Tu Oai Nghi - Tk Ho Phap - 3.1

Tứ Oai Nghi (Hộ Pháp)

Tu Oai Nghi - Tk Ho Phap - 3.1

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 III

VẤN ĐÁP

S ở dĩ có phần vấn -- đáp này, là vì có những vấn đề trình bày chưa được rõ ràng, còn có chỗ thắc mắc, nên thêm phần này để giải đáp những thắc mắc có thể xảy ra đối với một số hành giả mới thực tập tiến hành thiền tuệ.

Hành giả nên đọc, nghiên cứu kỹ quyển "Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ" để giúp cho mình có thêm được một phần hiểu biết về pháp hành thiền tuệ.

Trong Phật giáo có 2 pháp hành, đó là pháp hành thiền định và pháp hành thiền tuệ, mỗi pháp hành có phương pháp tiến hành khác nhau, nên có kết quả cuối cùng cũng khác nhau.

Phần này chỉ đề cập đến phương pháp tiến hành thiền tuệ là chính. Cho nên, những câu hỏi và câu trả lời cũng chỉ liên quan đến pháp hành thiền tuệ.

1-
Vấn:
Pháp hành thiền định với pháp hành thiền tuệ khác nhau như thế nào?
Kết quả của mỗi pháp hành thế nào?
Đáp:

-- Trong tam giới: Pháp hành thiền định với pháp hành thiền tuệ có nhiều điểm hoàn toàn khác nhau

[1]

, đi song song với nhau, không gặp nhau ở điểm nào; song pháp hành thiền định có thể hỗ trợ cho pháp hành thiền tuệ được phát triển.

- Trong siêu tam giới: Khi thiền định đạt đến chánh định, và khi thiền tuệ đạt đến chánh kiến đồng sanh trong Thánh Đạo Tâm và Thánh Quả Tâm có chung Niết Bàn làm đối tượng. Đó là điểm giống nhau về đối tượng và hỗ trợ trong phận sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế.

Về kết quả của mỗi pháp hành thì:

- Pháp hành thiền định đạt đến kết quả chứng đắc các bậc thiền sắc giới, bậc thiền vô sắc giới vẫn còn là hạng phàm nhân. Nếu bậc thiền sở đắc của mình không bị hư mất, thì sau khi chết chắc chắn hoá sanh làm phạm thiên trong cõi trời sắc giới, hoặc cõi trời vô sắc giới tuỳ theo bậc thiền sở đắc của mình, hưởng sự an lạc trong cõi trời phạm thiên ấy cho đến hết tuổi thọ, rồi phải tái sanh kiếp sau tuỳ theo quả của nghiệp khác.

- Pháp hành thiền tuệ đạt đến kết quả chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả và Niết Bàn tuỳ theo năng lực ba la mật của mình, trở thành bậc Thánh nhân thấp -- cao tuỳ theo Thánh Đạo -- Thánh Quả đã chứng đắc.

1- Bậc Thánh Nhập Lưu là bậc Thánh thứ nhất, chắc chắn không còn tái sanh trong 4 cõi ác giới: địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sanh, chỉ còn tái sanh trong cõi thiện dục giới nhiều nhất bảy kiếp nữa, đến kiếp thứ bảy chắc chắn chứng đắc A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả, trở thành bậc Thánh A-ra-hán, rồi tịch diệt Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

2- Bậc Thánh Nhất Lai là bậc Thánh thứ nhì, chỉ còn tái sanh một kiếp nữa, trong kiếp ấy chắc chắn chứng đắc A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả trở thành bậc Thánh A-ra-hán, rồi tịch diệt Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

3- Bậc Thánh Bất Lai là bậc Thánh thứ ba, chắc chắn không còn trở lại tái sanh cõi dục giới, chỉ hoá sanh lên cõi sắc giới; tại cõi ấy, chắc chắn chứng đắc A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả trở thành bậc Thánh A-ra-hán, rồi tịch diệt Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

4- Bậc Thánh A-ra-hán là bậc Thánh thứ tư cao thượng nhất, ngay trong kiếp hiện tại, đến khi hết tuổi thọ, đồng thời tịch diệt Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Chúng sinh nếu còn tái sanh, dù trong cõi dục giới, cõi sắc giới, cõi vô sắc giới, thì còn phải chịu khổ của danh pháp, sắc pháp. Cho nên, kết quả cuối cùng của pháp hành thiền tuệ là tịch diệt Niết Bàn, giải thoát khổ sanh, là giải thoát mọi cảnh khổ.

2- Vấn: Pháp hành tứ niệm xứ là con đường độc nhất đạt đến Niết Bàn, mà tứ niệm xứ là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Như vậy, cần phải tiến hành như thế nào?

Đáp: Tứ niệm xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp gồm có 21 đối tượng:

- Phần niệm thân có 14 đối tượng thuộc về sắc pháp.

- Phần niệm thọ có 1 đối tượng chia làm 9 loại thọ thuộc về danh pháp.

- Phần niệm tâm có 1 đối tượng chia làm 16 loại tâm thuộc về danh pháp.

- Phần niệm pháp có 5 đối tượng thuộc về sắc pháp -- danh pháp.

Thật ra, 21 đối tượng

[2]

của pháp hành Tứ niệm xứ, mỗi đối tượng đều có khả năng chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn giải thoát khổ sanh. Như vậy, hành giả có thể chọn đối tượng nào trong 21 đối tượng ấy thích hợp với tánh và trí tuệ của mình, để tiến hành tứ niệm xứ được dễ dàng phát triển hơn.

- Phần niệm thân thích hợp với hành giả có tánh tham ái, trí tuệ kém.

- Phần niệm thọ thích hợp với hành giả có tánh tham ái, trí tuệ nhiều.

- Phần niệm tâm thích hợp với hành giả có tánh tà kiến, trí tuệ kém.

