



Chương V

Diệu Đế Thứ Tư

(*Chân lý về Con Đường Chánh Đạo*)

Diệu Đế Thứ Tư là “chân lý” về *Con-Đường dẫn đến Sự Chấm-Dứt Khổ* (*Dukkha-Nirodha-Gāminipatipadā-Ariyasacca*). Con-đường này được gọi là “*Con Đường Trung Đạo*” (*Majjhimā Patipadā*), bởi vì nó tránh được hai cực đoan:

(1) Một cực đoan là luôn luôn đi tìm hạnh-phúc trong những khoái-lạc giác-quan (dục lạc), đó là cách “*thấp hèn, tầm thường và không lợi lạc và là cách của những người tầm thường.*”

(2) Cực đoan thứ hai là đi tìm hạnh-phúc thông qua sự hành-xác, chịu đựng nhiều hình thức khổ hạnh khác nhau, đó là cách chỉ “*mang lại đau đớn, không đáng phải làm và không lợi lạc.*”

Tự mình đã trải qua hai cực đoan này và nhận thấy rằng những cách đó đều là vô-ích, rồi bằng những trải-nghiệm tự thân sau đó, Đức Phật đã khám phá ra *Con Đường Trung Đạo* đưa đến “*tâm-nhìn và sự hiểu-biết để dẫn đến sự Tĩnh-Lặng (định), sự Minh-Sát (tuệ), sự Giác-Ngộ, Niết-bàn.*”

Con Đường Trung Đạo này cũng thường được gọi là *Bát Thánh Đạo* (*Ariya-atthangika-Magga*), nghĩa là con-đường tám-phần thánh thiện, bởi vì nó bao gồm tám chi phần tu tập, như sau:

- (1) Chánh-kiến (*sammaditthi*): cách-nhìn đúng đắn.
- (2) Chánh tư-duy (*sammāsankappa*): ý-định đúng đắn.
- (3) Chánh-ngữ (*sammavaca*): Lời-nói đúng đắn.

- (4) Chánh-nghiệp (*sammakammât*): Hành-động đúng đắn.
- (5) Chánh-mạng (*sammaajiva*): Sự mưu-sinh đúng đắn.
- (6) Chánh tinh-tân (*sammayama*): Sự nỗ-lực đúng đắn.
- (7) Chánh-niệm (*sammasatti*): Sự chú-tâm đúng đắn.
- (8) Chánh-định (*sammasamadhi*): Sự định-tâm đúng đắn.

Một cách thực tế, *toàn bộ* Giáo Pháp của Phật mà Phật đã giảng dạy suốt 45 năm bằng cách này hay cách khác đều nhắm đến Con Đường Trung Đạo này. Mặc dù, Đức Phật đã giảng dạy bằng nhiều cách thức khác nhau cho những loại người khác nhau, tùy theo giai đoạn, trình độ phát triển và khả năng hiểu-biết (căn cơ) của họ để họ có thể theo kịp những lời Phật dạy. Tuy nhiên, **những điều “cốt lõi” của hàng ngàn bài thuyết giảng đó của Phật, như đã được ghi lại trong phần Tạng Kinh của Phật giáo, đều nằm trong Bát Thánh Đạo này!**

Bát Thánh Đạo không phải là con đường (gồm có) tám bước hay tám nhánh như nhiều cách dịch trước đây; nó là con đường có tám phần. Chúng ta không nên nghĩ tám phần đó của Con Đường phải được tu tập hay thực hành từng phần một theo thứ tự trong danh sách ở trên. Không phải vậy, những phần đó nên được thực hành và tu tập hầu như, nhiều hay ít, đồng thời với nhau tùy theo sức tu tập của mỗi người. Tất cả tám phần đó đều liên hệ liên quan với nhau và phần này sẽ hỗ trợ cho phần kia. Nói cách khác, sự tu tập của phần này sẽ là sự hỗ trợ cho sự tu tập lẫn nhau của những phần kia, và ngược lại.

