 2 loại phiền não: tâm tham, hài lòng va ø tâm sân, không hài lòng nơi đối tượng.

Ví dụ:

Khi hành giả đang ngồi, có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác nơi dáng ngồi, tư thế ngồi ấy gọi là "sắc ngồi".

- Nếu nghĩ rằng: "Sắc ngồi này sẽ đem lại sự lợi ích", thì sẽ phát sanh tâm tham, hài lòng nơi sắc ngồi ấy.

- Nếu một khi có phóng tâm phát sanh, chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác bị diệt, không còn thấy rõ, biết rõ sắc ngồi, mới nghĩ rằng: "Phóng tâm đem lại sự tai hại", thì sẽ phát sanh tâm sân, không hài lòng nơi phóng tâm ấy.

Như vậy, hành giả tiến hành thiền tuệ đã thiên về bên này tâm tham hoặc thiên về bên kia tâm sân , không đúng theo Pháp hành Trung đạo. Vì Pháp hành Trung đạo là pháp hành không thiên về bên nào, hay diệt được tâm tham, hài lòng nơi đối tượng, và diệt được tâm sân, không hài lòng nơi đối tượng.

Sở dĩ như vậy, là vì hành giả không hiểu rõ yonisomanasikāra, nên nhận thức sai lầm, đánh giá không đúng về đối tượng danh pháp, sắc pháp.

Xét về đối tượng: Nếu hành giả có yonisomanasikāra hiểu biết rõ rằng: "Tất cả mọi đối tượng, dầu là danh pháp hay sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp trong tam giới đều có sự sanh, sự diệt; đều có trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã, trạng thái bất tịnh như nhau. Tất cả đều có thể làm đối tượng thiền tuệ và có giá trị như nhau không hơn không kém". Nhờ vậy, tâm của hành giả nên biết trung dung trong tất cả mọi đối tượng thiền tuệ.

Khi hành giả nhận thức đúng, đánh giá đúng về tất cả mọi đối tượng danh pháp, sắc pháp, nên không xem trọng danh pháp, sắc pháp này, cũng không xem khinh danh pháp, sắc pháp kia.

Do đó, hành giả không nghĩ sai lầm rằng: "Sắc ngồi này sẽ đem lại sự lợi ích" và "Phóng tâm kia đem lại sự tai hại", thì tâm tham, hài lòng không phát sanh từ nơi sắc ngồi này và tâm sân, không hài lòng cũng không phát sanh từ nơi danh phóng tâm kia. Nghĩa là, nhờ có yonisomanasikāra nên diệt được tâm tham và tâm sân trong tất cả mọi đối tượng danh pháp, sắc pháp.

Như vậy, sự tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo, có thể dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn. Trong đó, vai trò yonisomanasikāra là nhân duyên chính yếu hỗ trợ việc tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

t hay Đổi Oai Nghi:

Mỗi khi thay đổi oai nghi là điều rất quan trọng, vì ở một thời điểm chuyển tiếp từ oai nghi cũ sang oai nghi mới, hành giả cần phải hiểu biết rõ yonisomanasikāra thế nào để ngăn ngừa được phiền não, nhất là tâm sân, không hài lòng nơi oai nghi cũ, và tâm tham, hài lòng nơi oai nghi mới.

Trường hợp không hiểu Yonisomanasikāra:

Nếu hành giả không hiểu rõ yonisomanasikāra nơi oai nghi cũ, sắc ngồi, cảm thấy mệt mỏi: "khổ", thì tâm sân (không hài lòng), có thể nương nhờ nơi oai nghi cũ, sắc ngồi mà phát sanh; nên muốn thay đổi sang oai nghi mới, sắc đi , để được thoải mái an lạc; khi thay đổi sang oai nghi mới, sắc đi, thì tâm tham (hài lòng), có thể nương nhờ nơi oai nghi mới, sắc đi mà phát sanh. Và cứ như thế, tâm sân nương nhờ nơi oai nghi cũ mà phát sanh và tâm tham cũng nương nhờ nơi oai nghi mới mà phát sanh.

Như vậy, sự tiến hành thiền tuệ không đúng theo Pháp hành Trung đạo.

Trường hợp hiểu biết Yonisomanasikāra

Nếu hành giả hiểu biết rõ yonisomanasikāra nơi oai nghi cũ, sắc ngồi cảm thấy mệt mỏi: "khổ" biết rõ rằng: "sắc ngồi sanh khổ" không phải "ta khổ". Do đó, tâm sân, (không hài lòng) không thể nương nhờ nơi oai nghi cũ, sắc ngồi mà phát sanh; có nghĩa là diệt được tâm sân, (không hài lòng) nơi oai nghi cũ, sắc ngồi.

