

ĐẠO LỘ TU TẬP CỦA PHẬT GIÁO THERAVADA

Bác sĩ Phạm Doãn

Đạo Phật nguyên thủy là Đạo Phật được dạy bởi Đức Phật Gautama và giáo pháp của ngài hiện vẫn còn được lưu giữ lại trong tam tạng kinh điển hệ Pali (Nikaya). Dù rằng trong thực tế đa số người tìm đến Đạo Phật chỉ như một nhu cầu tín ngưỡng, vẫn có một số ít cá thể thực sự tìm đến với Đạo Phật với lòng khao khát giải thoát. Trong trường hợp này, người tìm đến Đạo Phật với lòng khao khát giải thoát rất cần phải có sự phân biệt rõ ràng giữa Đạo Phật “nguyên thủy” và các Đạo Phật không phải là “nguyên thủy”, giữa Chánh pháp và Phi pháp. Vì sao? Vì sau khi Đức Phật nhập diệt, qua thời gian hàng nghìn năm, giáo

pháp vĩ đại của Đức Phật giảng dạy đã không còn được thấu hiểu nên (do cố ý hoặc vô tình) đã bị sửa đổi và biến tướng. Các Đạo Phật biến tướng không có chủ trương giúp con người đạt được giải thoát tuyệt đối. Chỉ riêng có Đạo Phật thực sự do Đức Phật Gautama dạy mới là con đường dẫn đến sự giải thoát tuyệt đối với bốn thánh quả: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai và A La Hán. Trong Kinh [Su tử hồng](#) (Trung Bộ Kinh, tập 1), Đức Phật đã khẳng định, ngoài Đạo Phật ra không có pháp tu nào đem lại bốn quả sa môn. Hay ngược lại, chỉ pháp nào đem lại bốn quả sa môn thì đó mới là Đạo Phật. Các pháp ấn (dhamma seal) như Vô thường, Khổ, Vô ngã, Níp Bàn tịch tĩnh, thường được coi là các dấu chỉ dẫn để nhận biết Đạo Phật, tuy nhiên những pháp môn ngụy tạo vẫn sử dụng các pháp ấn này để tuyên thuyết giáo lý (nhưng thực sự trong thực

hành thì phủ nhận tất cả các quan điểm về vô thường, khô, vô ngã, níp bàn...). Đâu là chánh pháp? Đâu là một đạo lộ tu tập đúng? Thực hư lẫn lộn làm nhiều người bị lầm lẫn, khiến những nỗ lực tu tập để thực hiện giải thoát trở thành vô ích một cách đáng tiếc. Chỉ có pháp tu nào dựa trên quan điểm Vô thường, Khô và Vô ngã mà sự thực hành đưa đến một trong bốn quả sa-môn (từ Nhập lưu, Tư đà hàm, A na hàm cho đến A La hán) thì đó mới là pháp tu mà Đức Phật đã tu tập và muốn truyền lại cho đời sau.

Qua hơn hai ngàn năm, các bộ kinh chắc chắn không thể còn nguyên vẹn và vì thế sự phục hồi toàn vẹn giáo pháp của Đức Phật là một điều không phải dễ dàng. Rất nhiều tranh cãi về một phương thức tu tập đúng: Các giai đoạn tu tập phải lần lượt theo thứ tự nào? Thiên định như thế nào?

Tuệ quán như thế nào? Chuẩn mực nào? Tiêu chí nào? Nói chung, vấn đề của Đạo Phật ngày hôm nay là vấn đề làm sao có thể tái hiện lại một “Đạo Lộ” đúng nhất với giáo pháp mà Đức Phật đã từng tu tập và giảng dạy. Một đạo lộ rõ ràng và đúng đắn sẽ đưa đến giải thoát với bốn quả sa môn. Ngược lại sự giải thoát qua bốn quả sa môn sẽ chứng minh rằng đạo lộ đó là hoàn toàn đúng đắn! Phần trình bày sau đây nhằm so sánh về các đạo lộ tu tập của Đạo Phật nguyên thủy hiện đang được thực hành bởi các trường phái khác nhau

I. Lịch sử

Theo lịch sử biết được, thì Đạo Phật nguyên thủy thực sự của Đức Phật chỉ tồn tại khoảng 250 năm tức sau lần kiết tập thứ 3 dưới thời vua Asoka. Sau kiết tập lần thứ 3, Đạo Phật gần như tan rã vì sự phân chia các bộ phái. Các dữ kiện lịch

sử được ghi lại rất phức tạp. Tuy nhiên Theravada là một phái sớm thoát ra khỏi sự tranh chấp, các trưởng lão mang các tạng kinh được kiết tập lần thứ ba đi về Sri Lanka và bảo tồn tại đây một Đạo Phật nguyên thủy (Theravada) được coi là xưa cũ nhất, ít ra là 250 năm sau khi Đức Phật nhập diệt. Kể từ sau lần kiết tập thứ nhất (first sangha), Theravada là thế hệ thứ ba sau Vibhajjavada (thứ hai) và Trưởng Lão Bộ (Staviravada):

Nikaya Buddhism & Early Buddhist Schools

- Sthaviravāda
 - Pudgalavāda ('Personalist') (c. 280 BCE)
 - Sarvāstivāda
 - Vibhajjavāda (prior to 240 BCE; during Aśoka)
 - Theravāda (c. 240 BCE)
 - Theravāda subschools (see below)
 - Mahīśāsaka (after 232 BCE)
 - Dharmaguptaka (after 232 BCE)
 - Kāśyapiya (after 232 BCE)
 - Vatsīputriya (under Aśoka) later name: Saṃmitiya
 - Dharmottariya
 - Bhadrāyāniya
 - Sannāgarika
 - Mūlasarvāstivāda (third and fourth centuries)
 - Sautrāntika (between 50 BCE and c. 100 CE)
- Mahāsaṃghika ('Majority', c. 380 BCE)
 - Ekavyahārikas (under Aśoka)
 - Lokottaravāda
 - Golulika (during Aśoka)
 - Bahuśrutīya (late third century BCE)
 - Prajñāptivāda (late third century BCE)
 - Cetiyavāda
 - Caitika (mid-first century BCE)
 - Aparā Śāila
 - Uttara Śāila

Document from Wikipedia

Những bộ phái của Đạo Phật thời kì sớm Theravada nhờ bảo tồn được kinh điển, nên pháp học và pháp hành được coi như gần đúng sát nhất với giáo pháp của Đức Phật. Có thể có rất nhiều tranh cãi tại đây,

nhưng thực tế là hiện nay Đạo Phật thực sự nguyên thủy (truly original) và các trường phái gần với Đạo Phật nguyên thủy hiện không còn tồn tại nữa!

