

Lớp Phật Pháp Buddhaddhamma

Môn học: Phật Pháp Cơ Bản

Bài học ngày 30.5.2022 – 1.8.2022

Phần II: Phật Pháp

Đạo Đế

Đạo đế nói một cách ngắn gọn là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau. Kinh văn nêu rõ:

Idam kho pana bhikkhave dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathīdam: sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā’ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī.

Này các Tỳ khưu, đây là diệu đế về con đường dẫn đến diệt khổ: chính là thánh đạo tám chi phần tức chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Nên hiểu “đạo” là con đường đưa đến. Không nên hiểu khổ đau và hạnh phúc trong giáo lý tứ đế theo cách đối xứng. Khổ và nguyên nhân sanh khổ rất khác với sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Tập đến, tức ái dục, là nhân sanh ra khổ nhưng đạo đế không phải là cội nguồn của hạnh phúc mà là con đường dẫn đến Niết bàn giống như con đường dẫn tới ngọn núi chứ không phải là con đường “tạo nên” hòn núi. Sự tương quan giữa đạo đế và diệt đế không nằm trong định lý nhân duyên hay nhân quả.

Có hai cách dịch chữ ariya là “chánh” hay “thánh”. Mang ý nghĩa của sự vượt lên trên phàm tình. Không đơn thuần là chánh đạo theo quan niệm đối đãi hoặc là nếp sống của các bậc thánh mà là con đường dẫn đến giác ngộ giải thoát.

Bát chánh đạo là “con đường đúng” gồm có tám chi phần chứ không phải là tám con đường chánh. Cấu trúc từ ngữ cho chữ Hán ở đây có thể bị ngộ nhận là có tám con đường đều dẫn đến mục tiêu tối hậu giống như cách nói “con đường nào cũng dẫn đến La Mã”. Ở đây hoàn toàn không phải là 8 con đường riêng rẽ mà là hành trình có 8 yếu tố hoà quyện.

Bát chánh đạo không phải là quan niệm luân lý mà là sự kết hợp của tám pháp thực tính hay bản thể. Nói đến chánh tà người ta thường nghĩ là khái niệm theo đạo đức. Ở đây phải được hiểu là “làm đúng cách”. Thí dụ như nấu cơm phải biết lửa

và nước như thế nào mới có cơm ngon. Làm đúng cách thì kết quả tốt. Về điểm này Thắng Pháp Abhidhamma còn nêu rõ là “bát chi đạo có bản thể là 8 thuộc tánh (cetasika)” trong hành uẩn. Tám thuộc tánh này đối với phạm tâm thì không thể đồng sanh trong một sát na tâm nhưng một khi cùng lúc sanh khởi thì là tuệ giác đoạn tận hay giảm thiểu vĩnh viễn kiết sử”. Đây là pháp thực tính chứ không phải khái niệm của tư duy.

Con số “8” ở đây phải được hiểu là “ắt có và đủ”. Trong pháp số có trường hợp cố định và bất định. Trong trường hợp bất định thì con số có thể gia giảm thí dụ khi nói về cảm thọ có thể nói là 3 hay 5 hoặc nhiều hơn nữa. Có trường hợp cố định thì không thể thêm hay bớt. Bát chánh đạo là trường hợp cố định. Không thể là 7 hay là 9 hoặc khác hơn. Đây là điểm rất quan trọng người học Phật cần lưu tâm.

Chánh kiến là cái nhìn chính xác. Thí dụ một người khởi sự hành trình nhận rõ đường đi, điểm đến và tình trạng giao thông. Chánh kiến trong Phật Pháp được hiểu qua ba phương diện:

- A. Chánh kiến là cái nhìn đối lập với tà kiến. Nói cách khác là không chấp thường kiến tiêu biểu như không chấp thủ đây là của ta, là ta, là tự ngã của ta và không chấp đoạn kiến cụ thể là không chấp sai lạc không có đời sau, không có các loại hoá sanh, hành vi thiện ác không có quả báo
- B. Chánh kiến là nhận thức các pháp hữu vi đều có ba đặc tính là hằng chuyển (vô thường), hệ lụy (khổ não), vô chủ (vô ngã). Chấp thủ ngược lại là tà kiến.
- C. Chánh kiến là cái nhìn thực tại qua hệ luận tứ đế: đây là khổ, đây là nhân sanh khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường dẫn tới diệt khổ.

