

KINH TẠNG PALI MÔ TẢ TIẾN TRÌNH TU TẬP GIỚI - ĐỊNH - TUỆ NHƯ THẾ NÀO?



GIÁO LÝ - LỊCH SỬ - TRIẾT HỌC



*Kinh tạng Pali mô tả tiến trình tu tập
Giới - Định - Tuệ như thế nào?*

Ảnh: St



Chỉ có giới, định, tuệ mới giúp cho thân tâm chúng ta an lạc. Việc hành đạo bắt đầu tại đây và ngay bây giờ. Đau khổ và giải thoát hay đạo ở tại đây và ngay bây giờ. Những lời dạy của đức Phật như giới luật và trí tuệ trực chỉ hướng đến tâm giới, định,

tuệ là thêm thang của hành giả trên con đường thực hành lời Phật dạy.

Tác giả: **Thích nữ Liên Duyên**

Tịnh Xá Ngọc Chơn, Bình Chánh, Tp.HCM

Tạp chí Nghiên cứu Phật học **Số tháng 11/2023**

Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, con người chạy theo những gì không tồn tại mãi mãi để rồi phải chịu những tổn thương từ tinh thần, khiến tâm trí con người bị điên loạn, quên đi con đường mình đang đi là đâu. Sự việc như thế hiện nay đang rất phổ biến, vì con người đã đánh mất đi cái chân lý tuyệt vời của giáo lý đạo Phật là giới, định, tuệ.

Để am tường hơn lời Phật dạy qua kinh tạng, để làm thêm thang cho mình bước tiếp trên con đường tìm về tự tính. Trong đề tài này, học viên dùng phương pháp lập luận logic, kết hợp diễn dịch và quy nạp, chủ yếu dựa theo nền tảng kinh tạng Pāli để làm sáng tỏ nội dung của đề tài được nêu ra.

1. Định nghĩa Giới, Định, Tuệ

1.1. Định nghĩa về Giới

Giới là các pháp như cố ý tránh xa sát sinh..., hay thực hiện cho đầy đủ các phận sự cần phải hành gọi là giới, như trong bộ Patisambhidāmagga (Đạt thông đạo) được trưởng lão Sāriputta thuyết: Hỏi: Giới là gì? Đáp rằng: cetanā sīlam: cố ý gọi là giới, cetasikam sīlam, tính gọi là giới, samvaro sīlam, thu thúc gọi là giới, avītikkamo sīlam, sự không vi phạm gọi là giới(1).

Trong các giới ấy, người cố ý tránh xa sát sinh... hay người thực hiện cho đầy đủ các phận sự cần phải hành gọi là cố ý giới. “Người kiêng cử tránh xa sát sinh gọi là tính giới. Lại nữa, cố ý giới, tức là cố ý từ bỏ bảy nghiệp đạo như sát sinh, tính giới là các pháp vô tham ác, vô sân ác và chính kiến, như đã được đức Phật thuyết: “Người đã từ bỏ tham ác, trứ với tâm vô tham”(2). Vấn đề thu thúc gọi là giới, giải rằng: bậc thiện trí thức nên biết có năm loại thu thúc như sau:

“Pātimokkhasamvaro: biệt biệt giải thoát thu thúc.

Satisamvaro: niệm thu thúc.

Ñānasamvaro: trí thu thúc.

Khantisamvaro: nhẫn thu thúc.

Viriyasamvaro: tinh tấn thu thúc.”(3)

Như vậy, cho chúng ta thấy rằng cả năm loại thu thúc như đã trên, đều giúp chúng ta rời khỏi sự tránh xa vật xảy ra tai nạn của thiện nam tử sợ hãi ác pháp, tất cả điều đó bậc thiện trí thức nên biết thu thúc gọi là giới. Sự không vi phạm gọi là giới, là sự không vượt qua thân và khẩu của người đã thọ trì giới.



Kính tụng Pali mô tả tiến trình tu tập Giới - Định - Tuệ như thế nào?

Ảnh: St

1.2. Định nghĩa Định

Tiếng Pāli, Samādhi được dịch là định. Định, nghĩa là tập trung tâm ý vào một đề tài hay một đối tượng duy nhất không được phân tán hay xao lãng. Đặc tính của định là không phân tán, loại trừ mọi dao động, tán loạn của tâm trí. Khái quát, định được xếp thành nhiều loại, từ một loại, hai loại đến năm loại. Định hai loại: định cận hành và định an chỉ. Định cận hành là sự nhất tâm đạt được nhờ các phép quán tưởng: Sáu tưởng niệm, quán xác chết, quán sự bình an, quán bất tịnh của thức ăn, phân tích tứ đại, và sự nhất tâm có trước định an chỉ. Định an chỉ là sự nhất tâm theo liền sau các việc đã chuẩn bị sẵn.

Định ba loại: định bậc hạ, bậc trung và bậc thượng. Định mới đạt được là bậc hạ, định chưa phát triển là bậc trung và định đã đến mức độ thuần thực là bậc thượng. Ngoài ra còn có định câu hữu hỷ, định câu hữu lạc và định câu hữu xả. Định câu hữu hỷ: định ở hai thiền đầu trong bốn thiền hay ba thiền đầu trong năm thiền. Định câu hữu lạc: định ở tam thiền trong hệ thống bốn thiền và tứ thiền trong hệ thống năm thiền. Định câu hữu xả: định ở thiền cuối cùng trong hai hệ thống(4).

