

BÁT CHÍNH ĐẠO TRONG KINH TẠNG PĀLI



Tác giả: **Thích Phước Tiến**
Học viên Thạc sĩ - Khóa V, Học viện PGVN tại Tp.HCM

VIỆT DỊCH

"Katamo panāvuso, maggo katamā paṭipadā, etissā avijjāya pahānāyā"ti?

Ayameva kho, āvuso, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, etissā avijjāya pahānāya, seyyathida –

sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi. Aya kho, āvuso, maggo aya paṭipadā, etissā avijjāya pahānāyā"ti.

Dịch: “Này Hiền giả, có con đường nào, có đạo lộ nào đưa đến đoạn tận vô minh ấy?

Thật vậy, này Hiền giả, có con đường Thánh đạo tám ngành đưa đến đoạn tận vô minh, tức là: Chính tri kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định. Thật vậy, này Hiền giả, con đường Thánh đạo tám ngành đưa người này đến đoạn tận vô minh”.

DẪN NHẬP

Trí huệ của đức Phật rộng lớn bao la như biển cả, tâm của đức Phật là tâm quảng đại, đại từ bi. Ngài dẫn dắt chúng sinh đến với đạo bằng việc chỉ ra Tứ thánh đế cho mọi người nhận thấy rằng: “thế giới này đầy những khổ đau. Sinh cũng khổ, già, bệnh, chết cũng khổ, phải gặp kẻ mà ta ghét cũng khổ, phải chia xa người mà ta yêu thương cũng khổ, mong muốn mà không có được cũng khổ. Quả thật, người chưa lìa bỏ sự chấp trước thì tất cả đều khổ.” Người tu sĩ Phật giáo cần phải học và hành theo đúng lời đức Phật dạy sẽ đạt được giác ngộ chân thật về cuộc đời; hơn nữa, chúng ta sẽ là nơi nương tựa và bảo hộ cho con người trong thế gian thoát khỏi sự kìm hãm của khổ đau. Sau khi thành đạo đức Phật đã giảng dạy cho hàng đệ tử để rồi truyền bá rộng khắp giáo lý **Bát chính đạo**: “một trong những bản tóm tắt chính trong các phương pháp của Phật giáo, được dạy để đạt đến quả vị A-la-hán”, nó là con đường diệt khổ đưa đến sự an vui hạnh phúc cho nhân loại, là nền tảng của sự học tập và thực hành giáo lý Phật giáo vào đời sống hiện thực. Đức Phật dùng Bát chính đạo để chuyển hóa si mê và tối tăm của các pháp thành vô lượng từ bi, trí tuệ; đồng thời, Ngài lấy sự nuôi mạng sống chân chính làm nền tảng đạo đức, lấy chính ngữ, chính nghiệp, chính tinh tấn, chính niệm, chính định làm nghiệp dụng tương hỗ cho nhau nhằm hướng con người đến đời sống giác ngộ và giải thoát hoàn toàn. “Đức Phật đã dạy rằng không chấp nhận những bất hạnh trong cuộc đời là một gánh nặng. Chúng ta tạo ra đau khổ cho mình bằng cách nhận lãnh gánh nặng đó. Ta chấm dứt khổ bằng cách đặt gánh nặng xuống. Con đường đạo chỉ cho ta phương cách để giảm bớt gánh nặng cho bản thân”. Người Phật tử tu học và làm đạo nên dựa vào con đường Bát chính đạo này có nghĩa là không phải để tôn vinh chính mình hay đề cao bản ngã tự thân mà là tôn vinh đức Phật; hơn nữa, không phải ca tụng nhận thức hay cách thức làm đạo của mình mà là qua đó để ca ngợi chính pháp của đức Phật. Con đường này bao gồm: “chính tri kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, chính định”, nó nhất định sẽ đoạn tận gốc rễ phiền não vô minh và cho chúng ta nhận thấy rõ được những nguyên nhân hay nhân duyên hội tụ của những cái khổ mà chúng ta đang phải gánh chịu trong cuộc sống. Luân lý sống của từng thời đại đều có sự khác nhau tùy theo quan niệm của mỗi người, và nó ảnh hưởng theo những thói quen huân tập của con người. Trong đó, “Bát chính đạo chính là sự thể hiện của thân và tâm thanh tịnh; nói cách khác, thân khẩu ý thanh tịnh”. Đạo Phật không phải là một giáo điều cứng nhắc trong mọi hành xử của cuộc sống, mà

đó là những nguyên tắc linh động và phù hợp với sự sống, sự sáng tạo hoặc giúp chúng ta ý thức được sự sống là phải nương nhờ lẫn nhau mới bảo tồn mạng sống của tự thân và sự sống của mọi loài. Như lời đức Phật toát yếu Trung đạo của Ngài vào bài kệ ngắn như sau:

*"183. "Không làm mọi điều ác, Thành tựu các hạnh lành,
Tâm ý giữ trong sạch, Chính lời chư Phật dạy."*

NỘI DUNG

1. Khái niệm Bát chính đạo

Bát chính đạo (Pāli: ariya aṭṭhaṅgika magga; Sanskrit: āryāṣṭāṅgamārga) : một bản tóm tắt ở giai đoạn ban đầu về con đường mà các phương pháp thực hành trong Phật giáo đều dẫn đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi (vòng lặp tái sinh đầy đau khổ) , bằng việc đạt đến Niết-bàn . Còn một số cách gọi khác cho Bát chính đạo như: *"Bát Thánh đạo, Bát chi chính đạo, Bát Thánh đạo phần, Bát đạo hành, Bát trực hành, Bát chính, Bát đạo, Bát chi, Bát pháp, hay Bát lộ"*.

