

## PHƯƠNG CÁCH ĐỂ CÓ HẠNH PHÚC TRONG KINH TRUNG BỘ



Tác giả: **Thích Nữ Thánh Diệu**

*Chùa Kiền Đàm, số 1 đường 138 Khu phố 2, P.Tân Phú, Thủ Đức, Tp.HCM*

Hạnh phúc là điều mà tất cả mọi người mong muốn hướng đến và con đường để đi đến hạnh phúc theo cách nhìn của đức Phật, đã được đề cập trong kinh sách.

Hammalawa Saddhatissa nói rằng *“Nếu chúng ta biết trạng thái hạnh phúc chỉ là hạnh phúc mà không biết chi tiết sự hạnh phúc đó, như thế chỉ còn cách quán sát cái gì làm sinh khởi sự bất hạnh để tránh được chúng”*. Do đó đức Phật đã tuyên bố rằng *“Trước kia và nay, này Anuràdha, Ta chỉ tuyên bố khổ và đoạn diệt khổ”*. Và dạy cho chúng ta bốn chân lý cao thượng (Tứ Diệu Đế) để đạt được hạnh phúc lâu dài đó là cuộc đời là khổ (dukkha), nguyên nhân của khổ là do vô minh mà kết quả của nó sinh ra ái chấp (samudaya), chấm dứt đau khổ là nhờ sự đoạn diệt ái chấp (nirodha), con đường giải phóng khỏi đau khổ (magga).

Con đường mà chúng ta phải thực hành để đoạn trừ khổ đau đó chính là con đường *“Bát Chính Đạo”* bao gồm tám chi: Chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, chính định.

Không phải tám chi phần này phải đi theo thứ tự từng bước tiếp nối mà chúng liên quan và hỗ trợ cho nhau. Khi đạt đến một trình độ nào đó các chi phần có thể thể hiện ra cùng một lúc. Tuy nhiên, khi chúng ta chưa đạt đến trình độ đó thì phải từng bước tu tập. Tám chi phần được chia ra thành ba nhóm: nhóm giới gồm có chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng. Nhóm định bao gồm: chính tinh tấn, chính niệm và chính định. Nhóm tuệ gồm có: chính kiến và chính tư duy.

*“Con đường tu tập trải qua ba giai đoạn, với sự rèn luyện đạo đức làm nền tảng cho định, với định làm nền tảng cho tuệ và tuệ là dụng cụ trực tiếp đạt đến giải thoát”*. Giai đoạn đầu tiên là rèn luyện đạo đức hay còn gọi là giữ giới, bao gồm việc chấp nhận và thực hành một số điều luật cơ bản và sống theo giới luật. Suy nghĩ, nói năng và hành động đúng theo giới luật là những bước căn bản đầu tiên. Nhưng muốn giữ được giới ít nhất chúng ta cũng phải có trí tuệ để biết được chúng là gì. Do đó chúng ta cần hai yếu tố đầu tiên là chính kiến và chính tư duy.

Đức Phật định nghĩa chính kiến như sau: *“Ở đây này các tỳ kheo, chính kiến đi hàng đầu, và như thế nào, này các tỳ kheo chính kiến đi hàng đầu? tuệ tri tà kiến là tà kiến, tuệ tri chính kiến là chính kiến...tuệ tri tà tư duy là tà tư duy, tuệ tri chính tư duy là chính tư duy...tuệ tri tà ngữ là tà ngữ, tuệ tri chính ngữ là chính ngữ...tuệ tri tà nghiệp là tà nghiệp, tuệ tri chính nghiệp là chính nghiệp...tuệ tri tà mạng là tà mạng, tuệ tri chính mạng là chính mạng... như vậy là chính kiến của vị ấy”*. Chính kiến giúp chúng ta phân biệt được đâu là phải đâu là trái, đâu là chính đâu là tà, chính kiến chi phối thái độ, hành động, lời nói của chúng ta trong đời sống.

