TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

# Tìm hiểu lộ trình tu tập qua Kinh Trung Bộ

ISSN: 2734-9195 12:24 26/03/2023

**Vĩnh Thông** *388/21 Bình Hòa, Bình Thủy, Châu Phú, An Giang Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2023*

Kinh Trung bộ là tác phẩm quan trọng trong kinh tạng Pāli. Cả bộ kinh gồm 152 bài kinh có độ dài trung bình. Mỗi bài kinh đề cập đến những đề tài khác nhau, kết hợp thành tổng thể rất đa dạng. Một trong những mảng chủ đề lớn được xuất hiện ở nhiều bài kinh trong Kinh Trung bộ chính là lộ trình tu tập.

Theo quan điểm Phật giáo, không có đấng tối cao sáng tạo ra vũ trụ và vạn vật, con người là chủ thể quyết định cuộc đời mình. Vì thế, con người là trung tâm của tiến trình tu tập hướng đến giải thoát. Tiến trình ấy dựa trên Bát Chính đạo làm nền tảng, trong đó có thể phân thành ba nhóm là Giới (Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng), Định (Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định), Huệ (Chính kiến và Chính tư duy).

Tuy nhiên để tiến tới giác ngộ, tùy theo khả năng của từng đối tượng mà đức Phật triển khai lộ trình tu tập có phần khác nhau, khi so sánh giữa các bài kinh trong Kinh Trung bộ. Về đại cương, có thể phác thảo lộ trình ấy với những thành tố cơ bản gồm: giới hạnh đầy đủ, chế ngự các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, chính niệm tỉnh giác, đoạn trừ năm triền cái, chứng bốn thiền, chứng ba minh.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc So Thang 3.2023 Tim Hieu Lo Trinh Tu Tap Qua Kinh Tr

**Giới hạnh đầy đủ:**

Giới luật là “hàng rào” ngăn chặn các pháp bất thiện. Do đó, không khó để hiểu vì sao đức Phật đưa giới luật làm yếu tố đầu tiên trong lộ trình tu tập theo giáo pháp của Ngài. Vị Thánh đệ tử được coi là thành tựu giới hạnh khi: *“Vị Thánh đệ tử có giới hạnh, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Pāṭimokkha, đầy đủ oai nghi chính hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ lãnh và tu học các học pháp”* (Kinh Hữu học).(1)

Giới luật có tác dụng ngăn chặn những hành vi sai trái, giúp người tu đạt được sự thanh tịnh ba nghiệp thân, miệng, ý. Nếu không có giới luật, hành giả có thể sa vào lối sống biếng nhác, buông thả, phóng túng... thì khó tiến xa trên con đường tu tập. Ngoài ra, giới luật không chỉ đóng vai trò quan trọng đối với hàng đệ tử Phật, mà còn có thể tác động đến xã hội để góp phần cải thiện đạo đức xã hội.

**Chế ngự các căn:**

Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, hành giả cần phòng hộ chúng. Chẳng hạn đối với mắt, đức Phật dạy: *"Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt"* (Đại kinh Xóm Ngựa).(2) Tương tự đối với tai, mũi, lưỡi, thân, ý đều như thế.

Tâm con người tán loạn bởi, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, chúng ta khởi lên cảm thọ tích cực (lạc thọ), cảm thọ tiêu cực (khổ thọ), cảm thọ trung tính (bất khổ bất lạc thọ). Đó là điều kiện để tăng trưởng tham tùy miên, sân tùy miên, vô minh tùy miên và chặn đứng những cảm thọ về khổ đau. Việc "canh giữ" sáu căn không bị sáu trần dẫn dắt góp phần vào sự định tĩnh của hành giả trên bước đường tu tập.

**Tiết độ trong ăn uống:**

Ăn uống là nhu cầu muôn thuở của chúng sinh, nhưng cũng chính ăn uống là rào cản lớn để cản trở chúng ta trên hành trình tu tập. Người đệ tử Phật chỉ nên xem việc ăn uống là cách duy trì mạng sống để tu hành, không nên chạy theo sự ham thích của mình.