Bát chính đạo là tám con đường chân chính dẫn đến giải thoát. Đây là một bản đồ, một bản hướng dẫn chỉ chúng ta đến mục tiêu giác ngộ . Một cách hiểu khác của Bát chính đạo: tám con đường ngay thẳng hoặc tám phương tiện nhiệm mầu đưa chúng sinh đến đời sống chí diệu, là con đường chính có tám ngành, dẫn dắt chúng sinh đến quả vị Thánh; bên cạnh đó, nó được xem là pháp môn chính của Đạo để, vì Pháp môn này rất đầy đủ có thể bao gồm được các pháp môn khác của Đạo để. Nó rất phù hợp với mọi căn cơ, mọi thời đại, mọi phương sở, người Đông phương cũng như Tây phương ai ai cũng đều phải công nhận giá trị cao cả của Bát chính đạo, và đều áp dụng pháp môn này trong tu hành của mỗi người để đoạn trừ phiền não khổ đau, dần bước lên con đường giải thoát, an vui, tự tại.

Bát chính đạo được xem như là con đường có tám ngành, tám phần ngang nhau, mà chúng ta cần phải thực hành tất cả tám phần đồng đều nhau mà không thể bước nhảy vọt được; chúng ta cần phải tuần tự leo xong cấp bậc này mới bước lên bậc thang khác được. Bát chính đạo cũng có thể được xem như một chuyển động vòng tròn, do vì nó bắt đầu bằng Chính kiến và kết thúc cũng bằng Chính kiến; mặc dù Chính kiến chỉ được nhắc ở phần đầu tiên, nhưng kết quả của việc tu tập Bát chính đạo phải là Chính kiến thì mới có thể thành công được. Giống như những lời dạy khác của đức Phật, Bát chính đạo cũng dựa vào ba phần: cư xử có đạo đức (Giới), sự chú tâm (Định) và trí tuệ (Tuệ).

HT.Thích Chơn Thiện viết: *"Bát Thánh đạo là giáo lý căn bản của Đạo để (trong **Tứ diệu đế**) gồm ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Đây là con đường độc nhất đi vào giải thoát hết thảy các lậu hoặc";* thêm nữa là, *"Đạo để có khi được Thế Tôn đề cập đến như là ba mươi bảy phẩm trợ đạo, có khi được Thế Tôn đề cập đến như là Bát Thánh đạo. Điều này cho chúng ta thấy Bát Thánh đạo cũng chính là ba mươi bảy phẩm trợ đạo"* . Bát chính đạo gồm có tám chi nhánh sau:



- Chính kiến (Skt: samyag-dṛṣṭi, Pāli: sammā-ditṭhi): sự hiểu biết đúng đắn.
- Chính tư duy (Skt: Samyak-saṃkalpa, Pāli: sammā-saṅkappa): suy nghĩ đúng đắn.
- Chính ngữ (Skt: Samyag-vāc, Pāli: sammā-vācā): lời nói chân chính.
- Chính nghiệp (Skt: Samyak-karmānta, Pāli: sammā-kammata): việc làm chân chính.
- Chính mạng (Skt: Smnyag-ājīva, Pāli: sammā-ājīva): sự tránh né và sự từ bỏ tà mạng, sống chân thật.
- Chính tinh tấn (Skt: Samyag-vyāyāma, Pāli: sammā-vāyāma): siêng năng chân chính, ngăn ngừa sự sinh khởi các bất thiện pháp.
- Chính niệm (Skt: Samyak-smṛti, Pāli: sammā-satti): nhớ đúng, ghi nhớ về đối tượng thiền định.
- Chính định (Skt: Samyak-samadhi, Pāli: sammā-samādhi): sự tập trung, sự thống nhất của tâm trí.

2. Lộ trình tu tập Bát chính đạo

Lộ trình tu tập Bát chính đạo dựa trên Giới-Định-Tuệ, nhằm giúp người phật tử càng vững bước trên con đường hoàn thiện nhân tính và phẩm chất, thẳng hướng tới sự giải thoát nỗi khổ niềm đau, để có một đời sống thật sự đạo đức an lạc và hạnh phúc. Phẩm hạnh của con người gồm lối suy nghĩ, hành vi, cách cư xử của tự thân với xã hội, nhằm diệt trừ vô minh và chấm dứt khổ đau không có con đường nào khác hơn là thực hành con đường Bát chính đạo. Đức Phật dạy:

“Này Hiền giả, đây là con đường Thánh đạo Tám ngành đưa đến chứng đắc Niết-bàn ấy, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Này Hiền giả, đây là con đường, đây là đạo lộ đưa đến chứng đắc Niết-bàn ấy”.

