

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru Hộ Pháp)

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

Mục lục

Lời nói đầu

[Phần I](#)- Đối tượng Tứ oai nghi

[Phần II](#)- Nghi lễ thọ pháp hành Thiền

Tuệ

[Phần III](#)- Vấn đáp

Đoạn kết

-ooOoo-

Lời Nói Đầu

Một hôm, Ngài Đại Đức *Cakkhupāla* đến hầu đánh lễ Đức Thế Tôn, bèn bạch rằng:

- *Bhante, imasmim sāsane kati dhurāni?* [\[1\]](#)

Kính bạch Đức Thế Tôn, trong Phật giáo này có bao nhiêu phận sự?

Đức Thế Tôn dạy Ngài Đại Đức *Cakkhupāla* rằng:

- *Ganthadhuraṃ vipassanādhuraṃ ti dveyeva dhurāni, bhikkhu. Nāy Tỳ khuru, trong Phật giáo này chỉ có hai phận sự duy nhất là:*

1- *Ganthadhura: Phận sự học pháp học chánh pháp.*

2- *Vipassanādhura: Phận sự hành pháp hành thiền tuệ.*

*** Phận sự học pháp học chánh pháp như thế nào?**

Tỳ khuru có trí nhớ trí tuệ, có khả năng, cố gắng tinh tấn học thuộc lòng trọn vẹn lời giáo huấn của Đức Phật trong *Tepitaka*: *Tam tạng*: Luật tạng, Kinh tạng, Vi diệu pháp tạng; hoặc *Pañcanikāya*: ngũ bộ: Trường bộ kinh, Trung bộ kinh, Đồng hợp bộ kinh, Chi bộ kinh, Tiểu bộ kinh gồm cả Luật tạng và Vi diệu pháp tạng, tùy theo khả năng trí nhớ trí tuệ của mình.

Đó là phận sự học pháp học chánh pháp.

*** Phận sự hành pháp hành thiền tuệ như thế nào?**

Sau khi đã học pháp học chánh pháp, có nền tảng căn bản, có hiểu biết rõ về hành **giới**, hành **pháp hành thiền định**, hành **pháp hành thiền tuệ** xong rồi, Tỳ khuru hành giả hải lòng hoan hỉ sống một mình nơi thanh vắng, nuôi mạng chân chánh, cách sống dễ dàng; ngày đêm tinh tấn tiến hành pháp hành thiền tuệ cho đến khi trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp sắc pháp; thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp sắc pháp; dẫn đến chứng ngộ chân lý tứ Thánh đế, chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo -- Nhập Lưu Thánh Quả; 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 cao thượng; trong 4 Thánh Đạo Tâm, 4 Thánh Quả Tâm có Niết Bàn làm đối tượng, diệt đoạn tuyệt được mọi tham ái, phiền não không còn nữa, hoàn thành mọi phận sự Tứ thánh đế, thành tựu xong phạm hạnh cao thượng trong Phật giáo.

Đó gọi là phận sự hành pháp hành thiền tuệ.

Hai phận sự này có liên quan mật thiết với nhau, hoàn toàn nương nhờ lẫn nhau. Sở dĩ sự tiến hành thiền tuệ chứng đắc được Thánh Đạo -- Thánh Quả, Niết Bàn là vì nhờ có pháp học chánh pháp tối thiểu phải học 4 pháp niệm xứ, 4 pháp tinh tấn, 4 pháp thành tựu, 5 pháp chủ, 5 pháp lực, 7 pháp giác chi, 8 pháp chánh đạo, gọi là 37 pháp chứng đắc Thánh Đạo (*Bodhipakkhiyadhamma*).

Thật vậy, chỉ có hai phận sự duy nhất này mới có thể giữ gìn duy trì chánh pháp của Đức Phật được lưu truyền lâu dài trên thế gian, để đem lại sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài cho chúng sinh nhất là nhân loại, chư thiên, phạm thiên.

Phật giáo (*Buddhasāsana*) là lời giáo huấn của Đức Phật. Phật giáo có 3 loại:

- 1- *Pariyatti sāsana*: Pháp học Phật giáo.
- 2- *Paṭipatti sāsana*: Pháp hành Phật giáo.
- 3- *Paṭiveddha sāsana*: Pháp thành Phật giáo.

* **Pháp học Phật giáo nghĩa là gì?**

Trong Chú giải Chi bộ kinh định nghĩa:

"Pariyatti tepitakam Buddhavacanam sātṭhakathā Pāḷi". [2]
"Pháp học Phật giáo là học lời giáo huấn của Đức Phật trong Tam tạng cùng Chú giải bằng tiếng Pāḷi".

Tiếng *Pāḷi* là ngôn ngữ chung của chư Phật trong quá khứ, Đức Phật hiện tại và chư Phật trong vị lai. Tiếng *Pāḷi* có nguồn gốc từ ngôn ngữ *Māgadha* là ngôn ngữ phổ thông của chư thiên trong các cõi trời dục giới, chư phạm thiên trong các cõi trời sắc giới nữa.

Trong bộ Văn phạm *Pāḷi Padarūpasiddhi* dạy rằng:

Sā māgadhī mūlabhāsā, narā yāyādikappikā.
Brahmāno ca 'ssutālāpā, Sambuddhā cāpi bhāsare. [3]

Tiếng Māgadha này là nguồn gốc của ngôn ngữ: những nhân loại đầu tiên hóa sanh xuống trái đất này, chư thiên, phạm thiên trong các cõi trời, trẻ sơ sinh không từng nghe một thứ tiếng nào, chư Phật Chánh Giác, tất cả những vị ấy đều nói bằng tiếng Māgadha.

* **Tại sao gọi là tiếng Pāḷi?**

Chư Phật sử dụng tiếng *Māgadha* sắp đặt theo hệ thống trong giáo pháp của Đức Phật; có quan hệ logic giữa nhân và quả, thực hành có thể dẫn đến sự giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài. Do đó, lời giáo huấn của Đức Phật gọi là tiếng *Pāḷi* như: *Tepitakapāḷi, Aṭṭhakathāpāḷi, Mahāsatipatṭhānasuttapāḷi*, v.v...

Các ngôn ngữ khác của con người trong đời, chỉ có thể tồn tại một thời gian lâu hoặc mau, tùy theo sự tồn tại của dân tộc ấy. Nếu dân tộc ấy bị tiêu diệt rồi, thì thứ ngôn ngữ ấy sẽ mai một theo thời gian.

Đặc biệt **ngôn ngữ Pāḷi**, nếu người nào học hiểu biết rõ, ghi nhớ rõ pháp học Phật giáo bằng ngôn ngữ *Pāḷi* được chừng nào thì

tâm trí của người ấy tích lũy được chừng ấy, dầu phải trải qua bao nhiêu số kiếp trong vòng tử sanh luân hồi, cũng không bao giờ mất đi một tiếng nào. Bởi vì tiếng *Pāli* vốn là *mūlabhāsā*: *ngôn ngữ gốc*, *sabhāvabhāsā*: *ngôn ngữ diễn tả hiểu được thực tánh của các pháp*, v.v...

Mỗi đại kiếp trái đất trải qua 4 a tăng kỳ thành -- trụ -- hoại -- không, có khi trải qua vô số kiếp trái đất như vậy không sao kể siết, mà vẫn không có một Đức Phật nào xuất hiện trên thế gian gọi là *Suññakappa*: *kiếp trái đất không có Đức Phật*. Vậy mà, khi một kiếp trái đất nào có Đức Phật xuất hiện trên thế gian, thời đại ấy có tiếng *Māghadha*, Đức Phật thuyết pháp tế độ chúng sinh bằng tiếng *Pāli*, chắc chắn không phải một thứ tiếng nào khác.

Kiếp trái đất mà chúng ta đang sống, gọi là *Bhaddhakappa* có nhiều điểm phúc nhất, bởi vì có đến 5 Đức Phật xuất hiện tuần tự, trải qua một chu kỳ thời gian rất lâu dài.

1. Đức Phật *Kakusandha*, trong quá khứ, đã xuất hiện trên thế gian, vào thời đại con người có tuổi thọ 40.000 năm.
2. Đức Phật *Koṇāgamana*, trong quá khứ, đã xuất hiện trên thế gian, vào thời đại con người có tuổi thọ 30.000 năm.
3. Đức Phật *Kassapa*, trong quá khứ, đã xuất hiện trên thế gian, vào thời đại con người có tuổi thọ 20.000 năm.
4. Đức Phật *Gotama*, đang hiện tại, đã xuất hiện trên thế gian vào thời đại con người có tuổi thọ 100 năm. Hiện nay, Đức Phật đã tịch diệt Niết Bàn cách đây 2.546 năm, song giáo pháp của Ngài vẫn còn lưu truyền trên thế gian này đến 5.000 năm sau rồi sẽ bị tiêu diệt.
5. Đức Phật *Metteyya*, trong vị lai, sẽ xuất hiện trên thế gian, vào thời đại con người có tuổi thọ 80.000 năm.

Từ một Đức Phật này đến một Đức Phật kia, trải qua một chu kỳ thời gian rất lâu dài.

Ví dụ:

Đức Phật Gotama xuất hiện trên thế gian, vào thời đại con người có tuổi thọ 100 năm. Từ 100 năm, tuổi thọ con người theo thời gian giảm dần giảm dần xuống còn 10 năm, rồi từ 10 năm, tuổi thọ con người lại tăng dần tăng dần đến tột cùng a tăng kỳ năm (*asaṅkheyya* [4] : *tính theo số lượng số 1 đứng đầu 140 số không (0) viết tắt 10^{140}*). Từ a tăng kỳ năm, tuổi thọ con người giảm dần giảm dần đến thời đại con người có tuổi thọ 80.000 năm, khi ấy Đức Phật Metteyya sẽ xuất hiện trên thế gian cũng trong kiếp trái đất này.

Như vậy, từ một Đức Phật này cho đến một Đức Phật kia cùng chung trong một trái đất, mà phải trải qua thời gian lâu dài không thể tính bằng số được. Cho nên, trong vòng tử sanh luân hồi của mỗi chúng sinh, kiếp nào có diễm phúc gặp được Đức Phật hoặc giáo pháp của Ngài, thì thật là cơ hội tốt, vô cùng hi hữu, một dịp may mắn rất hiếm có. Vậy, chúng ta nên cố gắng theo học cho được tiếng *Pāli*, lời giáo huấn của Đức Phật, dầu không thuộc lòng được trọn bộ Tam tạng, Chú giải, thì ít ra chúng ta cũng phải thuộc lòng cho được câu cung kính lễ bái Đức Thế Tôn mà chư Vua Trời đã cung kính:

"Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa".
(3lần)

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc A-ra-hán, bậc Chánh Đẳng Giác ấy.

Và Tam quy (*Tisaraṇagamaṇa*):

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi, Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatīyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi, Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Nghĩa:

*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật.
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp.
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng.*

*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật, lần thứ nhì.
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp, lần thứ nhì.
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng, lần thứ nhì.*

*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật, lần thứ ba.
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp, lần thứ ba.
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng, lần thứ ba.*

*** Pháp hành Phật giáo như thế nào?**

Sau phận sự học pháp học Phật giáo, đã hiểu rõ ý nghĩa lời giáo huấn của Đức Phật, biết cách thực hành theo lời dạy của Đức Phật, hành giả tiếp tục phận sự hành pháp hành Phật giáo.

Pháp hành Phật giáo đó là: hành giới -- hành định -- hành tuệ.

- **Hành giới:** đó là tác ý thiện tâm giữ gìn thân và khẩu tránh xa mọi ác nghiệp tội lỗi, làm cho thân khẩu được trong sạch thanh tịnh, để làm nền tảng cho pháp hành thiền định, pháp hành thiền tuệ.

- **Hành định:** đó là tiến hành pháp hành thiền định. Định tâm:

* *Khaṇikasamādhī: sát na định*, định tâm trong khoảnh khắc trên mỗi đối tượng danh pháp, sắc pháp thuộc pháp hành thiền tuệ.

* *Upacārasamādhī và appanāsamādhī: cận định và an định* trong một đối tượng thiền định duy nhất thuộc pháp hành thiền định, để chứng đắc các bậc thiền sắc giới, các bậc thiền vô sắc giới làm cho tâm thanh tịnh để làm nền tảng cho pháp hành thiền tuệ.

- **Hành tuệ:** đó là tiến hành pháp hành thiền tuệ để chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn diệt đoạn tuyệt mọi tham ái, mọi phiền não, mọi ác pháp, tâm không còn bị ô nhiễm bởi phiền não, tâm hoàn toàn trong sạch và thanh tịnh.

*** Pháp thành Phật giáo như thế nào?**

Pháp thành Phật giáo đó là kết quả của pháp hành Phật giáo, là sự chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

4 Thánh Đạo Tâm -- 4 Thánh Quả Tâm có Niết Bàn làm đối tượng, khi chứng đắc Thánh Đạo, liền chứng đắc Thánh Quả không có thời gian ngăn cách (*akālika*), Thánh Đạo -- Thánh Quả tương xứng với nhau như:

- Nhập Lưu Thánh Đạo -- Nhập Lưu Thánh Quả.
- 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.

Phật giáo có 3 loại liên quan quả với nhân như sau:

- **Pháp thành** Phật giáo là quả của pháp hành Phật giáo.
- **Pháp hành** Phật giáo là quả của **pháp học** Phật giáo.

Trong 3 loại Phật giáo này, pháp học Phật giáo đóng vai trò quan trọng bậc nhất, là vì làm nền tảng căn bản, làm nơi nương nhờ chính yếu của pháp hành Phật giáo.

Nếu không có pháp học Phật giáo, thì chắc chắn không có pháp hành Phật giáo và cũng không có pháp thành Phật giáo.

Như vậy, pháp học Phật giáo đóng vai trò quan trọng hàng đầu, cho nên:

- Nếu học hiểu sai, thì dẫn đến hành sai; và cũng có kết quả sai, vẫn còn phải chịu cảnh khổ tiếp tục tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

- Nếu học hiểu đúng, thì dẫn đến hành đúng, và cũng có kết quả đúng, được giải thoát khỏi cảnh khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Như vậy,

Pháp học là nhân -- pháp hành là quả.
Pháp hành là nhân -- pháp thành là quả.

*** *Pháp học Phật giáo sai hoặc đúng như thế nào?***

Trong Chú giải kinh *Alagaddūpamasutta* [5] dạy rằng:

Pháp học Phật giáo có 3 hạng người:

1- *Alagadda pariyatti*: Hạng người học pháp học Phật giáo, như người bắt rắn phần đuôi.

2- *Nissarana pariyatti*: Hạng người học pháp học Phật giáo, để thực hành giải thoát khỏi sanh.

3- *Bhannāgārika pariyatti*: Bậc Thánh A-ra-hán học pháp học Phật giáo, như người giữ kho tàng Pháp bảo.

*** *Hạng người học pháp học Phật giáo, như người bắt rắn phần đuôi như thế nào?***

Trong đời này, có hạng người theo học pháp học Phật giáo cho thật giỏi, tự đề cao mình, khinh miệt người, để tranh luận đề bẹp ý kiến của người khác, muốn nổi danh, mong được nhiều người biết, mưu cầu lợi lộc nhiều, thậm chí còn sử dụng sở học của mình, dùng lời lẽ ngụy biện che giấu tội lỗi của mình.

Ví dụ: Tích con cá vàng *Kapila* [6] tóm lược như sau:

Tiền kiếp con cá vàng *Kapila* là một vị Tỳ khưu trong thời kỳ Đức Phật *Kassapa*, vị Tỳ khưu này học pháp học thông suốt Tam tạng, được nhiều người biết đến, phát sanh nhiều lợi lộc, ỷ lại vào tài sở học của mình nói lừa dối người khác như:

- "Điều không hợp với luật", y nói rằng "hợp với luật".
- "Điều hợp với luật", y nói rằng "không hợp với luật".
- "Điều có tội", y nói rằng "điều vô tội".
- "Điều vô tội", y nói rằng "điều có tội" v.v...

Những bậc đồng phạm hạnh, có giới đức đến khuyên bảo y chớ nên nói như vậy, thì y dùng lời lẽ nguy hiểm che giấu tội lỗi của mình, còn xem thường những bậc ấy. Thậm chí, sư huynh của y, Ngài *Sāgala* là bậc Thánh A-ra-hán cũng không thể khuyên dạy y được. Y có một người mẹ tên *Sādhinī* và em gái tên *Tapanā* đều là Tỷ khuru ni, thường bệnh vực y, và chê trách những Tỷ khuru có giới khác.

Tỷ khuru *Kapila* hết tuổi thọ, sau khi chết, do ác nghiệp ấy cho quả tái sanh sa vào cõi địa ngục *Avīci*; mẹ và em gái bệnh vực y, sau khi chết, cũng do ác nghiệp ấy cho quả đều tái sanh sa vào cõi địa ngục.

Trong thời kỳ Đức Phật Gotama xuất hiện trên thế gian, hậu thân của Tỷ khuru *Kapila* vừa thoát ra khỏi đại địa ngục, do ác nghiệp quá khứ ấy cho quả tái sanh làm con cá màu vàng tên *Kapila*, (*hậu thân của Tỷ khuru Kapila*) miệng có mùi hôi kinh khủng, là do quả của khẩu ác nghiệp tiền kiếp của y. Kiếp con cá màu vàng *Kapila* chết, do năng lực ác nghiệp cũ cho quả tái sanh vào cõi địa ngục trở lại.

Xét về Tỷ khuru *Kapila* trong thời kỳ Đức Phật *Kassapa* đã dày công theo học thông thuộc Tam tạng, đã sử dụng tài sở học của mình mưu cầu danh và lợi; không chịu thực hành theo pháp hành thiện tuệ; cho nên Tỷ khuru *Kapila* phải chịu bao nhiêu cảnh khổ trong cõi địa ngục, súc sanh... từ thời kỳ Đức Phật *Kassapa* cho đến thời kỳ Đức Phật Gotama cũng vẫn chưa giải thoát khỏi khổ được. Như vậy, Tỷ khuru *Kapila* đã học pháp học đúng, nhưng áp dụng thực hành sai.

Hạng người học pháp học như vậy không đem lại sự lợi ích giải thoát **khổ sanh**; mà đem lại cho mình những điều tai hại cả kiếp hiện tại lẫn nhiều kiếp vị lai, như vị Tỷ khuru *Kapila*. Ví như người làm nghề bắt rắn, đi tìm rắn, nhìn thấy con rắn độc, tâm tham phát sanh, không thận trọng, bắt nhầm phần đuôi, con rắn

độc quay đầu lại cắn nơi tay hoặc phần nào trong thân; chất độc làm cho người ấy chết hoặc gần chết, bởi vì bắt rắn không đúng chỗ.

Cũng như vậy, người học pháp học, mà sử dụng không đúng chỗ, nên đem lại những điều tai hại cho mình, cho người khác cả kiếp hiện tại lẫn nhiều kiếp vị lai.

Như vậy, gọi là hạng người học pháp học Phật giáo, như người bắt rắn phân đuôi (*Alagadda pariyatti*).

*** Hạng người học pháp học Phật giáo để thực hành giải thoát khổ sanh như thế nào?**

Những bậc thiện trí phạm nhân và 3 bậc Thánh Hữu Học [7] (*Sekkhā*) theo học pháp học để hiểu biết rõ giới luật của Đức Phật đã ban hành; phương pháp phát triển mỗi thiện pháp và phương pháp diệt mỗi ác pháp.

Nếu biết giới hạnh chưa đầy đủ, thì **hành giới** cho đầy đủ, nghĩa là tạo cho mình có đức tin trong sạch nơi Tam bảo: Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp; có tác ý thiện tâm trong sạch giữ gìn **thân** và **khẩu** tránh xa mọi ác nghiệp, tội lỗi làm nên tăng để tiến hành thiền định.

Nếu biết định chưa vững chắc, thì **hành định** cho được vững chắc, nghĩa là cố gắng tinh tấn **tiến hành thiền định**, để chứng đắc các bậc thiền sắc giới; các bậc thiền vô sắc giới, định tâm được vững chắc làm nền tảng để tiến hành thiền tuệ.

Nếu biết tuệ chưa hoàn toàn, thì **hành tuệ** cho được hoàn toàn, nghĩa là cố gắng tinh tấn **tiến hành thiền tuệ** để chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả nào chưa chứng đắc; cho đến bậc Thánh tốt cùng là A-ra-hán Thánh Đạo - A-ra-hán Thánh Quả, trở thành bậc Thánh A-ra-hán, đã hoàn thành xong phạm hạnh cao thượng, trí tuệ biết rõ kiếp này là kiếp chót, sẽ tịch diệt Niết Bàn, không còn tái sanh kiếp nào khác nữa, giải thoát khổ, chấm dứt tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài, là giải thoát hoàn toàn mọi cảnh khổ. Ví như người làm nghề bắt rắn, đi tìm thấy con rắn độc, người ấy rất thận trọng

dùng cây chĩa bắt rắn, nhắm vào ngay đầu con rắn kẹp lại, lấy tay nắm chặt đầu rắn, đầu con rắn độc có hung hãn thế nào cũng không thể gây hại cho người ấy.

Cũng như vậy, người theo học pháp học, không phải để khoe khoang sở học của mình, không phải để mưu tìm danh và lợi cho mình, mà cốt để hiểu biết đúng đắn rồi thực hành theo đúng, đem lại sự lợi ích cao thượng giải thoát **khổ sanh**.

Như vậy, gọi là hạng người học pháp học, để thực hành giải thoát khổ sanh (*Nissaraṇa pariyatti*).

*** Bậc Thánh A-ra-hán học pháp học Phật giáo, như người giữ kho tàng Pháp bảo như thế nào?**

Chư bậc Thánh A-ra-hán là bậc đã hoàn thành xong mọi phận sự Tứ thánh đế, thực hành xong phạm hạnh cao thượng, gọi là bậc Thánh Vô Học [8] (*Asekka*); song bậc Thánh A-ra-hán có phận sự học mọi pháp học, như người giữ gìn, duy trì kho tàng Pháp bảo của Đức Phật, để lưu truyền lại cho thế hệ hậu sinh.

Sự thật, ngày nay chúng ta là những người hậu sinh có duyên lành được nhìn thấy Tam tạng pháp bảo: Kinh tạng, Luật tạng, Vi diệu pháp tạng và những bộ Chú giải... bằng ngôn ngữ *Pāli*, lời giáo huấn của Đức Phật, đó là do nhờ chư bậc Thánh A-ra-hán đã học thuộc lòng giữ gìn duy trì y theo bốn chánh bằng ngôn ngữ *Pāli* từ đời này sang đời khác, kể từ khi Đức Phật còn hiện tiền trên thế gian, cho đến sau khi Đức Phật đã tịch diệt Niết Bàn.

Như vậy, gọi là chư bậc Thánh A-ra-hán học pháp học Phật giáo, như người giữ kho tàng Pháp bảo (*Bhaṇṇāgārika pariyatti*).

Kết Tập Tam Tạng Pāli:

Kết tập Tam tạng lần thứ nhất: Để giữ gìn duy trì chánh pháp của Đức Phật cho được đầy đủ, không để rời rạc, không cho thất lạc, cho nên sau khi Đức Phật tịch diệt Niết Bàn được 3 tháng 4

ngày, Ngài đại Trưởng lão *Mahākassapa* triệu tập 500 bậc Thánh A-ra-hán toàn những vị chứng đắc Tứ tuệ phân tích [9] , Lục thông [10] ... thông thuộc Tam tạng cùng nhau hội họp, do Ngài Đại Trưởng Lão *Mahākassapa* chủ trì cuộc lễ kết tập Tam tạng cùng Chú giải bằng tiếng *Pāli*, lần đầu tiên tại động *Sattapanni*, gần kinh thành *Rājagaha* xứ *Māgadha*, thời gian suốt 7 tháng mới đầy đủ bộ Tam tạng: Luật tạng, Kinh tạng, Vi diệu pháp tạng cùng với các bộ đại Chú giải [11] bằng tiếng *Pāli*, mà Đức Phật đã thuyết giảng suốt 45 năm; kể từ khi trở thành bậc Chánh Đẳng Giác tại đại cội Bồ Đề cho đến lúc tịch diệt Niết Bàn tại khu rừng *Kusinārā*.

Sau khi chư bậc Thánh A-ra-hán kết tập Tam tạng và Chú giải bằng tiếng *Pāli* xong, quý Ngài phân chia ra từng nhóm, mỗi nhóm có phận sự học thuộc lòng và dạy cho các hàng đệ tử của mình giữ gìn duy trì đầy đủ Tam tạng *Pāli* gồm có 84.000 pháp môn, và các bộ đại Chú giải.

Kỳ kết tập Tam tạng cùng các bộ Chú giải lần thứ nhất bằng cách khẩu truyền (*Mukhapāṭha*), bởi vì chư bậc Thánh A-ra-hán đều có khả năng thuộc lòng đầy đủ Tam tạng cùng các bộ Chú giải (*chưa ghi chép bằng chữ viết*).

Giáo pháp của Đức Phật được giữ gìn duy trì đúng theo chánh pháp trải qua gần 100 năm, thì có nhóm Tỳ khưu *Vajjīputta* xứ *Vesālī* tự đặt ra 10 điều không hợp với pháp luật của Đức Phật. Ngài Đại Trưởng Lão *Yassa Kālāṇṇakaputta* (*Mahāyassa*) liền đến tận nơi hội họp chư Tỳ khưu Tăng giải thích để cho họ hiểu rõ, đó là 10 điều không hợp luật pháp của Đức Phật. Đó cũng là nguyên nhân khiến Ngài Đại Trưởng Lão *Yassa Kālāṇṇakaputta* triệu tập 700 bậc Thánh A-ra-hán có đầy đủ Tứ tuệ phân tích, Lục thông ... thông thuộc Tam tạng, do Ngài chủ trì làm lễ ***Kết tập Tam tạng lần thứ hai*** tại ngôi chùa *Vālikārāma*, gần thành *Vesālī*, khoảng 100 năm, sau khi Đức Phật tịch diệt Niết Bàn.

Kỳ kết tập Tam tạng lần này cũng bằng khẩu truyền suốt thời gian 8 tháng mới hoàn thành xong trọn bộ Tam tạng và các bộ Chú giải, hoàn toàn theo bốn chánh của kỳ kết tập Tam tạng lần thứ nhất.

Giáo pháp của Đức Phật càng ngày càng phát triển chư Tỳ khuru, Tỳ khuru ni rất đông, có rất nhiều cận sự nam, cận sự nữ có đức tin nơi Tam bảo, cúng dường 4 thứ vật dụng đến chư Tỳ khuru, Tỳ khuru ni rất đầy đủ và sung túc; ngược lại các nhóm tu sĩ ngoại đạo đời sống thiếu thốn; do đó, có số tu sĩ ngoại đạo xâm nhập vào sống chung với Tỳ khuru, về mặt hình thức giống nhau, song về nội tâm vẫn giữ nguyên tà kiến cố hữu của mình.

Vào thời kỳ ấy, có Đức vua *Asoka* là đấng minh quân, và là một cận sự nam có đức tin trong sạch hộ trì ngôi Tam bảo. Nhờ Đức vua *Asoka* thanh lọc loại bỏ những Tỳ khuru giả có tà kiến ngoại đạo ra khỏi chùa, chỉ còn lại Tỳ khuru thật có chánh kiến trong Phật giáo.

Nhân dịp này, Ngài Đại Trưởng Lão *Moggali-puttatisa* đứng ra triệu tập **Kết tập Tam tạng lần thứ ba** gồm có 1.000 bậc Thánh A-ra-hán chứng đắc Tứ tuệ phân tích, Lục thông ... thông thuộc Tam tạng do Ngài chủ trì tại ngôi chùa *Asokārāma* xứ *Pāṭaliputta*, khoảng thời gian 235 năm sau khi Đức Phật tịch diệt Niết Bàn.

Kỳ kết tập Tam tạng này cũng bằng khẩu truyền suốt 9 tháng mới hoàn thành xong trọn bộ Tam tạng và Chú giải, hoàn toàn giống như bốn chánh của hai kỳ kết tập trước.

Đức vua *Asoka* không những hộ độ Phật giáo được phát triển trong nước, mà còn gởi các phái đoàn chư Tăng sang các nước láng giềng để truyền bá giáo pháp của Đức Phật.

Đức vua *Asoka* gởi phái đoàn chư Tăng do Ngài Đại Đức *Mahinda* dẫn đầu sang truyền bá Phật giáo trên đảo quốc *Srilankā*. Và phái đoàn do Ngài Đại Trưởng Lão *Soṇa* và Ngài Đại Trưởng Lão *Uttara* sang vùng *Suvannabhūmi*: gồm các nước Indonesia, Myanmar, Thailan, Lào, Campuchia ... để truyền bá Phật giáo.

Tại đảo quốc *Srilankā*, Phật giáo rất thịnh hành và phát triển tốt, từ Đức vua, cho đến các quan quân, dân chúng đều có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, đã xuất gia trở thành Tỳ khuru, Tỳ khuru ni rất đông.

Một thời đảo quốc *Srilankā* gặp phải cuộc phiên loạn, dân chúng lâm vào cảnh thiếu thốn, nên đời sống của Tỳ khuru cũng phải chịu ảnh hưởng, có số Tỳ khuru sức khoẻ yếu kém, nên phân sự ôn lại Tam tạng *Pāli* và Chú giải thuộc lòng rất vất vả. Khi cuộc phiên loạn đã dẹp xong, chư Đại Trưởng Lão suy xét thấy rằng: sau này, các hàng hậu sanh trí nhớ và trí tuệ càng ngày càng kém dần; cho nên chư Tỳ khuru học thuộc lòng Tam tạng *Pāli* cùng các Chú giải để giữ gìn duy trì cho được trọn vẹn không phải là việc dễ dàng.

Một hôm, Đức vua *Vaṭṭagāmanī* ngự đến chùa *Mahāvihāra*, nhân lúc ấy, chư Đại Trưởng Lão thưa với Đức vua rằng:

- Thưa Đại Vương, từ xưa đến nay, chư Đại Đức Tăng có phận sự học thuộc lòng Tam tạng và Chú giải để giữ gìn duy trì giáo pháp của Đức Phật. Trong tương lai, đàn hậu tấn là những Đại Đức khó mà học thuộc lòng Tam tạng Pāli và Chú giải một cách đầy đủ và trọn vẹn được. Như vậy, giáo pháp của Đức Phật sẽ bị tiêu hoại mau chóng theo thời gian.

Thưa Đại Vương, muốn giữ gìn duy trì Tam tạng Pāli, Chú giải được trọn vẹn đầy đủ. Vậy nên kết tập Tam tạng Pāli, Chú giải ghi chép bằng chữ viết trên lá buông, để lưu lại cho hậu thế.

Đức vua *Vaṭṭagāmanī* hoan hỉ chấp thuận.

Kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ tư được tổ chức tại động *Ālokalena* vùng *Matulajanapada* xứ *Srilankā*, khoảng thời gian 450 năm, sau khi Đức Phật tịch diệt Niết Bàn.

Kỳ kết tập Tam tạng *Pāli*, Chú giải lần này gồm có 1.000 bậc Thánh A-ra-hán chứng đắc Tứ tuệ phân tích, thông thuộc Tam tạng, Chú giải, do Ngài Đại Trưởng Lão *Mahādharmarakkhita* làm chủ trì công cuộc kết tập Tam tạng *Pāli* và các bộ Chú giải được ghi chép trên lá buông suốt một năm mới hoàn thành. Sau đó chư bậc Thánh A-ra-hán kết tập Tam tạng bằng khẩu truyền một lần nữa hoàn toàn y theo bốn chánh của ba kỳ kết tập Tam tạng lần trước.

Kỳ kết tập Tam tạng lần thứ tư này là lần đầu tiên được ghi chép bằng chữ viết trên lá buông tròn vẹn bộ Tam tạng và các bộ Chú giải gọi là "*Potthakaropana-saṅgīti*", do Đức vua *Vaṭṭagāmanī Abhaya* hộ độ.

Phái đoàn chư Tăng do Ngài Đại Trưởng Lão *Soṇa* và Đại Trưởng Lão *Uttara* sang vùng *Suvaṇṇabhūmi*: gồm các nước Indonesia, Myanmar, Thailan, Campuchia, Lào... để truyền bá Phật giáo. Phật giáo trong các nước trong vùng này trải qua bao cuộc thăng trầm tùy theo vận mệnh của mỗi nước.

Đất nước Myanmar, vào thời đại vua *Mindon* đóng đô tại kinh thành *Mandalay*, Đức vua là người có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, nhiệt tâm hộ trì Tam bảo nghĩ rằng: "*Phật giáo thường liên quan đến sự tồn vong của quốc gia, mỗi khi đất nước bị xâm lăng, kẻ thù thường hay đốt kinh sách Phật giáo*". Đức vua muốn bảo tồn giáo pháp của Đức Phật, nên Người thỉnh chư Đại Trưởng Lão tổ chức cuộc lễ kết tập Tam tạng *Pāli* khắc chữ trên những bia đá, để giữ gìn duy trì Tam tạng pháp bảo *Pāli* được lâu dài.

Chư Đại Trưởng Lão vô cùng hoan hỷ chấp thuận theo lời thỉnh cầu của Đức vua, tổ chức kỳ ***Kết tập Tam tạng Pāli lần thứ năm*** tại kinh thành *Mandalay* xứ Myanmar Phật lịch năm 2404.

Kỳ kết tập Tam tạng *Pāli* lần này tuyển chọn 2.400 vị Đại Trưởng Lão là những bậc uyên bác Tam tạng, Chú giải, do Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Jāgara* làm chủ trì. Công việc khắc Tam tạng *Pāli* trên bia đá bắt đầu Phật lịch 2404 cho đến Phật lịch 2415, trải qua suốt 11 năm ròng rã mới hoàn thành xong trọn vẹn bộ Tam tạng trên 729 tấm bia đá:

- Luật Tạng gồm có 111 tấm.
- Kinh Tạng gồm có 410 tấm.
- Vi Diệu Pháp Tạng gồm có 208 tấm.

Sau khi khắc bộ Tam tạng *Pāli* bằng chữ trên những tấm bia đá xong, chư Đại Trưởng Lão tổ chức kết tập Tam tạng bằng khẩu truyền một lần nữa suốt 6 tháng mới hoàn thành xong trọn bộ

Tam tạng y theo bốn chánh của 4 kỳ kết tập Tam tạng lần trước. Gọi là: "*Selakkharāropanasāṅgīti*".

Kỳ kết tập Tam tạng lần thứ năm này do Đức vua *Mindon* xứ Myanmar hộ độ. Lần đầu tiên toàn bộ Tam tạng *Pāli* được khắc trên 729 tấm bia đá đến nay vẫn còn nguyên vẹn tại cố đô *Mandalay* xứ Myanmar.

Về sau, vị đạo sĩ *Khanti* đứng ra tổ chức khắc toàn bộ Chú giải trên những tấm bia đá, hiện nay vẫn còn nguyên vẹn.

Phật giáo đã trải qua thời gian khá lâu, Tam tạng *Pāli*, Chú giải *Ṭīkā* ... đã in ra thành sách, việc sao đi chép lại, nhiều lần khó tránh khỏi sơ sót. Do đó, các bộ Tam tạng *Pāli*, Chú giải... của mỗi nước có chỗ sai chữ dẫn đến sai nghĩa, làm cho pháp học Phật giáo không hoàn toàn giống y nguyên theo bốn chánh.

Nước Myanmar thành lập hội "*Buddhasāsanamiti*" Phật lịch 2497 để lo tổ chức kỳ **Kết tập Tam tạng lần thứ sáu** tại động nhân tạo *Lokasāma* (Kaba Aye) thủ đô Yangon, Myanmar, thỉnh tất cả các bộ Tam tạng, Chú giải hiện có trên các nước Phật giáo để làm tài liệu đối chiếu từng chữ, từng câu, của mỗi bản.

Kỳ kết tập Tam tạng lần thứ sáu này gồm có 2.500 vị Đại Trưởng Lão thông hiểu Tam tạng, Chú giải, thông thạo ngữ pháp *Pāli*, do Ngài Đại Trưởng Lão Revata chủ trì chia ra thành nhiều ban đối chiếu, sửa chữa lại cho đúng. Công việc bắt đầu từ ngày rằm tháng tư Phật lịch 2498 cho đến ngày rằm tháng tư Phật lịch 2500 ròng rã suốt 2 năm mới hoàn thành xong trọn bộ Tam tạng *Pāli*, *Aṭṭhakathā*, *Ṭīkā*. Chính phủ Myanmar đứng đầu là thủ tướng Unu tổ chức lễ khánh thành kết tập Tam tạng rất trọng thể, có mời các nguyên thủ của các nước Phật giáo, các phái đoàn các nước Phật giáo đến tham dự, để đánh dấu một nửa tuổi thọ của Phật giáo 2.500 năm.

Bộ Tam tạng *Pāli*, *Aṭṭhakathā*, *Ṭīkā*, *Anuṭṭikā*, v.v... lần thứ 6 này xem là mẫu mực cho các nước Phật giáo thuộc hệ phái *Theravāda*.

Kỳ thi Tam tạng Pāli

Nước Myanmar, Bộ Tôn Giáo Myanmar tổ chức kỳ thi Tam tạng dành cho chư Tỷ khưu có khả năng dự thi thuộc lòng Tam tạng *Pāli*, kỳ thi lần thứ nhất bắt đầu Phật lịch năm 2492, DL. 1948 và tiếp tục hằng năm đều có tổ chức kỳ thi Tam tạng *Pāli*.

- Theo tài liệu *Tipiṭakadhara (Đại Đức thông thuộc Tam tạng)* của Bộ Tôn Giáo Myanmar kỳ thi Tam tạng thứ 50 Phật lịch 2542 - DL.1998, chư Đại Trưởng Lão thông thuộc Tam tạng, thông suốt Chú giải theo tuần tự thời gian và kỳ thi Tam tạng như sau:

1- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Vicittasārā-bhivaṃsa Visiṭṭhapiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 6 Phật lịch 2497 (DL.1953) lúc Ngài 42 tuổi.

2- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Neminda Visiṭṭhapiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 12 Phật lịch 2503 (DL.1959) lúc Ngài 32 tuổi.

3- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Kosalla Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 16 Phật lịch 2507 (DL.1963) lúc Ngài 36 tuổi.

4- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Sumaṅgā-laṅkāra Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 26 Phật lịch 2517 (DL.1973) lúc Ngài 27 tuổi.

5- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Sirindā-bhivaṃsa Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 37 Phật lịch 2528 (DL.1984) lúc Ngài 37 tuổi.

6- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Vāyāmindā-bhivaṃsa Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 48 Phật lịch 2539 (DL.1995) lúc Ngài 39 tuổi.

7- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Koṇṇañña Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 50 Phật lịch 2541 (DL.1997) lúc Ngài 55 tuổi.

8- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Sīlakkhandhā-bhivamsa Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 52 Phật lịch 2543 (DL.1999) lúc Ngài 34 tuổi.

9- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Vamsapālā-laṅkāra Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 52 Phật lịch 2543 (DL.1999) lúc Ngài 34 tuổi.

10- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Gandhamā-lālaṅkāra* đậu kỳ thi thứ 53 Phật lịch 2544 (DL.2000) lúc Ngài 33 tuổi.

11- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Sundara Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 53 Phật lịch 2544 (DL.2000) lúc Ngài 45 tuổi.

12- Ngài Đại Trưởng Lão *Bhaddanta Indapāla Tipiṭakadhara* đậu kỳ thi thứ 53 Phật lịch 2544 (DL. 2000) lúc Ngài 40 tuổi.

Trên đây là danh sách những vị Đại Trưởng Lão thi đậu *Tipiṭakadhara*, thông thuộc đầy đủ bộ Tam tạng: Luật tạng, Kinh tạng, Vi diệu pháp tạng gồm có 84.000 pháp môn mà Đức Phật đã thuyết giảng, chế định suốt 45 năm ròng rã kể từ khi thành Bậc Chánh Đẳng Giác cho đến phút cuối cùng tịch diệt Niết Bàn. Những vị Đại Trưởng Lão này không chỉ thông thuộc Tam tạng (*Tipiṭaka*) gồm có 40 quyển [\[12\]](#) ; mà còn thông suốt đầy đủ các bộ *Aṭṭhakathā* (Chú giải) gồm có 52 quyển, các bộ *Tīkā*, các bộ *Anuṭīkā* gồm có 26 quyển nữa.

Ngoài 12 vị Đại Trưởng Lão *Tipiṭakadhara* thông thuộc đầy đủ bộ **Tam tạng** ra, còn có mấy chục vị Đại Đức thi đậu **Nhị Tạng**, hơn trăm vị Đại Đức thi đậu **Nhất Tạng**; và còn rất nhiều vị Đại Đức thi đậu Trường bộ kinh, Trung bộ kinh, v.v...

Như vậy, gọi là **phận sự học pháp học chánh pháp** để giữ gìn duy trì giáo pháp của Đức Phật được lưu truyền lâu dài trên thế gian này, để đem lại sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an lạc lâu dài cho chúng sinh, nhất là nhân loại, chư thiên, phạm thiên...

Thời kỳ học thuộc lòng Tam tạng

Thời kỳ đầu: kể từ khi Đức Phật còn tại thế cho đến trước Phật lịch năm 450, trong khoảng thời gian này trọn bộ Tam tạng và các bộ Chú giải chưa ghi thành chữ viết; cho nên, việc học Tam tạng bằng cách **khẩu truyền tâm thọ**: vị thầy đọc, các học trò lặp theo ghi nhớ nằm lòng; như vậy, vị thầy thông thuộc chừng nào, các học trò cũng thông thuộc chừng ấy. Nếu vị thầy không thuộc bộ nào, thì vị thầy gọi các học trò của mình đến vị Đại Trưởng Lão khác xin học bộ ấy. Cho nên, việc học trọn bộ Tam tạng và các bộ Chú giải trong thời kỳ này rất vất vả khó khăn.

Thời kỳ sau: kể từ sau thời kỳ kết tập Tam tạng và các bộ Chú giải lần thứ tư, khoảng thời gian 450 năm sau khi Đức Phật tịch diệt Niết Bàn, kỳ kết tập Tam tạng và các bộ Chú giải này được ghi bằng chữ viết trên lá buông. Cho nên, việc học Tam tạng trọn bộ Tam tạng và các bộ Chú giải tương đối ít vất vả khó khăn hơn thời kỳ trước, song có phần hạn chế, vì số bản được ghi trên lá buông rất ít.

Thời hiện tại này, hầu hết các nước Phật giáo lớn như Myanmar, Thailan, *Srilankā*, Campuchia, v.v... đều có trọn bộ Tam tạng và các bộ Chú giải được in ra thành sách bằng mẫu tự của xứ mình. Cho nên việc học trọn bộ Tam tạng và các bộ Chú giải có nhiều điều kiện thuận lợi. Song việc dạy Tam tạng và việc học Tam tạng trong một số nước ít phổ biến đến toàn thể Phật tử. Hiện nay, phần đông được biết đến xứ Myanmar có chư Đại Trưởng Lão dạy Tam tạng và Chú giải, và có chư Tỷ khưu theo học Tam tạng và Chú giải; hằng năm, chính phủ Myanmar, Bộ Tôn Giáo tổ chức kỳ thi Tam tạng, kết quả đã có 12 vị Đại Trưởng Lão thi đậu trọn bộ Tam tạng và thông suốt Chú giải; ngoài ra, còn có những vị Đại Đức khác thi đậu **Nhị Tạng, Nhất Tạng**, một *Nikāya*, hai *Nikāya*, v.v... giúp giữ gìn duy trì pháp học Phật giáo được trường tồn. Đó là điều đáng cho tất cả mọi người Phật tử vô cùng hoan hỉ.

Thời kỳ Đức Phật còn tại thế, việc thông thuộc Tam tạng không những chỉ có chư vị Đại Trưởng Lão, Đại Đức, mà còn có nhiều vị cận sự nam, cận sự nữ nữa. Bởi vì, việc bảo tồn Phật giáo là phận sự chung của các hàng Phật tử, gồm cả bậc xuất gia lẫn các hàng tại gia cư sĩ.

Pháp học - Pháp hành Phật giáo

Pháp học Phật giáo có tính chất quan trọng như thế nào, thì pháp hành Phật giáo cũng có tính chất quan trọng như thế ấy. Bởi vì, có pháp học, có pháp hành mới có thể giữ gìn duy trì Phật giáo được trường tồn lâu dài trên thế gian này. Pháp học có tính chất quan trọng của pháp học, và pháp hành có tính chất quan trọng của pháp hành, cả hai đều đem lại sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an lạc cho mình và mọi người, mọi chúng sinh. Ví như đất có tính chất quan trọng của đất là làm nơi chốn để trồng trọt các loại giống cây được phát triển tốt đẹp; và các loại cây có tính chất quan trọng của chúng là cho hoa màu để nuôi sống muôn loài.

Nếu ***có pháp học mà không có pháp hành***, thì sự học pháp học ấy không đem lại sự lợi ích, sự tiến hóa, sự an lạc thiết thực cho mình, cho mọi người, mọi chúng sinh. Ví như có đất mà bỏ hoang không trồng trọt, thì đám đất ấy không đem lại lợi lộc gì cho muôn loài.

Nếu ***có pháp hành mà không có pháp học***, thì pháp hành ấy không thể hành đúng; khi hành sai, rồi chấp thủ, thì thật là một tai hại cả đời này lẫn nhiều đời sau; nếu dạy người khác, thì chỉ làm khổ đến người khác mà thôi. Ví như người mù đi lạc vào rừng sâu núi thẳm, nếu dẫn dắt thêm người khác, thì làm khổ họ mà thôi.

Phật giáo được trường tồn, cần phải có pháp học chánh pháp và pháp hành chánh pháp, cả hai đều phải được hiện hữu trong mỗi người Phật tử. Đó là điều mà Đức Phật mong nơi các hàng Phật tử là bậc xuất gia và hàng tại gia cư sĩ.

Như tích Đại Đức *Poṭṭhila*:

Đức Thế Tôn ngự tại chùa *Jetavana*, thuyết pháp đề cập đến Đại Đức *Poṭṭhila* [\[13\]](#) được tóm lược như sau:

Đại Đức *Poṭṭhila* là bậc thông thuộc Tam tạng và Chú giải trong giáo pháp của bảy Đức Phật từ trong quá khứ theo tuần tự cho

đến Đức Phật Gotama hiện tại. Ngài chuyên cần giảng dạy 500 vị Tỳ khuru.

Đức Thế Tôn nghĩ rằng: "*Tỳ khuru Poṭṭhila này không nghĩ đến việc tiến hành thiền tuệ để giải thoát khổ tử sanh luân hồi cho mình*", nên Ngài sẽ làm cho Đại Đức phát sanh động tâm thức tỉnh mà lo phận sự của mình tiến hành thiền tuệ.

Từ đó, mỗi khi Đại Đức *Poṭṭhila* đến hầu Đức Thế Tôn, Ngài truyền dạy rằng:

- *Ehi Tucchapoṭṭhila! Poṭṭhila rōṅg tuéč lại đây!*

- *Vanda Tucchapoṭṭhila! Poṭṭhila rōṅg tuéč đánh lễ!*

- *Nisīda Tucchapoṭṭhila! Poṭṭhila rōṅg tuéč ngồi xuống!*

- *Yāhi Tucchapoṭṭhila! Poṭṭhila rōṅg tuéč đi rồi!*

Đại Đức *Poṭṭhila* phát sanh động tâm nghĩ rằng: "*Ahaṃ sātṭhakathāni tīṇi piṭakāni dhāremi, pañcannaṃ bhikkhusatānaṃ aṭṭharasa mahāgaṇe dhammaṃ vācemi; atha pana maṃ satthā abhikkhaṇaṃ "Tucchapoṭṭhilā"ti vadeti; addhā maṃ satthā jhānādīnaṃ abhāvena evaṃ vadeti...*".

Ta là bậc thông thuộc Tam tạng cùng với các bộ Chú giải, giảng dạy pháp học đến 500 Tỳ khuru trong 18 nhóm lớn. Thế mà, Đức Thế Tôn truyền rằng "Poṭṭhila rōṅg tuéč". Chắc chắn, sở dĩ Đức Thế Tôn truyền dạy như vậy, là vì ta chưa chứng đắc các bậc thiền, Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn. Như vậy, ngay bây giờ, ta sẽ đi vào rừng tiến hành pháp hành thiền tuệ.

Một buổi sáng sớm, Ngài mặc y mang bát lên đường đi khoảng 120 do tuần [\[14\]](#) đến khu rừng có 30 vị Tỳ khuru -- Sa di toàn là bậc Thánh A-ra-hán; đang sống nơi đó. Ngài đến hầu đánh lễ vị Tăng trưởng nhóm, xin nương nhờ, xin thụ giáo; nhưng vị Tăng trưởng khước từ lời thỉnh cầu của Ngài, bởi biết Ngài là bậc pháp sư, có tánh ngã mạn; dầu Ngài có khẩn khoản thế nào cũng không được. Ngài lại tìm đến vị Trưởng Lão nhỏ, xin nương nhờ, xin thụ giáo, vị Trưởng Lão này cũng khước từ lời thỉnh

cầu của Ngài, và cứ thế theo tuần tự Ngài đến vị Trưởng Lão Đại Đức khác; không có vị Trưởng Lão Đại Đức nào chịu nhận Ngài; cuối cùng, Ngài tìm đến vị Sa di mới lên 7 tuổi, Ngài chấp hai tay lên bạch rằng:

- *Avassayo me hohi, sappurisa - Kính bạch bậc Thiện trí, kính xin Ngài làm nơi nương nhờ của tôi; tôi xin thọ giáo với Ngài.*

Vị Sa di bèn bạch rằng:

- Kính bạch Đại Đức, Đại Đức nói gì lạ vậy! Đại Đức là bậc cao quý, bậc đa văn túc trí, còn tôi có gì đáng cho Đại Đức học đâu!

Ngài khấn khoản vị Sa di rằng:

- Kính bạch bậc Thiện trí, Ngài đừng nói vậy! Xin Ngài từ bi làm nơi nương nhờ của tôi; tôi xin thọ giáo với Ngài.

Vị Sa di nhỏ tuổi trả lời rằng:

- Kính bạch Đại Đức, nếu Đại Đức nhẫn nại chịu nghe lời khuyên dạy của tôi, thì tôi sẽ làm nơi nương nhờ của Đại Đức.

Đại Đức *Poṭṭhila* khẳng định tuyệt đối vâng theo lời dạy của vị Sa di, dù bảo thế nào Ngài cũng làm theo. Vị Sa di muốn thử để biết Đại Đức *Poṭṭhila* có thật tâm chịu nghe theo lời khuyên dạy hay không, nhìn thấy gần nơi đó có một hồ nước, vị Sa di bèn thưa rằng:

- Kính thưa Đại Đức, xin Ngài vẫn mặc y như vậy lội xuống hồ nước.

Đại Đức *Poṭṭhila* liền lội xuống hồ nước ngay, vị Sa di nhìn thấy nước vừa thấm ướt chéo y, nên thưa rằng:

- Kính thưa Đại Đức, xin Ngài lại đây!

Đại Đức *Poṭṭhila* trở lại, đứng yên, vị Sa di bèn thưa rằng:

- Kính bạch Đại Đức, một ổ mồi có 6 lỗ, con kỳ đà chui vào -- ra ổ mồi bằng một trong 6 lỗ ấy; người ta muốn bắt con kỳ đà ấy,

bằng cách bịt 5 lỗ, còn chừa một lỗ ngòi chờ bắt nó. Cũng như vậy, trong thân của Đại Đức có 6 môn [15] tiếp xúc 6 đối tượng [16], Ngài bịt (thu thúc) 5 môn: nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn, còn chừa lại ý môn. Ngài tiến hành thiền tuệ bằng ý môn ấy.

Đại Đức *Poṭṭhila* vốn là bậc có nhiều trí tuệ, bậc đa văn túc trí, khi lắng nghe lời dạy của vị Sa di ví như ngọn đèn soi vào tâm trí của Ngài sáng ra. Ngài có chánh niệm tỉnh giác trong thân, tiến hành thiền tuệ.

Cách xa 120 do tuần, nhìn thấy Đại Đức *Poṭṭhila* đang tiến hành thiền tuệ, Đức Thế Tôn phóng hào quang đến thuyết dạy Đại Đức *Poṭṭhila* bằng một bài kệ. Khi lắng nghe xong bài kệ, Ngài tiến hành thiền tuệ liền chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc từ Nhập Lưu Thánh Đạo -- Nhập Lưu Thánh Quả cho đến A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả, trở thành bậc Thánh A-ra-hán ngay khi ấy.

Qua sự tích Ngài Đại Đức *Poṭṭhila*, Ngài rất giỏi về pháp học; còn về pháp hành, Ngài phải tìm vị thầy để xin nương nhờ, xin thọ giáo, còn phải nhờ đến Đức Phật tế độ, Ngài mới trở thành bậc Thánh A-ra-hán cao thượng.

Trong vòng tử sanh luân hồi của mỗi chúng sinh, kiếp nào có điểm phúc gặp được Đức Phật hoặc giáo pháp của Ngài; thật là một cơ hội tốt, vô cùng hi hữu, một dịp may mắn rất hiếm có! Bởi vì, *Buddhuppādo dullabho lokasmim*: Đức Phật xuất hiện trên thế gian thật là một điều khó được!

Thật điểm phúc biết dường nào! Kiếp này, dầu không có duyên lành gặp được Đức Phật, song chúng ta còn có duyên lành gặp được giáo pháp của Ngài còn đang lưu truyền trên thế gian này thêm một thời gian nữa, cho đến Phật lịch năm 5000 mới hoàn toàn bị tiêu hoại.

Hơn nữa, giáo pháp của Đức Phật cũng chỉ tồn tại trên thế gian một thời gian quá ngắn ngủi so với thời gian tử sanh luân hồi của mỗi chúng sinh từ **vô thủy** cho đến nay; và từ kiếp hiện tại này, nếu còn tham ái, phiền não, thì vẫn còn tử sanh luân hồi

trong ba giới bốn loài tiếp tục đến **vô chung**. Kiếp sau, ta sẽ là như thế nào? Có còn gặp lại Phật giáo hay không?... Những điều ấy, khó biết được!

Điều tốt hơn hết, ngay kiếp hiện tại sống còn của mình, ta phải nên biết cố gắng tinh tấn tiến hành thiện tuệ; nếu nhiều đời nhiều kiếp trong quá khứ, đã từng tạo pháp hạnh ba la mật đủ hỗ trợ cho kiếp hiện tại này, được chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo - Thánh Quả nào, thì thật là đại điểm phúc biết chừng nào! Nếu chưa chứng đắc, thì âu cũng là đại điểm phúc có cơ hội tốt bồi bổ thêm pháp hạnh ba la mật của mình, để chứng đắc trong vị lai, mong giải thoát khỏi tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Chẳng lẽ, ta lại dừng dừng thờ ơ không tiến hành thiện tuệ, rồi phải cam chịu tiếp tục cảnh khổ tử sanh luân hồi mãi mãi vô cùng vô tận như vậy hay sao?

Ví như một người nghèo khổ, may mắn gặp được bạn lành, bạn tốt dẫn đi tìm kho của báu, chịu bao nhiêu nổi vất vả khổ cực suốt ngày qua tháng lại... may mắn thay! Tìm gặp được kho báu, người ấy tận mắt nhìn thấy nhiều loại báu vật vô cùng quý giá, tâm vô cùng vui mừng khôn xiết, những người bạn lành, bạn tốt khuyên y nên chọn những báu vật quý giá nhất đem về làm giàu, sung sướng suốt đời; nhưng người ấy chỉ chọn lấy những vật không đáng giá, còn những báu vật đáng giá cao quý lại không chịu lấy; cho nên, cuộc đời của người ấy chỉ bớt khổ một phần nào đó thôi không đáng kể.

Cũng như vậy, có số người trong đời này, có duyên lành, có điểm phúc gặp được Phật giáo, họ có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, xin quy y nương nhờ nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng, hoan hỉ trong việc bỏ thí làm phước, thọ trì ngũ giới, thỉnh thoảng tiến hành thiện định, để cho tâm được an lạc. Thật ra, những thiện pháp như bố thí, giữ giới, tiến hành thiện định trong Phật giáo cũng có, mà ngoài Phật giáo cũng có. Những thiện pháp này cho quả an lạc trong vòng tử sanh luân hồi trong tam giới, không thể giải thoát khỏi khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Người Phật tử nên nhận thức biết rõ rằng:

Pháp hành thiền tuệ là một pháp hành chỉ có trong Phật giáo, hoàn toàn không có ngoài Phật giáo. Hành giả tiến hành thiền tuệ tạo nên **thiện pháp đặc biệt**:

- Nếu còn là **dục giới thiện pháp**, thì thiện pháp này trực tiếp làm duyên lành dẫn đến sự giải thoát khỏi sanh tử luân hồi trong tam giới ở thời vị lai.

- Nếu là **siêu tam giới thiện pháp**, thì thiện pháp này nâng đỡ hành giả trở thành bậc Thánh nhân thấp hoặc cao tùy theo sự chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả của hành giả. Những bậc Thánh nhân này không sớm thì muộn, chắc chắn sẽ giải thoát khỏi tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Đối với người Phật tử, mọi người đều có quyền thừa hưởng tất cả các pháp bảo của Đức Phật tùy theo khả năng của mình. Ngoài Đức Phật ra, thật khó có ai biết được mình đã từng tạo pháp hạnh ba la mật nhiều hoặc ít trải qua nhiều đời, nhiều kiếp trong quá khứ, người Phật tử tin chắc rằng: *"Ta đã từng có duyên lành trong Phật giáo, nên kiếp này ta mới có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, đã quy y nương nhờ nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng bằng lời chân thật rằng: **"Buddham saraṇam gacchāmi: Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật."** v.v...* Cho nên, ta không nên tự coi thường ta, mà hãy nên thực nghiệm để biết rõ, biết đâu rằng ta đã từng tạo những pháp hạnh ba la mật, từ nhiều đời nhiều kiếp trong quá khứ, đủ có thể chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả nào đó; ngay trong kiếp hiện tại này:

- Nếu ta không tiến hành thiền tuệ, thì không chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả ấy. Như vậy, ta đã bỏ lỡ một cơ hội tốt hiếm có. Thật đáng tiếc biết dường nào!

- Ta tiến hành thiền tuệ, nếu chưa chứng đắc được Thánh Đạo -- Thánh Quả, thì cũng diễm phúc biết dường nào! Đó là một cơ hội tốt để ta bồi bổ pháp hạnh ba la mật, rồi sẽ chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả trong thời vị lai. Như vậy, ta cảm thấy hài lòng kiếp này được sanh làm người, được gặp giáo pháp của

*Đức Phật, được thực hành theo giáo pháp của Đức Phật, để tạo duyên lành giải thoát khỏi **khổ tái sanh** là giải thoát mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài".*

Cũng ví như một người vốn có trí tuệ thông minh, nhưng lại có tánh lười biếng, thì chẳng làm nên được việc gì đáng kể, nếu người ấy cố gắng học hành chuyên cần, thì có kết quả tốt, đem lại sự lợi ích, sự tiến hóa cho mình và mọi người.

Dù người vốn có nhiều trí tuệ, dù người có ít trí tuệ, song kiếp hiện tại này, cả hai hạng người này có tâm tinh tấn chuyên cần tiến hành thiền tuệ sẽ dẫn đến thành tựu như ý, chỉ có khác nhau về thời gian mà thôi. Quả thật, pháp tinh tấn rất quan trọng. Như Đức Phật dạy:

"Vīriyena dukkhamacceti...". [\[17\]](#)

"Nhờ tinh tấn, chúng sinh giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong tam giới".

Quyển sách này, đề cập đến tứ oai nghi là đối tượng chính của pháp hành thiền tuệ; ngoài ra, còn các oai nghi phụ, các sắc pháp, danh pháp khác xem là đối tượng phụ của pháp hành thiền tuệ; thật ra, đối tượng chính, đối tượng phụ đều có giá trị tương đương nhau, không hơn không kém.

Để hiểu rõ kết quả của pháp hành thiền tuệ, nên đọc quyển **"Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ"**. Với tác ý thiện tâm muốn áp dụng pháp học đi đôi với pháp hành hoặc lý thuyết đi đôi với thực hành, nên quyển sách này mới giảng giải chi tiết về đối tượng tứ oai nghi, nhưng quả thật là khó, tục ngữ có câu **"ngôn dị, hành nan"**: *nói thì dễ, nhưng làm thì mới khó*. Đối với pháp hành thiền tuệ này, nói cho đúng đã thật là khó; còn hành cho đúng, thì lại càng khó biết đường nào!

Người xưa đã dạy, bằng câu tục ngữ **"không thầy đố mày làm nên"**, quyển sách nhỏ này có phải là **thầy** không?

Quyển sách, nếu đúng là **thầy**, thì khi đọc sách, gặp điều nào nghi ngờ, thắc mắc, sách phải giải đáp, phải giảng giải cho hiểu

rõ điều ấy chứ? Sự thật, sách vẫn nằm yên trước mắt, thờ ơ, lãnh đạm trước nỗi khổ, thắc mắc của mình.

Vậy, có nguyện vọng thực hành pháp hành thiền tuệ, hành giả cần phải tìm vị thiền sư thông thạo về pháp học, có đầy đủ kinh nghiệm về pháp hành thiền tuệ để nương nhờ;

Đó là điều rất thiết yếu, còn *sách* chỉ là ***sách, là vị thầy tâm***, mà ta nên mang theo bên mình, mỗi khi ta quên điều gì trong sách hãy giở sách ra xem lại. Như vậy, quyển sách cũng có ích lợi cho ta nhiều lắm!

Quyển sách này, bản sư đã sưu tập từ Tam tạng, Chú giải góp nhặt những kinh nghiệm từ các vị thiền sư, các hành giả... nên **Phần III** có phần vấn đáp, giải đáp những điều thắc mắc chung chung theo khả năng hiểu biết của mình. Pháp hành thiền tuệ là pháp vô cùng vi tế, cao siêu, rộng lớn, còn khả năng hiểu biết của bản sư có hạn; thì không sao tránh khỏi sự sơ sót, thậm chí còn có nhiều chỗ sai lầm, ngoài khả năng. Kính mong quý độc giả, bậc Thiện trí thông cảm, từ bi chỉ giáo, bản sư kính cần tiếp thụ những lời phê bình xây dựng của quý vị một cách cung kính và tri ân.

Quyển sách này được hoàn thành nhờ sự đóng góp của những thí chủ có đức tin trong sạch làm phước thiện pháp thí, nhất là gia đình ông bà Trần Văn Cảnh -- Trần Kim Duyên,... đệ tử *Rakkhitasīla Antevāsika* đã tận tụy đánh máy bản thảo trình bày dàn trang, và được Nhà Xuất Bản Tôn Giáo cho phép xuất bản, bản sư vô cùng hoan hỉ và biết ơn quý vị.

Nhân dịp này, đệ tử *Dhammarakkhita Bhikkhu* (Tỳ khưu Hộ Pháp) thành kính dâng phần phước mọn pháp thí thanh cao này đến cố sư phụ Hộ Tông (*Vamsararakkhita Mahāthera*), cùng chư Đại Trưởng Lão, Đại Đức đã dày công đem Phật giáo Nguyên Thủy (*Therevāda*) về truyền bá trên quê hương thân yêu; và chư Đại Trưởng Lão Thái Lan, Myanmar, như Ngài Đại Trưởng Lão *Dhammānanda Mahāthera Aggamahāpaññita* ... và chư *Ācariya* như: *Ajhan Naeb Mahānirānonda* ... đã có công giảng dạy đệ tử về pháp học và pháp hành. Kính mong quý Ngài

từ bi hoan hỉ thọ nhận, để cho con được sự lợi ích, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài.

Bản sư thành tâm hồi hướng phần pháp thí thanh cao này đến tất cả chúng sinh trong ba giới bốn loài, nhất là ông bà cha mẹ thầy tổ, những bậc ân nhân từ kiếp hiện tại cho đến vô lượng kiếp trong quá khứ đã quá vãng và hiện tiền, cầu mong tất cả quý vị hoan hỉ thọ lãnh phần pháp thí thanh cao này để giải thoát khỏi mọi cảnh khổ, thành tựu mọi sự an lạc hạnh phúc cao thượng.

Idam no dhammadānam āsavakkhayāvaham hotu.

Do nhờ pháp thí thanh cao này làm duyên lành dẫn dắt tất cả chúng con hướng đến sự chứng đắc A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả, Niết Bàn diệt đoạn tuyệt mọi phiền não trầm luân.

Nếu chúng con chưa được giải thoát khỏi tử sanh luân hồi trong tam giới, thì do nhờ năng lực pháp thí này hỗ trợ cho chúng con kiếp nào cũng có chánh kiến, khi có Đức Phật xuất hiện trên thế gian hoặc Giáo pháp của Ngài đang lưu truyền, chúng con dù ở gần, dù ở xa, dù ở thế giới này, dù ở thế giới khác cũng có duyên lành đến hầu Đức Phật, nghe chánh pháp của Đức Phật liền phát sanh đức tin trong sạch nơi Tam bảo, có đức tin nơi pháp hành thiền tuệ, tinh tấn tiến hành thiền tuệ chóng chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn, đoạn tuyệt tất cả mọi phiền não trầm luân, giải thoát khỏi tái sanh, chấm dứt mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Đây là nguyện vọng cũng là cứu cánh duy nhất của chúng con.

***Núi rừng Viên Không,
Tân Thành, Bà Rịa - Vũng Tàu.
Mùa an cư, Phật lịch 2546.
Tỳ khưu Hộ Pháp***

-ooOoo-

- [1] *Dhammapadaṭṭhakathā*, tích *Cakkhupālattheravatthu*.
- [2] Chú giải *Aṅguttaranikāya*, phần *Ekakanipātaṭṭhakathā*.
- [3] Chú giải *Aṅguttaranikāya*, phần *Ekakanipātaṭṭhakathā*.
- [4] Bộ Văn phạm *Pāli Padarūpasiddhi*, phần *Sanṅkhyāṭaddhita*.
- [5] Chú giải bộ *Majjhimanikāya*, *Mūlapaṇṇāsa*, kinh *Alagaddūpamāsuttavaṇṇanā*.
- [6] Bộ *Dhammapadaṭṭhakathā*, tích *Kapilamacchavatthu*.
- [7] 3 bậc Thánh Hữu Học: bậc Thánh Nhập Lưu, bậc Thánh Nhất Lai, bậc Thánh Bất Lai.
- [8] Bậc Thánh Vô Học: đó là bậc Thánh A-ra-hán không còn học và hành giới, hành định, hành tuệ nữa.
- [9] Tứ tuệ phân tích: ngôn ngữ phân tích, nghĩa phân tích, pháp phân tích, ứng đối phân tích.
- [10] Lục thông: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, túc mạng thông, tha tâm thông, thần túc thông, lậu tận thông.
- [11] Bộ *Mahā aṭṭhakathā*... gồm có *Pakiṇṇakadesanā* của Đức Phật, cùng lời giải thích của chư bậc Thánh A-ra-hán, có lẽ chưa phân chia từng bộ riêng rẽ, đến thời kỳ Ngài *Mahā Buddhaghosa*, Ngài mới phân chia rõ ràng từng bộ.
- [12] Sự phân chia số quyển *Tipiṭaka*, *Aṭṭhakathā*, *Ṭikā*, *Anuṭikā* theo bộ *Pāli* Myanmar.
- [13] Bộ *Dhammapadaṭṭhakathā*, tích *Poṭṭhilattheravatthu*.
- [14] *Yojana*: do tuần khoảng 20 cây số.
- [15] 6 môn: nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn và ý môn.

[16] 6 đối tượng: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần.

[17] *Khuddakanikāya*, bộ *Suttanipāta*, kinh *Ālavakasutta*.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | **Mục lục** | [1.1](#) | [1.2](#) | [1.3](#) | [1.4](#) | [2.0](#) | [3.1](#) | [3.2](#) | [3.3](#)

Chân thành cảm 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

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru Hộ Pháp)

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

Phần I

ĐỐI TƯỢNG TỨ OAI NGHI

Đối tượng tứ oai nghi là một trong 14 đối tượng của phần thân niệm xứ, mà thân niệm xứ là một trong tứ niệm xứ. Trong bài kinh *Mahāsatipaṭṭhānasutta* [1] - kinh Đại tứ niệm xứ, Đức Phật thuyết giảng về tứ niệm xứ có 4 phần chính như sau:

1- Phần thân niệm xứ có 14 đối tượng

- 1- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra.
- 2- Niệm tứ oai nghi chính: đi, đứng, ngồi, nằm.
- 3- Niệm tất cả các oai nghi phụ như: đi tới trước, đi lui sau, quay phải, quay trái, co tay vào, co chân vào, duỗi tay ra, duỗi chân ra,...
- 4- Niệm 32 thể trực trong thân: tóc, lông, móng, răng, da,...
- 5- Niệm tứ đại: đất, nước, lửa, gió.
- 6- Niệm tưởng thân của mình như tử thi bỏ ở nghĩa địa, đã trải qua 1-2-3 ngày.
- 7- Niệm tưởng thân của mình như tử thi bỏ ở nghĩa địa, bị quạ, điều, chó rừng... cắn xé ăn thịt.
- 8- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn là bộ xương dính thịt và máu, có gân ràng rịt.
- 9- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn xương dính máu thịt rã rời...
- 10- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương khô, không có máu và thịt nữa.
- 11- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương rời rã, rải rác mọi nơi.
- 12- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương màu trắng.
- 13- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn một đồng xương.
- 14- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn là bột xương trắng.

Đó là 14 đối tượng của phần ***thân niệm xứ*** thuộc về ***sắc pháp***.

2- Phần thọ niệm xứ có 1 đối tượng, chia 9 loại thọ

- 1- Thọ khổ.
- 2- Thọ lạc.
- 3- Thọ không khổ, không lạc (thọ xả).
- 4- Thọ khổ hợp với ngũ dục [\[2\]](#) .
- 5- Thọ lạc hợp với ngũ dục.
- 6- Thọ không khổ không lạc hợp với ngũ dục.
- 7- Thọ khổ không hợp với ngũ dục.
- 8- Thọ lạc không hợp với ngũ dục.
- 9- Thọ không khổ không lạc không hợp với ngũ dục.

Đó là 1 đối tượng của phần ***thọ niệm xứ***, thuộc về ***danh pháp***.

3- Phần tâm niệm xứ có 1 đối tượng, chia 16 loại tâm

- 1- Tâm tham.
- 2- Tâm không tham.
- 3- Tâm sân.
- 4- Tâm không sân.
- 5- Tâm si.
- 6- Tâm không si.
- 7- Tâm buồn ngủ.
- 8- Tâm phóng tâm.
- 9- Đại hành tâm (sắc giới thiền tâm, vô sắc giới thiền tâm).
- 10- Tâm không phải đại hành tâm (dục giới tâm).
- 11- Tâm bậc thấp (dục giới tâm).
- 12- Tâm bậc cao (sắc giới tâm, vô sắc giới tâm).
- 13- Tâm định (tâm cận định, tâm an định).
- 14- Tâm không định.
- 15- Tâm thoát khỏi phiền não từng thời (dục giới tâm thiện).
- 16- Tâm không thoát khỏi phiền não.

Đó là 1 đối tượng của phần ***tâm niệm xứ***, thuộc về ***danh pháp***.

4- Phần pháp niệm xứ có 5 đối tượng

1- **Năm pháp chương ngại:** tham dục, sân hận, buồn chán-buồn ngủ, phóng tâm-hôi hận, hoài nghi. Năm pháp chương ngại thuộc về **danh pháp**.

2- **Ngũ uẩn chấp thủ:** sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn chấp thủ. Ngũ uẩn thuộc về **sắc pháp, danh pháp**.

3- **12 xứ:**

- 6 xứ bên ngoài: **sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp**.
- 6 xứ bên trong: **nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý**.

12 xứ thuộc về **sắc pháp, danh pháp**.

4- **Thất giác chi:** niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, tịnh giác chi, định giác chi, xả giác chi. Thất giác chi thuộc về **danh pháp**.

5- **Tứ đế:**

- Khổ thánh đế: Đó là danh pháp, sắc pháp trong tam giới.
- Tập thánh đế: Đó là tham ái, nhân sanh Khổ thánh đế.
- Diệt thánh đế: Đó là Niết Bàn, pháp diệt Khổ thánh đế.
- Đạo thánh đế: Đó là Bát chánh đạo, là pháp hành dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn.

Tứ thánh đế thuộc về **danh pháp, sắc pháp**, chia làm 2 loại:

- Khổ thánh đế và Tập thánh đế thuộc danh pháp, sắc pháp trong tam giới.
- Diệt thánh đế và Đạo thánh đế thuộc danh pháp trong siêu tam giới.

Trên đây là 5 đối tượng của phần **pháp niệm xứ**, thuộc về **danh pháp** và **sắc pháp**.

Trong Tứ niệm xứ gồm có 21 đối tượng của pháp hành tứ niệm xứ và cũng là **đối tượng của pháp hành thiền tuệ**. Trong 21 đối

tượng này, đối tượng nào cũng có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo, Nhập Lưu Thánh Quả; 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 tùy theo 5 pháp chủ [3] và trí tuệ ba la mật của hành giả.

Như vậy, đối tượng tứ oai nghi là một trong 14 đối tượng của phần thân niệm xứ.

ĐỐI TƯỢNG TỨ OAI NGHI

Trong quyển sách nhỏ này, chỉ đề cập đến đối tượng tứ oai nghi là chính, còn các đối tượng khác là phụ.

Đối tượng tứ oai nghi, Đức Phật thuyết giảng đầy đủ như sau:

*"Puna ca param bhikkhave bhikkhu.
"Gacchanto vā gacchāmī'ti pajānāti,
"Thito vā thito 'mhī'ti pajānāti,
"Nisinno vā nisinno 'mhī'ti pajānāti,
"Sayāno vā sayāno 'mhī'ti pajānāti,
"Yathā yathā vā pana'ssa kāyo paṇihito hoti.
"Tathā tathā nam pajānāti..."*
*"Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati.
Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Ajjhatabhiddhāvā kāye kāyānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.
Vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.
Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati.
"Atthi kāyo"ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.
Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya.
Anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
Evampi kho bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī
viharati". [4]
(Iriyāpathapabbam niṭṭhitam).*

Dịch nghĩa:

Sau khi thuyết giảng xong đối tượng "niệm hơi thở vô -- hơi thở ra", Đức Thế Tôn dạy chư Tỳ khuru rằng:

"Này chư Tỳ khuru, (hay hành giả), một đối tượng khác, Tỳ khuru:

- Khi đang đi, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết rõ rằng: "thân đi" hoặc "sắc đi".*
- Khi đang đứng, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết rõ rằng: "thân đứng" hoặc "sắc đứng".*
- Khi đang ngồi, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết rõ rằng: "thân ngồi" hoặc "sắc ngồi".*
- Khi đang nằm, có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết rõ rằng: "thân nằm" hoặc "sắc nằm".*
- Hoặc toàn thân của hành giả đang ở trong tư thế (dáng) như thế nào, hành giả nên có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết rõ toàn thân đang ở trong tư thế (dáng) như thế ấy...".*
- Như vậy, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi thấy rõ, biết rõ toàn thân trong thân của mình.*
- Hoặc, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi thấy rõ, biết rõ toàn thân trong thân của người khác.*
- Hoặc, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi thấy rõ, biết rõ khi thì toàn thân trong thân của mình; khi thì toàn thân trong thân của người khác.*
- Hoặc, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi thấy rõ, biết rõ trạng thái sanh do nhân duyên nào sanh trong thân.*
- Hoặc, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi thấy rõ, biết rõ trạng thái diệt do nhân duyên ấy diệt trong thân.*
- Hoặc, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thấy rõ, biết rõ trạng thái sanh do nhân duyên nào sanh, thì trạng thái diệt do nhân duyên ấy diệt trong thân.*

Chánh niệm của hành giả trực nhận rằng: "chỉ là thân mà thôi", đối tượng hiện tại chỉ để phát triển chánh niệm, chỉ để phát triển trí tuệ tỉnh giác mà thôi. Hành giả không có tham ái và tà kiến nương nhờ (nơi đối tượng và chủ thể), không có chấp thủ nào (ta và của ta) trong ngũ uẩn này.

Này chư Tỳ khuru (hay hành giả), như vậy gọi là Tỳ khuru có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ toàn thân trong thân.

(Xong đối tượng 4 oai nghi).

Đoạn kinh này có những động từ:

* *Gacchāmi*: Theo nghĩa thường là "tôi đi", nhưng theo Chân nghĩa pháp là: "**thân đi**" hoặc "**sắc đi**".

* *Tīto 'mhi*: Theo nghĩa thường là: "tôi đứng", nhưng theo Chân nghĩa pháp là: "**thân đứng**" hoặc "**sắc đứng**".

* *Nisinno 'mhi*: Theo nghĩa thường là: "tôi ngồi", nhưng theo Chân nghĩa pháp là: "**thân ngồi**" hoặc "**sắc ngồi**".

* *Sayāno 'mhi*: Theo nghĩa thường là: "tôi nằm", nhưng theo Chân nghĩa pháp là: "**thân nằm**" hoặc "**sắc nằm**".

