

# ỨNG DỤNG BÁT CHÁNH ĐẠO VÀO ĐỜI SỐNG



Bát Chánh đạo hay là con đường thực hành để giải thoát Khổ do đức Phật dạy. Hiểu đúng và biết ứng dụng trong đời sống thì đó chính là con đường sống lành mạnh, thanh thoát ngay hiện tại và bất kỳ giây phút nào mà mình còn tỉnh thức. Bát Chánh đạo không phải là con đường tu tập giải thoát, thành tựu ở tương lai xa xôi nào. Thực tế, đức Phật dạy cho chúng ta cách sống và trải nghiệm hạnh phúc, an lạc ngay đời sống hiện tại, ở đây và bây giờ. Như Ngài đã nói: *Bát Chánh đạo là con đường duy nhất, độc lộ, độc đạo.* Và Ngài cũng khẳng định: *Nơi nào còn hiểu và thực hành đúng Bát Chánh đạo, thì nơi đấy còn có người chứng đạo, giải thoát.*

Trong bất kỳ tông phái nào của đạo Phật, khi đề cập đến chủ đề Phật học cốt lõi nhất là Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ (Tứ Diệu đế), thì đều xem Bát Chánh đạo là con đường đưa đến cứu cánh giải thoát. Nhưng vấn đề là cần phải hiểu đúng Bát Chánh đạo và thực hành nó, thì mới mang đến an lạc, giải thoát ngay hiện tại. Còn khi không hiểu đúng thì chắc chắn sẽ không

thực hành đúng như lời dạy của đức Phật. Bằng chứng là Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ (Tứ Diệu đế) về văn bản, chữ nghĩa đã có sẵn đó từ mấy nghìn năm nay nhưng người hiểu được và thực hành để mang đến an lạc, giải thoát thì không có được mấy người. Chúng ta ở xa thời đức Phật, ngôn ngữ đã là một trở ngại; và nội dung, thông điệp mà ngôn ngữ muốn truyền đạt là trở ngại còn quan trọng hơn.

Đức Phật giảng giải Bát Chánh đạo đầu tiên cho nhóm năm vị tỳ-khưu do ngài Kiều-Trần-Như đứng đầu. Ngài không giải thích Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh nghiệp, Chánh mạng là gì,... Giải thích Bát Chánh đạo theo nghĩa này, nghĩa kia là do khá nhiều vị đời sau có uy tín trong Tăng-già giải thích và được hệ thống hóa lại, hậu thế sau đó cứ theo như thế mà hiểu. Theo lối giải thích đó, quả thực khi nói về Bát Chánh đạo thì rất bài bản, lớp lang, suôn sẻ nhưng để hiểu thực chất là gì và ứng dụng trong đời sống có tác dụng giác ngộ giải thoát thì không mấy ai làm được.

Thầy xuất gia từ nhỏ. Cái duyên đến với đạo Phật cũng không giống như người ta. Nhưng sau khi hiểu được giá trị của Phật học thì bắt đầu có những thao thức, tìm kiếm. Đầu tiên dựa vào những lời giải thích có sẵn của các vị tôn túc đời trước ở nhiều tông phái khác nhau. Và thử ứng dụng, thực hành nhưng không thấy đi đến đâu cả. Từ đó thầy bắt đầu suy nghĩ: phải chăng mình hiểu không đúng hay cách giải thích không

đúng? Rồi thầy tự đặt câu hỏi: vậy thì nội dung này nói cái gì ở trong đó? Mình cần phải hiểu cho đúng. Sau nhiều năm trần trở cho đến khi biết thêm một ít, thì thầy hiểu được mấu chốt vấn đề đó là: đức Phật có nói gì cũng dựa trên thực tế đời sống. Vậy mình phải hiểu thực tế đời sống để hiểu được đức Phật muốn nói cái gì, nói rõ hơn là hiểu những gì đang diễn ra ngay ở chính thân tâm này. Mở rộng ra, thậm chí đức Phật còn nói: *“Trên tám thân chưa đầy một sai này, Như Lai tuyên bố thế giới, thế giới tập khởi, sự chấm dứt của thế giới và con đường đưa đến chấm dứt thế giới.”*