1.3. Định nghĩa Tuệ

Tuệ tiếng Pāli là Paññā: hiểu biết, tương tự với nó có tưởng tri và thức tri. Nhưng tưởng tri chỉ là sự nhận biết một đối tượng như xanh hay vàng. Thức tri vừa biết đối tượng ấy xanh, hay vàng, vừa biết cả bản chất của đối tượng ấy. *“Tuệ vừa biết đối tượng theo cách đã nói, vừa hướng đến một đạo lộ siêu thế do tinh tấn. Tưởng tri ví như một đứa trẻ khi nhìn đồng tiền, chỉ biết đó là một vật kim loại, có hình vẽ. Thức tri như người nhà quê không thể phân biệt đó là tiền giả hay thật. Tuệ như người đổi tiền, biết rõ tính chất và giá trị của đồng tiền. Tuy thế, sự khác nhau giữa chúng rất tế nhị, khó mà phân biệt rằng: đây là tưởng tri, đây là thức tri và đây là tuệ..”*

Nếu phân tích chi tiết thì tuệ có một loại, hai loại, ba loại và bốn loại.

Tuệ một loại: nó có đặc tính đi sâu vào tự tính của các pháp.

Tuệ hai loại: thế gian và xuất thế gian. *“Tuệ thế gian là liên hệ đến đạo lộ thế gian; tuệ xuất thế gian liên hệ đến đạo lộ siêu thế.”*

Tuệ ba loại: văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ. Văn tuệ: *“tuệ có được do nghe người khác. Tư tuệ: tuệ có được do sự suy nghĩ của mình. Tu tuệ: tuệ phát sinh nhờ tu thiền định và đạt đến an lạc.”*

Tuệ ba loại (thứ hai) là tuệ có một đối tượng hữu hạn; tuệ có một đối tượng đại hành và tuệ có một đối tượng vô lượng.

“Tuệ khởi lên liên hệ với các pháp Dục giới là tuệ có đối tượng hữu hạn. Tuệ khởi lên liên hệ với các pháp Sắc giới hay Vô sắc giới là tuệ có đối tượng đại hành. Tuệ sinh khởi liên hệ đến Niết bàn là tuệ có đối tượng vô lượng.”

Tuệ bốn loại: tuệ phát sinh liên hệ đến chân lý về khổ gọi là khổ trí. Tuệ phát sinh do biết nguồn gốc của khổ, gọi là Khổ tập trí. Tuệ phát sinh liên hệ đến sự diệt khổ, gọi là khổ diệt trí. Tuệ phát sinh liên hệ đến đạo lộ đưa đến diệt khổ: gọi là khổ diệt đạo trí. Ngoài ra còn có bốn loại tuệ khác được gọi là bốn biện tài, đó là: trí biết về nghĩa, gọi là biện tài về nghĩa. “Trí biết về pháp gọi là biện tài về pháp. Trí biết về các ngôn từ, gọi là biện tài về từ. Trí biết về các loại trí, gọi là biện tài về trí(5).

2. Đạo lộ tu tập Giới, Định, Tuệ trong kinh tạng Pali

2.1. Tiến trình tu tập Giới

Bất cứ người nào muốn thực hành giáo pháp (dhamma) đều phải bắt đầu bằng sự giữ giới (sīla). Đây là bước đầu tiên, nếu không giữ giới không thể nào tiến bộ được. Chúng ta phải tránh mọi hành vi và lời nói làm thương tổn đến người khác. Thật ra, chúng ta tránh những hành vi như vậy không chỉ vì chúng làm tổn thương người khác, mà còn vì chúng làm tổn hại đến chính ta.

Giây phút tham muốn hay chán ghét này mang lại khổ đau ngay bây giờ và càng nhiều đau khổ hơn trong tương lai. Nên chúng ta biết: sīlanatthena sīlam, giới được phân tích và với cách

hiếu có ý nghĩa là thu thúc. Samādhānam vā kāyakammā- dīnam susīlyavasena avippakinnatāti attho, nghĩa là tập trung thân nghiệp..., không cho thô tháo do khả năng phẩm hạnh tốt. Hay upadhāranam vā kusalanam dhammānam patitthānavasena ādhārabhāvoti attho, hộ trì nghĩa là gìn giữ cẩn thận do khả năng an trú các pháp lành. Thật vậy, việc tu tập giúp chúng ta nhận diện được bản thể của sự vật để không đau khổ cho mình và người. Vì vậy, tu tập giới có lợi ích rất quan trọng như trong kinh đức Phật dạy: “*Atha kho bhagavā rājagahe yathābhirantam viharitvā āyasmantam evam yena ānandamāmantesi āyāmānanda, yena ambalatthikā tenupasankamissāmā ti. Evam, bhante ti kho āyasmā ānando bhagavato paccassosi. Atha kho bhagavā mahatā bhikkhusanghena saddhim yena ambalatthikā tadavasari. Tatra sudam bhagavā ambalatthikāyam viharati rājāgārake. Tatrāpi sudam bhagavā ambalatthikāyam viharanto rājāgārake etadeva bahulam bhikkhūnam dhammim katham karoti iti sīlam iti samādhi iti paññā. Sīlaparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisamsa. Samādhiparibhāvitā hoti āsavehi paññā mahapphalā hoti mahānisamsā. Paññāparibhāvitam cittam sammadeva āsavehi vimuccati, seyyathidam kāmāsavā, bhavāsavā, avijjāsavā ti*”(6). Được dịch nghĩa như sau:

“Này các Gia chủ có năm sự lợi ích cho những ai giữ giới, **sống theo giới luật**. Thế nào là năm?

