

Tiến trình phù hợp trong Bát Chính đạo

ISSN: 2734-9195 09:05 09/05/2025

Tiến trình phù hợp của Bát Chính Đạo có tính thực tiễn, không phải là ngẫu nhiên và chúng ta cũng không nên nhìn hình tròn bánh xe pháp mà cho rằng Bát Chính Đạo khởi đầu bằng yếu tố nào cũng được. Bát Chính Đạo phải bắt đầu bằng chính kiến.

Phần I. Tương ưng bộ kinh, Tập V: Đại phẩm, Chương 1: Tương ưng đạo, Phẩm I: Phẩm Vô Minh

Như cái đi điềm báo trước mặt trời mọc, gọi là rạng đông. Thì như cái đi trước, điềm báo người thành tựu giới hạnh, chính là thành tựu Thánh đạo Tám ngành.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường 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.

Với kẻ được minh chi phối, có trí, này các Tỷ-kheo, chính kiến sinh. Đối với vị chính kiến, chính tư duy sinh. Đối với vị chính tư duy, chính ngữ sinh. Đối với vị chính ngữ, chính nghiệp sinh. Đối với vị chính nghiệp, chính mạng sinh. Đối với vị chính mạng, chính tinh tấn sinh. Đối với vị chính tinh tấn, chính niệm sinh. Đối với vị chính niệm, chính định sinh.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính tri kiến? Này các Tỷ-kheo, chính là trí về khổ, trí về khổ tập, trí về khổ diệt, trí về con đường đưa đến khổ diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính tri kiến.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính tư duy? Này các Tỷ-kheo, chính là xuất ly tư duy, vô sân tư duy, vô hại tư duy. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính tư duy.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính ngữ? Này các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính ngữ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính nghiệp? Này các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ phi Phạm hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính nghiệp.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính mạng? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chính mạng. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính mạng.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính tinh tấn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp từ trước chưa sinh không cho sinh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp đã sinh được trừ diệt, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sinh nay được sinh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sinh có thể duy trì, không có lu mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính tinh tấn.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính niệm? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính niệm.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính định? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm, có tứ. Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm. Vị ấy 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. 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. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính định.



Ảnh minh họa, thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

Phần II. Luận giải

Tiến trình phù hợp

Tiến trình phù hợp của Bát Chính Đạo có tính thực tiễn, không phải là ngẫu nhiên và chúng ta cũng không nên nhìn hình tròn bánh xe pháp mà cho rằng Bát Chính Đạo khởi đầu bằng yếu tố nào cũng được. Bát Chính Đạo phải bắt đầu bằng chính kiến.

Bởi lẽ trong hành trình tu tập, người hành giả cần có cái thấy, cái nhìn, định hướng đúng. Chính kiến giống như la bàn chỉ đường: nếu hiểu sai về 1 vấn đề, rộng hơn là con đường tu, người tu có thể đi lạc hướng. Khi **“minh chi phối, có trí”**, tức là khi tuệ giác khởi lên, có quán chiếu rành mạch, hành giả thấy rõ thực tướng của các pháp, thì chính kiến sinh khởi. Chính kiến giúp hành giả thấy biết một cách khách quan, không bị vô minh che lấp. Chính kiến phải là nền tảng để chứng nghiệm, vì nếu ngay từ phần thấy, định hướng sai, thì không có cơ sở gì cho tư duy, cho hành nghiệp, hành ngữ cả. Cũng giống như chúng sinh xây nhà vậy, ngôi nhà có thể có lầu 2, lầu 3, tới vài chục tầng lầu, nhưng hiển nhiên bề mặt đất lúc nào cũng phải được khảo sát trước tiên để chắc chắn là phù hợp để xây vậy.

Từ chính kiến, yếu tố thứ hai là chính tư duy. Nghĩa là tư duy một cách đúng đắn dựa trên nền tảng của chính kiến.