- Phần niệm pháp thích hợp với hành giả có tánh tà kiến, trí tuệ nhiều.

3- Vấn: Tứ niệm xứ có 4 phần: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Nếu tiến hành một phần nào, thì kết quả như thế nào?

Đáp: Trong bài kinh Đại tứ niệm xứ (Mahāsatipaṭṭhānasutta) Đức Phật thuyết giảng pháp hành tứ niệm xứ có 4 phần: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Trong mỗi phần đều dẫn đến kết quả cuối cùng chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong tam giới hoàn toàn giống nhau.

Trong Chú giải bài kinh này, có ví dụ: Một kinh đô của Đức vua ở giữa, thần dân đến chầu Đức vua bằng 4 con đường từ 4 hướng (Đông, Tây, Nam, Bắc), con đường nào cũng dẫn đến kinh đô của Đức vua.

- Kinh đô ví như Niết Bàn.

- 4 con đường ví như 4 pháp hành tứ niệm xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Như vậy, hành giả tiến hành niệm thân, hoặc niệm thọ, hoặc niệm tâm, hoặc niệm pháp cũng đều dẫn đến kết quả cuối cùng, chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong tam giới hoàn toàn giống nhau.

4- Vấn: Trong phần niệm thân có 14 đối tượng, trong cuốn sách này chỉ hướng dẫn phương pháp thực hành một đối tượng tứ oai nghi. Như vậy, kết quả như thế nào?

Đáp: Trong phần niệm thân có 14 đối tượng, Đức Phật dạy, mỗi đối tượng đều dẫn đến kết quả cuối cùng hoàn toàn giống nhau.

Phần niệm thân ví như con đường, 14 đối tượng ví như 14 phương tiện đi trên con đường ấy. Như vậy, đối tượng tứ oai nghi là một trong 14 phương tiện trong phần niệm thân, mà hành giả tiến hành thân niệm xứ, hoặc tiến hành thiền tuệ với đối tượng tứ oai nghi có khả năng dẫn đến kết quả cuối cùng chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong tam giới.

5- Vấn: Tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm được sử dụng từ thuở nhỏ cho đến lúc trưởng thành ngày nay. Vậy, tứ oai nghi có tính chất đặc biệt như thế nào, mà Đức Phật thuyết dạy trong phần niệm thân?

Đáp: Tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm... nương nhờ nơi sắc thân, mà sắc thân là nơi tổng hợp của 28 sắc pháp nói chung. Mỗi con người bình thường (không tật nguyền, khiếm khuyết) có đủ 27 sắc pháp:

- Nếu là đàn ông, thì trừ sắc nữ tính.

- Nếu là đàn bà, thì trừ sắc nam tính.

Từ thuở nhỏ cho đến lúc trưởng thành, con người (không bị bại liệt) thường sử dụng tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm... với tâm tà kiến theo chấp ngã (attānudiṭṭhi) rằng: ta đi, ta đứng, ta ngồi, ta nằm...; và với tâm tà kiến theo chấp ngã chúng sinh rằng: người đi, người đứng, người ngồi, người nằm...; đàn ông đi, đàn ông đứng, đàn ông ngồi, đàn ông nằm...; đàn bà đi, đàn bà đứng, đàn bà ngồi, đàn bà nằm, v.v...

Sự thật theo chân nghĩa pháp (paramatthasacca) tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm... là sắc pháp phát sanh từ tâm nương nhờ nơi sắc thân, nên Đức Phật thuyết giảng trong phần thân niệm xứ:

Hành giả tiến hành thân niệm xứ, hoặc tiến hành thiền tuệ sử dụng đối tượng tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm... có chánh kiến thiền tuệ thấy đúng, biết đúng rằng:

- Oai nghi đi đó là dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi, đối tượng hiện tại, là sắc pháp phát sanh từ tâm; chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi ấy gọi là "thân đi", hoặc "sắc đi", nên diệt được tà kiến theo chấp ngã cho là "ta đi".

- Oai nghi đứng đó là dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên không cử động, đối tượng hiện tại, rất ngắn ngủi, là sắc pháp phát sanh từ tâm; chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đứng, tư thế đứng ấy gọi là "thân đứng", hoặc "sắc đứng", nên diệt được tà kiến theo chấp ngã cho là "ta đứng".

- Oai nghi ngồi đó là dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên không cử động, đối tượng hiện tại, rất ngắn ngủi, là sắc pháp phát sanh từ tâm; chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng ngồi, tư thế ngồi ấy gọi là "thân ngồi", hoặc "sắc ngồi", nên diệt được tà kiến theo chấp ngã cho là "ta ngồi".

- Oai nghi nằm đó là dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên không cử động, đối tượng hiện tại, rất ngắn ngủi, là sắc pháp phát sanh từ tâm; chánh niệm, trí tuệ tỉnh

giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng nằm, tư thế nằm ấy gọi là "thân nằm", hoặc "sắc nằm", nên diệt được tà kiến theo chấp ngã cho là "ta nằm".

Đối tượng tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm đó là sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm... thuộc về sắc pháp, là pháp vô ngã, không phải ta, không phải người, không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải chúng sinh nào v.v... Tứ oai nghi là một đối tượng tương đối thô so với các đối tượng khác trong pháp hành tứ niệm xứ; cũng là một đối tượng hiện hữu nhiều nhất trong hiện tại, có thể sử dụng làm đối tượng cơ bản ban đầu của pháp hành thiền tuệ rất thuận lợi.

6- Vấn: Trong bài kinh Mahāsatipaṭṭhānasutta phần đối tượng Iriyāpathapabba (tứ oai nghi) đoạn: "gacchanto vā "gacchāmī"ti pajānāti...". Theo văn phạm Pāḷi động từ "gacchāmi" thuộc về ngôi cao số ít có nghĩa là "tôi đi", "ta đi". Tại sao trong sách dịch nghĩa là "thân đi", hoặc "sắc đi"?