Tám phần đó nhằm mục đích để tu tập và hoàn thiện “**ba mangel trọng yếu**” của sự nghiệp tu-tập thân và tâm của Phật giáo. Đó là:

(I) Mangel GIỚI-HẠNH (*Sila*, **Giới**),

(II) Mangel THIỀN-ĐỊNH (*Samādhi*, **Định**), và

(III) Mảng TRÍ-TUỆ (*Panna*, **Tuệ**).¹

(I) – GIỚI-HẠNH (*Sila*):

Giới-Hạnh về đạo đức được xây dựng dựa trên những khái niệm rộng lớn về tâm-Từ (từ ái, thương mến) và tâm-Bi (bi mẫn, trắc ẩn, tha thương) quảng đại dành cho tất cả chúng-sinh, mà Đức Phật đã coi là nền tảng giáo lý của Phật giáo.

Thật đáng tiếc là nhiều học giả đã quên mất cái lý-tưởng lớn lao này trong giáo lý của Phật, và họ chỉ đam mê vào giải thích lang mang lệch lạc theo kiểu triết học khô khan và siêu hình khi họ nói và viết về đạo Phật. Đức Phật thuyết pháp “*vì lợi-ích của nhiều chúng sinh, vì hạnh-phúc của nhiều chúng sinh, vì lòng Bi-mẫn đối với thế gian.*” (*buhujanahitāya bahujan asukhāya lokānukampāya*).

Theo đạo Phật, để đạt đến một con người hoàn thiện, người tu cần phải tu tập cùng lúc 02 phẩm-tính. Một là tâm Bi-Mẫn (*karunā*) và một khác là Trí-Tuệ (*pañña*). Ở đây, lòng Bi-Mẫn thể hiện cho tình yêu thương, sự bố thí, sự tử tế, lòng khoan dung và những phẩm chất cao cả tương tự về mặt tình cảm hay từ trái tim; trong khi đó Trí-Tuệ thì thể hiện cho mặt trí thức hay những phẩm chất thuộc về tâm trí.

Nếu một người chỉ phát triển mặt tình-cảm mà bỏ qua mặt trí-thức, thì người đó có thể chỉ trở thành một kẻ tốt bụng ngớ ngẩn; trong khi đó nếu một người chỉ lo phát triển mặt trí-thức mà bỏ quên tình-cảm, thì người đó có thể trở thành lạnh lùng, sắt đá, không có cảm-giác gì đối với người khác.

¹ M I (PTS), tr.301.

Vì thế, muốn là một người hoàn thiện, bạn cần phải phát triển cả hai mặt song song. Đó là mục tiêu lối sống của đạo Phật: mà trong đó, Trí-Tuệ và tâm Bi-Mẫn liên quan mật thiết không rời nhau, như chúng ta sẽ nhận thấy ở phần sau. (Vì vậy chúng ta thường tôn kính và tưởng niệm Đức Phật và các vị Bồ-tát là những bậc Đại Trí và Đại Bi).

Bây giờ, thứ nhất, Giới Hạnh (*Sila*), được dựa trên tâm-Từ và tâm-Bi (như đã nêu trên), gọi tắt là Từ-Bi, bao gồm 03 chi phần của Bát Thánh Đạo, đó là: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng (tức là phần số 3, 4 và 5 trong danh sách ở trên).

(a) Chánh Ngữ: có nghĩa là sự kiêng cử:

(1) Không nói dối nói láo

(2) Không nói xấu sau lưng người khác, không nói lời vu khống, không nói lời làm tức giận, gây thù hận, gây bất hòa, mất đoàn kết giữa người này với người khác hoặc giữa các nhóm người hay các đoàn thể khác nhau,

(3) Không nói lời gắt gỏng, nạt nộ, gay gắt, hỗn láo, vô phép, ma mãnh, và si nhục,

(4) Không nói chuyện tầm phào, nói chuyện tán dóc, nói chuyện vô tích sự, nói lời nhảm nhí, nói để đùa cợt đùa giỡn.