1. Ở đây, này các Gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật sẽ có tiền của dồi dào rất nhiều vì sống không phóng dật. Đó là sự lợi ích thứ nhất cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. 2. Lại nữa, này các Gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật được tiếng tốt đồn xa. Đó là sự lợi ích thứ hai cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. 3. Lại nữa, này các Gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật khi đi vào hội chúng nào, hoặc Sát đế ly, hoặc Bà la môn, hoặc gia chủ, hoặc Sa môn, người ấy đi vào với tâm thần không sợ hãi, không bối rối. Đó là sự lợi ích thứ ba cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. 4. Lại nữa, này các Gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật sẽ chết với tâm hồn không rối loạn. Đó là sự lợi ích thứ tư cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. 5. Lại nữa, này các Gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật sau khi thân hoại mạng chung, sẽ được sinh vào thiện thú, thiên giới. Đó là sự lợi ích thứ năm cho những ai giữ giới, sống theo giới luật.”(7).

2.2. Tiến trình tu tập Định

Ngoài ra định còn được gọi như sau: Samatha: vắng lặng danh, ru ngủ, làm dịu bớt, hàm xúc trạng thái yên tĩnh hay vắng lặng mà người hành thiền tạo nên do nhờ làm suy giảm những triền cái. “Danh từ này đồng nghĩa với tâm định (samādhi), vốn dẫn đến sự phát triển các tầng thiền (jhāna). Tâm định này chỉ tạm thời đè nén ô nhiễm. Vipassanā, Minh Sát Vipassanā là thấy, theo nghĩa đen là nhận thức bằng nhiều phương cách, tức là hiểu biết sự vật dưới ánh sáng của ba đặc tướng vô thường, khổ, và vô ngã. Danh từ này được phiên dịch là minh sát, trực giác, quán chiếu nội tâm, nhìn bản lai diện mục. Đối tượng duy nhất của vipassanā, minh sát, là thấy sự vật đúng thật như sự vật là vậy nhằm thành tựu giải thoát(8).

Samādhi là khi hành giả thực hành tu tập thiền định trong một thời gian khoảng như thế một ít

lâu, có khi vài tuần, hay vài tháng, hay cả năm người hành thiền sẽ có thể hình dung đối tượng, nghĩa là lúc nhắm mắt vẫn còn thấy cái đĩa tròn. “Đối tượng được hình dung ấy được gọi là “Uggahanimitta”. Chừng đó hành giả chăm chú gom tâm vào hình ảnh hình dung ấy cho đến khi phát triển trong tâm một hình ảnh khác của cái đĩa không còn những tỳ vết, lỗi lỏm... được gọi là “Patibhāganimitta”, hình ảnh khái niệm của đề mục. Hành giả tiếp tục an chỉ tâm vào khái niệm trừu tượng ấy và được xem là thành đạt mức độ “cận định” (Upacārasamādhī, kế cận tâm định); tâm thiền (jhāna) mà không được phát triển trọn vẹn khởi hiện trong những chặp tâm” đầu tiên được gọi là upacāra samādhī, cận định; Upacāra có nghĩa gần kề, cận định, bởi vì nó đến cận bên trạng thái nhập định (Appanā Samādhī). “Lúc ấy năm triền cái, tức năm chướng ngại tinh thần cố hữu dính liền với chúng sinh, tạm thời được tâm an trụ khắc phục. Đến đây hành giả nhập định hoàn toàn (Appanāsamādhī) và nhập thiền. Khi được phát triển và trau dồi đến mức độ cao thì tâm nhất điểm (Ekaggatā) trở thành Samādhī (Định). Đó là mầm giống của tất cả những tâm thức chăm chú, chọn lọc, tập trung hay an trụ vào một điểm. Sammā Samādhī (Chính định) được bao hàm trong các tâm sở tinh tấn, niệm và nhất điểm; Sammā Samādhī (Chính định) là nhất điểm, tâm này nằm trong đạo tâm (Magga Citta) và tạm thời khắc phục triền cái tham dục; Chính định là trạng thái tâm thanh tịnh, vắng lặng, xa lìa các pháp bất thiện. Chứng và trú sơ thiền: có tầm, tứ, hỷ và lạc do nhờ ly dục sinh. Chứng và trú nhị thiền: có hỷ và lạc do nhờ định sinh. Chứng và trú tam thiền: có sự an lạc do nhờ xả niệm sinh. Chứng và trú tứ thiền: có sự an tịnh do nhờ phi khổ phi lạc sinh(9).