Đáp: Đúng vậy, theo nghĩa văn phạm Pāḷi: "gacchāmi" nghĩa là "tôi đi", "ta đi".

Trong sách dịch theo chân nghĩa pháp (paramatthadhamma), không phải theo chế định pháp (paññattidhamma). Bởi vì:

- Đối tượng tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm trong phần niệm thân, do đó, dịch nghĩa là: thân đi, thân đứng, thân ngồi, thân nằm.

- Đối tượng tứ oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm được thể hiện ở toàn thân, thuộc về sắc pháp tổng hợp chính là pháp vô ngã; do đó, dịch nghĩa là "sắc đi", "sắc đứng", "sắc ngồi", "sắc nằm".

7- Vấn: Căn cứ vào pháp nào mà xác định:

- Thân đi hoặc sắc đi đó là dáng đi, tư thế đi?

- Thân đứng hoặc sắc đứng đó là dáng đứng, tư thế đứng?

- Thân ngồi hoặc sắc ngồi đó là dáng ngồi, tư thế ngồi?

- Thân nằm hoặc sắc nằm dó là dáng nằm, tư thế nằm?

Đáp: Căn cứ vào Pāḷi trong bài kinh Mahāsati-paṭṭhānasutta, phần Iriyāpathapabba đoạn tóm tắt:

"Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti".

Đó là câu tóm tắt đối tượng tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm có nghĩa là:

"Hoặc nói một cách khác (nói chung chung) toàn thân của hành giả đang ở trong tư thế (dáng) như thế nào, hành giả nên có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ toàn thân đang ở trong tư thế (dáng) như thế ấy".

Và căn cứ vào Aṭṭhakathā (Chú giải) bài kinh này:

"Yena yena vā ākārenassa kāyo ṭhito hoti, tena tena naṃ pajānāti. Gamanākārena ṭhitaṃ gacchantī'ti pajānāti. Ṭhānanisajjasayanākārena thitaṃ sāyano'ti pajānāti".

"Hoặc nói cách khác, thân của hành giả đang ở trong tư thế (dáng) như thế nào, hành giả nên có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ toàn thân đang ở trong tư thế (dáng) như thế ấy. Nghĩa là: hành giả có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ toàn thân đang ở trong tư thế đi, dáng đi; toàn thân đang ở trong tư thế đứng, dáng đứng; toàn thân đang ở trong tư thế ngồi, dáng ngồi; toàn thân đang ở trong tư thế nằm, dáng nằm...".

8- Vấn: -- Gọi sắc đi với dáng đi, tư thế đi...

- Gọi sắc đứng với dáng đứng, tư thế đứng,

- Gọi sắc ngồi với dáng ngồi, tư thế ngồi,

- Gọi sắc nằm với dáng nằm, tư thế nằm, về ý nghĩa, thực tánh như thế nào?

Đáp: Gọi sắc đi là danh từ gọi sắc pháp phát sanh từ tâm thuộc về chế định pháp có thực tánh làm nền tảng (vijjāmānapaññatti), nên không thể làm đối tượng trực tiếp của pháp hành thiền tuệ.

Còn dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi từng bước một, từng bước một... là thực tánh của sắc tứ đại di chuyển trong trạng thái động, thuộc về chân nghĩa pháp, nên có thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Cũng như vậy, gọi sắc đứng, gọi sắc ngồi, gọi sắc nằm là danh từ gọi của sắc pháp phát sanh từ tâm thuộc về chế định pháp có thực tánh làm nền tảng, nên không thể làm đối tượng trực tiếp của pháp hành thiền tuệ.

Còn dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm; toàn thân ở yên không cử động trong đối tượng hiện tại ngắn ngủi, là những thực tánh của sắc tứ đại trong trạng thái tĩnh, thuộc về chân nghĩa pháp, có thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ (Trong ba oai nghi đứng, ngồi, nằm, nếu thân cử động, thì không còn thấy rõ dáng nào, tư thế nào).

9- Vấn: Pháp hành tứ niệm xứ với pháp hành thiền tuệ khác nhau hay không?

Đáp: Pháp hành tứ niệm xứ với pháp hành thiền tuệ khác nhau về danh từ gọi mỗi pháp; còn giống nhau về đối tượng, thực tánh pháp và kết quả cuối cùng.

Pháp hành tứ niệm xứ có 4 đối tượng:

- Thân thuộc về sắc pháp.

- Tho ï thuộc về danh pháp.

- Tâm thuộc về danh pháp.

- Pháp thuộc về sắc pháp, danh pháp.

Và pháp hành thiền tuệ có đối tượng là sắc pháp, danh pháp của pháp hành tứ niệm xứ. Cho nên, giống nhau về đối tượng, thực tánh pháp và kết quả cuối cùng cũng hoàn toàn giống nhau.

10- Vấn: Phương pháp tiến hành thiền tuệ có đối tượng tứ oai nghi như thế nào?

Đáp: Tứ oai nghi làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ, phương pháp tiến hành như sau:

* Oai nghi đi: đó là "thân đi", hoặc "sắc đi" là sắc pháp phát sanh từ tâm. Oai nghi đi làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ đó chính là dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi một cách tự nhiên.

Khi ấy, chánh niệm (niệm thân) trực nhận

[3]

ngay dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi như thế nào; trí tuệ tỉnh giác trực giác

[4]

thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi như thế ấy, một cách thoáng qua

[5]

, như chụp hình mỗi dáng đi, tư thế đi toàn thân một cách tự nhiên.

* Trong oai nghi đi, hành giả có nên chú tâm nơi bàn chân, theo dõi, niệm tưởng theo mỗi bước rằng: chân phải bước, chân trái bước... hoặc bước à, bước à... hoặc nơi mỗi bước chân tiếp xúc với mặt phẳng được hay không?