Chính kiến tùy theo mục đích tu tập, có hai loại bao gồm chính kiến hữu lậu (chính kiến hoạt động trong giới hạn thế gian) và chính kiến vô lậu, siêu thế (chính kiến dẫn đến giải thoát khỏi thế gian).



Chính kiến hữu lậu: “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 Tỳ kheo là chính kiến hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y”. Đức Phật nói rõ về chính kiến này như sau “khi thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và tuệ tri được căn bốn bất thiện, tuệ tri được thiện, và tuệ tri được căn bốn thiện, chư Hiền khi ấy thánh đệ tử có chính tri kiến, có tri kiến chính trực, có lòng tin pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này”. Do đó chính kiến hữu lậu “không phải chỉ là kiến thức đơn giản về ý nghĩa khái quát của chữ nghiệp. Nó cần được hiểu: sự phân biệt đạo đức của nghiệp thành thiện và bất thiện, những trường hợp chính của mỗi loại nghiệp và nguồn gốc làm cho hành động phát sinh”. Nghiệp thiện đưa chúng ta đến quả thiện là hạnh phúc và an lạc, nghiệp ác dẫn đến những quả báo xấu ác. Do đó chúng ta cần hiểu và thực hành những nghiệp thiện, tránh xa những nghiệp ác. Về cơ bản chúng ta có mười nghiệp thiện tương ứng với thân, khẩu, ý.

Ngược lại với mười thiện nghiệp là ác nghiệp, giữ được mười thiện nghiệp này sẽ đem lại kết quả an vui, hạnh phúc và ngược lại thực hành ác nghiệp sẽ đem lại kết quả đau khổ. Hiểu được nguyên lý này là đã hiểu được chính kiến hợp thế và đạt đến đời sống an vui hạnh phúc trong vòng sinh tử. Nhưng để giải thoát khỏi vòng sinh tử cần phải hiểu chính kiến siêu thế.

Chính kiến siêu thế: Trong kinh Đại Kinh Bốn Mười đức Phật đã nói về chính kiến siêu thế như sau: *“Và này các Tỳ kheo, thế nào là chính kiến thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? Phàm cái gì, này các Tỳ 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 Tỳ kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi.”* Hay nói cách khác là sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế. Đức Phật định nghĩa về chính kiến này như sau: *“Tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này chư Hiền, như vậy gọi là Chính tri kiến”* khi chúng ta có sự hiểu biết rõ ràng về bốn chân lý này thì tương đương với giác ngộ.

Nhân tố thứ hai trên con đường tu tập là chính tư duy: là bước tiếp theo của con đường, chính kiến là yếu tố quyết định chính tư duy, do đó khi chúng ta có chính kiến thì sẽ có chính tư duy. Đức Phật dạy về chính tư duy như sau: *“Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này chư Hiền, như vậy gọi là Chính tư duy”*. Chi tiết hơn đức Phật còn phân ra làm hai loại chính tư duy *“Này các Tỳ kheo, Ta nói có hai loại: có loại chính tư duy, này các Tỳ kheo, hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y; có loại chính tư duy, này các Tỳ kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi. Và này các Tỳ kheo, thế nào là chính tư duy hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y? Ly dục tư duy, vô sân tư duy, bất hại tư duy, như vậy, này các Tỳ kheo là chính tư duy hữu lậu, thuộc phước báo, đưa đến quả sinh y. Và này các Tỳ kheo, thế nào là chính tư duy thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? Phàm cái gì này, các Tỳ kheo, 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, chính tư duy như vậy, này các Tỳ kheo, thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi”*. Có chính tư duy thì cũng sẽ có tà tư duy. Tà tư duy chính là *“dục tư duy, sân tư duy, hại tư duy”*. Do đó cần phải tư duy chính tư duy và tránh xa tà tư duy.

Khi chúng ta đã có chính kiến, chính tư duy hợp lý, sau đó áp dụng vào suy nghĩ, hành động và lời nói của chúng ta tức là thực hành chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng.