Cuộc sống xã hội ngày nay, mọi người càng nhận biết sâu sắc giá trị nhiệm mầu trong từng lời dạy của đức Phật; với lẽ đó, giáo lý Phật đạo đem đến cho con người an vui, hạnh phúc của sự thoát khỏi nỗi khổ và niềm đau cho tha nhân và vạn loài.



2.1 Tu tập Giới

Tu tập Giới có nghĩa là hành giả thực hành nghiêm túc Chánh ngữ trong từng lời nói, tránh sự đấu tranh miệng lưỡi, đôi co qua lại; bởi vì nó không có lợi ích gì cho việc tu tập của bản thân, mà còn gây ra thêm sự hiềm khích hay hận thù lẫn nhau. Giữ Giới tinh nghiêm chính là điểm khởi đầu của an định và trí huệ khởi sinh. Rèn luyện và tu bồi Chánh ngữ (sammā-vāca) giúp

hành giả hình thành nên một nhân cách chân chính trong xã hội ngày nay. Đức Phật dạy:

“Trong bất cứ tranh tụng nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo phạm tội và Tỷ-kheo buộc tội, không có tự mình khéo quán sát lấy mình, thời tranh tụng ấy được chờ đợi là sẽ đưa đến kéo dài, gay gắt, ác liệt, và các Tỷ-kheo sẽ sống không được an lạc”.

Người học và hành theo giáo lý của đức Phật, điều cần thiết là nên tiết chế sự tranh cãi trong giao tiếp hay bàn luận, bởi vì như thế sẽ làm cho hành giả nói nhiều, bị kích động nội tâm, dẫn đến mất quân bình và khó tập trung trong thiền Pháp.

Bước kế tiếp của giữ Giới là Chính nghiệp (sammā-kammanta), một hành động kết hợp với việc làm chân chính thật sự đúng với lẽ phải, thuận chiều với qui luật nhân quả tự nhiên và đem lại lợi ích cho tất cả chúng sinh. Đức Phật dạy:

“Ở đây, này Ananda, có người từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói ác khẩu, từ bỏ nói lời phù phiếm, từ bỏ tham dục, từ bỏ sân tâm, có chánh kiến; sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sinh vào thiện thú, Thiên giới, cõi đời này”.

Hành động đạo đức này sẽ khiến cho hành giả thoát khỏi những lợi ích của cá nhân hay độc đoán của tự thân, nhằm hướng hành giả đến những ích lợi cho tất cả chúng sinh. Hành giả kiểm chế được các ác pháp, ngay thời điểm đó, màn sương u ám sẽ tan đi trong tâm. Người phật tử sẽ cảm nhận được rằng duy chỉ có tình thương yêu, tấm lòng bi mẫn và tâm độ lượng mới thật sự đem đến cho con người an vui và hạnh phúc. Hành giả hãy học cách chấp nhận những sai trái trong quá khứ để rồi thật sự nỗ lực tu tập chính nghiệp nhằm vượt thoát các ác nghiệp với các bất thiện pháp.

Chính mạng (sammā-ājīva) là bước thứ ba trong lộ trình tu tập Giới-Định-Tuệ. Điều này có nghĩa là chúng ta phải sống chân chính thật sự với nghề nghiệp lương thiện của bản thân; vì vậy, hành giả tu tập chính mạng phải sống cuộc đời ngay thật tham lam, không lợi dụng mạng sống của người khác để kiếm lợi ích cho mình, không làm giàu trên mồ hôi và công sức của người khác và không làm cho chúng sinh phải đau khổ do việc làm của mình. Đức Phật tán thán những vị đệ tử sống ẩn cư trong rừng:

“Thật sự cái này là một trong những điều lợi, này các Tỷ-kheo, tức là sống trong rừng ... sống khát thực ... mang y phẩn tảo ... chỉ mang ba y thuyết pháp ... trì luật ... biết nhiều về sự thật ... đã lâu ngày là vị trưởng lão ... có oai nghi nghiêm chỉnh ... có được hội chúng quy tụ ... có đại hội chúng đông vậy, con gia đình tốt đẹp ... diện mạo đoan chánh ... ngôn ngữ hòa nhã ... thiếu dục ... không có bệnh hoạn”.

Đời sống Chính mạng đôi khi phải chấp nhận hy sinh để đi theo con đường của đức Phật. Ngài dạy rằng chúng ta không nên tìm lợi dưỡng bằng những việc làm sai trái:

"Không vì mình, vì người. Không cầu được con cái, Không tài sản quốc độ, Không cầu mình thành tựu, Với việc làm phi pháp. Vị ấy thật trì giới, có trí tuệ, đúng pháp".

