

Các pháp tu căn bản trong Kinh Trung Bộ

ISSN: 2734-9195 18:00 29/12/2021

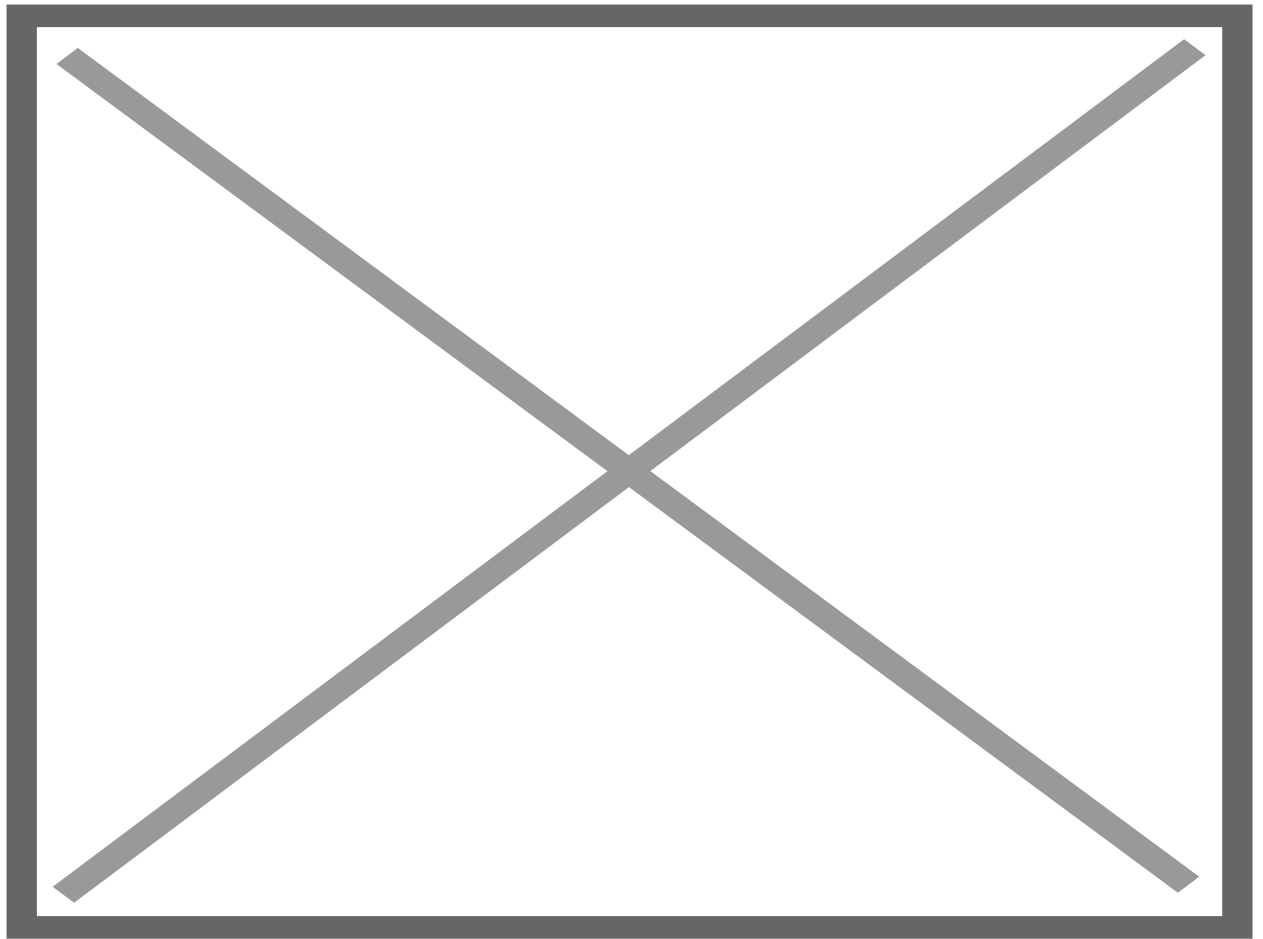
Tác giả: **Thích Nữ Minh Đạt Học viên Cao học khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM**

DẪN NHẬP

Cuộc đời của một con người, hạnh phúc nhất không phải là ở “lầu son gác tía” mà chính là được gần gũi “thầy hiền bạn tốt”, được dạy phương cách thực hành pháp, được sống trong sự bảo bọc của tăng thân nhằm giúp mình bước ra từ trong khổ đau, tìm thấy chân hạnh phúc. Có hạnh phúc nào hơn thế! May mắn thay, những người con Phật, được sống dưới sự chỉ dạy trực tiếp của Thế Tôn, họ đã tìm thấy hướng đi của đời mình. Ngày nay, tuy cách xa Phật quá lâu nhưng chúng ta vẫn còn quá may mắn và hạnh phúc khi trong tất cả những bài pháp mà đức Phật đã dạy vẫn còn đó và sáng mãi với thời gian.

Những lời đức Phật đã dạy được ghi lại bàn bạc trong các bộ Kinh lớn. Trong đó, Kinh Trung bộ là một bộ phận Kinh điển quan trọng nhất trong hệ Nikaya. Trong Trung bộ chứa đựng đầy đủ nội dung giáo lý của Phật giáo. Nội dung nó dung chứa không hề nhỏ, bao gồm tất cả những mặt của cuộc sống. Dưới hình thức trình bày theo các chủ đề, chia ra từng phần, bố cục rõ ràng; qua đó thấy được trí tuệ siêu việt của đức Phật trong việc khai triển giáo lý một cách kỳ tài.

152 bài Kinh được ghi chép lại trong Trung bộ. Đây là số lượng không nhiều nhưng cũng không ít, đủ sức bao quát cả hệ thống giáo lý là điều tuyệt vời nhất. Theo Hòa thượng Chơn Thiện: Phần quan trọng nhất trong bộ này là các phương pháp tu tập căn bản được ghi lại trong 10 bài đầu. Những bài Kinh sau đó đều nhằm mục đích làm sáng tỏ và minh chứng cho những bài Kinh này. Lại trong 10 bài ấy, quy nạp vào trong hai bài Kinh đầu. Nói như thế để thấy được tầm quan trọng của việc xác định hướng đi và bước tay vào thực hành của người tu tập. Bố cục của bài viết được chia theo chiều dọc của tiến trình đi từ nhận thức đến hành động để đạt được kết quả. Đây cũng chính là lộ trình tu tập mà một người tu theo Phật cần phải nhận thức rõ.



