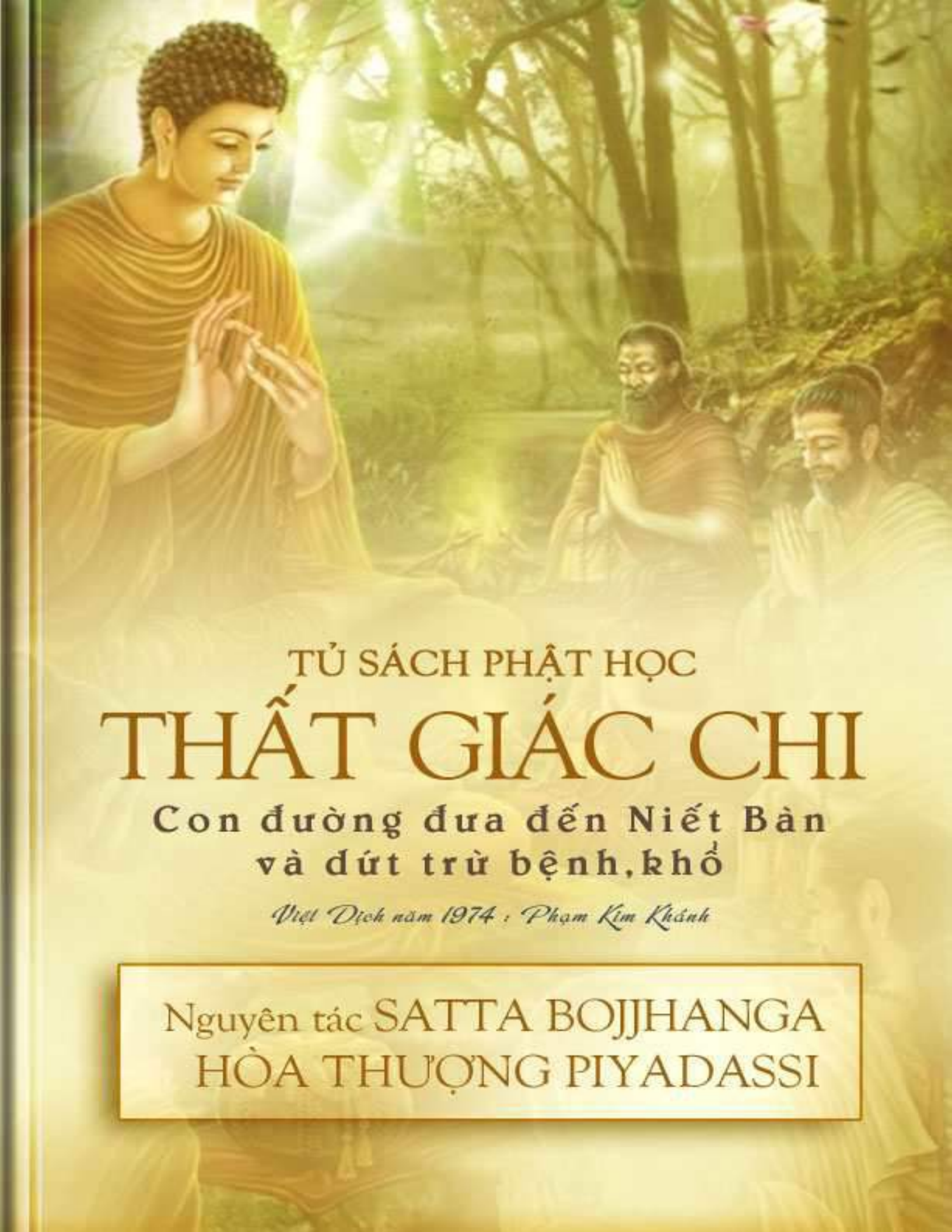




TỦ SÁCH PHẬT HỌC

THẮT GIÁC CHI

Con đường đưa đến Niết Bàn
và dứt trừ bệnh, khổ

Việt Dịch năm 1974 : Phạm Kim Khánh

Nguyên tác SATTA BOJJHANGA
HÒA THƯỢNG PIYADASSI

Thất giác chi (Satta Bojjhanga)