Xuất ly tư duy: Xuất ly mang tính suy nghĩ hướng về sự từ bỏ dục lạc thế gian, từ bỏ tham ái. Sự xuất ly còn thể hiện tư duy độc lập được quán chiếu bởi tuệ tri cá nhân, chứ không phải chảy theo dòng suy nghĩ chung của xã hội. Mọi thứ diễn ra đều cần quán chiếu và tư duy.

Vô sân tư duy: Là nuôi dưỡng những ý nghĩ không sân hận, không tức giận. Ngược lại với tâm oán ghét hay ác ý, hành giả khởi lên lòng từ, tức mong muốn cho mọi người được an vui. Mọi suy tư thù hận, chấp nhất cần được chuyển hóa thành lòng khoan dung, hoan hỷ trước hạnh phúc của người khác.

Vô hại tư duy: Là suy nghĩ không làm hại, trái ngược với ý định bạo lực hay tàn ác. Hành giả khởi tâm bi mẫn, thương xót, luôn nghĩ đến việc đem lại lợi ích và không gây tổn hại cho chúng sinh. Tư duy vô hại bổ sung cho tư duy vô sân, nhấn mạnh khía cạnh tích cực của lòng từ bi: không chỉ không giận dữ mà còn chủ động muốn giúp đỡ, không làm đau người hay vật.

Chính tư duy tiếp nối chính kiến, khi đã thấy rõ 1 vấn đề thông qua chính kiến, hành giả định hướng tâm trí mình theo lối suy nghĩ xuất ly, độc lập, có tuệ giác, hướng tới sự cao thượng, từ bỏ tham sân và bạo động. Chính tư duy giữ vai trò điều hướng mọi ý niệm trong tâm; chính những tư duy thiện lành này sẽ chi phối lời nói và hành vi tiếp theo.

Có chính kiến, chính tư duy mới có thể sinh ra đúng đắn về ngữ (chính ngữ), nói hợp lý mới làm duyên nường tựa khởi phát được hành động đúng (chính nghiệp), từ hai yếu tố này khởi sinh ra chính mạng.

Khi cái thấy, tư duy, lời nói, hành động, nghề nghiệp (hoặc cách nuôi thân) đúng đắn, hành giả mới có đủ nền tảng nhân duyên để khởi sinh tinh tấn đúng.

Nếu hành giả không có cái kiến, tư duy đúng về một vấn đề, dẫn tới hiểu sai hoặc hiểu không tường minh, thì sự tinh tấn được y cứ vào đâu mà sinh khởi? Sự tinh tấn sẽ dựa vào sự hiểu sai, sự không tường minh đó mà sinh khởi, như vậy sự tinh tấn có hại nhiều hơn là có lợi.

Một người tinh tấn, cho dù bất kì lĩnh vực hay vấn đề gì trong đời sống, nếu chăm chỉ trong 1 thứ không có lợi ích thiết thực trọn vẹn, thì chẳng thể có kết quả ích lợi phù hợp. Hãy nhìn vào giả dụ như thế này. Một người bị lạc vào rừng rậm, bị mất bản đồ dẫn ra khỏi khu rừng. Người này chỉ còn nhớ rằng đi theo hướng mặt trời mọc thì sẽ dẫn ra khỏi khu rừng, còn nếu đi theo hướng mặt trời lặn thì sẽ đi sâu vào khu rừng hơn nữa. Hướng mặt trời mọc, lặn tượng trưng cho chính kiến và tà kiến. Sau cùng, người này chọn nhắm hướng mặt trời lặn và tinh tấn dũng mãnh đi, không mỏi mệt, không sợ hãi. Kiến là có, niềm tin là

có, sự chăm chỉ dũng mãnh là có, nhưng cái kiến ngay từ đầu là sai, nên sự tinh tấn của người này được phát sinh từ cái kiến sai lầm đó, cho nên càng tinh tấn thì càng đi sâu hơn vào khu rừng, càng dốc sức thì quãng đường để trở lại với đúng đắn càng xa dù cho tâm ý là hướng về con đường đúng.

