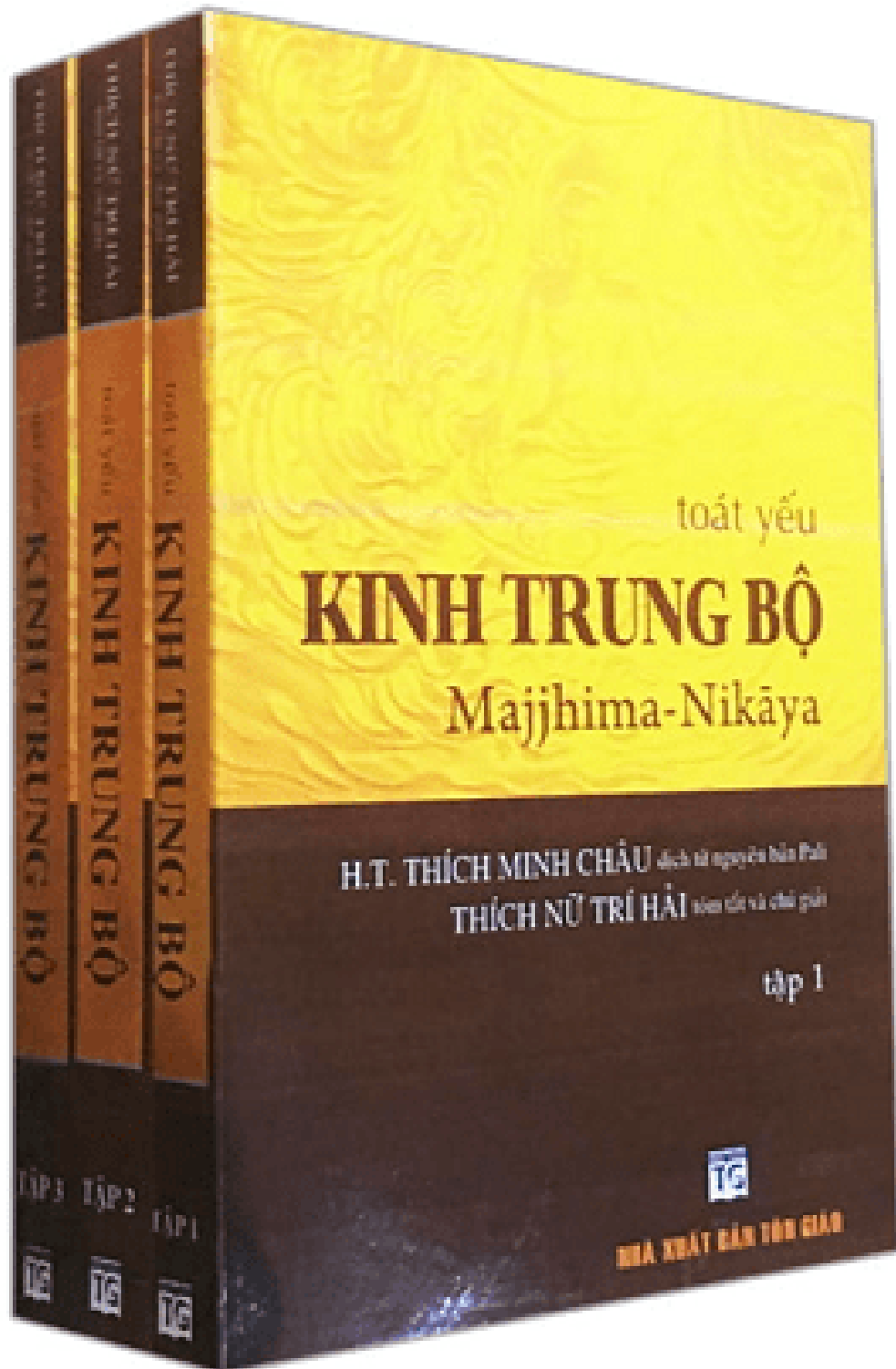


TÌM HIỂU CON ĐƯỜNG BÁT CHÍNH ĐẠO QUA KINH TRUNG BỘ





Bát chính đạo nếu được tu tập sẽ dập tắt mọi nỗi phiền đang nung nấu, đốt cháy thân tâm mỗi ngày. Vậy nên, “tính năng hiệu quả của Bát chính đạo là giúp hành giả vượt lên hai phương cách sống, giúp con người phát triển tâm nhìn chân chính, ứng dụng lòng tin vào tư duy chân chính”.

Tác giả: **Thích Nữ Huệ Cảnh**

Học viện Phật giáo Việt Nam tại Tp.Hồ Chí Minh

Con đường **Bát chính đạo** (*Eightfold Path*) là một khái niệm trọng yếu trong đạo Phật, đại diện cho con đường dẫn đến giải thoát khỏi sự đau khổ và đạt được niềm an lạc. Được giảng dạy bởi Đức Phật Sakyamuni trong **kinh Trung bộ**, con đường Bát chính đạo cung cấp một bản đồ chi tiết cho người tu tập về cách thức áp dụng lẽ sống và hành động để đạt đến giác ngộ.

Trong bài viết này, chúng ta sẽ đi sâu vào tìm hiểu về con đường **Bát chính đạo** qua Kinh Trung bộ. Bài viết sẽ tập trung vào việc giải thích từng phần của Bát chính đạo - từ Chính kiến đến chính định, từ khái niệm thế nào là cái thấy đúng, nghĩ đúng, lời nói chân chính cho đến đạt được định chân chính và cách thức áp dụng những nguyên tắc này vào cuộc sống hàng ngày.

