

Giá trị và ứng dụng của đoạn trừ lậu hoặc trong đời sống tu học

ISSN: 2734-9195 13:35 30/08/2024

Đoạn trừ lậu hoặc không chỉ là một mục tiêu trong tu tập Phật giáo mà còn là một phương pháp thực tiễn để sống một cuộc đời an lạc và ý nghĩa...

Tác giả: **Thích nữ Huyền Ngọc**

Học viên Thạc sĩ Phật học khóa III - Học viện PGVN tại Hà Nội

Dẫn nhập

Trong cuộc sống hiện tại, nhiều chúng sinh mãi mê hưởng thụ ái dục, tạo vô số nghiệp tham, sân, si, mạn nghi, tà kiến... chính những tập khí lậu hoặc đó là nguyên nhân đưa chúng sinh đến biển khổ, sinh tử không phải chỉ một đời hiện tại, mà nó còn là nhân tố khiến chúng sanh phải chịu trầm luân khổ lụy trong nhiều đời, nhiều kiếp vị lai. Việc đoạn trừ lậu hoặc mang lại những giá trị và ứng dụng vô cùng to lớn: hóa giải nội kết, chuyển hóa nghiệp bất thiện, giải thoát và chấm dứt luân hồi; giúp cho mỗi cá nhân trong xã hội tự hoàn thiện mình trở thành người tốt, có đầy đủ đạo đức, năng lực, trí tuệ trở thành nhân tố thúc đẩy xã hội phát triển, dân giàu, nước mạnh, xã hội văn minh.



Ảnh: St

Từ khóa: Lậu hoặc, Phật giáo, giác ngộ, giải thoát, tu tập, đoạn trừ.

1. Một số khái niệm và thuật ngữ

Lậu hoặc (Āsava): Theo Từ điển Phật học Huệ Quang: “Lậu là rỉ chảy, hoặc tiết ra bên ngoài, là tên gọi khác của phiền não. Chúng sinh ở trong ba cõi phiền não, cho nên từ 6 căn như: Mắt, tai, mũi, lưỡi, v.v... tiết ra những lỗi lầm khiến cho lưu chuyển sinh tử trong ba cõi do đó phiền não gọi là lậu”. [7, tr 2403]. “Hoặc là mê lầm phiền não. Trạng thái thân tâm nhiễu loạn, làm chướng ngại tâm giác ngộ. Bởi chúng sinh mê lầm đối với sự lý, phát khởi nghiệp hữu lậu, làm tăng trưởng hữu ở tương lai thành cái nhân cho sự sinh tử tiếp nối, gọi là hoặc”. [6, tr 1880]

Lậu hoặc là sự rò rỉ, cấu uế nội tâm. Sự ô nhiễm, mê lầm, rỉ chảy của tâm, làm chúng sinh đắm chìm trong biển khổ sinh tử luân hồi. Vì vậy người tu học phải nhận diện lậu hoặc một cách rõ ràng để chuyển hóa và đoạn trừ lậu hoặc mới mong thoát ra khỏi biển khổ sinh tử. Lậu hoặc chia ra làm bốn loại, đó là: Dục lậu, Hữu lậu, Kiến lậu và Vô minh lậu.

Dục lậu (kā mā sava): Dục lậu là sự ô nhiễm do tham đắm khoái lạc giác quan. Theo Thích Minh Cảnh: *“Lậu là rỉ chảy hoặc tiết ra bên ngoài, là tên gọi khác của phiền não. Chúng sinh ở trong ba cõi phiền não cho nên từ sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiết ra những lỗi lầm, khiến cho lưu chuyển từ trong ba cõi, do đó phiền não gọi là lậu”*. [7, Tr 2403]. Như vậy dục lậu là tất cả những ham muốn đắm say của cái vật chất, những thú vui đam mê luyến ái, thù hận, yêu ghét, sắc dục ngũ trần bám chặt, ngũ ngấm làm mê mờ, dơ bẩn, ô nhiễm tâm trí chúng sinh.

Hữu lậu (Bhavāsava): Theo Từ điển thuật ngữ Phật học Pali- Anh-Việt giải thích: *“Bhavāsava là hữu lậu, tham ái về sự hiện hữu tiếp tục trong cõi dục”*. [11, tr. 451]. Hữu lậu chỉ cho hiện hữu có sự mong muốn, vui thích, tham luyến, ái nhiễm, luyến thương, hôn mê, nôn nóng, quyến luyến, chấp thủ thân này có thật, mong muốn luôn có mặt trong đời này để hưởng thụ cõi dục và được tái sinh lên cõi sắc hữu, vô sắc hữu. Bản ngã là động lực nằm đằng sau hữu lậu, sự thôi thúc sống còn là bản chất của hữu lậu.

Kiến lậu (Ditthāsava): Là sự ô nhiễm do chấp thủ vào quan điểm sai lầm, hay do thiếu tuệ giác về chân lý Tứ Thánh Đế. Kiến lậu là cái nhìn thấy biết sai lệch, méo mó, xuyên tạc nảy sinh từ sự hiểu biết điên đảo, do sự luyến ái các ý tưởng, những triết lý, quan điểm, lý thuyết, triết lý cục bộ, lầm lạc, giới hạn, nghiêng lệch mà cho là đúng. Kiến lậu đưa đến cố chấp, xuẩn động, hỗn loạn, chiến tranh, hận thù, tàn bạo giữa cuộc đời, làm tổn thương các sinh mạng, mất đi giá trị tinh thần, mất đi lòng nhân ái, mất đi công bằng và lẽ phải giữa con người.

