



Tu tập đạt mục đích theo tư tưởng Tăng Chi Bộ kinh

ISSN: 2734-9195

17:54 05/07/2023

*Mỗi hành giả chúng ta cũng cần phải xác định mục tiêu cụ thể, như mùa hạ này nắm rõ lý thuyết và **phương pháp tu**, những mùa hạ sau ta quyết tâm tu cho có kết quả một giới hạn cụ thể, đó chính là phương pháp đi chậm mà chắc...*

Thích Giác Minh Hữu NCS Khóa III, Học viện PGVN tại Hà Nội Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 7/2023

Nhân mùa An cư kiết hạ, nhớ về truyền thống, mỗi hành giả cần **kiên trì tu tập**, mau thành tựu với mục đích tối thượng của người học và tu Phật pháp. Nếu mỗi hành giả an cư không biết rõ và không nắm vững ý nghĩa và phương pháp hành trì theo kinh điển thì trên đường tu khó đạt được mục đích của một vị xuất gia thực thụ. Vậy mục đích tối hậu của tăng, ni, Phật tử là gì? Chính là sự “*giải thoát khổ đau*” hay nói cách khác là thành tựu sự thành tựu tối thượng.

Vậy thì cái gì trói buộc hành giả không đưa đến giải thoát, chính là những cầm tù trong triền phược, nhiễm ô, vô minh trói buộc. Vì bị trói buộc nên mới tìm cầu giải thoát.

Giải thoát là mở trói, là phá vỡ buộc ràng, là tự do. Khi ở trong hoàn cảnh bị trói buộc mới khát khao được mở trói, được tự do. Khi ở trong hoàn cảnh bức ngặt mới tìm cầu giải thoát. Như vậy ý nghĩa giải thoát là ra khỏi khổ đau hay cũng được hiểu là ra khỏi trói buộc.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc So Thang 7.2023 Tu Tap Dat Muc Dich Theo Tang Chi B

Biết được giải thoát là ngắn gọn như vậy, nhưng cũng phải biết được tuần tự của sự giải thoát mới có thể thực hành và có kết quả được, bởi vì sự giải thoát cũng không phải là dễ có được: “*Này các Tỳ kheo, số ít là các chúng sinh đã được vị ngọt của mục đích, vị ngọt của pháp, vị ngọt của giải thoát. Và nhiều hơn là các chúng sinh không được vị ngọt của mục đích, vị ngọt của pháp, vị*

ngọt của giải thoát”(1). Do không thấu rõ con đường, tức là không hiểu rõ nghĩa lý của kinh, nên có rất nhiều người có suy nghĩ “giải thoát” là chuyện của những bậc Thánh, còn những người thường như chúng ta thì không bao giờ đạt được sự “giải thoát” đó, chính sự suy nghĩ sai lầm, nên hành giả buông bỏ mục đích sống chạy theo các dục, vị ngọt của thế gian pháp, dần dần khiến cho “Bồ đề tâm” bị bào mòn, thối thất, đem đến sự phóng túng, dãi dãi, không tinh tấn, đánh mất phương hướng, những ngày dài sống trong đạo chỉ là cái bóng, sống trong chờ sự cứu hộ, số ít thì có suy nghĩ, muốn giải thoát mọi khổ đau phải nhờ Phật lực gia bị, chớ tự mình không thể thực hiện được. Đó là sự suy nghĩ sai lầm về ý nghĩa giải thoát của lời Phật dạy.

Chẳng có ai cứu độ mình cả, chỉ là sự trợ lực, sự khích lệ, sự hướng dẫn về con đường đi đến giác ngộ mà thôi, ai thấu hiểu, hành trì đúng thì đạt được, còn không hiểu, không hành trì đúng thì không đạt được, cho nên trong kinh A Hàm đức Phật có dạy rằng: *“Có Niết bàn đó, có con đường dẫn đến Niết bàn đó, Ta chỉ là người chỉ đường, giáo huấn các Tỳ kheo như vậy, khiển trách các Tỳ kheo như vậy, nhưng có người đạt đến cứu cánh Niết bàn, có người lại không”(2). Thấy rõ được sự “giải thoát” theo lời dạy của đức Phật, đòi hỏi hành giả phải có sự nỗ lực học tập, nỗ lực hành trì, kiên trì, bền tâm, tin tưởng vào chính sự nỗ lực của bản thân, đủ thời gian mới có thể thấy rõ kết quả: “Do vậy, này các Tỳ kheo, các Thầy cần phải học tập như sau: ‘Chúng ta sẽ là những người được vị ngọt của mục đích, vị ngọt của pháp, vị ngọt của giải thoát’. Như vậy, này các Tỳ kheo, các Thầy cần phải học tập”(3), một sự học tập đúng theo lời Phật dạy, là một quá trình, không phải ngày một ngày hai đạt được, mà cần sự kiên nhẫn.*