Từ những suy nghĩ đó, thầy bắt đầu cố gắng tìm hiểu. Và rồi may mắn là thầy hiểu được điều đó. Mục đích của đạo Phật là để thoát Khổ. Vậy thì cái gì làm cho mình Khổ, thấy ra được nguyên nhân của Khổ và rồi biết cách để buông cái Khổ đó ra, thì mình mới có thể thoát Khổ được. Đó là bước đầu thầy quay về với chính thân tâm mình để chiêm nghiệm. Và cuối cùng thì thầy hiểu được điều đức Phật nói, bản chất của Bát Chánh đạo là gì. Mấy năm gần đây khi bắt đầu trực tiếp giảng dạy giáo pháp trong khóa Xuất gia gieo duyên tại chùa Huyền Không ở Huế, từng khóa một, từng khóa một, thầy bắt đầu chia sẻ với các học viên. Tuy nhiên thầy không chia sẻ hết một lần, vì có một vài lý do. Thứ nhất, đầu tiên cái hiểu của thầy còn chưa sâu lắm. Thứ hai, những cái thầy chia sẻ không giống với cách giải thích truyền thống, không giống

với những gì kinh sách viết về Phật học đã diễn đạt. Cho nên thầy vẫn có những e ngại với nội dung mình đưa ra. Nó mới quá, không giống với truyền thống thì rất dễ bị phản tác dụng, bất lợi. Nhưng rồi sau một số khoá học, lần lượt toàn bộ nội dung cũng đã được trình bày một cách rõ ràng. Hôm nay thầy sẽ giải thích, chia sẻ với quý Phật tử về nội dung Bát Chánh đạo mà thầy lĩnh hội được. Từ lĩnh hội này, thầy đã thấy rõ vấn đề và bắt đầu có thể thay đổi cuộc sống của mình theo hướng như đức Phật dạy - con đường sống lành mạnh, thanh thoát.

Như Ngài thường dạy, đối với vấn đề Khổ thì có ba loại:

**Thứ nhất, Khổ của thân xác sinh-vật-lý.** Bất kỳ ai sinh ra, hiện diện trên cuộc đời này tất yếu đều phải chịu khổ nhọc, đau đớn của thân xác. Đức Phật sau khi giác ngộ rồi thì vẫn bị khổ về thân xác sinh-vật-lý. Ngài cũng chịu khổ giống như một chúng sanh bình thường.

**Thứ hai, Khổ do tương quan chung sống.** Đó là những cái khổ do tương quan đời sống mang đến, khiến chúng sanh khổ đau, bị trói buộc. Bạc Giác ngộ đã thấy rõ bản chất của nó, nên mặc dù nó có tác động đến Ngài, nhưng Ngài có thể vượt qua nó dễ dàng, chứ không phải Ngài không bị tác động.

**Thứ ba, Khổ do ngộ nhận, hiểu biết sai về bản chất của thân tâm này.** Vì hiểu lầm, hiểu sai, hiểu không đúng nên chúng sanh khổ đau. Đức Phật nói, cái khổ lớn nhất cần phải vượt thoát, đó là nhận thức lầm, hiểu lầm về bản ngã này. Cần phải thấy rõ bản chất của nó, từ đó mới có thể thoát khỏi nó.

Bát Chánh đạo là con đường thoát Khổ gồm có tám thành tố. Đó là con đường có tám thành tố, chứ không phải là có tám con đường. Một số nơi nói rằng có tám con đường thì quá sai lệch. Sau khi đi sâu tìm hiểu về con đường có tám thành tố này, thầy phát hiện có hai vấn đề: Năm thành tố đầu là thể hiện ra bên ngoài đời sống của tất cả chúng sinh, đặc biệt là con người; Ba thành tố sau có tác dụng hỗ trợ, đồng hành cùng với năm thành tố trước để nó thể hiện đúng phẩm chất của nó là *chánh*. *Chánh* trong Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng có được là nhờ vào ba thành tố sau: Chánh tinh tấn, Chánh nghiệp, Chánh định. Thầy sẽ đi lần lượt từng nội dung để mọi người thấy.