Chúng ta sẽ thảo luận về ý nghĩa của mỗi phần của **Bát chính đạo** và làm thế nào để người tu tập tiến bộ trên con đường tu học bằng phương pháp này. Ngoài ra, bài viết cũng sẽ trình bày những ví dụ cụ thể và hướng dẫn thực hành để áp dụng **Bát chính đạo** trong cuộc sống hằng ngày.

Thông qua việc tìm hiểu và thảo luận về con đường **Bát chính đạo** qua Kinh Trung bộ, hy vọng rằng độc giả sẽ có cái nhìn rõ ràng hơn về bản chất và ý nghĩa của con đường này trong đạo Phật, từ đó cung cấp cho Phật tử những hướng dẫn và lời dạy của đức Phật để áp dụng vào cuộc sống hàng ngày, hướng tới sự giác ngộ và an lạc tâm thức.

Nội dung

Đức Phật Thích Ca, sau khi chứng ngộ Chính Đẳng Giác, thấu tỏ ba cõi, Ngài thấy rõ kiếp sống con người mong manh như sương sớm, nên Ngài chỉ ra cho con người thấy bản chất của vạn pháp, hướng dẫn nhiều phương pháp tu tập chuyển hóa khổ đau.

Mục đích cao đẹp nhất của đạo Phật là an lạc, giải thoát ngay tại đời này. Vấn đề thiết thực của Phật giáo là chỉ ra nguồn gốc mọi nỗi khổ và con đường thoát ra khỏi khổ. Con đường ấy, chúng ta có thể bắt gặp nó bàn bạc trong *Kinh Trung bộ*.

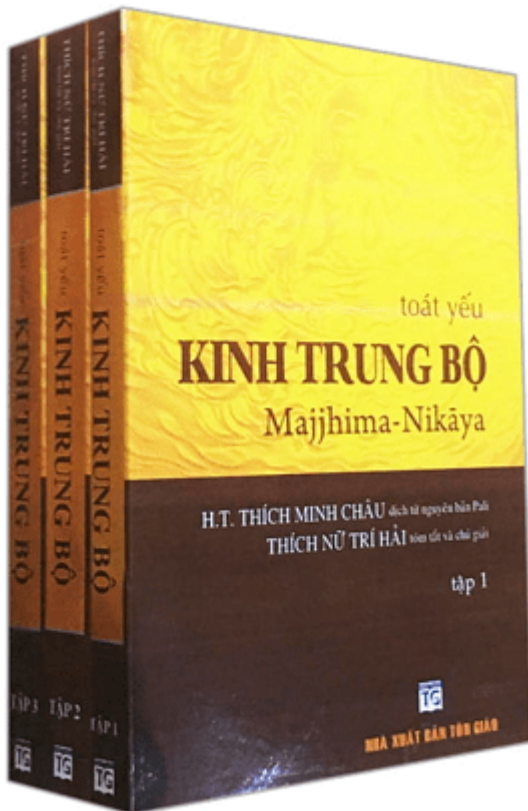
Kinh Trung bộ là bộ thứ hai trong năm bộ kinh Nikaya là Kinh Trường bộ (*Dīghani Nikāya*), kinh Trung bộ (*Majjhima Nikāya*), kinh Tương ưng bộ (*Samyutta Nikāya*), Kinh Tăng chi bộ (*Anguttara Nikāya*) và kinh Tiểu bộ (*Khuddaka Nikaya*).

Theo bộ *Tam tạng Kinh điển* cho rằng, các bài kinh trong Trung bộ nhằm đến cộng đồng người Phật tử thuần thành và những vị tân Tỷ- kheo áp dụng các pháp hành trong công phu tu tập.

Trong đó, kinh Trung bộ (*Majjhima Nikāya*) gồm 152 bài kinh, nội dung bao gồm những bài kinh nói đến quá trình tu tập và hướng dẫn các vị Tỷ kheo. kinh Trung bộ (tiếng Pali: *Majjhima Nikāya*) là một bộ kinh trong bộ Tipitaka, bộ sách kinh điển chính thức của Phật giáo Theravada. Đây được xem là bộ Kinh cốt lõi trong kinh tạng Pāli, trình bày những pháp môn đưa đến giác ngộ.

Bộ kinh này chú trọng phần **Bát chính đạo** và các phương pháp tu hành, nhất là tiến trình tu chứng để hướng đến giải thoát.

Ảnh: St



Vì vậy khi khảo cứu các vấn đề của Phật giáo, đặc biệt là pháp tu căn bản thì không thể không đề cập đến *Kinh Trung bộ*. Hòa Thượng Thích Minh Châu trong lời giới thiệu *Kinh Trung bộ* đã nhận định rằng: “Chưa học Kinh Trung Bộ là chưa nắm được tinh hoa của đạo Phật nguyên thủy. Chưa nghiên cứu Kinh Trung Bộ rất có thể rơi vào những lệch lạc định nghĩa các danh từ chuyên môn trong đạo Phật mà đức Phật đã dày công định nghĩa, mỗi khi Ngài thuyết giảng giáo lý của Ngài.”

Hòa thượng Minh Châu nghiên cứu và dịch sang tiếng Việt được ghi (trong bản in lần thứ nhất năm 1973): “Tập Kinh Trung Bộ (*Majjhima Nikāya*) gồm 152 kinh tất cả, chia thành 3 tập: tập I, gồm 50 Kinh đầu, tập II gồm 50 Kinh tiếp và tập III, gồm 52 Kinh chót. Sau khi dịch xong Kinh Trường Bộ (*Dīgha Nikāya*), Vu Lan 2516 (23-8-1972), tôi dịch tiếp Kinh Trung Bộ.”

