Tu Oai Nghi - Tk Ho Phap - 3.2

Tứ Oai Nghi (Hộ Pháp)

Tu Oai Nghi - Tk Ho Phap - 3.2

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 (tiếp theo)

-ooOoo-

21- Vấn: Chánh niệm và trí tuệ tỉnh giác đi đôi đồng sanh với nhau hay không?

Đáp: Chánh niệm có chi pháp niệm tâm sở. Trí tuệ tỉnh giác có chi pháp trí tuệ tâm sở.

Đại thiện tâm có 8 tâm:

- 4 đại thiện tâm hợp với trí.

- 4 đại thiện tâm không hợp với trí.

Khi hành giả tiến hành thiền tuệ, nếu có đại thiện tâm hợp với trí phát sanh, thì chắc chắn chánh niệm và trí tuệ tỉnh giác đi đôi đồng sanh với nhau. Nếu có đại thiện tâm không hợp với trí phát sanh, thì chỉ có chánh niệm mà không có trí tuệ tỉnh giác.

Ví dụ: Oai nghi đi:

- Hành giả tiến hành thiền tuệ, có đại thiện tâm hợp với trí, thì có chánh niệm trực nhận ngay đối tượng dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi; có trí tuệ tỉnh giác thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy là sắc pháp phát sanh từ tâm, gọi là sắc đi... Khi ấy, có chánh niệm và có trí tuệ tỉnh giác.

- Hành giả tiến hành thiền tuệ có đại thiện tâm không hợp với trí, thì chỉ có chánh niệm trực nhận ngay đối tượng dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi; mà không thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy là sắc

pháp phát sanh từ tâm, gọi là sắc đi... Khi ấy, chỉ có chánh niệm mà không có trí tuệ tỉnh giác.

Oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm tương tự như vậy.

Như vậy, chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác có khi đi đôi đồng sanh với nhau, có khi không.

22- Vấn: Hành giả có thể nhận thức biết rõ có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác, trong khi tiến hành thiền tuệ được hay không?

Đáp: Trong khi đang tiến hành thiền tuệ, hành giả cần phải có trí tuệ rất tinh tế mới có thể nhận thức biết rõ được có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác, nhờ biết qua phận sự của tâm.

Ví dụ: Oai nghi đi:

- Nếu đại thiện tâm hợp với trí biết rõ 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) là pháp vô ngã, thì đại thiện tâm hợp với trí ấy có chánh niệm (niệm thân) và có trí tuệ tỉnh giác.

- Nếu đại thiện tâm không hợp với trí trực nhận biết dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi, mà không biết thực tánh của dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi, đó là sắc pháp phát sanh từ tâm gọi là sắc đi, thì đại thiện tâm không hợp với trí ấy chỉ có chánh niệm (niệm thân), mà không có trí tuệ tỉnh giác.

Thật ra,

- Đại thiện tâm hợp với trí có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác có tính chất đặc biệt của chúng.

- Đại thiện tâm không hợp với trí có chánh niệm, mà không có trí tuệ tỉnh giác có tính chất đặc biệt của chúng.

- Đại thiện tâm hợp với trí và không hợp với trí, nhưng không có chánh niệm, không có trí tuệ tỉnh giác có tính chất đặc biệt của chúng.

Cho nên, hành giả cần phải có trí tuệ rất tinh tế mới có thể nhận thức biết rõ được từng trường hợp, từng tính chất của mỗi tâm.

23- Vấn: Tính chất của tâm không có chánh niệm, không có trí tuệ tỉnh giác như thế nào?

Tính chất của tâm có chánh niệm, mà không có trí tuệ tỉnh giác như thế nào?

Tính chất của tâm có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác như thế nào?

Đáp:

a/ Tính chất của tâm không có chánh niệm, không có trí tuệ tỉnh giác: có những trường hợp như sau:

Trong cuộc sống hằng ngày, tâm thường hay quan tâm đến những đối tượng thuộc về chế định pháp (paññatti): ý nghĩa chế định, danh từ ngôn ngữ chế định như: con người,

đàn ông, đàn bà, chúng sinh, vật này, vật kia, điều này, điều kia, bộ môn này, bộ môn kia, v.v... sự hiểu biết của tính chất tâm như vậy, thì không có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác; bởi vì, đó là đối tượng chế định, nhưng có thể có niệm, có trí tuệ biết rõ đối tượng chế định ấy, trong những trường hợp là:

- Nếu là đại thiện tâm không hợp với trí, thì có niệm tưởng đến đối tượng chế định, mà không có trí tuệ hiểu biết rõ đối tượng chế định ấy.

- Nếu là đại thiện tâm hợp với trí, thì có niệm tưởng đến đối tượng chế định, và có trí tuệ hiểu biết rõ đối tượng chế định ấy.