Khi một người kiêng cử nói dối nói láo, không nói lời độc ác gắt gỏng, không nói lời tầm phào vô ích như trên thì tự nhiên người đó sẽ chỉ nói đúng sự thật, chỉ nói lời lẽ thân thiện và nhân từ, dễ mến, nhẹ nhàng, có nghĩa và có ích.

Một người không nên phát biểu bất cần, nói chuyện phi thời: Lời nói phải đúng nơi và đúng lúc. Nếu một người không thể nói

được những lời tốt đẹp, có ích thì tốt hơn người đó nên giữ “sự im-lặng thánh thiện”.

(b) Chánh Nghiệp: là hành-động đúng đắn, nhằm đến mục đích là nâng cao, gìn giữ những giá trị thuộc về đạo đức, danh dự và sự bình an. Chánh nghiệp khuyên rằng chúng ta nên kiên cữ hành động sát sinh, không giết hại; không gian cấp, không buôn gian bán lận, bắt lương; không gian dâm ngoại tình; và giúp đỡ mọi người hướng về cuộc sống bình an và danh dự một cách đúng đắn.

(c) Chánh Mạng: là sự mưu-sinh đúng đắn, có nghĩa là một người nên tránh vì mưu sinh cuộc sống mà làm những công việc có nguy hại đến người khác, ví dụ như việc buôn bán vũ khí, buôn bán rượu bia, thức uống độc hại, chất độc, việc gây hại tàn sát sinh vật, hoặc làm những nghề lừa đảo, gạt gẫm... và nên sống bằng công việc nghề nghiệp chân chính, có danh dự, không tội lỗi và lương thiện để không làm nguy hại đến người khác và những sinh vật khác. Chúng ta nên hiểu rõ đạo Phật hết mục phản đối chiến tranh, cho nên đạo Phật tuyên bố rằng việc buôn bán vũ trang và vũ khí giết người là một nghề nghiệp thất đức và bất chính.

Ba chi phần Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Nghiệp trong Bát Thánh Đạo lập thành phần **Giới-Hạnh** về đạo đức (*sila*). Chúng ta nên nhận thức rõ, Giới Hạnh về đạo đức trong đạo Phật là nhằm mục đích mang lại cuộc sống hạnh-phúc và bình-an cho mình, cho người, và xã hội. Giới-hạnh về đạo đức này được xem là **nền tảng không thể thiếu** được để tiến tới được những trình độ giác ngộ tâm linh cao hơn. Không thể nào có được sự tu tập tâm linh nếu nó không có dựa vào Giới-hạnh là nền tảng đạo đức này.

Chúng ta dễ thấy rằng: **Năm-Giới**, là năm giới-hạnh *tối thiểu* cần phải kiên cữ và tuân giữ dành cho Phật tử Phật tử tại gia.

Năm-Giới này cũng đều nằm trong Giới-Hạnh, tức nằm trong 03 chi phần Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Nghiệp này của Bát Thánh Đạo.

(II) — THIỀN ĐỊNH (*Samādhi*):

Kế tiếp, thứ hai, là phần Tu Tập Tâm, nó gồm có 03 chi phần của Bát Thánh Đạo, đó là: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định (số 6, 7 và 8 trong danh sách ở trên).

(a) Chánh Tinh Tấn: là sự nỗ-lực đúng đắn:

(1) Để ngăn chặn, không cho những điều xấu-ác và bất-thiện khởi sinh trong tâm;

(2) Để loại bỏ, diệt trừ những điều xấu-ác và bất-thiện đã khởi sinh trong tâm. Và cùng lúc:

(3) Để làm khởi sinh, để tạo ra những điều tốt-thiện chưa có trong tâm;

(4) Để phát huy, phát triển và hoàn thiện những điều tốt-thiện đã có trong tâm.

(b) Chánh Niệm: là sự chú-tâm đúng đắn, là luôn ý thức hay thường biết một cách liên tục (cộng với sự rõ-biết hay tỉnh-giác), là chú ý, để ý, hay chú tâm về:

(1) Những hành-vi của Thân (*kāya*).