Phần Chú giải *Iriyapathapabba*:

*"Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati.
Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati..."*

Phần Chú giải [5] (*Aṭṭhakathā*) của đối tượng 4 oai nghi giải thích rằng:

***Iti ajjhattaṃ vā**'ti evaṃ attano vā catu
iriyāpathapariggaṇhanena kāye kāyānupassī viharati.
Bahiddhā vā'ti parassa catu iriyāpathapariggaṇhanena...
Ajjhatabhiddhā vā'ti kālena attano, kālena parassa catu
iriyāpathapariggaṇhanena kāye kāyānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā'ti ādīsu pana "avijjāsamudayā
rūpasamudayo"ti adinā nayena pañcahākārehi
rūpakkhandhassa samudayo ca vayo ca nīharitabbo.
Tañhi sandhāya idha "samudayadhammā-nupassī vā 'ti ādi
vuttaṃ.
Atthi kāyo'ti vā parassā ti ādi vuttasadisameva.*

Dịch nghĩa:

* *Iti ajjhataṃ vā*: hoặc Tỳ khuru (hành giả), có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ thân trong thân -- 4 oai nghi bên trong của mình như vậy.

* *Bahiddhā vā*: hoặc Tỳ khuru (hành giả), có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ thân trong thân -- 4 oai nghi bên ngoài của người khác như vậy.

* *Ajjhattabahiddhā vā*: hoặc Tỳ khuru (hành giả), có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ thân trong thân -- 4 oai nghi, khi thì bên trong của mình; khi thì bên ngoài của người khác như vậy.

* *Samudayadhammānupassī vā*: hoặc chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi thấy rõ biết rõ ***trạng thái sanh*** do bởi 5 nhân duyên sanh của sắc pháp: *vô minh, tham ái, nghiệp, vật thực, trạng thái sanh của sắc pháp* như vậy.

* *Vayadhammānupassī vā*: hoặc chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi thấy rõ biết rõ ***trạng thái diệt*** do bởi 5 nhân duyên diệt của sắc pháp: *vô minh, tham ái, nghiệp, vật thực, trạng thái diệt của sắc pháp* như vậy.

* *Samudayavayadhammānupassī vā*: hoặc chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi thấy rõ biết rõ khi thì ***trạng thái sanh*** do bởi 5 nhân duyên sanh của sắc pháp; khi thì ***trạng thái diệt*** do bởi 5 nhân duyên diệt của sắc pháp, như vậy.

* *Atthi kāyo*: chỉ là thân mà thôi. Thân trong đối tượng này là 4 oai nghi: *đi, đứng, ngồi, nằm 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 ngã (ta) (na attaniyaṃ), không phải ta (nā'ham), không phải của ta (na mama), không phải ai (na koci), không phải của ai, v.v...*

Chánh niệm trực nhận dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm... cốt để cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác được phát triển, tăng trưởng (*sati sampajaññānaṃ vuṇṇhatthāya*).

* *Anisito ca viharati*: hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác hoàn toàn trong sạch thanh tịnh, không có *tà kiến* và *tham ái* nương nhờ trong dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm...

* *Na ca kiñci loke upādīyati*: tâm không còn chấp thủ do bởi *tà kiến*, *tham ái* cho rằng: "*ta, của ta*" nào trong ngũ uẩn nữa. (*Đó là tâm của bậc Thánh A-ra-hán*).

Như vậy, đối tượng tứ oai nghi trong phân niệm thân này có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc từ Nhập Lưu Thánh Đạo -- Nhập Lưu Thánh Quả; Nhất Lai Thánh Đạo -- Nhất Lai Thánh Quả; Bất Lai Thánh Đạo -- Bất Lai Thánh Quả; đến A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả trở thành bậc Thánh A-ra-hán cao thượng.

Ý Nghĩa Danh Từ *Kāya* Trong Các Pháp:

- *Kāya-dvāra*: Thân môn, cửa để thân lộ trình tâm phát sanh.
- *Kāya-ppasāda*: Thân tịnh sắc, nơi tiếp xúc đối tượng xúc trần để phát sanh thân thức tâm.
- *Kāya-viññatti*: Sự cử động của thân.
- *Kāya-saṅkhāra*: 1) Tác ý tạo tác nghiệp (thiện nghiệp hoặc bất thiện nghiệp) nơi thân môn. 2) Hơi thở vô -- hơi thở ra.
- *Kāya-duccarita*: Thân hành ác, như sát sanh, trộm cắp, tà dâm.
- *Kāya-sucarita*: Thân hành thiện, như không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm.

- *Kāyaviññānacitta*: Thân thức tâm, là tâm phát sanh do nương nhờ thân tịnh sắc, có phận sự xúc giác với xúc trần.
- *Kāya-ppassaddhi*: Tịnh toàn tâm sở, có trạng thái tổng hợp toàn tâm sở vắng lặng trong thiện pháp.
- *Kāya-lahutā*: Nhẹ nhàng toàn tâm sở, có trạng thái tổng hợp toàn tâm sở nhẹ nhàng trong thiện pháp.
- *Kāya-mudutā*: Nhu nhuyễn toàn tâm sở, có trạng thái tổng hợp toàn tâm sở nhu nhuyễn trong thiện pháp.
- *Kāya-kammaññatā*: Uyển chuyển toàn tâm sở, có trạng thái tổng hợp toàn tâm sở uyển chuyển trong thiện pháp.
- *Kāya-pāguññatā*: Thành thạo toàn tâm sở, có trạng thái tổng hợp toàn tâm sở thành thạo trong thiện pháp.
- *Kāyujukatā*: Chánh trực toàn tâm sở, có trạng thái tổng hợp toàn tâm sở chánh trực trong thiện pháp.
- *Rūpa-kāya*: Sự tổng hợp toàn sắc pháp.
- *Nāma-kāya*: Sự tổng hợp danh pháp (tâm + tâm sở).
- *Ni-kāya*: Sự tổng hợp vào thành bộ, như: *Dīghanikāya*: Tổng hợp 34 bài kinh dài; *Majjhimanikāya*: Tổng hợp 152 bài kinh trung,...
- *Karaja-kāya*: Thân sanh nhờ tứ đại, thân tứ đại.
- *Sakkāyaditt̐hi*: Ngũ uẩn tà kiến, tà kiến nương nhờ nơi tổng hợp ngũ uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn (*kāya* có nghĩa tổng hợp ngũ uẩn).
- *Dhamma-kāya*: Tổng hợp tất cả các pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng, đó là Tam tạng pháp bảo được thuyết từ kim ngôn của Đức Phật bằng ngôn ngữ *Pāḷi*. V.v...

Ý Nghĩa Danh Từ *Kāya* Trong Kinh Đại Tứ Niệm xứ:

Danh từ *kāya* trong kinh Đại niệm xứ, phần niệm thân, *kāya*: nghĩa là tổng hợp các thành phần ô trược như tóc, lông, móng, răng, da, v.v... được sắp đặt theo định luật chung tự nhiên hầu như giống nhau theo từng mỗi loại chúng sinh, gọi là *kāya*.

Định nghĩa: *Kucchitāṇaṃ āyo 'ti kāyo*. [6] *Thân là nơi nơi tổng hợp các thành phần ô trược theo định luật tự nhiên của mỗi loại chúng sinh.*

- *Kāya*: **thân** trong phần niệm thân, theo chân nghĩa pháp (*paramatthadhamma*) thuộc về sắc pháp (*rūpadhamma*), tổng hợp gồm có 28 sắc pháp, có tâm nương nhờ, tâm làm chủ điều khiển mọi sinh hoạt của thân như thở vô -- thở ra, đi, đứng, ngồi, nằm...

Thân của một người bình thường gồm có 27 sắc pháp.

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

Nếu tường hợp người nào bị mất mù, tai điếc,..., thì người ấy có số sắc pháp trong thân thể bị giảm theo bệnh tật khiếm khuyết ấy.

Trong kinh Đại niệm xứ, phần niệm thân, Đức Phật dạy:

Idha bhikkhave bhikkhu, kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhā domanassam...".

[7]

*Này chư Tỳ khuru, Tỳ khuru hoặc hành giả trong Phật giáo này, là người có tâm tinh tấn không ngừng, có chánh niệm trực nhận, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ **thân trong thân**; để diệt **tâm tham**, hài lòng và **tâm sân**, không hài lòng trong ngũ uẩn chấp thủ này...*

Trong đoạn kinh này có 2 danh từ *kāye* và *kāyānupassī* đi liền với nhau, theo Chú giải dạy rằng:

- *Kāyānupassī*: Trí tuệ thiền tuệ thường theo dõi thấy rõ biết rõ toàn thân, trí tuệ thiền tuệ đang thấy rõ biết rõ

toàn thân.

- *Kāye*: nhắc lại một lần nữa trong câu "*kāye kāyānupassī*" danh từ *kāya* lần thứ nhì, nên hiểu rằng, để giải thích phân biệt rõ từng mỗi đối tượng riêng biệt, không nên lẫn lộn với đối tượng khác.

Như "*kāye kāyānupassī*" trí tuệ thiền tuệ thường theo dõi thấy rõ biết rõ **toàn thân trong thân**; không phải trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ **thọ** "*vedanānupassī*" trong thân hoặc trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ **tâm, pháp** "*cittadhammānupassī*" trong thân.

Thật ra, trí tuệ thiền tuệ chỉ thấy rõ biết rõ **toàn thân trong thân** mà thôi, trí tuệ thiền tuệ không nên thấy rõ biết rõ **thọ, tâm, pháp** trong thân.

Danh từ *kāyānupassanāsati* *paṭṭhāna*: chánh niệm vững vàng, trí tuệ thiền tuệ thường theo dõi **toàn thân** (sắc uẩn), nghĩa là **thân** là đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi luôn luôn, thấy rõ biết rõ toàn thân thuộc **sắc pháp**.

Ý nghĩa danh từ *kāya* theo từng đối tượng:

Kāya trong phần thân có 14 đối tượng, đối tượng nào, danh từ *kāya* theo nghĩa của đối tượng ấy.

Ví dụ:

* *Kāya trong đối tượng hơi thở vô -- hơi thở ra*:

- Danh từ *kāya* bên trong có nghĩa: "*attano vā assāsapassasa kāye kāyānupassī viharati*": hoặc hành giả có chánh niệm, trí tuệ thiền tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ thân trong thân -- *hơi thở vô-hơi thở ra* bên trong của mình.

- Danh từ *kāya* bên ngoài có nghĩa: "*parassa vā assāsapassasa kāye kāyānupassī viharati*": hoặc hành giả có chánh niệm, trí tuệ thiền tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ **thân**

trong thân -- *hơi thở vô-hơi thở ra* bên ngoài của người khác
[8] ...

* *Kāya trong đối tượng 4 oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm:*

- Danh từ *kāya* bên trong có nghĩa: "*attano vā catu iriyāpathapariggaṇhanena kāye kāyānupassī viharati*"; hoặc hành giả có chánh niệm, trí tuệ thiền tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ thân trong thân -- 4 oai nghi bên trong của mình.

- Danh từ *kāya* bên ngoài có nghĩa: "*parassa vā catu iriyāpathapariggahaṇhanena kāye kāyānupassī viharati*"; hoặc hành giả có chánh niệm, trí tuệ thiền tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ thân trong thân -- 4 oai nghi bên ngoài của người khác [9] . V.v...

Kāya trong 14 đối tượng của phần niệm thân đều có nghĩa: *atthi kāyo*: thân chỉ là thân mà thôi, là sắc uẩn thuộc về sắc pháp là pháp vô ngã: không phải chúng sinh [10] (*na satto*), không phải người (*na puggalo*), không phải đàn ông (*na puriso*), không phải đàn bà (*na itthī*), không phải ngã (*na attā*), không phải thuộc về ta (*na attaniyam*), không phải ta (*nā'ham*), không phải của ta (*na mama*), không phải ai cả (*na koci*), không phải của ai cả, v.v...

Kāyānupassanā: trí tuệ thiền tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ **toàn thân** thuộc sắc pháp; thấy rõ biết rõ *sự sanh, sự diệt* của sắc pháp ấy, thấy rõ biết rõ *trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã* của sắc pháp ấy, dẫn đến chứng ngộ chân lý *Tứ thánh đế*, chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn, diệt đoạn tuyệt mọi tham ái, mọi phiền não, mọi ác pháp không còn dư sót.

Giải thích 4 oai nghi:

Đối với những chúng sinh có ngũ uẩn, thường có 4 oai nghi: *oai nghi đi, oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm*, trong đó có một oai nghi nào đó được hiện rõ nhiều nhất.

Bốn oai nghi là *tư thế*, *hình dáng* bình thường tự nhiên của con người bình thường, không bệnh tật. Con người có thể đi, đứng, ngồi, nằm; thậm chí ngay đến các loài súc sanh cũng có thể đi, đứng, ngồi, nằm...

Đối với những *hạng phàm nhân* (không phải bậc Thánh nhân) mỗi khi *đi hoặc đứng hoặc ngồi hoặc nằm*, họ còn có ***tà kiến chấp thủ*** ta, người, chúng sinh,... cho là: *ta đi, ta đứng, ta ngồi, ta nằm...*; *người đi, người đứng, người ngồi, người nằm...*, *chúng sinh đi, chúng sinh đứng, chúng sinh ngồi, chúng sinh nằm, v.v...*

Đối với hành giả tiến hành thiền tuệ:

- Mỗi khi *đi*, có *chánh niệm* (niệm thân) trực nhận, có *trí tuệ tỉnh giác* trực giác thấy rõ biết rõ *mỗi tư thế đi, mỗi dáng đi* gọi là ***sắc đi*** thuộc *sắc pháp* phát sanh từ tâm, là *pháp vô ngã*, không phải *ta đi hoặc người đi hoặc chúng sinh nào đi*, mà sự thật chỉ có *tư thế đi, dáng đi* gọi là ***sắc đi*** mà thôi.

- Cũng như vậy, mỗi khi *đứng*, có *chánh niệm* (niệm thân) trực nhận, có *trí tuệ tỉnh giác* trực giác thấy rõ biết rõ *mỗi tư thế đứng, mỗi dáng đứng* gọi là ***sắc đứng*** thuộc *sắc pháp* phát sanh từ tâm, là *pháp vô ngã*, không phải *ta đứng hoặc người đứng hoặc chúng sinh nào đứng*, mà sự thật chỉ có *tư thế đứng, dáng đứng* gọi là ***sắc đứng*** mà thôi.

- Mỗi khi *ngồi*, có *chánh niệm* (niệm thân) trực nhận, có *trí tuệ tỉnh giác* trực giác thấy rõ biết rõ *mỗi tư thế ngồi, mỗi dáng ngồi* gọi là ***sắc ngồi*** thuộc *sắc pháp* phát sanh từ tâm, là *pháp vô ngã*, không phải *ta ngồi hoặc người ngồi hoặc chúng sinh nào ngồi*, mà sự thật chỉ có *tư thế ngồi, dáng ngồi* gọi là ***sắc ngồi*** mà thôi.

- Mỗi khi *nằm*, có *chánh niệm* (niệm thân) trực nhận, có *trí tuệ tỉnh giác* trực giác thấy rõ biết rõ *mỗi tư thế nằm, mỗi dáng nằm* gọi là ***sắc nằm*** thuộc *sắc pháp* phát sanh từ tâm, là *pháp vô ngã*, không phải *ta nằm hoặc người nằm hoặc chúng sinh nào nằm*, mà sự thật chỉ có *tư thế nằm, dáng nằm* gọi là ***sắc nằm*** mà thôi.

Đối Tượng Tứ Oai Nghi:

Tứ oai nghi: oai nghi đi, oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm là những oai nghi bình thường tự nhiên của mỗi chúng sinh, Đức Phật dạy 4 oai nghi làm đối tượng trong phần niệm thân, bởi vì, đối tượng 4 oai nghi này là **sắc pháp** phát sanh từ tâm, có thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Tứ oai nghi làm nơi nương nhờ của tà kiến

Có số người không được gần gũi, thân cận với bậc Thiện trí trong Phật giáo, không được học hỏi, nghiên cứu về **Chân nghĩa pháp**, không hiểu biết về **danh pháp, sắc pháp**, là **pháp vô ngã**; cho nên số người ấy, mỗi khi đi, đứng, ngồi, nằm không diệt được chấp thủ về chúng sinh (*sattūpaladdhiṃ na pajahati*) và cũng không từ bỏ sự tưởng lầm cho là ta (*attasaññā na ugghātetī: ngã tưởng*); vì vậy, đối tượng đi, đứng, ngồi, nằm làm nơi nương nhờ cho **tà kiến** phát sanh thấy sai, chấp lầm rằng:

- Khi **thân đi** hoặc **sắc đi**, thì **tà kiến** thấy sai, chấp lầm từ **sắc đi** cho là **"ta đi"**.
- Khi **thân đứng** hoặc **sắc đứng**, thì **tà kiến** thấy sai, chấp lầm từ **sắc đứng** cho là **"ta đứng"**.
- Khi **thân ngồi** hoặc **sắc ngồi**, thì **tà kiến** thấy sai, chấp lầm từ **sắc ngồi** cho là **"ta ngồi"**.
- Khi **thân nằm** hoặc **sắc nằm**, thì **tà kiến** thấy sai, chấp lầm từ **sắc nằm** cho là **"ta nằm"**,...

Khi có **sắc đi**, thì **tà kiến** nương nhờ ở **sắc đi** để thấy sai, chấp lầm rằng: **"ta đi"**. Thật ra, **"ta đi"** không có, mà chỉ có **"sắc đi"**. Nhưng do tâm **tà kiến** thấy sai chấp lầm từ **"sắc đi"** cho là **"ta đi"**. Khi tâm có **tà kiến** phát sanh, thì chắc chắn ắt phải có **tâm sở si (vô minh)** đồng sanh làm che án, bao trùm phủ kín thực tánh của danh pháp, sắc pháp ấy.

Đúng theo thực tánh của danh pháp sắc pháp là **pháp vô ngã**, không có **ngã**. Vậy, **ngã không có thật**, thì chắc chắn không thể **diệt ngã** được. Sở dĩ có sự **chấp ngã** là do **tà kiến** thấy sai, chấp lầm từ danh pháp chấp là **ngã** (ta) và từ sắc pháp chấp là **ngã** (ta). **Tâm tà kiến có thật**, nên hành giả tiến hành thiền tuệ có thể **diệt được tâm tà kiến** ấy. Khi tâm **tà kiến** bị diệt bằng **chánh**

kiến thấy đúng, biết đúng theo thực tánh của *danh pháp sắc pháp* là **pháp vô ngã**, thì sự *chấp ngã* không còn nữa.

Tứ oai nghi làm nơi nương nhờ của chánh kiến:

Có số người thường gần gũi, thân cận với bậc Thiện trí trong Phật giáo, được học hỏi, nghiên cứu về **Chân nghĩa pháp**, hiểu biết rõ về **danh pháp, sắc pháp**, là **pháp vô ngã**. Họ có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, có giới hạnh thanh tịnh, tiến hành thiền tuệ dùng 4 oai nghi làm đối tượng; cho nên mỗi khi *đi, đứng, ngồi, nằm* diệt được sự chấp thủ về chúng sinh (*sattūpaladdhim pajahati*) và từ bỏ được sự tưởng lầm cho là ta (*attasaññā ugghāṭeti*: *ngã tưởng*); vì vậy, đối tượng *đi, đứng, ngồi, nằm* làm nơi nương nhờ cho **chánh kiến** phát sanh thấy đúng, biết đúng rằng:

- Khi **thân đi** hoặc **sắc đi**, thì **chánh kiến** thấy đúng, biết đúng từ **oai nghi đi, dáng đi** gọi là "**sắc đi**".
- Khi **thân đứng** hoặc **sắc đứng**, thì **chánh kiến** thấy đúng, biết đúng từ **oai nghi đứng, dáng đứng** gọi là "**sắc đứng**".
- Khi **thân ngồi** hoặc **sắc ngồi**, thì **chánh kiến** thấy đúng, biết đúng từ **oai nghi ngồi, dáng ngồi** gọi là "**sắc ngồi**".
- Khi **thân nằm** hoặc **sắc nằm**, thì **chánh kiến** thấy đúng, biết đúng từ **oai nghi nằm, dáng nằm** gọi là "**sắc nằm**"...

Chánh kiến chính là **trí tuệ**. Tâm hợp với **trí tuệ thiền tuệ** là tâm sáng suốt thấy rõ, biết rõ đúng theo *sự thật thực tánh* của *danh pháp, sắc pháp*. Cho nên, **tiến hành Tứ niệm xứ** hay **tiến hành thiền tuệ** là cốt để trở lại thấy đúng, biết đúng theo *thực tánh* của **danh pháp, 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, không phải vật này, vật kia... mà sự thật theo Chân nghĩa pháp là:

- *Danh pháp* nào là *danh pháp* ấy.
- *Sắc pháp* nào là *sắc pháp* ấy.

Tứ oai nghi làm đối tượng thiền tuệ như thế nào?

Đức Phật dạy trong kinh Đại Tứ niệm xứ, đối tượng "**tứ oai nghi**" là 1 trong 14 đối tượng trong phần **niệm thân**. **4 oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm** là **sắc pháp phát sanh từ tâm**, gọi là *cittajarūpa* cũng thuộc về **Chân nghĩa pháp** (*Paramatthadhamma*).

Thật vậy, trong Chú giải kinh Đại Tứ niệm xứ, về phần niệm thân, dạy rằng:

"Paramatthato hi dhātūnaṃ yeva gamanam, dhātūnaṃ tṭhānam, dhātūnaṃ nisajjam, dhātūnaṃ sayanam". [11]

Thật vậy, xét về chân nghĩa pháp, thì "**oai nghi đi**" chỉ là của tứ đại, "**oai nghi đứng**" chỉ là của tứ đại, "**oai nghi ngồi**" chỉ là của tứ đại, "**oai nghi nằm**" chỉ là của tứ đại mà thôi.

Như vậy, tứ oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm là **sắc pháp phát sanh từ tâm**, thuộc về **sắc tứ đại**, nên không thuộc về của người nào, của chúng sinh nào cả.

Sắc tứ đại, có 4 sắc pháp là:

- Sắc địa đại, chất đất.
- Sắc thủy đại, chất nước.
- Sắc hỏa đại, chất lửa.
- Sắc phong đại, chất gió.

Sắc tứ đại này, là 4 sắc pháp căn bản chính, làm nền tảng cho 24 sắc pháp phụ thuộc phát sanh.

Đối tượng 4 oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm là **sắc pháp toàn thân**, không phải một phần nào của thân, mà trong thân của mỗi người bình thường có đầy đủ 27 sắc pháp, gồm **sắc tứ đại** và 23 **sắc pháp phụ thuộc**.

Do đó, gọi là: **sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm** thuộc **sắc pháp phát sanh từ tâm** là đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Tâm có thể phát sanh 4 oai nghi gọi là: **sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm**, và các oai nghi phụ gọi là **sắc bước tới, sắc bước lui, v.v...** gồm có 32 tâm, đó là: 8 tâm tham + 2 tâm sân + 2 tâm

si + 8 dục giới đại thiện tâm + 8 dục giới đại duy tác tâm + 1 tiểu sanh tâm + 1 ý môn hướng tâm + và đặc biệt có 2 thần thông tâm.

Ví dụ:

- *Đi, đứng, ngồi, nằm* sanh từ ***tâm tham***, thì đi, đứng, ngồi, nằm... với dáng điệu khoan thai, nhẹ nhàng đáng yêu...

- *Đi, đứng, ngồi, nằm* sanh từ ***tâm sân***, thì đi, đứng, ngồi, nằm... với dáng điệu nóng nảy, mạnh bạo...

- *Đi, đứng, ngồi, nằm* sanh từ ***tâm si***, thì đi, đứng, ngồi, nằm... với dáng điệu ngẩn ngơ, thần thờ, phóng tâm...

- *Đi, đứng, ngồi, nằm* sanh từ ***dục giới đại thiện tâm không hợp trí tuệ***, thì đi, đứng, ngồi, nằm... với dáng điệu, tư thế tự nhiên, có trí nhớ, nhưng không có trí tuệ biết rõ thực tánh của danh pháp, sắc pháp.

- *Đi, đứng, ngồi, nằm* sanh từ ***dục giới đại thiện tâm hợp với trí tuệ***, đối với hành giả tiến hành thiền tuệ thì *đi, đứng, ngồi, nằm*... với dáng điệu, tư thế tự nhiên, có trí nhớ, có trí tuệ có thể biết rõ thực tánh của danh pháp, sắc pháp.

- *Đi, đứng, ngồi, nằm* sanh từ ***8 dục giới đại duy tác tâm***, tâm của bậc Thánh A-ra-hán, thì đi, đứng, ngồi, nằm... với dáng điệu, tư thế tự nhiên, ***luôn luôn có trí nhớ***, khi hợp trí tuệ, khi không hợp trí tuệ, tùy theo đối tượng v.v...

-ooOoo-

Phần Lý Thuyết Pháp Học Tứ Oai Nghi

Hành giả muốn tiến hành thiền tuệ, dùng ***tứ oai nghi*** làm đối tượng, trước tiên, hành giả cần phải học hỏi, nghiên cứu tìm hiểu sâu sắc bằng trí tuệ hiểu biết đúng đắn về 4 oai nghi: *đi, đứng, ngồi, nằm* là *sắc pháp phát sanh từ tâm*.

Hành giả có trí tuệ sáng suốt, có chánh kiến thấy đúng hiểu đúng rằng:

- ***Oai nghi đi***, đó là "***thân đi***" hoặc "***sắc đi***".
- ***Oai nghi đứng***, đó là "***thân đứng***" hoặc "***sắc đứng***".
- ***Oai nghi ngồi***, đó là "***thân ngồi***" hoặc "***sắc ngồi***".
- ***Oai nghi nằm***, đó là "***thân nằm***" hoặc "***sắc nằm***".

Đó là sự hiểu biết theo *chánh kiến thiên tuệ*.

1- Thế nào gọi là sắc đi?

Sắc đi, chính là *dáng đi, tư thế đi, toàn thân di chuyển bước đi từng bước, một cách tự nhiên.*

Cho nên, ***sắc đi*** trong ***trạng thái động***.

Sắc đi thuộc về sắc pháp, làm đối tượng của thiên tuệ, đó là: ***dáng đi, tư thế đi***. Có vô số dáng đi, tư thế đi đều gọi là ***sắc đi***, nên có vô số ***sắc đi***.

2- Thế nào gọi là sắc đứng?

Sắc đứng, chính là *dáng đứng, tư thế đứng, toàn thân đứng yên* [\[12\]](#) *không cử động, một cách tự nhiên.*

Cho nên, ***sắc đứng*** trong ***trạng thái tĩnh*** (hiện tại gần ngủ).

Sắc đứng, thuộc về ***sắc pháp***, làm đối tượng của thiên tuệ, đó là: ***dáng đứng, tư thế đứng***. Có vô số dáng đứng, tư thế đứng đều gọi là ***sắc đứng***, nên có vô số ***sắc đứng***.

3- Thế nào gọi là sắc ngồi?

Sắc ngồi, chính là *dáng ngồi, tư thế ngồi, toàn thân ngồi yên không cử động, một cách tự nhiên; thân phần trên ngồi yên, thân phần dưới co theo dáng ngồi, theo tư thế ngồi; như ngồi xếp bằng, ngồi bán già, ngồi kiết già, ngồi trên ghế dựa, ngồi trên ghế salon,...*

Cho nên, ***sắc ngồi*** trong ***trạng thái tĩnh*** (hiện tại gần ngủ).

Sắc ngồi, thuộc về **sắc pháp**, làm đối tượng của thiền tuệ, đó là: **dáng ngồi, tư thế ngồi**. Có vô số dáng ngồi, tư thế ngồi đều gọi là **sắc ngồi**, nên có vô số **sắc ngồi**.

4- Thế nào gọi là sắc nằm?

Sắc nằm, chính là **dáng nằm, tư thế nằm, toàn thân nằm yên không cử động, một cách tự nhiên, như nằm nghiêng, nằm ngửa,...**

Cho nên, **sắc nằm** trong **trạng thái tĩnh** (hiện tại gần gũi).

Sắc nằm, thuộc về **sắc pháp**, làm đối tượng của thiền tuệ, đó là: **dáng nằm, tư thế nằm**. Có nhiều dáng nằm, tư thế nằm đều gọi là **sắc nằm**, nên có vô số **sắc nằm**.

Do đó, hành giả có chánh kiến thấy đúng hiểu đúng rằng:

- **Khi đi**, không phải ta đi, cũng không phải ai đi, mà sự thật chỉ là **"thân đi"** hoặc **"sắc đi"**. Đó là **dáng đi, tư thế đi**.

- **Khi đứng**, không phải ta đứng, cũng không phải ai đứng, mà sự thật chỉ là **"thân đứng"** hoặc **"sắc đứng"**. Đó là **dáng đứng, tư thế đứng**.

- **Khi ngồi**, không phải ta ngồi, cũng không phải ai ngồi, mà sự thật chỉ là **"thân ngồi"** hoặc **"sắc ngồi"**. Đó là **dáng ngồi, tư thế ngồi**.

- **Khi nằm**, không phải ta nằm, cũng không phải ai nằm, mà sự thật chỉ là **"thân nằm"** hoặc **"sắc nằm"**. Đó là **dáng nằm, tư thế nằm**.

Nhân duyên phát sanh:

- Danh pháp, sắc pháp phát sanh đều do nhân duyên, nên **danh pháp sắc pháp** là **pháp vô ngã**.

- **Danh pháp** nào phát sanh, do nhân duyên của danh pháp ấy.

- **Sắc pháp** nào phát sanh, do nhân duyên của sắc pháp ấy.

4 oai nghi: *đi, đứng, ngồi, nằm* thuộc về *sắc pháp phát sanh từ tâm* gọi là *sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm* phát sanh đều do *nhân duyên của chúng*.

Theo bộ Chú giải [13] của bài kinh *Mahāsati-paṭṭhānasutta* (kinh Đại Tứ niệm xứ) dạy rằng:

- Không có chúng sinh nào *đi, đứng, ngồi, nằm....*
- Oai nghi *đi, đứng, ngồi, nằm...* không phải của chúng sinh nào, không phải của người nào.
- *Sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm* phát sanh đều do *nhân duyên của chúng*.

1- Nhân duyên nào phát sanh sắc đi?

Sắc đi phát sanh từ tâm, qua quá trình diễn biến liên tục do *nhiều nhân duyên* như sau:

- *Tâm* nghĩ "*đi*".
- Do tâm nghĩ *đi* làm cho phát sanh *chất gió*.
- *Chất gió* phát sanh do tâm ấy làm cho *toàn thân cử động*.
- *Toàn thân di chuyển bước đi* từng bước do năng lực của chất *gió* phát sanh từ tâm ấy.

Do đó, gọi là "*thân đi*" hoặc "*sắc đi*" là *sắc pháp phát sanh do tâm* (*cittajarūpa*).

2- Nhân duyên nào phát sanh sắc đứng?

Sắc đứng phát sanh từ tâm, qua quá trình diễn biến liên tục do *nhiều nhân duyên* như sau:

- *Tâm* nghĩ "*đứng*".
- Do tâm nghĩ *đứng* làm cho phát sanh *chất gió*.
- *Chất gió* phát sanh do tâm ấy làm cho *toàn thân cử động*.
- *Toàn thân từ chân đến đầu đứng yên* theo mỗi dáng *đứng, tư thế đứng*, do năng lực của chất *gió* phát sanh từ tâm ấy.

Do đó, gọi là "*thân đứng*" hoặc "*sắc đứng*", là *sắc pháp phát sanh từ tâm*.

3- Nhân duyên nào phát sanh sắc ngòì?

Sắc ngòì phát sanh từ tâm, qua quá trình diễn biến liên tục **do nhiều nhân duyên** như sau:

- **Tâm** nghĩ "**ngòì**".
- Do tâm nghĩ ngòì làm cho phát sanh **chất gió**.
- **Chất gió** phát sanh do tâm ấy làm cho **toàn thân cử động**.
- **Toàn thân ngòì**: thân phần trên ngòì yên, thân phần dưới co theo mỗi dáng ngòì, tư thế ngòì, do năng lực của chất gió phát sanh từ tâm ấy.

Do đó, gọi là "**thân ngòì**" hoặc "**sắc ngòì**", là **sắc pháp phát sanh từ tâm**.

4- Nhân duyên nào phát sanh sắc nằm?

Sắc nằm phát sanh từ tâm, qua quá trình diễn biến liên tục **do nhiều nhân duyên** như sau:

- **Tâm** nghĩ "**nằm**".
- Do tâm nghĩ nằm làm cho phát sanh **chất gió**.
- **Chất gió** phát sanh do tâm ấy làm cho **toàn thân cử động**.
- **Toàn thân đặt nằm ngang** theo mỗi dáng nằm, tư thế nằm yên, do năng lực của chất gió phát sanh từ tâm ấy.

Do đó, gọi là "**thân nằm**" hoặc "**sắc nằm**", là **sắc pháp phát sanh từ tâm**.

Nếu trường hợp **thiếu một nhân duyên** nào, thì **sắc đi, sắc đứng, sắc ngòì, sắc nằm,...** không thể phát sanh được.

Ví dụ: Sở dĩ, người bị bại liệt, dầu **tâm** của họ muốn đi, muốn đứng, muốn ngòì, muốn nằm... trong tư thế này hay tư thế khác, cũng không thể đi, đứng, ngòì, nằm... theo ý muốn của mình, như người bình thường; là vì **chất gió phát sanh từ tâm** không đủ năng lực làm cho toàn thân **cử động** theo ý muốn của họ.

Con người bình thường đi, đứng, ngòì, nằm,... cử động được dễ dàng là do nhờ **năng lực của chất gió phát sanh từ tâm** điều hòa được tứ đại (đất, nước, lửa, gió).

Ví dụ: Oai nghi đi, hay "**sắc đi**".

- Khi nhấc chân lên: **phong đại** và **hỏa đại** có năng lực mạnh, còn **địa đại** và **thủy đại** có năng lực yếu.
- Khi đạp chân xuống: **địa đại** và **thủy đại** có năng lực mạnh, còn **phong đại** và **hỏa đại** có năng lực yếu.

Bởi vậy cho nên, **sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm, co tay vào, co chân vào, duỗi tay ra, duỗi chân ra,...** là công việc của *tứ đại, do tâm chủ động, điều khiển*.

Đức Phật ví "**thân**" này như một *chiếc xe*; "**tâm**" này ví như *người lái xe*. Thật vậy, chiếc xe chạy mau, chạy chậm, quẹo trái, quẹo phải, ngừng lại,... đều do người lái xe điều khiển.

Cũng như vậy, **thân** này *đi, đứng, ngồi, nằm, bước tới, bước lui, quay bên phải, quay bên trái, co tay vào, co chân vào, duỗi tay ra, duỗi chân ra,...* đều do **tâm** điều khiển, cho nên gọi là "**sắc pháp phát sanh từ tâm**" (*cittajarūpa*).

Do đó, **sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm...** được hiện hữu *do từ nhiều nhân duyên*, nên là **pháp vô ngã**.

Phân biệt đối tượng tứ oai nghi thuộc *Paññatti* - *Paramattha*:

Bốn oai nghi: sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm là sắc pháp phát sanh từ tâm (*cittajarūpa*) thuộc *paramattha* (*chân nghĩa pháp*).

Hành giả tiến hành thiền tuệ dùng tứ oai nghi làm đối tượng, điều trước hết là cần phải học hỏi, nghiên cứu rõ ràng về tứ oai nghi như thế nào thuộc về **đối tượng *Paramattha*** (*Chân nghĩa pháp*), và như thế nào thuộc về **đối tượng *Paññatti*** (*Chế định pháp*); điều này tối quan trọng, bởi vì mỗi đối tượng sẽ dẫn đến mỗi kết quả hoàn toàn khác nhau.

Tứ oai nghi thuộc về *paññatti*: Chế định pháp

Chế định pháp là pháp mà con người đặt ra, do căn cứ nơi *chân nghĩa pháp*, có quy ước với nhau theo mỗi nhóm người, mỗi dân

tộc được lưu truyền từ thế hệ trước cho đến thế hệ sau nối tiếp nhau.

Pháp chế định có 2 loại:

1- *Atthapaññatti*: Ý nghĩa, hình dạng chế định.

Nếu hành giả tiến hành thiền tuệ có *khái niệm* về dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm là những hình dạng **khái niệm trong tâm**, thì những đối tượng ấy thuộc về *atthapaññatti*: ý nghĩa, hình dạng chế định.

2- *Nāmapaññatti*: Danh từ, ngôn ngữ chế định.

Nếu hành giả tiến hành thiền tuệ căn cứ vào những khái niệm trong tâm:

- Về dáng đi, tư thế đi ấy, mà *niệm tưởng trong tâm* rằng: "sắc đi", "sắc đi",...
- Về dáng đứng, tư thế đứng ấy, mà *niệm tưởng trong tâm* rằng: "sắc đứng", "sắc đứng"...
- Về dáng ngồi, tư thế ngồi ấy, mà *niệm tưởng trong tâm* rằng: "sắc ngồi", "sắc ngồi"...
- Về dáng nằm, tư thế nằm ấy, mà *niệm tưởng trong tâm* rằng: "sắc nằm", "sắc nằm"...

Thì những đối tượng này thuộc về *vijjāmāna-paññatti*: danh từ, ngôn ngữ chế định có thực tánh pháp làm nền tảng.

Hành giả trong khi *niệm tưởng trong tâm* đến đối tượng sắc đi, sắc đứng... nào, thì tâm cũng có thể an trú ở đối tượng ấy, như đối tượng của thiền định, mà không phải tiến hành thiền định, vì tứ oai nghi không có trong 40 đề mục thiền định; hơn nữa, sự tiến hành thiền định chỉ có một đề mục duy nhất làm đối tượng, nhưng ở đây mỗi lần thay đổi oai nghi là thay đổi đối tượng. Do đó, hành giả **không phải tiến hành thiền định** mà cũng **không phải tiến hành thiền tuệ**, bởi vì đối tượng tứ oai nghi ấy thuộc về Chế định pháp, sẽ dẫn đến kết quả như sau:

- Không thể thấy rõ, biết rõ được thực tánh của danh pháp, sắc pháp.
- Không thể thấy rõ, biết rõ trạng thái riêng của mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp.
- Không thể thấy rõ, biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp.
- Không thể thấy rõ, biết rõ 3 trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp....

Tứ oai nghi thuộc về *Paramattha*: Chân nghĩa pháp

Chân nghĩa pháp là pháp không do con người chế định, pháp này có **thực tánh hiện hữu** một cách tự nhiên của chúng, nhưng không có một ai thấy rõ biết rõ đến chúng, bởi vì **vô minh** bao trùm phủ kín **thực tánh pháp** của chúng. Cho đến khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian, Ngài đã diệt đoạn tuyệt được vô minh, cho nên **sự thật chân nghĩa pháp hiển nhiên hiện rõ**; rồi Ngài giảng dạy cho chúng sinh hiểu biết **chân nghĩa pháp**.