- Không nên hành như vậy, bởi vì, oai nghi đi được thể hiện ở toàn thân, biết oai nghi đi cũng nên biết ở toàn thân, không nên chú tâm biết nơi bàn chân; nếu biết nơi bàn chân, thì không thể biết oai nghi đi.

Ví dụ: nhìn thấy chiếc xe đang chạy nhanh trên đường, là nhìn thấy toàn chiếc xe chạy, chứ không phải nhìn thấy bánh xe lăn; chiếc xe đang chạy và bánh xe lăn, là hai đối tượng liên quan với nhau.

- Niệm tưởng theo mỗi bước rằng: chân phải bước, chân trái bước..., hoặc bước à, bước à... đối tượng ấy thuộc về chế định pháp, không thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

- Dầu niệm tưởng trong tâm rằng: sắc đi, sắc đi... đối tượng ấy cũng thuộc về chế định pháp có thực tánh làm nền tảng, cũng không thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ. Bởi vì, thực tánh của sắc đi đó là dáng đi, tư thế đi được thể hiện ở toàn thân, không phải là khái niệm hình dáng ở trong tâm, cũng không phải danh từ gọi "sắc đi".

- Dầu biết nơi mỗi bước chân tiếp xúc với mặt phẳng, thì cũng không biết được oai nghi đi. Thật ra, oai nghi đi là sắc pháp phát sanh từ tâm thuộc về đối tượng pháp trần, biết bằng ý thức tâm - đại thiện tâm. Còn mỗi bước chân tiếp xúc với mặt phẳng thuộc về đối tượng xúc trần biết bằng thân thức tâm

[6] .

* Oai nghi đứng: đó là "thân đứng", hoặc "sắc đứng" là sắc pháp phát sanh từ tâm. Oai nghi đứng làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ đó chính là dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên, không cử động một cách tự nhiên (trong đối tượng hiện tại lâu hoặc mau tuỳ theo nhân duyên).

Khi ấy, chánh niệm (niệm thân) trực nhận ngay dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên

[7]

như thế nào; trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên như thế ấy, một cách thoáng qua, như chụp hình mỗi dáng đứng, tư thế đứng toàn thân một cách tự nhiên.

* Trong oai nghi đứng, hành giả có nên chú tâm nơi bàn chân tiếp xúc với mặt phẳng, niệm tưởng trong tâm rằng: đứng à, đứng à... được hay không?

- Không nên hành như vậy, bởi vì, oai nghi đứng được thể hiện ở toàn thân, biết oai nghi đứng cũng nên biết ở toàn thân, không nên chú tâm biết nơi bàn chân tiếp xúc với mặt phẳng; nếu biết nơi bàn chân tiếp xúc với mặt phẳng, thì không thể biết oai nghi đứng. Thật ra, oai nghi đứng là sắc pháp phát sanh từ tâm, thuộc về đối tượng pháp trần, biết bằng ý thức tâm -- đại thiện tâm. Còn bàn chân tiếp xúc với mặt phẳng thuộc về đối tượng xúc trần, biết bằng thân thức tâm

[8] .

- Niệm tưởng trong tâm rằng: đứng à, đứng à... đối tượng ấy thuộc về chế định pháp, không thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

- Dầu niệm tưởng trong tâm rằng: sắc đứng, sắc đứng... đối tượng ấy cũng thuộc về chế định pháp có thực tánh làm nền tảng, cũng không thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ. Bởi vì, thực tánh của sắc đứng đó là dáng đứng, tư thế đứng được thể hiện ở toàn thân, không phải là khái niệm hình dáng ở trong tâm, cũng không phải danh từ gọi "sắc đứng".

* Oai nghi ngồi: đó là "thân ngồi", hoặc "sắc ngồi" là sắc pháp phát sanh từ tâm. Oai nghi ngồi làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ đó chính là dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên, không cử động một cách tự nhiên (trong đối tượng hiện tại lâu hoặc mau tuỳ theo nhân duyên).

Khi ấy, chánh niệm (niệm thân) trực nhận ngay dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên

[9]

như thế nào; trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên như thế ấy, một cách thoáng qua, như chụp hình mỗi dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân một cách tự nhiên.

* Trong oai nghi ngồi, hành giả có nên chú tâm nơi mông tiếp xúc với mặt phẳng, niệm tưởng trong tâm rằng: ngồi à, ngồi à... được hay không?

- Không nên hành như vậy, bởi vì, oai nghi ngồi được thể hiện ở toàn thân, biết oai nghi ngồi cũng nên biết ở toàn thân, không nên chú tâm biết nơi mông tiếp xúc với mặt phẳng; nếu biết nơi mông tiếp xúc với mặt phẳng, thì không thể biết oai nghi ngồi. Thật ra, oai nghi ngồi là sắc pháp phát sanh từ tâm, thuộc về đối tượng pháp trần, biết bằng ý thức tâm -- đại thiện tâm. Còn mông tiếp xúc với mặt phẳng thuộc về đối tượng xúc trần, biết bằng thân thức tâm

[10] .

- Niệm tưởng trong tâm rằng: ngồi à, ngồi à... đối tượng ấy thuộc về chế định pháp, không thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

- Dầu niệm tưởng trong tâm rằng: sắc ngồi, sắc ngồi... đối tượng ấy cũng thuộc về chế định pháp có thực tánh làm nền tảng, cũng không thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ. Bởi vì, thực tánh của sắc ngồi đó là dáng ngồi, tư thế ngồi được thể hiện ở toàn thân, không phải là khái niệm hình dáng ở trong tâm, cũng không phải danh từ gọi "sắc ngồi".

* Oai nghi nằm: đó là "thân nằm", hoặc "sắc nằm" là sắc pháp phát sanh từ tâm. Oai nghi nằm làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ đó chính là dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên, không cử động một cách tự nhiên (trong đối tượng hiện tại lâu hoặc mau tuỳ theo nhân duyên).