Chánh kiến trong bát chánh đạo thuộc phạm trù thứ ba kể trên vì sự tương quan nhuần nhuyễn với bảy chi đạo còn lại.

Chánh tư duy là ý hướng hiền thiện trong suy nghĩ. Tám thức với tập tánh cố hữu của chúng sanh luôn hướng đến cái gì đó. Ba tư duy được xem là đưa chúng sanh vào hệ lụy là dục tư duy hay ý hướng đi tìm những thứ thoả mãn thị hiếu; sân tư duy là ý hướng tập chú vào sự bất bình bức tức; hại tư duy là ý hướng gây phiền lụy khổ đau cho chúng sanh do hiềm hận. Những ý hướng này luôn tồn tại hằng trong tâm tư chúng sanh trở thành tập tánh nhiều lâu đời. Tuy vậy không phải là

không có cách hoán chuyển. Để huân tu chánh tư duy không phải chỉ “nói không” mà cần tích cực huân tu pháp đối trị. Ba pháp tích cực tạo nên chánh tư duy là:

- A. Ly tham tư duy hay ý hướng buông xả. Là thường xuyên ý thức về “nguy hiểm nhiều hơn vị ngọt” đối với sự dính mắc. Đây chính là một trong những điểm tế nhị của người tu tập so với quan điểm thường tình. Có thể thí dụ như có rất nhiều người “ghìen” nước ngọt phải mất thời gian dài thay đổi để thật sự thoải mái với thức uống không đường.
- B. Ly sân tư duy là ý hướng thân thiện từ mẫn. Đây là trạng thái của tâm từ. Thay vì soi mói tìm lỗi hay bắt mẫn điều này điều kia thì hàm dưỡng tâm hoà ái luôn mong mỗi muôn loài được an lành.
- C. Ly hận tư duy là ý hướng cảm thông bi mẫn. Đây là trạng thái của tâm bi. Tâm bi mẫn là sự cảm thông đủ sức hoá giải những gút mắc oán hận, thù nghịch. Tâm bi mẫn mong chúng sanh thoát khổ đương nhiên không mong ai bị khổ.

Khi ba chánh tư duy kể trên được tu tập thuần thực sẽ cảm nhận được nội tâm nhẹ nhàng, ít bị chi phối. và ở trong trạng thái sẵn sàng cho những thiện pháp sanh khởi và tăng trưởng.

Chánh ngữ là ngôn từ hiền thiện, không sai quấy. Sự biểu đạt qua ngôn ngữ là một phần quan trọng trong cuộc sống. Đa số nói năng theo thói quen mà không nhận ra cách sử dụng lời nói ảnh hưởng sâu xa cuộc sống và sự tu tập. Chánh ngữ ở đây nên được hiểu là tất cả những gì được sử dụng để truyền thông dù là lời nói bằng miệng hay viết lách.

- A. Trên phương diện kiên tránh, chánh ngữ là không nói dối, không nói chia rẽ, không nói lời cay nghiệt, không nói lời nhảm nhí vô ích.
- B. Trên phương diện huân tập lời nói tốt đẹp thì nên thường áp dụng 5 nguyên tắc: nói đúng thời, nói sự thật, nói với lời hoà nhã, nói điều lợi ích, nói với lòng từ
- C. Trên phương diện ý thức sự nguy hiểm của ngôn từ nên nhớ lời Phật dạy: Như Lai nói rằng người cố tình nói dối thì không có ác hạnh nào không làm được.
- D. Người tu tập với dụng tâm tránh xa tà ngữ cũng là một cách thanh tịnh hoá bản thân nhưng Phật ngôn trong Tăng chi bộ.
- E. Người con Phật nên suy tư về chánh ngữ của Đức Phật: chỉ nói sự thật và chỉ nói sự thật liên hệ tới giải thoát giác ngộ

Chánh ngữ không phải chỉ là đề tài lớn trong cuộc sống hằng ngày mà còn trong sự tu tập rất riêng tư và thậm chí là một chi đạo trong thời khắc tuệ giác bừng khai.