- Nếu là tâm bất thiện, thì không có niệm, không có trí tuệ, song vẫn biết theo tâm tham, tâm sân, tâm si.

b/ Tính chất của tâm có chánh niệm, mà không có trí tuệ tỉnh giác:

Trường hợp hành giả tiến hành thiền tuệ có đại thiện tâm không hợp với trí, có chánh niệm: ví dụ: niệm thân với đối tượng oai nghi đi, thì chánh niệm trực nhận ngay dáng đi, tư thế đi, toàn thân di chuyển bước đi là sắc pháp phát sanh từ tâm; mà không có trí tuệ tỉnh giác trực giác, nên không thấy rõ biết rõ thực tánh của sắc đi ấy, bởi vì không có trí tuệ tâm sở đồng sanh với đại thiện tâm không hợp với trí ấy.

c/ Tính chất của tâm có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác:

Trường hợp hành giả tiến hành thiền tuệ có đại thiện tâm hợp với trí, có chánh niệm: ví dụ: niệm thân với đối tượng oai nghi đi, thì chánh niệm trực nhận ngay dáng đi, tư thế đi, toàn thân di chuyển bước đi, là sắc pháp phát sanh từ tâm 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, là sắc pháp phát sanh từ tâm như thế ấy gọi là sắc đi, là pháp vô ngã, bởi vì trí tuệ tâm sở đồng sanh với đại thiện tâm hợp với trí ấy.

24- Vấn: Hành giả tiến hành thiền tuệ cốt để biết rõ khổ đế như thế nào?

Đáp: Thật vậy, hành giả tiến hành thiền tuệ phát sanh trí tuệ thiền tuệ cốt để thấy rõ biết rõ danh pháp sắc pháp trong tam giới đều là khổ đế, khi biết khổ mới mong giải thoát khổ sanh. Nếu biết an lạc, thì không muốn giải thoát khổ sanh.

Như Đức Phật dạy:

"... Dukkhassa hi pariññatthaṃ mayi brahamacarīyaṃ vuccati...".

[1]

"Này chư Tỳ khưu, đúng vậy, hành phạm hạnh nơi Như Lai, cốt để biết rõ, để chứng ngộ chân lý Khổ thánh đế".

Đức Phật đã từng khẳng định với Đại Đức Anurādha rằng:

"...Pubbe cā'haṃ Anurādha, etarahi ca dukkhañceva paññāpemi dukkhassa ca nirodhaṃ...".

[2]

"Này Anurādha, từ trước cho đến nay, Như Lai chỉ có thuyết dạy về Khổ thánh đế, và Niết Bàn, pháp diệt Khổ thánh đế mà thôi".

Hành giả tiến hành thiền tuệ cốt để chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, điều trước tiên, trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ danh pháp sắc pháp trong tam giới đều là khổ đế (dukkhasacca), đó là sự thật, là chân lý; thọ lạc không phải là sự thật, không phải là chân lý, chỉ là lạc hư ảo (sukhavipallāsa) mà thôi; vì thọ lạc cũng có trạng thái vô thường.

Khi trí tuệ thiền tuệ tam giới thấy rõ biết rõ tất cả mọi danh pháp sắc pháp trong tam giới đều là khổ đế, nên mới diệt được tâm tham ái trong danh pháp sắc pháp ấy, chính là diệt nhân sanh khổ đế; khi diệt nhân sanh khổ đế chính là diệt khổ đế.

Đức Phật dạy: "Các con nên cố gắng tinh tấn hoàn thành mọi phận sự của Tứ thánh đế.", nghĩa là:

- Khổ thánh đế nên biết, thì đã biết xong.

- Nhân sanh khổ thánh đế nên diệt, thì đã diệt xong.

- Diệt thánh đế nên chứng ngộ, thì đã chứng ngộ xong.

- Đạo thánh đế nên tiến hành, thì đã tiến hành xong.

Thật ra, trong 4 phận sự Tứ thánh đế này, trí tuệ thiền tuệ tam giới (lokiyavipassanā) có phận sự thấy rõ biết rõ khổ đế, thì 3 phận sự của 3 thánh đế còn lại được thành tựu đồng thời không trước không sau; đến trí tuệ thiền tuệ siêu tam giới (lokuttaravipassanā) hoàn thành 4 phận sự của Tứ thánh đế đồng thời không trước không sau. Như vậy, gọi là 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.

25- Vấn: Hạng phàm nhân sống trong đời biết khổ, với bậc hành giả tiến hành thiền tuệ biết khổ khác nhau như thế nào?

Đáp: Hạng phàm nhân sống trong đời (không phải hành giả) khi biết khổ, thường có tà kiến chấp thủ cho là ta bị khổ, nên làm nhân duyên để cho tâm tham ái phát sanh, đi tìm sự an lạc. Ví dụ: Khi bị bệnh hoạn ốm đau, khổ thân dẫn đến khổ tâm lo lắng, mong muốn tìm thầy giỏi, thuốc hay để chữa trị cho được mau chóng khỏi bệnh.

Như Đức Phật dạy: "Vedanā paccayā taṇhā sambhavati...".

(Do thọ lạc, hoặc thọ khổ, hoặc thọ không lạc không khổ làm duyên nên tham ái phát sanh).

