

BA PHÁP THÙ THẮNG

Nếu các căn tịch tĩnh, ăn uống có tiết độ, chẳng mất kinh hành, thường nhớ buộc ý trong đạo phẩm. Tỳ-kheo này liền... đăc A-na-hàm.

Tam quả A-na-hàm còn gọi là Bất lai, bậc Thánh này đã đoạn tận tham dục và sân hận nên không còn sanh lại thế gian, ở nơi Sắc giới thẳng tiến đến giải thoát tối hậu. Ấy vậy mà pháp tu cho Tam quả lại đơn giản đến không ngờ, chỉ cần tu tập trọn vẹn ba pháp “các căn tịch tĩnh, ăn uống biết tiết độ, chẳng bỏ kinh hành” là có thể thành tựu ngay trong hiện đời.

“Một thời Phật ở nước Xá-vệ, rừng Kỳ-đà, vườn Cấp Cô Độc.

Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

- Nếu có Tỳ-kheo thành tựu ba pháp, ở pháp hiện tại khéo được khoái lạc, dũng mãnh tinh tấn, dứt sạch được hữu lậu. Thế nào là ba? Ở đây, Tỳ-kheo các căn tịch tĩnh, ăn uống biết tiết độ, chẳng bỏ kinh hành.

Thế nào là Tỳ-kheo các căn tịch tĩnh? Ở đây, Tỳ-kheo nếu mắt thấy sắc, chẳng khởi tưởng dính mắc, không có nghĩ nhớ (thức niệm) ở nhãn căn được thanh tịnh, nhãn kia cầu giải thoát, hăng thủ hộ nhãn căn. Nếu tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân biết xúc chạm, ý biết pháp, chẳng khởi tưởng dính mắc, không có nghĩ nhớ (thức niệm) ở ý căn được thanh tịnh, nhãn đó cầu giải thoát, hăng hộ ý căn. Như thế là Tỳ-kheo các căn tịch tĩnh.

Thế nào là Tỳ-kheo ăn uống biết điều độ? Ở đây, Tỳ-kheo suy xét thức ăn uống từ chỗ nào đến, chẳng cầu mập trắng, chỉ muốn thân hình được toàn vẹn tứ đại: ‘Nay ta nên trừ thọ cũ, chẳng cho cái mới sanh, khiến thân có sức được tu hành theo đạo, để Phạm hạnh chẳng dứt tuyệt’... Ví như xe chở nặng, sở dĩ bơi mỡ vào trục bánh, là muốn xe chở nặng mà đi đến nơi được. Tỳ-kheo cũng như thế, ăn uống biết tiết độ, suy nghĩ từ đâu đến, chẳng cầu mập trắng, chỉ mong thân hình được vẹn toàn tứ đại: ‘Nay ta nên trừ thọ cũ, khiến cái mới chẳng sanh, khiến thân có sức được tu hành đạo, khiến Phạm hạnh chẳng dứt’. Như thế là Tỳ-kheo ăn uống có tiết độ.

Thế nào là Tỳ-kheo không bỏ mất việc kinh hành? Ở đây, Tỳ-kheo đầu đêm, cuối đêm hăng nhớ kinh hành không bỏ thời tiết, thường nhớ buộc niệm ở trong đạo phẩm; nếu ở ban ngày, hoặc đi, hoặc ngồi, suy nghĩ diệu pháp trừ khử ấm (ngũ ấm), cái (ngũ cái); đầu hôm, hoặc đi, hoặc ngồi, suy nghĩ diệu pháp trừ khử ấm, cái; lại ở giữa đêm nằm nghiêng hông bên phải, tư duy buộc ý ở chỗ sáng kia; lại ở cuối đêm thức dậy hoặc đi, hoặc ngồi suy nghĩ thâm pháp, trừ khử ấm, cái (sự che đậy); như thế là Tỳ-kheo không bỏ mất kinh hành.

Nếu có Tỳ-kheo các căn tịch tĩnh, ăn uống biết tiết độ, chẳng mất kinh hành, thường nhớ buộc niệm trong đạo phẩm. Tỳ-kheo này liền thành tựu Nhị quả, ở trong pháp hiện tại đắc A-na-hàm. Ví như người khéo lái xe, ở giữa đường chánh bằng phẳng, lái xe tứ mã không có ngưng trệ, thì đến nơi mong muốn, quả nhiên không còn nghi ngờ. Tỳ-kheo này cũng lại như thế, nếu các căn tịch tĩnh, ăn uống có tiết độ, chẳng mất kinh hành, thường nhớ buộc ý trong đạo phẩm. Tỳ-kheo này liền thành tựu Nhị quả, ở trong pháp hiện tại lậu tận, đắc A-na-hàm.

Bấy giờ các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong, vui vẻ vâng làm”.

(Kinh Tăng nhất A-hàm, tập I, phẩm Tam bảo [lược],
VNCPHVN ấn hành, 1997, tr.367)

Các căn tịch tĩnh hay hộ trì các căn là người tu vẫn thấy nghe tiếp xúc bình thường với cảnh trần nhưng chánh niệm, giác tỉnh cao độ. Mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân biết xúc chạm, ý biết pháp mà chẳng khởi tưởng dính mắc, không có nghĩ nhớ khiến cho các căn thanh tịnh, không tạo ra nghiệp mới, gọi là thủ hộ các căn.

Ăn uống cần tiết độ, điều hòa sao cho cơ thể mạnh khỏe để tu hành. Thân và tâm có liên hệ mật thiết, ảnh hưởng lẫn nhau, thân quá mạnh hay quá yếu đều trở ngại cho việc tu tập. Vì thế người tu chỉ ăn uống những gì hợp với thể trạng nhằm hỗ trợ tích cực cho thiền định. Nếu ăn uống không tiết độ sẽ chướng ngại thiền định, không thể tiến tu.

Đi kinh hành đều đặn, xen kẽ với tọa thiền (cùng các hạnh khác) cả ban ngày lẫn ban đêm là một trong những pháp tu quan trọng. Kinh hành là đi để thiền mà không phải để đến. Sự thay đổi oai nghi sẽ giúp cơ thể điều hòa, nhiếp và trụ tâm được tốt hơn. Thực tập thiền đi sâu sắc sẽ giúp cho hành giả an định, nhiếp tâm trong thiền ngồi (nằm, đứng, làm việc) nhằm thiết lập chánh niệm toàn diện, “thường nhớ buộc ý trong đạo phẩm” từng phút giây của đời sống hàng ngày.

Chỉ cần thực hành trọn vẹn ba pháp thù thắng đã nêu, thì giới-định-tuệ từng bước thành tựu. Vì vậy Thế Tôn khẳng định, hành giả “liền thành tựu Nhị quả, ở trong pháp hiện tại lậu tận, đắc A-na-hàm”.

Tác giả: Quảng Tánh