Vô minh lậu (Avijjāsava): Theo Thích Minh Cảnh: *“Phiền não khiến hữu tình trôi lăn trong ba cõi. Lậu nghĩa là chảy, vô minh là cội gốc của sinh tử trong ba cõi, có công năng làm cho chúng sinh luân hồi sinh tử không thể nào ra khỏi nên gọi là vô minh lậu.”* [7, tr.6092]. Theo Từ Điển Pháp số Tam Tạng: *“Vô minh lậu: Không hiểu biết gì gọi là vô minh, tức là si hoặc trong ba cõi, chúng sinh do đây mà luân hồi trong ba cõi nên gọi là vô minh lậu”* [13, Tr.181].

Đoạn trừ: Theo Từ điển Phật học: *“Đoạn là loại trừ, cắt đứt, cắt rời, tiêu trừ, chấm dứt, đình chỉ việc ác. Trừ là tiêu trừ sự si mê, cắt đứt phiền não, bỏ đi, diệt, quét sạch. Đoạn trừ là diệt sạch, tẩy trừ, trừ khử, lấy đi sạch, không còn nữa, dập tắt, làm tách rời ra, trừ diệt, hủy diệt.”* [8, tr. 240]

Đoạn trừ lậu hoặc: Đoạn trừ lậu hoặc có nghĩa là loại bỏ hoàn toàn những phiền não lậu hoặc để đạt đến trạng thái tâm thanh tịnh và giải thoát.

2. Giá trị thực tiễn của việc đoạn trừ lậu hoặc

2.1. Hóa giải nội kết

Nội kết là những sự gắn kết, ám ảnh, hoặc vướng mắc tâm lý sâu kín trong tâm thức của con người, thường liên quan đến những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, thù hận, sợ hãi, đau khổ, hoặc những kỷ niệm đau buồn. Những nội kết này có thể gây ra sự bất an, khổ đau, và làm xáo trộn đời sống tinh thần của con người.

Trong cuộc sống hàng ngày các mối quan hệ phần lớn đều có ít nhiều nội kết khiến chúng ta phiền não, không vui. Nội kết cũng là một dạng của lậu hoặc. Nội kết là những nút thắt của đời sống tâm lý, và nhận thức. Nó sai xử con người trong các hành vi làm cho mối quan hệ giữa người với người trở lên bất trắc; đau khổ, bất hạnh, khủng hoảng; rạn nứt tình cảm xã hội, cộng đồng.

Lậu hoặc là gốc rễ của nội kết: Lậu hoặc là nguyên nhân trực tiếp tạo ra và nuôi dưỡng nội kết. Nội kết là kết quả của việc những lậu hoặc không được xử lý triệt để. Chúng tích tụ trong tâm thức, trở thành những cảm xúc tiêu cực hoặc những vết thương tinh thần. Chẳng hạn, lòng sân giận khiến con người giữ mãi sự thù hận, sự si mê khiến họ bám víu vào những ảo tưởng sai lầm. Khi các lậu hoặc này được đoạn trừ, tâm thức trở nên trong sáng hơn, không còn bị ràng buộc bởi các cảm xúc tiêu cực, nguyên nhân gây ra nội kết cũng biến mất.



Ảnh: St

Đoạn trừ lậu hoặc là một quá trình giúp phát triển trí tuệ và từ bi để hóa giải nội kết. Trí tuệ cho phép con người nhìn nhận rõ ràng bản chất vô thường của cuộc sống, hiểu rằng những gì đã qua không cần phải bám víu, và từ đó dễ dàng buông bỏ. Lòng từ bi giúp tha thứ cho bản thân và người khác, hóa giải những mâu thuẫn và giận dữ, từ đó làm tan biến các nội kết trong tâm. Một khi lậu hoặc được đoạn trừ, con người có khả năng sống trong hiện tại với sự tỉnh thức, không còn bị ám ảnh bởi những gì đã qua hoặc lo lắng về những gì sắp đến. Ngay phút giây nhận ra nút thắt nội kết khiến mình đau khổ, nó là loại lậu hoặc nào và tìm ra cách đoạn trừ tức là nội kết được hóa giải. Điều này giúp họ buông bỏ được những nội kết liên quan đến các sự kiện hoặc cảm xúc từ quá khứ, và sống an lạc trong từng khoảnh khắc hiện tại, dẫn đến một tâm thức hoàn toàn giải thoát và thanh tịnh.

Đoạn trừ lậu hoặc hóa giải nội kết vì nó loại bỏ những nguyên nhân sâu xa gây ra các vướng mắc và ám ảnh trong tâm trí, giúp con người đạt được sự an lạc, tự do và giải thoát khỏi khổ đau. Dưới ánh sáng của trí tuệ, mọi phiền não nội kết từ từ sẽ tan biến, hạnh phúc, an lạc sẽ đến với mọi người.

2.2 Chuyển hóa nghiệp bất thiện

Nghiệp bất thiện: Là những hành động, lời nói, và ý nghĩ mang tính tiêu cực, gây hại cho bản thân và người khác.

Nguồn gốc của nghiệp bất thiện là lậu hoặc: Lậu hoặc chính là nguyên nhân sâu xa dẫn đến nghiệp bất thiện. Lậu hoặc phát xuất từ ba nghiệp thân, khẩu, ý qua các hành động sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, tham, sân, si... tác thành quả báo đau khổ và luân hồi, kiến tạo nên một thế giới nguy nan và bất hạnh. Những lậu hoặc này huân tập từ nhiều đời nhiều kiếp, ngủ ngầm nơi tâm chỉ chờ cơ hội cảm ứng để trỗi dậy. Vì vậy đoạn trừ lậu hoặc chuyển hóa nghiệp bất thiện.

