BÀI 8: TINH TẤN BA LA MẬT

(VIRIYAPĀRAMĪ)

I. Ý nghĩa của Tinh Tấn (viriya)

A. Tinh Tấn (viriya) là gì?

Danh từ Viriya (tinh tấn) là sự chuyên cần, nổ lực, cố gắng, siêng năng liên tục, sự chịu đựng.

Pāḷi chú giải như vầy: Udukkhasābhe sahanaṃ = ussaho: Đủ sức chịu với sự khó khăn nên gọi là siêng năng (cần).

Tinh tấn là khả năng chịu đựng những khó khăn, việc làm nào cũng đều có những khó khăn. Tinh tấn là sự cố gắng vượt qua những khó khăn ấy.

Tinh Tấn là Sở hữu cần (viriyacetasika), một trong sáu Sở hữu tợ tha (pakiṇṇakacetasika). Sở hữu cần phối hợp trong tâm thiện, tâm bất thiện, và trong tâm vô ký. Do đó, Tinh tấn có khi thiện, có khi bất thiện và có khi là vô ký.

Viriya (tinh tấn) có 2 loại là: Tà tinh tấn (micchāvāyāmo) và Chánh tinh tấn.

a) Tà tinh tấn (Micchāvāyāmo) là sự siêng năng bất chánh, chuyên cần, nổ lực làm những điều ác xấu, tội lỗi, như sát sanh, trộm cắp...
b) Chánh tinh tấn (Sammāvāyāmo) là sự siêng năng chơn chánh, chuyên cần, nổ lực làm những việc thiện lành, trau giồi phát triển các thiện pháp.

Nền tảng của Chánh tinh-tấn là bốn Chánh cần (sammappadhāna), đó là:

1. Tinh tấn ngăn ngừa các ác bất thiện pháp chưa sanh không cho sanh khởi, còn gọi là Thận cần (saṃvarappadhāna).
2. Tinh tấn đoạn trừ những ác bất thiện pháp đã phát sanh, còn gọi là Trừ cần (pahānappaddhāna).
3. Tinh tấn tu tập làm cho những thiện pháp chưa sanh được sanh khởi, còn gọi là Tu cần (bhāvanāppadhāna).
4. Tinh tấn duy trì và phát triển lớn mạnh những thiện pháp đã phát sanh, còn gọi là Bảo cần (anurakkhanāppadhāna).

Bốn ý nghĩa (attha) của Tinh tấn:

- Trạng thái là sự kiên trì chịu đựng (ussāhalakkhaṇa)
- Phận sự là trợ cho pháp câu sanh không lui sụt (sahajātupaṭṭham-bhanarasaṃ).
- Sự thành tựu là không lui sụt (asaṃsīdanapaccupaṭṭhānaṃ).
- Nhân cần thiết là tám thê thảm (saṃvegavatthupadaṭṭhānaṃ) hay tám đoan cần (viriyārambhavatthupadaṭṭhānaṃ).

a) Tám thê thảm (saṃvegavatthu) là:

- Khổ sanh (jātidukkha).
- Khổ già (jārādukkha).
- khổ bệnh (byādhidukkha).
- Khổ chết (maraṇadukkha).
- Khổ địa ngục (nirayadukkha).
- Khổ bàng sanh (tiracchānadukkha).
- Khổ ngạ quỉ (petadukkha).
- Khổ a-tu-la (asurakāyadukkha).

Nhờ quán xét tám sự khổ trên làm cho tâm rúng động thức tỉnh, siêng năng, cố gắng tu hành.

b) Tám đoan cần (viriyārambhavatthu)

Đoan cần là sự khởi đầu, tức là mối nối giữa hai sự kiện, sự "khởi đầu" của việc thứ hai cũng là lúc chấm dứt "việc thứ nhất" (gọi là đoan), sự khởi đầu này trợ sanh cho tinh tấn, nên gọi là đoan cần. Có bốn đôi "khởi đầu" là:

- Về công việc:

Công việc vừa làm xong, lại nghĩ đến công việc khác sắp phải làm, nên không thể lười biếng.

Công việc vừa khởi làm, nghĩ rằng "không nên để việc này kéo dài thời gian", nên nổ lục hoàn tất cho nhanh chóng.

- Về việc đi xa (magga):

Đi xa mới về, nghĩ rằng "trong thời gian đi xa, ta đã bỏ qua một số việc mà lẽ ra ta phải làm. Vậy ta hãy cố gắng hoàn tất những việc ấy".

Người sắp sửa đi xa nghĩ rằng: "trong thời gian đi xa, vẫn còn một số việc cần thiết ta sẽ không thể làm. Vật ta cố gắng hoàn tất trước khi lên đường".

- Về bịnh hoạn:

Khi vừa hết bịnh nhớ đến những công việc đang còn dang dở. nên cố gắng làm cho xong những công việc chưa hoàn thành ấy.