Từ đó cho thấy để có được bản kinh cho người Việt hiện nay đọc tụng nghiên cứu học tập đã trải qua biết bao công sức của chư vị tiền bối vì mong muốn cho nhân sinh được hết khổ được vui.

Giáo pháp của đức Phật cao sâu huyền diệu. Suốt bốn mươi lăm năm ngược xuôi xứ Ấn thuyết pháp độ sinh, Ngài tuyên bố rằng: “Này các Tỷ kheo, xưa cũng như nay, ta chỉ nói một điều,

đó là sự khổ và diệt khổ.”

Khổ trong tiếng Pali là ‘*Dukkha*’. ‘*Dukkha*’ được hiểu là sự bất toại ý, bất toàn. Theo Từ điển Pali Viet Dictionary định nghĩa: ‘*Dukkha*’ nghĩa là sự đau khổ, đau đớn, khổ sở, hấp hối, không an vui.

Cho nên người tu tập muốn thấy rõ bản chất của các pháp nên tìm ra con đường dẫn đến giải thoát. Con đường chấm dứt khổ đau chính là Bát chính đạo (*dukkhāhāro-maggā maggāpariyantaṃ*). Do đó Thế Tôn tuyên bố: “*Ta thuyết giảng con đường tu hành cho các đệ tử. Và các đệ tử của Ta y cứ con đường tu hành này, tu tập Thánh đạo Tám ngành.*”

Như vậy, con đường Bát chính đạo này được Đức Phật tuyên thuyết, khuyến khích, tu tập. Đây là lộ trình rất quan trọng mà một người muốn an lạc giải thoát cần phải biết và thực hành. Đại Kinh Bốn mươi nói rằng: “*Tu tập 8 chính đạo thông thường sẽ trở thành chân nhân, hưởng phúc báo. Tu tập rốt ráo 8 chính đạo sẽ chứng quả thánh nhân, kết thúc luân hồi.*”

Con đường Bát chính nhằm giúp cho những ai hành trì được thoát khổ, bước vào dòng Thánh, giác ngộ, giải thoát. Kinh Trung bộ trình bày lộ trình tu tập rất gần với cách sinh hoạt thời đức Phật, có tính nguyên thủy nhất, khả năng xác chứng cao, độ tin cậy đối với người đời sau rất đáng trân trọng trong từ pháp học, pháp hành để dần xuôi về pháp thành.

Con đường Bát chính đạo

Bát chính đạo, tiếng Pāli nghĩa là *Āriyā Atthangika Magga*. *Āriyā* dịch là Thánh. Ở đây không phải mô tả trạng thái chứng đắc của bậc Thánh mà là lộ trình đi đến Thánh quả. Như vậy Bát Thánh Đạo (E. *Eight Noble Path*) hay **Bát chính đạo** (E. *Eight Right Path*) đều đúng vì giáo lý nhằm hướng đến điều chọn chính (*samā*).

Vậy thế nào là Thánh đạo tám ngành? “*Hiền giả Visākha, đây là Thánh đạo tám ngành, tức là Chính tri kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định*”. Do đó đây là con đường (*magga*) của bậc thánh bước đi, có tám thành phần hay tám yếu tố. **Bát chính đạo** nên hiểu là những thành tố tâm lý, đúng đắn và có thể xuất hiện trong một sát na.

Chính Tri Kiến (Sammā Diṭṭhi)

Bát chính đạo khởi đầu là chính tri kiến tiếng Pali là **Sammā Diṭṭhi**. Kinh Trung bộ định nghĩa: *Thế nào là Chính kiến? Chính kiến, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại. Này các Tỷ-kheo, có loại chính kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y (upadhivepakkā); có loại chính kiến, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi (maggaṅgā).*

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y? Có bố thí, có cúng dường, có tế tự; có quả báo các nghiệp thiện ác; có đời này, có đời khác; có mẹ, có cha; có các loại hóa sinh; ở đời có các vị Sa-môn, Bà-la-môn, chính hướng, chính hạnh, sau khi với thượng trí tự mình chứng đạt đời này và đời khác lại tuyên bố lên. Như vậy, này các Tỷ-kheo là chính kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính kiến thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? Phàm cái gì, này các Tỷ-kheo, thuộc trí tuệ, tuệ căn, tuệ lực, trạch pháp giác chi, chính kiến, đạo chi của một vị tu tập Thánh đạo, thành thực trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm. Chính kiến như vậy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

Như vậy, Chính kiến theo Kinh Trung bộ có 2 loại là hữu lậu và vô lậu. Chính kiến hữu lậu thì ‘có bố thí, có cúng dường, có tế tự; có quả báo các nghiệp thiện ác; có đời này, có đời khác; có mẹ, có cha’. Chính Kiến là khả năng nhận thức về nghiệp (*kammassakatā-sammāditthi*).

Là hành giả nhận biết tất cả buồn vui sầu khổ của đời này là nhân của đời trước. Tất cả thiện tâm đời này là nhân lành cho đời sau, ác tâm đời này là duyên khổ cho đời sau. Mỗi người đều có nghiệp riêng, không có kẻ thù nào tấn công chúng ta ngoại trừ ác nghiệp của chúng ta.