NỘI DUNG

1. Xác định hướng đi thông qua bài Kinh Pháp Môn Căn Bản

Trong suốt 45 năm hoằng pháp lợi sinh của mình, đức Phật đã thuyết hàng ngàn bài pháp khác nhau nhưng không ngoài pháp học và pháp hành cho hàng đệ tử tu tập theo. Thế nhưng, cuối cùng đức Phật đi đến kết luận, mục đích duy nhất của Ngài: “Chư Tỳ kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ.”[1] Như vậy, tất cả những gì đức Phật đã giảng dạy đều nhằm chỉ cho chúng sinh thấy rõ sự thật của khổ và sự chấm dứt nó. Để chấm dứt khổ thì phải hiểu nguyên nhân, khi biết được nguyên nhân thì phải tìm phương cách đoạn trừ nó. Do đó, giáo lý của Ngài, dù được triển khai như thế nào đi nữa cũng vì mục đích ấy - hướng tới sự chấm dứt hoàn toàn khổ. Bằng cách chấp nhận và thực hành theo pháp mà đức Phật đã dạy thì dù ở đâu, lúc nào đều mang lại kết quả như nhau. Đó là một điều không thể chối cãi.

Xuyên suốt theo mục đích ấy, Ngài từng bước chỉ cho chúng ta thấy những con đường, những giáo lý có tính thiết thực nhất: “Ta sẽ giảng cho các người ‘Pháp môn căn bản tất cả pháp’.”[2] Nghe qua lời này đủ hiểu tầm quan trọng mà đức

Phật sắp giảng. Trong bài Kinh này, nội dung chủ yếu nói đến hai phạm trù sau:

1.1. Thấy các pháp qua tướng tri

Một người do ngu si, không nhận ra hay không hiểu biết, không thấy không nghe, không gần gũi và không thực hành, không đi theo sự hướng dẫn về cách tu tập của các bậc trí và bậc Thánh, nên họ tưởng tri hai mươi bốn đối tượng (gồm: các đại, các cảnh giới, những yếu tố của thế giới bên ngoài được tâm thức con người ghi nhận qua thấy nghe - suy nghĩ - cảm thọ và niết bàn) như là “tự ngã” của mình[3]. Trong đó, đức Phật lấy “địa đại” làm đối tượng tiêu biểu nói lên nhận thức bằng tướng tri của con người về nó “Vị ấy tưởng tượng đất; vị ấy tưởng tượng trong đất; vị ấy tưởng tượng từ đất; vị ấy tưởng tượng 'đất là của ta.’”[4] Tương tự như vậy, mượn nhận thức về đất để nói lên nhận thức các đối tượng còn lại. Qua đó, tướng tri là nhận thức thông qua tướng tượng mà không phải là nhận thức được thông qua trí, qua sự hiểu biết về bản chất của nó. Đây là một loại nhận thức thông thường, không có giá trị thực nghiệm. Tướng này được hình thành do tâm thức con người đã từng có đối tượng cho nó duyên vào. Giống như khi đi trên đường nhựa vào những ngày nắng gắt, nhìn xa chúng ta tưởng là vũng nước ở trước mặt, nhưng thực ra chẳng có vũng nước nào cả. Vũng nước có là do chúng ta tưởng tượng nó giống như vậy. Nên trong vật lý, người ta gọi nó là hiện tượng “vũng nước ma”. Vì thế, khi nói đến các đối tượng được đề cập ở trên, họ liền đưa chúng về đối tượng ban đầu là ngã. Tướng này bị chi phối bởi ái ngã, kiêu mạn và các nhận thức phân biệt, đưa đến tham cầu, chấp ngã. Vì bản chất của ái là chiếm hữu, nên nó quy các pháp đều về “ta là” để phô diễn cái tôi lớn mạnh. Sau nhiều lần phân tích “ta là” của tư tưởng, hình thành ý nghĩ “đây là tự ngã” và chấp chặt vào, lấy đó làm minh chứng cho cái ngã trường tồn.[5]

Vì sao đức Phật phải dạy rõ ràng như vậy? Vì đây là một trong những tà kiến, kiến chấp tồn tại lâu đời trong xã hội Ấn Độ cổ. Các nhà tư tưởng thời đó đều cho rằng thế giới vạn hữu do nhân tố đầu tiên tạo ra. Nhân tố ấy là gì, tùy thuộc vào những quan điểm khác nhau của mỗi trường phái, mỗi triết gia riêng biệt. Nhưng tựu chung vẫn gói gọn theo hai tư tưởng “Định mệnh luận và Ngẫu nhiên luận”. Trong đó, tư tưởng nghiêng về Định mệnh luận - tất cả các pháp do Thượng đế tạo ra chiếm phần lớn. Sở dĩ con người tạo ra Thượng đế chính vì muốn được che chở, muốn được bảo bọc trước những biến thiên của thế giới tự nhiên và xã hội mà họ không cách nào giải thích được. Như vậy, Thượng đế là do sức tưởng tượng, tưởng tri của con người mà có. Vì bản năng muốn tồn tại, muốn sống còn mà con người nghĩ tới một linh hồn có khả năng trường cửu. Nghĩ như vậy họ mới thấy mình đồng nhất với vũ trụ và là một phần trong đó.[6] Từ đây tự ngã trong đại ngã phát sinh. Tất cả những gì họ nhìn thấy đều

bị “tự ngã” này chi phối, đều quy về với nó. Vì tư duy như vậy, những tư tưởng phân biệt cái này cái kia, của ta của người... sinh khởi. Khi có sự phân biệt, thì muôn hình vạn trạng theo đó xuất hiện. Bởi có sự phân biệt là vì nó xuất phát từ tham, sân, si của mình mà ra. Nếu không có ba yếu tố này thì các pháp, sinh hay diệt bản thân nó không bị tác động bởi bất cứ ngoại duyên nào. Chúng tồn tại, hoại diệt như chúng đang là.

Khi xem chúng như là tự ngã, tiến thêm bước nữa xem nó là của ta; vì nó là của ta, không phải của ai khác nên vui vẻ đón nhận nó. Như vậy, “Ý tưởng về ngã là cái neo của những động lực của chúng ta để nắm lấy và chiếm hữu, cái gốc của những ham muốn và những ác cảm, và qua đó là cội nguồn đau khổ của chúng ta.”[7]. Từ nhận thức sai lầm này dẫn theo các sai lầm nối tiếp. Cái mà chúng ta cho là hạnh phúc, bản thân nó đã chứa sẵn khổ đau. Bởi xem các pháp là tự ngã nên lậu hoặc khởi lên, bắt nguồn cho vòng sinh tử không dứt.