- Đối với hành giả đang tiến hành thiền tuệ, trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ danh pháp, sắc pháp là pháp vô ngã, không phải ta, không phải của ta,... danh pháp sắc pháp trong tam giới đều chỉ là khổ đế (dukkhasacca) mà thôi, không có sự an lạc thật sự nào; trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ danh pháp sắc pháp có trạng thái khổ, dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế: khổ thánh đế; tập thánh đế; diệt thánh đế; đạo thánh đế; chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn, diệt đoạn tuyệt mọi tâm tham ái

không còn dư sót, rồi tịch diệt Niết Bàn, chấm dứt khổ tử sanh luân hồi trong tam giới.

Như vậy, hạng phàm nhân (không phải hành giả) biết khổ làm nhân duyên cho tâm tham ái phát sanh, dẫn dắt tái sanh khổ; còn bậc hành giả có trí tuệ thiền tuệ biết khổ trong danh pháp sắc pháp, làm nhân duyên diệt tâm tham ái, dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát khổ sanh. Đó là điều khác nhau giữa hạng phàm nhân với bậc hành giả tiến hành thiền tuệ.

26- Vấn: Trong việc tiến hành thiền tuệ thay đổi oai nghi có tầm quan trọng như thế nào?

Đáp: Thay đổi oai nghi là việc thông thường trong cuộc sống hằng ngày, đối với người không phải là hành giả tiến hành thiền tuệ.

* Đối với hành giả tiến hành thiền tuệ có tứ oai nghi làm đối tượng thiền tuệ, thì việc thay đổi từ oai nghi cũ sang oai nghi mới rất quan trọng, bởi vì, đó là thời điểm bắt đầu của một oai nghi mới làm đối tượng thiền tuệ.

Tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm là sắc pháp phát sanh từ tâm. Những tâm làm nhân duyên phát sanh tứ oai nghi gồm có 32 tâm

[3]

, ở đây chỉ đề cập đến 8 tâm tham, 2 tâm sân, 2 tâm si, 8 đại thiện tâm là những tâm dễ nhận thức.

Hành giả tiến hành thiền tuệ có tứ oai nghi làm đối tượng thiền tuệ phải nên có ý thức rằng: khi thay đổi từ oai nghi cũ sang oai nghi mới, là sự bắt đầu của một đối tượng mới, có tầm rất quan trọng trong việc tiến hành thiền tuệ, vì đó là đối tượng thiền tuệ để thực nghiệm biết rõ sự thật chân lý.

Quan trọng như thế nào?

- Nếu oai nghi nào được phát sanh do tâm tham, thì oai nghi ấy là phương tiện của tâm tham, là sản phẩm của tâm tham; khi sử dụng oai nghi ấy làm đối tượng thiền tuệ, hành giả khó có được chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của oai nghi ấy, bởi vì oai nghi ấy không tự nhiên.

- Nếu oai nghi nào được phát sanh do tâm sân, thì oai nghi ấy là phương tiện của tâm sân, là sản phẩm của tâm sân; khi sử dụng oai nghi ấy làm đối tượng thiền tuệ, hành giả khó có được chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của oai nghi ấy, bởi vì oai nghi ấy không tự nhiên.

- Nếu oai nghi nào được phát sanh do tâm si, thì oai nghi ấy là phương tiện của tâm si, là sản phẩm của tâm si; khi sử dụng oai nghi ấy làm đối tượng thiền tuệ, hành giả khó có được chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của oai nghi ấy, bởi vì oai nghi ấy không tự nhiên.

- Nếu oai nghi nào được phát sanh do đại thiện tâm, thì oai nghi ấy là phương tiện của đại thiện tâm, là sản phẩm của đại thiện tâm; khi sử dụng oai nghi ấy làm đối tượng

thiền tuệ, hành giả dễ có được chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của oai nghi ấy, bởi vì oai nghi ấy tự nhiên.

Điều kiện nào thay đổi oai nghi?

Đối với hành giả tiến hành thiền tuệ, khi thay đổi oai nghi cũ sang oai nghi mới với điều kiện khổ trực tiếp là khổ đã phát sanh ở oai nghi cũ, chính khổ ấy bắt buộc phải thay đổi oai nghi mới, để làm giảm bớt khổ trong oai nghi cũ ấy.

Hành giả có trí tuệ tỉnh giác, có ý thức rõ rằng: thay đổi sang oai nghi mới cốt để làm giảm bớt khổ trong oai nghi cũ, không phải để được thoải mái.

Khi thay đổi, hành giả cần phải có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác theo dõi từng mỗi oai nghi phụ cử động của thân, diễn biến theo tuần tự từ oai nghi cũ cho đến khi hoàn thành oai nghi mới, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác phát triển liên tục không gián đoạn.

Có những trường hợp khác, cần phải thay đổi oai nghi, với điều kiện khổ gián tiếp, là khổ không phải từ oai nghi cũ, mà là khổ do những trường hợp như: đau tiểu tiện, đau đại tiện, đói, khát, tắm rửa, giặt giũ, v.v... Để cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác được phát triển liên tục, không gián đoạn, hành giả nên có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của sắc pháp nào rõ ràng nhất, danh pháp nào rõ ràng nhất. Bởi vì những đối tượng phụ này cũng làm đối tượng của thiền tuệ được.