4 oai nghi thuộc về chân nghĩa pháp đó là:

- *Dáng đi, tư thế đi thuần túy tự nhiên* [\[14\]](#) .
- *Dáng đứng, tư thế đứng thuần túy tự nhiên.*
- *Dáng ngồi, tư thế ngồi thuần túy tự nhiên.*
- *Dáng nằm, tư thế nằm thuần túy tự nhiên.*

Những dáng đi, tư thế đi... này là những trạng thái diễn biến của tứ đại phát sanh từ **thiện tâm trong sạch**, hoàn toàn không có phiền não chi phối, thì những dáng đi, tư thế đi... ấy mới **thật sự thuần túy tự nhiên** được **thể hiện toàn thân**, hoàn toàn không qua một **khái niệm trong tâm** hoặc một **danh từ ngôn ngữ** nào có thể diễn tả được thực tánh của nó. Do đó, *dáng đi, tư thế đi, dáng đứng, tư thế đứng*... này thuộc về *paramattha: chân nghĩa pháp*.

Nếu hành giả tiến hành thiền tuệ, có **chánh niệm** trực nhận, **trí tuệ tỉnh giác** trực giác trực tiếp ngay đối tượng *paramattha* của 4 oai nghi: **"dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm"**, được **thể hiện toàn**

thân, không qua *khái niệm* trong *tâm* và *danh từ ngôn ngữ chế định*, thì có thể dẫn đến kết quả như sau:

- Có thể thấy rõ, biết rõ được **thực tánh của danh pháp, sắc pháp**.
- Có thể thấy rõ, biết rõ **trạng thái riêng** của mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp.
- Có thể thấy rõ, biết rõ **sự sanh, sự diệt** của mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp.
- Có thể thấy rõ, biết rõ **3 trạng thái chung**: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp.
- Có thể chứng ngộ **chân lý Tứ thánh đế**, chứng đắc **Thánh Đạo, Thánh Quả** và **Niết Bàn**.

Như vậy, chọn đúng đối tượng rất quan trọng, cho nên hành giả tiến hành thiền tuệ cần phải trải qua 3 giai đoạn quan trọng:

Giai đoạn đầu tiên: Hành giả cần phải tìm hiểu, học hỏi, phân biệt rõ tứ oai nghi như thế nào thuộc *đối tượng paññatti (chế định pháp)* và tứ oai nghi như thế nào thuộc *đối tượng paramattha (chân nghĩa pháp)*, có trí tuệ sáng suốt chọn đúng **đối tượng 4 oai nghi thuộc chân nghĩa pháp**.

Giai đoạn giữa: Khi hành giả tiến hành thiền tuệ có **chánh niệm** trực nhận, **trí tuệ tỉnh giác** trực giác trực tiếp ngay *đối tượng paramattha đáng đi, tư thế đi; hoặc đáng đứng, tư thế đứng; hoặc đáng ngồi, tư thế ngồi; hoặc đáng nằm, tư thế nằm...* được thể hiện **toàn thân**, hoàn toàn **không phải khái niệm trong tâm** hoặc **danh từ ngôn ngữ** nào cả.

Giai đoạn cuối: Trí tuệ thiền tuệ thấy rõ, biết rõ **thực tánh của danh pháp, sắc pháp; sự sanh, sự diệt**, của danh pháp, sắc pháp; **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**.

[1] *Dīghanikāya, Mahāvagga* và *Majjhimanikāya, Mūlapannāsa* kinh *Mahāsatipaṭṭhānasutta*.

[2] Ngũ dục: sắc dục, thanh dục, hương dục, vị dục và xúc dục.

[3] Năm pháp chủ: tín pháp chủ, tấn pháp chủ, niệm pháp chủ, định pháp chủ, tuệ pháp chủ.

[4] Bộ *Dīghanikāya, Mahāvagga*, Kinh *Mahāsatipaṭṭhānasutta*.

[5] *Majjhimanikāya, Mūl.*, kinh *Mahāsatipaṭṭhānasuttavaṇṇanā*.

[6] Chú giải *Dī*. Bộ *Mahāvaggaṭṭhakathā*, kinh *Mahāsatipaṭṭhānasuttavaṇṇanā*.

[7] *Dī*. Bộ *Mahāvaggapāḷi*, kinh *Mahāsatipaṭṭhānasutta*.

[8] Xem giải thích trong phần nhận xét về đoạn kết.

[9] Xem giải thích trong phần nhận xét về đoạn kết.

[10] Không phải chúng sinh (na satto) nghĩa là có sắc uẩn (hoặc có ngũ uẩn), mà sắc uẩn (hoặc ngũ uẩn) ấy không phải là chúng sinh. Bởi vì sắc uẩn (hoặc ngũ uẩn) là pháp vô ngã.

[11] *Majjhimanikāya, Mūlapannāsa*, *Mahāsatipaṭṭhānasuttavaṇṇanā*.

[12] Yên: mỗi dáng đứng, tư thế đứng đối tượng hiện tại rất ngắn ngủi.

[13] Chú giải *Dīghanikāya, Mahāvaggaṭṭhakathā*, và *M. Mū* *ṭṭhakathā*, kinh *Mahāsatipaṭṭhānasuttavaṇṇanā*.

[14] **Thuần túy tự nhiên:** những tư thế ấy, những dáng ấy tự nhiên phát sanh từ thiện tâm trong sạch, hoàn toàn không phải phiền não chi phối.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [1.3](#) | [1.4](#) | [2.0](#) | [3.1](#) | [3.2](#) | [3.3](#)

Chân thành cảm ơn Thầy Kheo Hộ Pháp đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 08-2003).

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 28-08-2003

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru Hộ Pháp)

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

Phần I

ĐỐI TƯỢNG TỨ OAI NGHI (tiếp theo)

-ooOoo-

Phần Thực Hành Đối Tượng Tứ Oai Nghi

Tứ oai nghi là một trong 21 đối tượng của Tứ niệm xứ có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

Sau khi hiểu rõ phần lý thuyết pháp học của tứ oai nghi, hành giả muốn tiến hành thiền tuệ, cần phải có những điều kiện cần thiết như sau:

- Điều đầu tiên, hành giả cần phải tìm một **vị Thiền sư** thông thạo về pháp học, có đầy đủ kinh nghiệm về pháp hành thiền tuệ, để nương nhờ. **Trực tiếp thụ giáo với vị Thiền sư ấy**, theo một **nghi lễ thọ pháp hành thiền tuệ** trang nghiêm, tôn kính, để hộ trì cho hành giả được an toàn, trong khi tiến hành thiền tuệ. Và **trình pháp**, là trình bày pháp hành của mình, khi mình chưa có khả năng nhận định được đúng hay sai; trình bày những cảm giác phát sanh trong khi tiến hành thiền tuệ, làm cho phát sanh tâm hoài nghi, làm cản trở việc tiến hành thiền tuệ; hành giả nhờ vị thiền sư giảng giải cho hiểu rõ không còn hoài nghi, để tiếp tục pháp hành thiền tuệ đúng theo **Pháp hành Trung đạo**.

- Hành giả phải là người có **giới** hạnh trong sạch để làm nền tảng cho **định** và **tuệ** phát sanh. Nếu giới không trong sạch, thì định và tuệ không có chỗ nương nhờ để phát sanh. Ví như không có đất, thì cây cối không có chỗ nương nhờ để sanh trưởng, thì còn mong gì đến hoa và quả.

- Hành giả là người có **đức tin trong sạch nơi Tam bảo**, có **chánh kiến đúng đắn**, có sự tinh tấn liên tục không ngừng, vì **sự giải thoát khổ do nhờ tinh tấn**.

Như Đức Phật dạy:

"*Vīriyena dukkhamacceti...*".

"*Chúng sinh giải thoát khổ do nhờ tinh tấn*".

- Phải có đủ những điều kiện **thuận lợi** cho sự tiến hành thiền tuệ được phát triển tốt.

Hành giả muốn tiến hành thiền tuệ sử dụng **4 oai nghi**: *oai nghi đi, oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm*... làm đối tượng, cần phải hiểu rõ phương pháp tiến hành thiền tuệ như sau:

1- Sắc Đi

1.1- Đối tượng sắc đi:

Đó chính là **dáng đi, tư thế đi** là **sắc pháp** phát sanh từ tâm thiện, toàn thân di chuyển, bước đi từng bước. **Dáng đi, tư thế đi phải tự nhiên**, thanh thản, như đi tản bộ, không nên đi chậm quá, cũng không nên đi mau quá, làm mất dáng tự nhiên, làm che án thực tánh của nó.

Thực tánh của các pháp luôn luôn trong trạng thái tự nhiên, nên dáng đi, tư thế đi làm đối tượng của thiền tuệ cũng phải tự nhiên.

Sắc đi trong trạng thái **động**, thuộc về **sắc pháp**, dùng làm đối tượng để tiến hành thiền tuệ, đó chính là mỗi **dáng đi, tư thế đi, toàn thân di chuyển**, do bước đi từng bước, từng bước một cách tự nhiên.

1.2- Chủ thể:

* Hành giả là người có **chánh niệm** (*niệm thân*) **trực nhận** đúng ngay đối tượng mỗi **dáng đi, tư thế đi**, theo dõi, ghi nhớ quá trình diễn biến mỗi **dáng đi, tư thế đi, toàn thân di chuyển** do **bước đi từng bước, từng bước** một cách tự nhiên...

Toàn thân di chuyển như thế nào?

Ví dụ:

Khi nhìn thấy chiếc xe chạy, là nhìn thấy **toàn chiếc xe di chuyển**, không phải nhìn thấy bánh xe lăn...

Cũng như vậy, hành giả có **chánh niệm** trực nhận ngay đối tượng theo dõi quá trình diễn biến mỗi dáng đi, tư thế đi, toàn thân di chuyển bước đi một cách tự nhiên.

Hành giả không nên chú tâm ở một phần nào của thân như chân bước từng bước, không nên có **khái niệm về dáng đi, tư thế đi** trong tâm; và cũng không nên niệm tưởng trong tâm rằng: **sắc đi... sắc đi... hoặc chân trái bước, chân phải bước...** Bởi vì, khái niệm về dáng đi, tư thế đi hoặc niệm tưởng sắc đi, chân trái bước, chân phải bước... trong tâm như vậy, thì đối tượng sắc đi... trở thành đối tượng *paññatti: chế định pháp*, không phải là đối tượng *paramattha: chân nghĩa pháp*. Cho nên, đối tượng ấy **không phải là đối tượng của thiền tuệ**.

Theo **Chân nghĩa pháp**, thì đối tượng "**sắc đi**" đó chính là mỗi **dáng đi, tư thế đi** hiện rõ **toàn thân di chuyển bước đi**, đối tượng hiện tại **sắc đi không ở trong tâm tưởng**. Nếu hành giả niệm tưởng **sắc đi** trong tâm, thì sự tiếp xúc đối tượng **sắc đi** không đúng chỗ (*vị trí*), hành giả không thể nào thấy rõ, biết rõ **thực tánh của đối tượng sắc đi ấy**.

Vì vậy, hành giả có **chánh niệm** trực nhận đúng ngay đối tượng mỗi **dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển từng bước, từng bước** một cách tự nhiên.

* Hành giả là người có **trí tuệ tỉnh giác** thấy rõ biết rõ mỗi **dáng đi, tư thế đi** toàn thân di chuyển bước đi ấy; mỗi dáng đi, tư thế đi, gọi là **sắc đi**; có vô số dáng đi, tư thế đi, nên có **vô số sắc đi**.

Hành giả tiến hành thiền tuệ có trí tuệ tỉnh giác thấy rõ biết rõ dáng đi, tư thế đi gọi là **sắc đi** ấy đúng theo **chánh kiến thiền tuệ**, đồng thời có thể diệt được **tà kiến theo chấp ngã** tưởng lầm rằng: "**ta đi**" và các phiền não khác (*diệt theo cách từng thời*).

Tóm lại, hành giả là người có **chánh niệm**, có **trí tuệ tỉnh giác** trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ **mỗi dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi như thế nào**, thì thấy rõ biết rõ **mỗi dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi như thế ấy, một cách thoáng qua** [1] (ví như chụp hình mỗi tư thế đi khác biệt nhau).

* Hành giả là người có **tâm tinh tấn** hỗ trợ cho *chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác*, tiến hành thiền tuệ liên tục không ngừng, để cho trí tuệ thiền tuệ được phát triển, *chánh kiến thiền tuệ* càng thấy rõ **sắc dĩ**, thì đồng thời *tà kiến theo chấp ngã* tưởng làm **"ta dĩ"** bị lu mờ dần, cho đến khi *tà kiến theo chấp ngã* bị tiêu diệt hẳn, do năng lực của **trí tuệ thiền tuệ**.

Trên đây phân tách 3 loại tâm sở: **niệm tâm sở** là **chánh niệm**; **trí tuệ tâm sở**: trí tuệ tỉnh giác là **chánh kiến**; **tinh tấn tâm sở** là **chánh tinh tấn** với 3 phạm sự khác nhau, cùng với các thiện tâm sở khác, đồng sanh trong một **đục giới đại thiện tâm**, có chung một đối tượng thiền tuệ. Song mỗi tâm sở có phạm sự riêng, đồng thời, không trước, không sau.

2- Sắc Đứng

2.1- Đối tượng sắc đứng:

Đó chính là mỗi **dáng đứng, tư thế đứng**, là **sắc pháp** phát sanh từ tâm thiện, toàn thân đứng yên không cử động. **Dáng đứng, tư thế đứng phải tự nhiên**, không nên đứng kiểu này kiểu nọ, cũng không nên đứng trن người, làm mất dáng tự nhiên, làm che án thực tánh của nó.

Thực tánh của các pháp luôn luôn trong trạng thái tự nhiên, nên dáng đứng, tư thế đứng làm đối tượng của thiền tuệ cũng phải tự nhiên.

Sắc đứng trong trạng thái **tĩnh** [2], thuộc về **sắc pháp**, dùng làm đối tượng để tiến hành thiền tuệ, đó chính là mỗi **dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên không cử động** (đối tượng hiện tại ngấn ngủi, nếu thân cử động, thì không còn dáng đứng, tư thế đứng).

2.2- Chủ thể:

* Hành giả là người có **chánh niệm** (niệm thân) trực nhận đúng ngay đối tượng mỗi **dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên không cử động**, theo dõi, ghi nhớ mỗi **dáng đứng, tư thế đứng tự nhiên toàn thân đứng yên không cử động**, đối tượng hiện tại ấy.

Hành giả không nên chú tâm ở một phần nào của thân; không nên có khái niệm về dáng đứng, tư thế đứng trong tâm, và cũng không nên niệm tưởng trong tâm rằng: **sắc đứng.... sắc đứng....** hoặc **đứng à,... đứng à...** Bởi vì, khái niệm về dáng đứng, tư thế đứng; niệm tưởng sắc đứng trong tâm như vậy, thì đối tượng **sắc đứng** trở thành đối tượng **chế định pháp**, không phải chân nghĩa pháp. Cho nên, đối tượng ấy **không phải là đối tượng của thiền tuệ**.

Theo **Chân nghĩa pháp**, thì đối tượng **sắc đứng** chính là mỗi **dáng đứng, tư thế đứng** tự nhiên hiện rõ **toàn thân** đứng yên **không cử động**, đối tượng hiện tại của **sắc đứng** không ở trong **tâm tưởng**. Nếu hành giả niệm tưởng **sắc đứng** trong tâm, thì sự tiếp xúc đối tượng **sắc đứng** không đúng chỗ (**vị trí**), hành giả không thể nào thấy rõ, biết rõ **thực tánh của đối tượng sắc đứng** ấy.

Vì vậy, hành giả có **chánh niệm** trực nhận đúng ngay đối tượng mỗi **dáng đứng, tư thế đứng** **toàn thân** đứng yên, **không cử động** một cách tự nhiên.

* Hành giả là người có **trí tuệ tỉnh giác** thấy rõ, biết rõ mỗi **dáng đứng, tư thế đứng** **toàn thân** đứng yên ấy, mỗi dáng đứng tư thế đứng gọi là "**sắc đứng**" có vô số dáng đứng, tư thế đứng, nên có **vô số sắc đứng**.

Hành giả tiến hành thiền tuệ, có trí tuệ tỉnh giác thấy rõ biết rõ **dáng đứng, tư thế đứng** gọi là **sắc đứng** ấy đúng theo **chánh kiến thiền tuệ**, đồng thời có thể diệt được **tà kiến theo chấp ngã** tưởng lầm rằng "**ta đứng**" và các phiền não khác (**diệt theo cách từng thời**).

Tóm lại, hành giả là người có **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác** trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ **mỗi dáng đứng, tư thế đứng** **toàn thân** như thế nào, thì thấy rõ biết rõ **mỗi dáng đứng, tư thế đứng** **toàn thân** như thế ấy, **một cách thoáng qua** (ví như chụp hình mỗi tư thế đứng khác biệt nhau).

* Hành giả là người có **tâm tinh tấn** hỗ trợ cho **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác** tiến hành thiền tuệ liên tục không ngừng, để cho trí

tuệ thiên tuệ được phát triển, *chánh kiến thiên tuệ* càng thấy rõ **sắc đứng**, thì đồng thời *tà kiến theo chấp ngã* tưởng lầm "**ta đứng**" bị lu mờ dần, cho đến khi *tà kiến theo chấp ngã* bị tiêu diệt hẳn, do năng lực của **trí tuệ thiên tuệ**.

3- Sắc Ngồi

3.1- Đối tượng sắc ngồi:

Đó chính là mỗi **dáng ngồi, tư thế ngồi**, là **sắc pháp** phát sanh từ tâm thiện, toàn thân ngồi yên không cử động, thân phần trên ngồi thẳng, thân phần dưới co theo mỗi tư thế ngồi. **Dáng ngồi, tư thế ngồi phải tự nhiên**, không nên ngồi kiểu này, kiểu kia, làm mất dáng tự nhiên, làm che án thực tánh của nó.

Thực tánh của các pháp luôn luôn trong trạng thái tự nhiên, nên dáng ngồi, tư thế ngồi làm đối tượng của thiên tuệ cũng phải tự nhiên.

Sắc ngồi trong trạng thái **tĩnh** [3], thuộc về **sắc pháp**, dùng làm đối tượng để tiến hành thiên tuệ, đó chính là mỗi **dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên không cử động** (đối tượng hiện tại rất ngắn ngủi, nếu thân cử động, thì không còn dáng ngồi, tư thế ngồi).

3.2- Chủ thể:

* Hành giả là người có **chánh niệm** (*niệm thân*) trực nhận đúng ngay đối tượng mỗi **dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên không cử động**, theo dõi ghi nhớ mỗi **dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân, ngồi yên** [4] **không cử động** ấy.

Hành giả không nên chú tâm ở một phần nào của thân; không nên có khái niệm về dáng ngồi, tư thế ngồi trong tâm, và cũng không nên niệm tưởng trong tâm rằng: **sắc ngồi,... sắc ngồi,...** hoặc **ngồi à,... ngồi à...** Bởi vì, khái niệm về dáng ngồi, tư thế ngồi; niệm tưởng sắc ngồi trong tâm như vậy, thì đối tượng **sắc ngồi** trở thành đối tượng **chế định pháp**, không phải chân nghĩa pháp. Cho nên, đối tượng ấy **không phải là đối tượng của thiên tuệ**.

Theo *Chân nghĩa pháp*, thì đối tượng *sắc ngò* chính là mỗi *dáng ngò, tư thế ngò* tự nhiên hiện rõ *toàn thân ngò yên*; đối tượng hiện tại của *sắc ngò* không ở trong *tâm tưởng*. Nếu hành giả niệm tưởng *sắc ngò* trong tâm, thì sự tiếp xúc đối tượng *sắc ngò* không đúng chỗ (*vị trí*), hành giả không thể nào thấy rõ, biết rõ *thực tánh của đối tượng sắc ngò* ấy.

Vì vậy, hành giả có *chánh niệm* trực nhận đúng ngay đối tượng mỗi *dáng ngò, tư thế ngò* *toàn thân ngò yên*, không cử động một cách tự nhiên.

* Hành giả là người có *trí tuệ tỉnh giác* thấy rõ, biết rõ mỗi *dáng ngò, tư thế ngò* *toàn thân ngò yên* ấy, mỗi *dáng ngò, tư thế ngò* gọi là "*sắc ngò*" có vô số *dáng ngò, tư thế ngò*, nên có *vô số sắc ngò*.

Hành giả tiến hành thiền tuệ, có *trí tuệ tỉnh giác* thấy rõ biết rõ *dáng ngò, tư thế ngò* gọi là *sắc ngò* ấy đúng theo *chánh kiến thiền tuệ*, đồng thời có thể diệt được *tà kiến theo chấp ngã* tưởng lầm rằng "*ta ngò*" và các phiền não khác (*diệt theo cách từng thời*).

Tóm lại, hành giả là người có *chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác* trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ *mỗi dáng ngò, tư thế ngò* *toàn thân như thế nào*, thì thấy rõ biết rõ *mỗi dáng ngò, tư thế ngò* *toàn thân như thế ấy*, *một cách thoáng qua* (ví như chụp hình *mỗi tư thế ngò khác biệt nhau*).

* Hành giả là người có *tâm tinh tấn* hỗ trợ cho *chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác* tiến hành thiền tuệ liên tục không ngừng, để cho *trí tuệ thiền tuệ* được phát triển, *chánh kiến thiền tuệ* càng thấy rõ *sắc ngò*, thì đồng thời *tà kiến theo chấp ngã* tưởng lầm "*ta ngò*" bị lu mờ dần, cho đến khi *tà kiến theo chấp ngã* bị tiêu diệt hẳn, do năng lực của *trí tuệ thiền tuệ*.

4- Sắc Năm

4.1- Đối tượng sắc năm:

Đó chính là mỗi **dáng nằm, tư thế nằm**, là **sắc pháp** phát sanh từ tâm thiện, **toàn thân nằm yên không cử động** theo mỗi tư thế nằm. **Dáng nằm, tư thế nằm phải tự nhiên**, không nên nằm kiểu này, kiểu kia, làm mất dáng tự nhiên, làm che án thực tánh của nó.

Thực tánh của các pháp luôn luôn trong trạng thái tự nhiên, nên dáng nằm, tư thế nằm làm đối tượng của thiền tuệ cũng phải tự nhiên.

Sắc nằm trong trạng thái **tĩnh** [5], thuộc về **sắc pháp**, dùng làm đối tượng để tiến hành thiền tuệ, đó chính là mỗi **dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên không cử động** (đối tượng hiện tại rất gần gũi, nếu thân cử động, thì không còn dáng nằm, tư thế nằm).

4.2- Chủ thể:

* Hành giả là người có **chánh niệm** (niệm thân) trực nhận đúng ngay đối tượng mỗi **dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên không cử động**, theo dõi, ghi nhớ mỗi **dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên không cử động** ấy.

Hành giả không nên chú tâm ở một phần nào của thân; không nên có khái niệm về dáng nằm, tư thế nằm trong tâm, và cũng không nên niệm tưởng trong tâm rằng: **sắc nằm,... sắc nằm,...** hoặc **nằm à,... nằm à...** Bởi vì, khái niệm về dáng nằm, tư thế nằm; niệm tưởng sắc nằm trong tâm như vậy, thì đối tượng **sắc nằm** trở thành đối tượng **chế định pháp**, không phải chân nghĩa pháp. Cho nên, đối tượng ấy **không phải là đối tượng của thiền tuệ**.

Theo **Chân nghĩa pháp**, thì đối tượng **sắc nằm** chính là mỗi **dáng nằm, tư thế nằm hiện rõ toàn thân nằm yên không cử động**; đối tượng hiện tại của **sắc nằm không ở trong tâm tưởng**. Nếu hành giả niệm tưởng **sắc nằm** trong tâm, thì sự tiếp xúc đối tượng **sắc nằm** không đúng chỗ (vị trí), hành giả không thể nào thấy rõ, biết rõ **thực tánh của đối tượng sắc nằm** ấy.

Vì vậy, hành giả có **chánh niệm** trực nhận đúng ngay đối tượng, là theo dõi mỗi **dáng nằm, tư thế nằm** toàn thân nằm yên, không cử động một cách tự nhiên.

* Hành giả là người có **trí tuệ tỉnh giác** thấy rõ, biết rõ mỗi **dáng nằm, tư thế nằm** toàn thân nằm yên ấy, mỗi dáng nằm, tư thế nằm gọi là "**sắc nằm**" có vô số dáng nằm, tư thế nằm, nên có **vô số sắc nằm**.

Hành giả tiến hành thiền tuệ, có **trí tuệ tỉnh giác** thấy rõ biết rõ dáng nằm, tư thế nằm gọi là **sắc nằm** ấy đúng theo **chánh kiến thiền tuệ**, đồng thời có thể diệt được **tà kiến theo chấp ngã** tưởng lầm rằng "**ta nằm**" và các phiền não khác (diệt theo cách từng thời).

Tóm lại, hành giả là người có **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác** trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ **mỗi dáng nằm, tư thế nằm toàn thân như thế nào**, thì thấy rõ biết rõ **mỗi dáng nằm, tư thế nằm toàn thân như thế ấy, một cách thoáng qua** (ví như chụp hình mỗi tư thế nằm khác biệt nhau).

* Hành giả là người có **tâm tinh tấn** hỗ trợ cho **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác** tiến hành thiền tuệ liên tục không ngừng, để cho trí tuệ thiền tuệ được phát triển, **chánh kiến thiền tuệ** thấy rõ **sắc nằm**, thì đồng thời **tà kiến theo chấp ngã** tưởng lầm "**ta nằm**" bị lu mờ dần, cho đến khi **tà kiến theo chấp ngã** bị tiêu diệt hẳn, do năng lực của **trí tuệ thiền tuệ**.

Oai nghi chính -- oai nghi phụ

Oai nghi chính và oai nghi phụ có sự liên quan với nhau. Oai nghi chính được thành tựu là nhờ sự hỗ trợ của oai nghi phụ, nhưng các oai nghi phụ hoàn toàn nương nhờ vào oai nghi chính mà phát sanh. Khi oai nghi chính hiện rõ, thì oai nghi phụ không còn hiện rõ và ngược lại, khi oai nghi phụ hiện rõ, thì oai nghi chính không còn hiện rõ.

Phân biệt oai nghi chính và oai nghi phụ như thế nào?

Oai nghi chính: có 4 oai nghi: oai nghi đi, oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm, có thời gian duy trì lâu và được xem là oai nghi chính, vì chúng có nhiều dáng, nhiều tư thế tương tự trong cùng một oai nghi, cho nên xem như một oai nghi. Bốn oai nghi này thuộc **sắc pháp** phát sanh từ tâm được thể hiện rõ trong dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm đều thuộc về sắc pháp nên làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Oai nghi chính được thành tựu là nhờ sự hỗ trợ của oai nghi phụ. Khi oai nghi chính hiện rõ, thì oai nghi phụ không còn hiện rõ nữa.

Oai nghi phụ: có vô số oai nghi phụ, đó là những cử động, diễn biến của thân xảy ra trong thời gian rất ngắn ngủi liên quan từ oai nghi chính nào đó. Oai nghi phụ thường hỗ trợ để hoàn thành oai nghi chính, cũng có khi những cử động lại không liên quan với oai nghi chính như: bước tới, bước lui, quay bên trái, quay bên phải, co tay, chân vào, duỗi tay, chân ra, v.v... xảy ra trong thời gian chốc lát, rất ngắn ngủi. Tất cả các oai nghi phụ này đều thuộc về **sắc pháp** phát sanh từ tâm.

Khi oai nghi phụ hiện rõ, thì oai nghi chính không còn hiện rõ; oai nghi phụ thuộc sắc pháp, nên cũng có thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Thay đổi oai nghi:

Thay đổi từ một ***oai nghi chính này*** sang một ***oai nghi chính khác***, cần phải có sự hỗ trợ của các ***oai nghi phụ***, qua quá trình diễn tiến liên tục cho đến khi hoàn thành oai nghi chính mới.

Muốn điều hoà 4 oai nghi, thì cần phải thay đổi oai nghi. Hành giả tiến hành thiền tuệ có đối tượng 4 oai nghi, mỗi khi thay đổi oai nghi cần phải có nguyên nhân chính đáng như sau:

- Thay đổi oai nghi do khổ bất buộc:

Ví dụ: Hành giả tiến hành thiền tuệ có ***chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác*** trực giác theo dõi dáng đi, tư thế đi, toàn thân di chuyển

bước đi trải qua thời gian lâu cảm thấy **khổ** phát sanh từ **oai nghi đi** ấy, cần phải thay đổi sang **oai nghi ngồi** để làm giảm bớt khổ trong oai nghi đi. Hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác ngừng lại, rồi tiếp tục trải qua quá trình diễn tiến liên tục của các oai nghi phụ hỗ trợ cho đến khi hoàn thành **oai nghi ngồi mới** trong dáng ngồi, tư thế ngồi, toàn thân ngồi yên ấy. Khoảng giữa từ oai nghi đi sang oai nghi ngồi, mọi cử động của thân thuộc về các **oai nghi phụ** là sắc pháp phát sanh từ tâm.

Như vậy, oai nghi chính và các oai nghi phụ đều là sắc pháp phát sanh từ tâm, có thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ không hơn không kém.

- Thay đổi oai nghi do nhân cần thiết:

Ví dụ: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có dáng ngồi, tư thế ngồi làm đối tượng, nếu khi cần **tiểu tiện** hoặc **đại tiện**, thì hành giả có thể thay đổi oai nghi ngồi sang oai nghi đi, để làm **giảm bớt khổ** do nhân ấy. Hành giả có **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác** trực giác theo dõi quá trình diễn tiến liên tục các **oai nghi phụ** hỗ trợ thay đổi từ oai nghi ngồi sang oai nghi đi, để thực hiện việc cần thiết ấy. Khi xong rồi, hành giả thay đổi oai nghi mới khác.

- Biến dạng oai nghi do nhân khách quan:

Ví dụ: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có dáng ngồi, tư thế ngồi làm đối tượng; nếu bị con muỗi chích hoặc bị con kiến cắn, v.v... **ngứa khó chịu**, thì khi ấy, chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác không thể thấy rõ biết rõ dáng ngồi, tư thế ngồi yên không cử động được nữa, hành giả cần phải đưa tay lên **gãi chỗ ngứa** hoặc **xoa dầu chỗ đau**, v.v... Trong trường hợp ấy, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi **cử động của thân** đó là các **oai nghi phụ**, không nên quan tâm đến cánh tay gãi chỗ ngứa hoặc xoa dầu chỗ đau, v.v... Khi xong rồi, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trở lại oai nghi ngồi trong dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên không cử động ở hiện tại ấy.

Hành giả tiến hành thiền tuệ có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác không những thấy rõ biết rõ **thực tánh của**

đối tượng sắc pháp, mà còn thấy rõ biết rõ **thực tánh chủ thể danh pháp** (biết đối tượng sắc pháp) đúng theo phương pháp tiến hành thiền tuệ.

Như vậy, sắc pháp của oai nghi chính hoặc sắc pháp của oai nghi phụ cũng đều là **sắc pháp** thuộc về **chân nghĩa pháp** không hơn không kém. Vì vậy, hành giả không nên coi trọng sắc pháp này, cũng không nên xem nhẹ sắc pháp kia, để việc tiến hành thiền tuệ đúng theo **Pháp hành Trung đạo**, có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác trực giác theo dõi thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp, sắc pháp; thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của sắc pháp, danh pháp; thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của sắc pháp, danh pháp; dẫn đến sự 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 ba giới, bốn loài.

Đối tượng 4 oai nghi với đối tượng 6 trần:

Tứ oai nghi: oai nghi đi, oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm là **đối tượng chính** của pháp hành thiền tuệ, thích hợp đối với hành giả có tánh tham ái, trí tuệ kém.

Pháp hành thiền tuệ không chỉ có đối tượng 4 oai nghi, mà còn có đủ 6 đối tượng cũng là đối tượng của thiền tuệ.

Sáu đối tượng làm đối tượng thiền tuệ:

- 1- Sắc trần: tất cả mọi hình dáng.
- 2- Thanh trần: tất cả mọi âm thanh.
- 3- Hương trần: tất cả mọi mùi hương.
- 4- Vị trần: Tất cả mọi thứ vị.
- 5- Xúc trần: Tất cả mọi đất, lửa, gió.
- 6- Pháp trần: tất cả tam giới tâm, tâm sở, sắc pháp và Niết Bàn (ngoại trừ đối tượng chế định pháp).

Sáu đối tượng của pháp hành thiền tuệ này, mỗi đối tượng tiếp xúc với mỗi môn, phát sanh mỗi loại tâm làm phạm sự trực tiếp nhận biết đối tượng ấy.

Sáu đối tượng tiếp xúc 6 môn, có 6 loại thức tâm làm phận sự trực tiếp nhận biết đối tượng như sau:

1- Sắc trần, hình dạng tiếp xúc với nhãn môn, qua nhãn môn lộ trình tâm, tiếp nhận sắc trần, hình dạng; tâm thức trực tiếp thấy sắc trần hình dạng ấy là **nhãn thức tâm** có 2 tâm nhìn thấy sắc trần, hình dạng hiện tại ấy, thuộc đối tượng chân nghĩa pháp (*không phải ta thấy sắc trần*).

2- Thanh trần, âm thanh tiếp xúc với nhĩ môn, qua nhĩ môn lộ trình tâm, tiếp nhận thanh trần, âm thanh; tâm thức trực tiếp nghe thanh trần, âm thanh ấy là **nhĩ thức tâm** có 2 tâm nghe thanh trần, âm thanh hiện tại ấy, thuộc đối tượng chân nghĩa pháp (*không phải ta nghe thanh trần*).

3- Hương trần, mùi hương tiếp xúc với tỷ môn, qua tỷ môn lộ trình tâm, tiếp nhận hương trần, mùi hương; tâm thức trực tiếp ngửi, hương trần, mùi hương ấy là **tỷ thức tâm** có 2 tâm ngửi hương trần, mùi hương hiện tại ấy, thuộc đối tượng chân nghĩa pháp (*không phải ta ngửi hương trần*).

4- Vị trần, thứ vị tiếp xúc với thiệt môn, qua thiệt môn lộ trình tâm, tiếp nhận vị trần, các thứ vị. Tâm thức trực tiếp nếm vị trần, các thứ vị ấy là **thiệt thức tâm** có 2 tâm nếm vị trần, thứ vị hiện tại ấy, thuộc đối tượng chân nghĩa pháp (*không phải ta nếm vị trần*).

5- Xúc trần, có 3 chất là chất đất (*cứng, mềm*), chất lửa (*nóng, lạnh*), chất gió (*phồng, xẹp*) tiếp xúc với thân môn, qua thân môn lộ trình tâm, tiếp nhận xúc trần; tâm thức trực tiếp xúc giác xúc trần (*chất đất, chất lửa, chất gió*) ấy là **thân thức tâm** có 2 tâm xúc giác xúc trần hiện tại ấy, thuộc đối tượng chân nghĩa pháp (*không phải ta xúc giác với xúc trần*).

6- Pháp trần: gồm có tam giới tâm, tâm sở, sắc pháp và Niết Bàn (*ngoại trừ đối tượng chế định pháp*) tiếp xúc với ý môn qua ý môn lộ trình tâm tiếp nhận pháp trần nào, tâm thức trực tiếp biết pháp trần ấy là **ý thức tâm** có 70 tâm [6] biết pháp trần ấy, tùy theo mỗi loại ý thức tâm có khả năng biết pháp trần hiện tại,

quá khứ, vị lai thuộc đối tượng chân nghĩa pháp (*không phải ta biết pháp trần*).

Đức Phật dạy:

"Sabbe dhammā anattā". (Tất cả các pháp đều vô ngã), nghĩa là các pháp không phải ta, không phải người, không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải chúng sinh nào, v.v... Mỗi pháp phát sanh do hội đủ nhân duyên của nó, khi pháp nào hội đủ nhân duyên thì pháp ấy phát sanh, hoàn toàn không tùy thuộc vào quyền sở hữu của một ai cả. Vì vậy, gọi các **pháp là vô ngã**.

Phương pháp thực hành pháp hành thiền tuệ:

Hành giả đang tiến hành pháp hành thiền tuệ thường có 3 trường hợp xảy ra:

- 1- Phương pháp tiến hành sai pháp hành thiền tuệ.
- 2- Phương pháp tiến hành đúng pháp hành thiền tuệ.
- 3- Không tiến hành pháp hành thiền tuệ.

1- Phương pháp tiến hành sai pháp hành thiền tuệ như thế nào?

Thật khó mà trình bày những phương pháp tiến hành **sai** pháp hành thiền tuệ, bởi vì mỗi hành giả tiến hành thiền tuệ có một cách **sai riêng**, nên chỉ có thể trình bày **một cách sai chung** là hành giả tiến hành thiền tuệ không hành đúng theo Pháp hành Trung đạo, nghĩa là tâm của hành giả thiên về hai cực đoan:

- Hải lòng trong đối tượng danh pháp, sắc pháp đáng hải lòng do năng lực của **tâm tham** phiền não, đó là một cực đoan.

- Không hải lòng trong đối tượng danh pháp, sắc pháp không đáng hải lòng, do năng lực của **tâm sân** phiền não, đó cũng là một cực đoan.

Ví dụ: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có một trong 4 oai nghi làm đối tượng thiền tuệ, ví như **oai nghi đi**.

Oai nghi đi là sắc pháp phát sanh từ tâm, đó là đáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi, nhưng hành giả tiến hành sai pháp hành thiền tuệ như sau:

- Hành giả có khái niệm về đáng đi, tư thế đi ở trong tâm hoặc niệm tưởng rằng "**sắc đi, sắc đi**" hoặc "**chân trái bước, chân phải bước**", v.v... Như vậy đối tượng **oai nghi đi** ấy thuộc về chế định pháp (*paññattidhamma*), không phải là chân nghĩa pháp (*paramatthadhamma*). Đó là tiến hành sai do biết sai về đối tượng.

- Hành giả có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy gọi là **sắc đi** (*không phải ta đi*). Nhưng hành giả phát sanh **tâm tham** hải lòng trong đối tượng sắc pháp ấy, cho nên khi **phóng tâm** phát sanh, biết về chuyện này chuyện kia hoặc nghe tiếng nói ồn ào, v.v... khiến buông bỏ đối tượng đáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi ấy, hành giả liền phát sanh **tâm sân** không hải lòng sự phóng tâm hoặc tiếng nói ồn ào, v.v... ấy. Đó là tiến hành sai, do hành không đúng theo Pháp hành Trung đạo.

2- Phương pháp tiến hành đúng pháp hành thiền tuệ như thế nào?

Phương pháp tiến hành đúng pháp hành thiền tuệ, có rất nhiều căn cứ để nhận định đúng như sau:

- Đối tượng của pháp hành thiền tuệ phải là danh pháp, sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp, chắc chắn không phải đối tượng chế định pháp.

- Hành giả cần phải có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp, sắc pháp ấy.

- Trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp ấy, thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khô, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp ấy, v.v...

Duy có một điều rất quan trọng là hành giả tiến hành thiền tuệ phải đúng theo **Pháp hành Trung đạo**, nghĩa là tâm của hành

giả không thiên về hai cực đoạn:

* Không hài lòng (*không phát sanh tâm tham*) trong đối tượng danh pháp, sắc pháp đáng hài lòng, đó là **diệt tâm tham**.