Cơ thể vừa chớm bịnh, nghĩ rằng "căn bịnh này có thể trở nên trầm trọng. Vậy ta cố làm cho xong những công việc cần thiết trước khi bịnh kéo đến".

- Về vật thực:

Khi thiếu vật thực, người đang thiếu vật thực suy nghĩ rằng "Ta phải nhanh chóng tìm đủ vật thực để dùng", nên cố gắng làm việc.

Khi đủ vật thực, người có đầy đủ vật thực, suy nghĩ rằng "hiện nay vật thực của ta đầy đủ, nhưng có thể sẽ thiếu hụt trong tương lai nếu ta lười nhác, vậy ta nên siêng năng trong công việc".

B. Tinh Tấn Ba la mật là gì?

Tinh Tấn Ba la Mật là sự chuyên cần, nổ lực, kiên trì tu tập phát triển các thiện pháp không thối chuyển cho đến khi đạt đến mục đích giải thoát, dựa trên Tâm Đại bi (Mahā-karunā) và Phương tiện thiện xảo trí (Upāya-kosalla-ñāṇa).

Tinh Tấn Ba La Mật có ba bậc là:

a) Tinh Tấn Ba La Mật bậc hạ (viriyapāramī): là sự nhiệt tâm, nổ lực tu tập không thối thất cho dù phải hy sinh tài sản, vị Bồ Tát cũng không thối thất.
b) Tinh Tấn Ba La Mật bậc trung (viriya-upapāramī): là sự nhiệt tâm, tinh cần tu tập cho dù bị thiệt hại tứ chi, vị Bồ Tát cũng không thối chí.
c) Tinh Tấn Ba La Mật bậc thượng (viriyaparamatthapāramī): là sự nhiệt tâm, tinh cần tu tập dù có tổn hại đến mạng sống, vị Bồ Tát cũng không thối chí.

Tinh Tấn Ba la Mật là thực hành Chánh Tinh Tấn (sammāvāyāma). Tinh tấn tạo các thiện pháp với tâm mong đạt đến sự giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi mới được gọi là Tinh Tấn Ba-la-mật.

Chư vị Bồ-tát trong mỗi kiếp sống thường tinh tấn làm điều thiện không gián đoạn. Dầu làm súc vật nhưng sự tu tập tinh tấn Ba-la-mật của chư Bồ-tát cũng không bị gián đoạn. Khi tái sanh làm người, chư vị Bồ-tát thể hiện tinh tấn vẫn mạnh mẽ. Khuynh hướng phát triển tinh tấn tiềm tàng trong tâm của chư vị Bồ-tát đi theo trong tất cả những kiếp luân hồi.

Trước khi thành Phật, mỗi vị Bồ Tát đều tự nỗ lực để thực hành viên mãn tinh tấn Ba-la-mật trong tất cả những kiếp quá khứ. Hơn nữa, trong kiếp chót để thành Phật, Đức Bồ Tát đã từ bỏ thế gian và tinh tấn thực hành các pháp khổ hạnh, Ngài ngồi trên chỗ ngồi bằng cỏ dưới cội cây Bồ đề và phát nguyện rằng: "Dầu chỉ còn da, dầu chỉ còn gân, dầu chỉ còn xương, dầu tất cả máu và thịt đều khô queo, ta cũng không rời khỏi chỗ ngồi này cho đến khi nào chứng đắc Nhất thiết trí (sabbaññuta-ñāṇa) mới thôi."

II. Yếu Tố Phát Triển Tinh Tấn:

Bộ Chú giải Satipaṭṭhāna Vibhaṅga và bộ Chú giải Mahā Satipaṭṭhāna Sutta mô tả về 11 yếu tố phát triển tinh tấn như sau:

1. Quán xét về những đau khổ trong các khổ cảnh (Apāyabhayapacca-vekkhaṇatā).

Nếu ta thiếu sự tinh tấn thì ta có thể bị đọa vào các khổ cảnh. Trong bốn khổ cảnh, ta phải chịu nhiều đau khổ và không có cơ hội để tu tập, làm các việc thiện. Kiếp sống này là cơ hội duy nhất để tu tập, phát triển các thiện pháp để đưa đến thành tựu Đạo Quả.

2. Suy xét đến những lợi ích phát sanh từ sự tinh tấn (Ānisaṃsadassāvitā).

Lợi ích của sự tinh tấn là chứng đắc các tầng Đạo, Quả. Người lười biếng không bao giờ có thể thoát ra khỏi vòng luân hồi (saṃsāra) và chứng đắc các tầng Đạo Quả, chỉ những người siêng năng mới có thể chứng đắc các tầng Đạo, Quả.