(2) Những Cảm-Giác (*vedanā*),

(3) Những hành-vi của Tâm (*citta*), và

(4) Những hiện-tượng thuộc tâm (như ý-tưởng, ý-nghĩ, quan-niệm, sự-việc ... được gọi chung là các pháp, *dhamma*).

-Về **Thân**: Việc tu tập “sự chú-tâm vào hơi-thở ra vào” hay còn gọi là “sự chánh-niệm vào hơi-thở ra vào” (*anāpānasati*) là một

trong những phương pháp tu tập được biết đến nhiều nhất; nó kết nối với thân, để tu tập cái tâm.

+ Cũng có nhiều phương cách khác để tu tập *sự chú-tâm* hay *sự chánh-niệm* liên quan tới thân, đó là những phương pháp thiền quán về thân.

-Về **Cảm-Giác** (thọ): Đối với những sự cảm-nhận và cảm-giác (thọ), chúng ta nên ý-thức biết về tất cả những dạng cảm-nhận và cảm-giác: dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính, và về cách chúng khởi sinh và biến diệt bên trong mình.

-Về **Tâm**: Đối với những hành-vi của tâm, chúng ta nên ý-thức rõ tâm của mình đang có *tham* hay không; đang có *sân* hay không; đang có *si* hay không ... vân vân. Theo cách này người tu ý-thức biết về mọi sự chuyển động của tâm, và về cách chúng khởi sinh và biến diệt bên trong mình.

-Về **Những Hiện-Tượng Thuộc Tâm** (pháp): Đối với những ý-tưởng, ý-nghĩ, quan-niệm về những sự việc hay hiện-tượng (các pháp), chúng ta nên biết bản-chất của chúng, về cách chúng khởi sinh và biến diệt trong tâm mình, về cách chúng được tu tập, cách chúng bị không chế, và cách chúng bị phá bỏ như thế nào...

(*Thân, Những Cảm-Giác, Tâm, và Những Hiện-tượng thuộc Tâm là bốn nền-tảng để chánh-niệm như đã được một cách chi tiết và đầy đủ trong bài kinh “Những Nền Tảng Chánh Niệm” (kinh Niệm Xứ, Satipatthāna-sutta).*²

² Xem Chương VII, về “Thiền”.

Độc giả nên đọc nhiều hơn về sự giảng giải về thiền chánh-niệm bởi Đức Phật trong bài kinh nổi tiếng này này. Cũng có các sách hướng dẫn về *Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm* bởi các nhà sư thiền sư như: Ajahn Chah, Mahasi Sayadaw, Ajahn Sumedha, Analayo, Nyanaponika Thera, Sujiva, Upandita ...

Cùng người dịch cũng có bộ 03 sách giảng giải về thiền tập bằng ngôn ngữ thông thường bởi thiền sư người Tích Lan Bhante Gunarantana có tên: “*Chánh Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”, “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”, và “*Chánh-Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”.

(c) Chánh Định: là sự định-tâm đúng đắn, là yếu tố thứ ba và cuối cùng thuộc NHÓM “*Thiền Định*” của Bát Thánh Đạo. Tu tập thiền-định là để đạt đến trạng thái chánh-định, tức sự định-tâm sâu, để dẫn tới cả tầng thiền định (*jhana, dhyāna*).

(1) Trong trạng thái *tầng thiền định thứ nhất* (Nhất Thiền), những tham-muốn si mê và một số ý-nghĩ không lành mạnh như (05 chướng ngại): nhục-dục, sự ác-ý, ‘sự sợ đờ-đẫn và buồn-ngủ’ (hôn trầm), ‘sự bất-an và hồi-tiếc’ (trạo hồi), và ‘sự nghi-ngờ’ đã được loại bỏ. Và niềm hân-hoan và hạnh-phúc (hỷ lạc) thì được duy trì, cùng với một số hành-vi khác của tâm.

(2) Trong trạng thái *tầng thiền định thứ hai* (Nhị Thiền), tất cả mọi hành-vi thuộc trí-thức đều bị khống chế; sự vắng-lặng và “sự hợp nhất của tâm” (tâm nhất điểm) được phát triển. Và những cảm-nhận hỷ và lạc vẫn được duy trì.