* Không chán ghét (*không phát sanh tâm sân*) trong đối tượng danh pháp, sắc pháp không đáng hài lòng, đó là **diệt tâm sân**.

Hành giả là người có thiện tâm hợp với trí biết trung dung trong mọi đối tượng danh pháp sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp, không coi trọng danh pháp sắc pháp này cũng không xem khinh danh pháp sắc pháp kia, bởi vì hành giả có trí tuệ sáng suốt hiểu biết rõ thực tánh của mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp có sự sanh, sự diệt, có trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã như nhau, không hơn không kém. Do đó, hành giả không phát sanh **tâm tham** hài lòng trong đối tượng danh pháp sắc pháp này, cũng không phát sanh **tâm sân** không hài lòng trong đối tượng danh pháp sắc pháp kia; nhờ vậy, hành giả tiến hành thiền tuệ có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của mọi danh pháp, mọi sắc pháp đúng theo **Pháp hành Trung đạo** không thiên về cực đoạn nào cả.

Ví dụ: Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có một trong 4 oai nghi chính làm đối tượng thiền tuệ.

* Khi hành giả đang ở trong **oai nghi đi**: oai nghi đi là sắc pháp phát sanh từ tâm, đó là dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi một cách tự nhiên.

- Hành giả có chánh niệm trực nhận, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi một cách tự nhiên gọi là "**sắc đi**". Nếu có **nhãn thức tâm** phát sanh làm phân sự nhìn thấy sắc trần, hình dạng, thì hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ sắc trần hình dạng ấy gọi là "**danh thấy sắc trần**" (*không phải ta thấy gì*), dầu đối tượng thay đổi (*từ sắc đi diệt, danh thấy sanh*), song chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đối tượng **sắc đi** hoặc **danh thấy** vẫn tự nhiên, nên diệt được cả tâm tham lẫn tâm sân trong mọi đối tượng.

Như vậy, gọi là hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

- Trong oai nghi đi, hành giả có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đáng đi, tư thể đi toàn thân di chuyển bước đi một cách tự nhiên gọi là **"sắc đi"**. Nếu có ***nhĩ thức tâm*** phát sanh làm phận sự nghe thanh trần, âm thanh, thì hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thanh trần âm thanh ấy gọi là **"danh nghe thanh trần"** (không phải ta nghe tiếng gì); dầu đối tượng thay đổi (từ sắc đi diệt, danh nghe sanh), song chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đối tượng **sắc đi** hoặc **danh nghe** vẫn tự nhiên, nên diệt được cả tâm tham lẫn tâm sân trong mọi đối tượng.

Như vậy, gọi là hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

- Trong oai nghi đi, hành giả có chánh niệm trực nhận, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ đáng đi, tư thể đi toàn thân di chuyển bước đi một cách tự nhiên gọi là **"sắc đi"**. Nếu có ***tỷ thức tâm*** phát sanh làm phận sự ngửi hương trần, các mùi, thì hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ hương trần, các mùi ấy gọi là **"danh biết ngửi mùi"** (không phải ta ngửi mùi gì); dầu đối tượng thay đổi (từ sắc đi diệt, danh biết ngửi sanh), song chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đối tượng **sắc đi** hoặc **danh biết ngửi** vẫn tự nhiên, nên diệt được cả tâm tham lẫn tâm sân trong mọi đối tượng.

Như vậy, gọi là hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

* Khi hành giả đang ở trong **oai nghi ngồi**: oai nghi ngồi là sắc pháp phát sanh từ tâm, đó là đáng ngồi, tư thể ngồi toàn thân ngồi yên một cách tự nhiên.

- Hành giả có chánh niệm trực nhận, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ đáng ngồi, tư thể ngồi toàn thân ngồi yên một cách tự nhiên không cử động gọi là **"sắc ngồi"**. Nếu có ***thiệt thức tâm*** phát sanh làm phận sự nếm vị trần, thứ vị, thì hành giả có chánh

niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ vị trần, thứ vị ấy gọi là **"danh biết nắm vị"** (không phải ta nắm vị nào); dầu đối tượng thay đổi (từ sắc ngòì diệt, danh biết nắm sanh), song chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đối tượng **sắc ngòì** hoặc **danh biết nắm vị** vẫn tự nhiên, nên diệt được cả tâm tham lẫn tâm sân trong mọi đối tượng.

Như vậy, gọi là hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

- Trong oai nghi ngòì, hành giả có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đáng ngòì, tư thế ngòì toàn thân ngòì yên một cách tự nhiên không cử động, gọi là **"sắc ngòì"**. Nếu có **thân thức tâm** phát sanh làm phận sự xúc giác với xúc trần có 3 chất (chất đất: cứng, mềm; chất lửa: nóng, lạnh; chất gió: phồng, xẹp), thì hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ xúc trần ấy gọi là **"danh biết xúc trần"** (không phải ta biết cứng mềm, nóng lạnh... nào); dầu đối tượng thay đổi (từ sắc ngòì diệt, danh biết xúc trần sanh), song chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ **sắc ngòì** hoặc **danh biết xúc trần** vẫn tự nhiên, nên diệt được cả tâm tham lẫn tâm sân trong mọi đối tượng.

Như vậy, gọi là hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

- Trong oai nghi ngòì, hành giả có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đáng ngòì, tư thế ngòì toàn thân ngòì yên một cách tự nhiên không cử động, gọi là **"sắc ngòì"**. Nếu có **phóng tâm** phát sanh biết chuyện này chuyện kia, thì hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ **"danh phóng tâm"** (không phải ta phóng tâm, đặc biệt hành giả không theo dõi câu chuyện phóng tâm ấy); dầu đối tượng thay đổi (từ sắc ngòì diệt, danh phóng tâm sanh) song chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ **sắc ngòì** hoặc **danh phóng tâm** vẫn tự nhiên, nên diệt được cả tâm tham lẫn tâm sân trong mọi đối tượng.

Như vậy, gọi là hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

- Trong oai nghi ngồi, hành giả có chánh niệm trực nhận, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ đáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên một cách tự nhiên không cử động, gọi là "**sắc ngồi**". Nếu có **tâm suy nghĩ** chuyện này chuyện kia phát sanh, thì hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ "**danh suy nghĩ**" (*không phải ta suy nghĩ, đặc biệt hành giả không theo dõi vấn đề suy nghĩ ấy*); dấu đối tượng thay đổi (*từ sắc ngồi diệt, danh suy nghĩ sanh*), song chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ **sắc ngồi** hoặc **danh suy nghĩ** vẫn tự nhiên, nên diệt được cả tâm tham lẫn tâm sân trong mọi đối tượng.

Như vậy, gọi là hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo.

Pháp hành Trung đạo trong giai đoạn đầu đó là **pháp hành tứ niệm xứ**. Hành giả tiến hành pháp hành tứ niệm xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp để diệt **tâm tham** hải lòng trong đối tượng thân, thọ, tâm, pháp và diệt **tâm sân** không hải lòng trong đối tượng thân, thọ, tâm, pháp.

Hành giả có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ:

- Đối tượng **thân** thuộc **sắc pháp** là chân nghĩa pháp.
- Đối tượng **thọ** thuộc **danh pháp** là chân nghĩa pháp.
- Đối tượng **tâm** thuộc **danh pháp** là chân nghĩa pháp.
- Đối tượng **pháp** thuộc **danh pháp, sắc pháp** là chân nghĩa pháp.

Chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp; thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp; thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khô, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp v.v... tiến triển đến giai đoạn cuối của **Pháp hành Trung đạo** đó là **pháp hành bát chánh đạo**: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, chính là 8 tâm sở:

- 1- Tâm sở trí tuệ gọi là chánh kiến.
- 2- Tâm sở hướng tâm gọi là chánh tư duy.
- 3- Tâm sở chánh ngữ gọi là chánh ngữ.
- 4- Tâm sở chánh nghiệp gọi là chánh nghiệp.
- 5- Tâm sở chánh mạng gọi là chánh mạng.
- 6- Tâm sở tinh tấn gọi là chánh tinh tấn.
- 7- Tâm sở niệm gọi là chánh niệm.
- 8- Tâm sở định gọi là chánh định.

Tám tâm sở này gọi là 8 chánh đồng sanh trong Thánh Đạo Tâm, Thánh Quả Tâm có Niết Bàn làm đối tượng.

Pháp hành Trung đạo trong giai đoạn cuối hoàn thành mọi phận sự Tứ thánh để chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn.

3- Không tiến hành pháp hành thiền tuệ như thế nào?

Khi hành giả đang ở trong oai nghi ngồi, thì ***phóng tâm*** phát sanh biết đến chuyện này chuyện kia hoặc ***tâm suy nghĩ*** phát sanh nghĩ đến vấn đề trong quá khứ hay vị lai; hành giả theo dõi biết đến ***câu chuyện*** thuộc về ***đối tượng chế định pháp*** (*paññattidhamma*), không phải là ***đối tượng chân nghĩa pháp*** (*paramatthadhamma*). Hành giả không biết ***đối tượng sắc ngò*** ở hiện tại và không biết chủ thể ***danh biết sắc ngò*** ấy, chỉ theo dõi biết những đối tượng ***chế định pháp***, đó là câu chuyện do phóng tâm hoặc vấn đề trong quá khứ, vị lai do tâm suy nghĩ.

Như vậy, hành giả không tiến hành pháp hành thiền tuệ, nên không gọi hành giả tiến hành sai hoặc đúng pháp hành thiền tuệ.

Tứ oai nghi cơ bản ban đầu:

Tứ oai nghi: oai nghi đi, oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm có thể chọn làm đối tượng thiền tuệ cơ bản ban đầu của hành giả tiến hành thiền tuệ.

Mỗi hành giả đã từng tạo ba la mật, đã từng gieo duyên lành trong giáo pháp của Đức Phật ở quá khứ như thế nào, không một

ai có thể biết được ngoài Đức Phật, bởi vì Đức Phật có 2 loại trí tuệ đặc biệt là:

1- *Indriyaparopariyattañāṇa*: trí tuệ thấy rõ biết rõ căn duyên cao thấp của mỗi chúng sinh.

2- *Āsayānusayañāṇa*: trí tuệ thấy rõ biết rõ phiền não ngầm ngầm và thiện nghiệp, ác nghiệp của mỗi chúng sinh.

Chư bậc Thánh Thanh Văn đầu là bậc Thánh A-ra-hán cũng không có hai loại trí tuệ này, nên không thể biết được căn duyên ba la mật của mỗi chúng sinh. Do đó, bậc Thánh Thanh Văn không có khả năng truyền dạy pháp hành thiền định hoặc pháp hành thiền tuệ để cho hành giả dễ dàng chứng đắc các bậc thiên, chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn như Đức Phật.

Bản tánh với trí tuệ của hành giả thích hợp Tứ niệm xứ

Trong pháp hành thiền tuệ, hành giả được phân loại có 2 bản tánh với 2 khả năng trí tuệ, như vậy có 4 hạng người:

- 1- Hạng người có tánh tham ái, trí tuệ kém.
- 2- Hạng người có tánh tham ái, trí tuệ nhiều.
- 3- Hạng người có tánh tà kiến, trí tuệ kém.
- 4- Hạng người có tánh tà kiến, trí tuệ nhiều.

Mỗi hạng người kể trên thích hợp với một niệm xứ. Nếu hành giả biết chọn đối tượng niệm xứ thích hợp với bản tánh và trí tuệ của mình, thì việc tiến hành tứ niệm xứ hoặc tiến hành thiền tuệ ở giai đoạn ban đầu rất thuận lợi cho sự phát triển trí tuệ thiền tuệ. Đến giai đoạn giữa và giai đoạn cuối còn tùy thuộc vào ba la mật và căn duyên của mỗi hành giả đã từng hành trong những kiếp quá khứ.

Trong Chú giải kinh Đại tứ niệm xứ dạy rằng:

- 1- Hành giả có ***tánh tham ái, trí tuệ kém***, thì thích hợp với đối tượng ***niệm thân*** thuộc về ***sắc pháp***.

Hành giả tiến hành đối tượng **niệm thân** (*sắc pháp*) để thấy rõ biết rõ thân này "**bất tịnh**", nên diệt được **tâm tham ái** nương nhờ nơi thân cho rằng: "**tịnh, xinh đẹp**".

2- Hành giả có **tánh tham ái, trí tuệ nhiều** thì thích hợp với đối tượng **niệm thọ** thuộc về **danh pháp**.

Hành giả tiến hành đối tượng **niệm thọ** (*danh pháp*) để thấy rõ biết rõ thọ này "**khổ**" nên diệt được **tâm tham ái** nương nhờ nơi thọ cho rằng: "**lạc**".

3- Hành giả có **tánh tà kiến, trí tuệ kém** thì thích hợp với đối tượng **niệm tâm** thuộc về **danh pháp**.

Hành giả tiến hành đối tượng **niệm tâm** (*danh pháp*) để thấy rõ biết rõ tâm này "**vô thường**", nên diệt được **tâm tà kiến** nương nhờ nơi tâm cho rằng: "**thường**".

4- Hành giả có **tánh tà kiến, trí tuệ nhiều** thì thích hợp với đối tượng **niệm pháp** thuộc về **danh pháp, sắc pháp**.

Hành giả tiến hành đối tượng **niệm pháp** (*danh pháp -- sắc pháp*) để thấy rõ biết rõ pháp này "**vô ngã**", nên diệt được **tâm tà kiến** nương nhờ nơi pháp cho rằng: "**ngã**".

Tuy 4 đối tượng: "**thân là bất tịnh, thọ là khổ, tâm là vô thường, pháp là vô ngã**" chỉ đề cập đến tính chất đặc biệt của mỗi đối tượng; nhưng thực ra, tất cả 4 đối tượng **thân, thọ, tâm, pháp** đều có **trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã, trạng thái bất tịnh**.

Nếu hành giả biết chọn đúng đối tượng niệm xứ nào hoặc danh pháp, sắc pháp nào thích hợp với bản tánh và khả năng trí tuệ của mình, thì việc tiến hành niệm xứ ấy hoặc tiến hành thiền tuệ với danh pháp, sắc pháp ấy rất thuận lợi cho việc phát triển trí tuệ thiền tuệ, để thấy rõ biết rõ **thực tánh** của danh pháp, sắc pháp ấy; thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của danh pháp, sắc pháp ấy; thấy rõ biết rõ **trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã** của danh pháp, sắc pháp ấy ở giai đoạn ban đầu; đến giai đoạn giữa và giai đoạn cuối còn tùy thuộc vào ba

la mật đã từng tạo, căn duyên lành đã từng gieo trong giáo pháp của Đức Phật quá khứ.

Do đó, tứ oai nghi chỉ là đối tượng cơ bản ở giai đoạn đầu của hành giả mà thôi, đến giai đoạn giữa và giai đoạn cuối có thể dẫn đến kết quả như sau:

- Có số hành giả, giai đoạn đầu tiến hành **niệm thân**, đối tượng tứ oai nghi, đến giai đoạn giữa và giai đoạn cuối vẫn không thay đổi đối tượng tứ oai nghi. Số hành giả ấy có đủ ba la mật, có duyên lành đã từng tiến hành đối tượng **tứ oai nghi** thuộc về **sắc pháp**, có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo bậc nào, Thánh Quả bậc nào và Niết Bàn, tùy theo năng lực ba la mật của hành giả.

- Có số hành giả, giai đoạn đầu tiến hành **niệm thân**, đối tượng tứ oai nghi, đến giai đoạn giữa và giai đoạn cuối thay đổi sang đối tượng **niệm thọ** để phù hợp với bản tánh và khả năng trí tuệ của mình. Số hành giả ấy có đủ ba la mật, có duyên lành đã từng tiến hành đối tượng **niệm thọ** thuộc về **danh pháp**, có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo bậc nào, Thánh Quả bậc nào và Niết Bàn, tùy theo năng lực ba la mật của hành giả.

- Có số hành giả, giai đoạn đầu tiến hành **niệm thân**, đối tượng tứ oai nghi, đến giai đoạn giữa và giai đoạn cuối thay đổi sang đối tượng **niệm tâm** để phù hợp với bản tánh và khả năng trí tuệ của mình. Số hành giả ấy có đủ ba la mật, có duyên lành đã từng tiến hành đối tượng **niệm tâm** thuộc về **danh pháp**, có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo bậc nào, Thánh Quả bậc nào và Niết Bàn, tùy theo năng lực ba la mật của hành giả.

- Có số hành giả, giai đoạn đầu tiến hành **niệm thân**, đối tượng tứ oai nghi, đến giai đoạn giữa và giai đoạn cuối thay đổi sang đối tượng **niệm pháp** để phù hợp với bản tánh và khả năng trí tuệ của mình. Số hành giả ấy có đủ ba la mật, có duyên lành đã từng tiến hành đối tượng **niệm pháp** thuộc về **danh pháp, sắc pháp** có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế,

chứng đắc Thánh Đạo bậc nào, Thánh Quả bậc nào và Niết Bàn, tùy theo năng lực ba la mật của hành giả v.v...

Hành giả tiến hành tứ niệm xứ hoặc tiến hành thiền tuệ chỉ khác nhau về danh từ gọi pháp hành mà thôi, còn thực tánh dẫn đến kết quả mục đích 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 ba giới bốn loài, thì hoàn toàn giống nhau.

Việc tiến hành pháp hành tứ niệm xứ hoặc tiến hành pháp hành thiền tuệ, sự thay đổi đối tượng để cho phù hợp với căn duyên của hành giả là việc thường xảy ra trong khi đang tiến hành pháp hành ấy. Đối tượng của pháp hành tứ niệm xứ là thân, thọ, tâm, pháp. Còn đối tượng của pháp hành thiền tuệ là tất cả mọi danh pháp, mọi sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp, đối tượng trong tam giới và đối tượng siêu tam giới, Niết Bàn.

Nguyên nhân không biết đối tượng chân nghĩa pháp:

Thực tánh của danh pháp sắc pháp là có thật, là một sự thật hiển nhiên, đó là 6 đối tượng: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần (trừ chế định pháp) luôn luôn hiện rõ trong 6 lộ trình tâm: nhãn môn lộ trình tâm, nhĩ môn lộ trình tâm, tỷ môn lộ trình tâm, thiệt môn lộ trình tâm, thân môn lộ trình tâm và ý môn lộ trình tâm tùy theo mỗi đối tượng tương ứng với môn của chúng. Nhưng thực tế trong cuộc sống, đôi với hàng phàm nhân, không phải là hành giả đang tiến hành thiền tuệ, thường không thấy, không biết đến thực tánh của danh pháp sắc pháp thuộc **chân nghĩa pháp**, mà thường chỉ thấy, chỉ biết đến **chế định pháp** theo khái niệm ý nghĩa, hình dạng chế định trong tâm và danh từ ngôn ngữ chế định gọi tên như: con người, đàn ông, đàn bà, chúng sinh, vật này, vật kia v.v.....

Bởi do nguyên nhân nào không thấy, không biết thực tánh của danh pháp sắc pháp đúng theo chân nghĩa pháp; mà thường chỉ thấy, chỉ biết đến chế định pháp, theo khái niệm ý nghĩa chế định, danh từ ngôn ngữ chế định?

Sở dĩ, chúng ta không biết được thực tánh của danh pháp sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp; là vì, những đối tượng ***danh pháp, sắc pháp hiện tại hiện ra và tồn tại (trụ) thời gian quá ngắn ngủi***. Hơn nữa, mỗi sát na tâm biết đối tượng sanh rồi diệt lại càng quá mau lẹ (*chỉ một lần búng đầu móng tay, tâm sanh diệt liên tục trải qua 1.000 tỷ lần*) qua các lộ trình tâm quá mau lẹ theo định luật tự nhiên của chúng. Cho nên, đối tượng danh pháp sắc pháp thuộc ***chân nghĩa pháp*** vừa hiện rõ trong lộ trình tâm này, liền chuyển sang ý môn lộ trình tâm khác, trở thành ***đối tượng chế định pháp***.

Tuy nhiên, nguyên nhân chính, làm cho chúng ta không thấy không biết được thực tánh của ***danh pháp, sắc pháp*** đúng theo ***chân nghĩa pháp***, đó là do ***vô minh*** bao trùm phủ kín trên đối tượng danh pháp sắc pháp ấy.

Theo thói quen của tâm thường biết đến đối tượng chế định pháp, theo khái niệm ý nghĩa chế định, danh từ ngôn ngữ chế định gọi tên khái niệm ý nghĩa ấy. Do đó, tâm không thể biết được thực tánh của danh pháp sắc pháp đúng theo chân nghĩa pháp.

[1] Một cách thoáng qua: nghĩa là không cần chú tâm rõ ràng đối tượng quá, chỉ cần chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác biết thoáng qua đối tượng, nhờ tỉnh tấn nên càng lúc càng rõ thêm. Bởi vì, chú tâm quá nơi đối tượng, thì đối tượng không còn ở lãnh vực đối tượng *paramattha*, mà chuyển sang lãnh vực đối tượng *paññatti*.

[2] Trạng thái tĩnh: trong một giây lát ngắn ngủi của mỗi dáng đứng, tư thế đứng đối tượng hiện tại.

[3] Trạng thái tĩnh: trong một giây lát ngắn ngủi của mỗi dáng ngồi, tư thế ngồi đối tượng hiện tại.

[4] Yên: mỗi dáng ngồi, tư thế ngồi đối tượng hiện tại rất ngắn ngủi.

[5] Trạng thái tĩnh: trong một giây lát ngắn ngủi của mỗi dáng nằm, tư thế nằm đối tượng hiện tại.

[6] 70 ý thức tâm: gồm 54 dục giới tâm, 2 thần thông tâm, 3 thức vô biên xứ tâm, 3 phi tưởng phi phi tưởng xứ tâm và 8 siêu tam giới tâm.

-ooOoo-

[Dầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [1.3](#) | [1.4](#) | [2.0](#) | [3.1](#) | [3.2](#) | [3.3](#)

Chân thành cảm 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

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru 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 ***khanikasamādi***: 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 ***upacārasamādi***: cận định và ***appanāsamādi***: 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 thân 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 thầy.

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 thầy.

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 tuệ 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 kháng khí đối tượng là quả hiện hành của niệm tâm sở.

4- *Thirasaññāpadapaṭṭhānā*: có trí nhớ kháng khí 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 (*Mahāsatiapaṭṭhāna-sutta*) Đức Phật dạy về chánh niệm như sau:

"Katamā ca bhikkhave sammāsati?...".

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

- Này chư Tỳ khuru, Tỳ khuru 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 khuru, 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 attaniyam*), không phải ta (*nā* 'ham), 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-paricchedañña*: *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 *pañña* 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- *Yathābhūtapativedhalakkhaṇā*: 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- *Sāttahasampajañña*: 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 bức bối 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 bất buộc** phải thay đổi sang "**sắc đi**" *có 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 thiên 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 thiên 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 tùy 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- *Sappurisasamseva*: 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.

* Giai 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 *ayonisomanasikāra* 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 vào **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 ràng: "**Tất cả mọi đối tượng, đều 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 ngòì 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 ngòì này** và **tâm sân**, không hài lòng cũng không phát sanh từ nơi **đanh 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**.

Thay 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 ngòì**, cảm thấy mệt mỏi: "**khổ**", thì **tâm sân** (không hài lòng), có thể nương nhờ nơi **oai nghi cũ, sắc ngòì** 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 ngòì** cảm thấy mệt mỏi: "**khổ**" biết rõ rằng: "**sắc ngòì sanh**

khổ" không phải **"ta khổ"**. Do đó, **tâm sân**, (không hài lòng) không thể nương nhờ nơi **oai nghi cũ**, **sắc ngò** mà phát sanh; có nghĩa là **diệt được tâm sân**, (không hài lòng) nơi **oai nghi cũ**, **sắc ngò**.

Do trí tuệ thấy rõ biết rõ **khổ để** nơi **oai nghi cũ**, **sắc ngò** 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 ngò** 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 để** 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 khỏi tử sanh luân hồi trong tam giới.

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

[2] Bộ *Anguttaranikāya*, phần *Dasakanipāta*, kinh *Avijjāsutta*.

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

[4] *Samyuttanikāya*, *Sagāthavagga*, kinh *Ālāvakasutta*.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [1.3](#) | [1.4](#) | [2.0](#) | [3.1](#) | [3.2](#) | [3.3](#)

Chân thành cảm ơn Thầy khéo Hộ Pháp đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 08-2003).

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 28-08-2003

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru Hộ Pháp)

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

Phần I
ĐỐI TƯỢNG TỨ OAI NGHI (tiếp theo)

-ooOoo-

Đoạn Kết Của Đối Tượng Tứ Oai Nghi:

Đoạn kết của đối tượng tứ oai nghi, Đức Phật dạy rằng:

*"Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati.
Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Ajhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati..."*

Phần Chú giải [1] của đối tượng tứ oai nghi giải thích rằng:

***Iti ajjhattam vā**'ti evaṃ attano vā catu
iriyāpathapariggaṇhanena kāye kāyānupassī viharati.
Bahiddhā vā'ti parassa catu iriyāpathapariggaṇhanena.
Ajhattabahiddhā vā'ti kālena attano, kālena parassa catu
iriyāpathapariggaṇhanena kāye kāyānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā'ti ādīsu pana
"avijjāsamudayā rūpasamudayo"ti adinā nayena
pañcahākārehi rūpakkhandhassa samudayo ca vayo ca
nīharitabbo.
Tañhi sandhāya idha "samudayadhammā-nupassī vā 'ti ādi
vuttam.
Atthi kāyo'ti vā parassā ti ādi vuttasadisameva.*

Dịch Nghĩa:

* *Iti ajjhattam vā*: Hoặc Tỳ khuru (hành giả), có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ thân trong thân -- 4 oai nghi bên trong của mình như vậy.

* *Bahiddhā vā*: Hoặc Tỳ khuru (hành giả), có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ thân trong thân -- 4 oai nghi bên ngoài của người khác như vậy.

* *Ajjhattabahiddhā vā*: Hoặc Tỳ khuru (hành giả), có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi trực nhận, trực giác thấy rõ biết rõ thân trong thân -- 4 oai nghi, khi thì bên trong của mình; khi thì bên ngoài của người khác như vậy.

* *Samudayadhammānupassī vā*: Hoặc chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi thấy rõ biết rõ **trạng thái sanh** do bởi 5 nhân duyên sanh của sắc pháp: **vô minh, tham ái, nghiệp, vật thực, trạng thái sanh của sắc pháp** như vậy.

* *Vayadhammānupassī vā*: Hoặc chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi thấy rõ biết rõ **trạng thái diệt** do bởi 5 nhân duyên diệt của sắc pháp: **vô minh, tham ái, nghiệp, vật thực, trạng thái diệt của sắc pháp** như vậy.

* *Samudayavayadhammānupassī vā*: Hoặc chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác theo dõi thấy rõ biết rõ khi thì **trạng thái sanh** do bởi 5 nhân duyên sanh của sắc pháp; khi thì **trạng thái diệt** do bởi 5 nhân duyên diệt của sắc pháp, như vậy.

* *Atthi kāyo*: Chỉ là thân mà thôi. **Thân** trong đối tượng này là **4 oai nghi**: đi, đứng, ngồi, nằm 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 ngã (ta) (na attaniyam), không phải ta (nā'ham), không phải của ta (na mama), không phải ai (na koci), không phải của ai, v.v...

Chánh niệm trực nhận dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm... cốt để cho chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác được phát triển, tăng trưởng (*sati sampajaññānaṃ vūṇṇhatthāya*).

* *Anisito ca viharati*: Hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác hoàn toàn trong sạch thanh tịnh, không có **tà kiến** và **tham ái** nương nhờ nơi dáng đi, tư thế đi; dáng đứng, tư thế đứng; dáng ngồi, tư thế ngồi; dáng nằm, tư thế nằm...

* *Na ca kiñci loke upādīyati*: Tâm không còn chấp thủ do bởi **tà kiến, tham ái** cho rằng: "**ta, của ta**" nào trong ngũ uẩn này nữa (*Đó là tâm của bậc Thánh A-ra-hán*).

Như vậy, đối tượng tứ oai nghi trong phần niệm thân này có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc từ Nhập Lưu Thánh Đạo -- Nhập Lưu Thánh Quả; Nhất Lai Thánh Đạo -- Nhất Lai Thánh Quả; Bất Lai Thánh Đạo -- Bất Lai Thánh Quả; đến A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả trở thành bậc Thánh A-ra-hán cao thượng.

Nhận xét về đoạn kết:

Mỗi đoạn kết của 21 đối tượng trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ đều bắt đầu: "*Iti ajjhataṃ vā...*".

- *Iti ajjhataṃ vā*: hoặc đối tượng bên trong của mình như: hơi thở vô -- hơi thở ra bên trong của mình; 4 oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm, bên trong của mình v.v... điều ấy không có gì đáng thắc mắc.

- *Bahiddhā vā*: hoặc đối tượng bên ngoài của người khác như: hơi thở vô -- hơi thở ra bên ngoài của người khác; 4 oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm, bên ngoài của người khác v.v... như thế nào?

Thật ra, hành giả tiến hành **pháp hành Tứ niệm xứ** hoặc **pháp hành thiền tuệ** đã đến giai đoạn có khả năng phát sanh trí tuệ thứ nhất gọi là *Nāmarūpa-paricchedañāṇa*: *Trí tuệ thấy rõ biết rõ, phân biệt rõ từng mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp bên trong của mình đúng theo thực tánh các pháp đều là pháp vô ngã, có chánh kiến thiền tuệ* (*Vipassanāsammādiṭṭhi*), đạt đến thanh tịnh gọi là *Diṭṭhivisuddhi*: *Chánh kiến thanh tịnh*. Và trí tuệ phát triển, tiến hoá tuần tự phát sanh trí tuệ thứ nhì gọi là *Nāmarūpapaccayapariggahañāṇa*: *Trí tuệ thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp*: với *paccakkhañāṇa*: *trí tuệ trực tiếp thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp bên trong* (*ajjhata*) *của mình như thế nào*; và bằng *anumānañāṇa*:

trí tuệ gián tiếp thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp **bên ngoài** (*bahiddhā*) **của người khác, chúng sinh khác phát sanh cũng do nhân duyên như thế ấy**. Cho nên, trí tuệ thứ nhì này đạt đến thanh tịnh gọi là *Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*: Trí tuệ thoát ly hoài nghi thanh tịnh.

Do nhờ **trí tuệ thứ nhì** này, hành giả không có hoài nghi về sự sanh của danh pháp, sắc pháp bên trong của mình; và cũng không còn có hoài nghi về sự sanh của danh pháp, sắc pháp bên ngoài của người khác.

Như vậy, "*bahiddhā vā*": Hoặc đối tượng bên ngoài của người khác, không phải là đối tượng thật hiện tại, mà chỉ là đối tượng của trí tuệ tư duy đúng đắn, do nhờ trí tuệ thứ nhì thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp bên trong của mình làm nền tảng.

- *Samudayadhammānupassī vā*: Hoặc trí tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ **trạng thái sanh** của **danh pháp, sắc pháp do nhân duyên sanh**, đó là **trí tuệ thứ nhì** gọi là *Nāmarūpapaccayapariggahañña*: Trí tuệ thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp.

- *Vayadhammānupassī vā*: Hoặc trí tuệ thiên tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ **trạng thái diệt** của **danh pháp, sắc pháp do nhân duyên diệt**, đó là **trí tuệ thứ ba** gọi là *Sammasanañña*: Trí tuệ thiên tuệ thấy rõ biết rõ **sự diệt** của danh pháp sắc pháp do nhân duyên diệt, nên thấy rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp sắc pháp.

- *Samudayaṭṭhānupassī vā*: Hoặc trí tuệ thiên tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của **danh pháp, sắc pháp do nhân duyên sanh, do nhân duyên diệt ngay hiện tại**, nên thấy rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp sắc pháp. Đó là **trí tuệ thiên tuệ thứ tư** gọi là *Udayabbayañña*: Trí tuệ thiên tuệ thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của danh pháp, sắc pháp ngay hiện tại, nên

thấy rõ 3 trạng thái chung: *trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp sắc pháp*. v.v...

- *Atthi kāyo*: nghĩa là chỉ là **thân** mà thôi, sắc thân thuộc **sắc pháp** là **pháp vô ngã**.

- *Anisito ca viharati*: nghĩa là hành giả có **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác hoàn toàn trong sạch thanh tịnh**, không có **tà kiến** nương nhờ và cũng không có **tham ái** nương nhờ nơi **đối tượng sắc thân hoặc danh pháp, sắc pháp**.

- *Na ca kiñci loke upādīyati*: nghĩa là **tâm không còn chấp thủ cho rằng: "ta, của ta"** nào trong ngũ uẩn (**sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn**) hoặc **sắc pháp, danh pháp** này nữa. Đó là **tâm của bậc Thánh A-ra-hán**.

Tóm lại, tất cả 21 đối tượng trong **Tứ niệm xứ** (**thân niệm xứ có 14 đối tượng, thọ niệm xứ có 1 đối tượng chia làm 9 loại thọ, tâm niệm xứ có 1 đối tượng chia làm 16 loại tâm, pháp niệm xứ có 5 đối tượng**), mỗi đối tượng đều có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc từ Nhập Lưu Thánh Đạo -- Nhập Lưu Thánh Quả; Nhất Lai Thánh Đạo -- Nhất Lai Thánh Quả; Bất Lai Thánh Đạo -- Bất Lai Thánh Quả; đến A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả trở thành bậc Thánh A-ra-hán cao thượng, tùy theo duyên lành, **5 pháp chủ** (**tín pháp chủ, tấn pháp chủ, niệm pháp chủ, định pháp chủ, tuệ pháp chủ**) và **ba la mật** của mỗi hành giả.

Nhân duyên sanh của sắc pháp - danh pháp:

*** Nhân duyên sanh của sắc pháp**

Sắc pháp sanh do 5 nhân duyên:

- Sắc pháp sanh do **vô minh** sanh.
- Sắc pháp sanh do **tham ái** sanh.
- Sắc pháp sanh do **nghiệp** sanh.
- Sắc pháp sanh do **vật thực** sanh.
- **Trạng thái sanh** của sắc pháp.

* Nhân duyên diệt của sắc pháp

Sắc pháp diệt do 5 nhân duyên:

- Sắc pháp diệt do *vô minh* diệt.
- Sắc pháp diệt do *tham ái* diệt.
- Sắc pháp diệt do *nghiệp* diệt.
- Sắc pháp diệt do *vật thực* diệt.
- *Trạng thái diệt* của sắc pháp.

* Nhân duyên sanh của danh pháp

Danh pháp sanh do 5 nhân duyên:

- Danh pháp sanh do *vô minh* sanh.
- Danh pháp sanh do *tham ái* sanh.
- Danh pháp sanh do *nghiệp* sanh.
- Danh pháp sanh do *danh pháp, sắc pháp* sanh.
- *Trạng thái sanh* của danh pháp.

* Nhân duyên diệt của danh pháp

Danh pháp diệt do 5 nhân duyên:

- Danh pháp diệt do *vô minh* diệt.
- Danh pháp diệt do *tham ái* diệt.
- Danh pháp diệt do *nghiệp* diệt.
- Danh pháp diệt do *danh pháp, sắc pháp* diệt.
- *Trạng thái diệt* của danh pháp.

-ooOoo-

Pháp Hành Trung Đạo

Pháp hành Trung đạo (*Majjhimāpaṭipadā*) là một pháp hành chỉ có trong Phật giáo, hoàn toàn không có ngoài Phật giáo.

Trong bài kinh Chuyển pháp luân (*Dhammacakkappavattanasutta* [\[2\]](#)), Đức Phật dạy:

Hai Pháp Thấp Hèn (*dve antā*)

-- "Này chư Tỳ khuru, có hai pháp cực đoan thuộc về hai biên kiến người xuất gia không nên hành theo. Hai pháp ấy như thế nào?

1- Một là, việc thường thụ hưởng khoái lạc trong ngũ dục do tâm tham ái hợp với **thường kiến**, là pháp thấp hèn của hạng phàm nhân trong đời, không phải của bậc Thánh nhân, không đem lại lợi ích an lạc nào.

2- Hai là, việc thường tự ép xác hành khổ mình do tâm sân hận và có **đoạn kiến**, thuộc pháp hành khổ hạnh của ngoại đạo, không phải của bậc Thánh nhân, không đem lại lợi ích an lạc nào.

Pháp Hành Trung Đạo (Majjhimāpatipadā)

Này chư Tỳ khuru, không thiên về hai pháp cực đoan thuộc hai biên kiến ấy, Như Lai đã hành theo **Pháp hành Trung đạo**, nên đã chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế bằng trí tuệ siêu tam giới, làm cho tuệ nhãn phát sanh; trí tuệ thiên tuệ siêu tam giới phát sanh, để làm vắng lặng mọi phiền não; làm cho trí tuệ siêu việt thông suốt chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh đạo, Thánh quả và Niết Bàn.

Này chư Tỳ khuru, thế nào gọi là **Pháp hành Trung đạo** mà Như Lai đã chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế (bằng trí tuệ siêu tam giới), làm cho tuệ nhãn phát sanh; trí tuệ thiên tuệ siêu tam giới phát sanh, để làm vắng lặng mọi phiền não; làm cho trí tuệ siêu việt thông suốt chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn.

Này chư Tỳ khuru, Pháp hành Trung đạo đó chính là Thánh Đạo hợp đủ 8 chánh cao thượng là:

1- Chánh kiến. 2- Chánh tư duy. 3- Chánh ngữ. 4- Chánh nghiệp. 5- Chánh mạng. 6- Chánh tinh tấn. 7- Chánh niệm. 8- Chánh định.

Này chư Tỳ khuru, nhờ Pháp hành Trung đạo là Thánh Đạo hợp đủ 8 chánh cao thượng này, mà Như Lai đã chứng ngộ chân lý

Tứ thánh đế (bằng trí tuệ siêu tam giới), làm cho tuệ nhãn phát sanh; trí tuệ thiên tuệ siêu tam giới phát sanh, để làm vắng lặng mọi phiền não; làm cho trí tuệ siêu việt thông suốt chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh đạo, Thánh quả và Niết Bàn".

Trong bài kinh này, Đức Thế Tôn dạy Pháp hành Trung đạo đó chính là **Thánh Đạo hợp đủ 8 chánh cao thượng**: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định; 8 chánh này là 8 tâm sở đồng sanh cùng một lúc trong Thánh Đạo Tâm và Thánh Quả Tâm.