Chính niệm nghĩa là ghi nhớ chân chính, thường được hiểu là duy trì tâm tĩnh giác trong hiện tại, biết rõ ràng những gì đang diễn ra trong thân tâm. Định nghĩa kinh điển về chính niệm chính là thực hành Tứ niệm xứ một cách nhiệt thành và tỉnh táo. Đoạn kinh điển tả: *“Vị Tỳ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, nhằm nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các cảm thọ...; quán tâm trên tâm...; quán pháp trên các pháp... nhằm nhiếp phục tham ưu ở đời. Đó gọi là chính niệm.”* Ở đây, *“quán thân trên thân... quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp”* chính là bốn lĩnh vực quán niệm của Tứ Niệm Xứ.

Quán thân trên thân: Quan sát thân thể như nó đang là, ví dụ quan sát hơi thở vào ra, tư thế đi đứng, sự vận hành của cơ thể, các bộ phận, hoặc những yếu tố cấu tạo nên thân (tứ đại, tính chất vật chất) v.v... với thái độ khách quan tỉnh giác.

Quán thọ trên các thọ: Quan sát các cảm thọ (cảm giác) sinh khởi nơi thân tâm, nhận biết chúng thuộc loại dễ chịu, khó chịu hay trung tính, thấy rõ sự sinh diệt đổi thay của các cảm giác ấy.

Quán tâm trên tâm: Quan sát tâm ý mình, biết khi nào tâm có tham, sân, si hay không; khi nào tâm định tĩnh hay tán loạn; mở rộng hay thu hẹp; cao thượng hay ô trọc... Nói chung là nhận biết các trạng thái tâm lý của chính mình trong hiện tại.

Quán pháp trên các pháp: Quan sát các pháp (các đối tượng của tâm, các hiện tượng, đặc biệt là các yếu tố Pháp học như ngũ uẩn, lục căn, tứ diệu đế, thất giác chi, ngũ triền cái...), hiểu rõ bản chất và quy luật của chúng. Chẳng hạn, quán chiếu năm chướng ngại (triền cái) khi chúng có mặt hay vắng mặt; quán bảy yếu tố giác ngộ khi chúng khởi sinh; quán vô thường, khổ, vô ngã trên mọi pháp.

Cuối cùng, khi các phần trên được thành lập rồi, hành giả mới có thể thành lập được chính định, tức là sự định đúng.

Chính định là sự tập trung tâm ý chân chính, thường được định nghĩa cụ thể là các tầng thiền định đạt được do tu tập đúng phương pháp.

Sơ thiền: Trạng thái hỷ lạc do ly dục, ly các pháp ác bất thiện mà sinh, tâm có tầm, tứ (tầm là hướng tâm vào đối tượng thiện, tứ là suy xét nhẹ trên đối tượng). Ở tầng thiền này, dù vẫn còn tầm tứ, nhưng hành giả đã rời xa dục vọng và các ý niệm bất thiện, cảm nhận niềm vui sướng và hạnh phúc thuần tịnh từ sự buông bỏ.

Nhị thiền: Khi hành giả tiếp tục làm lắng đọng (tịnh chỉ) tầm và tứ, đạt đến trạng thái định sinh hỷ lạc, không còn tầm tứ, tâm nội tĩnh nhất tâm, hoàn toàn tập trung, an tĩnh bên trong. Hỷ lạc lúc này mạnh mẽ hơn, do sức định sâu hơn mang lại, không cần dựa vào suy nghĩ sơ khởi.

Tam thiền: Hành giả tiếp tục buông bỏ hỷ (niềm vui hân hoan), chuyển sang trạng thái xả (buông xả, bình thản) cùng với chính niệm tỉnh giác rõ ràng. Thân vẫn cảm nhận lạc thọ (cảm giác an lạc), nhưng tâm thì xả niệm lạc trú, an trú trong sự an lạc có tính xả, không còn phẩn khích. Đây là trạng thái rất tĩnh lặng, nhẹ nhàng, quân bình.

Tứ thiền: Hành giả xả nốt cảm giác lạc và khổ, đoạn diệt cả vui lẫn buồn (hỷ ưu) vi tế còn lại, đạt trạng thái tâm hoàn toàn bình đẳng, không khổ không lạc, chỉ còn sự xả hoàn toàn và niệm thanh tịnh. Tâm định cực kỳ sâu vững, sáng suốt, không còn dao động dù rất vi tế.