27- Vấn: Thay đổi oai nghi với điều kiện khổ đế trực tiếp đã phát sanh trong oai nghi cũ như thế nào?

Đáp:

-- Khi đang đi, oai nghi đi cũ, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ khổ đế đã phát sanh trong dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi; chứ không phải khổ đế đã phát sanh nơi một bộ phận nào trong thân như: đôi chân bước mỏi mệt, v.v... Sự thật, khổ đế đã phát sanh trong dáng đi, tư thế đi toàn thân; cho nên, mỗi khi thay đổi oai nghi đi cũ là thay đổi dáng đi, tư thế đi toàn thân sang một oai nghi mới khác, không phải thay đổi một bộ phận nào trong thân.

- Khi đang đứng, oai nghi đứng cũ, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ khổ đế đã phát sanh trong dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên; chứ không phải khổ đế đã phát sanh nơi một bộ phận nào trong thân như: mỏi chân, v.v... Sự thật, khổ đế đã phát sanh trong dáng đứng, tư thế đứng toàn thân; cho nên, mỗi khi thay đổi oai nghi đứng cũ là thay đổi dáng đứng, tư thế đứng toàn thân sang một oai nghi mới khác, không phải thay đổi một bộ phận nào trong thân.

- Khi đang ngồi, oai nghi ngồi cũ, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ khổ đế đã phát sanh trong dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên; chứ không phải khổ đế đã phát sanh nơi một bộ phận nào trong thân như: đau nhức ở mông, hai chân v.v... Sự thật, khổ đế đã phát sanh trong dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân; cho nên, mỗi khi thay đổi oai nghi ngồi cũ là thay đổi dáng ngồi, tư thế ngồi toàn

thân sang một oai nghi mới khác, không phải thay đổi một bộ phận nào trong thân.

- Khi đang nằm, oai nghi nằm cũ, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ khổ đế đã phát sanh trong dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên; chứ không phải khổ đế đã phát sanh nơi một bộ phận nào trong thân như: đau nhức phần thân tiếp xúc với mặt phẳng, v.v... Sự thật, khổ đế đã phát sanh trong dáng nằm, tư thế nằm toàn thân; cho nên, mỗi khi thay đổi oai nghi nằm cũ là thay đổi dáng nằm, tư thế nằm toàn thân sang một oai nghi mới khác, không phải thay đổi một bộ phận nào trong thân.

28- Vấn: Có phương pháp nào ngăn ngừa tâm sân phát sanh trong trong oai nghi cũ, và ngăn ngừa tâm tham phát sanh trong oai nghi mới không?

Đáp: Để ngăn ngừa tâm sân phát sanh trong oai nghi cũ và ngăn ngừa tâm tham phát sanh trong oai nghi mới, chỉ có biết yonisomanasikāra

[4]

mà thôi.

Yonisomanasikāra như thế nào?

- Oai nghi cũ có thọ khổ, thân bị khổ, tâm sân dễ phát sanh không hài lòng nơi oai nghi cũ ấy, nhờ có yonisomanasikāra trí tuệ hiểu biết đúng theo trạng thái của sắc pháp ấy rằng: oai nghi cũ khổ, không phải ta khổ, do đó tâm sân không thể nương nhờ oai nghi cũ mà phát sanh.

- Oai nghi mới có thọ lạc, thân được an lạc, thân thoải mái, tâm tham dễ phát sanh hài lòng nơi oai nghi mới ấy, nhờ có yonisomanasikāra trí tuệ hiểu biết đúng theo trạng thái của sắc pháp ấy rằng: oai nghi mới được an lạc, không phải ta an lạc , do đó, tâm tham không thể nương nhờ oai nghi mới mà phát sanh; hơn nữa, thay đổi oai nghi mới là do khổ oai nghi cũ bắt buộc, nên phải thay đổi để làm giảm sự khổ trong oai nghi cũ, chứ không phải muốn được thoải mái, an lạc nào cả, đó là sự thật.

Hành giả tiến hành thiền tuệ có trí tuệ diệt được tâm sân và tâm tham cùng với tâm si, nên có được chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của mỗi oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm, v.v... do đó, hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo, con đường dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả và Niết Bàn, giải thoát khổ.

29- Vấn: Hành giả muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm... với phải đi, phải đứng, phải ngồi, phải nằm... khác nhau như thế nào?

Đáp: Hành giả muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm... với phải đi, phải đứng, phải ngồi, phải nằm... về mặt hình thức bên ngoài khác nhau không đáng kể. Song về mặt nội tâm bên trong khác nhau rõ ràng:

- Tứ oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm là sắc pháp phát sanh từ tâm. Muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm... mỗi oai nghi ấy là phát sanh từ tâm tham mong muốn sự lợi ích, sự an lạc nào, mà người ta mong muốn.