2.2 Tu tập Định

Chánh tinh tấn (sammā-vāyāma): chuyên cần nỗ lực làm việc thiện nghiệp nhằm đem lại lợi lạc cho tự thân và cho nhiều con người khác, cũng như cho tất cả chúng sinh. Hằng hái tự sửa đổi những sai trái của bản thân, kiên quyết trừ những pháp bất thiện, những dục lậu, hữu lậu và nỗ lực phát triển những nghiệp lành. Đức Phật dạy:

"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo phát sinh lòng ước muốn rằng các ác bất thiện pháp đã sinh được đoạn tận, tinh cần, tinh tấn, kiên tâm, trì chí.... Này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi".

Việc thiện ích là điều rất khó làm, bởi vì bản tánh của con người đã là ích kỉ; chính vì thế, thật sự để làm việc tốt lợi cho mình hay lợi cho người thì hành giả phải rất rất nỗ lực tinh tấn để sửa đổi bản thân.

Nối tiếp là giai đoạn hành giả tấn tu chính niệm (sammā-sati) là ghi nhớ giáo lý với những điều hay lẽ phải và lưu giữ các thiện pháp với mục đích đem lại lợi lạc cho mình, cho chúng sinh khi thực hành chính niệm tỉnh giác với ác pháp. Khi tâm an trú trong chính niệm, hành giả sẽ nhận biết được những đạo lý chân thật sáng suốt; từ đó định hướng cho thân của mình có được việc làm thiện ích, khiến cho tâm thức không đi chệch hướng thiện lành. Chính niệm giúp cho thân và tâm hướng đến sự an vui, lợi lạc và giải thoát. Lời dạy của đức Phật trong kinh Pháp cú:

"Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo,

Nếu với ý thanh tịnh, Nói lên hay hành động,

An lạc bước theo sau, Như bóng, không rời hình."

Khi tâm tĩnh lặng, trí tuệ sẽ phát sinh; trí tuệ là chìa khóa giúp hành giả có cái nhìn chân chánh những những sự kiện xảy ra xung quanh trong đời sống, từ đó sẽ có cách giải quyết nhiều vấn đề, mà thuận theo luật nhân quả của Phật giáo.

Phần còn lại trong lộ trình tu tập Định là Chính định (sammā-samādhi): sự tập trung tư tưởng vào vấn đề chính đáng hợp với chân lý tự nhiên, với luật nhân quả và với lý tính nhân duyên của vạn vật nhằm đem lại lợi ích cho thân tâm. Chính định là sự lắng đọng tâm thức một cách tự nhiên, không quá gắng sức vào một chủ đề nào hay một sự vật hiện tượng nào. Chính định được sự trợ duyên từ các chi nhánh Thánh đạo khác, bởi vì một Pháp này có sẽ kéo theo các Pháp khác sẽ có. Đức Phật dạy:

"Này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh chánh định với các cận duyên và các tư trợ? Chính là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm. Này các Tỷ-kheo, phàm có nhất tâm nào (ekaggata) được tư trợ với bảy chi phần này, này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Thánh chánh định cùng với các cận duyên và các tư trợ".

Đức Phật với hình ảnh của một vị luôn ung dung tự tại được diễn tả trong đoạn văn sau: "Khi thức không âu lo, khi ngủ chẳng sợ hãi, ngày đêm không khởi lên. Phiền não bận lòng Ta. Ta không thấy tai hại. Một chỗ nào trên đời. Do vậy Ta nằm ngủ, tâm từ thương chúng sinh".

Tâm dẫn đầu vạn pháp, khi tâm tĩnh lặng thì lúc đó sự an lạc khởi sinh, sự an ổn của thân tâm giúp trí tuệ của hành giả phát triển.

2.3 Tu tập Tuệ

Tuệ có hai con đường tu tập, hai hành trình tu tập này là thành quả của thực hành Giới và Định đem lại, đó là Chánh tư duy (sammā-saṅkappa) và Chánh kiến (sammā-diṭṭhi).

Chánh tư duy (sammā-saṅkappa) là sự suy nghĩ chân chính, những tư tưởng của bản thân hợp với chánh pháp. Hành giả thực hành Chánh tư duy luôn quán xét hành động bất thiện, những suy nghĩ xấu xa để tiến đến việc sám hối tội lỗi; từ đó hướng đến nhiều điều thiện ích, các thiện pháp được phát triển ngày càng thêm lớn hòng giải thoát tâm khỏi những chấp thủ. Chánh tư duy tức là nhận thức những ham muốn của các giác quan và rồi buông bỏ chúng. Buông bỏ được bao nhiêu, tâm chúng ta sẽ nhẹ nhàng bấy nhiêu. Dần dần tâm ta sẽ bớt đi những xáo trộn, rối loạn, ta sẽ có khả năng giải thoát mình ra khỏi ngục tù của hoàn cảnh, những trói buộc của dục vọng. Đức Phật dạy:

“Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy? Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy”.

Sự suy tư rất tốt để chúng ta nói lời chân thật và an ủi, lời sẻ chia, giúp đỡ mọi người, mọi loài với trái tim yêu thương và hiểu biết. Nếu hành giả vẫn còn tùy theo thói quen, phong tục, tập quán và cố chấp vào những kiến thủ của thế gian thì vô tình lạc bước chân vào ma đạo. Một khi không có Chánh tư duy thì khi nói và làm sẽ không hợp với chân lý, hành giả sẽ không đạt tới được chánh kiến; cũng như đoạn kinh Pháp cú nêu cao tầm quan trọng của ý.

"Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo;

Nếu với ý ô nhiễm, Nói lên hay hành động,

Khổ não bước theo sau, Như xe, chân vật kéo ".

(Pháp cú- Phẩm Song Yếu, 1)

Chánh kiến (sammā-diṭṭhi) có vai trò rất quan trọng trong lộ trình tu tập, do vì có hiểu biết chân chính sẽ dẫn đến tư tưởng, lời nói và hành động chân chính. Chính nhờ vào Chánh kiến mà hành giả diệt trừ được bất thiện nghiệp và tấn tu trên con đường thực hành Chánh niệm. Chánh kiến hay Chánh tri kiến là thấy, nghe, hay, biết một cách ngay thẳng, công minh, đúng với sự thật. Người có Chánh kiến nhận thấy như thế nào thì nhận biết đúng như thế ấy, không bao giờ lấy trắng làm đen, lấy xấu làm tốt, lấy dở làm hay hoặc trái lại. “Người có chánh kiến biết phân biệt cái nào giả, cái nào thật. Và khi đã biết cảnh giả, vật dối, thì mắt không chăm, tâm không chú; còn khi rõ biết cảnh vật thật, lời lẽ chân, thì chuyên tâm vào sự lý chân thật làm cho đèn huệ sáng ngời, tiền trần không phương che ám được” . Đức Phật dạy về Chánh kiến:

“Đối với người có chánh kiến, này các Tỷ-kheo, phàm mọi thân hành hoàn toàn được thực hiện, được chấp nhận theo chánh kiến, phàm mọi khẩu hành... phàm mọi ý hành hoàn toàn

được thực hiện, được chấp nhận theo chánh kiến, phàm có tư tâm sở nào, phàm có quyết định nào, phàm có ước nguyện nào, và phàm có các hành nào, tất cả pháp ấy đưa đến khả lạc, khả hỷ, khả ý, đưa đến hạnh phúc, an lạc. Vì có sao? Vì tánh hiền thiện của chánh kiến, này các Tỷ-kheo”.

Chính kiến thực sự cần thiết cho hành giả tu tập con đường hướng thượng, nó làm cho thân và tâm được thanh tịnh. Phật tử phải chuyên cần thực tập Chính kiến để có thể nhìn nhận sự việc đúng như thật; hơn nữa, nhận rõ bản chất của cuộc đời là vô thường, đầy giả tạm và ác pháp. Một khi hành giả nhận chân được bản chất ấy thì không bám víu hay chấp chặt vào vạn vật trong thế giới giả tạm này.

3. Ý nghĩa Bát chính đạo

Con đường Thánh đạo tám ngành này là rất cần thiết để phát triển sự tỉnh thức, tiến thẳng vào bản chất thực của vạn pháp trong thực tại, cộng với sự tu tập tám pháp chân chính sẽ đoạn diệt tham ái, sân hận và si mê (chúng được gọi là 'gốc rễ của ô nhiễm' hoặc ba độc) vốn đang tồn tại và chi phối trong tư tưởng của những chúng sinh chưa giác ngộ.

Bát chính đạo hướng dẫn con người tự thân nỗ lực để thức tỉnh, giải thoát khỏi đau khổ (dukkha) từ nghiệp bất thiện và điều phục tâm trí loạn động, phiền não. Sự chân chính này chính là sự thật mà người tu học có thể nhận thức được nó thông qua quá trình thay đổi nhận thức của mình; nói cách khác, Bát chính đạo là đời sống của một hữu tình dựa trên nền tảng của sự nhận thức về bản chất của con người và thế giới. Hay có thể nói, một người khi có được nhận thức đúng đắn về con người và thế giới thì họ sẽ có được tám điều chân chính này.

Con đường Bát chính đạo là pháp môn căn bản và hữu hiệu nhất cho mọi người nương vào đó mà tu tập, để hướng đến an lạc và hạnh phúc. Nó giúp con người có một nhận thức sáng suốt dựa vào tư duy, nghiền ngẫm; điều quan trọng hơn hết là nên tránh xa các điều tội lỗi, hay làm các việc thiện lành, tốt đẹp. Đây chính là con đường giúp chúng ta thanh lọc tư tưởng, chuyển hóa tâm phiền muộn, chuyển hóa khổ đau thành an lạc và hạnh phúc. Mỗi khi chúng ta vận dụng pháp môn này để quay lại tự thân mà thanh lọc thân tâm, thì tất cả gốc rễ của tham lam, sân giận, si mê đều được chuyển hóa và đoạn trừ.

Tu theo Bát chính đạo giúp con người giảm bớt tham lam, ích kỷ, sân giận rồi gây ra ân oán và hận thù, tiêu trừ sự si mê hay chấp ngã và tư tưởng luôn muốn chiếm hữu. Xã hội sẽ bớt gánh nặng, lo lắng, sợ hãi về những khủng hoảng về vật chất và tinh thần. Nhân loại sẽ sống trong một thế giới, mà nơi đó không có chiến tranh, bạo động, thù hận, lúc nào cũng được bình yên, hạnh phúc.