Lúc học Trung cấp Phật học tại Thành phố Hồ Chí Minh tại Thiền viện Thiên Minh, đường Đỗ Xuân Hợp, Quận 9, cứ nghĩ là học xong trung cấp Phật học, có bằng 12 (Phổ thông Trung học) là có thể tự tu tập được, cần gì học nhiều, thôi thì cố gắng nỗ lực học, nhưng khi nỗ lực đọc kinh, bản thân tự thấy rằng học đến như vậy đi trụ trì thì cũng đủ theo tiêu chuẩn của Giáo hội, còn tu thì chưa được, thế là thi vào Học viện để học và cũng có suy nghĩ học xong Học viện (cử nhân) là quá tốt rồi, thế nhưng khi gần tốt nghiệp cũng thấy chưa thể tu, rồi thi vào Cao học, khi bảo vệ xong luận văn, về chùa một thời gian đọc các bộ kinh thấy sáng ra nhiều chỗ, nhiều người khuyên nghỉ học về chùa lo việc, nhưng lúc này bản thân biết rõ rằng: *“Nói rộng thì Pháp của Phật thì nhiều như lá mùa Thu, nhưng nói gọn lại thì chỉ có hai, đó là Pháp học và Pháp hành”*. Lúc ấy mọi lời khuyên đối với bản thân, tôi chỉ cười và không cho đó là đúng hay sai, bởi lúc đó bản thân biết rằng: *“Pháp học là dễ vạn lần so với pháp tu”* học không xong thì tu làm sao. Tất nhiên, bản thân cũng biết có nhiều cách học như: *“Đến trường học, tự học, tha phương cầu học.v.v.”*. Nhưng bản thân cũng thấy rõ, đến trường mà học là con đường ngắn nhất, ngoài đến trường còn phải kết hợp với

tự học, và tha phương cầu học, cứ tuần tự, thứ lớp mà học thì chắc chắn thành công. Nhiều vị khuyên tôi nên học các ngành khác, tôi cũng chỉ cười, không nói gì, bởi tôi biết họ học với mục đích gì? Bản thân tôi cầu học với mục đích gì?. Khi trở thành Nghiên cứu sinh Học viện Phật giáo tại Hà Nội, chọn đề tài thuộc Tạng Nikaya, hàng ngày được tiếp xúc với lời Phật dạy, càng ngày càng rõ ràng với mục đích của mình và biết rõ thứ lớp để học và tu, khiến cho bản thân cảm thấy may mắn và hạnh phúc khi được học và tu theo lời Phật dạy.

Sau khi đi vào nghiên cứu lời Phật dạy ở Tăng Chi Bộ kinh, thấy rõ lộ trình tiến tu giải thoát theo “Giới - Định - Tuệ” . Bắt đầu từ “Giới” là những điều ngăn ngừa đó là: *“348 giới của Tỳ kheo ni, 250 hay 150 giới của Tỳ kheo, 10 Sa di, Sa di ni, 5 giới của cư sĩ tại gia.v.v.”*. Đó là những gì căn bản để giữ gìn cho phật pháp tồn tại lâu dài ở thế gian, đó là cốt lõi của Phật giáo: *“Như các vị đã biết, giới luật là thọ mạng của phật pháp. Khi nào giới luật còn là phật pháp còn, khi nào giới luật không còn thì phật pháp không còn. Cho nên mỗi lần Phật chế một giới nào Ngài cũng đều nêu ra mười điều lợi ích đó để chỉ rõ cho người thọ giới thấy, biết, kính trọng, quý báu để lãnh thọ và hành trì. Vậy chuyện thọ giới là một bước quan trọng vững chắc trên con đường giải thoát”(4)*. Nếu giới được giữ một cách cẩn thận, không sút mẻ, không bể vụn, khi thân hoại mạng chung chắc chắn sẽ được các quả vị: *“Vị ấy đầy đủ các giới đức, được bậc Thánh quý mến, không bị bể vụn, không bị hủy hoại, không có tỳ vết, không có vết nhơ, đưa đến tự do, được người trí tán thán, không bị nhiễm trước, đưa đến Thiên định, bốn Dự lưu chi này được đầy đủ”(5)*. Do giữ giới được đầy đủ nên tâm được định tĩnh, an trú, lắng tâm dễ đi vào thiền định một cách nhanh chóng, do có thiền định nên có được nhiều kết quả là vị ngọt của các bậc thiền chứng do giữ giới mà thành.