Trong Thánh Đạo Tâm, Thánh Quả Tâm có 36 tâm sở đồng sanh, trong 36 tâm sở này có:

- **Trí tuệ tâm sở** gọi là **chánh kiến**: trí tuệ chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế.
- **Hướng tâm tâm sở** (*vitakka*) gọi là **chánh tư duy**: tư duy thoát ra khỏi ngũ dục, tư duy không làm khổ, tư duy không làm hại.
- **Chánh ngữ tâm sở** gọi là **chánh ngữ**: lời nói chân chánh, đó là không nói dối, không nói lời chia rẽ, không nói lời thô tục, không nói lời vô ích.
- **Chánh nghiệp tâm sở** gọi là **chánh nghiệp**: hành nghiệp chân chánh, đó là không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm.
- **Chánh mạng tâm sở** gọi là **chánh mạng**: nuôi mạng chân chánh, tránh xa cách sống tà mạng do hành ác.
- **Tinh tấn tâm sở** gọi là **chánh tinh tấn**, đó là:
 - * Tinh tấn ngăn ác pháp phát sanh.
 - * Tinh tấn diệt ác pháp đã sanh.
 - * Tinh tấn làm cho thiện pháp phát sanh.
 - * Tinh tấn làm tăng trưởng thiện pháp đã sanh.
- **Niệm tâm sở** gọi là **chánh niệm**: niệm chân chánh, đó là: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

- **Nhất tâm tâm sở** gọi là **chánh định**: định chân chánh, là định tâm trong 5 bậc thiền siêu tam giới, có Niết Bàn làm đối tượng.

Tám tâm sở có tên 8 chánh này cùng với 28 tâm sở khác, có Niết Bàn làm đối tượng, đặc biệt chỉ đồng sanh trong **Thánh Đạo Tâm** và **Thánh Quả Tâm** thuộc **siêu tam giới tâm** mà thôi. Ngoài ra, chúng không bao giờ đồng sanh cùng một lúc trong **dục giới tâm, sắc giới tâm, vô sắc giới tâm**.

Pháp hành Trung đạo đó là Thánh Đạo hợp đủ 8 chánh đồng sanh trong Thánh Đạo Tâm và Thánh Quả Tâm có Niết Bàn làm đối tượng; **Pháp hành Bát chánh đạo** ấy trong Thánh Đạo Tâm và Thánh Quả Tâm, không phải là pháp hành **bắt đầu tiến hành**, cũng không phải là **pháp hành đang tiến hành**, mà là pháp hành **đã tiến hành xong**, đã hoàn thành phận sự Tứ thánh đế xong, là kết quả của **pháp hành** (*paṭipatti*) ở trong **pháp thành** (*paṭivedha*).

Như vậy, Pháp hành Trung đạo là pháp hành Bát chánh đạo hợp đủ 8 chánh ấy ở giai đoạn cuối; thì ở giai đoạn đầu của Pháp hành Trung đạo hoặc pháp hành Bát chánh đạo là pháp nào?

Pháp hành Trung đạo có 2 giai đoạn:

Giai đoạn đầu của Pháp hành Trung đạo như thế nào?

Pháp hành Trung đạo đó là pháp hành Bát chánh đạo, trong 8 chánh này, **giai đoạn đầu**, hành giả bắt đầu tiến hành từ **chánh niệm: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp**. **Pháp hành Trung đạo giai đoạn đầu** chính là **tiến hành pháp hành Tứ niệm xứ**, để diệt **tâm tham**, hài lòng và **tâm sân**, không hài lòng trong danh pháp, sắc pháp; để cho trí tuệ thiên tuệ phát sanh thấy rõ biết rõ **thực tánh** của các pháp; thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của danh pháp, sắc pháp; thấy rõ biết rõ **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**.

Giai đoạn cuối của Pháp hành Trung đạo như thế nào?

Hành giả tiến hành ***pháp hành Tứ niệm xứ*** dẫn đến chứng đắc ***4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả***, trong ***4 Thánh Đạo Tâm*** và ***4 Thánh Quả Tâm*** có ***8 tâm sở đồng sanh*** gọi là ***Bát chánh đạo*** làm xong phận sự Tứ thánh đế. ***Bát chánh đạo*** trong ***4 Thánh Đạo Tâm*** và ***4 Thánh Quả Tâm*** ấy chính là ***Pháp hành Trung đạo ở giai đoạn cuối***.

Pháp hành Tứ niệm xứ có ***thân, thọ, tâm, pháp*** làm đối tượng, dẫn đến sự ***chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả*** và ***Niết Bàn***. ***Phần thân*** thuộc ***sắc pháp***; ***phần thọ, phần tâm*** thuộc ***danh pháp***; ***phần pháp*** thuộc ***sắc pháp*** và ***danh pháp***.

Pháp hành thiền tuệ có ***danh pháp, sắc pháp*** làm đối tượng, dẫn đến sự ***chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả*** và ***Niết Bàn***.

Như vậy, ***pháp hành Tứ niệm xứ*** và ***pháp hành thiền tuệ*** có đối tượng và kết quả hoàn toàn giống nhau, chỉ có khác nhau về tên gọi 2 pháp hành mà thôi.

Hành giả ***tiến hành thiền tuệ*** đúng theo ***Pháp hành Trung đạo*** mới có thể dẫn đến sự chứng ngộ ***chân lý Tứ thánh đế***, chứng đắc ***Thánh Đạo, Thánh Quả*** và ***Niết Bàn***.

Hành không đúng theo Pháp hành Trung đạo như thế nào?

Hành giả tiến hành thiền tuệ có ***4 oai nghi***: đi, đứng, ngồi, nằm..làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Sự thật, tất cả mọi danh pháp, sắc pháp đều là ***khổ đế***, là pháp nên biết như nhau cả thấy, không hơn không kém. Nhưng có số hành giả không hiểu rõ sự thật chân lý khổ đế này, nên coi trọng đối tượng danh pháp, sắc pháp này; coi khinh đối tượng danh pháp, sắc pháp kia, tâm không biết trung dung trong tất cả mọi đối tượng danh pháp, sắc pháp; cho nên họ tiến hành thiền tuệ khi thì ***tâm tham***, hài lòng trong đối tượng danh pháp, sắc pháp này; khi thì ***tâm sân***, không hài lòng trong danh pháp, sắc pháp

kia. Khi tâm tham hoặc tâm sân phát sanh, đều luôn luôn có **tâm sở si (vô minh)** đồng sanh bao trùm phủ kín thật tánh của danh pháp, sắc pháp ấy.

Như vậy, trí tuệ thiền tuệ không thể phát sanh, không thể thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp, sắc pháp đúng theo chân nghĩa pháp, đồng thời pháp hành đã thiên về 2 pháp cực đoan: **tâm tham**, hài lòng và **tâm sân**, không hài lòng; cho nên, hành giả tiến hành thiền tuệ **không đúng theo Pháp hành Trung đạo**, chắc chắn không thể dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn.

Ví dụ:

Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có **sắc ngòi** đó là **dáng ngòi, tư thế ngòi** làm đối tượng của thiền tuệ. Nếu hành giả **coi trọng sắc ngòi**, thì làm duyên cho **tâm tham**, hài lòng phát sanh cùng với **tâm sở si** đồng sanh bao trùm phủ kín thực tánh của sắc ngòi, thuộc sắc pháp ấy.

Một khi có **phóng tâm** phát sanh (*nghĩ đến chuyện khác*) phải buông bỏ đối tượng sắc ngòi. Nếu hành giả **coi khinh phóng tâm** thì **tâm sân**, không hài lòng phát sanh cùng với **tâm sở si** bao trùm phủ kín thực tánh của phóng tâm, danh pháp ấy. Cho nên, hành giả tiến hành thiền tuệ không diệt được **tâm tham**, hài lòng và **tâm sân**, không hài lòng cùng với **tâm sở si** trong danh pháp, sắc pháp ấy.

Như vậy, **hành giả tiến hành thiền tuệ không đúng theo Pháp hành Trung đạo**, vì thiên về 2 pháp cực đoan: tâm tham, hài lòng và tâm sân, không hài lòng trong danh pháp, sắc pháp.

Hành đúng theo Pháp hành Trung đạo như thế nào?

Hành giả tiến hành thiền tuệ có **4 oai nghi**: đi, đứng, ngồi, nằm làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Sự thật, tất cả mọi danh pháp, sắc pháp đều là **khổ đế**, là pháp nên biết như nhau cả thấy, không hơn không kém. Có số hành giả hiểu rõ sự thật chân lý khổ đế này, nên **không coi trọng đối**

tượng danh pháp, sắc pháp này; cũng không coi khinh đối tượng danh pháp, sắc pháp kia, tâm biết trung dung trong tất cả mọi đối tượng danh pháp, sắc pháp; cho nên khi họ tiến hành thiền tuệ đầu danh pháp, sắc pháp nào cũng ngăn ngừa được **tâm tham**, hài lòng và **tâm sân**, không hài lòng cùng với **tâm sở si** (vô minh) nương nhờ trong đối tượng danh pháp, sắc pháp ấy mà phát sanh; do đó, trí tuệ thiền tuệ phát sanh, thấy rõ biết rõ **thực tánh** của danh pháp, sắc pháp ấy, đồng thời diệt được **tâm tham**, hài lòng và **tâm sân**, không hài lòng cùng với **tâm sở si** trong đối tượng danh pháp, sắc pháp ấy.

Hành giả tiến hành thiền tuệ giai đoạn đầu đúng theo **Pháp hành Trung đạo**, vì không thiên về 2 pháp cực đoan: **tâm tham**, hài lòng và **tâm sân**, không hài lòng, dẫn đến sự phát sanh trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ **thực tánh** của danh pháp, sắc pháp đúng theo **sự thật chân nghĩa pháp**; thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của danh pháp, sắc pháp; thấy rõ biết rõ **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**, đến giai đoạn cuối của **Pháp hành Trung đạo**.

Ví dụ:

Hành giả đang tiến hành thiền tuệ có **sắc ngò** đó là **dáng ngò**, **tư thế ngò** làm đối tượng của thiền tuệ; hành giả có **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác** trực nhận trực giác ngay dáng ngò, tư thế ngò thuộc **sắc pháp** phát sanh từ tâm, gọi là **sắc ngò**. Hành giả **không coi trọng sắc ngò**, nên **tâm tham**, hài lòng cùng với **tâm sở si** không thể nương nhờ nơi **sắc ngò** (**sắc pháp**) mà phát sanh. Khi ấy, chỉ có **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác** đồng sanh trong **đại thiện tâm trong sạch** có **sắc ngò là đối tượng** mà thôi.

Nếu khi có **phóng tâm** phát sanh (**ngĩ đến chuyện khác**) phải buông bỏ đối tượng sắc ngò; hành giả **không coi khinh phóng tâm** nên **tâm sân**, không hài lòng cùng với **tâm sở si** không thể nương nhờ nơi **phóng tâm** (**danh pháp**) mà phát sanh. Cho nên, **chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác** thấy rõ biết rõ **đối tượng phóng tâm** (vừa mới diệt) là **danh phóng** thuộc **danh pháp**. Như vậy,

dù đối tượng thay đổi (*từ sắc ngòi diệt, phóng tâm sanh*), song chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác vẫn không thay đổi.

Hành giả tiến hành thiền tuệ **giai đoạn đầu đúng theo Pháp hành Trung đạo**, vì không thiên về 2 pháp cực đoan, nên diệt được **tâm tham**, hài lòng trong **sắc ngòi** (*sắc pháp*), và diệt được **tâm sân**, không hài lòng trong **phóng tâm** (*danh pháp*), đồng thời diệt được **tâm si** trong danh pháp, sắc pháp. Do đó, trí tuệ thiền tuệ phát sanh thấy rõ biết rõ **thực tánh** của danh pháp, sắc pháp đúng theo **sự thật chân nghĩa pháp**; thấy rõ biết rõ **sự sanh**, **sự diệt** của danh pháp, sắc pháp; thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp, dẫn đến **giai đoạn cuối của Pháp hành Trung đạo**, để chứng ngộ **chân lý Tứ thánh đế**, chứng đắc **Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn**.

-ooOoo-

Pháp Hành Giới -- Định -- Tuệ

Pháp hành giới -- định -- tuệ có 2 loại:

- 1- Pháp hành giới -- định -- tuệ trong tam giới.
- 2- Pháp hành giới -- định -- tuệ trong siêu tam giới.

1- Pháp hành giới -- định -- tuệ trong tam giới như thế nào?

Pháp hành giới -- định -- tuệ trong tam giới, hành giả phải hành theo tuần tự trước sau: hành giới -- hành định -- hành tuệ.

* **Pháp hành giới** thuộc phần đầu là pháp hành trước tiên, đó là **tác ý thiện tâm** giữ gìn **thân** và **khẩu** không phạm giới, để làm cho thân và khẩu được trong sạch, không bị ô nhiễm bởi phiền não, để làm nền tảng cho pháp hành thiền định.

* **Pháp hành định** thuộc phần giữa, đó là **pháp hành thiền định** ở giai đoạn giữa (*sau pháp hành giới*), có khả năng chứng đắc các **bậc thiền sắc giới**, **bậc thiền vô sắc giới**, còn có thể làm nền tảng cho pháp hành thiền tuệ.

Định (*samādhī*) có 3:

- **Cận định** (*upacārasamādhī*): định tâm trong một đề mục thiền định duy nhất đến giai đoạn phát sanh ấn chứng từ *uggahanimitta*: ấn chứng thô ảnh tương tự đến *paṭibhāganimitta*: ấn chứng quang ảnh trong sáng.

- **An định** (*appanāsamādhī*): định tâm trong một đề mục thiền định duy nhất vững chắc đến giai đoạn ấn chứng *paṭibhāganimitta*: ấn chứng quang ảnh trong sáng, có khả năng chứng đắc các bậc thiền sắc giới, các bậc thiền vô sắc giới...

Hai loại định tâm này thuộc về **pháp hành thiền định**, có khả năng làm nền tảng cho pháp hành thiền tuệ.

- **Sát na định** (*khaṇikasamādhī*): định tâm trên đối tượng danh pháp hoặc sắc pháp trong thời gian ngắn ngủi tùy theo nhân duyên của nó. Sát na định này thuộc về **pháp hành thiền tuệ**.

* **Pháp hành tuệ** thuộc phần cuối đó là **pháp hành thiền tuệ** ở giai đoạn cuối (*sau pháp hành định*). **Pháp hành thiền tuệ** có khả năng chứng ngộ **chân lý Tứ thánh đế**, chứng đắc **4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả** và **Niết Bàn**. Nhưng cũng có trường hợp đặc biệt, hành giả tiến hành thiền tuệ trước, thiền định sau hoặc tiến hành thiền định và thiền tuệ cả hai đi đôi với nhau [3] ...

2- Pháp hành giới -- định -- tuệ trong siêu tam giới như thế nào?

Pháp hành Bát chánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định, đó là 8 tâm sơ đồ đồng sanh trong **4 Thánh Đạo Tâm, 4 Thánh Quả Tâm** có **Niết Bàn** làm đối tượng; vậy **pháp hành Bát chánh đạo** hợp đủ 8 chánh đồng sanh với **4 Thánh Đạo Tâm, 4 Thánh Quả Tâm** này thuộc về **siêu tam giới pháp**.

Trong Bát chánh đạo này chia ra làm 3 pháp hành: giới -- định -- tuệ.

- Chánh kiến, chánh tư duy thuộc về **pháp hành tuệ**.
- Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng thuộc về **pháp hành giới**.
- Chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định thuộc về **pháp hành định**.

Pháp hành Bát chánh đạo trong **siêu tam giới** này sắp đặt **chánh kiến** lên hàng đầu, vì nó đóng vai trò chính yếu trong sự chứng ngộ **chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả** và có Niết Bàn làm đối tượng; chánh kiến ấy làm nền tảng hỗ trợ cho **chánh tư duy**; **chánh tư duy** hỗ trợ cho **chánh ngữ**; **chánh ngữ** hỗ trợ cho **chánh nghiệp**; **chánh nghiệp** hỗ trợ cho **chánh mạng**; **chánh mạng** hỗ trợ cho **chánh tinh tấn**; **chánh tinh tấn** hỗ trợ cho **chánh niệm**; **chánh niệm** hỗ trợ cho **chánh định**; đó là **8 tâm sở đồng sanh, đồng diệt, đồng đối tượng Niết Bàn, đồng nơi sanh với 4 Thánh Đạo Tâm, với 4 Thánh Quả Tâm** thuộc **siêu tam giới tâm**, đồng thời không trước không sau, thuộc về **pháp thành** (*paṭivedhadhamma*).

Ví dụ:

Một thang thuốc chữa bệnh gồm có 8 vị thuốc, trong đó có một **vị thuốc chính để trị bệnh**, còn 7 vị thuốc phụ trợ. Khi đem bỏ 8 vị thuốc vào siêu, đổ thêm 3 chén nước sắc thuốc cạn xuống còn 8 phân. Trong chén thuốc 8 phân này, vị thuốc chính cùng hoà với 7 vị thuốc phụ kia. Khi uống thuốc, cùng một lần, không thể phân biệt được uống vị nào trước, vị nào sau như thế nào, **Bát chánh đạo** có ba phần: hành giới, hành định, hành tuệ đồng sanh với **siêu tam giới tâm** cũng như thế ấy, đồng thời không trước, không sau.

-ooOoo-

PHÁP KHÔNG DỄ DUÔI (*Appamādadhamma*)

Pháp không dễ duôi có hệ trọng như thế nào trong Phật giáo?

Trong Chi bộ kinh, Đức Phật dạy rằng:

- "Này chư Tỳ khuru, Như Lai quán xét mọi pháp mà không thấy có một pháp nào khác, dầu chỉ là một pháp, là nhân làm cho các thiện pháp chưa sanh được sanh hoặc các bất thiện pháp (ác pháp) đã sanh rồi bị diệt như **pháp không dễ đuổi**.

"Này chư Tỳ khuru, hành giả có **pháp không dễ đuổi** thì các thiện pháp chưa sanh được sanh và các bất thiện pháp (ác pháp) đã sanh rồi bị diệt". [4]

Pháp không dễ đuổi là một pháp tối hệ trọng, vì vậy, hằng ngày Đức Phật thường thuyết giảng, nhắc nhở khuyên dạy các hàng đệ tử rằng:

*"Appamādena bhikkhave sampādettha:
Buddhuppādo dullabho lokasmim,
Manussattabhāvo dullabho,
Dullabhā saddhā sampatti,
Pabbajitabhāvo dullabho,
Saddhammassavanam dullabham.
Evam divase divase ovadati". [5]*

(Này chư Tỳ khuru, các con hãy nên cố gắng tinh tấn hoàn thành mọi phận sự Tứ thánh để bằng pháp không dễ đuổi, tiến hành Tứ niệm xứ, bởi vì có năm điều khó được là:

*Đức Phật xuất hiện trên thế gian là một điều khó.
Được sanh làm người là một điều khó.
Có được đức tin hoàn toàn trong sạch nơi Tam bảo là một điều khó.
Được xuất gia trở thành Tỳ khuru là một điều khó.
Được lắng nghe chánh pháp [6] là một điều khó.*

Năm điều khó được này, hằng ngày, Đức Phật thường thuyết giảng, nhắc nhở, khuyên dạy chư Tỳ khuru.)

Cho đến giây phút cuối cùng trước khi tịch diệt Niết Bàn, Đức Phật còn nhắc nhở, khuyên bảo lần chót rằng:

*"Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo
Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādeṭṭha".*

[7]

*(Ngày chư Tỳ khuru, bây giờ Như Lai nhắc nhở,
khuyến bảo các con lần cuối rằng: các pháp hữu vi
(danh pháp, sắc pháp) có trạng thái diệt là thường.
Các con hãy nên cố gắng tinh tấn hoàn thành mọi
phận sự Tứ thánh để bằng pháp không dễ đuổi, tiến
hành Tứ niệm xứ).*

Câu "*appamādena sampādeṭṭha*" chấm dứt, Đức Phật bắt đầu nhập các bậc thiền và cuối cùng tịch diệt Niết Bàn. Do đó, đây là lời giáo huấn cuối cùng của Đức Phật (*pacchimabuddhavaṇṇa*).

Đức Phật thường dạy: "***Các con chớ nên dễ đuổi [8] trong mọi thiện pháp***".

Hành giả có pháp không dễ đuổi như thế nào?

Hành giả có pháp không dễ đuổi là người có chánh niệm, có trí tuệ tỉnh giác, có tâm tinh tấn không ngừng tiến hành tứ niệm xứ (*tiến hành thiền tuệ*) một cách kiên nhẫn, không bao giờ thoái chí nản lòng, có ý chí kiên quyết để đạt đến mục đích cao cả của mình. Vì vậy, hành giả có pháp không dễ đuổi hết sức cố gắng tinh tấn làm cho các thiện pháp nào chưa sanh, thì thiện pháp ấy được sanh và tăng trưởng; đồng thời cố gắng tinh tấn làm cho bất thiện pháp (*ác pháp*) đã sanh rồi, thì bị diệt.

Hành giả có pháp không dễ đuổi trong mọi thiện pháp, có tâm kiên nhẫn, có ý chí kiên quyết rằng:

- Xét thấy ***các giới*** của mình chưa được hoàn toàn trong sạch và đầy đủ, thì có tác ý thiện tâm trong sạch giữ gìn các giới của mình cho được hoàn toàn trong sạch và đầy đủ; giữ gìn và duy trì các giới ấy luôn luôn được trong sạch và đầy đủ.

- Xét thấy ***các định*** của mình chưa được đầy đủ, thì quyết tâm cố gắng tinh tấn tiến hành thiền định để chứng đắc bậc

thiền nào chưa chứng đắc. Khi đã chứng đắc bậc thiền ấy rồi, cố gắng tinh tấn làm cho bậc thiền ấy thuần thực vững chắc, không để suy thoái.

- Xét thấy ***các tuệ*** của mình chưa được đầy đủ, thì quyết tâm cố gắng tinh tấn tiến hành thiền tuệ, để trí tuệ thiền tuệ nào chưa phát sanh thì được phát sanh. Khi trí tuệ thiền tuệ đã phát sanh rồi, cố gắng tinh tấn làm cho càng tăng trưởng, không để thoái hóa.

- Xét thấy ***các tuệ giải thoát*** khỏi phiền não đó là Thánh Đạo Tuệ, Thánh Quả Tuệ nào chưa phát sanh, thì quyết tâm cố gắng tinh tấn tiến hành thiền tuệ để chứng đắc Thánh Đạo Tuệ, Thánh Quả Tuệ ấy. Thánh Đạo Tuệ, Thánh Quả Tuệ phát sanh rồi không bao giờ bị suy thoái.

- Xét thấy ***các tuệ tri kiến giải thoát*** đó là trí tuệ quán xét Thánh Đạo, Thánh Quả nào và Niết Bàn đã chứng đắc, phiền não nào đã bị diệt đoạn tuyệt được rồi và phiền não nào chưa bị diệt đoạn tuyệt được, thì quyết tâm cố gắng tinh tấn quán xét Thánh Đạo, Thánh Quả ấy và Niết Bàn; quán xét phiền não đã bị diệt đoạn tuyệt được rồi và phiền não chưa bị diệt đoạn tuyệt được.

Nhờ trí tuệ tri kiến giải thoát này, mà hành giả biết được Thánh Đạo, Thánh Quả nào được chứng đắc, phiền não nào đã bị diệt đoạn tuyệt và Thánh Đạo, Thánh Quả nào chưa chứng đắc, phiền não nào chưa bị diệt đoạn tuyệt. Hành giả quyết tâm tinh tấn tiếp tục tiến hành thiền tuệ để chứng đắc các Thánh Đạo, Thánh Quả ấy và diệt đoạn tuyệt phiền não ấy.

Hoặc đối với hành giả có pháp không dễ duôi, là người có chánh niệm (*niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp*) có trí tuệ tỉnh giác, có tâm tinh tấn không ngừng tiến hành Tứ niệm xứ hoặc tiến hành thiền tuệ bằng tâm kiên nhẫn, với ý chí kiên quyết hoàn thành mọi phận sự Tứ thánh đế rằng:

- Cố gắng tinh tấn tiến hành thiền tuệ, trí tuệ thấy rõ biết rõ ***khổ thánh đế*** đó là danh pháp, sắc pháp trong tam giới, là pháp có ***phận sự nên biết***.

- Cố gắng tinh tấn tiến hành thiền tuệ để diệt **tập thánh đế** đó là tâm tham ái, nhân sanh khổ thánh đế, là pháp có **phận sự nên diệt**.

- Cố gắng tinh tấn tiến hành thiền tuệ để chứng ngộ **diệt thánh đế** đó là Niết Bàn, pháp diệt khổ thánh đế, là pháp có **phận sự nên chứng ngộ**.

- Cố gắng tinh tấn tiến hành **đạo thánh đế** đó là bát chánh đạo, pháp hành dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn, diệt khổ thánh đế, là pháp có **phận sự nên tiến hành**.

Phận sự của Tứ thánh đế:

Trong Tứ thánh đế, mỗi thánh đế có mỗi phận sự riêng biệt như sau:

- **Khổ thánh đế**, đó là danh pháp, sắc pháp trong tam giới, là pháp có **phận sự nên biết** (*danh pháp, sắc pháp ấy*) bằng cách tiến hành thiền tuệ.

- **Tập thánh đế**, đó là tham ái, nhân sanh khổ thánh đế, là pháp có **phận sự nên diệt** (*tham ái ấy*) bằng cách tiến hành thiền tuệ.

- **Diệt thánh đế**, đó là Niết Bàn, diệt khổ thánh đế, là pháp có **phận sự nên chứng ngộ** (*Niết Bàn ấy*) bằng cách tiến hành thiền tuệ.

- **Đạo thánh đế**, đó là bát chánh đạo [9], pháp hành dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn, diệt khổ thánh đế, là pháp có **phận sự nên tiến hành** thiền tuệ.

Tuy mỗi thánh đế có mỗi phận sự riêng biệt, nhưng có sự liên quan mật thiết với nhau trong 4 thánh đế cùng một lúc không trước không sau.

- Nếu hành giả tiến hành thiền tuệ dẫn đến sự hoàn thành xong 4 phận sự Tứ thánh đế cùng một lúc không trước không sau **lần thứ nhất**, thì gọi là hành giả đã chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo -- Nhập Lưu Thánh Quả, trở

thành **bậc Thánh Nhập Lưu** (*bậc Thánh thứ nhất trong Phật giáo*).

- Nếu hành giả tiến hành thiền tuệ dẫn đến sự hoàn thành xong 4 phận sự Tứ thánh đế cùng một lúc không trước không sau **lần thứ nhì**, thì gọi là hành giả đã chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Nhất Lai Thánh Đạo -- Nhất Lai Thánh Quả, trở thành **bậc Thánh Nhất Lai** (*bậc Thánh thứ nhì trong Phật giáo*).

- Nếu hành giả tiến hành thiền tuệ dẫn đến sự hoàn thành xong 4 phận sự Tứ thánh đế cùng một lúc không trước không sau **lần thứ ba**, thì gọi là hành giả đã chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Bất Lai Thánh Đạo -- Bất Lai Thánh Quả, trở thành **bậc Thánh Bất Lai** (*bậc Thánh thứ ba trong Phật giáo*).

- Nếu hành giả tiến hành thiền tuệ dẫn đến sự hoàn thành xong 4 phận sự Tứ thánh đế cùng một lúc không trước không sau **lần thứ tư**, thì gọi là hành giả đã chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả, trở thành **bậc Thánh A-ra-hán** (*bậc Thánh thứ tư cao thượng nhất trong Phật giáo*).

Thực ra, chỉ có bậc Thánh A-ra-hán mới có khả năng hoàn thành mọi phận Tứ thánh đế mà thôi.

Hành giả có pháp không dễ duôi trong mọi thiện pháp. Thiện pháp có 4 loại:

- 1- **Dục giới thiện pháp**: đó là bố thí, giữ giới, hành thiện, v.v...
- 2- **Sắc giới thiện pháp**: đó là 5 bậc thiền sắc giới.
- 3- **Vô sắc giới thiện pháp**: đó là 4 bậc thiền vô sắc giới.
- 4- **Siêu tam giới thiện pháp**: đó là 4 Thánh Đạo.

Hành giả có pháp không dễ duôi, có sự tinh tấn không ngừng, có khả năng tạo mọi dục giới thiện pháp, 5 sắc giới thiện pháp, 4 vô sắc giới thiện pháp và cuối cùng là 4 siêu tam giới thiện pháp, đó là 4 Thánh Đạo: Nhập Lưu Thánh Đạo, Nhất Lai Thánh Đạo, Bất Lai Thánh Đạo, A-ra-hán Thánh Đạo.

Pháp hành *gatapaccāgatikavatta*

Hành giả có pháp không dễ đuổi trong mọi thiện pháp thường thực hành pháp hành: *gatapaccāgatikavatta*: *thọ trì pháp hành tứ niệm xứ cả đi lẫn về*. Hành giả ***thọ trì pháp hành cả đi lẫn về*** là hành giả tiến hành pháp hành tứ niệm xứ (*pháp hành thiền tuệ*), có tâm tinh tấn không ngừng suốt ngày và đêm. Ban đêm tiến hành suốt canh đầu, đến canh giữa mới ngủ, để cho cơ thể được nghỉ ngơi, rồi đến canh chót bắt đầu thức giấc, lại tiếp tục tiến hành cho đến sáng ngày khác, và cứ tiếp tục như vậy. Hành giả có sự tinh tấn không ngừng suốt ngày đêm tiến hành thiền tuệ, có mọi đối tượng tứ niệm xứ, không lúc nào buông bỏ đối tượng, suốt ngày và đêm, chỉ trừ khi ngủ ngon giấc; là người thường tỉnh ngủ, khi thức giấc liền tiếp tục tiến hành tứ niệm xứ đối tượng hiện tại.

Vì vậy, đối với hành giả tiến hành tứ niệm xứ một cách liên tục trong mọi đối tượng tứ niệm xứ; thậm chí khi đại tiện, tiểu tiện, v.v... cũng là đối tượng của thân niệm xứ như trong phần *Sampajānapabba*, Đức Phật dạy rằng: "*Uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti*" [10] : (*Khi đại tiện, tiểu tiện, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của sắc pháp (chất gió) phát sanh từ tâm đẩy phân, nước tiểu ra ngoài, không phải ta hoặc người đi đại tiện, tiểu tiện*).

Hành giả có pháp không dễ đuổi thường thọ trì pháp hành tứ niệm xứ cả đi lẫn về (*gatapaccāgatikavatta*), tinh tấn không ngừng tiến hành pháp hành tứ niệm xứ (*pháp hành thiền tuệ*) một cách liên tục ngày và đêm, không buông bỏ đối tượng tứ niệm xứ, sẽ có được quả báu ngay trong kiếp hiện tại hoặc trong kiếp vị lai.

Quả báu của pháp hành (*gatapaccāgatikavatta*):

Chú giải Trung bộ kinh, trong bài kinh Đại tứ niệm xứ [11] , phần *Sampajānapabba* dạy rằng:

Hành giả thọ trì *gatapaccāgatikavatta*, ngay trong kiếp hiện tại:

- Nếu hành giả có đầy đủ ba la mật, thì sẽ chứng đắc từ Nhập Lưu Thánh Đạo, Nhập Lưu Thánh Quả cho đến A-ra-hán Thánh Đạo, A-ra-hán Thánh Quả trong thời kỳ ấu niên.

- Nếu trong thời kỳ ấu niên chưa chứng đắc, thì sẽ chứng đắc trong thời kỳ trung niên.

- Nếu trong thời kỳ trung niên chưa chứng đắc, thì sẽ chứng đắc trong thời kỳ lão niên.

- Nếu trong thời kỳ lão niên chưa chứng đắc, thì sẽ chứng đắc trước lúc lâm chung.

- Nếu trước lúc lâm chung chưa chứng đắc, thì sẽ chứng đắc sau khi hóa sanh làm chư thiên.

- Nếu trong kiếp chư thiên chưa chứng đắc, thì sau khi tái sanh làm người, trong thời kỳ không có Đức Phật Toàn Giác xuất hiện trên thế gian, người ấy sẽ chứng đắc thành Đức Phật Độc Giác.

- Nếu chưa chứng đắc thành Đức Phật Độc Giác, thì sau khi tái sanh làm người, gặp thời kỳ Đức Phật Toàn Giác xuất hiện trên thế gian, người ấy sẽ đến hầu Ngài, lắng nghe Ngài thuyết pháp tóm tắt, sẽ chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả, trở thành bậc Thánh A-ra-hán rất mau lẹ, ví như Ngài Đại Đức *Bāhiya Dārucīriya*; hoặc sẽ là bậc Thánh tối thượng Thánh Văn có đại trí tuệ xuất chúng, ví như Ngài Đại Đức *Sāriputta*; hoặc sẽ là bậc Thánh tối thượng Thánh Văn có đại thần thông xuất chúng, ví như Ngài Đại Đức *Mahāmoggallāna*; hoặc sẽ là bậc Thánh đại Thanh Văn có hạnh đầu đà cao thượng nhất, ví như Ngài Đại Đức *Mahākassapa*; hoặc sẽ là bậc Thánh đại Thanh Văn có thiên nhãn thông xuất sắc nhất, ví như Ngài Đại Đức *Anuruddha*; hoặc sẽ là bậc Thánh đại Thanh Văn thông thuộc nhất về tạng luật, ví như Ngài Đại Đức *Upāli*; hoặc sẽ là bậc Thánh đại Thanh Văn có tài xuất sắc nhất về thuyết pháp, ví như Ngài Đại Đức *Punṇa Mantāniputta*; hoặc sẽ là bậc Thánh đại Thanh Văn có hạnh đầu đà xuất sắc nhất ở trong rừng, ví như Ngài Đại Đức *Revata*; hoặc sẽ là bậc Thánh đại Thanh

Văn có tài đa văn túc trí xuất sắc nhất, ví như Ngài Đại Đức *Ānanda*; hoặc sẽ là bậc Thánh đại Thanh Văn hiểu học nhất, ví như Ngài Đại Đức *Rāhula*, v.v...

Hành giả có pháp không dễ duôi, thường tinh tấn không ngừng tiến hành pháp hành Tứ niệm xứ (*pháp hành thiền tuệ*), chắc chắn sẽ được quả báu ngay trong kiếp hiện tại hoặc trong kiếp vị lai tùy thuộc vào ba la mật của mình.

-ooOoo-

[1] *Majjhimanikāya*, Mūl., kinh *Mahāsatipaṭṭhānasuttavaṇṇanā*.

[2] *Saṃyuttanikāya*, bộ *Mahāvagga*, kinh *Dhammacakkapavattanasutta*.

[3] Phương pháp tiến hành, xem quyển "Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ" trang 474-477.

[4] *Anguttaranikāya*, phần *Ekakanipāṭapāli*, *Vīriyārambhādimagga*.

[5] Quyển *Parittāpaḷi* (xứ Myanmar) và Chú giải *Anguttaranikāya*.

[6] Chánh pháp (*saddhamma*): đó là 37 pháp để chứng đắc Thánh Đạo: 4 pháp niệm xứ, 4 pháp tinh tấn, 4 pháp thành tựu, 5 pháp chủ, 5 pháp lực, 7 pháp giác chi, 8 pháp chánh đạo.

[7] *Dīghanikāya*, *Mahāvagga*, kinh *Mahāparinibbānasutta*.

[8] **Để duôi** là trạng thái quên mình, không có chánh niệm. **Pháp không để duôi** là pháp chánh niệm, chính là pháp hành tứ niệm xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

[9] Bát pháp chánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

[10] *Dīghanikāya, Mahāvagga, kinh Mahāsatipatthānasutta, Sampajānapabba.*

[11] *Majjhimanikāya, bộ Chú giải Mūlapannāsa-aṭṭhakathā, kinh Mahāsatipatthānasuttavaṇṇanā, Sampajānapabba.*

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [1.3](#) | [1.4](#) | [2.0](#) | [3.1](#) | [3.2](#) | [3.3](#)

Chân thành cảm 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

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru Hộ Pháp)

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

Phần II

NGHI LỄ THỌ PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ

Phàm khởi đầu công việc gì trong tôn giáo, điều trước tiên phải có nghi lễ để tỏ lòng tôn kính, có niềm tin vững chắc; việc tiến hành thiền tuệ lại càng thiết yếu hơn. Khi Đức Phật còn hiện tiền, các hàng đệ tử nào, nếu có cơ hội đến xin thọ pháp hành thiền định, pháp hành thiền tuệ từ nơi Đức Phật; còn không, thì đến xin thọ pháp hành thiền định, pháp hành thiền tuệ từ vị đại Trưởng Lão, vị Trưởng Lão, vị Đại Đức v.v...

Như vậy, nghi lễ thọ pháp hành là việc làm theo truyền thống từ thời kỳ Đức Phật cho đến nay, tất cả mọi người Phật tử là bậc xuất gia, cũng như hàng tại gia nghiêm chỉnh làm theo một cách tôn kính với đức tin trong sạch nơi Tam bảo: Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo.

Trước khi làm lễ thọ pháp hành thiền tuệ, nếu ***hành giả*** là người ***cận sự nam*** hoặc ***cận sự nữ*** nên thọ trì ***Tam quy*** và ***8 giới phần đầu hành phạm hạnh*** từ vị thiền sư.

Để cho thân, khẩu, ý được trong sạch, hành giả nên làm lễ sám hối tội lỗi của mình trước vị thiền sư chứng minh, để tránh được sự tai hại do xúc phạm đến Tam bảo hoặc các bậc có giới đức trong sạch.

1- Nghi Thức Sám Hối

Hành giả nên sám hối rằng:

Kính bạch Đại Đức, xin phép Ngài, con xin thành tâm sám hối những lỗi lầm do cố ý hoặc vô ý phạm đến Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng, Tam bảo cùng các bậc Thầy Tổ, từ trước cho đến hiện tại này. Kể từ nay về sau, con hết sức cố gắng thu thúc không để tái phạm.

Kính xin Ngài chứng minh cho con, xin Ngài từ-bi chấp nhận những lỗi lầm của con. Bạch Ngài.

Do tác ý thiện tâm này, khiến cho tất cả mọi điều tai hại không xảy đến với con; nguyện vọng thực hành pháp hành thiền tuệ mong giải thoát khổ tử sanh luân hồi của con cho sớm được thành tựu.

(Đánh lễ 3 lần)

Vị Đại Đức thiền sư khuyên dạy rằng:

Này hành giả, con đã nhận biết lỗi lầm do cố ý hoặc vô ý phạm đến Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng, Tam bảo cùng các bậc Thầy Tổ, từ trước cho đến hiện tại này. Sự chứng minh và chấp nhận sự thành tâm sám hối, sửa chữa của con.

Vậy, kể từ nay về sau, con phải nên cố gắng thu thúc thân khẩu ý tránh không để tái phạm. Người nào nhận biết được lỗi lầm của mình, biết sám hối sửa chữa đúng theo pháp luật của Đức Phật, thì người ấy chắc chắn sẽ tiến hóa mọi thiện pháp trong giáo pháp của Đức Phật.

Hành giả bạch: *Sādhū! Bhante! Sādhū! Lành thay! Lành thay!*
Bạch Ngài.