Do trí tuệ thấy rõ biết rõ khổ đế nơi oai nghi cũ, sắc ngồi bắt buộc phải thay đổi sang oai nghi mới, sắc đi, cốt yếu làm giảm bớt khổ nơi oai nghi cũ; khi thay đổi sang oai

nghi mới, sắc đi là do khổ bắt buộc , nên tâm tham (hài lòng), không thể nương nhờ nơi oai nghi mới, sắc đi, mà phát sanh; có nghĩa là diệt được tâm tham (hài lòng) nơi oai nghi mới, sắc đi. Và cứ như thế, tâm sân không thể nương nhờ nơi oai nghi cũ mà phát sanh, và tâm tham cũng không thể nương nhờ nơi oai nghi mới mà phát sanh; nghĩa là, diệt được tâm sân nơi oai nghi cũ và diệt được tâm tham nơi oai nghi mới.

Như vậy, sự tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

Hành giả khi đang thay đổi từ oai nghi chính cũ, sang oai nghi chính mới luôn luôn cần phải nhờ đến những oai nghi phụ, như mọi cử động của thân bắt đầu chuyển đổi từ oai nghi cũ cho đến khi hoàn thành oai nghi mới. Để cho sự tiến hành thiền tuệ liên tục, hành giả phải nên có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi biết rõ quá trình chuyển biến từng mỗi oai nghi phụ, cũng là sắc pháp phát sanh từ tâm. Ví dụ như: bắt đầu cử động chuyển đổi từ oai nghi cũ, sắc ngồi cho đến khi hoàn thành oai nghi mới, sắc đi.

Như vậy, sự tiến hành thiền tuệ có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác phát triển liên tục không bị gián đoạn.

Thay đổi oai nghi có 2 trường hợp:

1- Trường hợp thọ khổ đã phát sanh nơi oai nghi cũ, chính khổ đế này trực tiếp là nguyên nhân bắt buộc phải thay đổi oai nghi cũ sang oai nghi mới, như trường hợp đã giải thích ở trên.

2- Trường hợp cần thiết xảy đến như: đau tiểu tiện, đau đại tiện, khát nước, đi uống nước, đói bụng, đi dùng cơm, đi tắm, đi giặt,... là những trường hợp cần thiết xảy ra, cũng gọi là "khổ đế" một cách gián tiếp; cho nên, cần phải thay đổi sang oai nghi mới, để giải quyết được khổ đế ấy.

Để nhận thức rõ thế nào là trường hợp cần thiết, hành giả nên tự đặt câu hỏi rằng:

- Nếu không thay đổi sang oai nghi mới có được hay không?

Câu trả lời trung thực và chính xác rằng: - "Không thay đổi, không thể được!".

Như vậy, gọi là trường hợp cần thiết phải thay đổi oai nghi mới, để giải quyết khổ đế ấy.

Nếu câu trả lời trung thực và chính xác rằng: - "Không thay đổi, cũng được!".

Như vậy, gọi là trường hợp không cần thiết phải thay đổi sang oai nghi mới, thì hành giả không nên thay đổi, để ngăn ngừa mọi phiền não nương nhờ nơi oai nghi mới mà phát sanh, có thể làm trở ngại cho sự tiến hành thiền tuệ.

Trường hợp thay đổi do năng lực của phiền não:

* Thay đổi oai nghi do năng lực của tâm tham:

Ví như tâm tham muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm,... để tiến hành thiền tuệ, mong được thấy rõ, biết rõ danh pháp, sắc pháp...

* Thay đổi oai nghi do năng lực của tâm sân:

Ví như tâm sân không hài lòng nơi oai nghi cũ, muốn thay đổi oai nghi mới cho được thoải mái an lạc.

* Thay đổi oai nghi do năng lực của tâm si mê:

Ví như tâm si mê không biết nguyên nhân nào, không biết mình, quên mình, thay đổi oai nghi mới theo thói quen, không có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác.