Như vậy, nói cách khác, trong lúc liên tục chuyên chú gom tâm vào khái niệm trừu tượng như vậy, hành giả đạt đến mức độ gọi là cận định (Upacāra Samādhī) và năm chướng ngại tinh thần (Nīvarana) cố hữu tạm thời được khắc phục. Vào một lúc nào, hành giả có thể bất thần nhập định (Appanā Samādhī) và đắc Thiền (Jhāna), thọ hưởng trạng thái an tĩnh và vắng lặng của tâm an trụ. Như vậy, việc tu tập định rất quan trọng cho mỗi hành giả. Vì tất cả các pháp môn đều không qua phương pháp thiền định được, ngoài phương pháp thiền định ra không có bất cứ phương pháp nào có thể đưa hành giả đến bến bờ giải thoát khổ, bằng cách làm cho ba nghiệp thân, khẩu, ý trở nên thanh tịnh và giải thoát hết mọi sự trói buộc của thiền định. Vì còn lệ thuộc là còn trói buộc, cho dù lệ thuộc đó là pháp thiện đi chăng nữa thì cũng là lệ thuộc trói buộc vướng mắc sinh ra đau khổ. Giải thoát là giải thoát tất cả ngay đến khái niệm về tri kiến giải thoát cũng phải bị vượt qua.

2.3. Tiến trình tu tập Tuệ

Sau khi kết thúc phương pháp tu tập về định, hành giả tiếp tục tu tập về tuệ. Sau khi đã loại bỏ được sự chấp thủ đối với mười cấu uế hay tùy phiền não của mình sát và phân biệt chính xác chính đạo với phi đạo, hành giả lúc này bắt đầu đi vào một chuỗi các tuệ minh sát đưa vị ấy qua các cấp độ tuệ càng lúc càng thâm sâu hơn cho đến ngưỡng cửa siêu thế đạo. Chuỗi tuệ minh sát này có chín và bắt đầu với “sinh diệt tuệ giai đoạn thành thực” và cuối cùng là “thuận thứ tuệ”, đỉnh cao của tuệ hiệp thế. Cùng với thẩm sát tuệ (sammasananāna) đã được hoàn thành trước đó, chín tuệ minh sát này hoàn tất mười loại tuệ minh sát đã nói đến trong Vi Diệu Pháp yếu nghĩa(10).

Trí quán sự sinh diệt (Udayabbayānupas- sanāñāna): Sau khi phân biệt rõ chính đạo với phi đạo, hành giả bắt đầu việc quán sự sinh diệt trở lại. Mặc dù trước đó hành giả đã phần nào trau dồi được trí này, song việc quán của hành giả bị những cấu uế của minh sát làm cho tê liệt và không thể quán sát rõ tam tướng. Giờ đây, khi những cấu uế ấy đã bị loại trừ, việc quán trở nên cực kỳ nhạy bén, khiến tam tướng nổi bật lên thật rõ nét. Do tác ý đến sự sinh và diệt của các hành, hành giả thấy được dấu ấn của vô thường, tức thấy các hành thay đổi liên tục trong từng sát na, được tạo ra và chấm dứt với một vận tốc không thể quan niệm nổi. Khi đặc tính vô thường này càng trở nên rõ nét hơn thì khổ bắt đầu khởi lên trong hình thức cơ bản của nó như là sự bức bách liên tục của sinh diệt. Kế tiếp hành giả hiểu ra rằng bất cứ cái gì thay đổi và gây ra khổ đau thì không dễ gì làm chủ, vì vậy không thể xem đó như một tự ngã hay những sở hữu của một tự ngã. Điều này đưa đến sự tuệ tri dấu ấn của vô ngã. Sau khi đã khám phá tam tướng, hành giả thấy rằng cái gọi là chúng sinh này chẳng qua chỉ là một sự trở thành, một dòng trôi chảy của những sự kiện phù du, đau khổ và phi ngã tính không tồn tại giống nhau trong hai khoảnh khắc (sát na) liên tiếp.

Trí quán sự hoại diệt (Bhagānupassanā- ñāna).

Khi hành giả kiên trì trong công việc quán sự sinh diệt như vậy, chẳng bao lâu hành giả sẽ nhận ra rằng các pháp hữu vi (hay các hành) phải trải qua ba giai đoạn trở thành, đó là sinh (uppāda), trú (thiti) và diệt (bhanga). Khi hành giả đã phân biệt rõ ba giai đoạn này, hành giả không còn chú niệm vào giai đoạn sinh hay hiện hữu của chúng nữa, mà tập trung độc nhất vào giai đoạn cuối cùng - tức sự diệt, sự phân tán, hay chấm dứt trong từng sát na của chúng. Lúc đó, hành giả mới nhận ra các hành luôn luôn bị tan hoại như thế nào, *“như đồ gốm mong manh bị đập bể, như bụi bặm bị (gió) xua tan, như những hạt mè bị rang chín.”* Áp dụng thẳng trí về sự hoại diệt trong hiện tại này vào các hành ở quá khứ và vị lai, hành giả rút ra kết luận rằng các hành quá khứ đã hoại diệt và các hành vị lai cũng sẽ hoại diệt như vậy mà thôi. Bởi vì sự hoại diệt là cực điểm của vô thường, là phương diện nổi bật nhất của khổ, và là sự phủ nhận mạnh mẽ nhất của ngã tính, ở đây ba dấu ấn lộ ra rõ ràng hơn bao giờ hết. Tất cả các hành (pháp hữu vi) hiển hiện tam tướng vô thường, khổ, vô ngã như vậy đối với việc quán. Với tuệ quán thấy các hành tan hoại liên tục không ngừng trong một khoảnh khắc nào cả, và tiến trình của sự hoại diệt trong từng sát na không ngừng nghỉ này thống trị cả ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai hành giả đạt đến trí quán sự hoại diệt hay hoại diệt tuệ(11).

