Các pháp tu trong Kinh Trung Bộ

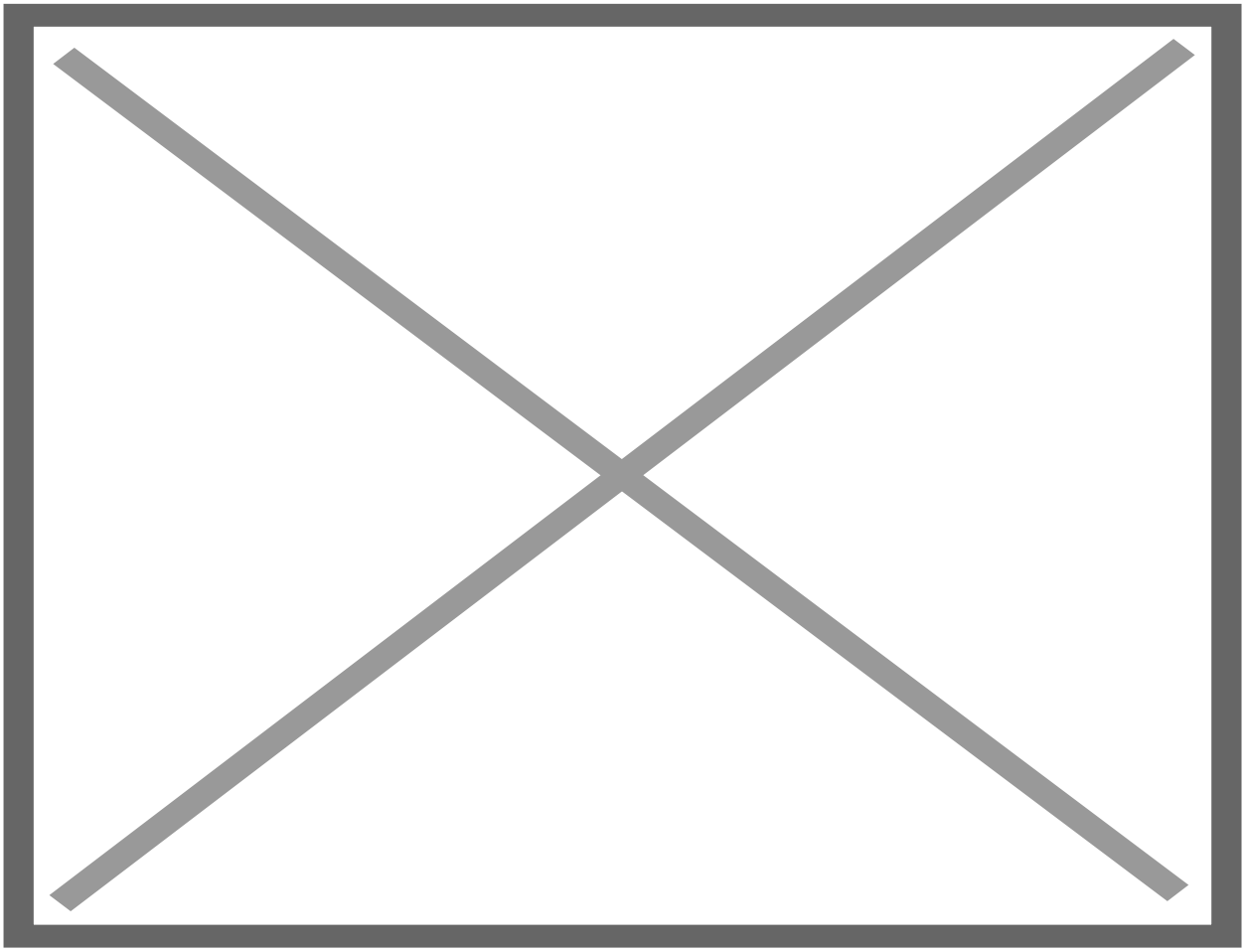
ISSN: 2734-9195 16:50 04/08/2021

Kinh Trung Bộ đặt nặng về phần Chánh Tri Kiến và các phương pháp tu hành, nhất là những tiến trình tu chứng đi từ Giới, Định, Tuệ, Giải thoát, Giải thoát tri kiến...

A. DẪN NHẬP

Trải qua hàng ngàn năm từ xa xưa cho đến tận ngày hôm nay, trong mỗi tâm thức của người con Phật chúng ta ai ai cũng lấy làm niềm tự hào, vì sống trong sự an lành của giáo lý đức Thế Tôn. Ngài vì hạnh phúc cho nhân sinh và loài người, giáng sinh ra đời, suốt bốn mươi lăm năm thuyết pháp mục đích chính là đưa nhân lọai thoát khỏi đau khổ, thực hành đạo giải thoát, an lạc trong đời sống hiện tại cũng như vị lai. Ngài chỉ dạy cho nhân sinh nguyên nhân của khổ và con đường diệt khổ, suốt bốn mươi lăm năm ấy, mỗi khi đi thực khất, thực hành pháp tu, quán chiếu, chánh niệm, tỉnh giác... Ngài đều chỉ dạy cặn kẽ, để chúng đệ tử của Ngài cũng như tín đồ của Ngài đều tự mình thực hành các pháp môn, tự mình trải nghiệm, tự mình quán chiếu, để biết mình đang ở đâu và đang làm gì? Nhằm giúp chúng sinh hiểu rõ tất cả đều là vô thường, vô ngã, không nên chấp vào cái có, cái không để tự mình đau khổ, vì duyên hợp duyên tan là lẽ thường. Ngài chỉ rõ tất cả khổ, ái, tham dục là nguyên nhân dẫn đến sự luân hồi, sinh tử. Vì vậy, hãy quán thân này là vô thường giả tạm do tứ đại hợp thành. Tất cả giáo lý của Ngài rất bình thường trong cuộc sống sinh hoạt của tăng chúng nhưng siêu việt cả thế gian, bởi lẽ giáo lý ấy là thực nghiệm thực chứng của tự thân không phải huyễn hóa không thực, trước là hiểu sự mới thông lý, thế nên sau khi Ngài nhập diệt, đại đệ tử Mahā-kāśyapa đã kiết tập lại những gì đức Phật đã dạy thành kinh, luật, luận. Tiếp tục truyền bá giáo lý ấy cho đến tận ngày nay, trải qua nhiều thế kỉ thì các nhà nghiên cứu, khảo cổ, các nhà khoa học, đã nhóm hợp lại và phân chia ra thành năm bộ kinh, hay còn được gọi là năm bộ Nikaya, hoặc là đại tạng kinh nguyên thủy, bởi vì tất cả đều viết bằng tiếng Pali và thuộc Nam truyền, đến nay thì có các nhà nghiên cứu học Phật giáo cũng như các giới học thuật cũng đã phiên dịch thành nhiều thứ tiếng như tiếng Anh, tiếng Việt... Từ đó, chúng ta biết một cách trong suốt hơn của các pháp môn mà đức Phật đã chỉ dạy. Vì vậy, người viết chọn đề tài: ***CÁC PHÁP***