3. Suy xét đến con đường mà những Bậc Giác Ngộ đã đi qua (Gamanavīthi-paccavekkhaṇatā).

Sự tinh tấn là con đường thẳng tiến đến mục tiêu tối thượng là Niết Bàn được các bậc Thánh đi qua. Chư vị Bồ Tát nhờ đi trên con đường tinh tấn, nổ lực tu tập mà thành tựu quả vị Phật Toàn Giác, Độc Giác hay Thinh Văn Giác. Kẻ lười biếng không thể đi theo con đường này, chỉ có những người siêng năng mới đi vào con đường này.

4. Tôn trọng vật thực cúng dường của thiện tín (Piṇḍapātāpacāyanatā).

Đối với bậc xuất gia, suy xét rằng: Ta nên tu tập tinh tấn để tôn trọng và đền ơn những người có thiện tâm đã bố thí vật thực, hỗ trợ cho ta về tứ vật dụng. Các bậc xuất gia thọ nhận vật thực của tín thí chỉ vì mục đích thực hành pháp để thoát khỏi luân hồi. Vật thực bố thí không phải dành cho kẻ lười biếng. Chỉ những người siêng năng mới xứng đáng thọ lãnh nó. Người tại gia cư sĩ tinh tấn tu tập tạo các thiện pháp để tỏ lòng kính trọng và biết ơn các bậc ân nhân đã từng giúp đỡ cho mình.

5. Suy xét về tánh chất cao quý của sự thừa tự (Dāyajjamahatta paccavekkhanatā).

Di sản của Đức Phật là Thánh sản. Có bảy loại Thánh sản là: Tín tài (saddhādhana), Giới tài (sīladhana), Tàm tài (hiridhana), Quý (ottappadhana), Văn tài (sutadhana), Thí tài (cāgadhana), Tuệ tài (paññādhana). Bảy loại Thánh sản này là di sản cao quí, thù thắng của Đức Phật. Những kẻ lười biếng không thể thừa hưởng di sản của Đức Phật. Chỉ những người siêng năng mới xứng đáng thọ hưởng của thừa tự này.

6. Suy xét về tánh cao quý của Đức Phật, bậc Đạo sư (Satthumahatta paccavekkhanatā).

Đức Phật, Bậc Đạo Sư của chúng ta rất cao quý. Đức tánh vĩ đại, cao quý của Ngài khiến cho mười ngàn thế giới đã rung chuyển khi Bồ tát giáng sanh vào lòng Phật mẫu, khi Ngài từ bỏ cung điện đi xuất gia, khi Ngài thành đạo, khi Ngài Chuyển pháp luân, khi Ngài thị hiện Song thông tại Sāvatthi để nhiếp phục ngoại đạo, khi Ngài đi xuống từ cung trời Đao lợi, khi Ngài từ bỏ thọ hành (Āyusaṅkhāra) và khi Ngài viên tịch. Ta là một đệ tử của một vị Phật như vậy, ta

nên tự mình cố gắng thực hành giáo pháp của Ngài để đạt đến sự giác ngộ giải thoát.

7. Suy xét tánh cao quý của dòng phái mình tu theo (Jātimahatta paccavekkhanatā).

Dòng dõi của ta không phải là thấp hèn. Ta có tổ tiên là dòng dõi vua chúa. Ta là con trai, con gái của Đức Phật thuộc dòng Sakya, đã trở thành người của dòng tộc cao quý như vậy, ta không nên sống cuộc sống lười biếng mà phải tinh tấn thực hành giáo pháp cao thượng của đức Phật.

8. Suy xét tánh cao quý của những bậc phạm hạnh trong Tăng chúng (Sabrahmacārīmahatta paccavekkhanatā**).**

Những bậc phạm hạnh trong hàng Tăng chúng đã thực hành giáo pháp cao thượng, đã chứng ngộ thánh Đạo, thánh Quả, và Niết Bàn, như tôn giả Sāriputta và tôn giả Moggallāna cũng như tám mươi vị Đại đệ tử. Ta nên tinh tấn thực hành theo con đường của các bậc phạm hạnh ấy.

9. Tránh xa những kẻ lười biếng (Kusīta puggalaparivajjanata)

Có những người lười biếng, dễ duôi chẳng muốn tu tập, không muốn tạo các công đức phước báu. Họ chỉ muốn ăn, ngủ và vui chơi theo ý họ, gần những kẻ lười làm tâm ta cũng biếng nhác, lui sụt. Tránh xa những kẻ lười biếng ta mới có thể tinh tấn hơn trên con đường tu tập.

10. Thân cận với những người siêng năng, tinh tấn (Aradhavīriya puggala sevanatā)

Thân cận, gần gũi với những bậc siêng năng và tinh tấn, nhiệt tâm tinh cần trong sự thực hành pháp giúp cho ta có sự tinh tấn thực hành pháp.