1.2. Thấy sự vật qua thắng tri và liễu tri

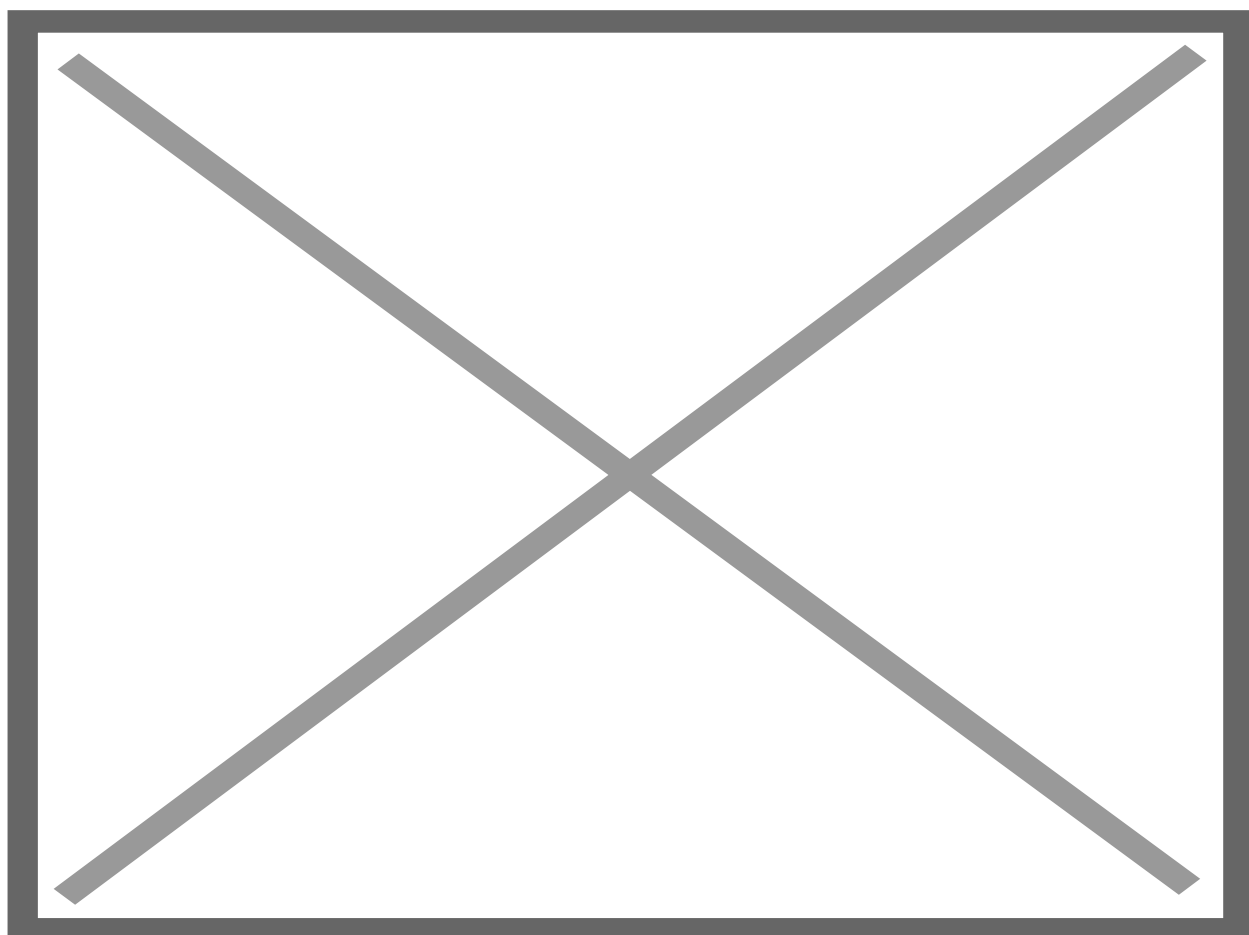
Như các đối tượng đã đề cập, người phàm phu ngu si nhìn sự vật, sự việc, hiện tượng theo ngã kiến. Họ không bao giờ thấy được sự thật của các pháp vốn không phải là ta. Cái nhìn của họ khác với cái nhìn nhận của các bậc Thánh được đức Phật chỉ rõ qua nguyên lý duyên sinh “cái này có nên cái kia có”. Như 12 nhân duyên là chuỗi vòng tròn nhân duyên và quả. Mỗi chi phần vừa là quả của chi phần trước, vừa là nhân cho chi phần kế tiếp. Do vô minh, hành sinh... cứ như vậy mà khổ đau không dứt. Đây mới là bản chất thực sự hình thành nên vạn vật trong thế giới. Từ cái nhỏ nhất đến cái lớn nhất, từ cái vô hình đến cái hữu hình không ra ngoài định lý duyên sinh vô ngã này.

Khi các sự vật, sự việc được nhìn bằng thiên định, không bị tư duy ngã tưởng xen vào thì cái biết đó là thắng tri. Điều này xảy ra ở những hành giả còn ở hàng dự lưu, họ nhìn trực tiếp sự vật bằng trí tuệ do thiên định sinh. Tuy chưa liễu tri hoàn toàn nhưng họ luôn thấy rõ bản chất, đặc tính của các pháp không liên hệ đến ngã, do duyên sinh nên vô thường, vô ngã. Do không nghĩ đến ngã nên không có chấp thủ, họ không bị thích thú lôi kéo. Nhờ nhìn như vậy, “dục hỷ” không có cơ hội nảy nở, phát sinh trong tâm. Tiến xa thêm bước nữa, các vị đã bước vào dòng thánh Tam quả hay Tứ quả thanh văn, nhờ công phu tu tập sung mãn nên các lậu hoặc không còn. Do đoạn tận tham, sân, si mà liễu tri hoàn toàn các pháp. Họ hoàn toàn thấy là thấy, nghe là nghe, không có bất cứ ý tưởng “ngã” nào trong đó.

Qua thiên định, đức Phật tự mình liễu tri nguồn gốc của vạn pháp do duyên sinh, và thấy rõ: “Dục hỷ là căn bản của đau khổ, từ hữu, sinh khởi lên, và già và chết đến với loài sinh vật.”[8] Đức Phật đã thấu triệt bản chất đau khổ bắt

nguồn từ niềm vui của dục lạc. Dục lạc này là kết quả do tướng tri sai lầm sinh ra. Chính nó là nhân tố khiến con người trôi lăn trong ba cõi, qua lại trong sáu đường, không một lúc nào ngừng dứt. Để diệt trừ khổ đau, phải tuân theo nguyên lý duyên khởi “cái này sinh cái kia sinh, cái này diệt cái kia diệt”. Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy xa lìa ngã ái là con đường ra khỏi khổ đau “với sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự từ bỏ hoàn toàn các ái, đã chân chính giác ngộ vô thượng Chính đẳng Chính giác.”[9]

Như vậy, bài Kinh đã “vạch ra cái mắc xích nhân duyên mà khiến con người bị cột trói trong các ách phược phàm tục, nó cũng vạch ra cái trí thiết yếu mà vị ấy đạt được để bẻ gãy các ách phược và thực chứng chân giải thoát.”[10] Một mặt, chỉ ra quan niệm sai lầm bắt nguồn từ ý tưởng, từ sự tướng tri hữu ngã của con người. Từ sai lầm này dẫn đến kết quả con người bị dính chặt trong đó, tất cả khổ đau phát sinh đều từ cái ngã mà ra. Một mặt, chỉ ra bản chất của các pháp là do duyên sinh, chúng có mặt là do nhiều duyên tụ hội mà thành nên chúng vô thường, vô ngã. Nhờ quán chiếu như thế nên không bị tham dục chi phối. Con đường thoát khỏi khổ đau từ đây mở ra cho tất cả những ai thực hành theo. Đây chính là pháp môn căn bản đầu tiên mà đức Phật muốn giảng dạy cho hàng đệ tử. Bài pháp này vô cùng quan trọng, bởi một khi nhận thức sai sẽ dẫn đến hành động sai, khổ đau từ đó phát sinh. Ngược lại, nhận thức đúng đưa đến kết quả hành động đúng, đem đến an lạc, hạnh phúc niết bàn.



2. Phương cách thực hiện

2.1. Quyết định thực hiện mục tiêu

Sau khi xác định con đường mà mình đã chọn, người tu tập cần phải có tri kiến và quyết tâm thực hiện. Dù cho phải trải qua muôn ngàn khó khăn cũng không nản lòng. Trên bước đường đi đến kết quả, mỗi người có thời gian tu tập hay cách thức hành trì khác nhau nhưng đức Phật khuyên hàng đệ tử nên thực hành phạm hạnh, sống xa lìa đời sống thế tục mới mong đi trên con đường đưa đến hạnh phúc an lạc. Đời sống thế tục mang nhiều vướng bận, nhiều cạm bẫy, khó thực hiện đời sống trong sạch, khó hành trì theo lời Phật dạy. Để làm được như vậy, thì phải là người “thừa tự pháp”[11] của Phật. Chỉ những ai thừa tự giáo pháp mới có thể đi đến chân hạnh phúc. Ngược lại thừa tự tài vật mang đến khổ đau không chỉ đời này mà còn nhiều đời sau. Thừa tự pháp không những thừa kế gia tài giáo pháp của đức Phật theo nghĩa đen mà còn là đời sống phạm hạnh, sống trong môi trường tu tập giúp tâm hành giả được thăng tiến.

Nội dung “Kinh Thừa tự pháp” tuy rất ngắn, giản đơn dễ hiểu nhưng chứa đựng thông điệp vô cùng quan trọng. Khi xác định bước vào con đường tu tập, nếu không nỗ lực thực hành đời sống phạm hạnh thì sẽ không có kết quả. Vì đây là nếp sống giải thoát mà bản thân đức Phật và hàng đệ tử đã và đang hành trì.

2.2. Các bước tiến hành qua bài Kinh Tất cả lậu hoặc

Như đức Phật đã dạy, con người khổ là do vô minh lậu hoặc. Để đối trị lại, Ngài đã đặc biệt giảng bài pháp “Kinh Tất cả lậu hoặc” gồm bảy phương pháp để đoạn trừ nó. Như vậy, đây là bài Kinh quan trọng thứ hai, là pháp môn căn bản tiếp theo trong lộ trình giảng dạy của đức Phật được đề cập trong Kinh Trung bộ. Để đạt được kết quả an lạc, giải thoát phải đi theo tiến trình nhất định. “Trong Pháp và luật này, có một tuần tự học tập, có một tuần tự công trình, có một tuần tự đạo lộ.”[12] Trình tự ấy, tùy theo mỗi nơi, mỗi chỗ mà đức Phật giảng có sự thay đổi cho phù hợp.

Trước khi nói về bảy phương pháp tu tập, đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến “như lý tác ý”. Như lý chính là thấy được bản chất của vạn vật do duyên mà thành, cũng do duyên mà tan. Tất cả đều chịu sự chi phối của lý nhân duyên. Lý nhân duyên này không phải do đức Phật phát minh ra, mà là do đức Phật phát hiện ra. Chúng hiện hữu trong tất cả các pháp, từ xưa đến nay. Hiện hữu ở đây không có nghĩa như là một cái gì đó tồn tại mà hiện hữu chính là trong bản chất duyên sinh, nó trôi chảy trong đời sống hằng ngày, vô thường vô ngã; không có tính chất hữu ngã. Điều này, về sau trong văn học bát nhã giải thích: “không,

không phải là không mới chính là không”. Đó là lời giải thích rõ ràng nhất. Từ sự nhận thức đúng bản chất của các pháp nên không phát khởi tham, sân, si. mới đưa đến suy nghĩ và hành động đúng. Nhận thức đúng không phải tự nhiên mà có, phải trải qua quá trình nhìn nhận, so sánh đối chiếu mới đi đến kết quả. Do đó, đây là tinh túy của tất cả công phu thực hành pháp, thực hành đạo lộ thoát khỏi khổ đau. Nhờ như lý, rồi theo đó mà tác ý để tiến hành đoạn trừ các lậu hoặc. Do đó, vai trò của như lý tác ý rất quan trọng, “do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sinh không sinh khởi, và các lậu hoặc đã sinh được trừ diệt.”[13] Ngược lại, không như lý tác ý hay tác ý những cái không cần tác ý thì lậu hoặc sẽ phát sinh và tăng trưởng thêm. Như vậy, ngay từ bài Kinh đầu tiên cho đến bài này, đức Phật đều nhấn mạnh vai trò của trí tuệ trong việc nhận biết sự thật các pháp. Từ viên gạch đầu tiên đặt nền móng đến viên gạch cuối cùng trong lộ trình tu tập giải thoát không ra khỏi việc quán sát về sự thật duyên khởi để đi đến kết quả vô ngã, dập tắt ngã niệm trong tư duy.

2.2.1. Đoạn trừ bằng tri kiến

Phàm phu không hiểu biết, không thân cận và không thực hành pháp của bậc thánh nên họ không biết các pháp nào cần tác ý và pháp nào không cần tác ý. Người có tri kiến sẽ tác ý những pháp nào mà đưa lậu hoặc đến chỗ không có cơ hội sinh khởi. Đó là tác ý đúng. Ngược lại, tác ý nào đưa đến tăng trưởng các phiền não. Đó là tác ý sai hay không nên tác ý. Các lậu hoặc được đức Phật đề cập trong phần này chính là ba mươi sáu vấn đề[14] liên hệ đến tư duy hữu ngã, mà một hành giả không nên tác ý. Chính tri kiến giúp hành giả thấy rõ thân ngũ uẩn và vạn vật trên thế giới là vô thường, vô ngã; sẽ dập tắt các tà kiến về ngã. Hơn hết, chính tri kiến này giúp cho người tu tập biết tác ý đúng, hướng vị ấy như lý tác ý: “Đây là khổ, khổ tập, khổ diệt và con đường diệt khổ”. “Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, nghi, giới cấm thủ.”[15] Như vậy, nhờ tác ý đúng mà thấy rõ những lậu hoặc chính là khổ tập. Nhờ tri kiến thấy nó vốn vô ngã nên dập tắt tư tưởng hữu ngã, chính đây là phương pháp “đoạn trừ bằng tri kiến”.

Chính tri kiến có tầm quan trọng rất lớn trong quá trình tu tập, là bước đi đầu tiên đưa hành giả đến với niết bàn. Vì thế, nó được khai triển thành một bài pháp riêng lẻ: Kinh Chính tri kiến[16]. Bài Kinh này chỉ rõ: người có chính tri kiến sẽ hiểu biết một cách tường tận về thiện, bất thiện, bốn loại thức ăn, khổ và các chi phần duyên khởi. Khi có chính tri kiến thì tham, sân, si tùy miên sẽ bị đoạn diệt; khiến cho những phiền não không còn, khổ đau chấm dứt. Như vậy, đoạn trừ lậu hoặc bằng tri kiến thuộc về tuệ học - một trong ba tam vô lậu học mà đức Phật đã dạy.

2.2.2. Đoạn trừ nhờ phòng hộ

Trong cuộc sống, khi các giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh, cần phải được gìn giữ, thủ hộ. Chúng ta không thể nào không tiếp xúc với ngoại cảnh. Do đó, nếu không có thủ hộ, không giữ gìn các giác quan thì dễ phát sinh những cảm giác đắm mền, khó mà thoát ra khỏi chúng. Khi nghe tiếng hát hay, tai thích thú nên muốn nghe nhiều lần nữa, vì lúc này tâm tham đã hiện khởi. Nếu chúng ta phòng hộ các căn thì các tâm lý gây nên phiền não sẽ được chế ngự. Đoạn trừ nhờ giới mà thành tựu.

2.2.3. Đoạn trừ nhờ thọ dụng

Thọ dụng các nhu cầu về ăn, mặc, ở, sàng tọa, thuốc men...là một nhu cầu tất yếu của cuộc sống. Nhưng thọ dụng như thế nào để mang lại lợi ích trong tu tập, không ảnh hưởng đến mục đích và kết quả hành trì thì mỗi cá nhân cần phải xem xét kỹ. Thông thường thì nhu cầu thọ dụng sẽ nhiều hơn những thứ mà chúng ta thật sự cần dùng. Do đó, nên xem những thọ dụng hằng ngày chỉ là phương tiện hỗ trợ chúng ta nuôi dưỡng thân này để tu tập. Không nên xem chúng là những thứ để hưởng thụ giác quan, để thỏa mãn nhu cầu thẩm mỹ hay hưởng thụ vật chất tầm thường. “Nếu vị ấy thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.”[17] Như vậy, đoạn trừ nhờ thọ dụng thuộc về hành trì giới.

2.2.4. Đoạn trừ nhờ kham nhẫn

Kham nhẫn là một đức tính giúp người tu tập dễ chế ngự tâm tham, tâm sân và tâm si. Trong cuộc sống, đối diện với môi trường tự nhiên và môi trường xã hội luôn luôn thay đổi, mỗi hành giả cần phải kham nhẫn các yếu tố: khí hậu nóng bức, thời tiết khô hạn; nhu cầu thực phẩm không đủ, đói khát; các ngoại duyên không như ý như bị côn trùng hay môi trường xung quanh gây bức bối, khó chịu; các thị phi phải đối mặt như vu khống, chửi rủa; các cảm thọ khó chịu, thống khổ, tuyệt vọng của thân... Như vậy, do những hoàn cảnh bên ngoài cũng như bên trong gây phiền não thì đức Phật dạy phải kham nhẫn. Vì bản thân mình không thể tránh né hay trừ diệt được nên kham nhẫn thì các lậu hoặc liên quan đến không còn nữa. Kham nhẫn như vậy thuộc về việc hộ trì giới.

2.2.5. Đoạn trừ nhờ tránh né

Không phải cái gì trong cuộc sống cũng mang lại cho con người cảm giác sung sướng, hạnh phúc. Có những thứ đem lại buồn bực, khổ đau, bất an, sợ hãi... mà chúng ta không thể dùng các phương pháp khác để đối trị, thì chúng ta cần phải thực hiện lánh xa, tránh né tiếp xúc gần hay tránh né vĩnh viễn. Các thứ cần tránh né như: thú dữ, ngoại cảnh không an toàn, nơi chốn nguy hiểm hay những người bất thiện, những nơi gây phiền não... Trong những trường hợp đó, tránh né là phương pháp đối trị tốt nhất, làm cho các lậu hoặc do từ những nhân đó

không xảy ra nữa. Đây thuộc về giữ gìn giới.