TU CĂN BẢN ĐƯỢC ĐỨC PHẬT DẠY TRONG KINH TRUNG BỘ, làm nội dung nghiên cứu với mục đích muốn tìm hiểu thấu đáo hơn về các pháp môn tu tập của đức Phật để thực hành hạnh giải thoát và chỉ mong trong hiện tại thấu triệt các nguyên nhân của khổ để giúp đỡ và mang lại nhiều lợi lạc cho nhân sinh. Do đó, nội dung nghiên cứu người viết căn cứ vào Kinh Trung Bộ thuộc hệ thống kinh tạng Nikaya và các tài liệu có nội dung liên quan làm nghiên cứu.



B. NỘI DUNG

CHƯƠNG 1: NỘI DUNG TRUNG BỘ KINH

1.1. Sự hình thành

Khi chúng ta nói đến Tam tạng kinh điển thì chúng ta có thể biết đây là sự tổng hợp tất cả giáo lý của đức Phật, Ngài thuyết giảng trong bốn mươi lăm năm và trong đó *"tam tạng kinh điển nguyên thủy được viết bằng tiếng Pali: Sau khi Phật Niết-bàn vào ngày rằm tháng 2 năm 544 trước Tây lịch, Đại đệ tử Ca-diếp (Mahā-kāśyapa) sợ rằng những pháp thoại và giới luật Phật đã chế định sẽ bị quên mất và mai một dần, nên Ngài liền nghĩ đến việc cần phải kết tập Pháp*

tạng để cho Chính pháp trụ ở đời làm lợi ích chúng sinh, bèn mời vua A-xà-thế (Ajātaśatru) làm đàn việt, bắt đầu đại hội kết tập vào ngày 27 tháng 6 tại hang Tất-ba-la (Sapta-parṇa-guhā), ngoại ô thành Vương xá (Rājagrha), với sự tham dự của 500 vị A-la-hán. Ngài Đại Ca- diếp làm thượng thù,"[1] cùng với hình thức đọc tụng lại những lời đức Phật dạy mục đích chính là giữ gìn kho tàng Pháp bảo của Như Lai. Trong lần kiết tập kinh điển thứ nhất thì hình thành ba mảng chính: *"kinh luật luận"*[2] Cho đến nay đức Phật đã nhập diệt hơn hai mươi năm thế kỉ qua nhưng giáo pháp siêu việt của Ngài vẫn được gìn giữ và lưu truyền khắp nhân gian. Đức Phật đã để lại những bài pháp khẩu truyền về sau các đệ tử của ngài đã ghi nhớ và truyền từ đời này qua đời kế tiếp cho đến khi giáo pháp được viết bằng văn bản.

1.2. Nội dung Trung Bộ Kinh

Trung bộ kinh gồm: *"152 kinh từ nguyên bản Pāli đã được Hòa thượng chúng tôi thực hiện rất công phu. Ngài tham khảo nhiều tác phẩm, dịch phẩm liên hệ, trong đó có ba dịch phẩm quan trọng, đó là hai bản Anh ngữ của ngài PannĀnanda, của L.B. Horner và bản Nhật ngữ trong bộ Nam truyền Đại tạng kinh của Nhật Bản."*[3] Nội dung chính chủ yếu nói về đời sống kinh tế chính trị thời bấy giờ. Hay như lời giới thiệu trong bản dịch kinh của Thích Minh Châu có chép. *"Chúng tôi chỉ có thể nói một cách vắn tắt là Kinh Trung Bộ đặt nặng về phần Chánh Tri Kiến và các phương pháp tu hành, nhất là những tiến trình tu chứng đi từ Giới, Định, Tuệ, Giải thoát, Giải thoát tri kiến. Còn Kinh Trường Bộ đặt nặng phần lịch sử, có tính cách đối ngoại đối với Bà La Môn, du sĩ ngoại đạo, Kỳ na giáo... Tăng Chi Bộ đặt nặng phần phân tích giáo lý theo pháp số từ số 1 đến số 11. Tương Ưng Bộ đặt nặng phần phân tích giáo lý theo đề tài. Còn đọc Kinh Trung Bộ chúng ta đi sâu vào phần giáo lý và phần hành trì, đặt nặng về những phản ứng tâm lý tế nhị của người tu hành khi đạt đến những quả vị tối cao."*[4] Chỉ có trong kinh Trung Bộ giúp chúng ta thấy được tổng hợp các chủ đề một cách tương đối đầy đủ về năm nhóm: Phật, pháp, tăng, quan điểm ngoại đạo và vũ trụ quan Phật giáo.

1.3. Vị thế Trung Bộ Kinh trong kinh tạng Pali

Trong năm bộ kinh Nikāya gồm:

"1. Kinh Trường Bộ (2 tập) Kinh Trung Bộ (3 tập) Kinh Tương Ưng Bộ (5 tập) Kinh Tăng Chi Bộ (5 tập) Kinh Tiểu Bộ: gồm Pháp Cú (Kinh Lời vàng) Kinh Phật tự thuyết Kinh Phật thuyết như vậy Kinh Tập Trưởng lão Tăng kệ Trưởng lão Ni kệ Bổn sinh (2 tập)"[5]

Thì Trung Bộ kinh (Majjhima-Nikāya) là bộ kinh thứ hai trong năm bộ kinh Nikāya thuộc về Kinh tạng. Sự phân chia như thế sẽ dễ dàng cho tất cả những ai muốn nghiên cứu thì thực hành, nhìn vào sự sắp xếp đó chúng ta cũng sẽ hình dung được nội dung các tiêu đề thì giúp cho việc tìm kiếm tài liệu rất nhanh, không bị rối, sẽ thu hút được các hành giả tìm đến với các pháp tu.