Chánh nghiệp là hành động chơn chánh. Chữ nghiệp dịch từ kammanta cần được định nghĩa và hiểu trong khuôn khổ của bát chánh đạo vì từ vựng này được hiểu với nhiều phạm trù khác nhau tùy theo ngữ cảnh.

- A. Chánh nghiệp ở đây là những tạo tác ngoài ngôn ngữ và sự mưu sinh. Chính xác hơn là thân nghiệp hiền thiện. Trong lúc ở những trường hợp khác thì nghiệp bao gồm cả khẩu nghiệp và sự nuôi mạng.
- B. Một cách đơn cử cụ thể thì chánh nghiệp là không sát hại sinh vật, không lấy của không cho, không tà hạnh trong dâm dục.
- C. Người tu tập cũng cần hiểu rộng thêm là có những điều không đơn cử nhưng liên quan tới thân nghiệp bất thiện cũng cần được tránh như dù không sát hại nhưng hành động đánh đập, gây tổn thương cho chúng sanh khác thì cũng nên tránh.
- D. Một số các vị thiên sư cũng dạy về chánh nghiệp bao gồm hành vi tốt đẹp trong sinh hoạt hằng ngày nhưng không khuấy động ồn ào khi đại chúng tu tập, không huỷ hoại môi trường sinh thái một cách vô ý thức, hay tạo ra những bất ổn cho người chung quanh bằng sinh hoạt cá nhân....

Bên cạnh chánh ngữ là ngôn ngữ hiền thiện thì chánh nghiệp hàm ý những gì tạo tác nên đi cùng với ý thức không hại cho mình, không hại cho người hoặc vô hại cho cả hai.

Chánh mạng là mưu sinh bằng cách chơn chánh. Nuôi mạng vốn là một trong những nền tảng quan trọng của kiếp người. Khác hơn các sanh loại khác, loài người đa số có nhiều lựa chọn trong sinh kế. Bản năng tự tồn tất nhiên là điều không thể không có nhưng chọn phương thức nuôi thân hay nuôi gia đình mà không gây hại cho chúng sanh khác hoặc tạo những ác nghiệp là điều mà bất cứ người tu tập nào cũng cần phải quyết tâm thực hành.

- A. Chánh mạng không chỉ là quan niệm luân lý trong đời sống hằng ngày mà còn là một thuộc tánh của tâm (cetasika), một chi đạo trong bát chi đạo. Đây là những khía cạnh quan trọng mà một người học Phật nghiêm túc không thể không quan tâm.

- B. Sự nuôi mạng chơn chánh được đề cập trong kinh có sự khác biệt lớn giữa chánh mạng của người xuất gia và người tại gia. Không thể lấy tiêu chuẩn của tu sĩ áp dụng cho cư sĩ hay ngược lại.
- C. Với người cư sĩ thì sinh kế chân chánh nên được hiểu rộng rãi thay vì chỉ có buôn bán. Năm thứ buôn bán nên tránh là buôn bán người, buôn bán thú, buôn bán độc phẩm, buôn bán khí giới, buôn bán rượu, Từ những cách sinh nhai này có thể hiểu rộng ra là những gì gây phương hại, đau khổ cho chúng sanh đều nên tránh.
- D. Đối với người xuất gia thì chánh mạng rất khác biệt với người cư sĩ. Có nhiều cách nuôi mạng hoàn toàn hợp đạo với người cư sĩ nhưng lại là tà mạng với người xuất gia nhưng chuyên sống bằng nghề làm thuốc, coi bói, làm công...
- E. Trong kinh ghi lại có trường hợp người đi lính hoặc diễn viên tin rằng nghề nghiệp của mình phục vụ cho người khác nên sẽ được sanh thiên giới sau khi chết. Niềm tin sai lầm đó sẽ dẫn người ấy vào khổ cảnh (...)
- F. Nghề nghiệp mưu sinh ảnh hưởng sâu sắc tới nội tâm. Người tu tập cần tìm một phương cách sinh tồn mà không tạo nên những thói quen hay cách sống khiến tâm trí bị ảnh hưởng xấu.. Không thể tu tập tiến bộ nếu sinh kế không hiền thiện.