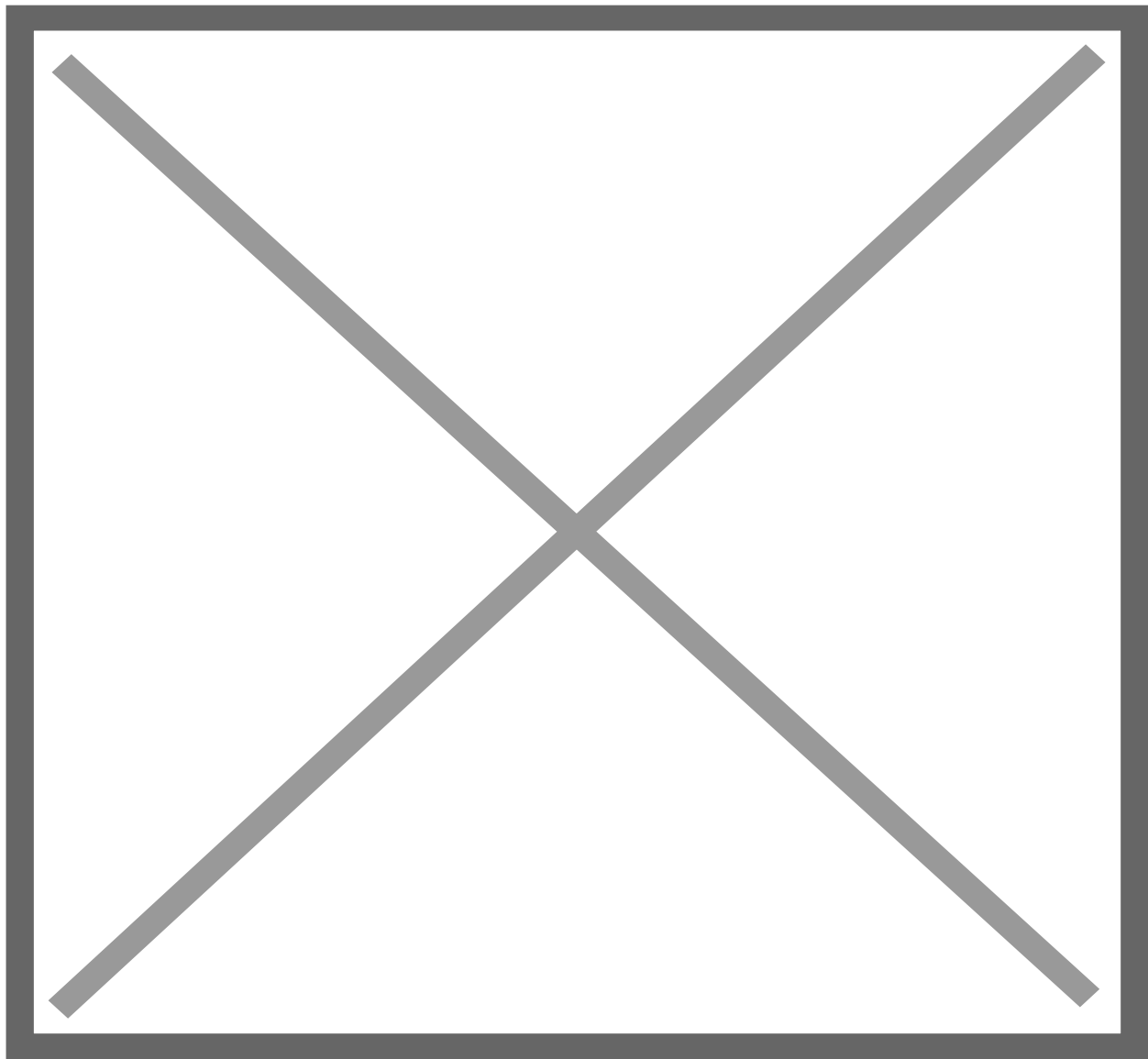
2.2.6. Đoạn trừ nhờ trừ diệt

Những lậu hoặc muốn đoạn trừ không cách nào khác hơn, tốt hơn chính là viễn li nó bằng cách trừ diệt. Theo dõi tâm để đoạn trừ những dục niệm như: tư niệm, các ý niệm hướng về dục, ước muốn thỏa mãn, lệ thuộc dục vọng; xem khoái lạc giác quan như là cứu cánh của cuộc sống. Trừ diệt các sân niệm: tư duy, ý niệm hay khuynh hướng bức tức, giận dữ, chống đối thể hiện qua lời nói tục, thô tháo, không ái ngữ, qua hành động nôn nóng. Trừ diệt các hại niệm: các ý niệm có khuynh hướng tiêu cực, tiêu diệt, cản phá đối tượng không thích, hãm hại, trù dập, ức hiếp người khác. Các bất thiện đã khởi lên, đang hiện hữu hay sẽ có mặt, không cho chúng tồn tại lâu dài trong ý nghĩ và hành động, không cho chúng khởi lên. “Nếu vị ấy trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.”[18]

2.2.7. Đoạn trừ nhờ tu tập

Ngoài hỗ trợ bằng phương pháp đoạn trừ lậu hoặc trên nền tảng ngăn ngừa các tâm lý dục, sân, hại và các pháp bất thiện; hành giả còn phải vận dụng thực hành bảy yếu tố giác ngộ. Sau khi “như lý giác sát” thất giác chi nhiều lần, tiến thêm bước nữa “như lý tác ý” để xả bỏ ái, thủ thành tựu việc đoạn trừ dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. “Nếu vị ấy tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.”[19] Sự đoạn trừ này là quá trình tu tập theo dõi những thay đổi tâm của Tứ niệm xứ để đoạn trừ những triền cái.

Như trên đã trình bày bảy phương pháp đoạn trừ phiền não, qua đó cho chúng ta thấy được rằng: “Con đường giải thoát khỏi nhất thiết lậu hoặc vẫn là con đường truyền thống của Giới học, Định học và Tuệ học mà Đức Thế Tôn trình bày qua nhiều thể cách kế cơ khác nhau suốt 45 năm giáo hóa.”[20] Đức Phật là một bậc đại trí, Ngài đã thấu suốt nguyên nhân sinh khởi của lậu hoặc. Phiền não thì có muôn ngàn, nhưng tựu chung nó phát sinh từ đâu thì phải dùng các phương pháp đối trị tương ứng với nó. Như vậy, bảy phương pháp này đã thu tóm toàn bộ các cách đối trị với các phiền não trong cuộc sống.



2.3. Tu tập thiền định qua Kinh Niệm xứ

“Nhu lý giác sát” và “nhu lý tác ý” trong phần tu tập ở trên là đặc trưng riêng, tiêu biểu mang sắc thái của thiền định Phật giáo, Kinh Niệm xứ là bài Kinh tiêu biểu. Trong đó nói đến tu tập Tứ niệm xứ là pháp môn duy nhất để thành tựu mục tiêu giải thoát: “Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính trí, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ.”[21] Thực hành Tứ niệm xứ đem lại niệm lực và định lực. Đây là hai phần quan trọng trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Đức Phật đã nhấn mạnh đến 11 lần. Nhờ niệm lực và định lực giúp tâm định tĩnh, tẩy sạch các tâm nhiễm ô, những thứ khiến tâm biếng nhác, phiền não... sẽ được loại bỏ; dần dần đào luyện sự tập trung chú ý quán sát phát triển tuệ tri đưa đến thấu rõ bản chất của vạn vật.

Bốn nền tảng chính niệm được đức Phật giảng trong bài Kinh Niệm xứ đã được đón nhận nhiệt liệt và đưa vào thực hành rộng rãi vì nó có liên hệ mật thiết với

đời sống.

Thứ nhất là Thiền quán về hơi thở: đây là phép quán liên quan trực tiếp đến thân thể nên cần ngồi ngay thẳng. Ban đầu cứ hít thở bình thường. Sau đó cần để tâm đến nó, khi hít vào thở ra sâu hay cạn mình phải biết rõ. Tâm trí tập trung vào hơi thở, không nghĩ chuyện khác, không chấp trước vào bất cứ cái gì, sẽ có được hạnh phúc trong lúc thực hành. Đây là phương pháp đơn giản, cốt để phát triển lực tập trung, nhưng khi luyện tập sẽ đem đến lợi ích đáng kể. Thiền chính niệm trong các sinh hoạt đời sống, tức là chính niệm trong giây phút hiện tại, khi làm cái gì mình đều biết mình đang làm gì. Như vậy, gọi là sống trong thực tại, đây thuộc về quán thân. Thiền quán về các thành phần trong thân thể, từ chân cho đến đỉnh đầu chứa đầy những thể trược của thân. Tiếp theo, quán sát tứ đại được bố trí, sắp đặt trong thân, chia chẻ ra từng phần nhỏ để quán sát tính sinh diệt. Cuối cùng là quán sát thân này qua các giai đoạn của một tử thi. Khi quán sát như vậy thấy được thân này không có gì đáng lưu luyến, đáng gìn giữ, quý tiếc... Từ đó, không đắm nhiễm vào sự chấp thủ.