Chính ngữ cũng được phân làm hai loại, chính ngữ thuộc hữu lậu và chính ngữ thuộc bậc thánh vô lậu, xuất thế. *“Viễn ly vọng ngữ, viễn ly nói hai lưỡi, viễn ly ác khẩu, viễn ly phù phiếm ngữ, như vậy, này các Tỳ kheo, là chính ngữ hữu lậu... chính ngữ thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi? Cái gì, này các Tỳ kheo, 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, như vậy, này các Tỳ kheo là chính ngữ thuộc bậc Thánh, vô lậu, siêu thế, thuộc đạo chi”*. Đức Phật đã chỉ ra cách thức để thủ đắc chính ngữ hữu lậu và chính ngữ xuất thế. Chúng là nền tảng cho sự thành công của những giai đoạn tiếp theo. Khi thực hành những hành động đạo đức theo hướng tốt đẹp giúp chúng ta loại bỏ những chướng ngại, những nguyên nhân làm cho nội tâm tán loạn và dần dần đạt được định.

Định có ba giai đoạn. Đầu tiên là chính tinh tấn, cụ thể là *“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 cái 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. Đây chư Hiền, như vậy gọi là Chính tinh tấn”. Ở bài kinh khác đức Phật nhấn mạnh rằng, Chính tinh tấn chính là “Tinh tấn đoạn trừ tà kiến, thành tựu chính kiến, đoạn trừ tà tư duy, thành tựu chính tư duy, đoạn trừ tà ngữ, thành tựu chính ngữ, đoạn trừ tà nghiệp, thành tựu chính nghiệp, đoạn trừ tà mạng, thành tựu chính mạng như vậy là chính tinh tấn của vị ấy”. Trong tiến trình đến giải thoát tinh tấn là điều rất quan trọng bởi vì mỗi người phải tự giải thoát cho chính mình. Đức Phật chỉ là người dẫn đường, còn chính chúng ta phải tự mình đi trên con đường ấy. Trên con đường đến giải thoát giác ngộ đòi hỏi phải tinh cần nỗ lực, quyết tâm tu tập, không gián đoạn. Tuy nhiên, cần tinh tấn trong chính tinh tấn và tránh xa tinh tấn trong tà tinh tấn.

Đức Phật dạy rằng “Chính pháp đã được Thế Tôn khéo léo thuyết giảng, pháp ấy có kết quả ngay trong hiện tại, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, hướng dẫn đến đích, được những người có trí tự mình giác hiểu, cửa bất tử được rộng mở. Nói như vậy là chính ngữ. Chư Thiện hữu, vì chính pháp thật sự đã được Thế Tôn khéo léo thuyết giảng, pháp ấy có kết quả ngay trong hiện tại, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, hướng dẫn đến đích, được những người có trí tự mình giác hiểu, cửa bất tử được rộng mở”. Thực tại của sự vật, của Pháp là sự thật từ nhận thức của chúng ta, nó phải được nhận thức, hiểu biết một cách trực tiếp, bằng sự quán sát, hiểu rõ ràng bằng trí tuệ, bằng sự thấy biết trực tiếp. Yếu tố để làm được điều đó chính là chính niệm.

Chính niệm là sự chú ý hay biết rõ, sự có mặt của tâm. Chính niệm được định nghĩa “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. Đây chư Hiền, như vậy gọi là Chính niệm”. Ngoài ra đức Phật còn dạy rằng “Ai chính niệm đoạn trừ tà kiến, chính niệm đạt được và an trú chính kiến... đoạn trừ tà tư duy, chính niệm đạt được và an trú chính tư duy ...đoạn trừ tà ngữ, chính niệm đạt được và an trú chính ngữ, ...đoạn trừ tà nghiệp, chính niệm đạt được và an trú chính nghiệp...đoạn trừ tà mạng, chính niệm đạt được và an trú chính mạng như vậy là chính niệm của vị ấy”. Chính niệm giúp tâm giữ được sự chú ý trọn vẹn, sự quán sát sự vật như chúng đang là và nó giữ tâm ngay trong phút giây hiện tại, không bị trôi dạt về quá khứ, tương lai. Chính niệm tạo điều kiện cho chính định khởi lên.