Khi ấy, chánh niệm (niệm thân) trực nhận ngay dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên

[11]

như thế nào; trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên như thế ấy, một cách thoáng qua, như chụp hình mỗi dáng nằm, tư thế nằm toàn thân một cách tự nhiên.

* Trong oai nghi nằm, hành giả có nên chú tâm nơi thân phần dưới tiếp xúc với mặt phẳng, niệm tưởng trong tâm rằng: nằm à, nằm à... được hay không?

- Không nên hành như vậy, bởi vì, oai nghi nằm được thể hiện ở toàn thân, biết oai nghi nằm cũng nên biết ở toàn thân, không nên chú tâm biết nơi thân phần dưới tiếp xúc với mặt phẳng; nếu biết nơi thân phần dưới tiếp xúc với mặt phẳng, thì không thể biết oai nghi nằm. Thật ra, oai nghi nằm là sắc pháp phát sanh từ tâm, thuộc về đối tượng pháp trần, biết bằng ý thức tâm -- đại thiện tâm. Còn thân phần dưới tiếp xúc với mặt phẳng thuộc về đối tượng xúc trần, biết bằng thân thức tâm

[12] .

- Niệm tưởng trong tâm rằng: nằm à, nằm à... đối tượng ấy thuộc về chế định pháp, không thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

- Dầu niệm tưởng trong tâm rằng: sắc nằm, sắc nằm... đối tượng ấy cũng thuộc về chế định pháp có thực tánh làm nền tảng, cũng không thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ. Bởi vì, thực tánh của sắc nằm đó là dáng nằm, tư thế nằm được thể hiện ở toàn thân, không phải là khái niệm hình dáng ở trong tâm, cũng không phải danh từ gọi "sắc nằm".

11- Vấn: Tại sao khi tiến hành thiền tuệ không nên chú tâm nhiều để biết rõ đối tượng mà chỉ cần có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp sắc pháp một cách thoáng qua tự nhiên mà thôi?

Đáp: Đây là vấn đề quan trọng liên quan đến đối tượng: đối tượng chân nghĩa pháp (paramatthadhamma) với đối tượng chế định pháp (paññattidhamma). Thông thường, đối tượng chân nghĩa pháp biến chuyển sang đối tượng chế định pháp theo định luật tự nhiên.

- Đối tượng chế định pháp không có sự sanh, sự diệt; không có trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã,... nên không thể dùng làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

- Đối tượng chân nghĩa pháp có sự sanh, sự diệt; có trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã,... nên dùng làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Chân nghĩa pháp đó là danh pháp, sắc pháp có 3 sát na: sanh -- trụ -- diệt liên tục không ngừng, có sự sanh, sự diệt là thường, nên danh pháp, sắc pháp có 3 thời:

- Danh pháp, sắc pháp đã diệt, thuộc danh pháp, sắc pháp quá khứ.

- Danh pháp, sắc pháp đang sanh, thuộc danh pháp, sắc pháp hiện tại.

- Danh pháp, sắc pháp chưa sanh, thuộc danh pháp, sắc pháp vị lai.

Danh pháp, sắc pháp quá khứ đã diệt rồi, không dùng làm đối tượng của trí tuệ thiền tuệ.

Danh pháp, sắc pháp vị lai chưa sanh, cũng không dùng làm đối tượng của trí tuệ thiền tuệ.

Chỉ có danh pháp, sắc pháp hiện tại, mới có thể dùng làm đối tượng của trí tuệ thiền tuệ mà thôi. Trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp sắc pháp hiện tại; thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp sắc pháp hiện tại,... Song danh pháp sắc pháp hiện tại, rất ngắn ngủi, trong chớp nhoáng hiện qua các lộ trình tâm sanh diệt mau lẹ không ngừng. Khi danh pháp sắc pháp hiện tại sanh rồi diệt trở thành danh pháp sắc pháp quá khứ (cận hiện tại) vẫn còn đang trong lĩnh vực chân nghĩa pháp, liền biến chuyển sang lĩnh vực chế định pháp theo định luật tự nhiên.

Vì vậy cho nên, hành giả tiến hành thiền tuệ có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp, sắc pháp một cách thoáng qua nhanh, thì đối tượng danh pháp, sắc pháp ấy vẫn còn trong lĩnh vực chân nghĩa pháp.

Nếu chú tâm chậm nơi đối tượng, thì đối tượng biến chuyển sang lĩnh vực chế định pháp, không còn làm đối tượng của trí tuệ thiền tuệ.

Hơn nữa, pháp hành thiền tuệ chỉ cần khaṇikasamādhi: sát na định trên mỗi đối tượng danh pháp, sắc pháp; cho nên, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp sắc pháp một cách thoáng qua nhanh, là đúng với pháp hành thiền tuệ.

Dẫn chứng: Ngài Đại Đức Ānanda là bậc Thánh Nhập Lưu ngồi tiến hành thiền tuệ từ đầu hôm cho đến lúc sắp rạng đông, mà chưa chứng đắc thêm Thánh Đạo, Thánh Quả nào, đến khi định thay sang oai nghi nằm, Ngài có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác thay đổi oai ghi, trong khoảng thời gian đầu của Ngài chưa chạm đến gối, ngay khi ấy, Ngài chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 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, trở thành bậc Thánh A-ra-hán cùng với Tứ tuệ phân tích, Lục thông, không thuộc về oai nghi chính nào, chỉ là những oai nghi phụ mà thôi. Như vậy, thời gian Ngài Đại Đức Ānanda chứng đắc 3 Thánh Đạo -- 3 Thánh Quả bậc cao, trở thành bậc Thánh A-ra-hán trong khoảng thời gian đâu phải là lâu!

12- Vấn: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có thể nhận thức phân biệt được đối tượng chân nghĩa pháp với đối tượng chế định pháp được không?

Đáp: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có thể nhận thức phân biệt được đối tượng chân nghĩa pháp với đối tượng chế định.