Thứ hai là Thiền quán về cảm thọ: đối với mọi cảm giác vui hay buồn nên xem sự phát khởi, nguyên nhân, sự tan biến và chấm dứt của nó như thế nào. Chỉ xem xét sự sinh diệt của nó mà không xem như cảm giác của mình, dần dần mình sẽ hết ràng buộc và được giải thoát.

Thứ ba là Thiền quán về tâm: ý thức tâm mình tỉnh hay mê, nó đang nghĩ gì. Chỉ quan sát mà không phán xét, phân biệt. Khi quan sát tâm mình sẽ thấy rõ bản chất, nhờ thế mà không bị ràng buộc.

Thứ tư là Thiền quán các đề tài về đạo lý, về tâm linh và về trí tuệ như: quán ngũ triền cái để loại trừ các tâm nhiễm ô, bước đầu cho tiến trình thiền định cắt đứt các kiết sử; quán năm thủ uẩn để luôn luôn thấy sự vận hành của duyên khởi, thấy thân này vô thường vô ngã để xả ly tham ái, chấp thủ nó; quán sáu nội ngoại xứ cũng để thấy thân vô thường vô ngã, quán bảy giác chi: nhờ trạch pháp mà tuệ vô ngã sinh khởi cắt đứt hoàn toàn lậu hoặc phiền não để tâm luôn an trú trong sự tỉnh giác, đây là pháp quán thuần thiền Vipassana; quán bốn sự thật vi diệu khi đến “như thật tuệ tri” về chúng. Chính là giai đoạn để chứng đắc giác ngộ.

Tóm lại, dù thực hành dưới phương diện nào của thiền quán cũng cần phải chú tâm trên đối tượng và tỉnh giác quan sát nó. Đó là con đường tu tập mà kết quả giải thoát có thể đạt được trong bảy ngày.

3. Giá trị và ứng dụng các pháp môn căn bản vào đời sống

3.1. Giá trị

Giá trị của những bài Kinh này vô cùng to lớn. Hòa thượng Chơn Thiện đã đưa ra một lời nhận xét chuẩn xác: chỉ trong mười bài Kinh đầu nhưng đã vạch rõ con đường nhận thức và tu tập một cách toàn diện. Đó là: “Con đường dẫn đến giải thoát lậu hoặc, vượt qua bực lưu sinh tử.”[22] Trong cuộc sống ngày nay, dù trình độ khoa học kỹ thuật phát triển đến đâu thì lời Phật dạy vẫn còn nguyên giá trị. Khi nào con người còn chấp ngã, còn tưởng tri các pháp là ta thì khổ đau mãi mãi không dứt; thì khi ấy, lời Phật dạy vẫn không thể không thực hành. Đây là giá trị vượt thời gian và không gian của pháp Phật.

Xã hội càng bộn bề những lo toan, những thiệt hơn thì càng cần đến Phật pháp để giúp họ hóa giải những bất an, lo lắng, sợ hãi. Sự thấy biết như thật của Phật giáo giúp cho con người nhìn các mặt của cuộc sống khách quan hơn. Những gì chúng ta thấy hằng ngày chưa chắc đã đúng hoàn toàn, cần phải nhìn nhận sự vật theo nhiều hướng khác nhau để thấy rõ bản chất của nó. Từ đó, chúng ta không có những tưởng tri, hoang tưởng, những suy nghĩ lệch lạc về một vấn đề khi chúng ta đối diện với nó. Khi nhận thức đúng thì mới đưa ra cách thức giải quyết tốt nhất những hậu quả mà chúng gây nên.

Phàm phu vì không gần gũi và thực tập theo các bậc chân nhân nên không nhận thức tất cả các pháp đều vô ngã. Họ chấp vào tự ngã mà hình thành nên muôn ngàn phiền não sai khác. Ai cũng muốn mình hơn người, muốn mình được hạnh phúc nên phải tìm cách đem lợi về mình. Đức Phật dạy: “Chính là ái đưa đến tái sinh, cùng khởi hỷ dục và tham hướng đến tái sinh, cùng khởi hỷ dục và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, phi hữu ái.”[23] Đó chính là nguồn gốc gây ra đau khổ trong cuộc đời này. Qua đó, đức Phật chỉ cho chúng sinh thấy sự thật luân hồi trong ba cõi. Từ đó, biết nên nắm giữ hay nên buông bỏ những tham đắm của mình. Nhờ thấy nghe, nương tựa và tu tập theo các bậc Thánh, qua thiền quán con người thấy được nguyên nhân đau khổ và tìm cách diệt trừ nó. Nếu không có tự ngã, mọi người sẽ không chấp “đây là tôi, đây là tự ngã của tôi và đây là sở hữu của tôi”. Mọi người sẽ sống với nhau bằng tình thân, bằng lòng bao dung. Thế giới sẽ không có chiến tranh, khủng bố, cướp bóc, không có tình trạng phân biệt chủng tộc...

Phật giáo không tách mình ngoài xã hội. Ngược lại, tâm nguyện của đức Phật chính là đem đạo và đời, làm lợi ích cho đời. Phật dạy bảy phương pháp đoạn trừ lậu hoặc thật thiết thực, không hề có sự phóng đại hay khoa trương mà ngay trong mỗi con người đều có thể vận dụng vào tu tập, đem lại kết quả tốt đẹp ngay trong hiện tại. Khi đối diện với hiện thực, người Phật tử định tĩnh hơn, có được cái nhìn đúng pháp hơn. Từ đó mà họ không sợ hãi trước những khó khăn của cuộc đời, họ bình thản đối diện với thực tại.

Ngày nay pháp thiền Vipassana được phổ biến rộng rãi trên thế giới, nhiều trường thiền, nhiều khóa thiền được mở ra. Không chỉ hàng tu sĩ thực hành mà hàng trí thức, chính trị gia cho đến trẻ em cũng được hướng dẫn thực tập. Đủ thấy được giá trị của nó như thế nào trong lòng người dân. Trong qua trình thực hành, Thiền đã đem lại cho họ những lợi ích thiết thực. Để chữa bệnh sâu não, khổ ưu thì thiền quán Vipassana của Phật giáo là phương pháp phát sinh trạng thái sức khỏe tinh thần hoàn hảo đưa đến tâm thanh tịnh, giải thoát niết bàn. Đây được xem là thiền Phật giáo đích thực.

3.2. Ứng dụng trong tu tập

Dù trong thời đại nào, những lời Phật dạy đều có tính ứng dụng rất cao. Với một người biết vận dụng thì giá trị hiện thực của pháp càng được nâng cao.

Hằng ngày chúng ta khởi bao nhiêu tưởng tri khi nhìn những thứ xung quanh mình. Nhờ học và hành lời Phật dạy mà chúng ta biết nhìn sự vật theo tinh thần vô ngã. Phật giáo không xem trọng hạnh phúc khi có nhiều của cải vật chất, mà xem trọng giá trị tinh thần, giải thoát khỏi trói buộc của dục được bao nhiêu. Vì thế, khi chúng ta bị mất hết tiền chúng ta cũng không quá buồn. Lỡ tay đánh rơi một cái cốc quý thì chúng ta cũng không quá tiếc. Nếu một người có tư duy tốt họ sẽ nghĩ: mình sẽ có ly mới, nhà sản xuất có thêm một sản phẩm được bán ra, người công nhân sẽ có thêm việc để làm. Nghĩ như vậy thì buồn phiền nào phát sinh.