### **1. Chánh kiến (sammā-diṭṭhi).**

Chữ *kiến* được đức Phật dùng trong thành tố này là chỉ mối quan hệ của chúng ta đối với thế giới đang tồn tại. Thế giới đang tồn tại là gì? Đó là sự tiếp nhận, tiếp xúc của chúng ta thông qua sáu giác quan. Chúng ta mất đi con mắt thì sẽ cắt đứt thế giới tương quan của chúng ta với *sắc*. Chúng ta không có lỗ tai thì cắt

đứt quan hệ với thế giới *thanh* (âm thanh). Chúng ta bị hư lỗ mũi, không cảm nhận mùi được thì sẽ cắt đứt với thế giới của *huong*. Cũng vậy với lưỡi là *vi*, thân là *xúc* và ý là *pháp*. Cho nên khi nói “kiến là cái thấy biết”, là một cách diễn đạt sự tương quan giữa ta với thế giới thông qua sáu giác quan.

Thường mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm *vi*,... chúng ta lập tức bị sức mạnh của *tham ái* lôi cuốn rất nhanh chóng, bị nó điều động, sai sử làm chủ. Nhìn thấy sắc mà mình ưa mến thì mình thích. Ngược lại cái nào không hợp, không thích thì lập tức mình ghét. Hai phản ứng tâm lý đó (yêu và ghét) thường xảy ra khi mắt ta nhìn thấy đối tượng. Cũng vậy, lỗ tai khi nghe âm thanh cũng sẽ xảy ra hai cảm xúc trái ngược nhau. Mũi, lưỡi, thân, ý đối với các đối tượng cũng thế. Do vậy đi đến tình trạng cái *kiến* của chúng ta thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý không trung thực. Nó luôn mang tính chủ quan. Nói rõ hơn, nó luôn bị điều động bởi *tham ái*. Khi nói đến *tham ái*, thì cũng tức là nói đến *sân*, mặt kia của vấn đề. Cái gì hợp thì *tham*, không hợp thì *sân*. Đức Phật nói “*tham ái là nhân của tất cả mọi khổ đau*”, tức là nói cả hai bề mặt: Có cả *ó* (ghét bỏ), chứ không phải chỉ riêng *ái* không thôi.

Như vậy, tất cả những thấy, nghe, hay, biết của chúng ta thông qua các giác quan đối với các đối tượng thường chủ quan và thiên lệch do bị *ái ó* chi phối. Bây

giờ làm sao để có được thấy, nghe, hay, biết như thực, trung thực, không bị chi phối bởi tham ái? Chỉ có một cách duy nhất thôi. Đó là khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng của nó, tâm mình không có tham, tâm mình không có sân. Tâm không tham, không sân, trong trắng, thuần khiết thì khi đó mình mới tiếp xúc thực sự với đối tượng. Tức là không bị chủ quan, tham ái, bản ngã chi phối. Nếu để tham, sân làm chủ thì chắc chắn sẽ luôn luôn bị động, bị nô lệ bởi nó.

Chúng ta phải làm rõ nghĩa: *thấy, nghe, hay, biết luân hồi* và *thấy, nghe, hay, biết giải thoát*. Luân hồi ở đây nghĩa là khi tham, sân khởi lên thì đã tạo nhân cho sinh tử luân hồi. Như quý Phật tử thỉnh thoảng có nghe là: “nhất niệm khởi, thiện ác dĩ phân”. Khởi lên một tâm niệm thì tốt hay xấu đã phân định rồi. Đúng-sai, thiện-ác phân định cũng có nghĩa là đầu mối cho sanh tử. Còn thiện, còn ác là còn gieo hạt giống sanh tử luân hồi như đức Phật đã dạy. Vậy thì nếu mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng mà bị những cái tham, sân chi phối thì rõ ràng chúng ta đang ở trong *tâm sinh tử*. Một khi buông được những điều đó thì gọi là *kiến giải thoát*. Nói cho nhẹ nhàng hơn là tâm thanh thoát, không bị các dục vọng hoặc những niệm tà vạy chi phối, làm chủ mình nữa.