11. Có khuynh hướng phát triển tinh tấn trong cả bốn oai nghi (Tadadhimuttatā)

Tự nhắc mình luôn tinh tấn thực hành pháp trong cả bốn oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi.

III. Nền tảng chính của sự Tinh tấn

Nền tảng chính của sự Tinh tấn là tâm kinh cảm hay sự khẩn cấp (saṃvega). Kinh cảm có ba loại:

1. Cittutrāsa saṃvega: Sự dao động của tâm do sợ hãi mối nguy hiểm từ voi, cọp, khí giới như gươm, giáo, v.v... được gọi là "Cittutrāsa Saṁvega". Theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), đó là sở hữu sân, sự sợ hãi là trạng thái tâm sân.
2. Ottappasaṃvega: Sợ làm điều ác. Đó là Sở hữu tàm (ottappacetasika), là loại sở hữu tịnh hảo (sobhaṇacetsika). Tàm là trạng thái tâm lý ghê sợ tội lỗi, kinh sợ những hành vi sai trái.
3. Ñāṇasaṃvega (tuệ úy): là trạng thái kinh cảm và nhàm chán do quán về nhân quả thì được gọi là ñāṇa saṃvega (tuệ uý). Đó là kinh cảm và nhàm chán luân hồi khởi sanh trong những người giới đức. Trong các bộ kinh, ñāṇa saṃvega cũng được mô tả là Trí tuệ câu hữu với trạng thái ghê sợ tội lỗi.

Trong những loại saṁvega (kinh cảm, khẩn cấp) này, chỉ có ñāṇa saṁvega (tuệ úy) mới được xem là nền tảng chính của sự tinh tấn. Khi người ta thấy những mối nguy hiểm của luân hồi qua trí tuệ và khởi sanh sự kinh cảm, chắc chắn người ta sẽ tinh tấn hành pháp để thoát khỏi những mối nguy hiểm này. Không có trí tuệ như vậy thì sẽ không có sự tinh tấn trong pháp hành giải thoát. Tuệ úy (Ñāṇasaṁvega) làm nền tảng cho sự tu tập Tinh tấn Ba-la-mật.

IV. Những đặc tánh của Tinh tấn

Tinh tấn chiếm vị trí ưu thế trong sự thực hành nhiều phận sự. Trong Tứ Trưởng (Adhipati), Tinh tấn có tên là Cần Trưởng (Vīriyādhipati). Trong 22 quyền nó được gọi là Tấn quyền (Vīriyīndriya). Về Tứ Chánh cần (Sammappadhāna), sự Tinh tấn trong pháp thanh tịnh hiệp thế mới được xem là Ba-la-mật.

Yếu tố tinh tấn trong Ngũ quyền (pañcindriya) của pháp Trợ bồ đề, được gọi là Tấn quyền (vīriyindriya), trong Ngũ lực (pañcabala) thì được gọi là Tấn lực (vīriyabala). Ở trong Tứ Như Ý Túc (iddhipāda), tinh tấn gọi là Cần như ý túc (vīriyiddhipāda). Trong Thất giác chi (sambojjhaṅga), nó là Tinh tấn giác chi (vīriyasambojjhaṅga) và trong Bát thánh đạo (ariyamaggaṅga), nó gọi là Chánh

Tinh tấn (sammāvāyāma). Tinh tấn có những tên khác nhau này kết hợp với tâm thiện hiệp thế khởi sanh trong khi làm phận sự thanh tịnh hiệp thế mới được xem là Tinh tấn Ba-la-mật.

Nhờ quán về những đặc tánh này của Tinh tấn, vị hành giả có thể thực hành Tinh tấn Ba-la-mật đến mức cao nhất.

Tóm lại:

Vị Bồ tát thực hành Tinh tấn ba la mật là khi gặp chướng ngại khó khăn, có khả năng chịu đựng, không thối thất tinh tấn, luôn luôn nhiệt tâm, chuyên cần, siêng năng tu tập loại trừ các ác bất thiện pháp và luyện tập phát triển các thiện pháp không gián đoạn trong mỗi kiếp sống, với tâm hướng đến sự thành tựu quả vị Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác hoặc Thinh Văn Giác.

Chuyên cần là lộ miên trường,

Phóng dật là lộ đưa đường tử vong.

Chuyên cần quả bất tử vong,

Phóng dật như đã tiêu vong hẳn hòi.

***

Chính do nghị lực tinh cần,

Vượt qua bể ái chứng thân đại hùng.

Kiên trì giữa cuộc lao lung,

Càng nhiều chướng nghịch thêm công tu trì.

Hy sinh ngoại vật tứ chi,

Hoặc luôn mạng sống sá gì huyễn thân.

Phật xưa pháp độ vẹn toàn,

Chúng con nguyện bước theo chân Đại Từ.