Trong khi Đạo Phật đại thừa tức Đạo Phật “phát triển” đề cập đến vô số các pháp môn khác nhau, thì Năm bộ kinh Nikaya của Đạo Phật nguyên thủy Theravada chỉ thống nhất một con đường tu tập duy nhất. Phải chăng có sự nhầm lẫn (cố ý) giữa “pháp uẩn” với “pháp môn”. Đức Phật đã thuyết giảng về rất nhiều chủ đề, về rất nhiều thể loại, nên gọi một cách tượng trưng là 84.000 pháp uẩn (dhammakhandha) tức các đề tài. Chánh pháp của Đức Phật giải thích thông suốt 84.000 pháp uẩn của thế gian. Không nên lầm lẫn “pháp uẩn” với “pháp môn”. Đức Phật không nói đến 84.000 pháp môn. Ngài đã dạy duy nhất một pháp môn chứ

không phải 84.000 pháp môn. Đức Phật chỉ dạy một chánh pháp chứ không hề dạy 84.000 chánh pháp. Chánh Pháp duy nhất đó, tức Đạo Lộ tu tập duy nhất mà Đức Phật đã vạch ra là tam học GIỚI – ĐỊNH -TUỆ dẫn đến sự giải thoát bằng bốn quả thánh. Nói cách khác Đạo Lộ tu tập mà người tu cần phải xác định đó là một quy trình hợp lý để tu tập, giúp người tu thực sự đạt được giải thoát bằng bốn Đạo, bốn Quả và một Níp Bàn (Nibbana). Vậy làm thế nào để biết một giáo pháp có phải là Đạo Phật nguyên thủy hay không? Sự chứng minh đơn giản chỉ là, Đạo Lộ tu tập nào dẫn đến bốn quả thánh (Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai, A La Hán) thì Đạo Lộ đó đúng là giáo pháp của Đạo Phật nguyên thủy! Còn ngược lại các chủ trương không thực hiện giải thoát ngay trong kiếp sống này, hoặc giải thoát

không bằng bốn tầng thánh thì đó không phải là Đạo Phật nguyên thủy.

II. So sánh một số các đạo lộ tu tập khác nhau

Đức Phật đã thuyết giảng Đạo Phật một cách rất khoa học. Ta có thể phân ra hai phần rõ ràng Pháp Học (Pariyatti) và Pháp Hành (Patipatti), cũng giống như các ngành khoa học có hai phần Lý Thuyết và Thực Hành. Phần thực hành nhằm chứng minh bằng trải nghiệm rằng phần giáo thuyết là đúng. Pháp Hành của Đạo Phật sẽ chứng minh cụ thể rằng, người tu sẽ thực sự diệt được khổ, thoát khỏi vô thường và sẽ an trú được trong bốn Đạo quả và Níp Bàn. Pháp học (cái biết) cần phải chuyên sâu để thực hiện pháp hành. Pháp Hành (cái thấy) quan trọng hơn vì chỉ có Pháp Hành mới đem lại sự chứng ngộ trọn vẹn. Sự giác ngộ

đem lại lợi ích thực sự ngay trong kiếp sống này. Khi đề cập đến Pháp hành ta nhất thiết phải tìm hiểu qui trình tu tập hợp lý và hợp với giáo huấn của Đức Phật. Đó là vấn đề về Đạo Lộ Tu Tập (the way for Dhamma Practice) trong giáo pháp nguyên thủy.

Với các tư liệu từ năm bộ Nikayas, bộ vi diệu pháp (Abhidhamma) và các chú giải của thời kì sau đó, ví dụ bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), hiện nay có nhiều trường phái Theravada thực hành các đạo lộ khác nhau. Dưới đây liệt kê một số các trường thiền và các vị thầy đương thời:

1. Trường phái của Ngài Mahasi:

- Trường thiền Shwe Oo min (U Tejaniya, Myanmar)
- Trường thiền Panditarama (U Pandita, Myanmar)

- Wat Rampoeng (Ajahn Suphan, Thailand)
- Boonkanjanaran meditation center (Ajahn Naeb, Thailand)

2. Trường phái của Ngài U Acinna *Pa-Auk Tawya*:

- Trường thiền Pa Auk (Pa Pauk sayadaw, Myanmar)

3. Trường phái của ngài Ajahn Brahmavamso (West Australia)

4. Trường phái của Bà Ayya Khemal (Sri Lanka, Australia, Europe)

5. Trường phái của Bhante Gunaratana (Sri Lanka, Washington DC, U.S.A)

6. Trường phái Ajahn Thanissaro (San Diego, Cali, U.S.A)

(Bài viết này không liệt kê trường phái của ngài Goenka vì phương pháp vipassana của ngài chỉ nhấn mạnh và thu hẹp trong cách quán cảm thọ)

Nói chung, ở Miến Điện hay Thái Lan, các trường thiền và chùa chỉ giảng dạy cách tu tập theo đạo lộ của ngài Mahasi. Tức là quán Tứ Niệm Xứ dựa trên căn bản của Sát na định (khanisa Samadhi, momentary concentration).

Theo Thanh Tịnh Đạo, người thực hành Vipassana cần nhìn thấy rõ các pháp chân đế (paramattha) bằng cái biết “như thực” (seeing as it is) khi vừa xuất ra khỏi một bậc thiền (chỉ ít phải là cận định của sơ thiền). Đạo lộ tu tập theo ngài Mahasi cũng dựa theo bộ luận Thanh Tịnh Đạo. Tuy nhiên với cách hiểu và giải thích về sát na định (khanika Samadhi) dường như không đúng với luận Thanh Tịnh Đạo,

nên kết quả là người thực hành thiền quán đã không có cái “tuệ tri như thực” (yathābhūtaṃ pajānāti) mà bộ luận đã đòi hỏi. Khi vừa xuất ra một bậc thiền, thì “sát na định” của một người có Định” sẽ rất mạnh mẽ, khác hẳn với “sát na định của một người không có Định”. Sát na định của một người có Định sẽ có thể thấy vật chất (sắc) ở mức độ các tổ hợp Kalapa, và có thể thấy Tâm (danh) ở mức độ các sát na tâm. Như vậy, tuệ phân biệt danh-sắc của một người có một bậc thiền sẽ khác xa với những người không có bậc thiền nào cả! Tương tự, sẽ có sự khác biệt như vậy đối với các tuệ còn lại.

Trường thiền Pa Auk hiện nay đã khôi phục lại đạo lộ tu tập theo Thanh Tịnh Đạo thật chính xác. Tại rừng Pa Auk, bốn định hữu sắc và bốn định vô sắc (4 rupa jhana & 4 arupa jhana) đã được được

thực hành thành công. Đạo lộ này hướng dẫn người thực hành đi theo một qui trình nhất định (Giới-Định-Tuệ), lần lượt thu đạt các kết quả, các tầng bậc chứng ngộ, các quả vị, mà chuẩn mực đã được ghi chép đầy đủ trong chánh tạng. Dưới đây là giới thiệu tóm tắt đạo lộ tu tập theo Thanh Tịnh đạo thực hiện bởi trường thiền Pa Auk:

III. Đạo lộ tu tập tại trường thiền Pa Auk

1. Giới luật:

Luôn luôn được coi là nền móng giúp thanh tịnh tâm. Giới luật và Thiền định là phương tiện chứ không phải là cứu cánh của Đạo Phật.