(3) Trong trạng thái *tăng thiên định thứ ba* (Tam Thiên), cảm nhận hân-hoan (hỷ), là yếu tố năng động nhất, biến mất; cảm nhận sự hạnh-phúc (lạc) thì vẫn còn cùng với sự buông-xả (xả).

(4) Trong trạng thái *tăng thiên định thứ tư* (Tứ Thiên), những sự hạnh-phúc (lạc) và khổ đều biến mất, không còn sướng hay khổ gì nữa, chỉ còn lại sự buông-xả tinh khiết của tâm và sự rõ-biết (tỉnh giác).

Và như vậy, theo NHÓM “*Thiền-Định*” này, tâm được huấn luyện, được kỷ luật, và được tu tập thông qua Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định.

(III) — TRÍ-TUỆ (*Panna*):

Hai chi phần còn lại là Chánh Tư Duy và Chánh Kiến sẽ tạo thành NHÓM “*Trí-Tuệ*” (*Panna*) của Bát Thánh Đạo.

(a) Chánh Tư Duy: là ý-định đúng đắn hay sự suy-nghĩ đúng đắn. Đây là chỉ về những ý-nghĩ từ-bỏ và phi ích-kỷ; ý-nghĩ về sự từ-ái thương mến và bất bạo lực dành cho tất cả chúng sinh. Một điều thú vị và rất quan trọng ở đây là sự buông-bỏ một cách không vị-kỷ, sự từ-ái, và sự bất bạo lực lại được gom vào NHÓM “*Trí-Tuệ*” này. Điều đó cho thấy rõ rằng, trí-tuệ thì phải được tạo ra cùng với những phẩm hạnh cao đẹp, và rằng tất cả những tư tưởng tham-dục ích kỷ, sự ác-ý, sự thù-ghét và bạo-lực đơn giản là kết-quả sự *thiếu trí-tuệ*, *sự vô-trí* trong đời sống cá nhân, xã hội, và cả chính trị.

(b) Chánh Kiến: là cách-nhìn đúng đắn, là sự nhìn-thấy mọi sự vật hiện tượng “*đúng như chúng thực là*”, và *Bốn Diệu Đế* của Phật giáo thì giải thích mọi sự “*đúng như chúng thực là*”. Do vậy, đối với những người tu theo Phật giáo, *chánh-kiến* được định nghĩa là

sự hiểu-biết Tứ Diệu Đế. Sự hiểu-biết này là loại trí-tuệ cao nhất nhìn thấy Hiện Thực Tột Cùng.

Theo Phật giáo, có 02 loại hiểu-biết: (1) cái chúng ta thường gọi chung là **sự-biết** hay kiến thức hay trí thức được học và tích lũy trong trí nhớ, là sự hiểu biết thuộc về trí thức về một vấn đề (sự việc, chủ đề, chuyên môn...) dựa theo như những thông tin và dữ liệu đã được học hay được giáo dục (trong đời sống xã hội). Cái này được gọi là “**sự hiểu biết tùy theo**” (*anubodha: tùy theo thông tin, dữ liệu, tùy theo giáo dục, do học mà có*). Sự hiểu-biết này là chưa thâm sâu theo Phật giáo – (*Đây là trí hữu-sự*).

Sự hiểu-biết hay trí-biết thực sự thâm sâu là *sự thâm-nhập* (*pavedha*), tức là thấy biết một sự vật hiện tượng đúng bản chất bên trong của nó, chứ không phải theo tên gọi hay nhãn hiệu của nó hay khái niệm về nó. *Sự thâm-nhập này có thể đạt được khi tâm đã trong-sạch, không còn những ô-nhiễm, và đã được phát triển hoàn toàn nhờ vào Thiền tập* – (*Đây là trí vô-sự*).³

Từ những trình bày ngắn gọn này về con đường *Bát Thánh Đạo*, chúng ta thấy được cách sống mà mỗi cá nhân chúng ta nên làm theo, nên thực hành theo, và tu tập theo. Đó là sự “tự kỷ luật” hay tự giới-hạn về *thân, lời-nói*, và *tâm* (hành-động, lời-nói, tâm-ý); đó là sự tự tu dưỡng và tự thanh lọc chính mình. Điều này là không liên quan gì đến đức tin, sự cầu nguyện, thờ phụng, hay nghi lễ cúng bái nào hết. Theo nghĩa đó, *Con Đường Đạo* không liên quan gì đến những gì thường được gọi là ‘thuộc về tôn giáo, thuộc về tín ngưỡng’. Nó chỉ là một “*con-đường*” dẫn đến sự giác-ngộ, sự nhìn-thấy Thực Tại Tột Cùng, để mình được hoàn toàn tự-do, hạnh-

³ Vism (PTS), tr.510.

phúc và bình-an nhờ việc hoàn thiện về mặt đạo-đức, tâm-linh và trí-tuệ.

Ở những nước Phật giáo cũng có những phong tục và nghi lễ đơn giản và đẹp mắt được tổ chức vào những dịp có hội lễ để tưởng niệm về Đức Phật. Nhưng những nghi lễ và phong tục này là *không liên quan gì nhiều* đến “con đường *Bát Thánh Đạo* đích thực” mà Phật đã chỉ dạy. Nhưng, những phong tục và lễ nghi đó cũng có giá trị làm thỏa mãn một số nhu cầu và tình cảm tôn giáo của những người còn sơ cơ (họ chưa tiến bộ nhiều về trí-tuệ tâm linh) và giúp cho họ dần dần đi hướng theo con đường Chánh Đạo đó của Phật.

* * * * *

Tóm Tắt & Thực Hành

Về *Bốn Diệu Đế*, chúng ta có 04 bốn-phận để thực hành là:

(1) Diệu Đế Thứ Nhất là “*Sự Khổ*” (*dukkha*), là bản chất của sự sống, sự khổ đau; những sự buồn sâu và những vui sướng; sự bất toàn hảo và bất toại nguyện; sự vô-thường và sự không bền-lâu.

► Đối với Diệu Đế Thứ Nhất này, bốn phận của người tu là phải *hoàn-toàn hiểu* (*pariññeyya*) về nó. [*KHỔ CẦN PHẢI HIỂU!*]

(2) Diệu Đế Thứ Hai là “*Nguồn-gốc Khổ*” (*dukkha-samudaya*), chính là **Dục-vọng**, đi kèm với những si-mê, những ô-nhiễm và bất-tịnh khác. Chỉ hiểu biết chân lý này thì vẫn chưa đủ.

► Đối với Diệu Đế Thứ Hai, bốn phận của người tu là phải loại-bỏ nó, diệt trừ và nhổ bỏ tận gốc của nó (*pahātabba*). [*NGUỒN-GỐC KHỔ CẦN PHẢI DIỆT!*].

(3) Diệụ Đế Thứ Ba là “*Sự Chấm-Dứt Khổ*” (*dukkha-nirodha*), đây là sự Diệt Khổ; là đạt đến Niết-bàn, Chân Lý Tuyệt Đối, Thực Tại Tột Cùng.

► Đối với Diệụ Đế Thứ Ba, bốn phận của người tu là tự mình chứng ngộ nó (*sacchikātabba*). [*SỰ DIỆT-KHỔ CẦN PHẢI CHỨNG NGỘ!*].

(4) Diệụ Đế Thứ Tư là “*Bát Thánh Đạo* là con đường gồm 08 phần tu tập để giúp dẫn đến sự chấm-dứt khổ, dẫn đến Niết-bàn”. Nếu chỉ có kiến thức hiểu biết về Con Đường Đạo thì cũng không làm được gì.

► Đối với Diệụ Đế Thứ Tư, bốn phận của người tu là phải thực hành, phải tu tập *một cách đúng đắn* (*bhāvetabba*) theo “Con Đường Đạo”.⁴ [*ĐẠO CẦN PHẢI TU!*].

⁴ Mhvg. (Alutgama, 1922), tr.10.