Chi phần thứ tám là chính định. Đức Phật định nghĩa chính định như sau: “Thế nào là Chính định? Đây chư Hiền, ở đây, Tỳ kheo ly dục, ly ác, bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, với tầm, với tứ. (Vị Tỳ kheo ấy) diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. (Tỳ kheo) ly hỷ trú xả, chính niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. (Tỳ kheo ấy) xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Đây chư Hiền, như

vậy gọi là Chính định”

Cách thức để thủ đắc chính định là ly dục, ly ác, ly bất thiện pháp, sau đó dần dần chứng được các tầng thiền. Mỗi tầng thiền đều đem đến niềm hỷ lạc. Tuy nhiên niềm hỷ lạc này sẽ biến mất khi chúng ta xuất thiền. Do đó chưa phải là điểm đến cuối cùng nhưng nó mang đến cho ta một sức mạnh tâm linh mà ta cần để có thể nhìn thấu đáo hoàn cảnh thật sự của mình.

*“Chính tư duy, này các Tỳ kheo, do chính kiến được khởi lên. Chính ngữ do Chính tư duy được khởi lên. Chính nghiệp do Chính ngữ được khởi lên. Chính mạng do Chính nghiệp được khởi lên. Chính tinh tấn do Chính mạng được khởi lên. Chính niệm do Chính tinh tấn được khởi lên. Chính định do Chính niệm được khởi lên. Chính trí do Chính định được khởi lên. Chính giải thoát do chính trí được khởi lên. Như vậy, này các Tỳ kheo, đạo lộ của vị hữu học gồm có tám chi phần và đạo lộ của vị A-la-hán gồm có mười chi phần”*

Như vậy con đường để đạt được hạnh phúc lâu dài của vị hữu học tiến hành qua tám bước, nó có vẻ như là một chuỗi của những giai đoạn liên tục nhưng thực ra nó vận hành theo một vòng tròn. Giới, Định, Tuệ hỗ trợ và liên kết với nhau. Giới làm nền tảng cho Định, Định làm phát sinh Trí Tuệ. Như vậy chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính niệm, chính tinh tấn, chính định, chính trí, chính giải thoát, chúng tiêu diệt tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà niệm, tà tinh tấn, tà định, tà trí, tà giải thoát và những ác pháp, bất thiện pháp, làm sinh khởi những thiện pháp và các thiện pháp được tu tập, trở thành viên mãn.



Trí tuệ là nấc thang cuối cùng với hai yếu tố là chính kiến và chính tư duy, giúp chúng ta diệt trừ vô minh, tham ái là nguồn gốc gây ra khổ đau. Tuy nhiên đó là đạo lộ của vị hữu học, còn trong vòng sinh tử, vì nếu chúng ta thực hành theo các bước nhưng thực hành không liên tục, không tinh cần, không quyết tâm thì hạnh phúc đó cũng sẽ biến mất. Đạo lộ của vị A-la - hán

gồm có 10 chi phần, là đạo lộ vượt ra khỏi luân hồi sinh tử, chứng ngộ Niết bàn tịch tĩnh. Cần thêm hai yếu tố là chính trí do chính định khởi lên và chính giải thoát do chính trí khởi lên. Hai yếu tố này muốn có được chúng ta phải đưa Bát Chính Đạo trở thành một phương tiện để giải thoát. Tám chi phần cần phải phối hợp với nhau. Ban đầu chính kiến và chính tư duy chỉ mới thực hiện chức năng mở đầu, đến lúc này chúng cần phải nâng cao hơn. Từ những sự hiểu biết bằng khái niệm phải trở thành sự nhận thấy trực tiếp thực tại. chúng phải làm chức năng loại trừ những phiền não thâm sâu hơn. Có những phiền não ở giai đoạn ngũ ngã, giai đoạn trở dậy và giai đoạn vi phạm. Việc giữ giới giúp chúng ta ngăn chặn, không cho các phiền não tiến tới giai đoạn vi phạm, thiền định giúp cho chúng không trở dậy nhưng để giải quyết những phiền não ngũ ngã cần phải có tuệ giác.