Ví dụ: đối tượng tứ oai nghi:

- Oai nghi đi: hành giả đang tiến hành thiền tuệ có chánh niệm trực nhận ngay dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi như thế nào, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi như thế ấy, một cách thoáng qua nhanh, như chụp hình mỗi dáng đi, mỗi tư thế đi toàn thân một cách tự nhiên.

Khi ấy, nếu hành giả không còn nhớ, không còn biết đến đối tượng chế định pháp là "ta đi", chỉ có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, đạt đến chánh kiến thanh tịnh hoàn toàn, thì đối tượng dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy thuộc về đối tượng chân nghĩa pháp.

Còn nếu hành giả có chánh niệm trực nhận ngay dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi; nhưng tâm vẫn còn nhớ, còn biết đến đối tượng chế định pháp là "ta đi", chưa đạt đến chánh kiến thanh tịnh, thì đối tượng dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy vẫn chưa hoàn toàn là đối tượng chân nghĩa pháp thật sự, vì còn đối tượng chế định pháp xen lẫn trong khi đang tiến hành thiền tuệ.

Oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm cũng giải thích tương tự như oai nghi đi.

13- Vấn: Hành giả tiến hành thiền tuệ có tứ oai nghi, thuộc về pháp trần, làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ; còn các đối tượng khác như sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và các đối tượng pháp trần khác nên hành như thế nào?

Đáp: Hành giả tiến hành thiền tuệ có tứ oai nghi làm đối tượng chính của pháp hành thiền tuệ, còn các đối tượng khác như sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và các đối tượng pháp trần khác làm đối tượng phụ. Thật ra, đối tượng chính và đối tượng phụ đều có giá trị giống nhau, không hơn không kém.

- Khi hành giả đang ở trong oai nghi đi, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi, là sắc pháp phát sanh từ tâm gọi là "sắc đi" (không phải ta đi); khi ấy, dĩ nhiên hành giả không quan tâm đến những đối tượng phụ khác, nhưng nếu có hình ảnh nào (sắc trần nào) hiện ra trước mắt, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, để nhìn thấy hình ảnh ấy (sắc trần ấy), thì chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh thấy (nhãn thức tâm thấy) không phải "ta thấy".

- Hoặc nếu có âm thanh nào (thanh trần nào) tiếp xúc vào tai, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, để nghe âm thanh ấy (thanh trần ấy), thì chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh nghe (nhĩ thức tâm nghe) không phải "ta nghe".

- Hoặc nếu có mùi nào (hương trần nào) tiếp xúc vào mũi, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, để ngửi mùi ấy (hương trần ấy), thì chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh ngửi (tỷ thức tâm ngửi) không phải "ta ngửi".

- Hoặc nếu có vị nào (vị trần nào) tiếp xúc với lưỡi, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, để nếm vị ấy (vị trần ấy), thì chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh nếm (thiệt thức tâm nếm) không phải "ta nếm".

- Hoặc nếu có nóng, lạnh, cứng, mềm nào (xúc trần nào) tiếp xúc với thân, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, để xúc giác nóng, lạnh, cứng, mềm ấy (xúc trần ấy), thì chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh xúc giác (thân thức tâm xúc giác) không phải "ta xúc giác".

- Hoặc nếu có phóng tâm về chuyện nào (thuộc pháp trần nào) phát sanh, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, để biết chuyện ấy (thuộc pháp trần ấy), thì chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh phóng (tâm phóng không theo dõi câu chuyện ấy) không phải "ta phóng tâm". [*]

- Hoặc nếu có tâm suy nghĩ về vấn đề nào (thuộc pháp trần nào) phát sanh, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, để biết vấn đề ấy (thuộc pháp trần ấy), thì chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh suy nghĩ (tâm suy nghĩ không theo dõi vấn đề ấy) không phải "ta suy nghĩ" v.v... [*]

[*] Câu chuyện, vấn đề thuộc đối tượng chế định pháp; còn danh phóng, danh suy nghĩ thuộc đối tượng chân nghĩa pháp.

Tương tự như vậy, hành giả đang ở trong oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm những đối tượng phụ phát sanh làm buông bỏ đối tượng chính; phương pháp hành giống như oai nghi đi.

Như vậy, tất cả mọi đối tượng chính và đối tượng phụ có giá trị tương đương nhau, không hơn không kém.

14- Vấn: Hành giả nhận thức rõ rằng: "tất cả mọi đối tượng chính và mọi đối tượng phụ có giá trị tương đương nhau, không hơn không kém", có tầm quan trọng như thế nào?

Đáp: Hành giả nhận thức rõ rằng: "tất cả mọi đối tượng chính và mọi đối tượng phụ có giá trị tương đương nhau, không hơn không kém", có tầm rất quan trọng đối với hành giả tiến hành thiền tuệ:

Ví dụ:

-- Đối tượng chính của pháp hành thiền tuệ được chọn là tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm.

- Đối tượng phụ của pháp hành thiền tuệ đó là mọi đối tượng khác như sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần thuộc chân nghĩa pháp như: những oai nghi phụ, v.v... (trừ đối tượng chế định pháp).

Nếu hành giả nhận thức rõ tất cả mọi đối tượng chính và đối tượng phụ có giá trị tương đương nhau, không hơn không kém, thì hành giả không coi trọng đối tượng này, không xem khinh đối tượng kia, giữ tâm biết trung dung trong mọi đối tượng, nên ngăn được tâm tham phát sanh nơi đối tượng này, và ngăn được tâm sân phát sanh nơi đối tượng kia, giúp cho sự tiến hành thiền tuệ của hành giả 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 được.