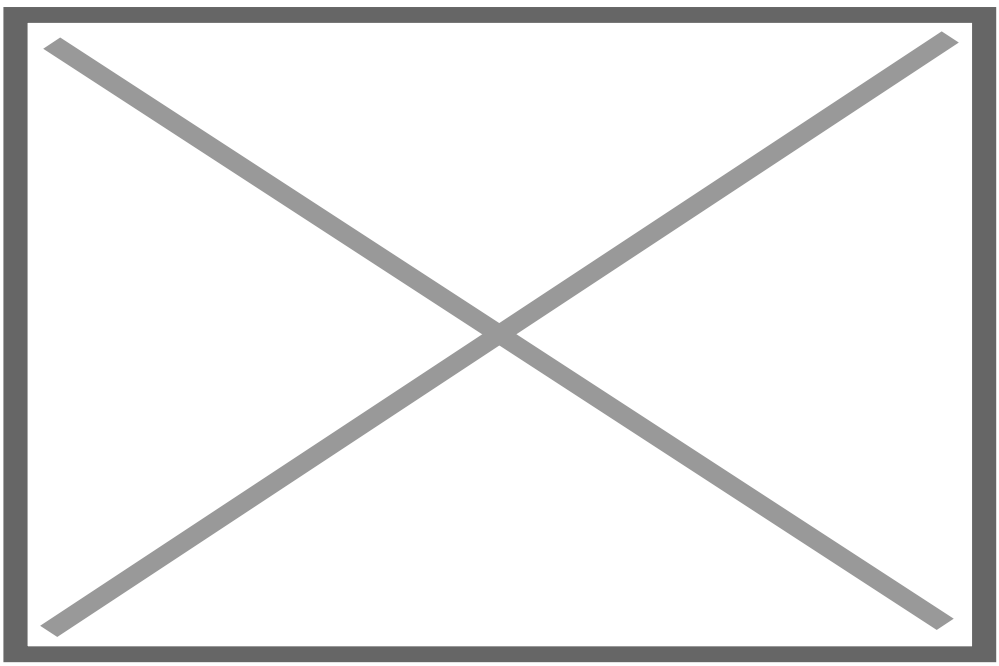
CHƯƠNG 2: PHÁP MÔN TU TẬP TRONG TRUNG BỘ KINH

Trong kinh Trung Bộ, đặc biệt đức Phật rất chú trọng về các pháp tu mà pháp tu được gọi căn bản nhất, bởi vì sao vì Như Lai muốn nói rõ chân lý thế gian một cách tường tận về tất cả pháp thế gian, để chúng đệ tử lấy đó thực hành, không bị vô minh che đậy tâm trí, nên Ngài chỉ rõ thế nào là ngũ uẩn; thế nào gọi là duyên sinh; và thế nào gọi là tứ đế, do đâu vì đâu chúng ta không an lạc. Bởi những thắc mắc ấy, được đức Phật mô tả như sau, người viết xin chọn ba pháp môn sau đây để cho hành giả hiểu sâu hơn về các pháp môn căn bản nhất mà mình đang hành trì tu tập. Ba pháp môn căn bản đó chính là: pháp môn tu tập quán chiếu ngũ uẩn, pháp môn tu quán thập nhị nhân duyên, pháp môn tứ đế được người viết trình bày dựa trên nguồn tài liệu chính đó là kinh Trung Bộ như sau.

2.1. Pháp môn tu quán chiếu ngũ uẩn

Ngũ uẩn tức là năm uẩn là: *"Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn."* Trong kinh Trung Bộ cũng có đoạn định nghĩa về ngũ uẩn như sau: *"Này các Tỳ kheo, thế nào là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Này các Tỳ kheo, Tỳ kheo suy tư: Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt. Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tính sinh khởi trên các pháp; hay sống quán tính diệt tận trên các pháp; hay sống quán tính sinh diệt trên các pháp. Có những pháp ở đây, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chính trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ kheo, như vậy là Tỳ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn."*[6] Đây là bài pháp mà Như Lai sau khi chứng ngộ Ngài thuyết giảng cho các vị tỳ kheo, để các vị tỳ kheo hiểu rõ về các pháp thế gian, khi thực hành quán chiếu, quán về sắc pháp, thọ pháp, tưởng pháp, hành pháp, thức pháp quán các pháp sinh khởi trên thân, mà an

trú trong chánh niệm, để không nương bất vào bất kì một vật kì cho là trường tồn. Trong đời sống tu tập của các vị ấy cũng dễ dàng đạt được sự chánh niệm, Ngài nói rõ về pháp sinh diệt, dạy chúng tỳ kheo luôn quán chiếu tâm mình, Ngài giải thích ngũ uẩn luôn chuyển theo bốn chuyển: *"Liễu tri sắc (thọ, tưởng, hành, thức), liễu tri sắc (thọ, tưởng, hành, thức) tập khởi, liễu tri sắc (thọ, tưởng, hành, thức) đoạn diệt gọi là thắng tri Năm uẩn theo bốn chuyển."*[7] Để hiểu Sắc uẩn là gồm có bốn yếu tố: *"đất, nước, gió, lửa"*, các sắc do bốn yếu tố tạo nên. *"Sắc là từ thức ăn nuôi dưỡng khi thức ăn tập khởi thì sắc tập khởi thức ăn đoạn thì sắc đoạn sẽ dẫn đến ly tham, giải thoát và là con đường đoạn sắc. Thọ uẩn, thọ là do nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, ý xúc sinh. Có xúc sinh khởi thì thọ sinh khởi mà hễ khi xúc diệt thì thọ đoạn diệt. Tưởng uẩn bao gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp tưởng, xúc tập khởi thì Tưởng tập khởi xúc diệt thì Tưởng diệt. Về Hành uẩn là có sáu tư sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp tư thì được gọi là Hành uẩn. xúc khởi nên tư khởi nếu xúc diệt thì tư cũng diệt. Sau cùng là Thức uẩn là nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý thức danh sắc khởi thức khởi danh sắc diệt nên thức diệt."* Khi nhắc đến thì chúng ta được an trú các vọng tưởng không bị lay chuyển mà không lay chuyển thì các vị tỳ kheo đó được gọi tịch nhiên nhưng vì sao được như thế: *"Này Tỳ kheo, Tôi là như vậy là vọng tưởng, Tôi sẽ là cái này, như vậy là vọng tưởng; Tôi sẽ là, như vậy là vọng tưởng; Tôi sẽ không là, như vậy là vọng tưởng; Tôi sẽ có sắc, như vậy là vọng tưởng; Tôi sẽ không có sắc [...] này Tỳ kheo, là bệnh, vọng tưởng là cục bướu, vọng tưởng là mũi tên. Này Tỳ kheo, khi vượt khỏi mọi vọng tưởng, vị ẩn sĩ được gọi là tịch tịnh."*[8] Từ đó, các chúng đệ tử hiểu một cách khái quát, rõ ràng về ngũ uẩn mà hành trì tu tập, con đường đưa đến sự an lành là con đường hành trì ngũ quán một cách nhẹ nhàng, thông tuệ.