Chuyển hóa tâm lý: Khi lậu hoặc bị đoạn trừ, tâm lý của con người trở nên trong sáng và thanh tịnh hơn. Họ không còn bị thúc đẩy bởi các cảm xúc tiêu cực và do đó, hành động, lời nói, và ý nghĩ cũng trở nên thiện lành hơn. Nhờ đó, nghiệp bất thiện dần dần được chuyển hóa thành nghiệp thiện.

Tăng trưởng trí tuệ và từ bi: Khi đoạn trừ lậu hoặc, trí tuệ và lòng từ bi của con người sẽ phát triển. Họ có khả năng thấy rõ bản chất thật của sự vật, hiện tượng, và do đó, tránh xa các hành động gây hại. Sự hiểu biết đúng đắn (chính kiến) giúp họ hành động theo cách không tạo nghiệp bất thiện, mà còn tích cực tạo ra nghiệp thiện. Khi đoạn trừ lậu hoặc, con người không còn bị trói buộc bởi những chu kỳ tái sinh đầy khổ đau. Nhờ đó, nghiệp bất thiện không còn điều kiện để tích lũy và vận hành nữa.

Chuyển hóa nghiệp bất thiện là một quá trình cần thiết để giảm bớt khổ đau, tạo dựng hạnh phúc, phát triển tâm linh và tiến đến sự giải thoát. Nó cũng là nền tảng để xây dựng một cuộc sống có ý nghĩa mang lại lợi ích cho cá nhân và tác động tích cực đến cộng đồng. Những hành động thiện lành giúp xây dựng một xã hội hòa bình, công bằng, và nhân ái hơn.

2.3 Giải thoát và chấm dứt luân hồi

Lậu hoặc là nguyên nhân chính dẫn đến luân hồi sinh tử. Theo Phật giáo, luân hồi sinh tử là vòng xoay bất tận của sự sống, chết và tái sinh, nơi mà chúng sinh trải qua vô số kiếp sống với đủ loại khổ đau. Nguyên nhân gốc rễ của vòng luân hồi này là vô minh (không hiểu biết đúng đắn về sự thật của vạn vật) và các lậu hoặc như tham, sân, si. Những lậu hoặc này tạo ra nghiệp, tức là các hành động dẫn đến hậu quả trong đời sống hiện tại và các kiếp sống tương lai. Chính nghiệp duy trì vòng luân hồi sinh tử, khiến con người tiếp tục tái sinh trong các cảnh giới khác nhau, chịu khổ đau.

Đoạn trừ lậu hoặc dẫn đến diệt nghiệp. Khi lậu hoặc được đoạn trừ, con người ngừng tạo ra nghiệp xấu (nghiệp bất thiện) và không còn bị ràng buộc bởi nghiệp quá khứ. Điều này giúp ngăn chặn việc tiếp tục tái sinh và chấm dứt vòng luân hồi. Trong quá trình tu tập, việc đoạn trừ lậu hoặc cũng giúp chuyển hóa nghiệp xấu thành nghiệp thiện, dần dần làm mờ đi các dấu vết nghiệp quá khứ.

Đạt được Niết Bàn: Niết Bàn là trạng thái giải thoát tối thượng trong Phật giáo, nơi không còn lậu hoặc, không còn nghiệp và không còn tái sinh. Đây là trạng thái tịch tĩnh, an lạc vĩnh viễn, vượt ra ngoài vòng sinh tử luân hồi. Để đạt được Niết Bàn, việc đoạn trừ hoàn toàn lậu hoặc là điều kiện tiên quyết. Khi không còn lậu hoặc, tâm trí trở nên hoàn toàn thanh tịnh, không bị ràng buộc bởi bất kỳ sự chấp trước nào, từ đó đạt đến sự giải thoát hoàn toàn. Giải thoát theo Phật giáo: *“không ngoài ý nghĩa là tháo tung những trói buộc, vượt thoát thực tại đau khổ và được hoàn toàn tự do”*. [15, 14/12/2023].

Bậc Đạo Sư chỉ dạy bệnh nào thuốc ấy để giải thoát và chấm dứt luân hồi.

Kinh văn: *“Này các tỳ kheo, đối với tỳ kheo, những lậu hoặc nào phải do tri kiến được đoạn trừ đã được tri kiến đoạn trừ...Này các tỳ kheo, tỳ kheo ấy được gọi là đã sống phòng hộ với sự phòng hộ tất cả lậu hoặc, đã đoạn diệt khát ái, đã thoát ly kiết sử, đã chánh quán kiêu mạn, đã diệt tận khổ đau.”* [1, tr 30]

Đoạn kinh trên đức Phật đã chỉ rõ bảy phương pháp đoạn trừ lậu hoặc thông qua giới, định, tuệ. Tùy hoàn cảnh, tùy căn cơ mà chúng ta áp dụng thực hành đúng như vậy thì sẽ đạt kết quả đoạn trừ lậu hoặc, diệt khát ái, thoát ly kiết sử, đã diệt tận khổ đau. Mười phương ba đời chư Phật, các Hiền Thánh tăng thoát khỏi sinh tử, chứng quả vô thượng đều lấy giới, định, tuệ làm căn bản.

Giới có công năng ngăn các hành vi độc ác, đối trị các điều bất thiện làm ba nghiệp thanh tịnh, thoát ly sinh tử, thể nhập chân lý, chứng ngộ niết bàn giải thoát.

Thiền định giúp tịnh hóa tâm hồn, tìm ra cái lý nhân quả, nhổ tận gốc rễ phiền não lậu hoặc, ngăn chặn ác, phát triển thiện, lóng trong cái tâm nhiễm ô phiền muộn, hiểu được thật tướng của sự vật. Do thiền định phát sinh trí tuệ, chặt đứt vô minh, đoạn trừ lậu hoặc. Phật dạy: *“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 và vô minh lậu”*. [3, tr.248].