Như vậy cái nhìn đúng đắn, trí tuệ sáng suốt, là chính kiến. Sự hiểu biết thấu đáo về mọi hiện hữu, áp dụng Pháp đúng cách, trong suy nghĩ cũng như trong hành động.

Thứ hai, chính kiến vô lậu là người có ‘trí tuệ, tuệ căn, tuệ lực, trạch pháp giác chi, chính kiến, đạo chi của một vị tu tập Thánh đạo, thành thực trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm’ mới có thể thấu suốt sự lí, đạt đến các tầng tâm linh cao nhất, đi đến giác ngộ, giải thoát.

Vì vậy “chính tri kiến đó sẽ dẫn lối thoát ly cho những ai biết lắng nghe và tu nghiệm đúng mức. Dầu chưa đạt đến Thánh trí nhưng kiến văn chín chắn này cũng là một công cụ đắc lực để mọi người ngăn trừ nghi hoặc và Tà kiến, dù chỉ trên mức độ hạn chế.”

Do đó khi phiền não đến, chúng ta không có chính kiến thì sẽ bị những tà kiến xâm nhập, vừa đau đớn cả thân xác lẫn tinh thần. Vết thương trên thân có thể chữa lành nhanh chóng, nhưng phiền não trong tâm thì phải có trí tuệ mới có thể ‘gạn đục khơi trong’. Theo tuệ giác Đức Thế Tôn “không nhận thức đúng đắn (tri kiến) là tổn thất lớn nhất”.

Vì lí do đó, ai tinh tấn đoạn trừ tà kiến, thành tựu chính kiến, như vậy là có Chính tinh tấn. Ai có chính niệm đoạn trừ tà kiến, chính niệm đạt được và an trú chính kiến, như vậy là người ấy có Chính niệm.

Như vậy, ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo Chính kiến, tức là Chính kiến, Chính tinh tấn, Chính niệm. Điều này cho thấy các chi phần nương vào nhau có sự liên hệ mật thiết không thể tách rời trong lộ trình tu tập. Nhưng vì dễ dễ tìm hiểu nên chúng ta cần thấy rõ từng chi phần và hiểu đúng từng khái niệm.

Chính Tư Duy (Sammā Saṅkappa)

Chính tư duy tiếng Pali là Sammā Saṅkappa tiếng Anh là Right Thought hay Right Intention là một trong Bát chính đạo (E. *Eightfold Path*) trong đạo Phật, đại diện cho một phần quan trọng trong việc xây dựng nền tảng tư duy và thái độ đúng đắn trong cuộc sống.

Chính tư duy không chỉ đề cập đến việc nghĩ đúng về mọi vấn đề, mà còn đến việc chấp nhận và thúc đẩy những ý định và hành động tốt đẹp. Như vậy “*samkappa* đồng nghĩa với *vitakka-tāma*, là một sở hữu rất quan trọng giúp ta gạt bỏ những ý tưởng và những khái niệm sai lầm,

đồng thời tạo những sở hữu có tánh cách thiện.”

Vậy thế nào là Chính tư duy? *Chính tư duy, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại: có loại chính tư duy, này các Tỷ-kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y; có loại chính tư duy, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.*

Đối với chính tư duy cũng giống như chính kiến ở phần trên theo đức Phật có hai loại. Đó là hữu lậu và vô lậu. Hữu lậu thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y. Ly dục tư duy, vô sân tư duy, bất hại tư duy. Vô lậu thuộc suy tư, tầm cầu, tư duy, một ngữ hành do sự hoàn toàn chú tâm chuyên tâm của một vị tu tập Thánh đạo, thành thực trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Thánh tâm.

Cũng như vậy, một bài kinh khác đức Phật dạy: *“Này thợ mộc, thế nào là chính tư duy? Ly dục tư duy, vô sân tư duy, bất hại tư duy. Những pháp này, thợ mộc, được gọi là chính tư duy.”*

Ly dục tư duy nghĩa là nhàm chán, ghét sợ đối với năm trần, không còn đam mê đắm đuối vào năm trần. *“Khi tư duy đạt đến sự trong sáng, thuần thiện, tâm ý sẽ thanh tịnh. Sự suy niệm sâu sắc, đúng đắn sẽ định hướng cho lời nói và việc làm hợp với điều thiện”.*

Vô sân tư duy nghĩa là không có lòng bất mãn trong người trong vật. Bất mãn với người nghĩa là ghét người này ghét người kia, thù oán.

Bất hại là không làm tổn hại người và vật. Đối với mọi người và mọi vật, nếu chúng ta không làm được lợi cho họ thì thôi, chớ không nên làm tổn hại. Vì người khác làm tổn hại mình, mình đã không chịu, thì chúng ta chớ nên làm tổn hại người. Không làm tổn hại người và vật, là chúng ta tạo cho mình một nhân tốt, sẽ đưa đến đức tánh từ bi của Phật.

Chính tư duy đóng vai trò quan trọng trong việc giúp con người hiểu rõ bản thân, hướng tới những ý định và hành động tốt đẹp, giúp tạo ra sự hòa bình và an lạc cho mình và xã hội. Bằng cách thực hành chính tư duy, người tu tập có thể trải nghiệm sự tự do và giải thoát từ cảm xúc tiêu cực và đau khổ.



Chính Ngữ (Sammā Vācā)

Chính ngữ tiếng Pali-Sammā Vācā tiếng Anh- Right Speech là một chi của Bát chánh đạo trong đạo Phật, đại diện cho một phần quan trọng trong việc xây dựng lối sống đạo đức và hành xử chân chính. Chính ngữ bao gồm việc sử dụng lời nói và ngôn từ một cách đúng đắn và có ý thức.