Ví dụ:

Hành giả đang ngồi có chánh niệm trực nhận dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên không cử động

[13]

như thế nào; có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên như thế ấy, là sắc pháp phát sanh từ tâm gọi là sắc ngồi. Khi ấy, nếu có phóng tâm phát sanh về chuyện gì, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ thực tánh của dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên ấy, thì chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh phóng ấy (tâm phóng ấy). Như vậy, chỉ có thay đổi đối tượng chính sang đối tượng phụ, còn chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của đối tượng sắc pháp, hoặc danh pháp tự nhiên của chúng. Đó là do nhờ hành giả có nhận thức đúng đắn về đối tượng chính với đối tượng phụ có giá trị tương đương nhau, không hơn không kém, nên ngăn được tâm

tham phát sanh nơi đối tượng sắc pháp dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên; và ngăn được tâm sân phát sanh nơi đối tượng danh pháp phóng tâm, để cho sự tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

Đó là điều rất quan trọng đối với hành giả tiến hành thiền tuệ.

15- Vấn: Do nhờ nhân duyên nào mà có được nhận thức rõ rằng: tất cả mọi đối tượng chính và mọi đối tượng phụ có giá trị tương đương nhau, không hơn không kém?

Đáp: Do nhờ sự học hỏi hiểu biết đúng rằng: mọi đối tượng chính đó là tứ oai nghi chính và tất cả mọi oai nghi phụ đều là sắc pháp phát sanh từ tâm, mọi đối tượng phụ đó là sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần phần chân nghĩa pháp cũng đều là sắc pháp, danh pháp. Tất cả mọi sắc pháp, mọi danh pháp đều là pháp vô ngã, có thực tánh của mỗi pháp, có sự sanh, sự diệt, có trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã; cũng đều có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả và Niết Bàn.

Nhờ sự học hỏi hiểu biết đúng đắn như vậy, nên mới có tư duy đúng đắn rằng: tất cả mọi đối tượng chính và mọi đối tượng phụ có giá trị tương đương nhau, không hơn không kém.

16- Vấn: Thế nào gọi là chánh niệm? Thế nào gọi là trí tuệ tỉnh giác?

Đáp:

a/ Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp: niệm tâm sở ấy gọi là chánh niệm. Vậy, thân, thọ, tâm, pháp là đối tượng của chánh niệm.

Ví dụ: Hành giả có niệm, trực nhận ngay dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm... thuộc trong phần niệm thân. Như vậy, gọi là chánh niệm.

Nếu hành giả có niệm một đối tượng nào khác (ngoài thân, thọ, tâm, pháp), thì không gọi là chánh niệm, mà có thể gọi là niệm như: niệm Ân Đức Phật, niệm Ân Đức Pháp, niệm Ân Đức Tăng, v.v...

b/ Trí tuệ thấy rõ biết rõ thực tánh của các pháp thuộc chân nghĩa pháp như: thân chỉ là thân, thọ chỉ là thọ, tâm chỉ là tâm, pháp chỉ là pháp; hoặc sắc pháp chỉ là sắc pháp, danh pháp chỉ là danh pháp, tất cả các pháp đều là pháp vô ngã, không phải ta, không phải người, không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải chúng sinh nào, không phải vật này vật kia, v.v... Trí tuệ trực giác thấy rõ biết rõ như vậy gọi là trí tuệ tỉnh giác.

Ví dụ: Hành giả có trí tuệ, trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm... là sắc pháp phát sanh từ tâm gọi là sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm, là pháp vô ngã ... không phải ta đi, ta đứng, ta ngồi, ta nằm; không phải đàn ông đi, không phải đàn ông đứng, không phải đàn ông ngồi, không phải đàn ông nằm; không phải đàn bà đi, không phải đàn bà đứng, không phải đàn bà ngồi, không phải đàn bà nằm... có trí tuệ trực giác thấy rõ biết

rõ thực tánh pháp như vậy gọi là trí tuệ tỉnh giác.

Nếu trí tuệ hiểu biết các pháp chế định, thì không gọi là trí tuệ tỉnh giác, mà có thể gọi là trí tuệ hiểu biết.

17- Vấn: Một người đang làm công việc nào có niệm (sati), có trí tuệ (paññā) trong công việc ấy, như vậy có thể gọi là có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác được hay không?

Đáp: Chánh niệm có đối tượng riêng biệt đó là: thân trong phần niệm thân, thọ trong phần niệm thọ, tâm trong phần niệm tâm, pháp trong phần niệm pháp là những đối tượng thuộc chân nghĩa pháp. Ngoài ra, niệm những đối tượng chế định pháp khác, không phải là đối tượng của tứ niệm xứ, thì không gọi là chánh niệm; mà có thể gọi là có niệm, có ghi nhớ, có trí nhớ nơi đối tượng thuộc về đại thiện tâm. Dù niệm Ân Đức Phật, niệm Ân Đức Pháp, niệm Ân Đức Tăng, v.v... cũng không gọi là chánh niệm; bởi vì, Ân Đức Phật, Ân Đức Pháp, Ân Đức Tăng không có trong 21 đối tượng của pháp hành tứ niệm xứ.

Trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của thân, thọ, tâm, pháp; hoặc danh pháp, sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp là pháp vô ngã, không phải ta, không phải người, không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải chúng sinh nào, không phải vật này vật kia, v.v...

Nếu trí tuệ hiểu biết những đối tượng chế định pháp, là sự thật do ngôn ngữ chế định, v.v..., thì không thể gọi là trí tuệ tỉnh giác, mà có thể gọi là có trí tuệ thuộc đại thiện tâm hợp với trí.

Người nào đang làm công việc nào mà có niệm (sati), có trí tuệ (paññā) trong công việc ấy, với đại thiện tâm hợp trí. Như vậy, người ấy có thể gọi là người có niệm, có trí nhớ, có trí tuệ biết mình trong đối tượng. Người ấy khi tiến hành tứ niệm xứ, hoặc tiến hành thiền tuệ đúng sẽ có kết quả tốt.