Diệt trừ được vô minh thì chúng ta mới phá tan được phiền não, mới nhìn rõ được sự thật vạn vật là vô thường, khổ, vô ngã, và trí tuệ là phương pháp duy nhất để đối trị vô minh.

Vô minh được hiểu là thiếu chính kiến, nó làm cho nhận thức, khái niệm, quan điểm của chúng ta bị méo mó, bị che phủ bởi những lớp màng ảo tưởng, Hiểu sai về vô thường, khổ, vô ngã. Những gì là vô thường thì cho là thường, những gì khổ thì cho là lạc thú, những gì vô ngã thì cho là ngã. Vì thế mà mang lại nhiều khổ đau.

Trí tuệ giúp gỡ bỏ những lớp màng vô minh, *“Sự tu tập về tuệ giác tập trung trên sự phát triển minh sát (Vipassana – bhavana), một sự quán sát chính xác và toàn diện vào thực tại của hiện hữu để tìm hiểu sự thật về sự hiện hữu của chúng ta chỉ trong phạm vi mà chúng ta có thể biết được một cách trực tiếp, có nghĩa là chính trong nhận thức của riêng mình.”*

Chúng ta đau khổ vì những dính mắc trong chính nhận thức của mình, nhận thức sai về thực tại, về sự vật, không hiểu thực tướng của vạn vật, nhất là về bản ngã. Chính những ảo tưởng về bản ngã, về một cái “tôi” tồn tại độc lập với chính mình làm chúng ta đau khổ. Để giải thoát ra khỏi những phiền não này cần nhận thức rõ về bản ngã, tiêu diệt nó bằng nhận thức về vô ngã, đồng thời quán sát vào bản chất trống rỗng, không cốt lõi của sự vật hiện tượng thông qua ba trạng thái, vô thường (aniccatā), khổ (dukkhatā), vô ngã (anattatā). Để có thể hoàn toàn, triệt để chẳng ngu si cần phải như thật quán với chính trí tuệ rằng *“bất cứ sắc pháp, cảm thọ, tưởng, hành, thức nào, quá khứ, tương lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, tất cả sắc pháp là cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi. Nhờ thấy như vậy mà các vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức, do yếm ly nên ly tham, do ly tham nên được giải thoát. Trong sự giải thoát, có trí khởi lên, biết được đã giải thoát. Vị ấy biết sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì nên làm đã làm, không còn trở lui tại đây với một đời sống khác”*

Do đó để phá vỡ tận gốc vô minh cần dùng thiền quán phân tích, chia nhỏ, phân loại thành từng nhóm thân, thọ, tâm, pháp. Khi phân tích các nhóm này cho thấy rằng, vạn vật đều do duyên hợp thành, không có một nhân tố nào độc lập tuyệt đối để tạo ra một bản ngã. Khi thực hành thiền minh sát, tám chi thánh đạo được tiếp nhận thêm sức mạnh, kết hợp với ba sự rèn luyện về giới, định, tuệ, chúng hỗ trợ nhau trên con đường tiến đến giác ngộ. Tuy nhiên, thiền

minh sát này còn nằm trong phạm vi thuộc tục đế, do chúng lấy sự hoạt động của các pháp hữu vi hợp thành năm uẩn làm đối tượng, nhưng chúng là phương tiện để đưa đến giác ngộ. Khi hiểu rõ hoàn toàn về ba trạng thái vô thường, khổ, vô ngã và thực hành thiền minh sát đến cực điểm thì tâm không còn lệ thuộc vào các pháp hữu vi và giác ngộ vô vi Niết bàn.

Thực hành thiền minh sát trải qua bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn là một sự giác ngộ, giai đoạn sau cao hơn giai đoạn trước, giai đoạn cuối cùng là giai đoạn giải thoát hoàn toàn. Có thể đạt được một cách nối tiếp nhau cả bốn giai đoạn trong một lần ngồi thiền đối với những ai có căn cơ, trí tuệ phi thường, nếu không thì phải trải qua nhiều thời gian hơn, có thể là nhiều kiếp sống.