Chánh tinh tấn là nỗ lực chánh đáng. Trong cuộc sống, chúng sanh thường có những cố gắng nhưng thường là xung lực bản năng như siêng năng tích góp tài sản là một thí dụ. Sự cố gắng được gọi là chánh tinh tấn là thái độ phấn đấu khi ý thức được cái gì nên có và cái gì không nên. Thí dụ như một người khi ý thức rõ căn bệnh thì tự sự hiểu biết đó cố gắng làm những gì để bệnh tình thuyên giảm.

- A. Điểm đầu tiên của người huân tu chánh tinh tấn là nhận thức rõ có gì thiện, cái gì là bất thiện. Chẳng những chỉ phân biệt mà còn thấy được sự tai hại của pháp bất thiện và sự lợi lạc của pháp thiện. Từ ý thức này chỗi dậy sự tích cực phấn đấu.
- B. Đối với pháp bất thiện, hành giả cương quyết ngăn ngừa ác pháp chưa sanh không cho sanh khởi (thận cần) và tiêu trừ ác pháp hiện có (trừ cần).
- C. Đối với thiện pháp hành giả tích cực tu tạo những thiện pháp chưa có khiến cho sanh khởi (tu cần); và duy trì pháp triển thiện pháp đang có (bảo cần)
- D. Đối với người huân tu chánh tinh tấn thì chỉ có một con đường, con đường duy nhất, là phải nỗ lực đối với các pháp thiện và pháp bất thiện. Không có nỗ lực là đồng nghĩa với sự buông thả, chấp nhận, tiêu cực. Đó là con đường thoái đọa.
- E. Sự huân tu các chi đạo khác *luôn luôn* cần sự đồng hành của chánh tinh tấn.

Chánh niệm là khả năng bám sát với thực tại một cách tỉnh thức liên tục. Thực tại ở đây là thân và tâm. Tỉnh thức là thấp sáng ý thức với hiện tại. Chánh niệm đối ngược với khuynh hướng cố hữu của tâm ý là thường truy cầu quá khứ và mộng tưởng tương lai. Người ta thường thấy hiện tại buồn chán nên hay tầm cầu cái gì đó hoặc nhớ nghĩ những gì đã qua. Sống thiếu chánh niệm thường tạo nên trạng thái không thật sự sống trọn với những gì đang thật sự xảy ra.

- A. Tu tập bát chánh đạo xây dựng trên nền tảng huân tập chánh niệm đặc biệt là bước đầu với khả năng quán sát hơi thở.
- B. Bốn niệm xứ gồm: a. Quán thân là chánh niệm đối với thân như hơi thở; tư thế đi đứng nằm ngồi; cử chỉ trong sinh hoạt như ăn uống, mặc y... b. Quán thọ là ý thức rõ cảm xúc vui, buồn, thản nhiên. c. Quán tâm là khả năng nhận ra những trạng thái của tâm trong hiện tại như tâm thiện, tâm bất thiện, tâm thanh tịnh hay ô nhiễm.. d. Quán pháp là quán chiếu nhận diện những đề tài pháp do Phật dạy như năm triền cái, sáu nội ngoại xứ, thất giác chi, tứ diệu đế ở chính thân tâm chứ không phải qua sách vở hay suy diễn.
- C. Đối với phần đông, sự tu tập chánh niệm với căn bản là niệm hơi thở ra vào. Chính phép niệm hơi thở tạo nên khả năng quán sát liên tục, khách quan, và trở về với hiện tại.
- D. Từ nền tảng hơi thở, hành giả có thể nhận biết xa hơn những trạng thái như đau nhức (thọ quán), tâm hưng phấn (tâm quán), sự nhĩ thức đối với âm thanh nào đó (pháp quán) nhưng sau những ghi nhận cần hướng sự chú ý trở về lại hơi thở.
- E. Hành giả sau khi thuần thục với hơi thở có thể dùng chánh niệm quán sát chuyên sâu vào từng lãnh vực riêng biệt như quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp. Giai đoạn chuyên sâu chỉ nên thực hành khi chánh niệm đủ mạnh và thuần thục.
- F. Khả năng tập trung bền bỉ theo dõi hơi thở hay bước chân là chỉ tịnh (samatha) và khả năng nhận diện - đặt biệt là thấy rõ sanh diệt – là minh sát (vipassana). Cả hai đều phải song hành trong pháp bát chánh đạo. Riêng chánh định sẽ được nói thêm trong phần tới.
- G. Trong sự tu tập chánh niệm nói riêng, và đời sống của người tu Phật nói chung, sống tập chú vào hiện tại tốt hơn bận lòng với việc đã qua cũng như cái chưa tới; tập chú vào thân tâm tốt hơn là lo nghĩ mông lung; quán sát tướng trạng sanh diệt của danh sắc quan trọng hơn khái niệm giả lập.

Chánh định là tập trung đúng cách. Định tâm đúng cách là khả năng tập trung bền bỉ – ở đây là trụ tâm trên thiên án – trong thời gian dài với hiệu năng đẩy lui thói quen tìm cầu và lang tâm của tâm ý. Chánh định cũng tạo nên khả năng thuần

thực vì chuyên sâu. Đối với người bình thường thì dù khả năng tập trung cao cũng khó trụ tâm lâu theo cách nhất hành (ekaggatā) thí dụ một nhà thơ có thể miên man trong thế giới thi ca, đối với người đời đó là sự gom tâm cao độ tuy nhiên thực tế thì trong thế giới rất riêng đó vẫn “là một cõi mộng mênh” chứ không là nhất điểm.

- A. Sự định tâm đúng cách không tạo nên “phản ứng phụ” về lâu dài mà tạo nên nội lực đi tới cho sự tu tập. Một người mê chơi game có thể có sự tập trung rất cao nhưng không phải là chánh định vì đó là sự cuốn hút của trò chơi không giá trị lâu dài.
 - B. Chánh định ở bước đầu là tổng lực của năm thiền chi: tầm (hướng tâm nhanh chóng đến thiền án), tứ (gắn bó khấn khít với thiền án), hỷ (hân hoan với thiền án khiến xua tan tất cả cảm giác không thoải mái), lạc (gội nhuần niềm an lạc như tri kỷ ngời với tri kỷ), định (là sự tập chú bền bỉ trên thiền án dù rất đơn điệu và đây chính là sự chuyển hoá thật sự từ tâm thái luôn truy tìm đuổi bắt dục lạc theo thị hiếu của tâm không tu tập).
 - C. Chánh định giúp hành giả đạt được sự đột phá quan trọng là trạng thái “hỷ lạc do ly dục sanh” tức là sự tịnh lạc không lệ thuộc sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc lạc.
 - D. Chánh định trong bát chánh đạo thuộc về chỉ (samātha) song hành với quán (vipassana) là chánh niệm. Có thể tu tịnh chỉ mà không cần quán nhưng tu quán niệm luôn cần tịnh chỉ.
 - E. Sự thực hành pháp niệm hơi thở ra vào – hay nhập tức xuất tức niệm – chính là căn bản huân tu chánh định. Hơi thở chỉ có hai nhịp điệu thở ra và thở vô. Hơi thở luôn luôn hiện hữu. Hơi thở là “nhịp mạch” của cả hai thân và tâm, nếu an định vào hơi thở thì cảm nhận được “toàn thân” và “tâm hành”.
 - F. Trong lúc chánh định là khả năng gom tâm chuyên sâu thì chánh niệm là khả năng “hồi quán hay nhìn lại” tạo nên sự kết hợp giữa định và tuệ. Định giúp tâm thuần thực trong thiền án và tuệ giúp tâm không vướng mắc bất cứ trạng thái nào dù là sự tịnh lạc do tu tập.
 - G. Chánh định trong bát chánh đạo rất khác với pháp tu thiền chỉ khác ở chỗ kết hợp chặt chẽ với chánh tinh tấn và chánh niệm. Ba pháp này bổ trợ cho nhau: niệm mạnh nhờ định; định không sai lạc nhờ niệm; định và niệm tạo nên sự hiểu biết và thái độ thích đáng đối với pháp thiện và bất thiện (chánh tinh tấn).
-