18- Vấn: Niệm và chánh niệm khác nhau như thế nào? Trí tuệ và trí tuệ tỉnh giác khác nhau như thế nào?

Đáp:

a/ Niệm (sati): đó là niệm tâm sở (saticetasika) đồng sanh trong tất cả 59 hay 91 tịnh hảo tâm (sobhaṇacitta), biết cả 6 đối tượng: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần có đối tượng chân nghĩa pháp và đối tượng chế định pháp (ngôn ngữ chế định).

Chánh niệm

(sammāsati): là 1 trong 8 chánh của bát chánh đạo, có chi pháp là niệm tâm sở, có 4 đối tượng riêng biệt là: thân trong phần niệm thân, thọ trong phần niệm thọ, tâm trong phần niệm tâm, pháp trong phần niệm pháp; những đối tượng thân, thọ, tâm, pháp, hoặc danh pháp, sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp là đối tượng của chánh niệm (không có đối tượng chế định pháp).

b/ Trí tuệ (paññā): đó là trí tuệ tâm sở (paññin-driyacetasika), đồng sanh với 47 hoặc 79 tịnh hảo tâm hợp với trí, biết rõ 6 đối tượng: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần có đối tượng chân nghĩa pháp và đối tượng chế định pháp (ngôn ngữ chế định).

Trí tuệ tỉnh giác

(sampajaññā): có chi pháp cũng là trí tuệ tâm sở, làm phận sự trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của những đối tượng thân, thọ, tâm, pháp; hoặc danh pháp, sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp gồm cả đối tượng và chủ thể (tâm biết đối tượng).

19- Vấn: Chánh niệm và trí tuệ tỉnh giác đóng vai trò quan trọng như thế nào trong pháp hành thiền tuệ?

Đáp: Chánh niệm và trí tuệ tỉnh giác đóng vai trò chủ thể: chánh niệm trực nhận ngay đối tượng thực tánh của danh pháp sắc pháp (thuộc chân nghĩa pháp), và trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp sắc pháp là pháp vô ngã (thuộc chân nghĩa pháp) gồm có đối tượng và chủ thể, tâm biết đối tượng, để diệt tâm tà kiến nương nhờ nơi đối tượng và chủ thể.

Ví dụ: Oai nghi đi:

Hành giả có chánh niệm trực nhận ngay dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi như thế nào; và trí tuệ tỉnh giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi như thế ấy gọi là sắc đi, nên diệt được tâm tà kiến nương nhờ nơi đối tượng sắc đi cho là ta đi, và diệt được tâm tà kiến nương nhờ nơi chủ thể, tâm biết sắc đi cho là ta biết sắc đi.

Tương tự như vậy, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm, v.v...

Như vậy, chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác đóng vai trò rất quan trọng trong việc tiến hành thiền tuệ.

20- Vấn: Do nhờ nhân duyên nào để có được chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác?

Đáp: Chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác có được do nhờ yonisomanasikāra: trí tuệ hiểu biết trong tâm đúng theo 4 trạng thái của danh pháp sắc pháp là:

- Danh pháp sắc pháp có trạng thái vô thường, trí tuệ hiểu biết đúng là vô thường, không phải thường.

- Danh pháp sắc pháp có trạng thái khổ, trí tuệ hiểu biết đúng là khổ, không phải lạc.

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

- Danh pháp sắc pháp có trạng thái bất tịnh, trí tuệ hiểu biết đúng là bất tịnh, không phải tịnh (đẹp).

Do nhờ sự hiểu biết đúng trạng thái của danh pháp sắc pháp, nên có được chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác.

Có yonisomanasikāra trí tuệ hiểu biết được như vậy là do nhờ biết lắng nghe chánh pháp của bậc Thiện trí. Do đó, sự gần gũi thân cận với bậc Thiện trí là điều quan trọng hàng đầu, để có được tất cả sự hiểu biết đúng đắn về pháp học, pháp hành và kết quả dẫn đến pháp hành.

[1] Xem quyển Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ, phần "Sự khác biệt giữa pháp hành thiền định với pháp hành thiền tuệ".

[2] Xem đầy đủ trong quyển Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ, phần "Pháp hành tứ niệm xứ".

[3] Trực nhận: nghĩa là tiếp xúc ngay đối tượng hiện tại ấy, không qua khái niệm và danh từ ngôn ngữ chế định.

[4] Trực giác: nghĩa là biết trực tiếp thực tánh của đối tượng hiện tại ấy, không qua tư duy nhận thức.

[5] Thoáng qua: trí tuệ tỉnh giác trực giác biết một cách chớp nhoáng.

[6] Oai nghi đi trong đối tượng tứ oai nghi thuộc phần niệm thân, xúc trần với thân thức tâm trong đối tượng 12 xứ thuộc phần niệm pháp.

[7] Đứng yên: đối tượng hiện tại lâu hoặc mau tuỳ theo nhân duyên.

[8] Oai nghi đứng trong đối tượng tứ oai nghi thuộc phần niệm thân, xúc trần với thân thức tâm trong đối tượng 12 xứ thuộc phần niệm pháp.

[9] Ngồi yên: đối tượng hiện tại lâu hoặc mau tuỳ theo nhân duyên.

[10] Oai nghi ngồi trong đối tượng tứ oai nghi thuộc phần niệm thân, xúc trần với thân thức tâm trong đối tượng 12 xứ thuộc phần niệm pháp.

[11] Nằm yên: đối tượng hiện tại lâu hoặc mau tuỳ theo nhân duyên.

[12] Oai nghi nằm trong đối tượng tứ oai nghi thuộc phần niệm thân, xúc trần với thân thức tâm trong đối tượng 12 xứ thuộc phần niệm pháp.

[13] Ngồi yên không cử động trong đối tượng hiện tại ngắn ngủi tuỳ theo nhân duyên. Nếu cử động, thì không còn dáng ngồi, tư thế ngồi nữa.

-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.