2. Thiền Định

Định dễ phát sinh nếu được Giới giúp làm thanh tịnh. Giới sẽ được củng cố nếu có Định giúp tâm thanh tịnh. Giới và Định có mối quan hệ tương tác.

Trường phái Pa Auk, Myanmar, chọn lối tu Định trước Tuệ sau theo đúng như chú giải Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) của Ngài [Buddhaghosa](#) cách đây khoảng 1500 năm. Theo thứ tự tu tập này, người tu được khuyến khích nên đạt được mức an chỉ (appanā samādhī) của một định (jhāna), trước khi tu tập tuệ (Vipassana). Chí ít (at least), cũng phải đạt được cận định (upacāra samādhī) của sơ thiền tức bậc thiền thấp nhất.

Mọi tranh luận về một đạo lộ tu tập đúng và hiệu quả đều xoay quanh vấn đề vai trò của thiền định. Các khuynh hướng xem nhẹ hoặc chống đối thiền định có vẻ mang tính chủ quan. Hoàn toàn không có

bất cứ kinh điển nào dẫn chứng cho quan điểm phủ nhận thiền định hoặc cho thiền định là “vô ích” hay “nguy hiểm”. Trái lại, trong tam tạng kinh điển có rất nhiều những bài kinh, đoạn kinh, nói về sự cần thiết và lợi ích của việc tu tập thiền định. Ví dụ phẩm Thiền Định 1 và 2 (chương Một pháp, Tăng Chi Bộ Kinh), phẩm Định, tương ưng sự thật (chương XXII, Tương Ưng Bộ Kinh), kinh Đại Bát Niết Bàn (Trung Bộ Kinh) và vô số những đoạn kinh khác trong năm bộ Nikaya.

Các trường phái Vipassana chủ trương không dựa trên năng lực của thiền định đã không thể vạch ra chi tiết các giai đoạn tu tập để dẫn tới các đạo quả. Ngược lại, trường phái coi thiền định là thiết yếu và quan trọng, có thể vạch ra chi tiết các giai đoạn tu tập cho đến khi đạt được giải thoát bằng bốn quả vị. Hơn nữa với năng

lực của định, người tu còn có thể thấy ngay thời khắc chuyển phàm thành thánh của chính mình. Để biết vai trò của Định thực sự cần thiết như thế nào, hãy đọc lại lời di chúc của Đức Phật trong kinh Đại Bát Niết Bàn (DN Mahāparinibbana):

“ 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 (tri kiến lậu), vô minh lậu... ”

3. Tuệ quán

Là giai đoạn khó và phức tạp hơn. Phân Tích Đạo (Patisambhidamagga) của ngài Xá Lợi Phất, thuộc Tiểu Bộ kinh, có liệt kê chi tiết về 73 loại trí. TRÍ (ñāṇam) được hiểu như là khi Tuệ (paññā) đã toàn

mãn. Sự giác ngộ theo đạo Phật nguyên thủy là sự tu tập thành công các loại trí (tuệ) [1]. Theo Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi magga) người tu cần phải thanh tịnh tâm qua bảy giai đoạn thanh tịnh để chứng đạt 16 tầng Tuệ từ thấp lên cao. Bảy giai đoạn thanh tịnh tâm hoàn toàn có trong kinh điển, được đề cập trong bài kinh 24, Trung Bộ (Rathavinita Sutta, Kinh Bảy Trạm Xe) và trong bài kinh 34 của Trường Bộ (Dasuttara Sutta, Kinh Thập Thượng). Các tuệ minh sát cũng đã có liệt kê trong Phân Tích Đạo thuộc Tiểu Bộ Kinh.

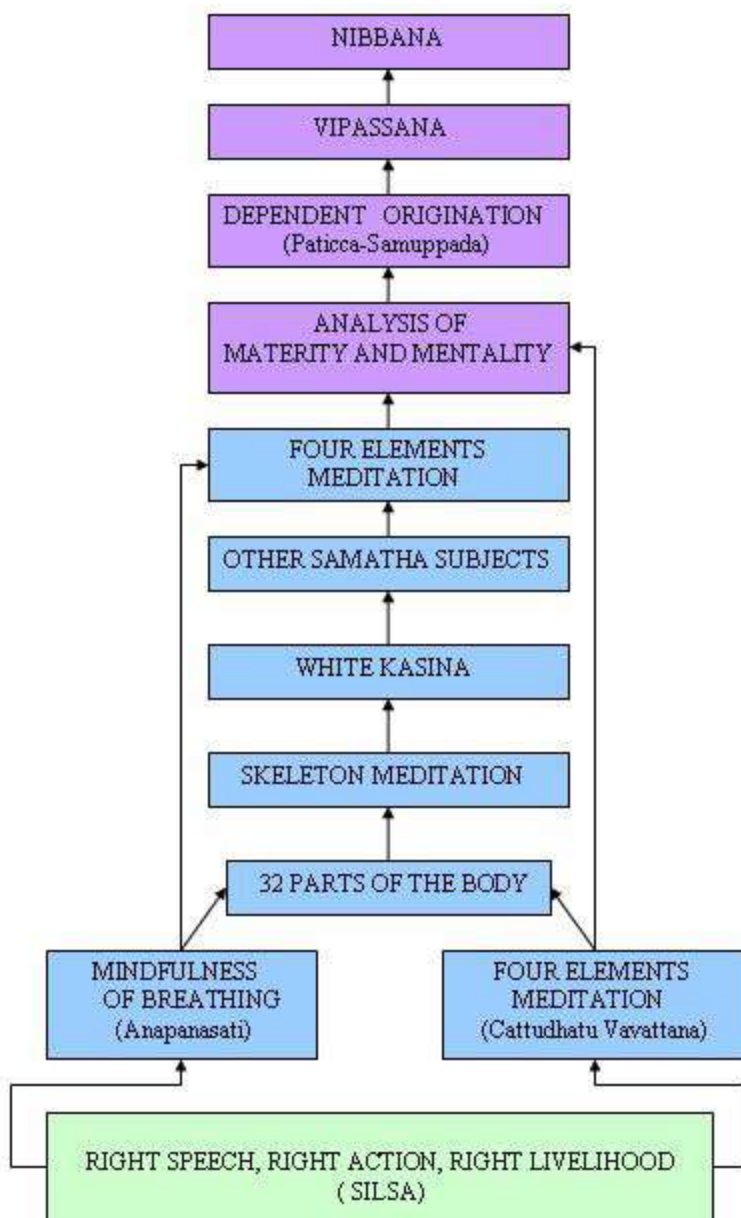
4. Mười sáu Tuệ Minh Sát

Trong pháp tu Thiền Quán (Vipassana) của Đạo Phật nguyên thủy, các tuệ cần phải tu tập được liệt kê theo thứ tự như sau:

- Tuệ phân tích Danh Sắc (Nāma-rūpa-pariccheda ñāṇa)
- Tuệ phân tích nhân quả (Paccaya-parigaha-ñāṇa)
- Tuệ suy xét thấy danh sắc vô thường, khổ, vô ngã (Sammasa-ñāṇa)
- Tuệ về sinh và diệt (Udayabbaya-ñāṇa)
- Tuệ quán sự hoại diệt (BhangaAnupassanā-ñāṇa)
- Tuệ sợ hãi (Bhayatupatthana-ñāṇa)
- Tuệ bất toại nguyện (Adinava-ñāṇa)
- Tuệ chán ghét (Nibbidā-ñāṇa)
- Tuệ ham muốn giải Thoát (Munacittukammayata-ñāṇa)
- Tuệ nỗ lực giải thoát (Patisankha-ñāṇa)
- Tuệ hành xả (Sankhāra-upekkhā-ñāṇa)

- Tuệ thuận thứ (Anuloma-ñāṇa)
- Tuệ cắt đứt dòng phàm còn gọi là tuệ chuyển tộc (Gotrabhu-ñāṇa)
- Tuệ đạo (Magga-ñāṇa)
- Tuệ quả (Phala-ñāṇa)
- Tuệ phản khán hay xem xét lại (Paccavekkhana-ñāṇa)

5. SƠ ĐỒ tóm tắt



Sơ đồ đạo lộ tu tập của trường thiền Pa Auk

Sau khi hiểu rõ và nắm giữ giới luật, người tu đi vào một trong hai con đường tu tập tùy theo năng lực cá nhân:

Trường hợp 1: Bắt đầu bằng thực hành quán niệm hơi thở. Sau đó,

- Phát triển quán niệm hơi thở thành định ở mức an chỉ (appana-samadhi) của một bậc thiền (Jhana).
- Thực tập bốn thiền bảo hộ (tứ vô lượng tâm)
- Thực tập quán 32 chi phần cơ thể
- Nếu có khả năng, dùng các loại kasina để thực hiện các định vô sắc
- Thực hành thiền tứ đại trước khi đi vào Tuệ Quán (Vipassana)
- Tầng Tuệ đầu tiên phải thực hành là “phân biệt danh sắc”. Có rất nhiều tuệ phải thực hành trong vipassana, nhưng trong đó có 16 tuệ căn bản dẫn đến giác ngộ bốn quả vị của Đạo Phật. Giác ngộ sẽ xảy ra sau khi người tu thiền nhận biết tuệ

thứ 12 (tuệ thuận thứ, anuloma-ñāṇa). Tuệ thứ 13 là tuệ chuyển tộc (Gotrabhu-ñāṇa) người tu nhận biết Níp Bàn và từ phạm trở thành bậc thánh nhập lưu.

Trường hợp 2: Nếu thiên sinh không thể phát triển sự quán niệm hơi thở thành định an chỉ được: Tại trường thiên Pa Auk thiên sinh được khuyến khích thực hành thiên tứ đại (cattudhatu vavattana). Khi thực hành thành công thiên tứ đại thì người tu thiên có mức định tương đương với cận định của một bậc thiên. Sau đó thiên sinh dùng mức cận định này để thực hành tuệ quán với tuệ đầu tiên là “phân biệt danh-sắc”.

Nguyên tắc thực hành tuệ quán dựa trên nền tảng của Định:

Người tu thiên xuất ra khỏi an chỉ định hoặc cận định, năng lực tâm khi vừa xuất

ra khỏi định hay cận định rất mạnh, có thể dùng để nhận biết và quan sát các đối tượng thuộc chân đế cũng như sự sinh diệt của chúng. Lúc này tâm vẫn còn sức mạnh của định và gọi là sát na định (khanika samadhi).

Phần mô tả trên đây là một phác họa cơ bản về Đạo lộ tu tập của trường thiền Pa Auk, nghĩa là chỉ nhấn mạnh vào các giai đoạn tu tập. Các chi tiết cụ thể của phương pháp tu tập được giảng dạy tại trường thiền.

IV. Nguyên Lý của sự giác ngộ trong Đạo Phật

Đạo Phật là đạo của Trí Tuệ. Đạo Phật dùng Trí Tuệ để thực hiện sự giải thoát. Phân Tích Đạo của ngài Xá Lợi Phất đã mô tả 73 trí từ phàm đến thánh. Khi tu tập Vipassana, người tu cần thực hiện hoàn

tất 16 loại tuệ căn bản, cần thiết để đạt được bốn đạo và bốn quả sa môn. Trí Tuệ (wisdom) chính là yếu tố trực tiếp đưa đến giác ngộ cuối cùng của Đạo Phật. Giới và Định không phải là yếu tố trực tiếp mà chỉ là yếu tố gián tiếp. Nhờ Giới Hạnh mà tâm được an tĩnh. Nhờ tâm an tĩnh mà thực hiện Định thành công. Nhờ có Định mà thực hành Tuệ quán hữu hiệu. Muốn có những Tuệ giải thoát người tu phải biết cách dùng năng lực của cận định kết hợp với tuệ quán để nhìn thấy “như thực” các pháp chân đế (paramattha sacca). Các pháp gọi là “chân đế” rất vi tế mà các giác quan của một người bình thường không thể thấy được. Nguyên Lý của sự giác ngộ trong giáo pháp nguyên thủy chính là sự nhìn thấy mọi vật, mọi hiện tượng như chúng thực sự là (seeing as it is). Tức là nhìn thấy mọi vật, mọi hiện tượng (vật chất và ý

thức) trong bản chất “chân đế” như chúng thực là. Ví dụ, người tu phải nhìn thấy cơ thể vật chất của mình ở dạng vật chất cơ bản (các tổ hợp Kalapa) và phải nhìn thấy từng sát-na tâm khi chúng xuất hiện trong các lộ trình tâm. Ngay cả ở thời điểm giác ngộ, người tu cũng có thể nhìn thấy lộ trình tâm giác ngộ của chính mình. Đây là tinh hoa và đặc điểm riêng của chánh pháp Đạo Phật mà tất cả các tôn giáo và pháp môn khác trên địa cầu này không thể nào biết tới hay thực hiện được!

Giáo pháp nguyên thủy của Đức Phật là một giáo pháp có tính chính xác và rõ ràng giống như một khoa học về tâm linh. Mỗi bậc thiền chứng đặc đều có chuẩn mốc xác định. Mỗi tầng tuệ đều có mô tả và hướng dẫn rõ ràng. Sự giác ngộ của Đạo Phật không dừng lại ở mức độ chứng đắc các bậc thiền (jhanas) mà còn vượt

qua nữa để đến một giải thoát tối thượng không còn bất cứ một tái sinh nào trong tam giới. Nguyên lý của sự giải thoát tối thượng này chính là sự phát triển các tuệ (hay trí) giải thoát. Chính tuệ giải thoát đã tạo nên sự giác ngộ vĩ đại này chứ không phải ánh sáng của các loại thiền, không phải sự khai mở của con mắt thứ ba, sự thức dậy của kundalini hay các luân xa trong hệ thống khí lực yoga. Chính tuệ giải thoát được mô tả rõ ràng trong kinh điển đã tạo ra giác ngộ chứ không phải do việc truyền tâm bí mật của các guru, không phải do sự nương tựa từ tha lực của một vị “Phật” nào đó, cũng càng không phải là do ngẫu nhiên trong một khoảnh khắc tình cờ mà hốt nhiên đại ngộ!