Do vậy, việc giữ giới là quá cần thiết, đó là nền tảng của Phật pháp, khi biết rằng chính là học giới, tức là thuộc giới bản, hành giới giới, chính là sống với giới hạnh, giới tự nhiên hiện tiền tức là dứt ác, giữ thiện lành, là những cấp độ và căn bản của giới, cũng gọi là quá trình tăng thượng học giới mà hành giả phải giữ được trong mùa an cư: *“Này các Tỳ kheo, bản tụng đọc này, gồm hơn 150 học giới cần phải đọc nửa tháng một lần, ở đây, các người thiện nam tử muốn được lợi ích, học tập bản tụng ấy. Này các Tỳ kheo, tất cả được thâm nhiếp hợp lại thành ba học giới này. Thế nào là ba? Tăng thượng giới học, tăng thượng tâm học, tăng thượng tuệ học. Chính ba học giới này, này các Tỳ kheo, thâm nhiếp tất cả”(6)*. Mục đích của hành trì giới luật là để cho tâm được lợi ích thật sự mềm mại, nhu nhuyến, thuần thực để nhập định.

An cư kiết hạ là truyền thống của Phật giáo cũng như các tôn giáo có nguồn gốc Bà la môn ở Ấn Độ, nó bảo đảm cho sự an trú tâm, thu thúc lục căn, học tập

giáo pháp, hành trì giới luật, trao truyền “Giới - Định - Tuệ” giữa các bậc sơ cơ và những bậc thâm sâu với nhau. Cũng vì lợi cho mình và cho chúng sinh, đặc biệt là hành giả chuyên tâm giữ giới để có thể nhập định. Bởi giới là nền tảng của định nên việc hành trì giới là cần thiết và không thể nào khác được, không có giới thì không thể có định, không có định thì chẳng thể nào có tuệ được, bởi tầm quan trọng của giới nên các nhà Luật học đã cho rằng: *“Như các vị đã biết, giới luật là thọ mạng của Phật pháp. Khi nào giới luật còn là Phật pháp còn, khi nào giới luật không còn thì Phật pháp không còn. Cho nên mỗi lần Phật chế một giới nào Ngài cũng đều nêu ra mười điều lợi ích đó để chỉ rõ cho người thọ giới thấy, biết, kính trọng, quý báu để lãnh thọ và hành trì”*(7). Nói như vậy, có nghĩa là hành trì giới luật, chính là hành trì Phật pháp. Hành trì giới chưa phải là mục đích cuối cùng của Phật pháp, mặc dù tầm quan trọng đặc biệt của giới thì không phải bàn cãi, bởi không có nền móng vững chắc, không thể xây cất lâu cao, cũng vậy, không hành trì giới luật thì không thể đi vào chính định, do vậy định cũng là một bước tiếp theo mà người học Phật cần phải học, phải hiểu, phải thực hành.

Muốn hiểu được định, thì quý hành giả có bốn cách như sau: một là tự mình nghiên cứu kinh sách để tự hiểu lấy; hai là đến trường Phật học được các vị giáo thọ sư chỉ dạy; ba là nhờ các bậc thiện sư nói cho mình nghe và theo các bậc chuyên tu; hay có thể kết hợp cả ba cách trên, đó là bốn sự học để có thể hiểu về định, tùy theo căn cơ, trình độ của thầy và của trò để mà hiểu ở mức độ nào? chỉ người học trò trong cuộc mới tự mình giác hiểu.