2.2. Pháp môn tu quán chiếu thập nhị nhân duyên

Thế nào gọi là nhân duyên nghĩa là: Nhân tức chỉ cho nguyên nhân, Duyên nghĩa là hỗ tương nhau tức nói đến những vật gì có tính cách hỗ tương lẫn nhau dù là trực tiếp hay gián tiếp cho vật khác được có mặt. Tất cả các pháp tương quan với nhau mà sinh thành hay huỷ diệt: *"chư pháp trùng trùng duyên khởi."* [9] Khi đức Phật mô tả về pháp môn tu quán mười hai nhân duyên thì Ngài có mô tả như sau: *"khi nào Thánh đệ tử tuệ tri hữu, tuệ tri tập khởi của hữu, tuệ tri đoạn diệt của hữu, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của hữu, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có Chánh tri kiến,... và thành tựu diệu pháp này. Chư Hiền, thế nào là hữu, thế nào là tập khởi của hữu, thế nào là đoạn diệt của hữu, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu? Chư Hiền, có ba hữu này: dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu. Từ tập khởi của thủ, có tập khởi của hữu; từ đoạn diệt của thủ, có đoạn diệt của hữu"*[10] Ngài nói lên tất cả chúng sinh từ đâu vọng tưởng mê lầm,

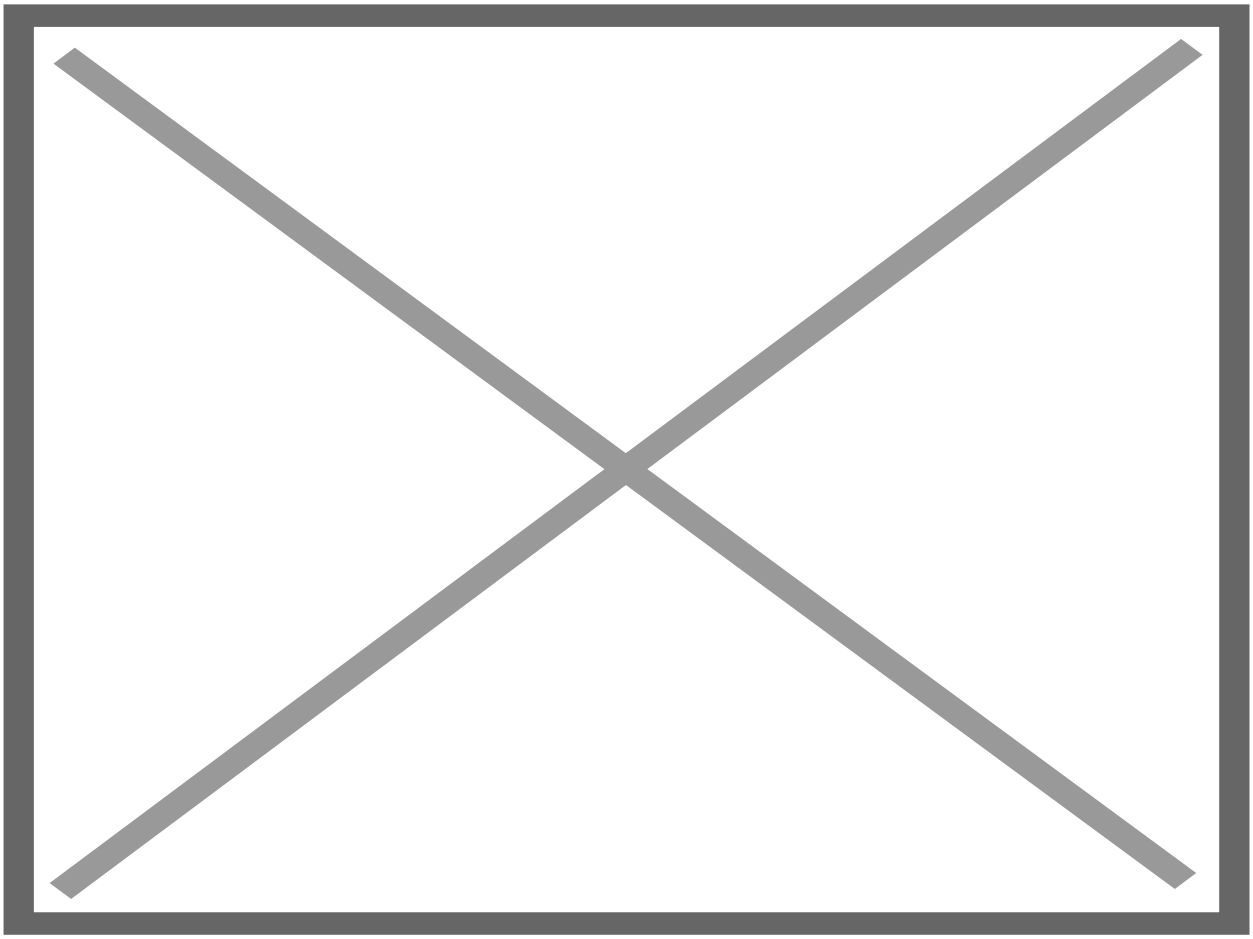
Cũng bởi, chấp vào cái tham dục của thế gian, cho cái tôi là trên hết, từ đó dầu, bi, khổ, não kéo theo sau. Cũng thế khi các vị đệ tử có: *"tuệ tri vô minh, tuệ tri tập khởi của vô minh, tuệ tri đoạn diệt của vô minh, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, khi ấy, Thánh đệ tử có Chánh tri kiến và thành tựu diệu pháp này. Chư Hiền, thế nào là vô minh, thế nào là tập khởi của vô minh, thế nào là đoạn diệt của vô minh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh? Sự không tuệ tri về Khổ, không tuệ tri về Khổ tập, không tuệ tri về Khổ diệt, không tuệ tri về con đường đưa đến Khổ diệt, chư Hiền, như vậy gọi là vô minh. Từ tập khởi của lậu hoặc, có tập khởi của vô minh; từ đoạn diệt của lậu hoặc, có đoạn diệt của vô minh, và Thánh đạo tám ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, tức là: Chánh tri kiến [...] Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri vô minh như vậy, tuệ tri tập khởi của vô minh như vậy, tuệ tri đoạn diệt của vô minh như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên và thành tựu diệu pháp này."* [11] Qua đó, chúng ta thấy được pháp nhân duyên vận hành theo nguyên tắc là cái này xuất hiện thì làm nhân cho cái kia, chỉ có pháp quán chiếu thì chúng ta mới tĩnh tâm ngộ được mà đức Phật có diễn đạt bằng ý ngữ sâu hơn rõ hơn về mười hai chi, nếu chúng ta lấy ái làm nhân từ ái mà khởi, ái sinh thì duyên có ái: *"Ái lấy gì làm nhân, do cái gì mà tập khởi, từ đâu mà sinh, duyên gì mà có? Ái lấy thọ làm nhân, do thọ tập khởi, từ thọ mà sinh, duyên thọ mà có. Thọ lấy gì làm nhân, do cái gì mà tập khởi, từ đâu mà sinh, duyên đâu mà có? Thọ lấy xúc làm nhân, do xúc mà tập khởi, từ xúc mà sinh, duyên xúc mà có. Xúc lấy gì làm nhân, do gì mà tập khởi, từ đâu mà sinh, duyên đâu mà có [...] Đó là duyên vô minh có hành, duyên hành có thức, duyên thức có danh sắc, duyên danh sắc có*