Hòa thượng Piyadassi

Phạm Kim Khánh dịch Việt, 1974

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Mục Lục

Lời Mở Đầu. 1

1. Niệm. 6

2. Trách pháp. 8

3. Tinh tấn. 11

4. Hỷ 13

5. Khinh an. 15

6. Định. 16

7. Xả. 20

Kết luận. 21

Lời Mở Đầu

Kinh điển Phật Giáo, gồm ba tạng, luôn luôn nhắc đến những yếu tố của sự giác ngộ mà Đức Thế Tôn đã nhiều lần giảng giải, trong nhiều trường hợp khác nhau. Trong bộ Tăng Nhứt A-Hàm (Samyutta Nikaya, Maha Vagga) có một phần đề tựa là Bojjhanga Samyutta ghi lại những bài thuyết giảng của Đức Phật về những Giác Chi (Bojjhanga). Phần này có ba bài Kinh mà từ thời Đức Phật người Phật tử thường được tụng như một loại kinh để bảo vệ (paritta hay pirit) chống lại sự đau khổ, bệnh hoạn, hay một bất hạnh nào của đời sống.

Danh từ **Bojjhanga** bao gồm hai phần: **bodhi** và **anga**. Bodhi bao hàm ý chứng ngộ, hay nói một cách chính xác, là sự hiểu biết sâu sắc liên quan đến sự chứng ngộ Tứ Diệu Đế, bốn Chơn Lý Cao Quý, tức là Chơn Lý Cao Quý về sự khổ, Chơn Lý Cao Quý về nguồn gốc của sự khổ, Chơn Lý Cao Quý về sự chấm dứt khổ, và Chơn Lý Cao Quý về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Anga có nghĩa là yếu tố, hay tay chơn (chi). Do đó, **Bodhi + anga** (bojjhanga) là những yếu tố của sự giác ngộ, hay những yếu tố của tuệ minh sát, hay của trí tuệ. Danh từ này thường được dịch là Thất Giác Chi.

"Bojjhanga! Bojjhanga! Bạch hóa Đức Thế Tôn, xin Ngài từ bi chỉ dạy, lời dạy này có thể được áp dụng đến mức nào" Một thầy tỳ-khuru bạch hỏi Đức Phật như vậy.

"Bhodaya samvattantiti kho bhikkhu tasma bhojjhanga ti vuccanti".

"Nó dẫn đến giác ngộ, này tỳ-khuru, vì lẽ ấy nó được gọi như thế".

Đó là lời giải đáp vắn tắt của Đức Bôn Sur (trong Samyutta Nikaya). Ở một đoạn khác Đức Phật dạy:

"Này chư Tỳ-khuru, cùng trong một cái nhà nóc nhọn, tất cả những cây kèo đều đâm vào góc nhọn, đều nghiêng về góc nhọn, đều châu đầu vào góc nhọn, và trong tất cả sườn nhà, cái góc nhọn được xem là điểm chánh. Cùng thế ấy, này chư Tỳ-khuru, thầy tỳ-khuru trau dồi và chuyên cần phát triển bảy yếu tố của trí tuệ cũng thiên về Niết-Bàn, nghiêng về Niết-Bàn, hướng về Niết-Bàn như vậy".

Bảy yếu tố ấy là:

1. Niệm (Sati)
2. Trạch Pháp (Dhammavicaya)
3. Tấn (Viriya)
4. Hỷ (Piti)
5. An (Passadhi)
6. Định (Samadhi)
7. Xả (Upekkha)

Ở đây xin ghi lại một trong những bài Kinh về Thất Giác Chi (Bojjhanga). Bài này bắt đầu như sau:

"...Ta có nghe như vậy: Một thừa nọ, Đức Thế Tôn ngự trong thành Vương Xá (Rajagaha), tại Trúc Lâm (Veluvanna), chỗ nuôi sóc. Lúc ấy Đức Đại Maha Kassapa lâm bệnh, Ngài lâm trọng bệnh.