Bốn giai đoạn đó là giai đoạn nhập lưu (sotāpatti- magga) còn gọi là nhập lưu đạo, ở giai đoạn này hành giả cắt đứt được ba kiết sử là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Đạt được hỷ lạc do ly dục, ly bất thiện pháp sinh với tâm với tứ, cũng ở giai đoạn này *“Nghi hoặc đoạn trừ; đối với khổ, nghi hoặc đoạn trừ;... đối với con đường đưa đến khổ đoạn diệt, nghi hoặc đoạn trừ; như vậy, này các Tỳ kheo, gọi là bậc Thánh đệ tử đã chứng được Dự lưu, không còn bị thối đọa, quyết chắc hướng đến giác ngộ”*. Trải qua bảy kiếp nữa thì sẽ đạt được mục đích cuối cùng. Tuy nhiên, vị ấy còn một số phiền não trong tâm thức. Do đó cần tiếp tục tinh tấn, tinh cần thực hành thiền định để đạt quả vị thứ hai là quả vị nhất lai (sakadāgāmi - magga), đạt được hỷ lạc do định sinh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm, quả vị này chỉ trở lại thế gian một lần. Ở quả vị này, hành giả làm suy yếu tam độc tham, sân, si. Hành giả tiếp tục thực hành thiền quán, ly hỷ trú xả, chính niệm tỉnh giác, đạt được hỷ lạc, chứng và trú thiền thứ ba, đoạn trừ hoàn toàn dục ái và sân hận, không trở lại thế gian một lần nữa, là một bậc bất hoàn (anāgāmi - magga). Nếu như không tiếp tục thiền quán để đạt đến tầng thiền cao hơn thì khi xả bỏ thân mạng vị ấy được sinh lên cõi trời sắc giới (rūpaloka) và đạt đến giải thoát hoàn toàn ở đó. Nếu hành giả tiếp tục tu tập, phát triển thiền quán đến cực điểm, đi vào đoạn đường của bậc A - La - Hán, đoạn trừ năm kiết sử, sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh, xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, thì sẽ chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. *“Đoạn đường của bậc A - La - Hán lột bỏ tấm màn vô minh cuối cùng và tất cả những phiền não còn sót lại. Đoạn đường này đưa đến sự hiểu biết hoàn toàn về Tứ thánh đế. Nó hiểu hoàn toàn sự thật về khổ, diệt trừ khát ái là nguyên nhân phát sinh ra khổ, nhận thức hoàn toàn rõ ràng về pháp vô vi, Niết bàn là sự chấm dứt khổ và hoàn tất quá trình tu tập theo tám chi phần của Bát thánh đạo.”* và bậc A - La - Hán *“các lậu đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chính trí giải thoát, những pháp ấy đưa đến sự hiện tại lạc trú và chính niệm tỉnh giác”*.

Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể đạt được thánh quả, có người đạt được thánh quả ngay trong đời này, cũng có người phải trải qua nhiều kiếp sống. con đường chỉ có một nhưng *“dầu cho người ấy được khuyến giáo như vậy, được giảng dạy như vậy, nhưng lại lấy con đường sai lạc, đi về hướng tây”* do đó không chứng được cứu cánh Niết bàn. Đức Phật cũng không thể giúp gì được cho người ấy vì Ngài chỉ là người chỉ đường, chính chúng ta phải tự mình bước đi



trên con đường ấy, với một ý chí mãnh liệt, tinh tấn, chuyên cần.

Tóm lại, đức Phật đã chỉ ra một con đường dẫn đến hạnh phúc, một đạo lộ tuần tự mà chính chúng ta có thể đạt được trong đời sống này. Con đường này bắt đầu bằng cách điều chỉnh nhận thức của chúng ta theo quan điểm đúng đắn, sau đó giữ giới hạnh trong suy nghĩ, lời nói, việc làm. Khi đã giữ giới thanh tịnh, dùng những điều kiện này làm nền tảng để phát triển định và tuệ. Phần còn lại là dùng ý chí, quyết tâm thực hành và thực hành đều đặn, tuy nhiên không mong cầu phải đạt được điều gì nhanh chóng, giải thoát là kết quả tất yếu của việc tu tập kiên trì và đều đặn.