Khi muốn thực hành tu thiền vị hành giả ấy chắc chắn phải nắm được 5 triền cái *“Này các Tỳ kheo, có năm triền cái này. Thế nào là năm? Dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụy miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái”*(8). Đây là năm triền cái căn bản nên, hành giả ấy phải hiểu rõ về năm triền cái này, cũng như phương pháp đoạn trừ năm triền cái ấy, mà Tăng Chi Bộ kinh đã nói: *“Tỳ kheo trú quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm, ... trú quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời. Này các Tỳ kheo, để đoạn tận năm triền cái, Bốn niệm xứ cần phải tu tập”*(9). Bốn niệm xứ là Thân, Thọ, Tâm, Pháp theo kinh *“Tứ niệm xứ, Đại niệm xứ, Nhập tức, Xuất tức niệm, Tương ưng niệm xứ, riêng ở Tăng chi bộ rõ nhất là Phẩm đại niệm xứ”*. khi đọc các bộ kinh thuộc hệ thống Nikaya, hành giả sẽ thấy các bài kinh nói về việc đoạn trừ năm triền cái, thành tựu năm thiền chi là khá giống nhau, thống nhất về cách dịch nghĩa, về khái niệm và ngữ nghĩa, nên hành giả dễ nắm bắt, không có gì là khó khăn trong quá trình nắm vững lý thuyết một cách rõ ràng.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc So Thang 7.2023 Tu Tap Dat Muc Dich Theo Tang Chi B

Nhờ nắm bắt lý thuyết rõ ràng về lý thuyết, hành giả nhanh chóng đi đến thực hành để có kết quả trong khi thực hành thiền định, thì cũng phải nắm vững định nghĩa của bốn thiền nữa, Vậy bốn thiền là gì? Trước khi thành tựu các thiền chi, hành giả phải có được giới luật và tâm chuyên cần liên tục ít nhất 7 ngày, do hành trì giới quá trình thiền định, vị ấy có thể đạt được trạng thái cận định, đạt được thân kinh an.

Khi có được kinh an ở thân, hành giả sẽ bám vào 1 trong 40 đề mục để thiền định, thì sẽ lần lượt trải qua các tầng thiền từ sơ thiền cho đến tứ thiền, định nghĩa của sơ thiền theo Tăng Chi Bộ kinh là: *“Này chư Hiền, thế nào là Chính định? Này chư Hiền, ở đây, Tỳ kheo ly dục, ly ác, bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, với tầm, với tứ”*(10). Với sự định nghĩa rõ ràng về sơ thiền này, chư hành giả hiểu một cách đơn giản là để đạt được sơ thiền các vị phải *“ly dục, ly ác bất thiện pháp”*, nghĩa là xa rời, từ bỏ, buông bỏ năm dục, không còn các ác pháp nơi tam nghiệp mới có được sơ thiền, đây là điều kiện bắt buộc, ngày nào còn đắm nhiễm trong năm dục, còn bị bất thiện làm uế nhiễm thân tâm, không thể có sơ thiền được.

Để vượt qua sơ thiền, thì các hành giả phải tu tập cho thuần thục sơ thiền bằng việc an trú tâm trên đối tượng cho đến khi đối tượng hiện tiền trong tâm thức một cách rõ ràng, thuần thục đến mức chỉ cần an trú đối tượng là có thể nhập vào sơ thiền một cách nhanh chóng, lúc đó hành giả nên khởi ý trong tâm xả đối tượng an trú, nghĩa là từ bỏ, xa rời, tiêu diệt sự tìm kiếm, bám níu trên đối tượng, thì lập tức sẽ bước sang nhị thiền.

Định nghĩa của nhị thiền là: *“Vị ấy 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”*(11), do thuần thục sơ thiền nên đối tượng không còn bám trụ, tâm được chuyên nhất, không còn một đối tượng nào cả, làm cho rảnh rang, tịch tĩnh, một cảm giác an vui vi diệu tuyệt vời, nên nhiều hành giả khó vượt qua. Nhưng nếu muốn tiến lên, hành giả buông hết các an vui do định sinh thì hành giả sẽ được một sự khoái lạc cực độ do sự chính niệm, tỉnh giác mà có nên gọi là vượt lên đệ tam thiền với định nghĩa: *“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 an trú Thiền thứ ba”*(12), tu tập và an trú cho thuần thục thiền thứ ba, làm cho tâm trong sáng, nhưng khi xả thiền sẽ có thể ưu tư xuất hiện trong tâm, thêm khát cảm giác lạc thọ, nên cảm thấy có luyến tiếc nên thấy sự khổ do thêm khát cảm giác lạc thọ.