Lộ trình Bát chính đạo: một quá trình logic và hợp lý theo tuần tự để thắp sáng lên ngọn đuốc trí tuệ nhằm phá tan bóng tối vô minh. Trong đó Chính kiến đóng vai trò rất quan trọng; nó mang tính hướng dẫn và chỉ đạo cho các chi nhánh khác cùng kết hợp hài hòa với mục đích đem lại sự giác ngộ, giải thoát Niết-bàn.

KẾT LUẬN

Nói tóm lại, chúng ta hành trì Bát chính đạo cũng là chúng ta đang tiến tu trên con đường tu tập Tam vô lậu học. Pháp môn vô cùng cho những ai đã và đang phát nguyện học tập và thực hành theo những lời Phật dạy. Mỗi hành giả cần phải nhận định được tầm quan trọng của Giới đối với sự nghiệp tu tập của bản thân. Bởi vì, Giới là thành trì, nền tảng, nền móng vững chắc, cơ sở đạo đức cho những hành giả gia tâm duy trì và giữ gìn. Trên con đường tu tập Bát chính đạo này, hành giả phải lấy Giới luật làm điều kiện thiết yếu và quan trọng nhất để tạo dựng cốt lõi vững chắc, mà từ đó làm cơ sở cho định phát triển và sinh khởi. Khi Giới được nghiêm trang giữ gìn, hành giả phối hợp với hành thiền định sẽ khiến cho trí tuệ phát sinh; khi đó, bức màn vô minh sẽ bị phá tan và khiến cho hành giả liễu tri được chân lý về sự khổ ở thế gian. Người hành trì đúng Pháp luôn thấy rằng trong Giới luôn có Định xuất hiện và Tuệ sẽ phát sinh theo sau, mặt khác trong Tuệ luôn có Định và Giới hộ trì. Quá trình tu tập này có mối liên quan chặt chẽ với nhau, tương hỗ lẫn nhau như một vòng tròn xoay để trên một trục cố định nhằm đưa hành giả đến an lạc, giải thoát và có một cuộc sống hạnh phúc và một lối đi chung cho người tu xuất gia và tại gia.

Bát chính đạo là phương tiện chân chánh, dụ như chiếc thuyền đưa hành giả từ bờ si mê đến bờ giác ngộ; nếu như xa rời hay vắng mặt tám chi nhánh này thì sự nghiệp tu hành của hành giả sẽ không thể thành tựu và đạt được thành quả viên mãn của sự giải thoát mọi khổ đau. Bên cạnh đó, hành giả cần có sự trợ duyên của thiện tri thức, các bạn đồng học, đồng tu trên lộ trình giải thoát nhằm nâng đỡ nhau trong những giai đoạn khó khăn trên con đường tu tập, càng ngày càng làm cho tăng trưởng mạnh mẽ công năng tu tập, đạt được mục đích tối hậu của con đường phạm hạnh, đó chính là giải thoát khỏi khổ đau trong sinh tử luân hồi.

Tác giả: **Thích Phước Tiến**

Học viên Thạc sĩ - Khóa V, Học viện PGVN tại Tp.HCM

CHÚ THÍCH

Sayuttanikāyo, Saāyatanavaggo, 4. Jambukhādakasayutta, 9. Avijjāpañhāsutta, 322. PTS 4.257. Bukkyo Dendo Kyokai, Thánh Điển Phật Giáo Hay Lời Dạy Của Đức Phật Thích Ca, Japan: Kosaido Co., Ltd, 2020, tr. 34.

Harvey, Peter, An introduction to Buddhist ethics: foundations, values and issues, Cambridge: Cambridge Univ. Press, 2000, p. 123.

Henepola, Gunaratana (2001), Eight Mindful Steps to Happiness Walking the Buddha's Path, Việt Dịch: Diệu Liên - Lý Thu Linh, Boston: Wisdom Publications, 2007, p. 43.

Thích Minh Châu, (dịch) Kinh Tương Ưng 4, Nxb. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP.HCM, 1991, tr. 404.

Nguyên tác: "sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī".

Sayuttanikāyo, Saāyatanavaggo, 4. Jambukhādakasayutta, 1. Nibbānapañhāsutta, 314, PTS.

4.252.

Thích Trí Quảng, *Phật Giáo Nhập Thế Và Phát Triển (Quyển III)*, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, 2011, tr. 348.

Thích Minh Châu, *Kinh Tiểu Bộ-Tập I*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2015, tr. 68.

Nguyên tác: "Sabbapāpassa akaraa, kusalassa upasampadā; Sacittapariyodapana, eta buddhāna sāsana."

Khuddakanikāye, Dhammapadapāi, 14. Buddhavaggo, 183, PTS 0.27.

Brekke, Torkel. "The Religious Motivation of the Early Buddhists". *Journal of the American Academy of Religion*, Vol. 67, No. 4 (Dec. 1999), p. 860.