Thế Tôn đã minh chứng Ngài được giải thoát vô thượng Niết Bàn dưới cội Bồ đề từ việc giữ giới, thiền định, trí tuệ. Với tâm định tĩnh Ngài chứng lần lượt các

tăng thiền. Kinh Trung Bộ II Phật dạy: “Ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm, có tứ. Tôi diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tôi ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Tôi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh”.[2, tr 363]. Sau đó Ngài dùng năng lực của trí tuệ như lý tác ý hướng tâm đến tứ mạng minh, thiên nhãn minh, lậu tận minh, Ngài đã chứng Vô thượng chính đẳng chính giác từ đây. Đức Đạo sư đã chứng minh giới, định, tuệ đoạn tận lậu hoặc đưa đến con đường giác ngộ, giải thoát. Kinh Tăng Chi Đức Phật khuyến tấn đệ tử: “Hãy chánh niệm, tỉnh giác, trì giới, định tâm, nhiếp ý. Ai tinh tấn trong Pháp và Luật này sẽ đoạn tận ái, là vòng sinh tử, chấm dứt mọi khổ đau” [4, tr. 347]. Phật dạy trong kinh Trung Bộ 2: “Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc được diệt trừ. Tôi nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của tôi thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, tôi khởi lên sự hiểu biết: “Ta đã giải thoát.” [2, tr.363]

Trong kinh Tăng Chi Bộ IV Phật dạy: “Thưa các Hiền giả, khi nào tâm tỳ kheo được khéo tích tập với trí tuệ thời thật hợp lý cho tỳ kheo ấy trả lời như sau: Ta rõ biết: Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa” [5, tr 144]. Do tích tập trí tuệ cuối cùng con đường tu đã hoàn tất, đã vượt thoát sinh tử giải thoát hoàn toàn.

Theo Thích Thanh Kiểm, việc tu tập giải thoát cần phải tinh tấn thì không phân biệt, ai cũng có thể đạt được: “Lý tưởng tăng già thì không phân biệt tại gia hay xuất gia, vì ai nấy đều là phật tử, đều là Phật giáo đồ, nếu quyết tâm tu hành cũng đều có thể chứng ngộ, giải thoát” [10, tr.56].

Việc đoạn trừ lậu hoặc giải thoát con người khỏi mọi ràng buộc của phiền não, nghiệp báo và vô minh, từ đó chấm dứt sự luân hồi sinh tử và đạt đến trạng thái giải thoát tối thượng. Một con đường tiến hoá tâm linh rất khoa học, từ thô đến tế, từng bước tiến tới an lạc giải thoát, cởi bỏ những gì đáng cởi bỏ và đích đến cuối cùng là sự thấu đạt về trí tuệ, là sự chứng đạt đến Niết bàn tối thượng.

3. Ứng dụng của việc Đoạn trừ lậu hoặc trong cuộc sống và tu tập

3.1. Đối với cá nhân

Ứng dụng trong cuộc sống

Cuộc sống ý nghĩa hơn: Khi không còn bị những phiền não làm khổ, chúng ta sẽ có nhiều thời gian và năng lượng để sống một cuộc sống có ý nghĩa hơn. Đoạn trừ lậu hoặc giúp cho mỗi cá nhân tự hoàn thiện mình, tự trau dồi mình trở thành người tốt, đầy đủ đạo đức và năng lực để trở thành một nhân tố thúc đẩy sự phát triển của xã hội. Sở dĩ một người nào đó quấy rối xã hội là vì phiền não, tà kiến tràn ngập trong tâm người ấy, khiến người ấy bất an, điên loạn nên có những hành động không được tốt. Nếu người ấy biết cách dẹp trừ phiền não trong tâm khiến tâm được thanh tịnh không còn bị phiền não, tà kiến quấy nhiễu nữa thì chắc chắn người ấy sẽ không còn quấy phá nữa, ngược lại, người ấy cảm thấy vô cùng hạnh phúc, yêu đời nên luôn tìm cách giúp ích cho đời, tìm cách mang lại hạnh phúc cho đời. Vì vậy đoạn trừ lậu hoặc giúp cho con người bớt khổ thêm vui, giúp mỗi cá nhân tự hoàn thiện mình để cuộc sống có ý nghĩa hơn, trở thành người có ích cho xã hội.

Giải quyết khủng hoảng lý tưởng sống của con người. Hiện nay, nền văn minh khoa học đang trên đà phát triển tiến bộ vượt trội, mỗi cá nhân ngày càng có nhiều nhu cầu ham muốn một cách tốt đỉnh. Con người sống với môi trường có đầy đủ vật chất và tiện nghi, các thứ làm say đắm lòng người gồm sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc êm dịu, những đối tượng bên ngoài của năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, nó có vị ngọt của dục vọng đam mê khao khát. Cùng với những tệ nạn như nạn chơi ghê-m, số đề, mại dâm, hút chích, ma túy... Đây là thảm họa mà thế giới đang lo ngại. Cho nên, Đức Phật chỉ dạy pháp tu gần gũi, thân cận bậc Thánh, các bậc Chân nhân, chúng ta cũng được hưởng năng lượng tích cực, lý tưởng sống sẽ được nuôi dưỡng, thực hiện lối sống đạo đức trí tuệ theo chiều hướng tốt đẹp. Trong sách Đức Phật và Phật Pháp có viết: *“Thân cận với kẻ hư hèn, không thấy gì tốt nơi người đạo đức, người thật lòng với thói hư tật xấu, đây là nguyên nhân làm cho con người suy đồi”*. [12, tr 471]. Thay vì lao vào những trò chơi nguy hiểm để tìm vui thú, những món ăn uống gây kích thích, quán ba, vũ trường để giải quyết nội tâm chúng ta nên gần gũi bậc thánh, tu tập nuôi dưỡng tâm hồn trong các khóa tu, trường thiền, bố thí mở rộng tình thương với tha nhân, hay trở về mái ấm hạnh phúc gia đình, đó chính là lý tưởng cao đẹp cần hướng đến.

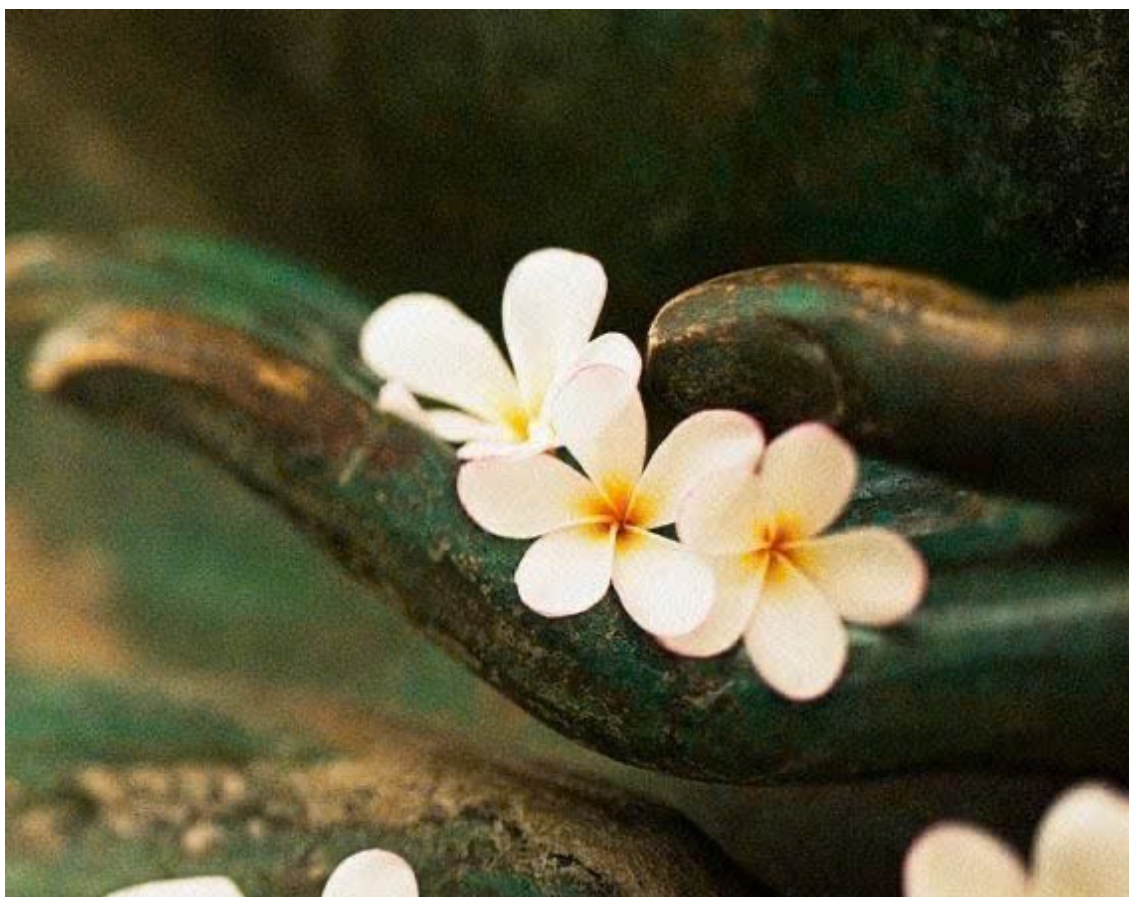
Hoàn thiện nhân cách

Đức Phật chỉ bày pháp tu không gì hơn là tu pháp các bậc thánh, pháp các bậc Chân nhân. Như lý tác ý các pháp cần phải tác ý để ly tham, sân, si, mạn nghi. Đó chính là con đường giới, định, tuệ thông qua bảy pháp đoạn trừ lậu hoặc trong bài kinh. Giới để phòng hộ thúc liễm sáu căn, biết kham nhẫn, biết thọ dụng các vật vừa đủ trên tinh thần thiểu dục tri túc, biết tránh né những thứ nguy hiểm đến phạm hạnh. Định để chuyển hóa thân tâm, y ly tham, y viễn ly,

y từ bỏ không cho dục tầm, sân tầm, hại tầm, các pháp bất thiện khởi lên. Tuệ để phân biệt tri kiến chính, tà, tu tập thất giác chi, bừng tận gốc rễ phiền não, lậu hoặc, chứng ngộ giải thoát.

Làm việc hiệu quả, tăng cường khả năng tập trung. Một tâm trí thanh tịnh sẽ giúp chúng ta tập trung vào công việc, học tập tốt hơn, làm việc hiệu quả hơn, sáng tạo hơn, cải thiện trí nhớ tốt hơn. Đồng thời giúp cho sức khỏe tốt hơn. Việc thực hành thiền định và các phương pháp tu tập khác giúp giảm stress, tăng cường hệ miễn dịch, cải thiện giấc ngủ, cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng.