Trí quán các tướng là đáng kinh sợ (Bhaya- tūpatthānanāna) hay Kinh úy tuệ: khi hành giả tiếp tục trau dồi tuệ quán vào khía cạnh diệt, tan hoại và suy sụp của các hành và thấy rằng: các hành được xếp theo các loại hữu, sinh, sinh thú, trú xứ của chúng sinh, xuất hiện trước hành giả dưới hình thức của một nỗi kinh hoàng lớn như các loài cọp, beo, sư tử,... xuất hiện trước một người nhát gan muốn sống trong an ổn.

Khi hành giả thấy các hành quá khứ đã diệt như thế nào, các hành hiện tại đang diệt và các hành vị lai sẽ diệt ra sao thì trí quán các tướng là đáng kinh hãi hay kinh Úy Tuệ sẽ khởi lên nơi hành giả do hiểu được rằng những gì sắp diệt thì không thể là chỗ dựa và vì thế mà đáng sợ hãi.

Trí quán sự nguy hại (Ādinavānupassanā- ñāṇa) hay Quá hoạn tuệ: xuyên qua trí quán thấy các tướng là đáng kinh sợ, hành giả thấy được rằng không có chỗ che chở, bảo vệ hay nương tựa nơi bất kỳ một sinh hữu nào. Hành giả cũng thấy ra rằng không một hành nào hành giả có thể đặt hy vọng vào, vì tất cả chỉ là sự nguy hại. Khi đó tam tướng xuất hiện như một hố than... và các hành xuất hiện như một khối nguy hiểm khổng lồ không có sự thỏa mãn hay thực chất nào cả. Hành giả phân biệt mối nguy hiểm tiềm tàng trong các sinh hữu cũng như người nhát gan thấy mối nguy hiểm trong một cánh rừng khả ái với những loài thú dữ ẩn náu. Đây là trí quán sự nguy hại hay Quá hoạn tuệ.

Trí quán sự vô dục (Nibbidānupassanā- ñāṇa) hay Yếm ly tuệ: Do thấy mối nguy hại trong các vật được cấu thành (pháp hữu vi), hành giả trở nên thản nhiên, không còn tham muốn gì đối với chúng. Hành giả thấy không có gì thích thú trong bất kỳ một cõi hữu nào, mà hoàn toàn xoay lưng lại với chúng. Ngay cả trước khi đạt đến trí này hành giả cũng đã giảm được những tham ái thô, nhưng giờ đây khi thấy sự nguy hiểm trong các hành (do bản chất vô thường đáng kinh hãi và bất ổn của chúng), hành giả có được sự vô dục mạnh mẽ hơn đối với chúng vậy thôi, nên không bám vào.

Trí ước muốn giải thoát (Munñcitukamyatāṇa- ñāṇa) hay Dục thoát tuệ: Khi hành giả trở nên vô dục hay nhàm chán đối với các hành trong tất cả mọi sinh hữu (31 cõi trong tam giới) thì tâm không còn dính mắc vào chúng nữa. Khi ấy, ước muốn từ bỏ các hành, ước muốn giải thoát khỏi tam giới khởi lên nơi hành giả. Trí khởi sinh cùng với ước muốn này là Dục thoát trí hay Dục thoát tuệ.

Trí quán sự giản trạch (Sanñkhārupekkhā- ñāṇa) hay Xả hành tuệ: Để việc tuệ tri vô ngã được sâu thêm hành giả quán tính không (suññatā) bằng nhiều cách khác nhau. Hành giả thấy ra rằng các pháp hữu vi đều rỗng không tự ngã hay không có bất cứ điều gì thuộc về tự ngã, rằng không có gì có thể được xem như một cái tôi hay sở hữu của một cái tôi, xem như một người khác hay như sở hữu của một “người khác”. Tuệ tri tính vô ngã trong các hành như vậy, hành giả loại trừ được tâm kinh sợ lẫn tham ái đối với các hành và phát triển ý thức xả ly đối với chúng. Cùng với sự khởi lên của trí này tâm hành giả sẽ rút lại, co vào và dội ngược khỏi tất cả các cõi hữu, không còn giao du với chúng nữa cũng như lông gà hay sợi gân bị ném vào lửa sẽ rút lại, co vào, và dội ngược chứ không bung ra. Ở giai đoạn này, nếu hành giả thấy Niết bàn, hành giả sẽ khước từ các hành và kiên quyết bám lấy Niết bàn. Nhưng nếu không thấy Niết bàn hành giả sẽ tiếp tục ở lại với trí xả hành cho đến khi việc quán có được sự thuần thực hơn(12).