Tác giả: **Thích Nữ Thánh Diệu**

*Chùa Kiền Đàm, số 1 đường 138 Khu phố 2, P.Tân Phú, Thủ Đức, Tp.HCM*

\*\*\*

Hammalawa Saddhatissa, Thích Thiện Chánh, (dịch), (2017), “Đạo đức học Phật giáo”, Nxb Hồng Đức, Tr.50

Thích Minh Châu dịch, (1991), “Kinh Tương Ưng 3 Thiên Uẩn, Chương I Tương Ưng Uẩn B. Năm Mươi Kinh Ở Giữa IV. Phẩm Trưởng Lão”, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, Tr.216

Bhikkhu bodhi, Tâm Hạnh, Tâm Chánh (dịch), (2022), “Bát Chánh Đạo, Con Đường Đưa Đến Chấm Dứt Đau Khổ”, Nxb Thế Giới, Tr.45

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ II, Đại Kinh Bốn Mươi” Nxb Tôn Giáo, Tr. 401 - 405

Sđd, tr. 402

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ 1, Kinh Chánh Tri Kiến” Nxb Tôn Giáo, Tr. 75

Bhikkhu bodhi, Tâm Hạnh, Tâm Chánh (dịch), (2022), “Bát Chánh Đạo, Con Đường Đưa Đến Chấm Dứt Đau Khổ”, Nxb Thế Giới, Tr.53

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ II, Đại Kinh Bốn Mươi” Nxb Tôn Giáo, Tr. 402

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ 2, 141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật”, Nxb Tôn Giáo, Tr. 592

Sđd, Tr. 592

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ II, Đại Kinh Bốn Mươi” Nxb Tôn Giáo, Tr. 403

Kinh Trung Bộ II, Đại Kinh Bốn Mươi, Sđd, Tr. 403

Kinh Trung Bộ II, Đại Kinh Bốn Mươi, Sđd, Tr. 403

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ 2, 141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật”, Nxb Tôn Giáo, Tr. 592

Sđd, Tr.402 - 405

Thích Minh Châu dịch, (1991), “Kinh Trường Bộ 2, 18. Kinh Xà-Ni-Sa”, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, Tr. 78.

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ 2, 141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật”, Nxb Tôn Giáo, Tr. 592

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ II, Đại Kinh Bốn Mươi” Nxb Tôn Giáo, Tr. 401-

405

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ 2, 141. Kinh Phân Biệt Về Sự Thật”, Nxb Tôn Giáo, Trang 592 - 593.

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ II, Đại Kinh Bốn Mười” Nxb Tôn Giáo, Tr. 405  
Bhikkhu bodhi, Tâm Hạnh, Tâm Chánh (dịch), (2022), “Bát Chánh Đạo, Con Đường Đưa Đến Chấm Dứt Đau Khổ”, Nxb Thế Giới, Tr.218

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ I, kinh ví dụ con rắn” Nxb Tôn Giáo, Tr. 183

Thích Minh Châu (1991), “Kinh Tương Ưng 3 Thiên Uẩn, Chương III Tương Ưng Kiến I. Phẩm Dự Lưu”, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, Trang 366

Bhikkhu bodhi, Tâm Hạnh, Tâm Chánh (dịch), (2022), “Bát Chánh Đạo, Con Đường Đưa Đến Chấm Dứt Đau Khổ”, Nxb Thế Giới, Tr.235

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ II, kinh Gaṇaka moggallāna” Nxb Tôn Giáo, Tr. 328

Thích Minh Châu dịch, (2012), “Kinh Trung Bộ II, kinh Gaṇaka moggallāna” Nxb Tôn Giáo, Tr. 329