Những oai nghi mới ấy, đã phát sanh từ tâm bất thiện, tâm bị phiền não làm ô nhiễm, không trong sạch, nên việc tiến hành thiền tuệ rất trở ngại; nhưng việc đã thay đổi oai nghi mới rồi, thì xem như việc đã qua ở quá khứ. Hành giả nên bắt đầu có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác ngay trong hiện tại, vẫn tiếp tục sử dụng oai nghi mới ấy làm đối tượng, để tiến hành thiền tuệ. Hành giả không nên thay đổi trở lại oai nghi trước, mà không có nguyên nhân chính đáng, để tránh khỏi sai lầm lần thứ hai.

Sự thay đổi oai nghi mới, bắt buộc phải có nguyên nhân chính đáng, nhưng không bắt buộc phải theo một tuần tự nào (đi, đứng, ngồi, nằm), hay một quy tắc nào.

Hành giả xem xét thấy cần phải thay đổi oai nghi mới nào, thích hợp theo nơi chốn, theo thời gian, thì nên thay đổi oai nghi mới ấy, để thuận lợi cho sự liên tục tiến hành thiền tuệ được phát triển tốt.

Ví dụ:

- Về nơi chốn: Khi thay đổi từ oai nghi ngồi sang oai nghi đi, phải có một nơi tương đối rộng rãi, có thể đi lại thuận lợi, không thể đi lại trong một chỗ quá chật hẹp làm cho tâm cảm thấy khó chịu.

- Về thời gian: Lúc ban đêm trước khi đi ngủ, nên thay đổi từ oai nghi ngồi sang oai nghi nằm, rất thuận lợi hơn các oai nghi khác. Hành giả có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác ngay dáng nằm, tư thế nằm, gọi là sắc nằm ấy cho đến khi ngủ ngon giấc. Khi vừa mới tỉnh giấc, chắc chắn có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết rõ ngay dáng nằm, tư thế nằm ấy trước tiên.

Sự liên tục tiến hành thiền tuệ được trình bày, có nghĩa là khi tiến hành thiền tuệ không nên để cho có một sự gián đoạn nào làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác bị đình trệ.

Hành giả tiến hành thiền tuệ, nên có sự tinh tấn liên tục không ngừng, theo dõi từ oai nghi chính sang tất cả mọi oai nghi phụ; mọi hành vi cử chỉ, như: đại tiện, tiểu tiện, tắm rửa, giặt giũ, ăn uống v.v... từ khi tỉnh giấc ngủ, tiếp tục suốt ngày đêm một cách tự nhiên, cho đến khi nằm ngủ ngon giấc.

Cứ như vậy, từ ngày đêm này, sang ngày đêm khác, thì sự tiến hành thiền tuệ được phát triển và tăng trưởng tốt; vì rằng, trong thời đại chúng ta, con người phần đông phiền não nặng, trí tuệ kém; cho nên, chúng ta cần phải có sự tinh tấn liên tục không ngừng, mới mong đạt đến mục đích giải thoát khổ sanh.

Ví như người cần lửa, dùng 2 thanh củi khô cọ xát vào nhau liên tục không ngừng cho đến khi phát ra lửa. Nếu người ấy cọ xát một lát nghỉ, một lát nghỉ và cứ như thế thì

chẳng bao giờ phát sanh ra lửa được.

Cũng như vậy, hành giả tiến hành thiền tuệ cần phải có tâm tinh tấn liên tục không ngừng, hỗ trợ cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác tiến hành thiền tuệ được phát triển, dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn, mong giải thoát khỏi khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Đức Phật dạy rằng:

"Vīriyena dukkhamacceti...".

[4]

"Chúng sinh giải thoát khỏi khổ do nhờ tâm tinh tấn".

Một người vốn có trí tuệ, nhưng không có sự tinh tấn, thì chẳng thành công được việc gì trong đời. Nhưng khi người ấy có chánh tinh tấn, thì sự thành công dễ dàng đối với họ.

Nếu người vốn có trí tuệ ấy, có duyên lành, có chánh tinh tấn tiến hành thiền tuệ, thì có thể dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả, và Niết Bàn, pháp giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong tam giới.

[1] Bộ Dīghanikāya , phần Mahāvagga , kinh Mahāsatipaṭṭhānasutta.

[2] Bộ Aṅguttaranikāya , phần Dasakanipāta , kinh Avijjāsutta .

[3] Bộ Samyuttanikāya , phần Mahāvagga , kinh Sotāpattiyangasutta .

[4] Samyuttanikāya, Sagāthavagga, kinh Āḷāvakasutta .

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục |
1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 |
2.0 | 3.1 |
3.2 | 3.3
Chân thành cám ơn Tỳ kheo Hộ Pháp đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 08-2003).

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 28-08-2003

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