Trí thuận thứ (anuloma ñāṇa) hay Thuận thứ tuệ: Khi hành giả trau dồi tâm xả đối với các hành thì các căn của hành giả sẽ trở nên mạnh hơn và sắc bén hơn. Rồi một lúc nào đó, sự nhận thức chợt lóe lên trong tâm trí hành giả rằng đạo lộ sắp khởi lên. Một tiến trình tâm thuộc xả trí phát sinh để thẩm sát các hành qua một trong tam tướng, hoặc vô thường, hoặc khổ hay vô ngã. Tâm lúc ấy chìm vào dòng hữu phần. Tiếp sau hữu phần, ý môn hướng tâm khởi lên trong dòng tâm thức thẩm sát các hành như vô thường, khổ hoặc vô ngã, phù hợp với tiến trình của xả trí trước đó. Liền sau ý môn hướng tâm, hai hoặc ba sát na tốc hành khởi lên

lấy các hành làm đối tượng dưới dạng một trong tam tướng như trước. Ba tốc hành tâm đó nếu kể riêng là “chuẩn bị” (parikamma), “cận hành” (upacāra), và “thuận thứ” (anuloma), nhưng thường thì chúng được gộp lại dưới tên chung là “thuận thứ”. Đối với một hành giả lợi căn (có trí tuệ sắc bén), sát na tâm làm việc chuẩn bị được thông qua và chỉ có hai sát na cận hành và thuận thứ khởi lên mà thôi. Sở dĩ trí này được gọi là trí thuận thứ là vì nó thuận theo những phận sự (thấy rõ) sự thực trong tám loại minh sát trí trước nó và thuận theo ba mươi bảy pháp trợ giác ngộ sau đó. Nó là sát na cuối cùng của minh sát trí trước khi đột ngột chuyển sang siêu thế đạo. Ngoài ra trên phương diện tu tập thì trí tuệ có ba loại: văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ. Đây là các cấp độ trí tuệ thứ tự từ thấp lên cao và làm căn bản liên hệ cho nhau.

THERAVADA

KINH NHẬT TỤNG PALI - VIỆT



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Văn tuệ: phương pháp tu tập trí tuệ nhờ vào sự nghe hoặc trực tiếp nghiên cứu, tụng đọc giáo lý mà lãnh hội ý nghĩa, phát sinh trí tuệ.

Tư tuệ: trí tuệ có được nhờ vào quá trình tư duy, xét đoán, trầm tư về những lời dạy của đức Phật mà khai sáng thêm trí tuệ. Đây là giai đoạn tiếp theo văn tuệ, tư duy những gì đã được nghe, được đọc... Đó là tư duy về giáo lý Tứ đế, Thập nhị nhân duyên... liên hệ đến con người

và sự vật.

Tu tuệ: Khi đã có văn tuệ, tư tuệ thì đem áp dụng trí tuệ đó vào cuộc sống mà tu tập và hành trì thông qua thiền định, để thể nghiệm và thể nhập sự thật của các pháp. Chính nhờ tu tuệ mà có được chính trí, chứng ngộ Niết bàn tối thượng. Chính trí tuệ này là trí tuệ thâm nhập thực tại vô ngã của các pháp mà đức Phật có được ngay đêm thành đạo. Vì vậy, khi hành giả tu tập tuệ sẽ có nhiều lợi ích. Mà lợi ích của trí tuệ không thể nghĩ bàn đối với cuộc sống hiện tại và tương lai. Chính vì thế mà Phật giáo lấy trí tuệ làm sự nghiệp (duy tuệ thị nghiệp). Muốn xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, an lạc trọn vẹn cho tự thân và cho tha nhân, muốn hiểu được chính mình và hiểu được người thì phải có trí tuệ để quán chiếu; muốn bước lên bờ giác ngộ giải thoát, trí tuệ vô lậu là yếu tố quyết định. Tu tập về trí tuệ vô lậu sẽ đạt được nhiều lợi ích. Tuy thế, tóm tắt lại thì có những lợi ích thiết thực thể hiện rõ qua các điểm sau:

Trí tuệ tẩy trừ phiền não: phiền não là ngọn lửa luôn luôn ngủ ngầm và bốc cháy trong con người chúng ta bất cứ lúc nào. Nó có công năng thiêu đốt mọi hạnh lành, mọi công đức mà chúng ta đã tạo. Tu tập là nhằm từng bước đoạn trừ phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến...). Vậy thì lấy gì để đoạn trừ phiền não? Ấy là trí tuệ. Trí tuệ ấy chất chứa lòng từ, bi, hỷ, xả, chính định và chính kiến. Phật giáo chỉ sử dụng một lưới gươm trí tuệ, và chỉ công nhận một kẻ thù vô minh (Avijjā). Đây là một minh chứng hiện thực và sống động, chứ không phải là lời nói suông. Và đạo Phật đặt sự hiểu biết bằng thực nghiệm lên trên hiểu qua sách vở và suy nghĩ. Phật giáo xây dựng cuộc sống an lạc, hạnh phúc bằng trí tuệ chứ không phải bằng đức tin. Đức tin đối với Phật giáo chỉ là một phương tiện bước đầu trong tiến trình đi đến giác ngộ. Cốt tủy của đạo Phật là vậy. Trong kinh Di Giáo, đức Phật dạy: *“Này các Tỳ kheo, nếu người có trí tuệ thì không có tham trước, thường tự tỉnh giác, không để sinh ra tội lỗi. Thế là trong pháp của ta có thể được sự giải thoát... Thế nên các ông phải dùng tuệ: văn, tư, tu mà tự làm cho thêm phần lợi ích. Nếu người có trí tuệ chiếu soi, dù cho nhục nhằn thì cũng là người thấy được rõ ràng”*(13).