Gethin, Rupert, *Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, 1998, pp. 81-83.

Lopez, Donald, Jr, *Buddhism and Science: A Guide for the Perplexed*, University of Chicago Press, 2009, pp. 136-137.

<https://phatgiao.org.vn/bat-chanh-dao-d25026.html>

Nguyễn Duy Nhiên, *Ba Mươi Ngày Thiền Quán*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2009, tr. 15.

Thích Thiện Hoa, *Phật Học Phổ Thông 1*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 480.

Ayya Khema-Diệu Liên-Lý Thu Linh, *Vô Ngã, Vô Ưu-Being Nobody, Going Nowhere*, Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2013, tr. 143.

Thích Chơn Thiện, *Phật Học Khái Luận*, Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2009, tr. 349-350.

Thích Minh Châu, (dịch) *Kinh Tương Ưng 4*, Nxb. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP.HCM, tr. 404.

Nguyên tác: "Ayameva kho, āvuso, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo etassa nibbānassa sacchikiriyāya, seyyathida – sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi. Aya kho, āvuso, maggo aya paṭipadā etassa nibbānassa sacchikiriyāya"ti".

Sayuttanikāyo, Saāyatanavaggo, 4. Jambukhādakasayutta, 1. Nibbānapañhāsutta, 314, PTS. 4.252.

Thích Minh Châu, (dịch) *Kinh Tăng Chi Bộ-Tập I*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2015, tr. 91.

Nguyên tác: "Yasmi, bhikkhave, adhikarae āpanno ca bhikkhu codako ca bhikkhu na sādhu ka attanāva attāna paccavekkhati tasmeta, bhikkhave, adhikarae paṭikaṅkha dīghattāya kharattāya vāattāya savattissati, bhikkhū ca na phāsu viharissantīti".

Aṅguttaranikāyo, Dukanipātapāi, 1. Paṭhamapaāsaka, 15, PTS 1.54.

Thích Minh Châu, (dịch) *Kinh Trung Bộ III*, Nxb. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP.HCM, tr. 742.

Nguyên tác: "Idhānanda, ekacco puggalo idha pāātipātā paṭivirato hoti, adinnādānā paṭivirato hoti, kāmesumicchācārā paṭivirato hoti, musāvādā paṭivirato hoti, pisuāya vācāya paṭivirato hoti, pharusāya vācāya paṭivirato hoti, samphappalāpā paṭivirato hoti, anabhijjhālu hoti, abyāpannacitto hoti, sammādiṭṭhi hoti. So kāyassa bheda para maraā sugati sagga loka upapajjati".

Majjhimanikāye, Uparipaāsapāi, 1. Devadahavaggo, 6. Mahākammavibhaṅgasutta, 300, PTS 3.210.

Thích Minh Châu, (dịch) *Kinh Tăng Chi Bộ 1*, Nxb. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam,

TP.HCM, 1996, tr. 81.

Nguyên tác: "Addhamida, bhikkhave, lābhāna yadida āraññikatta...pe...piḍapātikatta...pasukūlikatta...tecīvarikatta...dhammakathikatta...vinayadharatta...bāhusacca...thāvareyya...ākappasampadā...parivārasampadā...mahāparivāratā...kolaputti...vaap okkharatā...kalyāvākkaraatā... appicchata... appābādhatā"ti".

Āṅguttaranikāyo, Ekakanipātapāi, 17. Pasādakaradhammavaggo, 366-381, PTS 1.39.

Thích Minh Châu, (dịch) Kinh Tiêu Bộ 1, Nxb. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP.HCM, 1999, tr. 48.

Nguyên tác: "Na attahetu na parassa hetu, na puttamicche na dhana na raṭṭha; Na iccheyya adhammena samiddhimattano, sa sīlavā paññavā dhammiko siyā".

Khuddakanikāye, Dhammapadapāi, 6. Paḍitavaggo, 84, PTS 0.12.

Thích Minh Châu, (dịch) Kinh Tương Ưng 4, Nxb. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP.HCM, 1991, tr. 596.

Nguyên tác: "Aya vuccati, bhikkhave, asaṅkhatagāmimaggo...pe... katamo ca, bhikkhave, asaṅkhatagāmimaggo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppannāna kusalāna dhammāna uppādā chanda janeti vāyamati vīriya ārabhati citta paggaḥāti padahati. Aya vuccati, bhikkhave, asaṅkhatagāmimaggo...pe... Aya vuccati, bhikkhave, asaṅkhatagāmimaggo".

Sayuttanikāyo, Saāyatanavaggo, 9. Asaṅkhatasayutta, 377, PTS. 4.365.

Thích Minh Châu, (dịch) Kinh Tiểu Bộ, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2015, tr. 41.

Nguyên tác: "Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā; Manasā ce pasannena, bhāsati vā karoti vā; Tato na sukhamanveti, chāyāva anapāyini".

Khuddakanikāye, Dhammapadapāi, 1. Yamakavaggo, 2, PTS 0.1.