2- Nghi Lễ Thọ Tam Quy Cùng Tám Giới Hành Phạm Hạnh

Hành giả đánh lễ vị thiền sư, xin thọ trì Tam quy cùng 8 giới phần đầu hành phạm hạnh như sau:

Ahaṃ [1] Bhante, tisaraṇena saha, ājīvaṭṭhamakasīlaṃ dhammaṃ yācāmi [2], anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me [3] Bhante.

Dutiyampi, Ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, ājīvaṭṭhamakasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me Bhante.

Tatiyampi, Ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, ājīvaṭṭhamakasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me Bhante.

Nghĩa:

Kính bạch Đại Đức, con xin thọ trì Tam quy cùng chánh mạng đệ bát giới, kính xin Đại Đức từ bi truyền Tam quy cùng chánh mạng đệ bát giới cho con, Bạch Ngài.

Kính bạch Đại Đức, con xin thọ trì Tam quy cùng chánh mạng đệ bát giới, kính xin Đại Đức từ bi truyền Tam quy cùng chánh mạng đệ bát giới cho con, lần thứ nhì, Bạch Ngài.

Kính bạch Đại Đức, con xin thọ trì Tam quy cùng chánh mạng đệ bát giới, kính xin Đại Đức từ bi truyền Tam quy cùng chánh mạng đệ bát giới cho con, lần thứ ba, Bạch Ngài.

Hành giả đánh lễ vị thiền sư 3 lần.

* Vị thiền sư hướng dẫn hành giả rằng:

Ts [4] :- *Yamaham vandāmi, tam vadehi.*

(Sư đọc đúng câu nào, con nên đọc theo đúng câu ấy).

Nếu có nhiều hành giả thì:

Ts:- *Yamaham vandāmi, tam vadetha.*

(Sư đọc đúng câu nào, các con nên đọc theo đúng câu ấy)

Hg [5] :- *Āma, Bhante. (Dạ xin vâng, Bạch Ngài).*

Ts:- *Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa.*
(3lần)

(Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc A-ra-hán, bậc Chánh Đẳng Giác).

Hg:- *Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa.*
(3lần)

Vị Đại Đức thiền sư truyền đúng từng chữ từng câu chấm dứt, hành giả đọc lặp theo đúng từng chữ từng câu như sau:

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

*Dutiyampi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi, Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

*Tatiyampi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi, Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Ts:- *Tisaraṇagamanam paripunnam.*

Hg:- *Āma, Bhante.*

Chánh mạng đệ bát giới:

- 1- Pāṇātipātā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
- 2- Adinnādānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
- 3- Kāmesumicchācārā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
- 4- Musāvādā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
- 5- Pisuṇavācā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
- 6- Pharusavācā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
- 7- Samphappalāpā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
- 8- Micchājīvā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Ts:- *Tisaraṇena saha ājīvaṭṭhamakasīlaṃ dhammaṃ sādhu kaṃ
katvā, appamādena sampādehi [6] .*

Hg:- *Āma, Bhante.*

Nghĩa:

Tam quy:

*Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật.
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp.
Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng.*

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật, lần thứ nhì.

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp, lần thứ nhì.

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng, lần thứ nhì.

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật, lần thứ ba.

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp, lần thứ ba.

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng, lần thứ ba.

Ts:- Nghi thức quy y Tam bảo đầy đủ chỉ có bấy nhiêu!

Hg:- Bạch Ngài, Dạ xin vâng.

Chánh mạng đệ bát giới (Ājīvaṭṭhamakasīla)

1- Con xin thọ trì điều học, là tác ý tránh xa sự sát sanh.

2- Con xin thọ trì điều học, là tác ý tránh xa sự trộm cắp.

3- Con xin thọ trì điều học, là tác ý tránh xa sự tà dâm.

4- Con xin thọ trì điều học, là tác ý tránh xa sự nói dối.

5- Con xin thọ trì điều học, là tác ý tránh xa sự nói lời chia rẽ.

6- Con xin thọ trì điều học, là tác ý tránh xa sự nói lời thô tục.

7- Con xin thọ trì điều học, là tác ý tránh xa sự nói lời vô ích.

8- Con xin thọ trì điều học, là tác ý tránh xa cách sống tà mạng.

Ts :- Con đã thọ trì Tam quy cùng chánh mạng đệ bát giới, con nên cố gắng giữ gìn cho được trong sạch làm nền tảng, để hoàn

thành mọi phận sự Tứ thánh để bằng pháp không dễ duôi, tiến hành Tứ niệm xứ.

Hg:- Bạch Ngài, Dạ xin vâng.

Nhận xét về giới *ājīvaṭṭhamakasīla*:

Hành giả là bậc xuất gia Tỳ khuru, Sa di hoặc hàng tại gia, cận sự nam, cận sự nữ đều phải hành giới hạnh tùy theo địa vị của mình, và còn phải hành thêm giới *ājīvaṭṭhamakasīla* này nữa.

*Vậy, giới *ājīvaṭṭhamakasīla* như thế nào?*

Giới *ājīvaṭṭhamakasīla* là gồm 8 giới, giới thứ 8 tránh xa cách sống tà mạng, nghĩa là sống chánh mạng, do đó gọi *ājīvaṭṭhamakasīla*: chánh mạng đệ bát giới.

Chánh mạng đệ bát giới có 8 giới là chánh nghiệp, chánh ngữ, chánh mạng như sau:

- 1- Tránh xa sự sát sanh,
- 2- Tránh xa sự trộm cắp,
- 3- Tránh xa sự tà dâm,
- 3 giới này thuộc về **chánh nghiệp**.
- 4- Tránh xa sự nói dối,
- 5- Tránh xa sự nói lời chia rẽ,
- 6- Tránh xa sự nói lời thô tục,
- 7- Tránh xa sự nói lời vô ích,
- 4 giới này thuộc về **chánh ngữ**.
- 8- Tránh xa cách sống tà mạng, sống theo chánh mạng thuộc về **chánh mạng**.

Như vậy, **chánh mạng đệ bát giới**; này gồm có **chánh nghiệp, chánh ngữ, chánh mạng** thuộc về **phần giới** trong Bát Chánh Đạo.

Ba chánh: **chánh nghiệp, chánh ngữ, chánh mạng** này là **3 tâm sở** sanh riêng biệt trong **dục giới đại thiện tâm**, vì **mỗi tâm sở có đối tượng khác nhau**. Nhưng 3 tâm sở này chắc chắn đồng sanh cùng nhau trong **siêu tam giới tâm** (Thánh Đạo Tâm và Thánh Quả Tâm) có **Niết Bàn là đối tượng**; cho nên, *ājīvaṭṭhamakasīla*

(chánh mạng đệ bát giới) này còn gọi là *āḍibrahmacariyakasīla* [7] : Giới hành đạo phạm hạnh phần đầu.

Thật vậy, hành giả tiến hành thiền tuệ cần phải có giới *ājīvaṭṭhamakasīla* hoàn toàn trong sạch trọn vẹn trước tiên làm nền tảng; nghĩa là phải có **thân hành thiện**: *thân không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm*; **khẩu hành thiện**: *không nói dối, không nói lời chia rẽ, không nói lời thô tục, không nói lời vô ích*; và sống theo **chánh mạng**, trước tiên làm nền tảng để cho **định** và **tuệ** phát sanh.

Nếu hành giả có *ājīvaṭṭhamakasīla* không trong sạch trọn vẹn, thì **định** và **tuệ** không phát sanh, làm sao chứng đắc Thánh Đạo - Thánh Quả được!

Đức Phật dạy:

"Pubbeva kho panassa kāyakammaṃ vacīkammaṃ ājīvo supārisuddho hoti...". [8]

"Trước tiên, hành giả phải có thân nghiệp, khẩu nghiệp; chánh mạng hoàn toàn trong sạch trọn vẹn ...".

Đó chính là *ājīvaṭṭhamakasīla* hoặc *āḍibrahmacariyakasīla* làm nền tảng căn bản để cho **định** và **tuệ** phát sanh, tăng trưởng đến giai đoạn cuối là chứng ngộ **chân lý Tứ thánh đế**, chứng đắc **Thánh Đạo, Thánh Quả** và **Niết Bàn**.

Cho nên, đối với hành giả dầu bậc xuất gia là Tỳ khưu có Tỳ khưu giới; là Sa di có Sa di giới; là cận sự nam, cận sự nữ có ngũ giới; bát giới; thập giới, và còn phải nghiêm chỉnh hành trì giới *ājīvaṭṭhamakasīla* hoàn toàn trong sạch, trọn vẹn để làm nền tảng cho **pháp hành thiền định, pháp hành thiền tuệ**.

3- Nghi Lễ Hiến Dâng Sanh Mạng

Sanh mạng rất quý giá đối với mỗi chúng sinh nói chung, con người nói riêng; song chánh pháp còn quý giá hơn sanh mạng.

Hành giả có ý nguyện cầu chánh pháp, nên hiến dâng sanh mạng của mình, vì sự lợi ích lớn lao, sự tiến hoá, sự an lạc lâu dài.

3.1- Hiến dâng sanh mạng đến Đức Phật

Hành giả ***tiến hành thiền định*** hoặc ***tiến hành thiền tuệ*** một mình nơi thanh vắng, có khi phát sanh sợ hãi hoặc các hàng phi nhân quấy nhiễu hoặc các loài thú dữ có thể làm hại đến sanh mạng, làm cản trở việc tiến hành thiền định hoặc tiến hành thiền tuệ của mình.

Để tránh những trở ngại cho việc tiến hành thiền định hoặc tiến hành thiền tuệ, hành giả phải nên đến hầu Đức Thế Tôn thành kính dâng sanh mạng của mình đến Ngài, trước khi tiến hành thiền định hoặc tiến hành thiền tuệ, đọc lời hiến dâng sanh mạng như sau:

*Imāhaṃ Bhagavā attabhāvaṃ
tumhākaṃ pariccajāmi. [9] (3 lần)
Kính bạch Đức Thế Tôn, con xin thành
kính hiến dâng lên Ngài sanh mạng này
của con.*

Sau khi hành giả đã hiến dâng sanh mạng của mình đến Đức Thế Tôn xong rồi, nên phát sanh đức tin trong sạch trọn vẹn nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng, Tam bảo, vì vậy, sanh mạng được an toàn, sự tiến hành thiền tuệ được thuận lợi, phát triển, tiến hóa trong thiện pháp.

Đức Phật dạy:

*"Dhammo have rakkhati dhammacāriṃ...". [10]
"Thật vậy, thiện pháp hộ trì người hành pháp..."*

3.2- Hiến dâng sanh mạng đến vị thiền sư

Hành giả ***tiến hành thiền định*** hoặc ***tiến hành thiền tuệ***, nếu chưa hiểu biết rõ tường tận về pháp hành, chưa có kinh nghiệm về pháp hành, chưa biết nhận xét thế nào là hành đúng, thế nào là hành sai, mà ngộ nhận, phát sanh tâm ngã mạn, khó dạy,... như vậy, thì thiện pháp không tăng trưởng.

Để cho thiện pháp tăng trưởng, hành giả phải đến gần gũi thân cận với vị thiền sư thông thạo về pháp học, đầy đủ kinh nghiệm về pháp hành, để nương nhờ đúng theo nghi lễ như sau:

*Imāhaṃ Bhante attabhāvaṃ tumhākaṃ
pariccajāmi. [11] (3 lần)*

*"Kính bạch Ngài Đại Đức, con xin thành kính dâng
đến Ngài sanh mạng này của con".*

Hành giả có đức tin trong sạch trọn vẹn nơi vị thiền sư, đã hiến dâng sanh mạng của mình, nương nhờ vị thiền sư rồi; hành giả là người dễ dạy, biết vâng lời vị thiền sư, Ngài chỉ dẫn thế nào, hành giả nên hành theo thế ấy.

Hành giả sau khi đã làm lễ hiến dâng sang mạng đến Đức Phật để được an toàn sanh mạng, tránh điều trở ngại cho việc tiến hành thiền định hoặc tiến hành thiền tuệ; và đã làm lễ hiến dâng sanh mạng đến vị thiền sư, để tỏ ra là người đệ tử dễ dạy, biết vâng lời chỉ dẫn của vị thiền sư.

3.3- Nghi lễ thọ pháp hành thiền tuệ:

Chánh Pháp của Đức Phật gồm có pháp học, pháp hành và pháp thành: 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

Để tỏ lòng tôn kính Pháp bảo, người đệ tử, hành giả cần phải làm **Lễ Cầu Pháp**, với tâm tôn kính, trang nghiêm như sau:

*Nibbānassa me Bhante sacchikaraṇatthāya
vipassanākammatthānaṃ detha. (3 lần)*
*"Kính bạch Đại Đức, kính xin Ngài từ-bi tế độ
truyền dạy cho con pháp hành thiền tuệ để thực
hành, hầu mong chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát khổ
sanh".*

Nghi lễ thọ pháp hành thiền tuệ xong. Vị thiền sư tận tâm truyền dạy, hướng dẫn pháp hành thiền tuệ cho hành giả.

3.4- Cúng dường Tam bảo và phát nguyện:

Tam bảo: Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo là nơi quy y nương nhờ cao cả nhất đối với các hàng Phật tử. Để tỏ lòng tôn kính ngôi Tam bảo, người Phật tử ngày đêm thường lễ bái cúng dường, Đức Phật dạy cúng dường có 2 cách:

- *Āmisapūjā*: cúng dường bằng phẩm vật như: trầm thơm, cành hoa... cúng Đức Phật, Đức Pháp, và những thứ vật dụng cúng dường đến chư Đại Đức Tăng.

- *Paṭipattipūjā*: cúng dường bằng pháp hành giới, định, tuệ...

Trong hai cách cúng dường này, Đức Phật tán dương ca tụng cách cúng dường bằng cách hành pháp gọi là cách cúng dường cao thượng nhất.

Nhưng đến khi Đức Phật gần tịch diệt Niết Bàn, Ngài dạy chỉ có cách ***hành pháp*** mới thật là cúng dường Đức Phật một cách cao thượng nhất mà thôi.

Như trong bộ chú giải Pháp cú, tích *Đại Đức Attadattha*:

Khi Đức Phật truyền dạy cho chư Tỷ khưu được rõ, thời gian tịch diệt Niết Bàn của Ngài không còn lâu.

Chư Tỷ khưu, thường đến hầu hạ Đức Phật với lòng tôn kính yêu thương, riêng Đại Đức Attadattha nghĩ: "*Đức Thế Tôn còn thời gian không lâu sẽ tịch diệt Niết Bàn, còn ta vẫn chưa diệt được tham ái, ta nên cố gắng tiến hành thiền tuệ, chứng đắc đến A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả trở thành bậc Thánh A-ra-hán, khi Đức Thế Tôn còn hiện tiền*". Nghĩ vậy, Ngài ở nơi thanh vắng một mình để tiến hành thiền tuệ, có số Tỷ khưu chê trách Ngài không biết kính yêu Đức Phật. Đức Phật biết rõ điều ấy, nên truyền dạy một Tỷ khưu gọi Tỷ khưu Attadattha đến.

Đức Phật bèn hỏi Ngài:

- *Này con, con nghĩ thế nào mà hành động như vậy?*

- *Kính bạch Đức Thế Tôn, con được nghe biết Đức Thế Tôn không còn bao lâu nữa sẽ tịch diệt Niết Bàn, con cố gắng tiến*

hành thiền tuệ để chứng đắc đến A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả, trong khi Đức Thế Tôn còn hiện tiền.

Nghe vậy, Đức Thế Tôn nói: *Sādhū! Sādhū! Lành thay! Lành thay! Rồi Ngài dạy:*

"Bhikkhave, yassa mayi sineho atthi, tena Attadatthena viya bhavitum vaṭṭati. Na hi gandhādīhi pūjentā maṃ pūjenti, dhammā-nudhammapaṭipattiyā pana maṃ pūjenti, tasmā aññenapi Attadatthasadiseneva bhavitabbaṃ". [12]

*(Này chư Tỳ khuru, Tỳ khuru nào có lòng kính yêu Như Lai, Tỳ khuru ấy nên noi gương theo như Tỳ khuru Attadattha. Thật vậy, những người cúng dường bằng hương hoa v.v... chưa phải là cúng dường Như Lai cao thượng. Những người tiến hành theo pháp hành thiền tuệ chứng đắc **siêu tam giới pháp**, mới thật là cúng dường Như Lai cao thượng. Vì vậy, những người khác nên thực hành giống như Tỳ khuru Attadattha).*

Đến khi Đức Phật sắp tịch diệt Niết Bàn, chư thiên các cõi trời mang những đóa hoa trời, hương trời, âm thanh trời... đến cúng dường Đức Phật.

Khi ấy Đức Phật dạy Đại Đức Ānanda:

"Này Ānanda, sự cúng dường những phẩm vật từ cõi trời như thế ấy, chưa phải tỏ lòng tôn kính Như Lai, hay tôn trọng, hay kính yêu, hay cúng dường, hay lễ bái Như Lai.

*Này Ānanda, Tỳ khuru, Tỳ khuru ni, cận sự nam, cận sự nữ nào theo hành pháp hành thiền tuệ chứng đắc **siêu tam giới pháp**, cung kính thực hành nghiêm chỉnh theo Giới -- Định -- Tuệ, thực hành theo chánh pháp. người ấy mới thật tôn kính Như Lai, tôn trọng, kính yêu, cúng dường, lễ bái Như Lai một cách cao thượng.*

*Như vậy, này Ānanda, trong Phật giáo này, các con nên học tập rằng: "**Chúng ta nên theo hành pháp hành thiền tuệ, chứng đắc siêu tam giới pháp, cung kính thực hành nghiêm chỉnh theo giới -- định -- tuệ, thực hành theo chánh pháp**". [13]*

Đề tỏ lòng tôn kính tuyệt đối nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng, hành giả thành kính cúng dường bằng cách hành pháp đọc bằng lời như sau:

*Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddham
pūjemi.*

*Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammam
pūjemi.*

*Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṃgham
pūjemi.*

*Con đem hết lòng thành kính cúng dường đến Đức
Phật bằng pháp hành thiền tuệ này.*

*Con đem hết lòng thành kính cúng dường đến Đức
Pháp bằng pháp hành thiền tuệ này.*

*Con đem hết lòng thành kính cúng dường đến Đức
Tăng bằng pháp hành thiền tuệ này.*

Lời phát nguyện (*Patthanā*):

Mục đích cứu cánh của mình không bị sai lệch, không thay chiều đổi hướng, hành giả phải nên thành tâm đọc lên lời phát nguyện để cho mọi chúng sinh nghe hiểu rõ ý nguyện tha thiết của mình rằng:

*Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-maraṇamhā
parimuccissāmi. (3 lần)*

*(Chắc chắn, bằng pháp hành thiền tuệ này, con sẽ
giải thoát khỏi cảnh khổ sanh, lão, tử).*

Như vậy, mục đích cứu cánh đã rõ ràng, hành giả tiến hành thiền tuệ không có nguyện vọng gì khác, mà chỉ có một ý nguyện duy nhất là **chứng ngộ Niết Bàn**, giải thoát mọi cảnh khổ sanh-lão-tử hoặc giải thoát mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi trong ba giới, bốn loài mà thôi.

4- Phận Sự Của Vị Thiền Sư

Vị thiền sư như một người bạn thân thiết (*kalyāṇamitta*) của hành giả, với tâm từ chỉ dẫn, dạy bảo hành giả những sự lợi ích,

sự tiến hóa trong pháp hành thiền tuệ.

Vị thiền sư dạy rằng:

- Hành giả là người có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, đã quy y nương nhờ nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng đã thọ trì *ājīvaṭṭhamakasīla*: chánh mạng đệ bát giới rồi, cần phải giữ gìn giới hạnh của mình cho được trong sạch trọn vẹn, để làm nền tảng vững chắc cho pháp hành.

- Hành giả đã xin thụ giáo pháp hành thiền tuệ rằng:
"Nibbānassa me Bhante sacchikaraṇatthāya vipassanākammatthānam detha".

Vipassanākammatthāna nghĩa là gì?

Vipassanākammatthāna gồm có 2 từ ghép:

- *Vipassanā*: là trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp sắc pháp.

- *Kammatthāna*: đối tượng danh pháp sắc pháp thuộc chân nghĩa pháp (*paramatthadhamma*) là đối tượng của pháp hành thiền tuệ.

Vipassanā kammatthāna: trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp; thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã dẫn đến chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo - 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

Trước tiên hành giả cần phải học hỏi, cho hiểu biết rõ tường tận các **danh pháp**, các **sắc pháp** thuộc **chân nghĩa pháp** (*paramatthadhamma*) để làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ, đó là điều tối quan trọng hàng đầu.

Nếu hành giả sử dụng đối tượng danh pháp, sắc pháp thuộc chế định pháp (*paññattidhamma*) làm đối tượng của pháp hành, thì kết quả chắc chắn không dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo -- 4 Thánh Quả và Niết Bàn -- giải thoát khỏi sanh...

Bởi vậy cho nên, hành giả cần phải học hỏi cho hiểu biết rõ tường tận **mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp** thuộc **chân nghĩa pháp**, để sử dụng làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ, và cần phải hiểu biết rõ phương pháp tiến hành thiền tuệ đúng theo **Pháp hành Trung đạo**. Đó cũng là điều tối quan trọng. Bởi vì, nhờ sự hiểu biết đúng đắn, hành giả mới có thể hành theo đúng được.

Tất cả mọi danh pháp sắc pháp trong tam giới (*dục giới, sắc giới, vô sắc giới*) đều có thể làm **đối tượng của pháp hành thiền tuệ trong giai đoạn đầu**; trí tuệ thiền tuệ tiến triển đến **giai đoạn cuối**, mới có **Niết Bàn làm đối tượng** của **Thánh Đạo Tâm** và **Thánh Quả Tâm**.

Như vậy, tất cả mọi danh pháp sắc pháp trong tam giới làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ đều có giá trị như nhau, không hơn không kém. Cho nên, hành giả không nên coi trọng danh pháp sắc pháp này, coi khinh danh pháp sắc pháp kia, đề tâm trung dung trong mọi đối tượng, để tránh được **tâm tham**, hài lòng trong đối tượng này, và cũng tránh được **tâm sân**, không hài lòng trong đối tượng kia. Nhờ vậy, sự tiến hành thiền tuệ của hành giả đúng theo **Pháp hành Trung đạo**.

Bốn oai nghi: oai nghi đi, oai nghi đứng, oai nghi ngồi, oai nghi nằm thuộc về **sắc pháp** là sắc tứ đại kết hợp, liên quan với nhau, có thể làm đối tượng của pháp hành thiền tuệ, trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt cả đối tượng sắc pháp lẫn chủ thể danh pháp; thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo - 4 Thánh Quả và Niết Bàn, giải thoát khỏi sanh.

Bốn oai nghi là sắc pháp như thế nào?

- **Oai nghi đi** đó là **dáng đi, tư thế đi** là sắc pháp phát sanh từ tâm gọi là **sắc đi**.
- **Oai nghi đứng** đó là **dáng đứng, tư thế đứng** là sắc pháp phát sanh từ tâm gọi là **sắc đứng**.
- **Oai nghi ngồi** đó là **dáng ngồi, tư thế ngồi** là sắc pháp phát sanh từ tâm gọi là **sắc ngồi**.

- **Oai nghi nằm** đó là **dáng nằm, tư thế nằm** là sắc pháp phát sanh từ tâm gọi là **sắc nằm**.

(Phần pháp học và pháp hành của đối tượng 4 oai nghi nên xem lại phần trước).

Khi thực tập tiến hành pháp hành thiền tuệ, buổi ban đầu, hàng ngày, hành giả nên đến trình pháp với vị thiền sư, để được sự chỉ dẫn trực tiếp, lắng nghe lời phê bình của vị thiền sư, vâng lời chỉ dẫn, dạy bảo của vị thiền sư, bỏ cách hành sai, hành theo cách hành đúng, cố gắng tinh tấn liên tục, để làm tăng trưởng chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác, làm tiến hoá **trí tuệ thiền tuệ tam giới** đến **trí tuệ thiền tuệ siêu tam giới**.

-ooOoo-

[1] Nếu có nhiều hành giả thì: *Ahaṃ* thay bằng *Mayaṃ*.

[2] *Yācāmi* thay bằng *Yācāma*.

[3] *Me* thay bằng *No*.

[4] **Ts**: viết tắt vị "Thiền sư".

[5] **Hg**: viết tắt "Hành giả".

[6] Nếu nhiều hành giả thì: *sampādehi* thay bằng *sampādetha*.

[7] Trong bộ *Visuddhimagga* phần xúc, thọ, tưởng, tư *sīlaniddesa*.

[8] *Majjhimanikāya*, bộ *Uparipannassa*.

[9] Bộ *Visuddhimagga*, phần *Kammaṭṭhānaggahana Niddesa*.

[10] *Dhammapadaṭṭhakathā*....

[11] Bộ *Visuddhimagga*, phần *Kammaṭṭhānaggahana Niddesa*.

[12] Bộ *Dhammapadaṭṭhakathā*, tích *Attadatthatheravatthu*.

[13] *Dīghanikāya*, phẩm *Mahāvagga*, Kinh *Mahāparinibbānasutta*.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [1.3](#) | [1.4](#) | [2.0](#) | [3.1](#) | [3.2](#) | [3.3](#)

Chân thành cảm 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

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru Hộ Pháp)

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

Phần III

VẤN ĐÁP

Sở 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 thiên 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 tùy theo bậc thiên 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 tùy theo quả của nghiệp khác.

- *Pháp hành thiên tuệ* đạt đến kết quả chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả và Niết Bàn tùy theo năng lực ba la mật của mình, trở thành bậc **Thánh nhân** thấp -- cao tùy 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 thiên 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 châu 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 khỏi 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 khỏi 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 nguyên, 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 *Mahāsatiipaṭṭhānasutta* phân đối tượng *Iriyāpathapabba* (tứ oai nghi) đoạn: "*gacchanto vā "gacchāmi"ti pajānāti...*". Theo văn phạm *Pāli* 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 *Pāli*: "*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** đó 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. Thānanisajjasayanākārena 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 ngẩn 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**.
- **Thoĩ** 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 đi chuyển bước đi** một cách tự nhiên.

Khi ấy, **chánh niệm** (*niệm thân*) trực nhận [3] ngay dáng đi, tư thế đi toàn thân đi 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 đi 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 tùy 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 tùy 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 tùy theo nhân duyên).

Khi ấy, **chánh niệm** (niệm thân) trực nhận ngay đáng nằm, tư thể nằm toàn thân nằm yên [11] như thế nào; **trí tuệ tỉnh giác** trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của đáng nằm, tư thể nằm toàn thân nằm yên như thế ấy, **một cách thoáng qua**, như chụp hình mỗi đáng nằm, tư thể 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 đáng nằm, tư thể 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 thoát 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 *khanikasamādhī*: 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 thoát 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 đầu 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 đáng 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 đáng 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 đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể 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 đáng ngồi, tư thể 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 đáng ngồi, tư thể 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 đáng ngồi, tư thể 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** đáng ngồi, tư thể 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 ràng: 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 chủng 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** (*satīcetasika*) 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-driyacetasiṅka*), 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] Trục 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 tùy 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 tùy 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 tùy 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 tùy theo nhân duyên. Nếu cử động, thì không còn đáng 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 cảm 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

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru 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 đáng đi, tư thể đi toàn thân di chuyển bước đi; có trí tuệ tỉnh giác thấy rõ biết rõ thực tánh của đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể đi toàn thân di chuyển bước đi; mà không thấy rõ biết rõ thực tánh của đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể đi toàn thân di chuyển bước đi, mà không biết thực tánh của đáng đi, tư thể 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 đáng đi, tư thể đi, toàn thân di chuyển bước đi, là sắc pháp phát sanh từ tâm như thể nào; có trí tuệ tỉnh giác trực giác thấy rõ biết rõ thực tánh của đáng đi, tư thể đi, toàn thân di chuyển bước đi, là sắc pháp phát sanh từ tâm như thể 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 để 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:

"... Dukkhaṃ hi pariññatthaṃ mayi brahmacarīyaṃ vuccati...". [1]

"Này chư Tỳ khuru, 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 Anurādhā rằng:

"...Pubbe cā'haṃ Anurādhā, etarahi ca dukkhañceva paññāpemi dukkhassa ca nirodhaṃ...". [2]

"Này Anurādhā, 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 thiên 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 thiên 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 thiên 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 thiên tuệ, trí tuệ thiên 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 thiên 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 ràng: **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 mỗi một, 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: mỗi 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 hông, 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 để** đã phát sanh trong dáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên; chứ không phải khổ để 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 để 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 ràng: 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 đáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi gọi là **sắc đi**; thấy rõ biết rõ thực tánh của đáng

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 để 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 để 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 để 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 để 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 thiên 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 **để dài 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 khổ** (*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 nhằm 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 tùy 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 **khô để** 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 để của danh pháp sắc pháp, dễ phát sanh tâm nhàm chán khổ để 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, tùy 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 đáng 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 đáng 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 đáng 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 đáng 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 đáng 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 chương ngại của pháp hành thiền tuệ có phải không?*

Đáp: Thật ra, **phóng tâm** là pháp chương 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 chương ngại.

Như vậy, phóng tâm là danh pháp trở thành đối tượng của pháp hành thiền tuệ, thì không thể nói là pháp chương 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 đáng 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 đáng 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 đáng 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:

Đáng 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 đáng 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 đáng 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 khỏi 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 đáng 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 đáng 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 đáng 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 đáng 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 dui, suy nghĩ về những chuyện ấy nữa. Khi ấy, hành giả có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác trực giác

thấy rõ biết rõ đáng 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 chuyện 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 dễ dãi 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 nhòem gớm thật sự, rồi quán tưởng đến thân người khác cũng bất tịnh, ô trược, đáng nhòem 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 đáng đi, tư thể 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] *Samyuttanikāya*, bộ *Mahāvagga*, kinh *Kimatthīyasutta*.

[2] *Samyuttanikāya*, bộ *Khandhavagga*, kinh *Anurādhāsutta*.

[3] 32 tâm đó là: 8 tâm tham + 2 tâm sân + 2 tâm si + 8 đại thiện tâm + 8 đại duy tác tâm + 1 tiểu 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 cảm 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

THỰC HÀNH PHÁP HÀNH THIỀN TUỆ
(VIPASSANĀBHĀVANĀ)

ĐỐI TƯỢNG TỬ OAI NGHI
(IRIYĀPATHAPABBA)

Dhammarakkhita Bhikkhu
(Tỳ Khuru Hộ Pháp)

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

Phần III

VẤN ĐÁP (tiếp theo)

-ooOoo-

37- Vấn: *Ác pháp nào làm chướng ngại trong sự phát triển pháp hành thiền tuệ?*

Đáp: Mọi ác pháp đều có thể làm chướng ngại trong sự phát triển pháp hành thiền tuệ, nhất là ba ác pháp: **tham ái, tà kiến, ngã mạn** nương nhờ đối tượng, chủ thể làm chướng ngại trong sự tiến hành thiền tuệ ngay ban đầu.

- **Tham ái:** đó là tâm tham muốn: muốn biết danh pháp, sắc pháp; muốn biết sự sanh, sự diệt; muốn biết trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã; muốn chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả và Niết Bàn.

Tâm tham này thuộc về *tâm ác* luôn luôn có *tâm sở si (vô minh)*, là ác pháp làm chướng ngại trong sự tiến hành thiền tuệ, không thể thấy rõ biết rõ thực tánh của các pháp.

- **Tà kiến:** đó là *tâm tham hợp với tà kiến*. Tà kiến ở đây là ngũ uẩn tà kiến: tà kiến chấp trong ngũ uẩn, danh pháp sắc pháp cho là ta, người, đàn ông, đàn bà, chúng sinh, v.v...

Tà kiến này thuộc về *tâm ác* đồng sanh với *tâm sở si (vô minh)*, là ác pháp làm chướng ngại trong sự tiến hành thiền tuệ, không thể thấy rõ biết rõ thực tánh của các pháp.

- **Ngã mạn:** đó là *tâm tham không hợp với tà kiến*. Ngã mạn tự quan trọng hoá ta là hành giả như các hành giả khác, hoặc ta là hành giả hơn các hành giả khác, ta là hành giả thua các hành giả khác.

Ngã mạn này thuộc về *tâm ác* đồng sanh với *tâm sở si (vô minh)*, là ác pháp làm chướng ngại trong sự tiến hành thiền tuệ, không thể thấy rõ biết rõ thực tánh của các pháp.

Hành giả tiến hành thiền tuệ, nếu có ác pháp nào nương nhờ nơi đối tượng và chủ thể, thì tâm bị ô nhiễm, làm chướng ngại trong

sự phát triển pháp hành thiền tuệ.

38- Vấn: *Tham ái, tà kiến, ngã mạn phát sanh do nương nhờ nơi đâu? Diệt tham ái, tà kiến, ngã mạn bằng cách nào?*

Đáp: *Tham ái, tà kiến, ngã mạn phát sanh do nương nhờ nơi chủ thể và đối tượng. Khi hành giả quan trọng hoá chủ thể và đối tượng, thì tâm tham ái, tâm tà kiến, tâm ngã mạn nương nhờ nơi chủ thể và đối tượng ấy mà phát sanh.*

* Nếu hành giả **quan trọng hoá chủ thể** nghĩ rằng: "**ta đang tiến hành thiền tuệ**", thì tham ái, tà kiến, ngã mạn sẽ nương nhờ nơi chủ thể như sau:

- **Tâm tham ái** nương nhờ nơi **chủ thể** phát sanh: ta muốn thấy, ta muốn biết thực tánh của danh pháp, sắc pháp; ta muốn thấy, muốn biết sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp; ta muốn thấy, muốn biết trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp, v.v...
- **Tâm tà kiến** nương nhờ nơi **chủ thể** phát sanh: ta đi để tiến hành thiền tuệ; ta đứng, ta ngồi, ta nằm..., để tiến hành thiền tuệ.
- **Tâm ngã mạn** nương nhờ nơi **chủ thể** phát sanh: ta là hành giả đang tiến hành thiền tuệ như các hành giả khác, hơn các hành giả khác, thua các hành giả khác, v.v...

* Nếu hành giả **quan trọng hoá đối tượng** đi, đứng, ngồi, nằm, v.v..., thì tham ái, tà kiến, ngã mạn sẽ nương nhờ nơi đối tượng như sau:

- **Tâm tham ái** nương nhờ nơi **đối tượng** đi, đứng, ngồi, nằm..., muốn đối tượng ấy sẽ đem lại sự lợi ích, đối tượng ấy cho thấy rõ biết rõ thực tánh của nó.
- **Tâm tà kiến** nương nhờ nơi **đối tượng** đi, đứng, ngồi, nằm..., thấy sai chấp lầm nơi **sắc đi** cho là **ta đi** để tiến hành thiền tuệ; nơi **sắc đứng** cho là **ta đứng**, nơi **sắc ngồi** cho là **ta ngồi**, nơi **sắc nằm** cho là **ta nằm**,... để tiến hành thiền tuệ.
- **Tâm ngã mạn** nương nhờ nơi **đối tượng** đi, đứng, ngồi, nằm... cho rằng: ta là hành giả tiến hành thiền tuệ, thì oai nghi

đi, đứng, ngồi, nằm... phải khác hơn người thường; do tâm ngã mạn tạo nên oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm... không tự nhiên, v.v...

Khi *tâm tham ái, tâm tà kiến, tâm ngã mạn* nương nhờ nơi *chủ thể* và nương nhờ nơi *đối tượng* mà phát sanh, thì sẽ làm chướng ngại cho việc tiến hành thiền tuệ không thể phát triển được.

Để diệt *tham ái, tà kiến, ngã mạn* bằng cách hành giả ***không nên quan trọng hoá chủ thể và đối tượng***, nên có chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác (*chủ thể*) và có đối tượng (*đi, đứng, ngồi, nằm,...*) một cách tự nhiên.

Diệt tham ái, tà kiến, ngã mạn có 2 giai đoạn:

1- Giai đoạn diệt từng thời.

Hành giả tiến hành thiền tuệ cho đến khi ***trí tuệ thiền tuệ thứ tư*** (trong 16 trí tuệ thiền tuệ) phát sanh gọi là *udayabbayañāṇa*: trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp, sắc pháp; thấy rõ biết rõ *trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã*:

- Khi trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ ***trạng thái vô thường***, thì có thể diệt được ***ngã mạn*** tự quan trọng hoá mình so với người.
- Khi trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ ***trạng thái khổ***, thì có thể diệt được ***tham ái*** tham đắm say mê trong danh pháp, sắc pháp.
- Khi trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ ***trạng thái vô ngã***, thì có thể diệt được ***tà kiến*** chấp ngã, chấp thủ từ danh pháp, sắc pháp cho là ta.

2- Giai đoạn diệt đoạn tuyệt.

Hành giả tiến hành thiền tuệ phát triển tuần tự từ ***trí tuệ thiền tuệ tam giới*** cho đến ***trí tuệ thiền tuệ siêu tam giới***, có ***Niết Bàn*** làm đối tượng, chúng đắc tuần tự 4 Thánh Đạo Tuệ:

- Chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo Tuệ, có khả năng diệt đoạn tuyệt hoàn toàn **tà kiến** và tất cả các pháp thuộc tà kiến; nhưng bậc Nhập Lưu Thánh Đạo Tuệ chưa có khả năng diệt đoạn tuyệt được tham ái và ngã mạn.

- Chứng đắc Nhất Lai Thánh Đạo Tuệ, có khả năng diệt đoạn tuyệt được **tham ái, ngã mạn** loại thô trong cõi dục giới; nhưng bậc Nhất Lai Thánh Đạo Tuệ chưa có khả năng diệt đoạn tuyệt được tham ái, ngã mạn loại vi tế.

- Chứng đắc Bất Lai Thánh Đạo Tuệ, có khả năng diệt đoạn tuyệt được **tham ái, ngã mạn** loại vi tế trong cõi dục giới; nhưng bậc Bất Lai Thánh Đạo Tuệ chưa có khả năng diệt đoạn tuyệt được tham ái, ngã mạn trong cõi sắc giới và cõi vô sắc giới.

- Chứng đắc A-ra-hán Thánh Đạo Tuệ, có khả năng diệt đoạn tuyệt hoàn toàn **tham ái, ngã mạn** không còn dư sót.

39- Vấn: Trong bài kinh Tứ Niệm Xứ, đoạn kết của mỗi đối tượng Đức Phật dạy: "*Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati*". (Hành giả có trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi thấy rõ biết rõ thân trong thân của mình), về đoạn này không có thắc mắc; còn đoạn sau Đức Phật dạy: "*bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati*". (Hành giả có trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi thấy rõ biết rõ thân trong thân bên ngoài của người khác). Hành giả tiến hành tứ niệm xứ sống một mình nơi thanh vắng, có trí tuệ tỉnh giác thường theo dõi thấy rõ biết rõ thân trong thân bên ngoài của người khác. Vậy, đoạn kinh này nên hiểu thế nào?

Đáp: Trong toàn bài kinh Tứ Niệm Xứ gồm có 21 đối tượng, mỗi đối tượng phần đoạn kết Đức Phật đều dạy: "*Iti ajjhattam vā ... bahiddhā vā... ajjhattabahiddhā vā...*".

Trong Chú giải bài kinh này giảng giải rằng:

- *Iti ajjhattam vā* 'ti evaṃ attano vā... (hoặc bên trong của mình như vậy).

- *Bahiddhā vā* 'ti parassa vā... (hoặc bên ngoài của người khác).

- "*Ajjhattabahiddhā vā* 'ti kālena attano, kālena parassa...

(hoặc khi thì bên trong của mình ..., khi thì bên ngoài của người khác...).

Ví dụ: Đối tượng 4 oai nghi, nên hiểu như vậy:

Tiến hành tứ niệm xứ hoặc tiến hành thiền tuệ có đối tượng tứ oai nghi là đối tượng thiền tuệ, hành giả tiến hành thiền tuệ đến khi phát sanh **trí tuệ thứ nhất** gọi là *nāmarūpaparicchedañāṇa*: trí tuệ thấy rõ biết rõ thực tánh của mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp là **pháp vô ngã**, không phải ta, không phải người, không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải chúng sinh, không phải vật này vật kia, v.v... bằng **chánh kiến thiền tuệ** này, nên diệt từng thời được **tà kiến chấp ngã**. Trí tuệ thứ nhất này đạt đến **thanh tịnh thứ nhất** gọi là **Chánh kiến thanh tịnh** (*Diṭṭhivisuddhi*). Khi ấy, **tà kiến chấp ngã** không thể nương nhờ cả nơi **đối tượng lẫn nơi chủ thể bên trong** của mình.

Hành giả tiếp tục tiến hành thiền tuệ, trí tuệ phát triển và tiến hóa tuân tự phát sanh **trí tuệ thứ nhì** gọi là *nāmarūpapaccayapariggahañāṇa*: trí tuệ thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi sắc pháp, mỗi danh pháp bằng *paccakkhañāṇa*: **trí tuệ trực tiếp** thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp bên trong của mình như thế nào, làm nền tảng căn bản, để có khả năng thấu triệt bằng *anumānañāṇa*: **trí tuệ gián tiếp** thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp bên ngoài của người khác (*bahiddhā*) cũng như thế ấy. Hơn thế nữa, trí tuệ này còn có khả năng đặc biệt thấu triệt được nhân duyên phát sanh mọi danh pháp, mọi sắc pháp trong quá khứ, trong vị lai cũng như thế ấy nữa.

Cho nên, trí tuệ thứ nhì này đạt đến **thanh tịnh thứ nhì** gọi là **Trí tuệ thoát ly hoại nghi thanh tịnh** (*Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*), khi ấy, diệt từng thời được **hoài nghi** về sự sanh của mọi danh pháp, mọi sắc pháp ngay ở hiện tại, trong quá khứ và trong vị lai; cả bên trong của mình lẫn bên ngoài của người khác.

Như vậy, **trí tuệ thứ nhì** này thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp bên trong của mình như thế nào, lại còn có khả năng thấu triệt, thấy rõ biết rõ nhân duyên

phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp bên ngoài của người khác cũng như thế ấy, và thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp hiện tại bên trong của mình như thế nào; lại còn có khả năng thấu triệt, thấy rõ biết rõ nhân duyên phát sanh mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp trong quá khứ, trong vị lai cả của mình lẫn của người khác cũng như thế ấy, nên diệt được hoài nghi từng thời.

Hành giả tiến hành thiền tuệ, **trí tuệ thứ nhất** phát sanh diệt từng thời được **tà kiến chấp ngã**, và **trí tuệ thứ nhì** phát sanh diệt từng thời được **hoài nghi** về sự sanh của danh pháp, sắc pháp; cho nên, hành giả được gọi là bậc **Tiểu Nhập Lưu** (*Cūlasotāpanna*) chưa phải là Bậc thánh Nhập Lưu, bởi vì, bậc Thánh Nhập Lưu phải trải qua đủ 16 loại trí tuệ thiền tuệ, chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Nhập Lưu Thánh Đạo, Nhập Lưu Thánh Quả có Niết Bàn làm đối tượng, diệt đoạn tuyệt được **tà kiến chấp ngã** và **tâm hoài nghi** vĩnh viễn không bao giờ phát sanh trong tâm **bậc Thánh Nhập Lưu**.

40- Vấn: Muốn trở thành bậc Thánh Nhập Lưu, cần phải có điều kiện như thế nào?

Đáp: Tất cả các thiện pháp phát sanh do bởi nhiều nguyên nhân:

- **Nguyên nhân xa:** những tiền kiếp trong quá khứ đã từng gieo duyên (nhân) lành trong Phật giáo, đã tạo đầy đủ **10 pháp ba la mật**, có **5 pháp chủ:** tín pháp chủ, tấn pháp chủ, niệm pháp chủ, định pháp chủ, tuệ pháp chủ, v.v... đó là những thiện pháp làm nền tảng, làm nhân duyên lành hỗ trợ cho sự tiến hành thiền tuệ.

Những nguyên nhân xa này, chỉ có Đức Phật mới thấy rõ biết rõ được căn duyên của mỗi chúng sinh; ngoài Đức Phật ra, không có một ai có khả năng biết được chúng sinh nào có khả năng trở thành bậc Thánh nhân, ngay cả chính mình. Cho nên, mỗi người trong chúng ta **chớ nên tự coi thường mình**, mà hãy nên cố gắng tinh tấn tiến hành thiền tuệ cho đúng theo **Pháp hành Trung đạo**; nếu chính mình có đủ duyên (nhân) lành, có khả năng chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả nào đó, thì diễm phúc biết dường nào! Nếu chưa chứng đắc (*Thánh Đạo, Thánh Quả*),

thì âu cũng là một cơ hội tốt để bồi bổ pháp hạnh ba la mật, 5 pháp chủ, để tạo duyên lành sẽ chứng đắc trong vị lai.

- **Nguyên nhân gần:** kiếp hiện tại, trong kinh *Sotāpattiyaṅgasutta* [1] Đức Phật dạy có 4 chi pháp cần thiết để trở thành bậc Thánh Nhập Lưu, 4 chi pháp là:

- 1- *Sappurisasamseva*: gần gũi thân cận với bậc Thiện trí trong Phật giáo.
- 2- *Saddhammassavana*: lắng nghe chánh pháp của bậc Thiện trí ấy.
- 3- *Yonisomanasikāra*: hiểu biết trong tâm bằng trí tuệ biết đúng theo 4 trạng thái của danh pháp, sắc pháp.
- 4- *Dhammānudhammapaṭipatti*: tiến hành thiền tuệ hướng đến sự chứng đắc siêu tam giới pháp: 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

Đó là 4 chi pháp cần thiết để trở thành bậc thánh Nhập Lưu là bậc thánh thứ nhất trong Phật giáo.

Bậc Thánh Nhập Lưu đã nhập vào dòng thánh chảy theo tuần tự đến bậc Thánh Nhất Lai, bậc Thánh Bất Lai, bậc Thánh A-ra-hán cao thượng nhất trong Phật giáo.

Đó là nguyện vọng cao cả nhất của người Phật tử chúng ta.

Có nguyện vọng như vậy, điều trước tiên, hành giả cần phải gần gũi thân cận với bậc Thiện trí trong Phật giáo, là những vị thiền sư thông thạo rành rẽ về pháp học, có đầy đủ kinh nghiệm về pháp hành thiền tuệ để nương nhờ học hỏi.

- Lắng nghe chánh pháp của bậc Thiện trí, chánh pháp đó là 4 pháp niệm xứ, 4 pháp tinh tấn, 4 pháp thành tựu, 5 pháp chủ, 5 pháp lực, 7 pháp giác chi, 8 pháp chánh đạo. Đó là những pháp đề chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn.

- Khi tiến hành thiền tuệ, hành giả cần phải có *yonisomanasikāra* hiểu biết rõ trong tâm bằng trí tuệ biết đúng theo 4 trạng thái của danh pháp, sắc pháp làm nhân duyên cho chánh niệm trí tuệ tỉnh giác phát sanh và phát triển.

- Hành giả tiến hành thiền tuệ chỉ hướng tâm đến sự chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn mà thôi, mong giải thoát **khổ sanh** là giải thoát mọi cảnh khổ.

41- Vấn: Đức Phật dạy: "*Sabbe dhammā anattā: Tất cả các pháp là pháp vô ngã*". Tất cả các pháp ấy là những pháp nào? Hành giả biết những pháp ấy bằng cách nào?

Đáp: Đức Phật dạy: "Tất cả các pháp là vô ngã". Vô ngã nghĩa là pháp không phải ta, không phải của ta, không phải người, không phải của người, không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải chúng sinh, v.v...

A- Tất cả các pháp ấy là:

- Pháp hữu vi là pháp vô ngã.
- Pháp vô vi là pháp vô ngã.

Pháp hữu vi là pháp được cấu tạo do bởi 4 nhân duyên: *nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực*; pháp hữu vi ấy là *tâm, tâm sở, sắc pháp* trong tam giới được phân chia thành:

- **Ngũ uẩn:** sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn là pháp vô ngã;
- **12 xứ:** 6 xứ bên trong: nhãn, nhĩ, tỷ, thiện, thân, ý và 6 xứ bên ngoài: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; v.v... Tóm lại có 2 pháp: *sắc pháp* và *danh pháp* trong tam giới (dục giới, sắc giới, vô sắc giới) có sự sanh, sự diệt; có trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã.

Pháp vô vi là pháp không bị cấu tạo do bởi 4 nhân duyên: *nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực*; pháp vô vi ấy là **Niết Bàn** và **chế định pháp**, không có sự sanh, sự diệt; không có trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã. Song Niết Bàn và chế định pháp thuộc pháp vô ngã.

Như Đức Phật dạy:

*Aniccā sabbe saṅkhārā, dukkhānattā ca saṅkhatā.
Nibbānañceva paññatti, anattā itī nicchayā.* [2]

*Tất cả pháp hữu vi, danh pháp và sắc pháp,
Đều có ba trạng thái, vô thường, khổ, vô ngã.
Niết Bàn và chế định, thuộc về pháp vô ngã.*

B- Hành giả biết những pháp vô ngã ấy bằng trí tuệ do lắng nghe, học hỏi, nghiên cứu; bằng trí tuệ do tư duy; bằng trí tuệ do tiến hành thiền tuệ.

*** Trí tuệ biết do lắng nghe, học hỏi, nghiên cứu:**

Nhờ gần gũi thân cận với bậc Thiện trí trong Phật giáo, được lắng nghe học hỏi, hoặc nghiên cứu kinh sách Phật giáo, nên mới hiểu biết: ngũ uẩn là vô ngã. Nghĩa là:

- Sắc uẩn là vô ngã.
- Thọ uẩn là vô ngã.
- Tưởng uẩn là vô ngã.
- Hành uẩn là vô ngã.
- Thức uẩn là vô ngã.
- Hoặc sắc pháp là vô ngã.
- Danh pháp là vô ngã.

Hiểu biết được rằng:

- **Nhãn thức tâm** có 2 tâm làm phận sự nhìn thấy sắc trần, hình dạng,... không phải ta thấy. Ngoài 2 nhãn thức tâm này ra, không có một tâm nào khác có khả năng nhìn thấy sắc trần, hình dạng được. Nhãn thức tâm chỉ có một phận sự duy nhất là nhìn thấy sắc trần, hình dạng mà thôi, hoàn toàn không thể thấy được *ta, người, đàn ông, đàn bà, chúng sinh, v.v...* nào cả.

- **Nhĩ thức tâm** có 2 tâm làm phận sự lắng nghe thanh trần, âm thanh,... không phải ta nghe. Ngoài 2 nhĩ thức tâm này ra, không có một tâm nào khác có khả năng nghe thanh trần, âm thanh được. Nhĩ thức tâm chỉ có một phận sự duy nhất là nghe thanh trần, âm thanh mà thôi, hoàn toàn không thể nghe biết được *tiếng Việt, tiếng Anh, v.v...* nào cả.

- **Tỷ thức tâm** có 2 tâm làm phận sự ngửi hương trần, các loại mùi,... không phải ta ngửi. Ngoài 2 tỷ thức tâm này ra, không có một tâm nào khác có khả năng ngửi hương trần,

các loại mùi được. Tỷ thức tâm chỉ có một phận sự duy nhất là ngửi hương trần, các loại mùi mà thôi, hoàn toàn không thể biết được *mùi thơm nước hoa, mùi hôi tử thi, v.v...*

- **Thiệt thức tâm** có 2 tâm làm phận sự nếm vị trần, các loại vị,... không phải ta nếm. Ngoài 2 thiệt thức tâm này ra, không có một tâm nào khác có khả năng nếm vị trần, các loại vị được. Thiệt thức tâm chỉ có một phận sự duy nhất là nếm vị trần, các loại vị mà thôi, hoàn toàn không thể biết được *vị ngọt của đường, vị mặn của muối, v.v...*

- **Thân thức tâm** có 2 tâm làm phận sự xúc giác với xúc trần: cứng, mềm, nóng, lạnh,... không phải ta xúc giác. Ngoài 2 thân thức tâm này ra, không có một tâm nào khác có khả năng xúc giác cứng, mềm, nóng, lạnh... được. Thân thức tâm chỉ có một phận sự duy nhất là xúc giác cứng, mềm, nóng, lạnh mà thôi, hoàn toàn không thể biết được *sốt cứng, bông mềm, lửa nóng, thời tiết lạnh, v.v...*

- **Ý thức tâm** có 79 tâm làm phận sự biết pháp trần gồm mọi đối tượng chân nghĩa pháp và chế định pháp,... không phải ta biết.

- Khi **ý thức tâm** biết đối tượng chân nghĩa pháp, thì biết được thực tánh của danh pháp là vô ngã; thực tánh của sắc pháp là vô ngã, không phải ta, không phải người, v.v...

- Khi **ý thức tâm** biết đối tượng chế định pháp, thì biết phân biệt *ta, người, đàn ông, đàn bà, chúng sinh, vật này, vật kia, môn học này, môn học kia, v.v...* Chế định pháp vốn là pháp vô ngã.

Những sự hiểu biết ấy do trí tuệ lắng nghe, học hỏi, hoặc nghiên cứu kinh sách Phật giáo.

* Trí tuệ biết do tư duy:

Nhờ có trí tuệ biết do lắng nghe, học hỏi, nghiên cứu làm nền tảng cho sự tư duy đúng đắn để phát sanh trí tuệ.

Trí tuệ biết do tư duy rằng:

- Nhìn thấy được hình dạng do nhờ **nhãn thức tâm** nhìn thấy, chứ **không phải ta nhìn thấy**, bởi vì khi nhắm mắt, **cái ta** vẫn có, mà không nhìn thấy được gì, hoặc người mù vẫn có cái ta, mà cũng không nhìn thấy mọi cảnh vật trước mặt.

Nhãn thức tâm phát sanh do hội đủ nhân duyên, không phải do một ai cả. Nhân duyên sanh nhãn thức tâm là:

Sắc trần, hình dạng tiếp xúc với **tịnh nhãn sắc (mắt)**, do sự tiếp xúc ấy sanh **nhãn thức tâm** nhìn thấy được sắc trần, hình dạng ấy.

Cho nên, chỉ có **mắt** cũng không thể nhìn thấy sắc trần; như khi đang ngồi trầm ngâm tâm suy tư về vấn đề gì, dù mắt đang mở cũng không nhìn thấy rõ những vật trước mặt hoặc chỉ có **tâm** cũng không thể nhìn thấy được sắc trần, như khi đang nhắm mắt.

Vậy muốn nhìn thấy sắc trần, hình dạng nào, thì phải có **tâm** phát sanh do nương nhờ **tịnh nhãn sắc (mắt)** gọi là **nhãn thức tâm** mới nhìn thấy được sắc trần, hình dạng ấy, chắc chắn không phải ta nhìn thấy được sắc trần, hình dạng ấy.

Tương tự như vậy,

- Lắng nghe được âm thanh do nhờ **nhĩ thức tâm** lắng nghe, chứ không phải ta lắng nghe, bởi vì khi bịt lỗ tai, **cái ta** vẫn có, mà không nghe được gì, hoặc người điếc vẫn có cái ta, mà cũng không nghe mọi âm thanh quanh mình.

Nhĩ thức tâm phát sanh do hội đủ nhân duyên, không phải do một ai cả. Nhân duyên sanh nhĩ thức tâm là:

Thanh trần, âm thanh tiếp xúc với **tịnh nhĩ sắc (tai)**, do sự tiếp xúc ấy sanh **nhĩ thức tâm** nghe được thanh trần, âm thanh ấy.

Cho nên, chỉ có **tai** cũng không thể nghe được thanh trần; như khi đang ngủ say, dù có tai cũng không nghe được âm thanh nào hoặc chỉ có **tâm** cũng không thể nghe được thanh trần, như khi bịt lỗ tai.

Vậy muốn nghe thanh trần, âm thanh nào, thì phải có **tâm** phát sanh do nương nhờ **tịnh nhĩ sắc (tai)** gọi là **nhĩ thức tâm** mới nghe được thanh trần, âm thanh ấy, chắc chắn **không phải ta nghe** được thanh trần, âm thanh ấy.

- Ngửi các mùi, nếm các vị, xúc giác cứng, mềm, nóng, lạnh..., biết pháp trần đều do mỗi tâm tương xứng làm phận sự của mình, không phải một ai khác.

Mỗi pháp nào phát sanh đều do nhân duyên của mỗi pháp ấy.

Như vậy gọi là trí tuệ biết **pháp vô ngã** do tư duy.

* Trí tuệ biết do tiến hành thiền tuệ:

Sau khi đã lắng nghe, học hỏi và tư duy đúng đắn về pháp hành thiền tuệ; hiểu rõ mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp và phương pháp tiến hành thiền tuệ rồi, hành giả tiến hành thiền tuệ, trí tuệ thiền tuệ phát sanh theo tuần tự như sau:

- **Trí tuệ thứ nhất** gọi là *nāmarūpaparicchedañāṇa*: trí tuệ thấy rõ biết rõ, phân biệt rõ mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp đúng theo **thực tánh** của chúng là **pháp vô ngã**: *không phải ta, không phải người, không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải chúng sinh nào,...* **chánh kiến thiền tuệ** phát sanh, nên diệt được **tà kiến theo chấp ngã**.

- **Trí tuệ thứ nhì** gọi là *nāmarūpapaccayapariggaha-ñāṇa*: trí tuệ thấy rõ biết rõ **nhân duyên phát sanh** mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp; nên biết rõ không một ai có quyền năng tạo ra được danh pháp, sắc pháp nào, chính là **pháp vô ngã**.

- **Trí tuệ thiền tuệ thứ ba** gọi là *sammasañāṇa*: trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ **sự diệt** của mỗi danh pháp, mỗi sắc pháp do nhân duyên diệt, nên thấy rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp.

- **Trí tuệ thiền tuệ thứ tư** gọi là *udayabbayañāṇa*: trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ **sự sanh, sự diệt** của danh pháp, sắc pháp ngay hiện tại: sự sanh của danh pháp, sắc pháp là do nhân duyên sanh; sự diệt của danh pháp, sắc pháp là do nhân

duyên diệt, nên thấy rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã rõ ràng hơn...

Như vậy gọi là trí tuệ biết **pháp vô ngã** do tiến hành thiền tuệ.

42- Vấn: *Trạng thái vô ngã với pháp vô ngã giống và khác nhau như thế nào?*

Đáp: - Tất cả các **pháp hữu vi** là danh pháp, sắc pháp có sự sanh, sự diệt, nên có 3 trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã. Như vậy, **trạng thái vô ngã** là trạng thái của danh pháp, sắc pháp thuộc pháp hữu vi.

- Tất cả cả các pháp gồm cả **pháp hữu vi** và **pháp vô vi** là **pháp vô ngã** (không thuộc của ai).

Pháp hữu vi đó là danh pháp, sắc pháp.

Pháp vô vi đó là Niết Bàn và chế định pháp (không có sự sanh, sự diệt, không có 3 trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã).

Như vậy, pháp hữu vi là pháp vô ngã, có trạng thái vô ngã.

Pháp vô vi là pháp vô ngã mà không có trạng thái vô ngã.

43 Vấn: *Tất cả các pháp là vô ngã, không phải ta, không phải người, v.v... Vậy, cái ngã (ta) do đâu mà có? Diệt ngã bằng cách nào?*

Đáp: Đức Phật dạy: Tất cả các pháp là vô ngã.

Theo chánh kiến thiền tuệ thấy đúng biết đúng rằng:

- Các sắc pháp là vô ngã, không phải ta, không phải người, v.v...
- Các danh pháp là vô ngã, không phải ta, không phải người, v.v...

A- Tà kiến chấp ngã:

Theo tà kiến chấp ngã cho rằng: Sắc pháp cho là ta, danh pháp cho là ta.

Sở dĩ gọi là ngã (*ta*), là vì ***tâm tà kiến*** nương nhờ nơi sắc pháp ấy, danh pháp ấy thấy sai chấp lầm cho là ngã (*ta*). Song sự thật, ***cái ngã (cái ta) vốn không có thật***, hoàn toàn không có thật, chỉ ***tâm tà kiến chấp ngã là có thật*** mà thôi, chính tâm tà kiến chấp ngã thấy sai chấp lầm từ sắc pháp, từ danh pháp cho là ***ngã***, là ***ta***.

Ví dụ: Một người đi đường ban đêm không có đèn, nhìn thấy sợi dây ngoằn ngoèo nằm giữa đường, rồi thấy sai chấp lầm từ sợi dây ngoằn ngoèo kia cho là con rắn độc. Sự thật, không có con rắn độc nào, chỉ có thấy sai chấp lầm từ sợi dây ngoằn ngoèo ấy cho là con rắn độc mà thôi.

*** Tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi sắc pháp:**

- Khi ***thân đi*** hoặc ***sắc đi*** thuộc về sắc pháp là vô ngã, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi ***sắc đi*** ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là ***ta đi***. Theo sự thật thực tánh pháp chỉ có ***dáng đi, tư thế đi toàn thân di chuyển bước đi*** gọi là ***sắc đi*** mà thôi. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi sắc đi ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là ***ta đi***.

Tương tự như vậy,

- Khi ***thân đứng*** hoặc ***sắc đứng*** thuộc về sắc pháp là vô ngã, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi ***sắc đứng*** ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là ***ta đứng***. Theo sự thật thực tánh pháp chỉ có ***dáng đứng, tư thế đứng toàn thân đứng yên*** gọi là ***sắc đứng*** mà thôi. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi sắc đứng ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là ***ta đứng***.

- Khi ***thân ngồi*** hoặc ***sắc ngồi*** thuộc về sắc pháp là vô ngã, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi ***sắc ngồi*** ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là ***ta ngồi***. Theo sự thật thực tánh pháp chỉ có ***dáng ngồi, tư thế ngồi toàn thân ngồi yên*** gọi là ***sắc ngồi*** mà thôi. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi sắc ngồi ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là ***ta ngồi***.

- Khi **thân nằm** hoặc **sắc nằm** thuộc về sắc pháp là vô ngã, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi **sắc nằm** ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là **ta nằm**. Theo sự thật thực tánh pháp chỉ có **đáng nằm, tư thế nằm toàn thân nằm yên** gọi là **sắc nằm** mà thôi. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi sắc nằm ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là **ta nằm, v.v...**

*** Tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi danh pháp:**

- Khi **nhãn thức tâm** nhìn thấy sắc trần, hình dạng, nhãn thức tâm thuộc về danh pháp là vô ngã gọi là **danh thấy**, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi danh thấy ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là **ta thấy**. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi danh thấy ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là **ta thấy**.

- Khi **nhĩ thức tâm** nghe thanh trần, âm thanh, nhĩ thức tâm thuộc về danh pháp là vô ngã gọi là **danh nghe**, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi danh nghe ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là **ta nghe**. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi danh nghe ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là **ta nghe**.

- Khi **tỷ thức tâm** ngửi hương trần, các loại mùi, tỷ thức tâm thuộc về danh pháp là vô ngã gọi là **danh biết ngửi**, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi danh biết ngửi ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là **ta ngửi**. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi danh biết ngửi ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là **ta ngửi**.

- Khi **thiệt thức tâm** nếm vị trần, các loại vị, thiệt thức tâm thuộc về danh pháp là vô ngã gọi là **danh biết nếm**, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi danh biết nếm ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là **ta nếm**. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi danh biết nếm ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là **ta nếm**.

- Khi **thân thức tâm** xúc giác với xúc trần, cứng mềm, nóng lạnh..., thân thức tâm thuộc về danh pháp là vô ngã gọi là **danh biết xúc giác**, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi danh biết xúc giác ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là **ta xúc giác**. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi danh biết xúc giác ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là **ta xúc giác**.

- Khi **ý thức tâm** biết pháp trần gồm có đối tượng chân nghĩa pháp và đối tượng chế định pháp:

Khi **ý thức tâm** biết đối tượng **chân nghĩa pháp**, nghĩa là biết danh pháp, sắc pháp là vô ngã, thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ danh pháp, sắc pháp ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là **ta biết danh pháp ấy, ta biết sắc pháp ấy**. Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi danh pháp ấy, sắc pháp ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là **ta biết danh pháp ấy, ta biết sắc pháp ấy**.

Khi **ý thức tâm** biết đối tượng **chế định pháp** là pháp vô ngã nghĩa là biết ta, biết người, biết đàn ông này, đàn bà kia, biết loại chúng sinh này, biết vật này, vật kia, biết môn học này, môn học kia, v.v... thì tâm tà kiến chấp ngã nương nhờ nơi đối tượng chế định pháp ấy, mà thấy sai chấp lầm cho là **ta biết ta, ta biết người, ta biết đàn ông này, đàn bà kia, ta biết loại chúng sinh này, ta biết vật này, vật kia, ta biết môn học này, môn học kia, v.v...** Nếu tâm tà kiến chấp ngã không nương nhờ nơi đối tượng chế định pháp ấy, thì đâu có thấy sai chấp lầm cho là **ta biết đối tượng chế định pháp ấy**.

Do đó, cái gọi là ta (ngã) hoàn toàn không có thật; nếu có cái ta (ngã) là thật, thì trong những cái gọi là ta (ngã) ấy, cái ta (ngã) nào là cái ta (ngã) thật? Vì vậy, theo sự thật tất cả các pháp không có cái **ta (ngã)** thật. Cho nên, tất cả các pháp đều là **pháp vô ngã**.

B- Diệt ngã:

Như đã trình bày, **cái ngã, cái ta** vốn không có thật, hoàn toàn không có thật, chỉ có **tâm tà kiến** chấp ngã là có thật mà thôi. Cho nên, không có phương pháp diệt ngã, vì không có cái ngã để diệt, chỉ có phương pháp **diệt tâm tà kiến** chấp ngã mà thôi. Khi diệt được tâm tà kiến chấp ngã bằng chánh kiến thiền tuệ rồi, thì không còn thấy sai chấp lầm từ danh pháp, từ sắc pháp cho là **ngã, là ta** nữa.

Phương pháp diệt tà kiến chấp ngã:

Hành giả tiến hành thiền tuệ, khi trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ danh pháp sắc pháp là **pháp vô ngã**, không phải ta, không phải người, không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải chúng sinh, không phải vật này vật kia, v.v...; khi ấy, **chánh kiến thiền tuệ** (*vipassanāsammādiṭṭhi*), thấy đúng, biết đúng thực tánh của danh pháp, sắc pháp là **pháp vô ngã**, nên diệt được tà kiến chấp ngã từng thời trong tam giới, đạt đến Chánh kiến thanh tịnh (*diṭṭhivissuddhi*).

Trí tuệ thiền tuệ phát triển tăng trưởng đến chánh kiến thánh đạo tuệ (*Maggasammādiṭṭhi*), đó là Nhập Lưu Thánh Đạo Tuệ, diệt đoạn tuyệt **tà kiến chấp ngã** thật sự không còn dư sót. Cho nên, bậc Thánh Nhập Lưu hoàn toàn không còn chấp ngã (ta) nữa, bởi vì đã diệt đoạn tuyệt được tà kiến chấp ngã, đồng thời diệt đoạn tuyệt tất cả mọi tà kiến khác không còn dư sót.

44- Vấn: *Pháp hành thiền tuệ là pháp hành dẫn đến giải thoát khổ như thế nào?*

Đáp: Pháp hành thiền tuệ là pháp hành dẫn đến giải thoát khổ tùy theo mỗi hạng chúng sinh:

1- Hạng thiện trí phàm nhân tiến hành thiền tuệ, có trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp sắc pháp là pháp vô ngã; thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp sắc pháp; thấy rõ biết rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của danh pháp, sắc pháp; nhưng chưa có khả năng chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chưa chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả nào, chưa trở thành bậc Thánh nhân, vẫn còn là hạng thiện trí phàm nhân.

*** Giải thoát khổ kiếp hiện tại:**

Hạng thiện trí phàm nhân này là bậc Tiểu Nhập Lưu có chánh kiến thiền tuệ, có đức tin trong sạch nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng, có giới hạnh trong sạch, có định tâm vững chắc, có trí tuệ sáng suốt, cho nên bậc Tiểu Nhập Lưu này ít khổ tâm, tâm thường được an lạc nhiều.

*** Giải thoát khổ kiếp vị lai:**

Hạng thiện trí phàm nhân này sau khi chết, do thiện nghiệp ấy cho quả tái sinh cõi thiện giới: cõi người, cõi trời dục giới, cõi trời sắc giới, cõi trời vô sắc giới, tùy theo năng lực quả thiện nghiệp của mình đã tạo; dù thuộc vào hạng chúng sinh nào cũng là bậc có trí tuệ đặc biệt hưởng được quả báu an lạc cho đến hết tuổi thọ trong cõi ấy.

2- Hạng thiện trí phàm nhân tiến hành thiền tuệ, có trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp sắc pháp là pháp vô ngã; thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp sắc pháp; thấy rõ biết rõ 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 Nhập Lưu Thánh Đạo -- Nhập Lưu Thánh Quả, trở thành **bậc Thánh Nhập Lưu**, là bậc Thánh thứ nhất trong Phật giáo.

** Giải thoát khổ kiếp hiện tại:*

Bậc Thánh Nhập Lưu này có đức tin trong sạch vững chắc nơi Tam bảo không lay chuyển, có giới hạnh hoàn toàn trong sạch, có định và tuệ sáng suốt. Bậc Thánh này vĩnh viễn không bao giờ khổ do **tà kiến** và **hoài nghi** nữa, bởi vì đã diệt đoạn tuyệt được hai loại phiền não này rồi, tâm thường được an lạc nhiều.

** Giải thoát khổ kiếp vị lai:*

Bậc Thánh Nhập Lưu này sau khi chết, chắc chắn không còn bị tái sinh vào 4 cõi ác giới (*địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sanh*), do thiện nghiệp cho quả tái sinh cõi thiện giới: cõi người, cõi trời dục giới, cõi trời sắc giới, cõi trời vô sắc giới, tùy theo năng lực quả thiện nghiệp của mình đã tạo; dù tái sinh vào hạng chúng sinh nào cũng là bậc Thánh Nhập Lưu và chắc chắn sẽ trở thành bậc Thánh A-ra-hán, rồi tịch diệt Niết Bàn, giải thoát khỏi tử sanh luân hồi trong tam giới.

3- Bậc Thánh Nhập Lưu tiến hành thiền tuệ, có trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp sắc pháp là pháp vô ngã; thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp sắc pháp; thấy rõ biết rõ 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 Nhất Lai Thánh Đạo -- Nhất Lai Thánh Quả, trở thành **bậc Thánh Nhất Lai**, là bậc Thánh thứ nhì trong Phật giáo.

** Giải thoát khổ kiếp hiện tại:*

Bậc Thánh Nhất Lai này có đức tin trong sạch vững chắc nơi Tam bảo không lay chuyển, có giới, định, tuệ sáng suốt. Bậc Thánh này vĩnh viễn không bao giờ khổ do **tâm sân loại thô** nữa, bởi vì đã diệt đoạn tuyệt được phiền não sân loại thô này rồi, tâm thường được an lạc nhiều.

** Giải thoát khổ kiếp vị lai:*

Bậc Thánh Nhất Lai này sau khi chết, do thiện nghiệp cho quả chỉ còn tái sanh một kiếp nữa mà thôi, trong kiếp ấy chắc chắn sẽ trở thành bậc Thánh A-ra-hán, rồi tịch diệt Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong tam giới.

4- Bậc Thánh Nhất Lai tiến hành thiền tuệ, có trí tuệ thiền tuệ thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp sắc pháp là pháp vô ngã; thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp sắc pháp; thấy rõ biết rõ 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 Bất Lai Thánh Đạo -- Bất Lai Thánh Quả, trở thành **bậc Thánh Bất Lai**, là bậc Thánh thứ ba trong Phật giáo.

** Giải thoát khổ kiếp hiện tại:*

Bậc Thánh Bất Lai này có giới, định, tuệ sáng suốt, đặc biệt có định tâm vững chắc. Bậc Thánh này vĩnh viễn không bao giờ khổ do **tâm sân loại vi tế** nữa, bởi vì đã diệt đoạn tuyệt được phiền não sân loại vi tế này rồi, tâm thường được an lạc nhiều.

** Giải thoát khổ kiếp vị lai:*

Bậc Thánh Bất Lai này sau khi chết, chắc chắn không còn tái sanh trở lại cõi dục giới nữa, do sắc giới thiện nghiệp cho quả chắc chắn hoá sanh làm phạm thiên trong cõi trời sắc giới tùy theo bậc thiền sở đắc của mình, chắc chắn sẽ trở thành bậc

Thánh A-ra-hán trong cõi trời sắc giới ấy, rồi tịch diệt Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong tam giới.

5- Bậc Thánh Bất Lai tiến hành thiên tuệ, có trí tuệ thiên tuệ thấy rõ biết rõ thực tánh của danh pháp sắc pháp là pháp vô ngã; thấy rõ biết rõ sự sanh, sự diệt của danh pháp sắc pháp; thấy rõ biết rõ 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 A-ra-hán Thánh Đạo -- A-ra-hán Thánh Quả, trở thành **bậc Thánh A-ra-hán**, là bậc Thánh thứ tư cao thượng nhất trong Phật giáo.

** Giải thoát khổ kiếp hiện tại:*

Bậc Thánh A-ra-hán này có giới, định, tuệ đầy đủ, đặc biệt nhất là có tuệ đầy đủ. Bậc Thánh này hoàn toàn không còn khổ tâm nào do phiền não, bởi vì đã diệt đoạn tuyệt được mọi phiền não như: tham, si, ngã mạn, phóng tâm, buồn ngủ, không biết hổ thẹn tội lỗi, không biết ghê sợ tội lỗi,... không còn dư sót, cho nên tâm của Ngài thường được an lạc.

** Giải thoát khổ kiếp vị lai:*

Bậc Thánh A-ra-hán này đến khi hết tuổi thọ, đồng thời cũng là lúc tịch diệt Niết Bàn, không còn tái sanh kiếp sau, chấm dứt mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Do đó, pháp hành thiên tuệ là pháp hành dẫn đến giải thoát **khổ sanh** là giải thoát mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi.

Đó là mục đích cứu cánh của tất cả mọi người Phật tử.

ĐOẠN KẾT

Chandavato kim nāma kammaṃ na sijjhati.

Vīriyavato kim nāma kammaṃ na sijjhati.

Cittavato kim nāma kammaṃ na sijjhati.

Paññavato kim nāma kammaṃ na sijjhati.

Bốn pháp đề thành tựu:

Người có nguyện vọng không có việc gì mà không thành tựu.

Người có tinh tấn không có việc gì mà không thành tựu.

Người có tâm nguyện không có việc gì mà không thành tựu.

Người có trí tuệ không có việc gì mà không thành tựu.

Đối với hành giả tiến hành thiền tuệ, ít nhất cũng có đủ 4 pháp trên. Như vậy, đã thành tựu được ít nhiều, chỉ cần kiên trì, ắt có ngày được thành tựu viên mãn.

Đối với hành giả **tiến hành thiền định** "cái được" là phần thêm vào, như chứng đắc được bậc thiền, chứng đắc được pháp thần thông; còn đối với hành giả **tiến hành thiền tuệ** "cái được" đi đôi với "cái mất", như trí tuệ thiền tuệ phát sanh diệt dần phiền não tham, sân, si...:

- Nhập Lưu Thánh Đạo Tuệ phát sanh, thì diệt đoạn tuyệt được hai loại phiền não: tà kiến và hoài nghi.
- Nhất Lai Thánh Đạo Tuệ phát sanh, thì diệt đoạn tuyệt được một loại phiền não: tâm sân loại thô.
- Bất Lai Thánh Đạo Tuệ phát sanh, thì diệt đoạn tuyệt được một loại phiền não: tâm sân loại vi tế; tâm sân hoàn toàn không còn nữa.
- A-ra-hán Thánh Đạo Tuệ phát sanh, thì diệt đoạn tuyệt được bảy loại phiền não: tham, si, ngã mạn, phóng tâm, buồn ngủ, không biết hổ thẹn tội lỗi, không biết ghê sợ tội lỗi; cùng tất cả mọi phiền não khác không còn dư sót nữa.

Trong Phật giáo có đầy đủ 4 loại thiện pháp:

- 1- Dục giới thiện pháp
- 2- Sắc giới thiện pháp
- 3- Vô sắc giới thiện pháp
- 4- Siêu tam giới thiện pháp

Trong 4 loại thiện pháp này, dục giới thiện pháp, sắc giới thiện pháp và vô sắc giới thiện pháp có trong Phật giáo và cũng có

ngoài Phật giáo. Còn siêu tam giới thiện pháp chỉ có trong Phật giáo mà thôi, hoàn toàn không có ngoài Phật giáo.

Trong các loại dục giới thiện pháp, loại dục giới thiện pháp phát sanh từ pháp hành thiền tuệ có tính chất đặc biệt hơn cả, là thấy rõ biết rõ được thực tánh của các pháp, dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Thánh Đạo -- Thánh Quả và Niết Bàn, giải thoát khỏi khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Đối với người Phật tử là bậc xuất gia cũng như hàng tại gia cư sĩ chớ nên dể dôi, nên tinh tấn tiến hành thiền tuệ, dù ít, dù nhiều cũng đã tạo được thiện pháp đặc biệt gieo duyên lành trong Phật giáo; để khỏi phải hối tiếc khi tuổi già sức yếu.

***Núi rừng Viên Không, Pl 2546
Bà Rịa - Vũng Tàu
Tỳ khưu Hộ Pháp***

-ooOoo-

[1] *Samyuttanikāya*, bộ *Mahāvagga*, kinh *Sotāpattiyaṅgasutta*.

[2] *Vinayapiṭaka*, bộ *Parivāra*.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [1.3](#) | [1.4](#) | [2.0](#) | [3.1](#) | [3.2](#) | [3.3](#)

Chân thành cảm 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