Thấm thấu được sự vật và thể nhập chân lý: lợi ích rất rạo của tuệ là giúp cho hành giả nhìn thấy rõ nhân sinh và vũ trụ đúng như thật với bản chất của chúng; đó là thấy được duyên sinh tính, vô thường tính và vô ngã tính qua giáo lý Tứ đế và Duyên khởi. Do thấy được như vậy nên hành giả tự tin nơi mình khả năng chuyển mê khai ngộ. Trí tuệ mở cửa đi đến tự do (tự tại), xa lìa khổ đau do chấp thủ, không thấy có ta và tự ngã của ta. Từ đó mà thể nhập chân lý, đó là chân như, là tuệ giác của tự tâm, của bản lai diện mục, là Phật tính hằng chuyển.

3. Ứng dụng tu tập Giới, Định, Tuệ vào cuộc sống hằng ngày

Giới, định, tuệ gọi là Tam vô lậu, một thuật ngữ vô cùng quan trọng xuất hiện trong nhiều bản kinh Nikāya, cũng là giáo lý tối thượng trong đạo Phật, do đức Thế Tôn tuyên thuyết cho đệ tử xuất gia và tại gia về lộ trình tu tập dẫn đến sự giải thoát phiền não khổ đau, chấm dứt sinh tử, đạt được mục đích cứu cánh trên con đường phạm hạnh, thành tựu Niết bàn.

Trong kinh Đại bát Niết bàn, đức Phật dạy: *“Thành tựu chính pháp trang nghiêm, đầy đủ các*

thứ công đức trân bảo giới, định, và tuệ làm tường thành và hào thành. Nay các thầy gặp được thành báu Phật pháp, chẳng nên lượm lấy những vật hư ngụy”(14). Có thể thấy, Ba pháp học này là nguồn cội phát sinh mọi công đức, là bảo sở trang nghiêm, là sợi dây chỉ hồng, là giếng mỗi thực hành của Phật giáo giúp hành giả y cứ vào đó học hỏi, tu tập hầu thăng tiến trên con đường tìm về bến giác. Giới, định, tuệ là nội dung cốt yếu cho sự tu học của người xuất gia. Đây là con đường duy nhất mà hành giả phải kinh qua để tiến đến giác ngộ giải thoát. Người tu tập đúng pháp sẽ thấy rằng trong giới luôn có định và tuệ; trong tuệ luôn có định và giới, ba mắt xích liên kết với nhau. Trên đoạn đường từ thành Vương Xá đến thành Câu Thi Na nhập Niết bàn, đức Phật đã nhiều lần giảng đi giảng lại về mối liên hệ giữa giới, định, tuệ để sách tấn chư Tỳ kheo như sau: “Đây là giới, đây là định, đây là tuệ. Định cùng tu với giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc tức là dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu”(15). Ở bản kinh khác, khi các học giới của Tỳ kheo ngày một nhiều, mỗi nửa tháng đọc tụng một lần, thì khó có thể ghi nhớ hết các học pháp ấy để hành trì. Tỳ kheo người Vajji đã đến thỉnh lễ và trình bạch với đức Phật, được Ngài dạy như sau: “Bạch Thế Tôn, hơn 150 học pháp này, nửa tháng một lần con phải tụng đọc, ở đây, con không có thể học nổi. Nay Tỳ kheo, thầy có thể học ba học pháp không, tăng thượng giới học, tăng thượng tâm học, tăng thượng tuệ học? Bạch Thế Tôn, con có thể học ba học pháp, tăng thượng giới học, tăng thượng tâm học, tăng thượng tuệ học. Nay Tỳ kheo, nhờ học tập ba học pháp này, tham sẽ đoạn tận, sân sẽ đoạn tận, si sẽ đoạn tận. Do đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si; điều bất thiện Thầy sẽ không làm, điều ác Thầy sẽ không theo”(16).

Tóm lại, muốn đạt đến đạo quả thanh tịnh hay tối thượng đương nhiên phải áp dụng tu tập giới, định, tuệ. Nhờ có giới chế ngự nên xa lìa các nguyên nhân gây nên tham ái, nhờ có định và tuệ cắt đứt tận cùng gốc rễ vô minh và tham ái nên đoạn tận khổ đau, dứt trần lao sinh tử. Kinh Tăng Chi một lần nữa ghi lại lời dạy của đức Phật khuyến tấn chư Tỳ kheo hành trì Ba tăng thượng học trong mọi lúc mọi nơi “hãy chính niệm, tỉnh giác, trì giới, định tâm, nhiếp ý. Ai tinh tấn trong Pháp và Luật này sẽ đoạn tận ái, lìa vòng sinh tử, chấm dứt khổ đau”(17).

Kết luận

Đức Phật chỉ dạy nguyên nhân khổ đau và con đường thực hành giải thoát khổ đau. Con đường thoát khổ, tốt đẹp ở giai đoạn đầu là giới, tốt đẹp ở giai đoạn giữa là định và tốt đẹp ở giai đoạn cuối là tuệ. Nếu xem xét một cách kỹ càng, chúng ta sẽ thấy cả ba nhập một. Người thường ta nói giữ giới hay trì giới trước. Nhưng muốn cho giới thành tựu trọn vẹn, ta phải có trí tuệ để hiểu rõ những gì bao hàm trong giới. Khởi đầu, chúng ta phải xem xét thân thể và ngôn ngữ của chúng ta, tìm hiểu tiến trình nhân quả. Khi quan sát thân thể và lời nói để thấy phương cách chúng ta gây ra tai hại, bạn sẽ bắt đầu hiểu, kiểm soát và trong sạch hóa nhân quả. Nếu hành giả biết được thế nào là hành động và ngôn ngữ bất thiện, thế nào là hành động và ngôn ngữ thiện, bạn đã biết được cách thực hành để khử ác vi thiện. Khi bạn bỏ ác làm lành, tâm bạn sẽ ổn định và tập trung. Sự định tâm này chế ngự được dao động và hoài nghi. Nhờ không để tâm phóng đi nơi khác, bạn sẽ thấy rõ bản chất của mọi diễn biến đúng

