Bảy phương pháp diệt trừ lậu hoặc

ISSN: 2734-9195 08:25 12/01/2025

Bảy phương pháp này là lộ trình toàn diện, từ việc nhận thức đúng đắn, kiểm soát giác quan, đến tu tập sâu sắc. Khi hành giả thực hành đầy đủ, chúng dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi phiền não, đạt được trạng thái an lạc tối thượng – Niết bàn.

Tóm tắt Kinh Dục Lậu (Sabbāsava Sutta):

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Khi ở tại chỗ ấy, Thế Tôn gọi các Tỳ kheo: "Này các Tỳ kheo!" --"Bạch Thế Tôn", các Tỳ kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói: "Này các Tỳ kheo, Ta sẽ giảng cho các Người pháp môn phòng hộ tất cả lậu hoặc". Hãy nghe và khéo tác ý. Ta sẽ nói". -"Thưa vâng, bạch Thế Tôn". Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỳ kheo, Ta giảng sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, cho người thấy, không phải cho người không biết, cho người không thấy. Và này các Tỳ kheo, thế nào là sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, cho người thấy: có như lý tác ý và không như lý tác ý. Này các Tỳ kheo, do không như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sinh được sinh khởi, và các lậu hoặc đã sinh được tăng trưởng. Này các Tỳ kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sinh không sinh khởi, và các lậu hoặc đã sinh được trừ diệt. Này các Tỳ kheo, có những lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ.

Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikaya). “The Middle Length Discourses of The Buddha”. Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt

Kinh Dục Lậu (Sabbāsava Sutta), được ghi lại trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), là một bài pháp quan trọng do đức Phật thuyết giảng tại Kỳ Viên Tịnh Xá (Jetavana), gần thành Xá-vệ (Sāvatthī).

Khi ấy, có nhiều vị Tỳ kheo và cư sĩ đến học giáo pháp, nhưng không ít người vẫn bị vướng mắc bởi các lậu hoặc (āsava) – những phiền não căn bản làm cản trở sự giải thoát. Đức Phật, với lòng từ bi, đã chỉ dạy các phương pháp cụ thể để đoạn trừ lậu hoặc, giúp hành giả vượt qua khổ đau và đạt đến giác ngộ.

Duyên khởi của bài kinh là vì sự tồn tại của các lậu hoặc, những điều này cần được đoạn trừ để đạt giải thoát. Bài Kinh này được thuyết giảng để cung cấp những phương pháp cụ thể, phù hợp với từng mức độ phiền não của hành giả. Đức Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của sự tuệ tri và tu tập đúng đắn, không chỉ để ngăn ngừa mà còn để đoạn diệt hoàn toàn phiền não.

Các lậu hoặc chính:

Dục lậu: Tham ái trong dục lạc.

Hữu lậu: Tham ái trong sự hiện hữu và tái sinh.

Kiến lậu: Tà kiến, những quan điểm sai lầm.

Vô minh lậu: Thiếu hiểu biết về bản chất thực tại.

Đức Phật chỉ ra bảy phương pháp diệt trừ lậu hoặc:

1. Do Tuệ Tri (Dassana-pahāna)

Các lậu hoặc phát sinh từ nhận thức sai lầm. Đức Phật nhấn mạnh việc quán sát và hiểu rõ bản chất thực tại bằng trí tuệ.

Tránh đặt những câu hỏi vô ích như: “Ta đã là ai trong quá khứ?” hay “Ta sẽ là ai trong tương lai?” vì chỉ làm tăng thêm vô minh.

Hãy tập trung vào những câu hỏi căn bản: “Đâu là khổ? Nguyên nhân của khổ? Làm thế nào để diệt khổ?”

Tuệ tri giúp nhận ra bản chất vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anatta), qua đó đoạn trừ phiền não.

2. Do Chế Ngự (Saṃvara-pahāna)

Lậu hoặc sinh khởi khi các giác quan không được kiểm soát.