Nếu hành giả muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm... để tiến hành thiền tuệ mong muốn thấy rõ biết rõ thực tánh của sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm..., thì hành giả sẽ khó thấy rõ biết rõ được thực tánh của sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm..., bởi vì trong tâm tham luôn luôn có tâm sở si đồng sanh làm ô nhiễm, che án mọi thực tánh của các pháp. Thật ra, tiến hành thiền tuệ cốt để diệt tâm tham muốn, chứ không phải để phát sanh tâm tham muốn.

- Phải đi, phải đứng, phải ngồi, phải nằm..., mỗi oai nghi ấy phát sanh do khổ của oai nghi cũ bắt buộc phải thay đổi, để làm giảm bớt khổ trong oai nghi cũ, đó là sự thật, như vậy, tâm tham sẽ không nương nhờ nơi oai nghi ấy mà phát sanh, nên diệt được tâm tham.

Cho nên, hành giả tiến hành thiền tuệ có ý thức rõ rằng: phải đi, phải đứng, phải ngồi, phải nằm..., cốt chỉ làm giảm bớt khổ trong oai nghi cũ mà thôi, không phải mong muốn tìm sự thoải mái trong oai nghi mới, nhờ có ý thức rõ như vậy, mới ngăn ngừa được tâm tham nương nhờ nơi oai nghi mới phát sanh. Hành giả tiến hành thiền tuệ 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 gọi là sắc đi; thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên gọi là sắc đứng; thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên gọi là sắc ngồi; thấy rõ biết rõ thực tánh của dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên gọi là sắc nằm...

30- Vấn: Bằng cách nào mà hành giả nhận thức biết rõ được khi nào muốn đi và khi nào phải đi, muốn đứng và phải đứng, muốn ngồi và phải ngồi, muốn nằm và phải nằm?

Đáp: Hành giả nhận thức rõ được rằng:

- Muốn đi, muốn đứng, muốn ngồi, muốn nằm... là do tâm tham muốn được sự lợi ích an lạc nào đó.

- Phải đi, phải đứng, phải ngồi, phải nằm... là do khổ đế bắt buộc phải thay đổi, không thay đổi không thể được.

Như vậy, để có thể nhận thức biết được khi nào muốn đi và khi nào phải đi, bằng cách hành giả tự vấn mình và tự trả lời một cách trung thực với mình.

* Khi hành giả có ý định thay đổi sang oai nghi đi mới, nên đặt vấn đề tự vấn mình rằng:

- Không thay đổi sang oai nghi đi mới được hay không?

Tự trả lời một cách trung thực rằng:

- Không thay đổi sang oai nghi đi mới cũng được.

Điều đó chứng tỏ rằng: thay đổi sang oai nghi đi mới là điều không cần thiết. Nếu cứ thay đổi sang oai nghi đi mới, thì đó là muốn đi do tâm tham muốn được sự lợi ích, sự an lạc nào đó.

- Không thay đổi sang oai nghi đi mới, không thể được.

Điều đó chứng tỏ rằng: thay đổi sang oai nghi đi mới là điều rất cần thiết. Nếu thay đổi sang oai nghi đi mới, thì đó là phải đi do khổ trong oai nghi cũ bắt buộc phải thay đổi, để làm giảm bớt khổ đế đã phát sanh trong oai nghi cũ.

Tương tự như vậy,

* Khi hành giả có ý định thay đổi sang oai nghi đứng mới, nên đặt vấn đề tự vấn mình rằng:

- Không thay đổi sang oai nghi đứng mới được hay không?

Tự trả lời một cách trung thực rằng:

- Không thay đổi sang oai nghi đứng mới cũng được.

Điều đó chứng tỏ rằng: thay đổi sang oai nghi đứng mới là điều không cần thiết. Nếu cứ thay đổi sang oai nghi đứng mới, thì đó là muốn đứng do tâm tham muốn được sự lợi ích, sự an lạc nào đó.

- Không thay đổi sang oai nghi đứng mới, không thể được.

Điều đó chứng tỏ rằng: thay đổi sang oai nghi đứng mới là điều rất cần thiết. Nếu thay đổi sang oai nghi đứng mới, thì đó là phải đứng do khổ trong oai nghi cũ bắt buộc phải thay đổi, để làm giảm bớt khổ đế đã phát sanh trong oai nghi cũ.

* Khi hành giả có ý định thay đổi sang oai nghi ngồi mới, nên đặt vấn đề tự vấn mình rằng:

- Không thay đổi sang oai nghi ngồi mới được hay không?

Tự trả lời một cách trung thực rằng:

- Không thay đổi sang oai nghi ngồi mới cũng được.

Điều đó chứng tỏ rằng: thay đổi sang oai nghi ngồi mới là điều không cần thiết. Nếu cứ thay đổi sang oai nghi ngồi mới, thì đó là muốn ngồi do tâm tham muốn được sự lợi ích, sự an lạc nào đó.

- Không thay đổi sang oai nghi ngồi mới, không thể được.