V. Bốn Đạo lộ

Đạo Lộ tu tập của Đạo Phật nguyên thủy, gồm tam học Giới –Định- Tuệ, Tứ Diệu Đế và Tám Thánh Đạo. Tuy nhiên qua hơn 2.500 năm, về chi tiết của một phương pháp đúng để thực hiện được trọn vẹn Đạo lộ thì hiện vẫn còn tranh cãi. Hiện tại vấn đề thứ tự trong cách thực hành Định và Tuệ vẫn còn đang đặt ra. Nếu không có Định thì Tuệ phát sinh sẽ không sâu và không đủ, đạo lộ tu tập sẽ không hoàn tất. Ngược lại nếu có Định mà tiếp theo đó không thể viên mãn được Tuệ, thì đạo lộ cũng sẽ không hoàn tất.

Thật là may mắn, vấn đề Đạo Lộ tu tập cũng đã được giải đáp và lưu truyền lại theo kinh điển. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, chương bốn pháp, bài kinh 170 : Kinh gắn liền cột chặt, Ngài Ananda đã đã giảng dạy chi tiết về khả năng có nhiều Đạo Lộ khởi lên tùy theo sự khác biệt về

năng lực tâm, cũng như khuynh hướng phát triển tâm của từng mỗi cá nhân. Trong phần Chỉ Tịnh và Minh Sát của Phân Tích đạo (Patisambhidamagga) cũng có bàn về thứ tự tu tập giữa Định và Tuệ. Như vậy, mọi tranh cãi về một phương pháp tu tập đúng có thể được căn cứ vào những tài liệu dưới đây:

1. Tăng Chi Bộ Kinh IV.170, Kinh Gắn Liền Cột Chặt, H.T. Thích Minh Châu dịch

Một thời, Tôn giả Ananda sống ở Kosambi, tại khu vườn Ghosita. Tại đây, Tôn giả Ananda gọi các Tỳ-khuru:

Thưa các Hiền giả Tỳ-khuru.

Thưa vâng, Hiền giả. Các Tỳ-khuru ấy vâng đáp Tôn giả.

Tôn giả Ananda nói như sau: Tỳ-khuru hay Tỳ-khuru-ni nào tuyên bố trước mặt tôi rằng, đã chứng được quả A-la-hán, tất cả vị ấy được đầy đủ bốn chi phần này, hoặc là một trong bốn chi phần này. Thế nào là bốn?

- Ở đây, này chư Hiền, Tỳ-khuru tu tập quán, có chỉ đi trước; do vị ấy tu tập quán có chỉ đi trước, con đường được sanh khởi. Vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

· Lại nữa, này chư Hiền, vị Tỳ-khuru tu tập chỉ, có quán đi trước. Do vị ấy tu tập chỉ có quán đi trước, con đường được sanh khởi. Vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung

mãn, các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

- Lại nữa, này chư Hiền, Tỳ-khưu tu tập cả hai chỉ quán gắn liền với nhau. Do vị ấy tu tập cả hai chỉ quán gắn liền với nhau, con đường được sanh khởi. Vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

- Lại nữa, này chư Hiền, Tỳ-khưu với các dao động đối với các pháp được hoàn toàn dứt sạch. Này các Hiền giả, đây là thời khi tâm của vị ấy an trú, an tọa, nhất tâm, định tĩnh. Với vị ấy, con đường sanh khởi. Vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung

mãn, các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

Này chư Hiền, Tỳ-khuru hay Tỳ-khuru-ni nào tuyên bố trước mặt tôi rằng, đã chứng được quả A-la-hán, tất cả vị ấy được đầy đủ bốn chi phần này, hoặc là một trong bốn chi phần này.

2. Chỉ Tịnh và Minh Sát, Trích từ Phân tích Đạo, Tiểu Bộ Kinh. Tỳ Khuru Indacanda dịch:

“ Tôi được nghe như vậy: Một thời, đại đức Ānanda ngụ tại Kosambī, tu viện Ghosita. Chính ở tại nơi ấy, đại đức Ānanda đã bảo các vị tỳ khuru rằng: – Này các đại đức tỳ khuru. – Thừa đại đức. Các vị tỳ khuru ấy đã đáp lại đại đức Ānanda. Đại đức Ānanda đã nói điều này: – Này các đại đức, bất cứ vị tỳ khuru hoặc tỳ khuru ni nào tuyên bố về phạm vị A-la-

hán trong sự hiện diện của tôi là do toàn bộ bốn đạo lộ hoặc do một đạo lộ nào đó của bốn đạo lộ ấy? Do bốn (đạo lộ) gì?

- Nay các đại đức, ở đây vị tỳ khuru tu tập minh sát có chỉ tịnh đi trước. Khi vị ấy đang tu tập minh sát có chỉ tịnh đi trước, đạo lộ được hình thành (cho vị ấy). Vị ấy rèn luyện, tu tập, làm cho sung mãn đạo lộ ấy. Khi vị ấy đang rèn luyện, tu tập, làm cho sung mãn đạo lộ ấy, các sự ràng buộc được dứt bỏ, các ngũ ngầm được chấm dứt (đối với vị ấy).

- Nay các đại đức, hơn nữa vị tỳ khuru tu tập chỉ tịnh có minh sát đi trước. Khi vị ấy đang tu tập chỉ tịnh có minh sát đi trước, đạo lộ được hình thành (cho vị ấy). Vị ấy rèn luyện, tu tập, làm cho sung mãn đạo lộ ấy. Khi vị ấy đang rèn luyện, tu tập, làm cho sung mãn đạo lộ ấy, các sự ràng buộc được dứt bỏ, các ngũ ngầm được chấm dứt (đối với vị ấy).

- Nay các đại đức, hơn nữa vị tỳ khuru tu tập chỉ tịnh và minh sát kết hợp chung. Khi vị ấy đang tu tập chỉ tịnh và minh sát kết hợp chung, đạo lộ được hình thành (cho vị ấy). Vị ấy rèn luyện, tu tập, làm cho sung mãn đạo lộ ấy. Khi vị ấy đang rèn luyện, tu tập, làm cho sung mãn đạo lộ ấy, các sự ràng buộc được dứt bỏ, các ngủ ngầm được chấm dứt (đối với vị ấy).