Vậy thế nào là Chính ngữ? Chính ngữ, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại: có loại chính ngữ, này các Tỷ-kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y; có loại chính ngữ, này các Tỷ-kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.

Cũng trong bài kinh này đức Phật dạy: Chính ngữ hữu lậu thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y. Viễn ly vọng ngữ, viễn ly nói hai lưỡi, viễn ly ác khẩu, viễn ly phù phiếm ngữ. Chính ngữ vô lậu thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly bốn ngữ ác hành, đối với một vị tu tập Thánh đạo, thuần thực trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm.

Ngoài hai nguyên tắc cơ bản trên chính ngữ cũng bao gồm việc biết lắng nghe và thấu hiểu người khác một cách tôn trọng và không phê phán. Điều này giúp tạo ra một môi trường giao tiếp lành mạnh, tôn trọng và hòa bình.

Chính ngữ không chỉ là hành động trực tiếp trong lời nói mà còn bao gồm cả lời giáo huấn, truyền đạt và viết lách. Việc sử dụng ngôn từ chính xác, yêu thương và tôn trọng trong mọi tình huống góp phần quan trọng vào việc xây dựng một tinh thần đạo đức và hòa bình trong xã hội.

Chính ngữ là một trong những nguyên tắc cơ bản trong việc tu tập đạo Phật, giúp con người tạo ra môi trường sống tích cực và hài hòa, đồng thời hướng tới giác ngộ và an lạc.

Chính Nghiệp (Sammā Kammanta)

Chính nghiệp (P. Sammā Kammanta, E. Right Livelihood) là một chi phần của Bát chính đạo, đại diện cho cách sống và làm việc đúng đắn, không gây hại cho bản thân, người khác và môi trường. Hay được hiểu là ngăn chặn những hành động xấu ác do thân thể làm công cụ biểu hiện ra các hành vi bất thiện.

Do đó đức Phật dạy: “*viễn ly sát sinh, viễn ly lấy của không cho, viễn ly tà hạnh trong các dục, như vậy, này các Tỷ kheo, là chính nghiệp, thuộc hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y. Và này các Tỷ kheo, thế nào là chính nghiệp thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? Cái gì, này các Tỷ kheo, thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly ba thân ác hành, đối với một vị tu tập Thánh đạo, thành thực trong Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm, như vậy, này các Tỷ kheo, là chính nghiệp thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi*”.

Trong kinh phân biệt về sự thật Thế Tôn khái niệm: “*Này chư hiền, thế nào là chính nghiệp? Tự chế không sát sinh, tự chế không trộm cắp, tự chế không tà dâm. Này chư hiền như vậy nghĩa là chính nghiệp*.”

Đó là hiểu theo văn tự, còn nhìn nhận ở một khía cạnh khác thì những trạng thái tâm lý nào giúp ta hành động chân chính gọi là chính nghiệp. Hành động chân chính ở đây là tránh xa sát sinh, trộm cắp và tà dâm.

Mặt khác, không chỉ người tu sĩ mà cả người cư sĩ hay bất kỳ ai cũng có thể tu tập chính nghiệp trong cuộc sống hàng ngày. Đây là nguyên tắc giúp con người chọn cho mình cách sống một cách có ý thức, hài hòa và đúng đắn. Chính nghiệp là cơ sở để tạo ra một xã hội công bằng, hòa bình và phát triển bền vững.

Chính Mạng (Sammā Ājīva)

Chính mạng (P. Sammā Ājīva, E. Right Speech) là chi phần tiếp trong Bát chính đạo. Chính mạng liên quan đến việc mưu sinh một cách chân chính. Đối với người cư sĩ làm ra tài sản bằng cách hợp pháp không lừa đảo, gian trá, lấy lợi cầu lợi.

Vậy thế nào là Chính mạng?

Chính mạng, này các Tỷ-kheo, Ta nói có hai loại: có loại chính mạng, hữu lậu và vô lậu. Cái gì, này các Tỷ-kheo thuộc về từ bỏ, từ đoạn, từ khước, viễn ly tà mạng đối với một vị tu tập Thánh đạo, có vô lậu tâm, có Hiền Thánh tâm là chính mạng thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi. Ai tinh tấn đoạn trừ tà mạng, thành tựu chính mạng, như vậy là Chính tinh tấn của vị

ấy. Ai chính niệm đoạn trừ tà mạng, chính niệm đạt được và an trú chính mạng, như vậy là Chính niệm của vị ấy.

Như vậy, ba pháp này chạy theo, chạy vòng theo Chính mạng, tức là Chính kiến, Chính tinh tấn, Chính niệm.

Trong bản kinh phân biệt về sự thật Thế Tôn tuyên thuyết: *“Này chư hiền, thế nào là chính mạng? Này chư hiền, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chính mạng. Này chư hiền, như vậy gọi là chính mạng.”*

Những lời dạy trên của Đức Phật chỉ cho những vị có thực hành chính pháp nhờ vậy mà cả thân lẫn tâm đều được thanh tịnh, không lỗi lầm. Người như vậy là có cuộc sống đúng chính pháp hay nói cách khác là có chính mạng. Tuy nhiên ngày nay *“một vài Tỷ kheo vận dụng phương tiện tà mạng để giáo hóa, dẫn dắt người sơ cơ vào đạo, ít nhiều vẫn có những thành công nhất định.”*

Do đó, tu tập chính mạng là sống một cách chân chính bằng nghề nghiệp lương thiện, đạo đức, chính đáng không xâm hại đến các chúng sinh khác.

Chính Tinh Tấn (Sammā Vāyāva)

Chính tinh tấn (P. Sammā Vāyāva, E. Right View) là một trong tám chi phần chính đạo (Noble Eightfold Path) trong đạo Phật. Đây là nguyên tắc cơ bản và quan trọng nhất trong việc tu tập cũng như hiểu biết sâu sắc về thế giới và cuộc sống.

Đức Phật định nghĩa về Chính tinh tấn trong Kinh Trung bộ như sau:

“Này chư Hiền, ở đây Tỷ kheo đối với các ác bất thiện pháp chưa sinh, khởi lên ý muốn không cho sinh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sinh, khởi lên ý muốn trừ diệt; vị này nỗ lực, tinh tấn quyết tâm trì chí.

Đối với các thiện pháp chưa sinh, khởi lên ý muốn khiến cho sinh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sinh khởi, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này chư Hiền như vậy gọi là chính tinh tấn.”

Đây là con đường khó đi, khó hành trì, bởi bản chất của chúng ta được tạo ra từ vô minh ái dục, nên rất dễ lao mình vào dòng xoáy của ngũ dục. Vì vậy muốn lội ngược dòng xoáy đó, chúng ta phải có niềm tin bất hoại với lời dạy của đức Phật. Như vậy là đang thực hành Chính tinh tấn.

Thực hiện Tứ chính cần đến chỗ viên mãn sẽ đạt đến Chính tinh tấn. Bởi bốn yếu tố đó siêng năng đoạn tận phiền não, lậu hoặc trói buộc tâm. Thực hành Trạch pháp yểm trợ Tứ chính cần để phân định rạch ròi giữa các pháp đối đãi. Đây là chính đâu tà, đâu thiện đâu ác.

Trên cơ sở như vậy chúng ta thường xuyên nỗ lực làm sinh khởi những điều thiện chưa sinh nơi thân, khẩu ý, nỗ lực phát triển những điều thiện đã sinh, những điều ác chưa sinh đừng cho

sinh khởi và đoạn trừ những điều ác đã sinh nơi ba nghiệp.

Thế Tôn dạy con đường bước ra khỏi khổ đau, và nếu chúng ta muốn đạt được trạng thái hạnh phúc, an lạc thì chỉ có tự bản thân mình chiến thắng mình, cố gắng thực hành theo đạo giải thoát, có như vậy mới mong thành tựu. Sự vượt khó qua thói quen phàm, bản năng này chính là Chính tinh tấn trong Bát chính đạo.

Chính Niệm (Sammā Sati)

Chính niệm (P. Sammā Sati, E. Right Mindfulness) là một khía cạnh quan trọng trong Bát chính đạo của đạo Phật. Chính niệm liên quan đến việc giữ cho ý thức của chúng ta luôn tập trung và nhận thức đến mọi khía cạnh của cuộc sống hiện tại, từng khoảnh khắc, từng hơi thở và từng hoạt động của cơ thể và tâm trí.

Kinh Trung bộ định nghĩa: “Này chư Hiền, ở đây, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời... trên các cảm thọ trên các tâm quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này chư Hiền, như vậy gọi là Chính niệm”.

Chính niệm nghĩa là sự rõ biết, sự chú tâm hay dán tâm vào một đề mục một đối tượng nào đó. Trong Đại Kinh xóm ngựa thuộc Trung bộ Kinh, đức Phật đã dạy rằng:

“Này các Tỷ kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? Chúng ta phải chính niệm tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác, khi co tay khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi mang y kẹp bình bát, thượng y đều tỉnh giác, khi đi đứng, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác.”

Vô minh là nguồn gốc của mọi khổ đau trong cuộc sống. Trạng thái tâm thức không chú ý vào đối tượng, sự việc xảy ra đều là hình thức của vô minh. Sự không rõ biết bản chất của các pháp do đó dẫn đến sự bám víu khổ đau cũng là hình thức của vô minh.

Cho nên trong cuộc sống phải thiết lập nền tảng chính niệm, thiết lập khả năng tỉnh thức, biết mình khi tu tập Tứ Niệm Xứ, tức là biết rõ những hoạt động xảy ra nơi thân và tâm. Ngoài giây phút đó ra không được gọi là chính niệm, chỉ gọi là tâm sở niệm mà thôi. Trong khi tu tập từ bỏ các bất thiện về tam nghiệp, chú tâm hành thiền để thiết lập nền tảng chính niệm để loại bỏ năm triền cái, thay bằng năm thiền chi.

Thật không dễ để hành trì, bởi lẽ năm thứ phiền não đó nằm trong tâm chúng ta, đã bám rễ vào máu thịt xương tủy của con người không phải chỉ kiếp này, nó đã tích lũy từ nhiều kiếp mới hình thành nên. Sự rõ biết phải thường xuyên và không thoái lui, như nấu cơm, lửa đốt đều cơm mới chín được, sự gia công tu tập bằng chính niệm phải được thúc đẩy liên tục mới có dũng lực đương đầu trước những cám dỗ của lục trần, mới là nền tảng để phát sinh định tuệ.

Chính Định (Sammā Samādhi)

Chính định từ nền tảng chính niệm mà có. Đây là trạng thái tâm không còn bị chi phối bởi các cảm thọ buồn vui hờn giận. Hoàn toàn vắng lặng khi tâm tiếp xúc với cảnh. Các phiền não như

tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến đều bị nhiếp phục. Chính định là tâm an trú nơi sự yên lặng như vậy, nên ta cảm nhận được niềm an lạc do thiền mang lại, ta cảm thấy một niềm hỉ lạc của sự buông xả không còn gánh nặng ngũ dục.

Chính định an trú trong thể tánh vắng lặng như vậy đồng thể tánh Niết bàn, nên thường phát sinh trí tuệ, tiến đến quả vị an lạc, giải thoát. An lạc giải thoát ở đây không nên hiểu theo hình thức của thế gian. Kinh Trung Bộ, *Kinh Phân biệt về sự thật* khái niệm về chính định như sau:

“Này chư Hiền, thế nào là chính định? Này chư Hiền, ở đây, Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỉ lạc do ly dục sinh, với tầm với tứ (...) xả lạc, xả khổ, diệt hỉ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này chư Hiền như vậy gọi là chính định.”

Khi hành giả thành tựu bốn cấp bậc thiền định trên, thì Tứ Vô Lượng Tâm có mặt. Chính bốn trạng thái tâm này thúc đẩy tâm muốn cứu độ chúng sinh. Dưới cội Bồ-đề, lúc thành Chính Giác, không có bốn Tâm Vô lượng này đã không có bánh xe pháp chuyển động giữa thế gian.

Cuộc sống dù xưa và nay nếu thiếu yếu tố tâm này thì sự khổ đau, ích kỷ, bạo lực, tham lam sẽ tràn khắp nơi, tạo thành một dòng lũ vô minh cuốn trôi tất cả ra biển sinh tử. Đây là ý nghĩa của chính định trong Bát chính đạo.

Bát chính đạo nếu được tu tập sẽ dập tắt mọi nỗi phiền đang nung nấu, đốt cháy thân tâm mỗi ngày. Vậy nên, *“tính năng hiệu quả của Bát chính đạo là giúp hành giả vượt lên hai phương cách sống, giúp con người phát triển tầm nhìn chơn chính, ứng dụng lòng tin vào tư duy chân chính.”*

Do vậy, có nhận định cho rằng: *“Bát chính đạo có tám nhưng trong đó chỉ có ba chi đạo được xem là nền móng cho năm chi đạo còn lại có thể phát triển. Đó là Chính niệm (khả năng tỉnh thức liên tục), chính cần (là khả năng tinh tấn liên tục) và chính định (khả năng tập trung tư tưởng liên tục).”*

Bát chính đạo do tự thân Như Lai tu chứng và thể nghiệm, không phải suy luận từ một lý thuyết nào, nên pháp này chỉ có thực hành chứ không thể nói suông mà chứng ngộ được.

Nếu bản thân mỗi người hành trì miên mật con đường thánh này thì sẽ có thể chứng đắc các quả vị dư lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán. Quả vị chứng đắc là tùy thuộc vào cấp độ tu tập của mỗi người và có thể tự mình thẩm định ngay trong đời này. Vì vậy *“Bát chính đạo là giáo lý cốt tủy của đạo Phật.”*

Thật vậy, đạo Phật hướng nhân sinh đến mở rộng tình thương yêu và trí tuệ mà *“tình yêu này được trí tuệ dẫn đạo (chính kiến, chính tư duy) do thấy rõ sự thật vô ngã của vạn hữu. Tình thương ấy dập tắt được nhiều nguyên nhân khổ đau ở đời.”*

Ngoài ra, **Bát chính đạo** sẽ giúp con người thoát ra khỏi ma mị của ngũ dục, khổ đau. Vì vậy, con đường này, *“nhằm vào sự rèn luyện cách sống và ứng xử của một người bình thường.”* Nếu ai bước đi sẽ lìa xa phiền não, tiến đến giác ngộ giải thoát và con đường này giành cho tất

cả mọi loài chúng sinh không phân biệt.

Như lời nhận định của ông Rhys Davids: *“Là Phật tử hay không là Phật tử, tôi đã nghiên cứu mọi hệ thống Tôn giáo trên thế gian này, và không có hệ thống nào trong đó tôi có thể tìm được điều gì vượt qua Bát chính đạo của Đức Phật, cả về sự mỹ diệu lẫn tính chất toàn diện của nó. Tôi cảm thấy mãn nguyện khi được uốn nắn cuộc đời mình theo con đường đó.”*

Nói cách khác con đường Bát Chính là *“phương diện duy nhất đề cập đến pháp hành. Bất cứ điều gì được thực hành, được tu tập, được phát triển, trong Phật giáo điều ấy phải nằm trong phạm vi Bát chính đạo. Chúng ta phải tập trung sự chú ý của chúng ta vào giáo lý thực tiễn này; vì phần lý thuyết suy luận không có kết quả gì mấy đối với một người thực sự quan tâm thực hành giáo pháp.”*

Như vậy, cho chúng ta thấy được tầm quan trọng của giáo lý Bát chính trên bước đường tu. Một người muốn sống an lạc, an trú trong Pháp không thể bỏ qua lộ trình này. Cho nên *“Phật tử muốn cải thiện đời sống tự thân, ... muốn giác ngộ chơn chính như Chư Phật, cần phải học và hành Tám chính đạo.”*

Từ đó *“trong quá trình thuyết pháp và giảng dạy kinh điển Pāli, Hòa Thượng Bốn sư chúng tôi vẫn đặc biệt chú trọng đến Kinh Trung Bộ.”* Để thấy được tầm quan trọng cũng như vai trò thực tiễn ứng dụng của phương pháp tu tập này.

Qua sự trình bày về nội dung cũng như vai trò con đường Bát chính trong Trung bộ Kinh. Cho chúng ta thấy được pháp hành cốt lõi trong Kinh Pāli đây là con đường đưa đến thắng trí, thanh tịnh, Niết Bàn.

“Thấy nguy hiểm phóng dật,

Không phóng dật an ổn,

Hãy tu Tám Thánh đạo,

Giác chứng đạo bất tử”

Tác giả: **Thích Nữ Huệ Cảnh**

Học viện Phật giáo Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh

Chú thích:

Kinh Trung bộ, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2021, tr. xxxi.

Phạm Kim Khánh (dịch), *Đức Phật và Phật pháp*. Nxb. Tổng Hợp, TP. Hồ Chí Minh, 2013, tr. 531.

Kinh Trung bộ I, Lời Giới Thiệu, Thích Minh Châu, Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam cơ sở II ấn hành, 1986, tr. 8.

Tham khảo: *Kinh Trung bộ* < <https://vncphathoc.com/book/kinh-trung-bo/>>. Ngày 18/03/2024.

Kinh Trung bộ I, Thích Minh Châu, Đại Học Vạn Hạnh ấn hành, 1973, tr.140.

Tham khảo: < www.dhamma.org.cn.>. Ngày 18/03/2024.

Nalinaksha Dutt, *Buddhist sects in Indian*. Motilal Banarsidass Publ, 1970, p. 89.

Kinh Trung bộ II, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 48.

Thích Nhật Từ, *Hướng dẫn đọc Kinh Trung bộ*, in trong Nghiên Cứu Phật Học 2, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2020, tr. 18.

Kinh Trung bộ 1, Tiểu kinh phương quảng, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 369.

Kinh Trung bộ 2, Đại kinh bốn mươi, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 402.

Giác Nguyên, *Tìm hiểu triết học Phật giáo*, Nxb. Hồng Đức, 2014, tr. 33-34.

Quảng Tánh (biên soạn), *Lời Phật dạy trong Kinh Tạng Nikāya II*, Nxb. Tổng Hợp TP. HCM, 2011, tr. 443.

Phạm Kim Khánh (dịch), *Đức Phật và Phật Pháp*, Nxb Tổng Hợp TP. HCM, 2019, tr. 204-205.

Kinh Trung bộ 2, Đại kinh bốn mươi, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 403.

Kinh Trung bộ II, Kinh Samanamandika, Thích Minh Châu, Nxb. Tôn Giáo 2012, tr. 54.

Quảng Tánh (biên soạn), *Lời Phật Dạy Trong Kinh Tạng Nikāya III*, Nxb. Tổng Hợp TP. HCM, 2011, tr. 668.

Thích Thiện Hoa, *Tám quyển sách quý (Trọn bộ)*, Thành Hội Phật Giáo TP. Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh, 1992, tr. 68.

Kinh Trung bộ 2, Đại kinh bốn mươi, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 403.

Kinh Trung bộ 2, Đại kinh bốn mươi, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 404.

Kinh Trung bộ III, Thích Minh Châu (dịch), VNCPHVN ấn hành, 2001, tr. 565.

Kinh Trung bộ 2, Đại kinh bốn mươi, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 405.

Kinh Trung bộ III, Thích Minh Châu (dịch), VNCPHVN ấn hành 2001, tr. 565.

Quảng Tánh (biên soạn), *Lời Phật Dạy Trong Kinh Tạng Nikāya I*, Nxb. Tổng Hợp TP. HCM, 2011, tr. 180.

Kinh Trung bộ III, Thích Minh Châu (dịch), VNCPHVN ấn hành, 2001, tr. 565.

Kinh Trung bộ 2, Kinh phân biệt về sự thật, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 592.

Kinh Trung bộ III, Thích Minh Châu (dịch), VNCPHVN ấn hành, 2001, tr. 600.

Kinh Trung bộ tập III, Thích Minh Châu (dịch), VNPHVN ấn hành, 2001, tr. 566.

Thích Nhật Từ, *Con đường chuyển hóa ứng dụng bát chánh đạo trong cuộc sống*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2012, tr. x.

Giác Nguyên, *Kinh nghiệm tuệ quán qua dòng Thiền Miến Điện*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2017, tr. 114.

Thích Thái Hòa, *Niềm tin bất động đối với chánh pháp*, Nxb. Hồng Đức, 2017, tr. 58.

Thích Chơn Thiện, *Lý thuyết nhân tính qua Kinh tạng Pali*, Nxb. Phương Đông, 2009, tr. 257.

Vương Thị Minh Tâm, *Nhân cách con người trong triết lí Bát Chánh Đạo*, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2013, tr. 13

Phạm Kim Khánh (dịch), *Phật giáo nhìn toàn diện*, Nxb. Phương Đông, 2009, tr. 154.

Pháp Thông dịch, *Con Đường Cổ Xưa*, :
<<https://www.budsas.org/uni/u-cdcoxua/cdcoxua00.htm>> Truy cập 23/01/2024.

Thích Minh Châu và nnk, *Phật Pháp*, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 296.

Thích Minh Châu, *Tóm tắt Kinh Trung bộ*, Nxb. Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 6.

Kinh Tiểu Bộ 3, Thích Minh Châu (dịch), Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 2001, tr. 444.