Điều đó chứng tỏ rằng: thay đổi sang oai nghi ngồi mới là điều rất cần thiết. Nếu thay đổi sang oai nghi ngồi mới, thì đó là phải ngồi do khổ trong oai nghi cũ bắt buộc phải thay đổi, để làm giảm bớt khổ đế đã phát sanh trong oai nghi cũ.

* Khi hành giả có ý định thay đổi sang oai nghi nằm mới, nên đặt vấn đề tự vấn mình rằng:

- Không thay đổi sang oai nghi nằm mới được hay không?

Tự trả lời một cách trung thực rằng:

- Không thay đổi sang oai nghi nằm mới cũng được.

Điều đó chứng tỏ rằng: thay đổi sang oai nghi nằm mới là điều không cần thiết. Nếu cứ thay đổi sang oai nghi nằm mới, thì đó là muốn nằm do tâm tham muốn được sự lợi ích, sự an lạc nào đó.

- Không thay đổi sang oai nghi nằm mới, không thể được.

Điều đó chứng tỏ rằng: thay đổi sang oai nghi nằm mới là điều rất cần thiết. Nếu thay đổi sang oai nghi nằm mới, thì đó là phải nằm do khổ trong oai nghi cũ bắt buộc phải thay đổi, để làm giảm bớt khổ đế đã phát sanh trong oai nghi cũ.

31- Vấn: Trí tuệ thấy rõ biết rõ khổ đế trong oai nghi đến mức nào, cần phải thay đổi oai nghi cũ ấy?

Đáp: Trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ khổ đế trong mỗi oai nghi của mỗi hành giả có tính chất khác nhau, cho nên khó mà xác định có một mức nào làm chuẩn. Tuy nhiên, hành giả không nên chịu đựng khổ đế quá mức bình thường mới chịu thay đổi oai nghi cũ, như vậy làm mất tính tự nhiên; và cũng không nên dễ dãi quá cứ luôn luôn thay đổi oai nghi, như vậy khó thấy rõ biết rõ khổ đế trong oai nghi.

Do đó, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ khổ đế phát sanh trong oai nghi cũ nào vừa phải theo khả năng chịu đựng của mình một cách tự nhiên, cũng đủ làm điều kiện có thể thay đổi oai nghi cũ sang oai nghi mới, mà không để cho phiền não sân có thể nương nhờ nơi oai nghi cũ mà phát sanh; và cũng không để phiền não tham có thể nương nhờ nơi oai nghi mới mà phát sanh.

Như vậy, hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo, dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả và Niết Bàn.

Thật ra, khổ đế của danh pháp sắc pháp là đối tượng của thiền tuệ có nhiều loại:

- Dukkhadukkha: Khổ thật khổ, đó là thọ kho ả (dukkhavedanā) trong danh pháp sắc pháp; loại thọ khổ này có tính chất thô, khó chịu đựng, khi nó phát sanh trong oai nghi cũ nào, nếu thay đổi oai nghi cũ ấy sang oai nghi mới, thì có thể làm giảm bớt thọ khổ ở oai nghi cũ.

- Vipariṇāmadukkha: Biến chất khổ, đó là thọ lạc (sukhavedanā) trong danh pháp sắc pháp; loại thọ lạc này có tính chất khổ vi tế, dễ chịu đựng, nhưng nó bị vô thường biến đổi, nên thọ lạc biến thành khổ; khi thọ lạc này phát sanh trong oai nghi mới nào, oai nghi mới ấy có thể giảm bớt thọ khổ trong oai nghi cũ.

- Saṅkhāradukkha: Pháp hành khổ, đó là tất cả pháp hữu vi: danh pháp sắc pháp trong tam giới luôn luôn bị cấu tạo bởi 4 nguyên nhân: nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực, sanh rồi diệt không ngừng, luôn luôn bị hành hạ; pháp hành khổ này không có cách nào làm giảm bớt khổ được, dầu thay đổi oai nghi mới, cũng không thể thay đổi tính chất pháp hành khổ của danh pháp sắc pháp. Hễ còn có danh pháp sắc pháp trong tam giới, thì vẫn còn có pháp hành khổ.

Trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ pháp hành khổ của danh pháp sắc pháp, dễ phát sanh tâm nhàm chán trong ngũ uẩn, trong danh pháp sắc pháp này, nên diệt được tâm tham

ái trong danh pháp sắc pháp.

32- Vấn: Có nên quy định thời gian trong mỗi oai nghi hay không?

Đáp: Mỗi oai nghi là sắc pháp phát sanh từ tâm do nhiều nhân duyên của chính nó

[5]

, và trí tuệ của hành giả thấy rõ biết rõ khổ đế trong mỗi oai nghi khác nhau, theo mỗi lúc. Do đó, không nên quy định thời gian nhất định trong mỗi oai nghi, chỉ nên để mỗi oai nghi được tồn tại tuỳ theo nhân duyên của chính nó mà thôi.