Chính định nằm cuối cùng trong Bát Chính đạo là có lý do. Bởi ngay từ đầu nếu chưa có cái nhìn nhận đúng đắn, tư duy tuệ tri, hành giả lấy cơ sở nào để định? Người thực hành sẽ định vào đâu? Chúng ta hãy quay về ví dụ xây nhà trên một nền đất không hợp lý để dễ hình dung hơn.

Nếu nền đất ngay từ đầu đã nhìn nhận sai (tức chính kiến, chính tư duy sai), khu đất đó vốn không thích hợp để xây dựng, có thể là nền đất yếu, ngập nước, hay có địa tầng dễ sụt lở, trong tình huống đó, giả sử người ta vẫn cố gắng xây nhà, vẫn tập trung mọi nguồn lực, vẫn gom hết sức người sức của để tiếp tục đổ móng, dựng cột, hoàn thiện các tầng lầu, thì sự tập trung ấy cũng chỉ làm tăng thêm nguy cơ sụp đổ thảm khốc mà thôi.

Trong hành trình tu tập, nếu chính kiến, tức là cái thấy ban đầu đã sai, tư duy thiếu tuệ giác thì sự tinh tấn đến đâu cũng không thể dẫn tới sự vững chắc của tâm. Định khi đó, nếu có, không còn là chính định mà chỉ là sự chuyên chú sai lạc, là sự tập trung cứng nhắc vào một nền tảng mục tiêu vốn đã bất toàn. Cố gắng thu nhiếp tâm, gom sức trên một nền nhận thức sai giống như cố gắng dựng tòa nhà nhiều tầng trên mặt bùn lầy: càng lên cao, sự bất ổn càng lớn; càng định sâu vào đối tượng sai, tâm càng bị đóng cứng trong vọng tưởng, càng khó tìm về nhận biết đúng.

Vì thế, cái gọi là định trong trường hợp nền tảng kiến thức sai lạc không phải là sự vững chãi sáng suốt, mà là sự cố chấp kiên cố, sự niềm tin bất di bất dịch vào điều không thật. Càng tinh tấn, càng định sâu trong một sai lầm, thì chẳng khác nào càng xây cao tòa nhà trên nền đất nứt vỡ, để đến lúc khối lượng tâm lực tích tụ quá lớn, toàn bộ cấu trúc ấy sụp đổ, kéo theo những đổ vỡ không chỉ của công sức, mà còn của niềm tin.

Chính định không thể phát sinh trên nền tảng chính kiến sai lầm; mà cái có thể phát sinh chỉ là một loại tà định: gom tâm sai phương hướng, tập trung để tự siết chặt mình vào gông cùm vô minh, giống như tự khóa mình trong một tòa nhà xiêu vẹo, không biết rằng từng viên gạch mình siêng năng đặt lên chỉ đang đẩy mình gần hơn tới sự đổ nát. Vì vậy, sự khảo sát mặt đất, tức sự thành tựu chính kiến, chính tư duy luôn là điều kiện tiên quyết.

Lời kết

Bát Chính Đạo không phải chỉ là tám yếu tố rời rạc mà là một tiến trình liên tục, một dòng chảy nội tại từ thấy biết đến tư duy, từ lời nói đến hành động, từ nỗ lực cho tới an trú, tất cả gắn kết với nhau.

Chính kiến khởi đầu và cũng là căn bản xuyên suốt: cái thấy đúng mở ra con đường đúng, cái thấy sai dẫn vào bụi rậm.

Chính tư duy là sự tiếp nối của cái thấy ấy, quán chiếu tuệ tri vào trong lời nói, hành động, đời sống và tập trung tâm ý.

Cư sĩ Phúc Quang

Tài liệu: Tương ưng bộ kinh, Tập V: Đại phẩm, Chương 1: Tương ưng đạo, Phẩm I: Phẩm Vô Minh, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu