***(Bát-Chánh Đạo)***

***A- Dẫn nhập***

*Thánh đạo (Noble path) hay chánh đạo (Right path) đều biểu thị con đường chân chánh, đưa đếnthánh thiện, thánh quả, giải thoát. Đạo (Pàli: magga) là con đường chuyển hóa, là phương thức,pháp môn tu tập đưa đến hạnh phúc, an lạc. Trong Phật giáo, chữ «Thánh« không mang ý nghĩasiêu hình hay siêu thế. Nó diễn tả tất cả giáo lý đạo Phật đều do chính Đức Thế Tôn tuyên thuyếtvà vì mục đích thoát ly mọi ràng buộc của vô minh, tham ái, nguyên nhân của khổ đau. Vì thế, cũng như các phương pháp tu tập khác thuộc 37 phẩm trợ đạo, như 4 đề mục quán niệm (tứ niệm xứ), 4 phạm trù về tinh cần và như ý (Iddhi; Tứ chánh cần - Tứ như ý túc), 7 con đường đưa đến giác ngộ (Thất bồ đề phần)..., tám phần thánh đạo (Bát chánh đạo) là tám con đường hành trì của một người quyết tâm đi tìm sự thật và hạnh phúc chân thiện ở đời. Người tu tập Bát thánh đạo là ngườihạnh phúc. Gia đình được xây dựng theo Bát Thánh đạo là gia đình hạnh phúc và tương tự, một xã hội quốc gia sống theo bát chánh đạo hẳn nhiên sẽ là một xã hội an lạc. Có thể khẳng định tám phần thánh đạo là tám điều kiện cần và đủ để được hạnh phúc, an lạc ngay tại cõi đời này gồm:Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệmvà Chánh định.*

***B- Nội dung***

***I- Nội dung Bát thánh đạo:***

***1)- Chánh tri kiến (Sammà ditthi):****Trong Pàli ngữ, ditthi là biến từ của dittha. Dittha, nếu là động từ sẽ mang nghĩa «thấy, trông thấy«; khi là danh từ lại có nghĩa: «người được giác ngộ đến mục tiêu cuối cùng«. Trong khi Sammà mang ý nghĩa: «chánh trực, chơn chánh«. Sammà ditthi do vậy có nguyên nghĩa là: sự thấy, hiểu biết chân chánh, chánh trực hay nhận thức đúng, rõ ràng như thật. Các kinh Thánh Đạo (Trung A Hàm 189), kinh Maha Cattarisanka (Trung Bộ III - số 114), kinh Chánh tri kiến (Trung Bộ I - số 9) đã đề cập đến Chánh tri kiến như sau:*

*- Hiểu rõ về 4 sự thật (tứ đế), duyên khởi - vô ngã, mối liên hệ nhân quả trong sựvận hành, từ nguồn gốc sanh tạo đến đoạn diệt và phương thức tu tập để đoạn diệtcác thức ăn nuôi dưỡng ái dục là chánh tri kiến.*

*- Biết được thiện và bất thiện, các tính chất căn bản của chúng là chánh tri kiến.*

*- Sự am tường về 5 uẩn của tự thân và thế giới là chánh tri kiến.*

***2)- Chánh tư duy (Sammà samkappa):****Chánh tư duy là chi phần thứ hai trong bát chánh đạo sau chánh tri kiến. Do sự hiểu biết, cái nhìn chân chánh mà sự suy niệm hay ý nghĩ đúng đắn phát sinh. Quá trình suy niệm liên tục sẽ hình thành các tư tưởng (thoughts). Chánh tư duy vì vậy là kết quả của quá trình trầm tư lâu dài, định hình các tư tưởng hay hệ tư tưởng chánh trực. Tương tựnhư chánh tri kiến, các tư duy được gọi là chân chánh khi chúng được tạo ra từ sự chuyên chúkhảo sát về tứ đế, duyên khởi - vô ngã, 5 uẩn... Những tư tưởng nào không phản ánh được nội dung của 4 sự thật, duyên khởi - vô ngã là tư tưởng sai lầm hay còn gọi là tà tư duy như đức Phậtđã tuyên bố: «Ai thấy duyên khởi là thấy pháp. Ai thấy pháp là thấy Như Lai« (Tương Ưng III, tr.144).*

***3)- Chánh ngữ (Sammà vàcà):****Do có hiểu biết và tư tưởng đúng đắn, lời nói và ngôn hạnh củahành giả cũng nhu hòa, chánh trực. Luận Thanh Tịnh Đạo (Visudhi Magga) viết: «Khi hành giả thấy và tư duy như vậy (tức trên cơ sở 4 sự thật và duyên khởi - vô ngã), sự từ bỏ tà ngữ của vị ấy, một sự từ bỏ tương ưng với chánh kiến, từ bỏ ác ngữ nghiệp gọi là chánh ngữ« (trang 40 - tập III).*

*Tà ngữ là những lời nói - ngôn hạnh sai lạc gồm 4 biểu hiện: nói dối (vọng ngữ), nói lời ác (ác khẩu), nói hai lưỡi (lưỡng thiệt) và ỷ ngữ. Trong kinh ví dụ cái cưa (Trung Bộ kinh I - số 21), đức Phật dạy về 5 loại ngữ hành mà một người tu tập chánh ngữ cần thực hành:*

*- Nói đúng thời, không nói phi thời;*

*- Nói lời chân thật, không nói lời hư ngụy;*

*- Nói lời nhu hòa, không nói lời thô bạo;*

*- Nói điều lợi ích, không nói điều vô ích;*

*- Nói lời xuất phát từ lòng từ, không nói lời xuất phát từ lòng sân.*

***4)- Chánh nghiệp (Samma kammanta):****Nghiệp (Kamma) là hành vi có tác ý. Một hành động hayhành vi xuất phát từ nhận thức và tư duy chân chánh được gọi là chánh nghiệp. Ngược với chánh nghiệp là tà nghiệp. Sự từ bỏ các hành vi bất thiện thuộc tà nghiệp - như giết hại, chiếm đoạt tài sảãn của người khác (bao gồm cả hối lộ, nhận hối lộ, thâm lạm công quỹ...), tà hạnh trong các dục (như nam nữ quan hệ bất chính, tự thủ dục...) - là những hành vi chân chánh hay chánh nghiệp.*

*Nguồn gốc của mọi hành vi thuộc tà nghiệp đều dẫn khởi từ ba yếu tố: lòng tham lam, sự sân hậnvà sự ái luyến si mê. Với nhận thức và tư duy thanh tịnh không uế nhiễm, người tu tập nỗ lực loại trừ tất cả mọi tư tưởng luyến ái, lòng thù hận. Tâm thức trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì đời sống cũng trong sạch. Chánh nghiệp do vậy cũng là đời sống trong sạch, gương mẫu, chánh trực.*

***5)- Chánh mạng (Sammà àjìva):****Yếu tố hay chi phần thứ năm trong Bát thánh đạo là Chánh mạng. Trong tự điển Pàli, Ajìva có nghĩa là sự nuôi sống, sự sanh sống, hàm nghĩa các hoạt độnglao động chân tay hay trí não để nuôi sống sinh mạng. Mọi hoạt động nghề nghiệp sinh nhai được hiểu là chân chánh khi chúng không được thực hiện bằng sự xảo trá, lừa lọc, làm hại đến bản thân,gia đình, xã hội và quốc gia (dù của người hay của mình) như buôn bán độc dược, heroin, vũ khí,... Luận Thanh Tịnh Đạo giải thích: «Chánh mạng có đặc tính là làm sạch. Nhiệm vụ của nó là đem lại sự phát sinh một nghề sinh nhai thích đáng. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ tà mạng« (sđd, tr.41).*

***6)- Chánh tinh tấn (Sammà vàyàma):****Tinh tấn (Vàyàma) là sự nỗ lực, siêng năng chuyên cần,cố gắng hết sức bằng tất cả nghị lực bản thân. Chánh tinh tấn là năng lực thúc đẩy tiến trình tu tậpcủa một hành giả khi vị này quyết tâm cắt đứt mọi bất thiện pháp trong cuộc sống tự thân. Nó được biểu hiện qua 4 phạm vi:*

*- Nỗ lực làm tiêu trừ các bất thiện pháp đã phát sanh như các tật xấu, khiếm khuyết của bản thân.*

*- Nỗ lực ngăn ngừa, dập tắt các ác pháp đang hoặc chưa phát sanh.*

*- Nỗ lực làm phát sanh các thiện pháp như các tư tưởng, hành vi, ngôn ngữ có chất liệu từ bi, vô ngã, hy sinh, phụng sự...*

*- Nỗ lực trau dồi và làm tăng trưởng các thiện pháp đã phát sanh.*

*Các phạm trù thiện, ác thuộc đạo đức, luân lý được thể hiện qua hành vi của thân, lời nói của miệng và tư tưởng của ý. Do đó, chánh tinh tấn còn là năng lực kiểm soát chuyên chú các hoạt động của thân, khẩu và ý.*

***7)- Chánh niệm (Sammà sati):****Sati theo Pàli ngữ mang nghĩa: sự ghi nhớ, sự chú tâm, thường được dịch là Niệm. Chánh niệm là sự chú tâm quán tưởng 4 đề mục: thân thể, cảm thọ, tâm thứcvà các pháp. Sự chú tâm và ghi nhớ, suy nghĩ thường trực về 4 đề mục trên đưa đến sự loại trừ 4 tà niệm:*

*- Thân thể là một hợp thể bất tịnh mà cho là đẹp đẽ, thanh tịnh, đáng ưa thích.
- Các cảm thọ (bao gồm tất cả các trạng thái, thái độ tâm lý của các quan năng 6 căn khi tiếp xúc 6 trần) dù là đau khổ, vui sướng hay vô kí (1) đều do nhân duyên sanh, có khuynh hướng đưa đến khổ (dukkha) mà cố chấp là hạnh phúc, an lạc.*

*- Tâm lý, tâm thức con người luôn thay đổi, vô thường mà bảo thủ cho là trường tồn.*

*- Mọi sự vật, hiện tượng trên đời luôn chuyển biến theo vô ngã mà chấp là có ngã, không phải do nhân duyên sanh.*

*Luận Thanh Tịnh Đạo viết: «Khi hành giả nỗ lực như thế (tức luôn chú tâm trên 4 đề mục) sự không quên lãng trong tâm tương ưng chánh kiến, rũ bỏ tà niệm, thì gọi là chánh niệm. Nó có đặc tính là an lập. Nhiệm vụ của nó là không quên« (sđd, tr.41).*

***8)- Chánh định (Sammà samàdhi):****Định (Samàdhi) là trạng thái tâm tập trung thuần nhất, an tịnh, không dao động. Kinh Đại Tứ Thập (Trung Bộ III, số 117) định nghĩa về chánh định: «Thế nào làchánh định với các cận duyên và tư trợ ? Chính là Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm. Này các Tỷ kheo, phàm có sự nhất tâm nào được tư trợ với bảy chi phần này, như vậy, gọi là chánh định cùng với các cận duyên và tư trợ« (tr.205).*

*Theo lời dạy trên, Chánh định là sự nhất tâm có mặt của 7 chi phần trước mà đặc biệt là Chánh kiến. Như vậy, định hay sự nhất tâm, an định nào không có mặt của chánh kiến được gọi là tà định.*

***II- Liên hệ giữa Bát thánh đạo và Giới, Định, Tuệ***

*Con đường đưa đến giác ngộ theo 8 chi phần thánh đạo tuy không mô tả đầy đủ về 3 nhóm Giới luật, Thiền định và Trí tuệ nhưng về đặc tính thực nghiệm, chúng luôn được bao gồm trong ba môn học vô lậu: Giới, Định, Tuệ. Đức Phật đã giảng rõ: «Hiền giả Visakha, tám thánh đạo không bao gồm trong ba uẩn, nhưng ba uẩn bao gồm được cả tám thánh đạo. Bất cứ chánh ngữ nào, chánhhành nghiệp nào, chánh mạng nào, đều thuộc Giới uẩn. Bất cứ chánh tinh tấn nào, chánh niệmnào, chánh định nào, đều thuộc về Định uẩn. Bất cứ chánh kiến nào, chánh tư duy nào đều thuộc về Tuệ uẩn« (Tiểu kinh Phương Quảng - Trung Bộ I, số 44).*

*Sự liên hệ giữa các chi phần trong bát chánh đạo với ba nhóm giới luật, thiền định và trí tuệ không phải là mối liên hệ khách quan, máy móc, chúng biểu thị tính nhất quán trong học tập giáo lý và thực nghiệm. Có thể giải thích theo hai hướng: Sự liên hệ giữa các chi phần trong nhóm và sự liên hệ giữa ba nhóm Giới, Định và Tuệ.*

***1)- Liên hệ về tính chất thực nghiệm giữa các chi phần trong nhóm:***

*- Các chi phần chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng được xếp chung vì có tính chất chung loại.Lời nói, hành vi cuộc sống và nghề nghiệp đều biểu hiện ở thân và khẩu. Vì vậy chúng được xếp vào nhóm Giới.*

*- Niệm, nhất tâm và tinh tấn là ba yếu tố hỗ tương đưa đến Định. Luận Thanh Tịnh Đạo giải thích: «Định không thể tự bản chất làm phát sinh an chỉ, nhưng với tinh tấn hoàn tất nhiệm vụ nỗ lực, niệm làm nhiệm vụ ngăn ngừa dao động, thì Định có thể đạt đến an chỉ« (sđd, tr.42).*

*- Tuệ gồm chánh kiến và chánh tư duy. Ngoài sự nhận thức, hiểu biết là biểu hiện cụ thể của trí tuệ, tư duy hay tư tưởng cũng được xếp vào Tuệ uẩn. Vì sao ? Ngài Buddha Ghosa Thera (Phật Âm) giải thích: «Tuệ (tức chánh kiến) tự nó không thể định rõ một vật là vô thường, khổ, vô ngã. Nhưng với tầm - tư duy trợ lực, bằng cách liên tục đánh vào đối tượng, thì có thể... Bởi thế, trong Tuệ uẩn chỉ có chánh kiến là đồng loại, nhưng chánh tư duy cũng được hàm trong đó, vì chánh tư duy trợ lực cho chánh kiến« (sđd, tr.43).*

***2)- Sự liên hệ giữa các nhóm Giới, Định, Tuệ:****Thông thường, con đường giải thoát được giới thiệu theo thứ tự tiệm tiến Giới, Định, Tuệ như Luật tạng viết: «Do Giới sanh Định, do Định sanh Tuệ«. Tuy nhiên, do quan hệ duyên khởi và thực tiễn tu tập theo căn tánh, tam vô lậu học được trình bày khởi từ nhóm Tuệ. Các kinh Chánh Tri Kiến, kinh Đại Tứ Thập xác định chánh kiến là chi phần chủ yếu của Bát thánh đạo. Tất cả các chi phần còn lại đều phải có mặt của chánh kiến hay quá trình tu tập Giới và Định luôn phải song hành với Tuệ.*

***III- Hai con đường***

*Như đã nêu, đạo là con đường tu tập chuyển hóa đưa đến thánh quả. Trong kinh Đại Tứ Thập,Đức Phật đã dạy về hai con đường của các bậc hữu học và vô học (2): «Do có chánh kiến, chánh tư duy khởi lên; do có chánh tư duy, chánh ngữ khởi lên; do có chánh ngữ, chánh nghiệp khởi lên;..., do có chánh định, chánh trí khởi lên; do có chánh trí, chánh giải thoát khởi lên. Như vậy, này các Tỳ kheo, con đường của vị hữu học gồm có tám chi phần và con đường của vị A La Hán gồm có mười chi phần« (tr.191).*

*Do đó, Bát chánh đạo cũng có hai loại: hữu lậu và vô lậu. Dù được trình bày dưới hình thức 8 chi phần hay 10 chi phần, trọng điểm của việc tu tập Bát thánh đạo vẫn là đoạn trừ lậu hoặc, tham ái,chấp thủ. Sự phân loại trên chỉ nhằm mục đích nhấn mạnh đến vai trò của trí tuệ (Chánh trí) trong việc giải thoát (Chánh giải thoát) mọi lậu hoặc khỏi tâm thức. Điều này khẳng định tầm quan trọng của trí tuệ. Đạo Phật là đạo của trí tuệ như kinh Bát Đại Nhân Giác đã viết: «****Duy tuệ thị nghiệp****«.*

***IV- Tu tập Bát thánh đạo***

*Cũng như tất cả giáo lý khác, Bát thánh đạo là giáo lý hướng đến và phục vụ cho cuộc sống. Vì vậy, học tập Bát thánh đạo không thể dừng lại ở mức độ khảo sát, tìm hiểu. Chúng cần được thể nghiệm trong cuộc sống.*

*Con người là một tập hợp hai thành phần thân thể vật lý và đời sống tinh thần. Tu tập Bát thánh đạovì vậy được đặt trên nền tảng của hai phương diện: tu tập thân và tu tập tâm.*

***1)- Tu tập thân:****Thân thể vật lý (tức nội sắc uẩn) luôn có liên hệ với thế giới môi sinh (ngoại sắc uẩn). Một cơn gió thoảng qua đem lại cho cơ thể cảm giác mát mẻ nhưng cũng có thể đem lại những chứng bệnh cảm mạo, phong hàn. Sống trong hoàn cảnh bất như ý, điều kiện cư trú ẩm thấp hay khô hạn, không vệ sinh hay thiếu môi cảnh cây xanh... đều đem lại những biến chứngbệnh tật. Tu tập chánh kiến, chánh tư duy là thấy và tự nhận thức mối liên hệ duyên khởi của các nội phần cơ thể và ngoại phần cơ thể hay tương quan của thân thể và môi sinh. Tu tập chánh nghiệp - chánh mạng - chánh ngữ là tự điều chỉnh khả năng đề kháng của cơ thể phù hợp với môi trường học tập, lao động, làm việc; góp ý và thực hiện công tác cải tạo môi trường sinh thái và tăng cường rèn luyện cơ thể qua tập thể thao, sinh hoạt điều độ. Tu tập chánh niệm - chánh định về thân là biết rõ và làm chủ các hoạt động của cơ thể, giữ trạng thái quân bình không để các dục làm kích động hay ức chế. Trong kinh Thân Hành Niệm (Trung Bộ kinh - số 119), Đức Phật dạy: «Này các thầy, khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình làm; khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình làm; khi ăn, uống, nhai, nếm...; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh«.*

*Tu tập Bát thánh đạo dù bất cứ chi phần nào cũng đều phải có mặt của chánh kiến. Do vậy, tựnhận thức và theo dõi, làm chủ bản thân luôn là hai yếu tố không thể thiếu trong quá trình tu tậpthân.*

***2)- Tu tập tâm:****Tâm thức luôn trôi nổi, biến động theo các điều kiện bên trong hay bên ngoài cơ thể. Tu tập thân không thể đặt ngoài phạm vi tu tập tâm và ngược lại. Khi tâm bị dao động hay ức chế bởi phiền não (kilesa), hoạt động thân thể sẽ rối loạn ngay cả cái nhìn về cuộc đời cũng trở nên buồn thảm. Thơ ca vẫn để lại bao lời than oán, ngậm ngùi:*

*«Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu, Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ« -- (Kiều, câu 1243-1244)*

*Do vậy, tu tập tâm có tầm quan trọng đặc biệt trong việc ổn định cuộc sống. Toàn bộ kinh điển, luật, luận Phật giáo không đi ra ngoài định hướng ấy. Nhận thức hay có chánh kiến, suy nghĩ tìm ra mối liên hệ nhân duyên trong liên hệ nội tại của các trạng thái tâm lý và thái độ tâm lý ứng xử là bước khởi đầu để điều chỉnh, sửa đổi các hành vi thân khẩu (thuộc chánh ngữ, chánh nghiệp,chánh mạng) và cuối cùng là gột rửa khỏi tâm những bất thiện pháp, phiền não, ganh ghét, oán hậncó nguồn cội từ tham, sân, si. Nỗ lực tu tập thiền định (chánh định - chánh niệm) là con đường đặc biệt quan trọng, giải quyết tất cả các rối loạn tâm lý của nhân sinh. Đồng thời nó xác định tính chất đặc thù của Phật giáo, khác hẳn các tôn giáo khác.*

*«Chúng ta có thể rút ra một kết luận rõ ràng về những gì phải làm của một người tu tập giải thoát. Hành giả chỉ có hai việc phải làm, như Thế tôn đã dạy, học hỏi Phật pháp và tu tập thiền định. Đây là ngõ đường chúng ta đến với đạo Phật, đi vào đạo Phật« (Phật học khái luận, tr.283).*

***C- Kết luận***

*Thế giới hiện nay đang từng bước phát triển, đi vào đa phương hóa toàn diện. Nhiều học thuyết, lý thuyết triết học, đạo học đang được tái thẩm định để tìm ra những giá trị ứng dụng cho nền văn minh hiện đại. Các nguyên lý, quy tắc đạo đức cổ lệ cũng được thay đổi. Tuy nhiên, nếu phải tìm ranhững phạm trù đạo đức chung để xây dựng và góp phần ổn định mọi rối loạn trong cuộc sốngnhân sinh thì Bát thánh đạo chính là định hướng cho đời sống cá nhân, gia đình và xã hội ở mọiquốc gia trên thế giới. Chừng nào con người còn đau khổ, Bát thánh đạo vẫn còn là kim chỉ nam hướng dẫn mọi hành vi, lời nói và tư tưởng thuộc tam nghiệp; chừng nào xã hội còn có nhu cầu phát triển tốt đẹp, bát thánh đạo vẫn còn là định hướng tu chính chính sách, đường hướng tổ chứchoạt động xã hội; và chừng nào mọi quốc gia trên thế giới còn mong muốn đem lại an lạc cho nhân loại, chừng đó bát chánh đạo vẫn là đóng góp của Phật giáo vào tiếng nói chung của nhân loạitrong tiến trình hòa bình thế giới. Có thể khẳng định giá trị của tám phần thánh đạo như một bản đồtu tập cho mọi người ở mọi thời đại. Đây cũng là ý kiến được rút ra từâ kinh nghiệm tu tập của Giáo sư Rhys Davids, chủ tịch hội Pàli Text Society:*

*«Dầu là Phật tử hay không phải Phật tử, tôi nghiên cứu từng hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới, và trong tất cả, tôi không tìm thấy trong tôn giáo nào có cái gì tốt, cao đẹp và toàn vẹn hơn Bát thánh đạo của đức Phật. Tôi chỉ còn có một việc làm làthu xếp nếp sống tôi cho phù hợp với con đường ấy«. (Đức Phật và Phật pháp, 1989, tr.295,bd)./.*