Hành giả tiến hành thiền tuệ có tứ oai nghi làm đối tượng thiền tuệ, trí tuệ thiền tuệ càng bén nhạy, thì thấy rõ biết rõ khổ đế trong mỗi oai nghi càng mau, đó là điều kiện cần thiết để thay đổi oai nghi cũ sang oai nghi mới, làm giảm bớt khổ nơi oai nghi cũ, cứ thay đổi luôn luôn như vậy, trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ khổ đế của danh pháp sắc pháp, dễ phát sanh tâm nhàm chán khổ đế trong danh pháp sắc pháp, nên diệt được tâm tham ái trong danh pháp sắc pháp ấy.

Do đó, không thể quy định thời gian trong mỗi oai nghi, bởi mỗi oai nghi được duy trì lâu hoặc mau, tuỳ theo nhân duyên của chính nó.

33- Vấn: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có đối tượng tứ oai nghi: "Khi đang đi, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi". Nếu có phóng tâm phát sanh, thì nên hành như thế nào?

Đáp: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ khi đang đi, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi; nếu có phóng tâm phát sanh nghĩ chuyện này, chuyện kia, v.v... làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ đối tượng dáng đi, tư thế đi; khi biết được như vậy, thì hành giả trở lại có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi. Đó là cách hành đơn giản.

Ví dụ: tay cầm một vật, vật ấy bị rơi, khi biết được, lượm vật ấy cầm trở lại.

Hoặc cách khác, khi biết phóng tâm, thì hành giả chớ nên theo dõi câu chuyện (đối tượng chế định pháp), mà nên biết trạng thái phóng tâm thuộc danh pháp (đối tượng chân nghĩa pháp), ngay tức khắc câu chuyện và phóng tâm không còn nữa, khi ấy hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi trở lại như trước.

Tương tự như vậy, khi đang đứng, khi đang ngồi, khi đang nằm cũng hành như khi đang đi.

34- Vấn: Phóng tâm là pháp chướng ngại của pháp hành thiền tuệ có phải không?

Đáp: Thật ra, phóng tâm là pháp chướng ngại của pháp hành thiền định, bởi vì, phóng tâm làm cho định tâm không an trú trong một đề mục thiền định duy nhất ấy.

Đối với pháp hành thiền tuệ, phóng tâm trở thành đối tượng thiền tuệ, trong phần niệm pháp có đối tượng 5 pháp chướng ngại.

Như vậy, phóng tâm là danh pháp trở thành đối tượng của pháp hành thiền tuệ, thì không thể nói là pháp chướng ngại của pháp hành thiền tuệ.

Song đối với hành giả mới thực tập tiến hành thiền tuệ có đối tượng tứ oai nghi:

Khi đang ngồi, hành giả nên có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên không cử động; khi ấy, có phóng tâm phát sanh nghĩ chuyện này, chuyện kia... làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ đối tượng dáng ngồi, tư thế ngồi, toàn thân ngồi yên ấy. Nếu hành giả có tâm sân phát sanh không hài lòng đối tượng phóng tâm (danh phóng) ấy, thì có nghĩa là trước đó (trước khi phóng tâm phát sanh), hành giả tiến hành thiền tuệ có tâm tham hài lòng nương nhờ nơi đối tượng dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên ấy.

Như vậy, sự tiến hành thiền tuệ của hành giả không đúng theo Pháp hành Trung đạo, chắc chắn không chứng ngộ Niết Bàn, không giải thoát khổ tái sanh.

Hành giả nên có nhận thức đúng đắn rằng:

Dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên là sắc pháp phát sanh từ tâm thuộc sắc pháp; còn phóng tâm là danh pháp. Sắc pháp hoặc danh pháp thuộc về chân nghĩa pháp có sự sanh, sự diệt; có trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã, có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

Khi hành giả có được sự nhận thức như vậy, thì không xem trọng đối tượng dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên; cũng không xem khinh đối tượng phóng tâm (danh phóng), nên tâm tham không nương nhờ nơi đối tượng dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên, và tâm sân cũng không nương nhờ nơi đối tượng phóng tâm. Hành giả tiến hành thiền tuệ có sắc pháp hoặc danh pháp làm đối tượng tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo, dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát khổ tái sanh.

35- Vấn: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có đối tượng tứ oai nghi: "Khi đang đi, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi". Nếu có tâm suy nghĩ phát sanh, thì nên hành như thế nào?

Đáp: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ khi đang đi, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi; nếu có tâm suy nghĩ về chuyện làm phước, chuyện làm thiện, v.v... phát sanh, làm cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác buông bỏ đối tượng dáng đi, tư thế đi...

Khi ấy hành giả tự dạy mình rằng: "Bây giờ, không phải là lúc suy nghĩ về những chuyện ấy, mà là lúc đang tiến hành thiền tuệ. Trong mọi việc phước, phước tiến hành thiền tuệ là cao quý hơn cả".

- Nếu tâm biết nghe lời ngừng suy nghĩ về những chuyện ấy, thì hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi trở lại như trước.

- Nếu tâm không chịu nghe lời, không ngừng suy nghĩ về những chuyện ấy, thì hành giả niệm về sự chết của mình, tâm không dám dể duôi, suy nghĩ về những chuyện ấy nữa. Khi ấy, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi trở lại như trước.

Sự thật, phóng tâm dễ diệt hơn tâm suy nghĩ, bởi vì phóng tâm chuyện này, chuyện kia do bị động, thất niệm, quên mình buông bỏ đối tượng hiện tại đang tiến hành thiền tuệ; còn tâm suy nghĩ về những chuyện làm phước, chuyện làm thiện... ấy, lại do chủ động buông bỏ đối tượng hiện tại đang tiến hành thiền tuệ, để suy nghĩ về những chuyện ấy.

36- Vấn: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có đối tượng tứ oai nghi: "Khi đang đi, hoặc đang đứng, hoặc đang ngồi, hoặc đang nằm... tâm không được ổn định an tịnh tự nhiên, do phóng tâm phát sanh liên tục hết chuyện này đến chuyên khác; hoặc do tâm suy nghĩ mung lung chuyện làm phước, chuyện làm tội, v.v... không làm sao chế ngự được". Trong tình trạng như vậy, hành giả nên hành như thế nào, để làm cho tâm được ổn định an tịnh tự nhiên?

Đáp: Đối với hành giả bắt đầu thực tập tiến hành thiền định hoặc tiến hành thiền tuệ thường hay gặp khó khăn ban đầu; đặc biệt hành giả tiến hành thiền tuệ lại càng khó khăn hơn, lại thêm tính cách bất thường hằng ngày, có khi phóng tâm, có khi tâm suy nghĩ không làm sao chế ngự được. Trong tình trạng như vậy, hành giả nên có giải pháp như sau:

1- Giải pháp theo dõi tâm:

Hành giả không nên áp chế tâm theo ý của mình, chỉ nên buông lỏng tâm, có chánh niệm theo dõi trạng thái tâm ấy mà thôi, không nên theo dõi câu chuyện, hoặc việc gì cả.

Nếu tâm ổn định an tịnh, thì mới tiếp tục trở lại có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của đối tượng đang tiến hành ấy.

2- Giải pháp thay đổi đối tượng:

Nếu giải pháp theo dõi tâm không có hiệu quả, thì nên thay đổi sang đối tượng thiền định 1 trong 4 đề mục thiền định phổ thông có thể giúp cho tâm của hành giả mau chóng ổn định an tịnh tự nhiên.

Bốn đề mục thiền định ấy là:

* Niệm 9 Ân Đức Phật

[6]

, làm phát sanh đức tin trong sạch nơi Đức Phật, tâm thiện phát sanh, thiện pháp tăng trưởng.

* Niệm về sự chết rằng: "Sự chết chắc chắn sẽ xảy đến với ta, song không biết chắc khi nào", giúp làm cho hành giả không dám dể duôi trong mọi thiện pháp.

* Niệm rải tâm từ: trước tiên, niệm rải tâm từ cho chính mình, để làm cho tâm thiện của mình được mát mẻ, an lạc; sau đó, niệm rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, cầu mong cho họ được an lạc, giúp cho hành giả tránh được mọi điều trở ngại, điều tai hại không xảy đến với hành giả.

* Quán tưởng thân bất tịnh: quán tưởng thân của mình bất tịnh, ô trược, đáng nhờm gớm thật sự, rồi quán tưởng đến thân người khác cũng bất tịnh, ô trược, đáng nhờm gớm,... giúp diệt được tâm tham ái trong sắc thân ô trược này.

Đó là bốn đề mục thiền định phổ thông hỗ trợ cho hành giả tiến hành thiền định, hoặc tiến hành thiền tuệ. Trong bốn đề mục thiền định này, hành giả xét thấy đề mục nào thích hợp có thể làm cho tâm thiện phát sanh, đồng thời làm cho tâm ác bị diệt; làm cho thiện pháp tăng trưởng, đồng thời làm cho ác pháp bị diệt, giúp cho tâm hành giả được ổn định an tịnh tự nhiên; rồi hành giả bắt đầu tiến hành thiền tuệ có đối tượng tứ oai nghi trở lại, nên bắt đầu oai nghi đi, bởi vì chỉ oai nghi đi là có trạng thái động, nên chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi... được dễ dàng hơn các oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm có trạng thái tĩnh.

[1]

Saṃyuttanikāya, bộ Mahāvagga, kinh Kimatthīyasutta.

[2]

Saṃyuttanikāya, bộ Khandhavagga, kinh Anurādhasutta.

[3] 32 tâm đó là: 8 tâm tham + 2 tâm sân + 2 tâm si + 8 đại thiện tâm + 8 đại duy tác tâm + 1 tiếu sanh tâm + 1 ý môn hướng tâm + 2 thần thông tâm.

[4] Tìm hiểu ý nghĩa yonisomanasikāra ở phần trước, hoặc quyển "Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ".

[5] Xem lại phần "Sự phát sanh của 4 oai nghi" ở trước.

[6] Xem quyển "Tìm hiểu Pháp môn niệm Phật".

-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.