- Nay các đại đức, hơn nữa (có trường hợp) tâm của vị tỳ khuru bị khuấy động bởi sự phóng dật đối với các pháp. Nay các đại đức, lúc tâm ấy trụ lại, tập trung lại, được chuyên nhất, được định ở chính nội phần, lúc ấy là thời điểm. Đạo lộ được hình thành cho vị ấy. Vị ấy rèn luyện, tu tập, làm cho sung mãn đạo lộ ấy. Khi vị ấy đang rèn luyện, tu tập, làm cho sung mãn đạo lộ ấy, các sự ràng buộc được dứt bỏ, các ngủ ngầm được chấm dứt (đối với vị ấy).

- Nay các đại đức, bất cứ vị tỳ khưu hoặc tỳ khưu ni nào tuyên bố về phạm vị A-la-hán trong sự hiện diện của tôi là do toàn bộ bốn đạo lộ này hoặc do một đạo lộ nào đó của bốn đạo lộ ấy...” [2]

Nhận xét: Hai bài kinh trên, một được ghi lại trong Trung Bộ Kinh và một được ghi lại trong Phân Tích Đạo của Tiểu Bộ kinh thực sự chỉ là một. Nội dung của kinh là lời giảng của ngài A Nan, đề cập tới khả năng có bốn đạo lộ “phụ” được phát sinh từ một đạo lộ “chính”:

Một: Tu tập Định trước Tuệ sau

Hai: Tu tập Tuệ trước Định sau

Ba: Định –Tuệ được tu tập song song

Bốn: Sau khi hết chao đảo phân vân giữa các pháp tu, một đạo lộ riêng được hình thành.

Để giải thích vấn đề thứ tự tu tập giữa Định (Samadhi) và Tuệ (Vipassana), trường phái Pa Auk có giải thích như sau: Nói đến Định (theo các bản kinh vừa đề cập) có nghĩa là nói đến một bậc thiền chính thức, nghĩa là nói đến chánh định (appana Samadhi) của sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền hoặc chánh định của bốn bậc thiền vô sắc. Cận định (upacara samadhi) chưa phải và không được kể là Định (appana samadhi). Một người không có chánh định vẫn có thể dùng cận định để tu tập tuệ. Sau khi thành công trong việc tu tập Tuệ (Vipassana) người tu quay lại tu tập Định để đạt được chánh định (appana samadhi) của các bậc thiền. Trong trường hợp này gọi là đạo lộ “Tuệ trước, Định sau”.

3. Phản biện về các Đạo Lộ khác nhau của Theravada

Tam học Giới Định Tuệ trong giáo pháp nguyên thủy đều được mọi người công nhận như sự thực hiển nhiên. Đạo lộ tu tập cũng không nhất thiết là Định trước Tuệ sau, mà thứ tự tu tập giữa Định và Tuệ có thể thay đổi, như kinh tạng đã nêu ra rất rõ ràng. Hiện có rất nhiều các trường phái khác nhau với qui trình tu tập rất khác nhau. Yếu tố Định (hoặc tối thiểu phải là cận định) là điều kiện cần thiết cho việc nhận biết như thực các pháp chân đế vẫn chưa được công nhận. Trái lại, hầu hết các trường phái Theravada, ngay tại các nước mà đạo Phật là quốc giáo, đều cho là thiên định không cần thiết, thậm chí là “nguy hiểm” cho sự tu tập. Ngoài ra cách hiểu về sát-na định không thống nhất giữa các trường phái khác nhau. Dưới đây là các quan điểm:

- Đa số trường phái Theravada hiện nay đều thực hành Tuệ quán (Vipassana) mà không cần một mức định an-chỉ nào cả. Đa số chỉ nói tới sự vận dụng sát-na định (Khanika samadhi) trong Tuệ quán. Sát-na định được hiểu là định di chuyển theo đối tượng khi đối tượng vận hành qua từng sát-na. Nhưng định nghĩa sát và khả năng của na định là gì vẫn còn là một vấn đề chưa thống nhất.

Theo trường thiền Pa Auk, ít nhất thiền sinh phải có mức cận định (upacāra samādhi) của định an chỉ (Jhana). Khi vừa xuất ra khỏi định hay cận định, tâm lúc này có thể sử dụng như Sát-na định để quan sát một đối tượng thuộc chân đế (paramatthasacca) đang diễn biến trong thời gian. Nhờ năng lực rất mạnh của tâm khi vừa xuất ra khỏi định hay cận định nên thiền sinh có thể nhận thấy từng sát

na sinh diệt của các thành phần vật chất (tổ hợp kalapa) cũng như nhận biết từng sát-na tâm trong các lộ trình tâm (vīthiccitta). Do vậy thiền sư Pa Auk đã định nghĩa sát-na định như sau:

“A meditator uses either access concentration or jhāna concentration as the foundation of vipassanā and undertakes vipassanā defining mentality-materiality as impermanent (anicca), painful (dukkha) and not-self (anatta). The concentration that is associated with insight knowledge (vipassanā) in this way is called “khanikasamādhi”. [3]

Một thiền giả dùng hoặc cận định hoặc định bậc thiền (jhāna) như là nền tảng của thiền Vipassanā và thọ trì thiền Vipassanā xác định danh và sắc là vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta). Định kết hợp với minh sát tuệ

(vipassanāñāṇa) theo cách này được gọi là “khanikasamādhī” (sát-na định).

- Trường phái Pa Auk căn cứ hoàn toàn vào hướng dẫn của bộ Thanh Tịnh Đạo và coi việc nhận ra các pháp chân đế (paramatthasacca) là cơ sở để phát triển tuệ trí. Để có khả năng nhận biết các pháp vi tế mà tri giác bình thường không thể nắm bắt được, người tu thiền phải cần đến năng lực của định an chỉ (Jhana). Từ mức an chỉ của một bậc thiền (Jhanas), người tu thiền xuất ra ở mức cận định, sau đó kết hợp cận định với thiền quán. Với phương pháp này, người tu tại thiền lâm Pa Auk đã hoàn tất trọn vẹn các tầng tuệ và thậm chí có thể nhận biết rõ ràng lộ trình tâm ngay khi giác ngộ! [4]

VI. Bảy hạng Thánh

Xuất phát từ bốn đạo và bốn quả, các bậc thánh có thể phân loại theo một số yếu tố đặc biệt trong quá trình tu chứng của vị đó.

Hoặc theo các yếu tố nào là chủ yếu cho giác ngộ: tín, tấn, niệm, định hoặc tuệ. Hoặc theo các bậc thiên định mà vị ấy có được.

Theo kinh Kīṭagiri thuộc Trung Bộ kinh và bộ Puggalapanññatti (Nhân chế định) của Tạng Vi Diệu Pháp, các vị thánh có thể chia làm bảy hạng:

1. Hạng Tùy Tín hành (Saddhānusānusāri) : “Ở đây, này chư Tỳ kheo, có người tự thân không chứng đắc các tịch tịnh giải thoát vô sắc (santā vimokkhā ārupā) vượt khỏi các sắc; sau khi thấy với trí tuệ các lậu hoặc của vị ấy chưa được đoạn trừ.