Đoạn trừ lậu hoặc đòi hỏi sự từ bỏ những thói quen và hành động gây hại, như sự tham lam, sân hận, và ảo tưởng. Thay vào đó, phát triển những đức tính tốt như từ bi, trí tuệ, khiêm tốn, và tâm hồn trong sáng. Điều này mang lại sự bình an và hạnh phúc, giúp họ sống một cuộc sống an lạc, không bị ràng buộc bởi vật chất và những cảm xúc tiêu cực. Họ biết cách tôn trọng, chia sẻ và yêu thương người khác, từ đó tạo ra những mối quan hệ tốt đẹp và bền vững trong cộng đồng.



Ảnh: St

Ứng dụng trong tu tập

Tiến bộ nhanh chóng trên con đường tu tập: Đoạn trừ lậu hoặc là mục tiêu cuối cùng của việc tu tập. Khi đoạn trừ được một phần lậu hoặc, chúng ta sẽ cảm nhận được sự tiến bộ trên con đường tu tập, dần dần đạt được những kết quả cao hơn. Một cá nhân biết tu chuyển nghiệp, thì cá nhân đó được lợi lạc trong hiện tại và mai sau. Đức Phật tán thán một người tự chiến thắng mình:

*“Dầu tại bãi chiến trường,
Thắng ngàn ngàn quân địch,
Tự thắng mình tốt hơn.
Thật chiến thắng tối thượng.”*

[9, tr 152]

Hiểu sâu sắc về bản thân: Qua quá trình tu tập giới, định, tuệ, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về bản thân, về những suy nghĩ, cảm xúc của mình, từ đó kiểm soát chúng một cách hiệu quả. Ngoài ra tu tập thiền định còn có khả năng giải quyết vấn đề một cách sáng tạo. Biết tập quán của mình để chuyển hóa nghiệp bất thiện, tu tập nghiệp thiện, tạo tiền đề cho việc giải thoát.

Kết nối với những giá trị cao cả: Việc tu tập giúp chúng ta kết nối với những giá trị cao cả như lòng từ bi, trí tuệ, và sự giác ngộ. Đoạn trừ lậu hoặc giúp tăng cảm xúc và hành động tích cực đối với bản thân và những người khác, làm vơi đi nỗi khổ đau của người khác tăng trưởng lòng từ bi, trí tuệ.

Vượt qua những khó khăn trong tu tập: Khi gặp phải những khó khăn trong quá trình tu tập, việc đoạn trừ lậu hoặc giúp ta giữ vững tâm trí, vượt qua những thử thách. Dùng chính tri kiến, tu tập thất giác chi giúp tâm an định, phòng hộ, kham nhẫn, tránh né, thọ dụng vừa đủ trước mọi hoàn cảnh thuận nghịch.

Đạt được những trạng thái thiền định sâu sắc: Khi tâm thanh tịnh, ta dễ dàng đạt được những trạng thái thiền định sâu sắc, giúp ta khám phá những chiều sâu của tâm thức. Khi đoạn trừ các lậu hoặc, tâm chứng được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.

Gắn gũi với chân lý

Chân lý là bản chất của cái đúng thật, là tri thức đúng đắn về thực tại phù hợp với thực tế. Khi đoạn trừ được lậu hoặc, ta sẽ ngày càng gần gũi với chân lý, với sự giác ngộ. Ở bài kinh Tất cả lậu hoặc, Phật dạy thông qua bảy pháp tu bằng giới, định, tuệ đoạn trừ các lậu hoặc để thấy rõ khổ (tâm tham, sân, si tức lậu hoặc), nguồn gốc khổ (nguồn gốc của tham, sân, si hay nguồn gốc lậu hoặc), sự diệt khổ (Niết bàn hay trạng thái tâm thanh thản an lạc vô sự không còn lậu hoặc), con đường diệt khổ (Bảy phương pháp đoạn trừ lậu hoặc không ngoài Bát chính đạo) đó là gần gũi với chân lý Tứ diệu đế.

Việc đoạn trừ lậu hoặc là một phần không thể thiếu trong quá trình tu tập. Nó không chỉ giúp ta đạt được mục tiêu giải thoát mà còn mang lại nhiều lợi ích thiết thực trong cuộc sống hàng ngày.

3.2. Đối với Gia đình

Tạo dựng môi trường hòa thuận: Khi các thành viên trong gia đình thực hành việc đoạn trừ lậu hoặc, họ sẽ giảm bớt sự tham lam, giận dữ, và si mê. Điều này giúp tạo ra một môi trường gia đình hòa thuận, ít xung đột và tranh chấp.

Phát triển tình yêu thương và lòng từ bi: Khi tâm thức không còn bị chi phối bởi các phiền não, mỗi thành viên sẽ dễ dàng thể hiện tình yêu thương và lòng từ bi đối với nhau. Điều này làm gia đình trở nên gắn kết và ấm áp hơn.

Giảm căng thẳng và lo âu: Việc loại bỏ các yếu tố tiêu cực trong tâm hồn giúp giảm căng thẳng và lo âu, từ đó mang lại sự bình an trong gia đình.

Khuyến khích lối sống lành mạnh: Khi đoạn trừ lậu hoặc, các thành viên gia đình sẽ có xu hướng chọn lựa những hành động và suy nghĩ lành mạnh, không gây hại cho bản thân và người khác.

Hỗ trợ giáo dục con cái

Cha mẹ thực hành đoạn trừ lậu hoặc sẽ là tấm gương tốt cho con cái, giúp chúng hình thành nhân cách tốt, biết sống vị tha và tránh xa các cám dỗ tiêu cực.