[Nội dung bài học Thứ hai 1.8.2022]

TỔNG KẾT BÁT CHÁNH ĐẠO

Người tu tập rất cần có cái nhìn cả hai phương diện đại quan và chi tiết về bát chánh đạo. Nếu chỉ chú trọng chi tiết mà quên phần đại quan thí dụ nỗ lực tu tứ niệm xứ mà không quan tâm đến chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng thì khó tạo nên tiến bộ trong sự tu thiền. Ngược lại nếu chỉ có cái nhìn tổng quát theo pháp học mà thiếu hiểu biết thực tiễn pháp hành thì những pháp chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định gần như không bao giờ hiện thực.

Có hai cách hiểu và ứng dụng bát chánh đạo: theo pháp học và pháp hành. Theo pháp học thì bát chánh đạo được huân tu trong đời sống bình thường như những nguyên tắc đạo đức trong cuộc sống. Thí dụ chánh tư duy có thể hiểu là không có những ý nghĩ tà dục, tìm lỗi, hận thù đối với tha nhân. Nguyên tắc này chỉ có thể nhắc nhở một cách tương đối vì không có các chi phần khác kết hợp.

Bát chánh đạo trong pháp hành được hiểu qua tam học: giới uẩn (gồm chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng), định uẩn (chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định), tuệ uẩn (chánh kiến chánh tư duy). Trong tam học thì định uẩn là sự tu tập chánh yếu; để tu tập định uẩn thì điều tiên quyết là có giới uẩn và hiệu năng đường dài là tuệ uẩn. Tu tập định uẩn lấy chánh niệm hay tứ niệm xứ làm nền tảng. Từ sự tu tập tứ niệm xứ hành giả tối luyện chánh tinh tấn và chánh định.

Để có đủ khả năng chế ngự và dập tắt khát ái (taṇhā) phải vận dụng cả hai tâm giải thoát và tuệ giải thoát. Hai sự giải thoát này chỉ có thể đạt được qua sự tu tập đầy đủ tám chi phần của bát chánh đạo. Khả năng chuyển hoá đòi hỏi nhiều yếu tố chứ không nên kỳ vọng “một bước lên trời”.

Mặc dù sự tu tập bát chánh đạo, hay tam học, đòi hỏi sự kết hợp toàn bộ và miên mật nhưng sự áp dụng riêng lẻ rời rạc trong đời sống hằng ngày vẫn có nhiều lợi lạc. Thí dụ một người thỉnh thoảng niệm hơi thở hay cố gắng trau dồi chánh ngữ thì vẫn lợi ích. Hơn thế nữa không ai có thể biết rõ “vốn liếng tu tập” của một người thật sự đã có bao nhiêu. Một kỹ nữ hay một tướng cướp cuồng sát đôi khi đã có những tiềm chất của bát chi đạo mà người thường khó nhận ra được.

Biên soạn: Tỳ khuru Giác Đăng