theo chân lý. Khi sự hiểu biết này trực tiếp, trí tuệ sẽ phát sinh. Lúc bấy giờ giới, định và tuệ có thể biến thành một. Giới, định, tuệ phải được phát triển để hỗ trợ lẫn nhau. Bất kỳ đối tượng gì hiện ra ở sáu căn, tâm đạo đều kiểm soát được. Nếu tâm đạo mạnh thì có thể tiêu diệt được phiền não tham, sân, si. Nếu tâm đạo yếu, phiền não sẽ nắm quyền kiểm soát và giết chết tâm chúng ta. Vì không hiểu rõ chân tướng của lục trần nên khi lục trần xuất hiện, ta để nó tự do tàn phá, hủy hoại chúng ta.

Khi đau khổ phát sinh thì khả năng để tiêu diệt lo âu biến mất. Chỉ có giới, định, tuệ mới giúp cho thân tâm chúng ta an lạc. Việc hành đạo bắt đầu tại đây và ngay bây giờ. Đau khổ và giải thoát hay đạo ở tại đây và ngay bây giờ. Những lời dạy của đức Phật như giới luật và trí tuệ trực chỉ hướng đến tâm giới, định, tuệ là thêm thang của hành giả trên con đường thực hành lời Phật dạy.

Tác giả: **Thích nữ Liên Duyên**

Tịnh Xá Ngọc Chơn, Bình Chánh, Tp.HCM

*Tạp chí Nghiên cứu Phật học **Số tháng 11/2023***

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

Tài liệu gốc:

1. Dīghanikāya, Mahāvaggaṇṇāli, Mahāparinibbānasuttam.
2. Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường Bộ I, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, 1991.
3. Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Tăng Chi Bộ II, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, 1991.
4. Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, 1991, Kinh Tiểu Bộ I, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, 1991.
5. Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Thắng pháp tập yếu luận, Nxb.Viện đại học Vạn Hạnh, 1973.

Tài liệu phụ:

1. Hòa thượng Thích Phước Sơn, Thanh tịnh đạo luận toàn yếu, Nxb.Viện đại học Vạn Hạnh, 1996.
2. Tỳ kheo Thích Pháp Thông dịch, Phật pháp giảng giải, Nxb.Phương Đông, 2000.
3. Tỳ kheo Thích Giác Chánh, Vi diệu pháp giảng giải, Nxb.Ban Hoằng pháp Pháp quốc, 2014.
4. Đoàn Trung Còn, Nguyễn Minh Tiến dịch, Kinh Di Giáo, Nxb.Tôn giáo, 2010.
5. Nārada Mahā Thera, Phạm Kim Khánh dịch, Vi diệu pháp toát yếu, Khái lược về những đề mục hành thiền.

CHÚ THÍCH:

- (1). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tiểu Bộ I, Đạt Thông đạo, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.31 - 64.
- (2). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trường Bộ I, Phẩm Giới Uẩn, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp. HCM, tr.45.
- (3). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1973), Thắng pháp tập yếu luận, Nxb.Viện đại học Vạn Hạnh, tr.78.
- (4). Hòa thượng Thích Phước Sơn (1996), Thanh tịnh đạo luận toàn yếu, Nxb.Viện đại học Vạn Hạnh, tr.89.
- (5). Hòa thượng Thích Phước Sơn (1996), Thanh tịnh đạo luận toàn yếu, Nxb.Viện đại học Vạn Hạnh, tr.123.
- (6). Dīghanikāya, Mahāvaggapāli, Mahāparinibbānasuttam, p. vri.1.164.
- (7). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trường Bộ I, kinh Đại Bát Niết Bàn, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.112.
- (8). Nārada Mahā Thera, Phạm Kim Khánh dịch (2009), Vi diệu pháp toát yếu, chương IX, Khái lược về những đề mục hành thiền, tr.234.
- (9). Tỷ kheo Thích Giác Chánh (2014), Vi diệu pháp giảng giải, Nxb.Ban Hoằng pháp Pháp quốc, tr.235.
- (10). Tỷ kheo Thích Pháp Thông dịch (2000), Phật pháp giảng giải, Nxb.Phương Đông, tr.115.
- (11). Tỷ kheo Thích Pháp Thông dịch (2000), Phật pháp giảng giải, Nxb.Phương Đông, tr.115.
- (12). Tỷ kheo Thích Pháp Thông dịch (2000), Phật pháp giảng giải, Nxb.Phương Đông, tr.143.
- (13). Đoàn Trung Còn, Nguyễn Minh Tiến dịch (2010), Kinh Di Giáo, Nxb.Tôn giáo, tr.156.
- (14). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trường Bộ I, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp. HCM, tr.246.
- (15). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Trường Bộ I, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.248.
- (16). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tăng Chi Bộ II, Chương III. Phẩm Sa Môn, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.345.
- (17). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tăng Chi Bộ II, Chương III. Phẩm Sa Môn, Nxb.Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp.HCM, tr.347.