3.3 Đối với xã hội

Cộng đồng tốt đẹp hơn

Khi mỗi người đều biết cách kiểm soát cảm xúc và hành động một cách tỉnh thức, xã hội sẽ trở nên hòa bình và tốt đẹp hơn. Mỗi gia đình tốt sẽ hình thành nên một xã hội tốt. Tâm bình thì thế giới bình, tâm an thì vạn sự an. Xã hội ngày càng phát triển, mỗi người đều bận bịu với những lo toan tính toán hơn thiệt thì càng cần đến Phật pháp hướng dẫn họ tu tập để hóa giải những bất an lo lắng, sợ hãi, giúp họ ổn định về tinh thần. Phật dạy Pháp Ta thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, có tu là có kết quả liền. Khi chúng ta thực hành tâm sẽ được định tĩnh, bình thản trước mọi tình huống xảy ra, có cái nhìn đúng đắn, không sợ hãi trước khó khăn của cuộc sống, bình thản đối diện với cuộc sống hiện tại.

Giúp cho Xã hội không còn những tệ nạn như trộm cướp, xì ke, ma túy, tham ô, hối lộ và làm cho nhân dân được no ấm, đất nước được hùng cường thịnh trị. Sở

dĩ có các tệ nạn trên là do con người còn quá mê mờ, không biết gì đến nhân quả, nghiệp báo, không biết đoạn trừ những lậu hoặc xảy ra trong tâm và ngoại cảnh. Chẳng hạn như tên ăn cướp, vì vô minh, không có tri kiến biết rằng bây giờ mình ăn cướp thì trong nhiều kiếp khác trong tương lai sẽ thường xuyên chịu cảnh bần hàn, nghèo thiếu. Nếu tên ăn cướp mà có tri kiến, mà biết phòng hộ các căn, biết rằng mình làm người khác khổ đau tức là làm khổ chính mình thì chắc chắn không dám ăn cướp nữa.

Góp phần bảo vệ hoà bình thế giới

Chiến tranh là một vấn đề mà con người sống trên trái đất ghê sợ nhất. Mỗi lần xảy ra chiến tranh là bao nhiêu sinh mạng phải chết một cách oan uổng, bao nhiêu tài sản của đất nước bị tiêu hao vô ích. Ai cũng đều mong thế giới được hoà bình nhưng thực tế thì trên thế giới không ngày nào không xảy ra chiến tranh. Đó là do đa số loài người trên trái đất đang sống trong tà kiến, đang chịu sự chi phối của vô minh, phiền não. Vì không có tri kiến nên họ không thấy được họ tàn phá nước khác chính là họ đang tàn phá chính đất nước mình. Sau này, bản thân hay con cháu họ sẽ lãnh chịu hậu quả do cuộc chiến tranh đó gây ra. Có nhiều lý do khiến chiến tranh xảy ra. Hoặc là do nước lớn ỷ mạnh muốn xâm lăng nước nhỏ, yếu để chiếm nước nhỏ làm thuộc địa của nước mình. Cuộc chiến tranh này là xuất phát từ lòng tham lam, thù hận, si mê của con người.

Nếu loài người trên thế giới đều có chính tri kiến, phòng hộ các căn thì tình hình trên trái đất này sẽ khác hẳn. Nhờ có trí tuệ nên họ thấy tất cả mọi người trên thế gian này đều là anh em một nhà nên họ sẽ không bao giờ tổ chức chiến tranh để làm hại anh em của mình. Do đó có thể nói việc tu tập đoạn trừ lậu hoặc góp phần làm cho thế giới hoà bình, không còn chiến tranh.

Góp phần cải tạo môi trường sống

Ngày nay, môi trường sống bị tàn phá một cách tàn nhẫn, có những người thường xuyên săn bắt chim, thú, cá làm cho nhiều loài đi dần đến chỗ tuyệt chủng. Hàng ngày, nhiều người đang liên tục phá rừng lấy gỗ hoặc đốt rừng lấy đất làm nương rẫy làm cho hàng trăm ngàn héc ta rừng bị biến thành đồi trọc. Họ chỉ nghĩ đến cái lợi trước mắt cho cá nhân mà không lường được hậu quả về sau là mình và con cháu sẽ chịu lụt lội thường xuyên bởi vì khi mưa xuống không còn vật gì giữ nước lại nên nó sẽ chảy ào xuống một lúc gây ra lũ lụt và sạt lở đất. Họ cũng không hề biết rằng làm như vậy chính là họ đang cắt dần lá phổi của chính họ bởi vì rừng là nguồn cung cấp khí ô xy cho họ thở hàng ngày. Phá rừng thì làm cho lượng khí ô xy ngày càng ít đi và sẽ có lúc không còn ô xy để thở.

Bên cạnh nạn phá rừng, ở khắp nơi trên thế giới, những nhà máy đua nhau xả lên không trung những dãy núi khói đen kịt làm cho bầu không khí trở nên ngột ngạt. Những người dân thành phố thiếu ý thức đã đổ rác xuống ao hồ, sông rạch làm bẩn nguồn nước, gây ra nhiều căn bệnh hiểm nghèo. Chính vì không tu tập giới, định, tuệ để đoạn trừ dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu nên con người không biết rằng giết hại cầm thú, tàn phá cỏ cây, làm ô nhiễm môi sinh là con người đang huỷ diệt dần sự sống của chính mình. Nếu có trí tuệ, họ sẽ thấy rõ tai hại của những việc làm ấy vì thế chẳng những họ sẽ không bao giờ làm như vậy mà còn ra sức bảo vệ môi trường bằng cách trồng cây, gây rừng, xử lý kỹ càng nước thải trước khi cho nó chảy vào sông, biển. Chính vì thế có thể nói tu tập giới, định, tuệ đoạn trừ lậu hoặc làm cho môi trường được cải thiện tốt đẹp.