Điều này được đức Phật chỉ dạy trong Kinh Ganaka Moggallāna: *"Hãy đến Tỷ-kheo, hãy tiết độ trong ăn uống, chân chính giác sát thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì phạm hạnh."*(3)

Do đó, đối với Tỳ-kheo, đức Thế Tôn dạy nuôi thân bằng hạnh khất thực, ăn mỗi ngày một bữa. Song, việc tiết độ trong ăn uống nói chung, cần được giữ ở mức phù hợp. Nếu tiết chế quá đà sẽ trở thành cực đoan, khi đó sức khỏe bị suy kiệt thì khó có thể tu tập.

**Chú tâm cảnh giác:**

Sau khi đã có thể tiết chế trong ăn uống, việc tiếp theo cần làm là chú tâm cảnh giác trên các hoạt động như đi kinh hành, ngồi thiền, nằm ngủ... vào ban ngày và ban đêm. Thông qua việc chú tâm vào hoạt động của mình, tâm chúng ta không rong ruổi theo ngoại cảnh, tránh xa các pháp chướng ngại. Trong Kinh Hữu học, Đức Thế Tôn dạy cụ thể:

*"Vị Thánh đệ tử ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp; ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp; ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông bên phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chính niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại; ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp."*(4)

**Chính niệm tỉnh giác:**

Ở đây, đức Phật yêu cầu đệ tử phải chính niệm tỉnh giác trên từng thao tác: *"Chúng ta phải chính niệm tỉnh giác, khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác, khi đi đứng, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác"* (Đại kinh Xóm Ngựa).(5)

Đây là việc cần làm tiếp theo. Chúng ta thấy, những thao tác nầy có tính chất nhỏ nhặt hơn so với kinh hành, ngồi thiền, nằm ngủ... ở phần trên. Điều này đòi hỏi người thực tập phải đi qua từng bước, khi đã chú tâm cảnh giác trên các hoạt động lớn, mới có thể tiến tới chính niệm tỉnh giác trên từng thao tác nhỏ. Mục đích của chính niệm tỉnh giác vẫn là giúp cho tâm không dao động, được định tĩnh.

**Đoạn trừ năm triền cái:**

Năm triền cái là năm điều trói buộc hay ngăn che con người bao gồm: tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo hối, nghi hoặc. Chúng ngăn che trí tuệ của chúng ta, khiến trí tuệ yếu ớt, đồng thời trói buộc chúng ta trong phiền não, khiến tâm ô nhiễm. Đối với người không tu tập, họ sẽ bị năm triền cái thường xuyên chi phối. Đối với người đi vào tu tập, năm triền là những yếu tố cản trở họ trên bước đường chuyển hóa.

Bởi thế, đức Phật yêu cầu từ bỏ, thoát ly, gột rửa năm triền cái này. Hành giả diệt trừ chúng bằng thiền định, an trú chính niệm ở nơi thanh vắng. Đối trị năm triền cái là năm thiền chi bao gồm tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Trong đó, tầm đối

trị hôn trầm, tứ đối trị nghi hoặc, hỷ đối trị sân hận, lạc đối trị trạo hối, nhất tâm đối trị tham dục. Từ đoạn trừ năm triền cái, người tu có thể tiến lên chứng đắc các tầng thiền.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc So Thang 3.2023 Tim Hieu Lo Trinh Tu Tap Qua Kinh Tr

**Chứng bốn thiền:**

Quá trình một vị Tỳ-kheo chứng đắc bốn cấp độ thiền được đức Phật trình bày chi tiết trong Kinh Ganaka Moggallāna:

*"Vị ấy ly dục, ly bất thiện pháp chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. Vị ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chính niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Vị ấy 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."*(6)

Bốn tầng thiền là nền tảng cơ bản trên tiến trình đi đến đạo quả giác ngộ. Nhờ sự thành tựu này, các cảm thọ bị bỏ lại phía sau, tâm hành giả trở nên định tĩnh, trong sạch, không phiền não, không ô nhiễm…

https://tapchinghiencuuphathoc.vn/cac-phap-tu-can-ban-trong-kinh-trung-bo.html

**Chứng ba minh:**

Ba minh là thánh trí siêu việt của đức Phật và các vị A-la-hán bao gồm: Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, Lậu tận minh. Trong đó, Túc mạng minh là biết rõ đời sống quá khứ của chính mình, Thiên nhãn minh là biết rõ đời sống quá khứ của chúng sinh, Lậu tận minh là thoát khỏi các lậu hoặc và giải thoát hoàn toàn. Khi đó, hành giả đắc quả A-la-hán.