Khi tiếp xúc với các cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm hay ý tưởng, cần giữ tâm tỉnh giác, không để tham đắm hay sân hận phát sinh.

Ví dụ: Thấy một cảnh đẹp, thay vì dính mắc, hãy quán rằng cảnh ấy cũng vô thường, không nên để tâm bị lay động.

Việc chế ngự giác quan giúp ngăn ngừa phiền não ngay từ khi chúng vừa nhen nhóm.

3. Do Thọ Dụng (Paṭisevana-pahāna)

Tham ái phát sinh khi chúng ta quá lạm dụng các vật dụng hàng ngày. Đức Phật khuyên nên sử dụng mọi thứ với chính niệm:

Y phục: Chỉ để che thân, bảo vệ khỏi thời tiết.

Thực phẩm: Ăn để duy trì sức khỏe, không ăn vì tham vị ngon.

Thuốc men: Chỉ dùng để trị bệnh, không tìm cầu thoải mái.

Thọ dụng đúng mức giúp bảo vệ tâm khỏi tham ái và phiền não.

4. Do Kham Nhẫn (Adhivāsana-pahāna)

Khi gặp cảm thọ khó chịu, thay vì sân hận, hãy thực hành kham nhẫn:

Đối diện với nóng, lạnh, đói, khát, mệt mỏi hay đau đớn, cần giữ tâm bình thản.

Quán niệm: “Đây chỉ là cảm giác, nó sẽ qua đi.”

Kham nhẫn giúp tâm không dao động trước nghịch cảnh, đoạn trừ sân hận và duy trì sự an lạc.

5. Do Tránh Xa (Parivajjana-pahāna)

Một số lậu hoặc phát sinh từ môi trường hoặc con người không phù hợp. Tránh xa những hoàn cảnh này sẽ bảo vệ tâm khỏi phiền não.

Tránh nơi có nhiều dục lạc hoặc tranh chấp. Không giao du với bạn xấu, những người dễ khơi dậy tham, sân, si. Ví dụ: Không lui tới nơi thường xuyên gợi lên tham dục hoặc thù hận.

Môi trường lành mạnh là nền tảng vững chắc để giữ tâm an tịnh.

6. Do Diệt Trừ (Vinodana-pahāna)

Khi lậu hoặc đã phát sinh, cần diệt trừ ngay bằng sự tỉnh thức.

Quán rằng tham dục, sân hận không phải là "ta", chúng chỉ là những trạng thái tạm thời của tâm.

Dùng các pháp thiền quán để chuyển hóa:

Đối trị tham dục: Quán bất tịnh (asubha).

Đối trị sân hận: Quán từ bi (mettā).

Đối trị si mê: Quán nhân duyên (paṭicca-samuppāda).

Diệt trừ lậu hoặc bằng cách đối diện trực tiếp và nhìn sâu vào bản chất của chúng.

7. Do Tu Tập (Bhāvanā-pahāna)

Thiền định và phát triển trí tuệ là phương pháp cốt lõi để đoạn tận lậu hoặc.

Thực hành Bát Chính Đạo:

Chính kiến: Thấy rõ Tứ Thánh Đế.

Chính tư duy: Suy nghĩ thiện lành.

Chính niệm: Luôn tỉnh thức.

Chính định: Đạt được sự tập trung sâu trong thiền định.

Phát triển Tứ Vô Lượng Tâm (từ, bi, hỷ, xả) và Tứ Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp).

Qua việc tu tập liên tục, tâm trở nên thanh tịnh, lậu hoặc dần được đoạn diệt, đưa hành giả đến Niết-bàn.

Kết luận

Bảy phương pháp này là lộ trình toàn diện, từ việc nhận thức đúng đắn, kiểm soát giác quan, đến tu tập sâu sắc. Khi hành giả thực hành đầy đủ, chúng dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi phiền não, đạt được trạng thái an lạc tối thượng – Niết bàn.

Cư sĩ Anh Minh *(tóm lược)*