Giúp cho dân giàu nước mạnh

Tu tập đoạn trừ lậu hoặc giúp cho dân giàu nước mạnh. Những nhà lãnh đạo có sự tu tập sẽ phát sinh trí tuệ, đưa ra những đường hướng sáng suốt và đúng đắn nhất cho việc phát triển đất nước. Những nhà kinh tế có sự tu tập sẽ tìm được đường lối tốt nhất cho việc phát triển kinh tế. Những giám đốc có trí tuệ sẽ tìm được đường lối để cơ quan xí nghiệp của mình phát triển một cách tốt nhất. Những công nhân có trí tuệ sẽ làm cho công việc của mình đạt kết quả cao nhất.

Tóm lại từ những thành viên giữ trách nhiệm thấp nhất cho đến những thành viên giữ vai trò quan trọng nhất trong nền kinh tế quốc dân đều sẽ làm công việc của mình một cách hiệu quả nhất nếu có tu tập đoạn trừ lậu hoặc. Theo Thích Chơn Thiện: *“Người lãnh đạo lý tưởng, theo Đức Phật, phải như một vị Chuyển luân vương, đủ tài năng, đức độ, trị nước đúng theo chánh pháp, mang lại hạnh phúc cho toàn dân”* [14, tr 308]. Vì vậy, ta có thể nói tu tập đoạn trừ lậu hoặc giúp cho người lãnh đạo trở lên lý tưởng, đủ tài đức, làm cho nền kinh tế của đất nước phát triển, giúp cho dân giàu nước mạnh, mang lại hạnh phúc cho toàn dân.

4. Kết luận

Tóm lại, đoạn trừ lậu hoặc là một quá trình cần sự kiên nhẫn, tinh tấn và trí tuệ. Tuy không dễ dàng, nhưng những giá trị mà nó mang lại cho cuộc sống và sự tu tập là vô cùng quý báu.

Bằng cách nhận diện và buông bỏ lậu hoặc, chúng ta có thể sống một cuộc đời an lạc, hạnh phúc và tiến tới sự giải thoát hoàn toàn. Việc đoạn trừ lậu hoặc đem lại những giá trị trong việc hóa giả nội kết, chuyển hóa giải nghiệp bất thiện, giải thoát và chấm dứt luân hồi.

Đồng thời đoạn trừ lậu hoặc mang lại những ứng dụng sâu sắc trong cuộc sống và tu tập. Đây là mục tiêu cao nhất mà mỗi người tu hành đều hướng tới. Đoạn trừ lậu hoặc không chỉ là một mục tiêu trong tu tập Phật giáo mà còn là một phương pháp thực tiễn để sống một cuộc đời an lạc và ý nghĩa. Bằng cách áp dụng những nguyên tắc này, người tu tập có thể giảm bớt khổ đau và tiến bước trên con đường dẫn đến giác ngộ.

Trong Phật giáo, đoạn trừ lậu hoặc không chỉ mang lại sự an lạc tạm thời mà còn dẫn đến sự giải thoát cuối cùng khỏi sinh tử luân hồi. Khi lậu hoặc bị tiêu trừ hoàn toàn, người tu tập sẽ đạt được Niết-bàn, trạng thái của sự thanh tịnh tuyệt đối, không còn sự đau khổ và phiền não.

Tác giả: **Thích nữ Huyền Ngọc**

Học viên Thạc sĩ Phật học khóa III - Học viện PGVN tại Hà Nội

Tài liệu tham khảo

1. Kinh Trung Bộ 1, Thích Minh Châu dịch (2012), NXB Tôn Giáo, Hà Nội
2. Kinh Trung Bộ 2, Thích Minh Châu dịch, (2012), NXB Tôn Giáo, Hà Nội
3. Kinh Trường Bộ 1, Thích Minh Châu dịch (1991), NXB Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, tr 248
4. Kinh Tăng Chi Bộ 2, Thích Minh Châu dịch (1991), Chương III, Phẩm Sa Môn, NXB Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, tr. 347
5. Kinh Tăng Chi Bộ 4, Thích Minh Châu dịch (1997), NXB Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, tr.144.
6. Thích Minh Cảnh (2007) Từ điển Phật học Huệ Quang, NXB Tổng Hợp Tp.HCM, tr 1880
7. Thích Minh Cảnh (2016) Từ điển Phật học Huệ Quang, NXB Tổng Hợp Tp HCM, tr 2043-6092
8. Charles Muller, Từ Điển Phật học, Thích Nhuận Châu dịch (2023), NXB Hồng Đức Hà Nội, tr. 240
9. Thích Minh Châu (2005), Đức Phật của chúng ta, Tinh túy của Kinh Pháp Cú, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, tr 152
10. Thích Thanh Kiểm (2020), Lược sử Phật giáo Ấn Độ, NXB Lao Động, tr.56.

11. Myat Kyaw và San Lwin, Từ điển thuật ngữ Phật học Pāli -Anh-Việt, Đức Hiền dịch (2020), NXB Tôn giáo, Hà Nội, tr. 451
12. Narada Maha Thera, Đức Phật và Phật Pháp, Phạm Kim Khánh dịch(2019), NXB. Tổng hợp TP HCM, tr.471.
13. Thích Nhất Nhu, Đinh Phúc Bảo, Từ Điển Pháp Số Tam Tạng, Lê Hồng Sơn dịch (2011), NXB Phương Đông, Tp HCM, tr. 181
14. Thích Chơn Thiện (2006), Tăng Già Thời Đức Phật, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội.
15. Phật giáo Bình Định, Tu tập thế nào để đạt giải thoát? (14/12/2023)