Theo Kinh Ví dụ con rắn, người tu tập như thế được Đức Thế Tôn tán thán: *"Tỷ-kheo ấy được gọi là vị đã vất bỏ đi các chướng ngại vật, là vị đã lấp đầy các thông hào, là vị đã nhổ lên cột trụ, là vị đã mở tung các lề khóa, là bậc Thánh đã hạ cây cờ xuống, đã đặt gánh nặng xuống, không có gì hệ lụy."*(7)

Tóm lại, thông qua các giai đoạn cơ bản trong lộ trình tu tập nêu trên, chúng ta có thể nhận thấy chúng không nằm ngoài Giới, Định, Huệ. Giới hạnh đầy đủ, chế ngự các căn, tiết độ trong ăn uống thuộc về tu Giới. Chú tâm cảnh giác, chính niệm tỉnh giác, đoạn trừ năm triền cái thuộc về tu Định. Chứng bốn thiền và chứng ba minh thuộc về tu Huệ. Do đó, khi phân tích về Kinh Trung bộ, Hòa

thượng Thích Chơn Thiện nhận định: *"Con đường giải thoát chỉ có một, đó là con đường độc nhất của Giới, Định, Tuệ đoạn tận khổ đau."*(8)

Tuy nhiên, không phải ai tu tập theo tiến trình đó đều đạt kết quả như nhau, điều này được chính Đức Thế Tôn khẳng định. Ngài nêu lên ví dụ rằng không phải ai được chỉ đường đi đến thành Rājagaha (Vương Xá) cũng đều có thể đi đến được. Ở đây cũng vậy, Như Lai chỉ là người chỉ đường (Kinh Ganaka Moggallāna).(9)

Qua chi tiết này, chúng ta nhận thấy sự đặc biệt trong phương pháp giảng dạy của đức Phật. Ngài không tự ca tụng mình là đấng toàn năng có thể cứu rỗi mọi người, không hứa hẹn ban bố cho ai điều gì nếu họ biết vâng theo. Thay vào đó Ngài khẳng định, chỉ có con người mới có khả năng giải thoát chính mình bằng sự nỗ lực tự thân.

**Vĩnh Thông** *388/21 Bình Hòa, Bình Thủy, Châu Phú, An Giang Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2023* ***

CHÚ THÍCH: (1) Kinh Trung bộ (2012), Tập I, Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, tr. 436. (2) Kinh Trung bộ (2012), Tập I, Sđd, tr. 337. (3) Kinh Trung bộ (2012), Tập II, Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, tr. 326. (4) Kinh Trung bộ (2012), Tập I, Sđd, tr. 437. (5) Kinh Trung bộ (2012), Tập I, Sđd, tr. 338. (6) Kinh Trung bộ (2012), Tập II, Sđd, tr. 327-328. (7) Kinh Trung bộ (2012), Tập I, Sđd, tr. 184. (8) Thích Chơn Thiện (2017), Tìm hiểu Trung bộ kinh, Nxb Tôn giáo, tr. 151. (9) Kinh Trung bộ (2012), Tập II, Sđd, tr. 329. TÀI LIỆU THAM KHẢO: 1. Kinh Trung bộ (2012), Tập I, Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo. 2. Kinh Trung bộ (2012), Tập II, Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo. 3. Thích Chơn Thiện (2017), Tìm hiểu Trung bộ kinh, Nxb Tôn giáo.
https://tapchinghiencuuphathoc.vn/cac-phap-tu-trong-kinh-trung-bo.html