Cách xa thời Phật quá lâu, số người chứng đắc càng ít đi. Ngay trong thời Phật, trực tiếp nghe lời Phật giảng nhưng cũng có người chứng người không. Điều đó không phải do bậc đạo sư chỉ sai lối, mà chính là do mình không đi đúng, không thực hành đúng. Do đó, pháp của Phật là pháp hành, không phải để nói suôn. Chúng ta phải nhìn lại mình, trong từng cử chỉ, hành động mình đã sống trong pháp chưa.

Áp dụng bảy phương pháp đoạn trừ phiền não, chúng ta có thể tránh được biết bao phiền não tai họa, thậm chí có thể giữ gìn mạng sống trong những tình huống bất khả thi như chiến tranh, khủng bố. Có những trường hợp, chúng ta chỉ cần một cách có thể giải quyết vấn đề. Có những trường hợp chúng ta phải kết hợp cùng lúc nhiều phương cách. Tùy thuộc từng hoàn cảnh, đối tượng mà chúng ta khéo léo vận dụng cho thích hợp. Như một người bị suy dinh dưỡng, nếu không thọ dụng những thức ăn, nước uống kịp thời có thể sẽ dẫn đến kiệt sức và chết. Nhưng một người bị tăng cân, bị tiểu đường thì ngược lại chúng ta phải dùng cách tránh né hay trừ diệt những món ăn nhiều dinh dưỡng, nhiều tinh bột...

Mục đích của đức Phật chính là giúp chúng sinh bớt khổ. Tu tập Thiền giúp chúng ta đốt cháy phiền não, đem lại đời sống hạnh phúc. Khi bị áp lực trong học tập, nếu mình tiếp tục học thì chẳng những không có kết quả mà còn khiến tinh thần bấn loạn. Nhiều người đã bị hoang tưởng hay chấn thương tâm lý nặng. Nhưng lúc ấy, chúng ta chỉ cần buông xuống những suy nghĩ, ngồi tập trung theo dõi hơi thở thì những áp lực dần dần được chuyển hóa và tiêu trừ. Trong những sinh hoạt hằng ngày, nếu chúng ta biết chú tâm đến những hành động của mình thì sẽ không có tình trạng làm việc cẩu thả, qua loa, mà chúng ta làm việc bằng cả tấm lòng. Như thế, hiệu quả công việc sẽ nâng cao.

Nếu thực hành lời Phật dạy một cách nghiêm mật, người tu tập ngoài việc có được an lạc trong cuộc sống còn có thể chứng đắc đạo quả.

KẾT LUẬN

Đức Phật là một con người, nhưng là một người toàn giác. Ngài đã từ trong đời sống dục lạc, giác ngộ chân lý của tất cả các pháp. Từ đó, Ngài đem sự liễu ngộ của mình truyền trao lại cho hàng đệ tử để họ cũng được giác ngộ như mình. Ngài thấy được chúng sinh vì sao đau khổ và chỉ ra cho họ thấy con đường thoát khổ. Trong tất cả bài pháp đức Phật luôn đề cao giá trị của trí tuệ. Vì chỉ có trí tuệ mới có khả năng thấu hiểu và vận dụng lời Phật dạy đúng đắn. Đây chính là bản nguyện và cũng là mục đích mà đức Phật muốn đem đến cho chúng sinh.

Phật pháp rộng vô biên nhưng quy về những pháp môn căn bản được đức Phật dạy trong Kinh Trung bộ. Dù không thể chuyển tải hết những gì đức Phật đã dạy, nhưng những pháp môn trong bài là những phương pháp nòng cốt cho tất cả bước đi trong lộ trình thực tập của người tu theo Phật.

Tóm lại, khi có con đường, có sự chỉ dẫn rõ ràng đưa đến giải thoát khỏi khổ não, mỗi người phải tự mình thực hành mới có thể đưa đến kết quả. Nếu con người có thể đắm mình trong giáo pháp thì mới mong gột rửa bớt trần lao phiền não trong tâm. Nếu chỉ nghe mà không thực hành thì khổ đau mãi mãi vẫn còn đó.

Tác giả: **Thích Nữ Minh Đạt Học viên Cao học khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM**

*** CHÚ THÍCH [1]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Ví dụ con rắn, Thích Minh Châu dịch, Hà Nội: Tôn Giáo, 2012, tr. 185. [2]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Pháp môn căn bản, Sđd, tr.19. [3]Sđd, tr. 19-20. [4] Giác Lộc dịch, Chú giải Kinh căn bản pháp môn, <https://www.budsas.org/uni/u-mula/mula1.htm>. Truy cập ngày 20/11/2020. [5]Giác Lộc dịch, Đã dẫn, Truy cập ngày 20/11/2020. [6] W. Rahula, Đức Phật đã dạy những gì, Thích Nữ Trí Hải dịch, Hà Nội: Tôn Giáo, 2000, tr. 120. [7]Giác Lộc

dịch, Đã dẫn, Truy cập ngày 20/11/2020. [8]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Pháp môn căn bản, Sđd, tr. 23. [9] Kinh Trung Bộ 1, Kinh Pháp môn căn bản, Sđd, tr. 23. [10] Giác Lộc dịch, Đã dẫn, Truy cập ngày 20/11/2020. [11]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Thừa tự Pháp, Sđd, tr. 31. [12]Kinh Trung Bộ 2, Kinh Ganaka Moggallana, Sđd, tr.326. [13]Kinh Trung Bộ 1, 2. Kinh Tất cả lậu hoặc, Sđd, tr. 25. [14] Xem Kinh Tất cả lậu hoặc, Sđd, tr. 26-27. [15]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Tất cả lậu hoặc, Sđd, tr. 28. [16]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Chính tri kiến, Sđd, tr. 75. [17]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Tất cả lậu hoặc, Sđd, tr. 29. [18]Kinh Tất cả lậu hoặc, Sđd, tr. 30. [19]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Tất cả lậu hoặc, Sđd, tr. 30. [20] Thích Chơn Thiện, Tìm hiểu Trung bộ Kinh tập 1.2.3, Hà Nội: Tôn Giáo, 2017, tr.30. [21]Kinh Trung Bộ 1, Kinh Niệm Xứ, Sđd, tr. 85. [22] Thích Chơn Thiện, Sđd, tr. 11. [23]Kinh Chính Tri Kiến, Sđd, tr. 77. <https://tapchinghiencuuphathoc.vn/cac-phap-tu-trong-kinh-trung-bo.html>