Thích Minh Châu, (dịch) Kinh Trung Bộ III, VNCPHVN, TP.HCM, 1992, tr. 648.

Nguyên tác: "Katamo ca, bhikkhave, ariyo sammāsamādhī saupaniso saparikkhāro? Seyyathida - sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati; yā kho, bhikkhave, imehi sattahaṅgehi cittassa ekaggatā parikkhatā - aya vuccati, bhikkhave, ariyo sammāsamādhī saupaniso itipi, saparikkhāro itipi".

Majjhimanikāye, Uparipaāsapāi, 2. Anupadavaggo, 136, PTS 3.71.

Thích Minh Châu, Chánh Pháp Và Hạnh Phúc-Đức Phật Của Chúng Ta, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2011, tr. 7.

Nguyễn Duy Nhiên, Ba Mươi Ngày Thiền Quán, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2009, tr. 18.

Thích Minh Châu, (dịch) Kinh Trường Bộ 2, VNCPHVN, TP.HCM, 1991, tr. 212.

Nguyên tác: "Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo? Nekkhammasaṅkappo abyāpādasāṅkappo avihisāsaṅkappo, aya vuccati bhikkhave, sammāsaṅkappo".

Dīghanikāyo, Mahāvaggapāi, 9. Mahāsatipaṭṭhānasutta, 402, PTS 2.312.

Thích Thiện Hoa, Tám Quyển Sách Quý, Nxb. Thành Hội Phật Giáo, TP. HCM, 1992, tr. 425.

Thích Minh Châu (dịch) Kinh Tăng Chi Bộ, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2015, tr. 69.

Nguyên tác: "Sammādiṭṭhikassa, bhikkhave, purisapuggalassa yañceva kāyakamma yathādiṭṭhi samatta samādinna yañca vacīkamma...pe... yañca manokamma yathādiṭṭhi samatta samādinna yā ca cetanā yā ca patthanā yo ca paidhi ye ca saṅkhārā sabbe te dhammā iṭṭhāya kantāya manāpāya hitāya sukhāya savattanti. Ta kissa hetu? Diṭṭhi hissa,

bhikkhave, bhaddikā".

Āṅguttaranikāyo, Ekakanipātapāi, 16. Ekadhammapāi, 307, PTS 1.33.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

TÀI LIỆU GỐC

Āṅguttaranikāyo. Pāli Text Society Tipitaka.

Dīghanikāyo. Pāli Text Society Tipitaka.

Khuddakanikāye. Pāli Text Society Tipitaka.

Majjhimanikāyo. Pāli Text Society Tipitaka.

Sayuttanikāyo. Pāli Text Society Tipitaka.

NGUỒN CHÍNH

Kinh Tăng Chi Bộ, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 1996-2015.

Kinh Tiểu Bộ Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 1999-

Kinh Tương Ưng, Thích Minh Châu (dịch), VNCPHVN, TP.HCM, 1991.

Kinh Trung Bộ, Thích Minh Châu (dịch), VNCPHVN, TP. HCM, 1992.

Kinh Trường Bộ, Thích Minh Châu (dịch), VNCPHVN, TP.HCM, 1991.

NGUỒN PHỤ

Gethin, Rupert, Foundations of Buddhism, Oxford University Press, 1998.

Harvey, Peter, An introduction to Buddhist ethics: foundations, values and issues, Cambridge: Cambridge Univ. Press, 2000.

Lopez, Donald, Jr, Buddhism and Science: A Guide for the Perplexed, University of Chicago Press, 2009.

Ayya Khema-Diệu Liên-Lý Thu Linh, Vô Ngã, Vô Ưu-Being Nobody, Going Nowhere, Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2013.

Bukkyo Dendo Kyokai, Thánh Điển Phật Giáo Hay Lời Dạy Của Đức Phật Thích Ca, Japan: Kosaido Co., Ltd, 2020.

Henepola, Gunaratana, Eight Mindful Steps to Happiness Walking the Buddha's Path, Việt Dịch: Diệu Liên - Lý Thu Linh, Boston: Wisdom Publications, 2007.

Nguyễn Duy Nhiên, Ba Mươi Ngày Thiền Quán, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2009.

Nguyễn Duy Nhiên, Ba Mươi Ngày Thiền Quán, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2009.

Thích Chơn Thiện, Phật Học Khái Luận, Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2009.

Thích Minh Châu, Chánh Pháp Và Hạnh Phúc-Đức Phật Của Chúng Ta, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2011.

Thích Thiện Hoa, Phật Học Phổ Thông 1, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012.

Thích Thiện Hoa, Tám Quyển Sách Quý, Nxb. Thành Hội Phật Giáo, TP.HCM, 1992.

Thích Trí Quảng, Phật Giáo Nhập Thế Và Phát Triển (Quyển III), Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, 2011.

NGUỒN TẠP CHÍ VÀ INTERNET

Brekke, Torkel. "The Religious Motivation of the Early Buddhists". Journal of the American Academy of Religion, Vol. 67, No. 4 (Dec. 1999).

<https://phatgiao.org.vn/bat-chanh-dao-d25026.html>