lục nhập, duyên lục nhập có xúc, duyên xúc có thọ, duyên thọ có ái, duyên ái có thủ, duyên thủ có hữu, duyên hữu có sinh, duyên sinh có già, chết, sầu bi khóc lóc, ưu khổ, ác não."[12] đức Phật cũng đặt câu hỏi cho các vị tỳ kheo và các vị ấy được đức Phật ngợi khen rằng: *"Lành thay! Ta chân chính điều ngự các ngươi đối với pháp hoàn toàn rốt ráo, không phiền, không nhiệt, thường hằng, không biến đổi, được biết bởi chánh trí, được thấy bởi chánh trí, được giác ngộ bởi chánh trí. Vì lý do đó mà Ta đã nói rằng: Ta sẽ nói cho các ngươi nghe pháp hoàn toàn rốt ráo, không phiền, không nhiệt, thường hằng, không biến đổi, được biết bởi chánh trí, được thấy bởi chánh trí, được giác ngộ bởi chánh trí."*[13] Từ sự thấu hiểu và lòng từ yêu thương chúng sinh mà Ngài tận tình chỉ dạy, từ bước đi cho đến lời nói các pháp hành để các vị đệ tử của Ngài quán triệt một cách nghiêm trì, có được chánh kiến, nghe tất cả các pháp mà giác ngộ, rốt ráo, không còn tâm si mê, điên đảo vọng tưởng, để mau có kiến tính mà thành Phật, biết được khởi nguyên của mọi khổ, dứt trừ tham đắm, tâm ý thanh suốt, hỷ lạc tràn đầy đó chính là mục đích đức Phật thuyết giảng bài giáo lý thập nhị nhân duyên. Nhằm giúp cho tăng đoàn mỗi vị siêng tu, siêng thực hành pháp, vì lợi ích của mỗi pháp chúng ta thực nghiệm là một tư lương để thành tựu pháp. Giá trị chân thật chính là nằm ở chỗ chúng ta thực hành đạo.

2.3. Pháp môn tu quán chiếu tứ đế

Thế nào là tứ đế hay còn gọi là *"tứ thánh đế tức là khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế."* Vậy *"thế nào là khổ, thế nào là Tập khởi của khổ, thế nào là Đoạn diệt của khổ, thế nào là Con đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại năm thủ uẩn là khổ. Chư Hiền, như vậy gọi là Khổ. Chư Hiền, thế nào là Tập khởi của khổ? Chính là ái đưa đến tái sinh, cùng khởi hỷ dục và tham hướng đến tái sinh, cùng khởi hỷ dục và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, phi hữu ái. Chư Hiền, như vậy gọi là Tập khởi của khổ. Chư Hiền, thế nào là Đoạn diệt của khổ? Đó là sự đoạn diệt ly tham, không có dư tàn, sự quăng bỏ, sự từ bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp khát ái ấy [...] Khổ như vậy, tuệ tri Tập khởi của khổ như vậy, tuệ tri Đoạn diệt của khổ như vậy, tuệ tri Con đường đưa đến đoạn diệt của khổ như vậy, khi ấy vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên và thành tựu diệu pháp này."*[14] Đây là bài kinh mà đức Phật thuyết cho năm anh em A Nhã Kiều Trần Như, khi Ngài chứng ngộ, để chỉ bày nêu rõ thật tướng các pháp sinh là khổ, già cũng khổ, bịnh vô cùng khổ, và chết đi càng khổ hơn nữa. Sinh do đâu mà chúng ta nói sinh là khổ, bởi vì khi chúng ta sinh ra làm người có thân thì có thọ mà khi chúng ta thọ thì khổ, hiểu sai thì tâm và ý sẽ bị phiền não sinh tâm mỏi mệt, nóng bức buồn bã sinh ra các sự việc, mong muốn điều gì không được là khổ, oán ghét gặp nhau, thương nhau

