Đức Thế Tôn thuyết giảng "7 phương pháp đoạn trừ phiền não"

ISSN: 2734-9195 14:05 02/10/2024

Thế Tôn tuyên thuyết những phương pháp đoạn trừ phiền não, thực hành các pháp của bậc Chân nhân, tu tập các pháp của bậc Chân nhân, phát triển tuệ tri, như lý tác ý những pháp cần phải tác ý.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

Nội dung được trích dẫn từ kinh Tất cả các lậu loặc (Sabbàsava sutta) thuộc Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya).

Phần I. Duyên khởi

Một thời, Thế Tôn ở Xá vệ (Savatthi), tại Kỳ Đà Lâm (Jetavana), vườn ông Cấp Cô Độc. Thế Tôn gọi các tỳ kheo và giảng về pháp môn phòng hộ tất cả lậu hoặc.



Ảnh thiết kế bởi AI

Phần II. Nội dung kinh

1. Các lậu hoặc được đoạn trừ bởi “Như lý tác ý”

Kẻ phàm phu ít nghe, không tu tập, không tuệ tri các pháp cần tác ý, không tuệ tri các pháp không cần tác ý nên sinh ra lậu hoặc (tạm hiểu là phiền não, khổ đau).

Vị Thánh đệ tử nghe nhiều, tinh tấn tu tập tuệ trị các pháp cần tác ý, tuệ tri không tác ý với các pháp không cần tác ý.

Các pháp không cần tác ý, mà lại tác ý

Các pháp do mình tác ý mà dục lậu chưa sinh được sinh khởi, dục lậu đã sinh được tăng trưởng, hữu lậu chưa sinh được sinh khởi, hữu lậu đã sinh được tăng trưởng, vô minh chưa sinh được sinh khởi, vô minh đã sinh được tăng trưởng.

Các pháp cần tác ý mà không tác ý

Các pháp do mình tác ý mà dục lậu chưa sinh, không sinh khởi, dục lậu đã sinh được diệt trừ, hữu lậu chưa sinh, không sinh khởi, hữu lậu đã sinh được diệt trừ, vô minh chưa sinh, không sinh khởi, vô minh đã sinh được diệt trừ.

Như lý tác ý về "Đây là khổ".

Như lý tác ý về "Đây là khổ tập".

Như lý tác ý về "Đây là con đường đưa đến khổ diệt".

Nhờ như lý tác ý như vậy mà ba kiết sử được diệt trừ: thân kiến, nghi, giới cấm thủ.

2. Các lậu hoặc được đoạn trừ bởi “Phòng hộ”

Sống như lý với sự phòng hộ mắt. Nếu mắt không được phòng hộ trước sắc, các lậu hoặc, tham dục có thể khởi lên; nếu mắt được phòng hộ trước sắc, các lậu hoặc, tham dục sẽ không khởi lên.

Tương tự vậy, là sự sống phòng hộ với tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

3. Các lậu hoặc được đoạn trừ bởi “Thọ dụng hợp lý”

Sống cùng sự như lý giác sát (*tức như chân lý, tỉnh thức cùng quán sát*) thọ dụng y phục, chỉ để mục đích của ngăn ngừa lạnh, chống nóng, ngăn xúc chạm với ruồi, muỗi, côn trùng, che đậy sự trần truồng; chứ không để tham và ái luyến.

Sống cùng sự như lý giác sát thọ dụng món ăn, chỉ để thân xác này được nuôi dưỡng, không bị tổn hại, để có sức hỗ trợ tu tập phạm hạnh, không phải để thoả mãn thú vui ăn uống, không phải để hưởng thụ.

Sống cùng sự như lý giác sát thọ dụng sàng toạ (đối với tu sĩ), nơi ở (đối với cư sĩ), chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, có nơi nghỉ ngơi; đối với cư sĩ là có chỗ để về, trú xứ an toàn khỏi trộm, cướp,... không phải để tham ái, bám víu.

Sống cùng sự như lý giác sát thọ dụng dược phẩm trị bệnh để ngăn chặn bệnh tật thống khổ.

4. Các lậu hoặc được đoạn trừ bởi “Kham nhẫn, chịu đựng”

Sống như lý giác sát, kham nhẫn nóng, lạnh, đói, khát, khó khăn, ... không trách đời.

Sống như lý giác sát, kham nhẫn với đời, với những lời nói thoá mạ phỉ báng.

Sống như lý giác sát, kham nhẫn với cảm thọ của thân, cảm thọ thống khổ, khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, không yêu thích.

5. Các lậu hoặc được đoạn trừ bởi “Tránh né”

Sống tránh né những hiểm hoạ ngay trước mắt: thú dữ, vực sâu, hồ nước lớn,...

Sống tránh né, không đến những địa điểm dễ gây ra phiền toái hoặc hiểu nhầm cho mình.

Sống tránh né, không giao du cùng những người bất thiện.

6. Các lậu hoặc được đoạn trừ bởi “Diệt trừ”

Sống không chấp nhận dục niệm khởi lên, từ bỏ, diệt tận dục niệm đã khởi lên.

Sống không chấp nhận sân niệm khởi lên, từ bỏ, diệt tận sân niệm đã khởi lên.

Sống không chấp nhận hại niệm khởi lên, từ bỏ, diệt tận hại niệm đã khởi lên.

Sống không chấp nhận ác niệm khởi lên, từ bỏ, diệt tận ác niệm đã khởi lên.

7. Các lậu hoặc được đoạn trừ bởi “Tu tập Thất giác chi”

Sống tu tập “niệm giác chi” với sự ly tham, dục, đoạn diệt bất thiện, từ bỏ.

Sống tu tập “trạch pháp giác chi” với sự ly tham, dục, đoạn diệt bất thiện, từ bỏ. (Trạch pháp là sự lựa chọn pháp phù hợp căn cơ, hoàn cảnh đời sống mình).

Sống tu tập “tinh tấn giác chi” với sự ly tham, dục, đoạn diệt bất thiện, từ bỏ.

Sống tu tập “hỷ giác chi” với sự ly tham, dục, đoạn diệt bất thiện, từ bỏ.

Sống tu tập “khinh an giác chi” với sự ly tham, dục, đoạn diệt bất thiện, từ bỏ. (Khinh an là sự nhẹ nhàng, thảnh thơi)

Sống tu tập “định giác chi” với sự ly tham, dục, đoạn diệt bất thiện, từ bỏ.

Sống tu tập “xả giác chi” với sự ly tham, dục, đoạn diệt bất thiện, từ bỏ.

Phần III. Kết luận

Thế Tôn tuyên thuyết những phương pháp đoạn trừ phiền não, thực hành các pháp của bậc Chân nhân, tu tập các pháp của bậc Chân nhân, phát triển tuệ tri, như lý tác ý những pháp cần phải tác ý.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

TÀI LIỆU NGUỒN: *Đại Tạng kinh Việt Nam - Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya) Tập 1, Dịch giả: Hoà thượng Thích Minh Châu*