Phần sau thầy sẽ nói làm cách nào để có thể thoát được tâm bị tham, sân chi phối. Bây giờ chỉ làm rõ là: tâm luân hồi sinh tử là khi thấy, nghe, hay, biết

bị tham, sân chi phối, điều động; còn tâm giải thoát tức là không bị hai cái đó chi phối.

## 2. Chánh tư duy (sammā-saṅkappa).

*Tư duy* là hoạt động của tâm ý, trí não. Đối với tư duy, chúng ta cần phân biệt hai dạng thức khác nhau. Bản chất của tâm luôn luôn vận động, chạy nhảy, lăng xăng, không bao giờ chịu đứng yên. Nhưng mà quý Phật tử cũng phải phân biệt, cái hiện tượng lăng xăng không yên, luôn luôn xuất hiện trong đầu đó là bản chất của thế giới tâm. Nó không phải là suy nghĩ, tư duy chủ quan, cố ý của mình. Hai cái đó khác. Khi nào mình suy nghĩ, mình khởi lên một ý niệm, mình phân tích, mình nhớ nghĩ,... thì cái đó là do mình khởi lên. Cái đó mới liên hệ đến vấn đề tạo nghiệp hay không tạo nghiệp. Còn những ý nghĩ khởi lên thì mặc kệ nó, không quan tâm đến nó vì đó là bản chất muôn đời của tâm.

Người ta hay lầm hai cái này là một. Khi nói “tâm viên ý mã”, nghĩa là tâm lăng xăng chạy nhảy thì cho rằng mình cũng đang lăng xăng. Thực ra cái mình tu tập là những ý nghĩ, suy nghĩ khởi lên khi mình muốn cái này, cái kia,... thì cái đó mới cần giải quyết. Còn những cái tác động lăng xăng khởi lên chỗ này chỗ kia khi nghe tiếng động, ngửi mùi hương,... tất cả chỉ là phản ứng mang tính phản xạ tự nhiên của tâm. Đừng quan tâm đến nó.



Cái mình cần phải làm là gì? Nếu ý nghĩ thuộc về tư duy là chánh thì đó là ý nghĩ liên hệ đến không tham, không sân, tinh táo, tích cực; ý nghĩ quan tâm đến tha nhân, thương cảm, tâm từ, tâm bi,... muốn giúp người chứ không phải hại người. Đó là những tâm, những niệm gọi là Chánh tư duy.

### 3. Chánh ngữ (sammā-vācā).

Ngữ được hiểu là lời nói. Chúng ta hay nghe giải thích Chánh ngữ là lời nói phải chân thành, không lừa dối. Cùng với lời nói chân thật là sự phát triển từ bỏ các dạng lời nói không *chánh* như là: vọng ngữ (nói lời không thật), ác khẩu (nói lời đâm thọc, chia rẽ), ý ngữ (thêu dệt, thêm bớt), lưỡng thiệt (nói hai lưỡi),... Đó là những hình thức mang tính tiêu cực của lời nói. Nhưng Chánh ngữ ở đây không phải nội dung về các loại ngữ đó. Ngữ ở đây phải hiểu là thông tin cần truyền đạt. Khi mình nói năng với người khác thì mục đích là gì? Chính là mình muốn truyền đạt đến người khác một thông tin nào đó. Mà đã là thông tin thì có hai vấn đề: phương tiện truyền đạt thông tin và tiêu chí đảm bảo thông tin đó được người nghe tin tưởng, tin cậy, tín nhiệm.

Để hiểu nhau, thông tin được truyền đạt đến người khác với nhiều cách. Đầu tiên là ngôn ngữ, rồi đến chữ viết, ký hiệu. Bây giờ chúng ta có các loại phương tiện truyền đạt thông tin viễn liên, internet,... Mức độ thô sơ hơn, thì là những dấu hiệu. Ví dụ

những dấu hiệu chỉ có mẹ con hiểu nhau, bạn bè thân thiết hiểu nhau, những người thương yêu nhau hiểu nhau,... Bất kỳ công cụ, phương tiện, hình thức nào truyền đạt được thông tin đều nằm trong phạm trù của chữ ngữ này. Nhưng ngữ chỉ trở thành *chánh* khi được thiết lập trên nền tảng của sự thực. Một khi không phải sự thực, hư dối, thì người nhận thông tin sẽ quay lưng với mình, đó là điều chắc chắn. Cha mẹ với con cái mà không thật với nhau thì hai bên sống nghi ngờ nhau. Vợ chồng không tin tưởng nhau thì không hạnh phúc. Bạn bè không chơi chung, đối tác không làm ăn cùng nếu sống không thật với nhau.

Tuy nhiên, về ngữ thì có nhiều vấn đề tế nhị. Nhiều khi lời nói, thông tin đưa đến không khéo thì dễ gây tổn thương cho người nhận. Nên yếu tố khéo léo trong việc truyền đạt thông tin cần phải đưa vào trong trường hợp này, không phải lúc nào lời nói thật cũng được mọi người hoan nghênh. Cổ nhân có nói “lời thật mất lòng”, lời thật phát ra không đúng lúc, đúng chỗ, đúng người coi chừng phản tác dụng. Vì vậy trong tình huống cụ thể, chúng ta phải có cách truyền đạt, dẫn chuyện, hoặc phải khéo léo thế nào để người nhận tin không bị tổn thương hoặc đau khổ.

Bên cạnh đó, nhiều khi thông tin được truyền đạt chưa trung thực lắm, chỉ là một phần hoặc thậm chí hoàn toàn không thực nhưng mục đích xuất phát từ thiện tâm, lòng thương hoặc sự quan tâm của người

truyền đạt thông tin, thì vẫn chấp nhận được. Một số trường hợp cụ thể, khá phổ biến trong đời sống mà chúng ta hay gặp, ví dụ: Bác sĩ khám bệnh cho bệnh nhân, thấy bệnh nặng khó chữa, sức khỏe thì không còn, tiền bạc thì không có. Vị bác sĩ này, với lương tâm thầy thuốc, sẽ có lời an ủi bệnh nhân bằng cách khuyên về nhà tịnh dưỡng, nói với bệnh nhân rằng, đó chỉ là cơn đau nhất thời rồi qua đi, không sao đâu. Người bệnh nghe lời bác sĩ về nhà không chữa trị thêm nữa, tịnh dưỡng, nhưng sau đó mấy ngày thì mất. Tuy nhiên thời gian từ khi bác sĩ nói cho đến khi người bệnh mất, trong tâm người đó không phải đau khổ, buồn phiền thêm. Vì nếu biết bệnh của mình là nan y không chữa được, hoặc là không có đủ tiền chữa thì chắc chắn người đó sẽ đau khổ. Vậy thì, tuy vị bác sĩ này không nói thật, nhưng ít nhất cũng không làm cho bệnh nhân phải tăng thêm nỗi khổ tâm, lo lắng thêm. Đó là trong một số trường hợp cụ thể lời nói dối, không thật nhưng vẫn được chấp nhận vì không làm đau khổ thêm cho người khác. Trong trường hợp cụ thể này, yếu tố thiện tâm quan trọng hơn là yếu tố sự thực.

#### **4. Chánh nghiệp (sammā-kammanta).**

*Nghiệp* thường được định nghĩa là hành vi, việc làm. Nhưng trong trường hợp ở đây muốn nói đến những hành vi thuộc về thân, chứ không phải hành vi về khẩu vì về khẩu chúng ta có Chánh ngữ rồi. Nó cũng không phải hành vi của ý, bởi về ý chúng ta có

Chánh tư duy rồi, do vậy nghiệp ở đây chỉ cho các việc làm, hành vi của thân. Những hành vi nào hại mình, hại người thì không gọi là *chánh*. Hành vi nào lợi mình, lợi người thì mới gọi là *chánh*. Chánh trong trường hợp này mang tính thiện nhiều hơn. Những hành vi chúng ta nên tránh là sát sinh, trộm cắp, tổn hại người khác,... Ngược lại, chúng ta nên có những hành vi bảo vệ sự sống, chia sẻ với cộng đồng những gì mình có. Tóm lại, những hành vi tích cực về thân, đem lại lợi ích cho bản thân và mọi người thì được gọi là Chánh nghiệp.

### **5. Chánh mạng (sammā-ājīva).**

*Mạng* là mưu sinh. Sống trên đời này ai cũng phải có cái nghề để nuôi mạng hoặc nuôi người thân. Thậm chí có người phải thay đổi rất nhiều nghề. Đặc biệt trong thế giới hiện đại này, các nghề nghiệp truyền thống một thời rất nhanh chóng bị lạc hậu, phải chuyển sang học những nghề khác mới mưu sinh được. Vậy trong thế giới luôn luôn biến động này, làm thế nào chúng ta có thể giữ được cái quan trọng nhất trong nghề nghiệp, như đức Phật đã dạy, đó là Chánh mạng?

Trên thực tế chỉ có những ngành nghề vừa nhìn thì chúng ta có thể xác định ngay đó là nghề ác độc, chắc chắn không thể nào là *chánh*, là tốt đẹp được. Chẳng hạn như đâm thuê, chém mướn, buôn bán nô lệ, sát hại động vật, hủy hoại môi trường,... Những ngành nghề liên quan đến những chuyện đó, chúng ta

khẳng định ngay không phải là nghề nghiệp nuôi mạng chân chính, không phải Chánh mạng. Còn lại hầu hết các nghề, dù mới hay cũ, chỉ được gọi là Chánh mạng khi nào người ở trong cuộc hành nghề đó có lương tâm, đạo đức nghề nghiệp. Ví dụ người buôn bán hay bị rơi vào tình trạng “ăn gian, nói dối” để quảng cáo hàng của mình, khó lòng mà trung thực, dù không phải ai cũng vậy. Nên người xưa thường khuyên, muốn tồn tại lâu dài thì mình “buôn chín bán mười” thôi.

Một trong những lý do khiến chủ nghĩa Tư bản thành công ở Tây phương là do nguồn vốn lớn, lợi tức trên từng sản phẩm thì rất ít, nhưng bù lại số lượng nhiều. Số lượng càng nhiều thì lợi tức càng nhiều, tuy nhiên không làm thiệt hại xã hội. Dựa trên quy luật đó, chúng ta biết là một người làm nghề bằng lương tâm của mình và không nhằm chiếm đoạt lợi tức quá nhiều từ người khác, thì đó là nguyên tắc có được Chánh mạng. Có một số nghề rất tốt đẹp, được xã hội tôn vinh, nhưng nếu không có lương tâm nghề nghiệp thì cũng trở thành tà mạng. Ví dụ: thầy thuốc chữa trị cho bệnh nhân không hết lòng, hết sức mà chỉ tìm cách kéo dài bệnh; hoặc tìm cách kéo bệnh nhân về phòng khám riêng; hoặc những mờ ám trong khám chữa bệnh thì thầy thuốc đó được gọi là lang băm, chứ không phải lương y. Đó là tà mạng, không phải Chánh mạng.

Như vậy *kiến, tư duy, ngữ, nghiệp, mạng* là năm mặt chúng ta thường thể hiện trong đời sống hằng ngày phải không? Có ai sống mà không có làm nghề nào để tồn tại không? Có ai sống mà không có những hành vi về thân không? Có ai sống trên đời mà không có giao tiếp với mọi người để truyền đạt thông tin trong khi học hành, nghiên cứu, làm việc không? Và chắc chắn ai cũng có đầu óc để suy nghĩ, tư duy. Mọi tương quan với thế giới của chúng ta rõ ràng phải thông qua sáu giác quan. Như vậy năm thành tố này là biểu hiện rõ ràng nhất sự tương quan tồn tại của chúng ta đối với cuộc đời, dù đó là người xuất gia hay tại gia. Người xuất gia chỉ khác là không phải mưu sinh, kiếm sống mà sống nhờ vào sự chia sẻ, giúp đỡ của bá tánh.

Như thầy nói từ đầu, năm thành tố này không thể trở thành *chánh* được nếu không có ba thành tố sau hỗ trợ. Ba thành tố sau là: Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Lâu nay kinh sách giải thích mặc định ba thành tố này liên hệ đến vấn đề tu tập thiền định. Khi đi sâu tìm hiểu thì thầy thấy nó không phải vậy. Đầu tiên Bát Chánh đạo được giảng cho nhóm của ngài Kiều-Trần-Như nghe và sau đó đức Phật lập đi lập lại nó trong suốt thời gian hoàng pháp, tuy nhiên không hề nói gì về chuyện thiền cả. Và chữ *định* trong Chánh định cũng không phải là định trong thiền định.

Quý Phật tử có đọc kinh sách, đọc lịch sử của đức Phật chắc còn nhớ, trong giai đoạn đầu đi tìm đạo thì đức Phật có học thiền với hai vị thiền sư rất giỏi, đứng đầu Ấn Độ thời bấy giờ. Nhưng khi đạt đến thiền chứng cao nhất của hai vị thầy đó rồi, Ngài mới nhận ra sự hạn chế, giới hạn của định này. Đó là khi xuất định, xuất thiền rồi thì tâm thể tục, phàm phu vẫn trở lại như cũ, không thấy rõ nguyên nhân khổ đau từ đâu đến để có thể thoát được. Vì thế đức Phật mới bỏ đi và tìm phương pháp khác để tu. Ngài đã trải qua khá nhiều cách tu khác nhau nhưng không có cách nào khá hơn nên Ngài lại quay về theo truyền thống Ấn giáo thời bấy giờ là tu khổ hạnh. Quan niệm chung của người Ấn, họ cứ nghĩ cái gì tinh tấn, nỗ lực, siêng năng bằng nhiều cách là tu hành. Thứ hai, họ nghĩ khổ đau do dục vọng mà có, nên bằng nhiều cách khác nhau làm cho thân này kiệt quệ đi thì dục vọng không sinh khởi nữa. Họ nghĩ bằng cách đó có thể chấm dứt được dục vọng (diệt dục). Đức Phật đã tu khổ hạnh một thời gian rồi thấy khổ hạnh ép xác, nhịn ăn, nhịn thở cũng không đi đến kết quả tốt đẹp và Ngài từ bỏ. Những cách tu hành ấy, trong giai đoạn tầm đạo, đức Phật đều đã kinh qua, nhưng khi giác ngộ, giải thoát thì không phải do thiền, cũng không nhờ khổ hạnh. Thế nên chia sẻ đầu tiên của đức Phật với những người bạn cùng tu trước đây chắc chắn không dính dáng gì đến thiền cả.

Giác ngộ không phải do hành thiền. Giác ngộ phải bằng năng lực sáng suốt, thấy biết ra vấn đề - tức

là trí tuệ. Trí tuệ để thấy biết ra vấn đề đó *không phải do tu tập mà có*. Chúng ta có thể học hỏi, làm giàu kiến thức của mình bằng nhiều cách tích lũy kiến thức khác nhau hoặc tăng khả năng biện luận bằng những lý giải khác nhau về mặt luận chứng, lý luận. Nhưng mà để hiểu rõ căn cốt của vấn đề giải thoát, giác ngộ lại không phải bằng các phương tiện, phương pháp, con đường đó. Trí tuệ giác ngộ thực ra vốn có sẵn trong ta mà lâu nay ta không biết, không thấy. Đức Phật từng khẳng định ở một bài kinh trong Tăng Chi bộ: “*Cái tâm này (tức năng lực biết) vốn chói sáng, nhưng mà duyên với các trần pháp nên bị nhiễm ô, che mờ đi.*” Đó là khẳng định của Ngài về trí tuệ giác ngộ và Ngài đã giác ngộ chính bằng trí tuệ đó, để thấy ra góc gác vấn đề.

## **6. Chánh tinh tấn (sammā-vāyāma).**

*Tinh tấn* có thể diễn đạt dễ hiểu đó là chăm chỉ, siêng năng, nghĩa là khi khởi lên làm cái gì thì không buông bỏ giữa chừng mà đi đến cùng, trọn vẹn với nó. Mình nhìn sự vật, muốn biết nó là gì thì mình phải chú tâm mới thấy được. Chứ vừa nhìn, vừa mở mắt chạm vào đối tượng rồi lại nhìn qua chỗ khác thì làm sao mà biết. Tai mình nghe âm thanh, âm thanh vừa xúc chạm thì mình phải hướng tâm vào mới biết được nó là gì. Tức là phải duy trì nó, chăm chỉ siêng năng với đối tượng để hiểu rõ nó. Mũi không biết đó là mùi thơm hay thối, muốn biết mình phải chú tâm vào liên



tục mới nhận biết được đó là mùi gì. Duy trì sự chăm chỉ, siêng năng là cách để nhận biết đối tượng.

### **7. Chánh niệm (sammā-sati).**

Chánh niệm ở đây cũng *không phải niệm theo giải thích về thiền*. Nó chỉ đơn giản là thế này: Để có thể biết đó là cái gì thì đầu tiên ta phải đặt tâm, chú tâm vào. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý khi tiếp xúc với đối tượng, muốn biết nó là cái gì thì phải để tâm vào nó. Và chỉ có thể đặt tâm, để tâm, gắn tâm vào đối tượng bằng cái tâm không lăng xăng, chạy nhảy lung tung, không tán loạn, tức trọn vẹn chuyên chú trên đối tượng.

### **8. Chánh định (sammā-samādhī).**

*Định* ở đây là tâm ổn định, tâm không bị dao động bởi duyên các đối tượng bên trong, bên ngoài. Do vậy, bằng tâm ổn định này, nó hướng vào cái nào thì mới có thể nhận biết rõ cái đó. Người ta hay dùng một cặp thuật ngữ khi nói đến chuyện tu học hằng ngày, đó là *chánh niệm, tỉnh giác*. Nhưng thầy hiểu khác. Để có chánh niệm thì đã tỉnh giác rồi. Không thể có chánh niệm khi không có tỉnh giác. Cho nên ở đây, Chánh niệm với Chánh định mới đúng. Tâm ổn định không lăng xăng, không chạy nhảy, khi đó mới có thể nhận biết đối tượng, mới có thể đặt tâm, gắn tâm vào đối tượng một cách trọn vẹn.

Khi hiểu ra rồi thì phải làm sao khi tiếp xúc với thế giới mà không bị *tham, sân* chi phối? Thầy xin nhắc lại một chuyện cốt lõi, quan trọng: “*Trong mỗi chúng ta đều có trí tuệ.*” Ví dụ mỗi người nhìn, nghe, hoặc nghĩ đối với đối tượng, khi vừa hướng tâm biết nó là cái gì thì *tham, sân* sẽ khởi lên ngay. Thích hoặc ghét sẽ khởi lên ngay, nhanh lắm, thành một phản xạ tự nhiên rồi. Nên chỉ cần để *cái biết* của mình như tấm gương sáng thủy (gương soi mặt), chỉ phản ảnh những hình ảnh xuất hiện trong gương. Một tấm gương phản ảnh lại hình ảnh thì có bao giờ nó phán xét, phê bình, thương ghét sự vật không? Không. *Cái biết* của chúng ta cũng vậy. Cái thấy, nghe, hay, biết bình thường là cái thấy biết khi nó biểu hiện ra đối với thế giới liên hệ. Còn gốc của nó vẫn là tấm gương. Trên đó, thế giới *sân* khẩu hiện ra đủ thứ và nó chỉ phản ảnh, không phán xét tốt xấu gì cả. Chúng ta nên luôn luôn trở về với tấm gương đó thì mới có thể nhìn nhận sự vật đúng mức, không chủ quan theo thương, ghét riêng của mình. Đó là cách tu tập. Trong đời sống luôn luôn trở về với chính mình, với Chánh niệm, Chánh định đó và chỉ phản ảnh nó thôi.

Thầy tóm tắt lại Bát Chánh đạo và chia sẻ với quý Phật tử như vậy. Định nghĩa của từng thành tố, mối liên hệ giữa chúng. Và cách mình có thể ứng dụng được bằng *trí tuệ vô phân biệt*. Mình chỉ là tấm gương phản ánh sự vật, không phê phán tốt xấu gì hết.

Chính như vậy mình mới không tạo nghiệp. Còn yêu, còn ghét là còn tạo nghiệp.

Chuyện quả báo tốt xấu mà mình đã tạo, khi nó đến mình có thay đổi được không? Không. Vì vậy, hãy bình thản đón nhận nó như một tấm gương vậy thôi. Thầy xin được chấm dứt tại đây.

*Nhà Phật tử Tịnh Nhựt, Sài Gòn, năm 2020*