Để vượt lên tứ thiền, hành giả cần phải thứ tự vào sơ thiền rồi lên nhị thiền vượt sang đệ tam thiền, hành giả ấy phải xả lạc, xả khổ diệt tận những gợn sóng trong tâm thức, lúc này vắng lặng hoàn toàn, giống như mặt hồ không còn gió

thối, không rung động, trong sáng, nhu nhuyễn mới có thể sử dụng được nhiều mục đích, cũng như vậy, vào được đệ tứ thì theo định nghĩa: *“thời nếu Thầy muốn, Thầy sẽ xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh”*(13). Khi đạt được tứ thiền thuần thực, nếu hướng về các đề mục khác an trú sẽ đắc các loại thần thông, còn nếu hướng tâm về bốn sự thật (Tứ thánh đế) sẽ đoạn diệt các lậu hoặc, lập tức được giải thoát, đây là những lời dạy trong kinh và đơn giản hơn là sự thực hành của mỗi hành giả sẽ có cách suy nghĩ, cách biện giải khác nhau.

Hòa thượng Thanh Từ cũng từng dạy: *“Tu giải thoát không phải chuyện mơ hồ xa xôi mà là chuyện thực tế ... mà ngay trong sinh hoạt hàng ngày, sáu căn tiếp xúc với sáu trần không đuổi theo, không chấp chặt là giải thoát. Tại gia hay xuất gia đều tu giải thoát được”*(14). Đó cũng là một cách lý giải trong thực tế của người tại gia và xuất gia, tuy nhiên, khó thực hiện và kết quả cũng không rõ ràng, chỉ mang tính động viên thôi. Tu tập cần sự nỗ lực, cần sự buông bỏ thật sự, môi trường và các điều kiện để tu tập có kết quả.

Mỗi hành giả chúng ta cũng cần phải xác định mục tiêu cụ thể, như mùa hạ này nắm rõ lý thuyết và phương pháp tu, những mùa hạ sau ta quyết tâm tu cho có kết quả một giới hạn cụ thể, đó chính là phương pháp đi chậm mà chắc, mấy năm qua, bản thân người viết cũng đã định hướng và thực hành như vậy, thực sự được trải nghiệm nhiều giá trị khó nói ra bằng lời.

Để kết luận bài viết này, với mong muốn chia sẻ với quý hành giả những kinh nghiệm học và tu tập theo kinh Tăng chi bộ nói riêng và các kinh điển thuộc hệ Nam truyền nói chung, cũng với những lợi lạc mà việc tu tập đúng, sẽ có được kết quả rõ ràng.

Thích Giác Minh Hữu NCS Khóa III, Học viện PGVN tại Hà Nội Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 7/2023 ***

CHÚ THÍCH: (1) HTThích Minh Châu dịch (1996), Kinh Tăng chi bộ 1, Nxb Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.tr.78 (2) Thích Nguyên Hùng Biên soạn (2014) Tổng Quan Bốn bộ A Hàm, Toát Yếu Kinh Trung A - Hàm, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.tr.208. (3) HT. Thích Minh Châu dịch (1996), Kinh Tăng chi bộ 1, Nxb Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.tr.78. (4) Thích Thiện Siêu (2002), Cương Yếu Giới Luật, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội. tr.212. (5) HT. Thích Minh Châu dịch (1991), Kinh Tương Ưng 2, Nxb Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh. tr.128. (6) HT. Thích Minh Châu dịch (1996), Kinh Tăng chi bộ 1, Nxb Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.tr.420. (7) Thích Thiện Siêu (2002), Cương Yếu Giới Luật, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội. tr.212. (8) HT.Thích Minh Châu dịch (1997), Kinh Tăng chi bộ 4, Nxb Viện Nghiên cứu

Phật học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.tr.226. (9) Sđd.tr.226. (10) HT.Thích Minh Châu dịch (2012), Kinh Tăng chi bộ 2, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.tr.592. (11) HT.Thích Minh Châu dịch (1997), Kinh Tăng chi 4, Nxb Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam.tr.224. (12) HT.Thích Minh Châu dịch (2005), Kinh Tăng chi bộ 3, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.tr.597. (13) HT.Thích Minh Châu dịch (2005), Kinh Tăng chi bộ 3, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.tr.597. (14) Lời dạy của HT. Thanh Từ được đăng trên trang: <https://chuyenphapluan.com/tinh-thanh-giai-thoat-trong-giao-ly-phat-da>.