không đến được với nhau, xa lìa người thân,... cuộc sống đầy các khổ thì hạnh phúc vĩnh hằng đâu ra, khi già lại khổ bởi vì đâu vì sợ già xấu, không được người yêu thương, cuộc sống gia đình không như trước có thể vì mình già sức yếu, mọi thứ không như thời thanh xuân, ý niệm sợ thua người này người kia, mà suốt ngày trưng diện, chăm sóc những việc vô bổ, thì sao không khổ chứ, sầu lo không tập trung vào việc làm lành đôi khi vì đẹp, khỏe, trẻ mãi không già mà có thể làm các việc như phẫu thuật, nuôi tế bào chịu không biết bao dao kéo dằn xé, đôi khi cũng để lại biết bao nhiêu bịnh tật về sau, rất rất nhiều cảm thọ, xúc, tác, ý... dẫn ra các sợi dây tham ái kéo theo. Đôi khi, cuộc sống không ai tránh khỏi các bịnh như đau đầu, nhức mắt, đâu răng, nhức mỏi, viêm xoang, sổ mũi, dạ dày, tiểu đường, rất rất nhiều từ thân bịnh, từ tâm bịnh, do đó mà hình thành trên cơ thể chúng ta, có thân là có bịnh chúng ta không thể thoát được khổ cũng từ đó mà sinh. Sau khi chúng ta chết đi càng khổ nữa, vì chết đi chịu nhiều thống khổ từ các hình phạt tại địa ngục vì khi sống làm nhiều việc xấu, ác, người thân không nỡ chia lìa, làm cho tâm niệm người mất không nỡ, không chịu thọ thai, cứ mãi vất vưởng... Qua đó, chúng ta có thể khẳng định lại như sau: *"Sinh là khổ, già là khổ, (bệnh là khổ), chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ [...] Mỗi mỗi hạng chúng sinh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sinh, xuất thành, tái sinh, của chúng sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn [...] hủy hoại. Này chư Hiền, như vậy gọi là già. Này chư Hiền, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sinh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này chư Hiền như vậy gọi là chết."*[15] Cuộc đời, vốn dĩ là đầy truân chuyên khổ ách, cho nên mới có sự xuất hiện của đức Thế Tôn vì nhân duyên vì hạnh phúc cho nhân sinh và loài người Ngài thị hiện và chỉ dạy giáo lý giảng về sự thật của pháp thế gian, giáo lý giống nhau thuyền qua sông rồi chúng ta nên đặt lại thuyền chớ mang theo, cũng vậy giáo pháp là phương tiện thiện xảo sau khi nương vào thực hành thì chúng ta không được chấp vào, hãy là bậc thánh trí mà đi trên con tu đạo thì chúng ta mới thấy được lợi ích, giá trị về tất cả chân lý. Đừng tham đắm, mà trở thành kẻ ngu.



CHƯƠNG 3: ỨNG DỤNG TU HỌC

Trung Bộ Kinh là bộ kinh có xuất xứ quan trọng về các pháp môn hành trì căn bản của giáo lý Phật giáo. Kinh có tính đặc trưng tinh yếu liên quan đến lý thuyết, thực hành pháp. Ngôn từ mộc mạc ý nghĩa thiết thực giúp người đọc ứng dụng hữu ích.

3.1. Tự thân

Thông qua toàn bộ nội dung kinh Trung Bộ, chúng ta có rất nhiều điều cần phải học hỏi, tu tập trong lối sống sinh nhật hằng ngày, mỗi cử chỉ là một pháp tu, hãy luôn quán chiếu tâm mình, tâm người bình đẳng và vị tha, luôn luôn chánh niệm tỉnh giác, giữ vững chánh niệm, khi thực hành pháp phải thường biết, đừng sân si vọng tưởng, biết rõ đau là nguyên nhân và nên đoạn trừ khi nào, giữ gìn oai nghi, biết lắng nghe để trau dồi kiến thức, đặc biệt trong bối cảnh xã hội ngày nay chúng ta không nên chấp vào vật chất nhiều xem vật chất là phương tiện, nếu được hãy học cách buông bỏ dần dần. Như trong kinh thừa tự pháp có dạy: *"Này các Tỳ kheo, hãy là người thừa tự pháp của Ta, đừng là những người thừa tự tài vật."*[16] giữ tâm mình, chớ chạy theo ngũ dục để tự mình không đâu khổ, quán thân này là ô uế mà không sinh lòng mê chấp, để rồi

mãi vòng quanh trong sinh tử. Khi chúng ta tự thân quán chiếu như thế thì ngay trong đời sống tu tập mỗi ngày chúng ta sẽ cảm thấy hương vị giải thoát của mình, tự mình an lạc trong pháp môn tu tập của mình đã chọn, sẽ không mông lung, mỗi pháp môn tu tập đức Phật nhắc đến, Ngài đều trước hết là chỉ là nguyên nhân, sau rồi nói về lợi ích và phương pháp tu tập, Ngài vừa là bậc đạo sư cũng vừa là nhà giáo dục, nhà tâm ký, thế nên nói tất cả pháp môn tu tập mà Ngài để lại dù qua bao nhiêu thế kỉ cũng không lỗi thời, nếu chúng ta thực tập tốt thì cả về vật chất lẫn tinh thần luôn an lạc, niềm hỷ lạc tràn đầy năng lượng. Ngay bản thân người nghiên cứu đề tài này, chúng ta cảm nhận được nguồn năng lượng rất giá trị. Tự thân học hỏi rất nhiều về pháp hành trong giáo lý ngũ uẩn cũng như tứ đế, thập nhị nhân duyên, nơi đó chúng ta dừng ý nghĩ này-kia, chỉ theo dõi hơi thở ra vào tâm thái sẽ nhẹ nhàng, trí tuệ phát sinh mang lại hiệu quả vô cùng cho việc tu học. Hễ một ngày có hành thiện pháp, nó sẽ lan tỏa ra từ trường luôn nói lời ái ngữ, nói lời chính pháp đem lại an lạc cho mình và tha nhân. Giá trị về mặt tu tập rất xác thực, có lối đi phương hướng đúng đắn, vai trò và nghĩa vụ càng thấy ý nghĩa trong quá trình tu tập.