Nhưng vị ấy có niềm tin với Như lai, có lòng thương kính đối với Như Lai. Hơn nữa, vị ấy còn có những pháp như tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn. Người này, này chư Tỳ kheo, được gọi là một vị Tùy tín hành.”

2. Hạng Tín giải thoát (Saddhàvimutto) : “Ở đây (trong giáo pháp này), có người tự thân không chứng đắc các tịch tịnh giải thoát vô sắc vượt qua các sắc; nhưng sau khi thấy với trí tuệ, một số lậu hoặc của vị ấy đã được đoạn trừ và niềm tin nơi Như Lai đã được xác định, được an trú trên nền tảng vững chắc. Người này, này chư Tỳ kheo, được gọi là hạng người Tín giải thoát.”
3. Hạng Thân chứng (Kàyasakkhi) : “Và, này chư Tỳ kheo, thế nào là hạng người Thân chứng? Ở đây, này chư Tỳ

kheo, có người tự Thân chứng đắc các tịch tịnh giải thoát vô sắc vượt qua các sắc, và sau khi thấy với trí tuệ, một số lậu hoặc của vị ấy đã được đoạn trừ. Người này, này chư Tỳ kheo, được gọi là hạng người Thân chứng.”

4. Hạng Câu phần giải thoát (Ubhatobhāgavimutta) : “Thế nào, này các Tỳ kheo, là hạng Câu phần giải thoát? Ở đây, này các Tỳ kheo, có người tự thân đã đạt đến các giải thoát tịch tịnh vô sắc, vượt khỏi các sắc, sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc của vị ấy đã diệt tận. Người này, này các Tỳ kheo, được gọi là bậc Câu phần giải thoát.”

5. Hạng Tùy pháp hành (Dhammānusāri) : “Ở đây, này các Tỳ kheo, có người tự thân không chứng đắc các tịch tịnh giải thoát vô sắc, vượt khỏi các sắc; sau khi thấy với trí

tuệ, các lậu hoặc của vị ấy cũng chưa hoàn toàn đoạn trừ. Nhưng những lời dạy mà Như Lai (Tathāgata) tuyên thuyết đã được vị ấy chấp nhận thuận do tư duy, và vị ấy có được những pháp này – tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn. Người này, này các Tỳ kheo, được gọi là bậc Tùy pháp hành.”

6. Hạng Kiến đáo (ditṭhippatta) : “Và này các Tỳ kheo, thế nào là hạng Kiến Đáo? Ở đây, này các Tỳ kheo, có người tự thân không chứng đắc tịch tịnh giải thoát vô sắc, vượt qua các sắc, nhưng sau khi thấy với tuệ, một số lậu hoặc của vị ấy đã được diệt tận và những pháp do Như Lai tuyên thuyết đã được vị ấy thấy và xác chứng với trí tuệ. Người này, này các Tỳ kheo, gọi là bậc Kiến Đáo.”

7. Hạng Tuệ giải thoát (Pannàvimutta) : “Thế nào, này các Tỳ kheo, là hạng Tuệ giải thoát? Ở đây, này các Tỳ kheo, có người tự thân không chứng các tịch tịnh vô sắc, vượt qua các sắc, song, sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc của vị ấy đã được diệt tận. Hạng người này, này các Tỳ kheo, được gọi là hạng Tuệ giải thoát.”

Cánh phân loại của kinh và Vi Diệu Pháp cho thấy các bậc thiền Jhanas (bốn định hữu sắc và bốn định vô sắc) là đặc biệt quan trọng ! Mặc dù yếu tố trực tiếp nhất đưa tới giác ngộ là Tuệ minh sát, nhưng nếu có bậc thiền (định jhana) càng cao thì người tu càng đạt đến những thánh quả cao hơn. Ví dụ vị “Câu phân giải thoát” (Ubhatobhāgavimutta), vị này giải thoát khỏi thân thể vật chất (Sắc) bằng “tuệ”

của định vô sắc, đồng thời giải thoát khỏi tâm (Danh) bằng “tuệ” của minh sát.

Hai nữa, một vị gọi là “Tuệ giải thoát” không có nghĩa là hoàn toàn không có bậc thiền nào cả, mà chỉ có nghĩa là không có một bậc định vô sắc nào cả! Ngài Henepola Gunaratana trong “Con đường Thiền Chỉ và Thiền quán” đã viết:

“...Thực sự mà nói, trong văn kinh không gán việc thiếu thiền định cho nhóm các vị Tỳ kheo giải thoát bằng tuệ này. Kinh chỉ đề cập đến sự vắng mặt của ngũ thông (abhinññā) và các thiền vô sắc (ārūpa)...” [5]

Như vậy một vị gọi là Tuệ giải thoát ít nhất phải có một bậc thiền nào đó và thiền định (jhanas) là điều kiện rất cần phải có trong quá trình tu chứng với lý do như đã nêu ở trên.

VII. Vai trò quan trọng của Đạo Lộ trong việc tu tập

1. Đối với người tu tập:

Một đạo lộ minh bạch được vạch ra với các giai đoạn tu tập rõ ràng theo thứ tự là một điều vô cùng cần thiết. Đạo lộ sẽ giúp người tu nhìn thấu suốt trọn vẹn con đường mình sẽ phải đi qua. Đạo lộ giúp người tu biết được mình đang đứng tại chỗ nào, tại giai đoạn nào trên con đường tu tập. Một người nhìn thấy đạo lộ cũng có ý nghĩa là người ấy nhìn thấy giáo pháp.

2. Đối với một trường phái hay pháp môn:

Không gì mạnh mẽ và thuyết phục hơn nếu một trường phái hay pháp môn khẳng định cho người tu biết được sự tu tập bắt đầu từ đâu, đi qua các giai đoạn nào và sẽ

đạt được cứu cánh nào? Việc vạch ra được một đạo lộ tu tập tức là đã khẳng định được phương thức tu tập của trường phái hay pháp môn đó. Đối với Đạo Phật nguyên thủy, đạo lộ tu tập cần phải phù hợp và thống nhất với kinh điển của Đạo Phật. Chỉ có kinh và luận là chuẩn mực cho mọi trường phái và chỉ có kết quả tu tập là giá trị để đánh giá đạo lộ là đúng hay chưa đúng!

3. Tình hình thực tế của các đạo lộ tu tập hiện nay:

- Đối với Phật Giáo Đại Thừa tức Đạo Phật “phát triển”, hiếm có các trường phái hay pháp môn dám mạnh dạn đưa ra đạo lộ tu tập của mình. Hiện giờ trên các phương tiện thông tin như sách vở và Internet chúng ta chỉ thấy các bài viết bàn về quan điểm triết lý của các trường phái và pháp môn khác nhau. Khi trình bày

hay tranh luận, các trường phái và pháp môn của Phật Giáo phát triển dường như luôn phớt lờ về vấn đề đạo lộ, trong khi chính “đạo lộ” mới là cốt tủy của mọi tranh luận! Hiện nay trên Internet hầu hết những cái gọi là trang web Phật giáo đều là nơi tập kết, góp nhặt tất cả các quan điểm hỗn mang lộn xộn! Trăm hoa đua nở cùng với trăm mớ bong bong! Người tìm đạo thực sự không thu được lợi ích nào trong những cái rùng quan điểm tạp nham không hệ thống đó, ngược lại, chỉ thấy hoang mang, mất định hướng. Nhu cầu thực sự của người tìm đạo là làm thế nào phân biệt được đâu là con đường tu tập phải theo, đâu là một đạo lộ cụ thể và đúng đắn! nhưng rất tiếc là vấn đề Đạo Lộ tu tập hiện nay rất ít được các trường phái hay pháp môn của Đạo Phật phát triển đề cập tới! Nếu được so sánh giữa các đạo lộ khác nhau, người tìm đạo dễ

có cơ hội tìm hiểu và phân biệt được đâu là Đạo Phật đâu không phải là Đạo Phật! Đâu là chánh pháp và đâu không phải là chánh pháp. Vậy, đứng từ vị trí của những người mới bước vào Đạo Phật và đang đi tìm chánh pháp, chúng ta nhất thiết phải tìm hiểu rõ về “Đạo Lộ Tu tập” và lấy đó làm chuẩn mực giá trị để xác định một lựa chọn đúng cho mình!

- Đối với Theravada, đạo lộ tu tập chủ yếu chỉ dựa vào luận Thanh Tịnh Đạo của ngài Buddhagosa. Tuy nhiên các trường phái vẫn còn tranh luận với nhau về cách thực hiện đúng đối với đạo lộ này. Như trên đã thảo luận vấn đề đặt ra là sát na định “khanika Samadhi” của một người không có một bậc thiền định nào cả có thể dùng để thực hiện các tầng tuệ đúng cách và hữu hiệu hay không? Và trong suốt một thời gian dài đã qua, phương

pháp của ngài Mahasi có thực sự đưa đến sự giác ngộ bốn quả thành cho các tu sĩ hay chưa? Vấn đề này thực sự rất khó bộc lộ vì sự tế nhị của nó ! Khi trường phái Pa Auk thực hiện thành công các thiền định (jhana) và sử dụng các bậc thiền định này trong thực hành thiền quán thì kết quả là đã có những tu sĩ nhìn thấy lộ trình tâm khi giác ngộ! Rõ ràng đến ngày hôm nay, với sự thực hiện thành công đạo lộ của Thanh Tịnh Đạo của ngài Buddhaghosa, Theravada đã tiến một bước dài trong sự thực hiện thành công giác ngộ của Đạo Phật (so với hàng trăm năm trước đây). Tuy nhiên đạo lộ Thanh Tịnh Đạo vẫn còn chịu một số công kích nhắm vào bản chất của định jhana. Người ta cho rằng sự thực hành định jhana dựa vào sự hướng dẫn của các bộ luận (sastra) nhiều hơn sự căn cứ vào kinh (sutta). Người ta còn cái khả năng “nhìn thấy như thực” của định

jhana (đối với sắc và danh) cũng như sự nhận biết các tầng tuệ có thể là do sự tưởng tượng (Paccavekkhā: imagination) [6]. Không phải là không có những lí luận để phản biện lại những công kích này. Nhưng tại đây bài viết không nêu lên những phản biện ấy, mà chỉ ghi nhận lại những thực tế đang xảy ra trong Đạo Phật Theravada, tức là vẫn chưa có sự không thống nhất một cách tu tập hoàn hảo. Dù sao tất cả chúng ta phải nhận ra một sự thực lịch sử là Theravada chỉ là một bộ phái gần với nguyên thủy nhất chứ chưa phải là hoàn toàn nguyên thủy. Nghĩa là với niềm tin và sự hi vọng, chúng ta vẫn có thể chờ đợi sự xuất hiện của một đạo lộ tu tập thực sự mà Đức Phật đã giảng dạy. Có thể lúc đó sự tu tập bốn “thánh chánh định” [7] chỉ căn cứ vào kinh mà không cần phải dựa trên các bộ luận. Hiện nay cũng có các tu sĩ đang tu tập

bốn thánh chánh định bằng cách thực hành chánh niệm vững chắc, sau đó dùng một phương pháp “như lý tác ý” hữu hiệu để tạm thời cách ly với tham dục và ác pháp. Với chánh niệm vững mạnh và tâm ly dục ly ác pháp, bốn thánh chánh định có thể hiện thật nhẹ nhàng mà không cần đến sức tập trung vào các đề mục. Bằng nỗ lực tích cực học hỏi và tu tập của nhiều người tha thiết với chánh pháp, biết đâu chúng ta có thể nhìn thấy một đạo lộ tu tập thực sự nguyên thủy trong một ngày rất gần. Với lòng thành kính và thiết tha, xin cho Chánh Pháp nguyên vẹn và hoàn hảo sớm xuất hiện trở lại ngay trong hiện tại này!

BS. PHẠM DOÃN

(Nguồn: <http://thienviennguyenthuy.com>)

Bài viết được sửa chữa và bổ sung lại ngày **15/08/2011**

Các bài viết của bs Phạm Doãn không giữ bản quyền, nhưng mọi sao chép hoặc phổ biến không được thay đổi nội dung và phải ghi rõ nguồn, tên tác giả.

Chú thích

[1] [Tuệ và giác ngộ](#) BS Phạm Doãn, phần II, Nguyên lý của Tuệ quán

[2] [Chỉ Tịnh và Minh sát](#) Tỳ Khưu Indacanda

[3] “Breakthrough in Tranquillity Meditation (Samatha Bhavana)” and “Breakthrough in Insight Meditation (Vipassanā)”, Tác giả: Pa Auk Tawya sayadaw & Mehm Tin Mol. Ph D. Trang 43

[4] Tuệ và giác ngộ, phần III, Mô tả qui trình tâm khi giác ngộ

[5] [Con đường thiền chỉ và thiền quán](#), Mahathera Henepola Gunaratana, chương VIII, tỳ khuru Pháp Thông dịch.

[6] Paccavekkhā: imagination (Source: Pali-English Dictionary, TW Rhys Davids, William Stede)

[7] Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **Thánh chánh định** với các cận duyên và các tư trợ? Chính là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm. Này các Tỷ-kheo, phàm có nhất tâm nào (ekaggata) được tư trợ với bảy chi phần này, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Thánh chánh định cùng với các cận duyên và các tư trợ. (Trích Đại Kinh bốn mươi, Kinh Trung Bộ số 117)

Bài đọc thêm về phương pháp tu tập tại trường thiền Pa Auk:

- Outline of Samatha Meditation and Vipassanā Meditation in the Pa-Auk Tawya Meditation Center by Thích nữ Liên Tường