3.2. Hoằng pháp

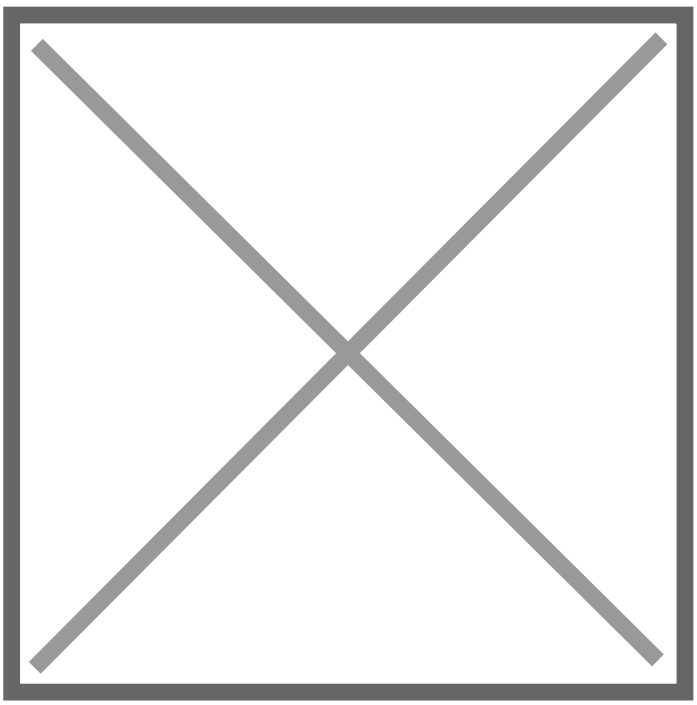
Trong công cuộc hoằng dương chính pháp thì mỗi hành giả luôn trang bị cho mình một tư trang sẵn sằng, để khi chúng ta tham gia vào các việc lợi sinh cho nhân lợi trước hết bản thân không bị thoái chí, không bị cám dỗ cuộc đời lôi cuốn, tài sắc danh thực thùy không làm lay chuyển tâm ban đầu. Khi thuyết pháp lợi sinh chúng ta trình bày về các pháp môn đến với mọi người một cách thuận lợi, chỉ bày cho chúng sinh pháp quán chiếu thân, tâm để họ có cái nhìn chính xác về các pháp là do duyên sinh rồi duyên diệt, không nên cố chấp, cố thủ, nắm chặt để rồi đau khổ oán thù, khi chúng ta lợi pháp hoằng sinh thì các việc thực hành pháp cũng giống như: *“chúng tôi bận nhiều công việc, chúng tôi có nhiều việc phải làm, việc làm cho chúng tôi và việc làm cho chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Lại nữa, này Thiện hữu Moggallāna, lời thuyết giảng ấy được khéo nghe, khéo nắm vững, khéo suy tư, khéo thẩm lự nên không thể mau quên được.”*[17] Và khi chúng ta làm một việc ý nghĩa cho đời thì chúng ta đang gieo trồng chủng tử thiện lành cho tương lai. Bởi vì cuộc đời này quá ngắn ngủi, nên tạo cho mình nhiều cơ hội làm việc thiện, hãy tiếp cận với những vị thiện tri thức để học hỏi và bạn lành mà nương tựa, sống trong chánh niệm, tâm luôn tỉnh thức, làm chuyên tâm dồi trí vào công cuộc lợi sinh. Mở rộng, truyền trao giới pháp khắp muôn sinh, làm đẹp đạo lẫn đời. Như trong kinh Trung Bộ ộ có đoạn ghi rằng:

“Quá khứ không truy tìm, Tương lai không ước vọng. Quá khứ đã đoạn tận, Tương lai lại chưa đến, Chỉ có pháp hiện tại Tuệ quán chính ở đây. Không động, không rung chuyển, Biết vậy, nên tu tập, Hôm nay nhiệt tâm làm, Ai biết chết ngày mai? Không ai điều đình được, Với đại quân thần chết, Trú như vậy nhiệt tâm, Đêm ngày không mệt mỏi, Xứng gọi Nhứt dạ hiền, Bậc an tịnh, trầm lặng.” [18]

Thế nên, chúng ta phải thường siêng thiền định, để trí tuệ phát sinh.

3.3. Giáo dục học đường

Chúng ta ứng dụng kỹ năng tốt khi giảng ở trường lớp. Dạy một cách nhiệt huyết, hy sinh, cống hiến trái tim của mình. truyền trao với lòng thương tưởng bao dung đến thế hệ sau nối tiếp. Chúng ta, hãy tùy theo khả năng trình độ của người học mà hướng dẫn từ cơ bản đến trình độ phù hợp. Đặc biệt, chúng ta nên chọn những pháp môn có tính thuyết phục cao đối với quần chúng để áp dụng trong việc dạy học, giúp người học luôn tư duy tìm hiểu các vấn đề tường tận. Trong tư duy khi đứng lớp chúng ta ngoài truyền trao kiến thức cần phải trang nghiêm giới hạnh, đưa các giáo lý của đức Phật mà giảng dạy, đem lòng bi trí dũng giáo hóa, lớp tương lai thế hệ sau là mầm non trước mắt, hiểu thấu triệt hay không là ngay lúc này, lúc đang ngoài trên chiếc ghế mà tiếp nhận, khi thực hành các pháp môn thiện hay bất thiện nơi đây là nguồn tri thức lan tỏa, một mai kiến thức này mang đi khắp nơi làm đạo là do người đứng lớp của thế hệ này. Nơi học đường là trung tâm giáo dục đạo đức, vì vậy chúng ta cần đem tri thức về nguồn năng lượng tích cực mà thực hành, thực hành như vậy như là thực hành pháp.



C. KẾT LUẬN

Qua đó, cho chúng ta thấy được Kinh Trung Bộ là một trong năm bộ kinh thuộc hệ Pali rất quan trọng đối với giới tu sĩ và giới nghiên cứu học thuật. Mỗi nội dung trong từng bài kinh là một pháp để chúng ta thực hành pháp trau dồi trí tuệ, diệt tận tham sân si, nuôi dưỡng tâm từ, sống chung an lành hòa hợp, cùng nhau giải thoát khổ đâu, hiểu rõ sinh tử là khổ, cuộc đời là lẽ sống của vô thường, đoạn tận lậu hoặc hữu vi mà đạt cái vui Niết Bàn, thường tự quán chiếu nội tâm của mình mà thực hành các pháp vô ngã. Từ đó, chúng ta hiểu được cuộc đời, một xã hội văn minh phát triển thì cần có luật và hiến pháp nhưng vẫn chưa đủ đó chính là cái tâm của người thực hành, nếu không làm theo những cái hay cái mới của xã hội thì quốc gia đó theo đà xuống cấp, cũng vậy trong giáo pháp của Như Lai người thực hành các pháp trước phải thông hiểu về pháp mà mình hành trì sau mới thông lý hiểu sự, tâm người luôn thay đổi theo ý niệm, nên chúng ta luôn giữ vững tâm ban đầu hành trì, bởi thế mới nói sự vật luôn thay đổi trong từng phút giây, chỉ có chân lý là trường tồn bất biến. Tóm lại, thông qua các các môn mà đức Phật đã đưa ra với mục đích mang lại lợi lạc cho chúng sinh mà Ngài đã giảng dạy trong suốt hai mươi lăm thế kỉ qua với giá trị vượt thời gian không gian và thể tu thật nghiệm thật chứng nơi mỗi tự thân chúng sinh cảm nhận là điều hi hữu. Chúng ta của thế hệ ngày nay cần phải phát huy dõng mãnh tinh thần truyền trao giới định tuệ đến với tất cả muôn sinh nhân loại để thực tập và hành trì một cách an lành nhất trong mỗi sát na. Không những chỉ có trong thân mà làm cho lan tỏa khắp nơi với nhiều hương giải thoát, để cùng nhau đi đến cảnh giới an lành giải thoát. Mong sao mỗi thế hệ đều có đủ phước trí, lòng từ bi hóa độ cùng nhau thực hành đạo mầu giải thoát tại đây.

Thích Chúc Hòa - Học viên Cao học Khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

CHÚ THÍCH: *[1] Biên soạn Thích Nguyên Hùng, "Tổng Quan Bốn Bộ A Hàm, Toát Yếu Kinh Tăng Nhất A – Hàm", Hồng Đức, Hà Nội, 2014, tr. 356. [2] Sa Môn Thích Tịnh Hạnh, "Đại Tập 183, Bộ Sử Truyện V, Số 2040- 2053 (Quyển 1- 5), Số 2053- Truyện Tam Tạng Pháp Sư Chùa Đại Từ Ân Đời Đường, Quyển 6", Hội Văn Hoá Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc, 2000, tr. 865. [3] Thích Minh Châu, "Dàn ý Kinh Trung Bộ & Tóm tắt Kinh Trường Bộ", Lời thưa, Tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, 2011, tr. 3. [4] Truy cập: 15/11/2020 Nguồn: http://daophatnguyenthuy.com/article/moi-tuan-mot-thu/gioi-thieu-kinh-trung-bo-hoa-thuong-thich-minh-chau.html [5] Thích Minh Châu, "Dàn ý Kinh Trung Bộ & Tóm tắt Kinh Trường Bộ, Tác Phẩm và Dịch Phẩm của Thích Minh Châu đã xuất bản", Tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, 2011, tr. 440. [6] Thích Minh Châu dịch, "Kinh Trung Bộ 1, 10. Kinh Niệm Xứ", Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 92. [7] Thích Chơn Thiện, Phật Học Khái Luận, Tiết II: Ngũ Uẩn*

Và Vô Ngã, Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2009, tr. 226. [8] Thích Minh Châu dịch, "Kinh Trung Bộ 2, 140. Kinh Giới Phân Biệt", Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 587. [9] Thích Thiện Hoa, "Tám quyển sách quý (Trọn bộ), Bài thứ tư: Quán Nhân Duyên", Thành Hội Phật Giáo TP. Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, 1992, tr. 491. [10] Thích Minh Châu dịch, "Kinh Trung Bộ 1, 9. Kinh Chánh Tri Kiến", Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 79. [11] Sđd, tr. 83. [12] Hán Dịch: Tam Tạng Tăng-Già-Đề-Bà, Việt Dịch: Tuệ Sỹ, "Kinh Trung A-Hàm Tập 2, 201. Kinh Trà - Đế", Tôn Giáo, Hà Nội, 2008, tr. 464. [13] Sđd, tr. 470. [14] Thích Minh Châu dịch, "Kinh Trung Bộ 1, 9. Kinh Chánh Tri Kiến", Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 77. [15] Thích Minh Châu dịch, "Kinh Trung Bộ 2, 141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật", Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 590. [16] Thích Minh Châu dịch, "Kinh Trung Bộ 1, 3. Kinh Thừa Tự Pháp", Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 31. [17] Thích Minh Châu dịch, "Kinh Trung Bộ 1, 37. Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái", Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 312. [18] Thích Minh Châu dịch, "Kinh Trung Bộ 2, 132. Kinh A-Nan Nhứt Dạ Hiền Giả", Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 524.

THƯ MỤC THAM KHẢO

1. Sa Môn Thích Tịnh Hạnh, Đại Tập 183, Bộ Sử Truyện V, Số 2040- 2053 (Quyển 1- 5), Số 2053- Truyện Tam Tạng Pháp Sư Chùa Đại Từ Ân Đời Đường, Quyển 6, Hội Văn Hoá Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc, 2000. 2. Thích Minh Châu, Dàn ý Kinh Trung Bộ & Tóm tắt Kinh Trường Bộ, Tác Phẩm và Dịch Phẩm của HT. Thích Minh Châu đã xuất bản, Tổng hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, 2011. 3. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ 1, 10. Kinh Niệm Xứ, Tôn Giáo, Hà Nội, 2012. 4. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ 1, 9. Kinh Chánh Tri Kiến, Tôn Giáo, Hà Nội, 2012. 5. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ 1, 3. Kinh Thừa Tự Pháp, Tôn Giáo, Hà Nội, 2012. 6. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ 1, 37. Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái, Tôn Giáo, Hà Nội, 2012. 7. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ 2, 132. Kinh A-Nan Nhứt Dạ Hiền Giả, Tôn Giáo, Hà Nội, 2012. 8. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ 2, 140. Kinh Giới Phân Biệt, Tôn Giáo, Hà Nội, 2012. 9. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ 2, 141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật, Tôn Giáo, Hà Nội, 2012. 10. Hán Dịch: Tam Tạng Tăng-Già-Đề-Bà, Việt Dịch: Tuệ Sỹ, Kinh Trung A-Hàm Tập 2, 201. Kinh Trà - Đế, Tôn Giáo, Hà Nội, 2008. 11. Thích Chơn Thiện, Phật Học Khái Luận, Tiết II: Ngũ Uẩn Và Vô Ngã, Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2009. 12. Thích Thiện Hoa, Tám quyển sách quý (Trọn bộ), Bài thứ tư: Quán Nhân Duyên, Thành Hội Phật Giáo TP. Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, 1992. 13. Biên soạn Thích Nguyên Hùng, Tổng Quan Bốn Bộ A Hàm, Toát Yếu Kinh Tăng Nhất A – Hàm, Hồng Đức, Hà Nội, 2014. 14. Truy cập: 15/11/2020 Nguồn: http://daophatnguyenthuy.com/article/moi-tuan-mot-thu/gioi-thieu-kinh-trung-bo-hoa-thuong-thich-minh-chau.html