Vào lúc hoàng hôn Đức Phật rời khỏi trạng thái vắng lặng của Ngài, đến thăm Đại Đức Maha Kassapa (Ma-ha Ca-diếp), ngồi lại, và ngỏ những lời trí tuệ sau đây: <https://thuviensach.vn>

"Này Kassapa, hôm nay con đau thế nào? Con có nghe đau đớn quá lắm hay không? Con chịu nổi không? Sự đau đớn có thuyên giảm không, hay vẫn đang tăng thêm? Có dấu hiệu nào cho thấy bớt không, hay vẫn thêm?

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, con rất đau đớn. Con không thể nào chịu nổi. Thật là đau đớn vô cùng. Không có dấu hiệu nào thuyên giảm mà càng lúc càng đau thêm.

-- Này Kassapa, bảy yếu tố của sự giác ngộ ấy mà Như Lai đã giảng giải tận tường, Như Lai đã trau dồi và phát triển đầy đủ, và khi đã được trau dồi và phát triển đầy đủ, bảy giác chi này đưa đến chứng ngộ trọn vẹn, trí tuệ toàn hảo, đến Niết-Bàn. Bảy yếu tố ấy là gì?

1. Niệm. Này Kassapa, pháp này Như Lai đã giảng giải tận tường, đã trau dồi và đã phát triển đầy đủ, và khi mà được trau dồi và phát triển đầy đủ, tâm niệm đưa đến chứng ngộ trọn vẹn, trí tuệ toàn hảo, đến Niết-Bàn.

2. Trạch Pháp ...

3. Tinh Tấn ...

4. Hỷ ...

5. An ...

6. Định ...

7. Xả. Này Kassapa, pháp này Như Lai đã giảng giải tận tường, đã trau dồi và đã phát triển đầy đủ, và khi mà được trau dồi và phát triển đầy đủ, tâm niệm đưa đến chứng ngộ trọn vẹn, trí tuệ toàn hảo, đến Niết-Bàn.

Bảy giác chi này, quả thật vậy, này Kassapa, Như Lai đã giảng giải tận tường. Như Lai đã trau dồi và phát triển đầy đủ, và khi mà được trau dồi và phát triển đầy đủ thất giác chi này đưa đến chứng ngộ trọn vẹn, trí tuệ toàn hảo, đến Niết-Bàn.

-- Bạch Hóa Đức Thế Tôn, quả thật vậy, bảy yếu tố ấy là Thất Giác Chi! Bạch Hóa Đức Thế Tôn, quả thật vậy, đó là Bảy Yếu Tố Giác Ngộ!"

Đó là những lời của Đức Phật và tiếp theo là lời của Đại Đức Maha Kassapa đón mừng tiếp nhận những lời vàng ngọc của Đức Thế Tôn. Liên sau đó Đại Đức Maha Kassapa hết bệnh. Lúc bấy giờ bệnh tình của Đại Đức Maha Kassapa liền tan biến". (Samyutta Nikaya V, trang 79)

Bài Maha Cunda Bojjhanga Sutta, một trong ba bài kinh đã được nhắc đến ở phần trên, ghi rằng một lần nọ chính Đức Phật lâm bệnh và Đại Đức Maha Cunda đọc Kinh Bojjhanga, Thất Giác Chi. Sau đó bệnh tình của Đức Phật liền tan biến. (Samyutta Nikaya V, trang 81).

Tâm của con người ảnh hưởng đến thân một cách rất sâu xa và vô cùng kỳ diệu. Nếu ta để tâm buông lung tác hành và duyên theo những tư tưởng ô nhiễm và tội tệ tâm có thể gây nên tai hại không thể lường được, đến mức độ có thể giết chết một chúng sanh. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa khỏi một chứng bệnh của thể xác. Nếu ta gom tâm mạnh mẽ vào những tư tưởng chơn chánh, với sự hiểu biết chơn chánh, thì thành quả mà tâm có thể đạt đến thật vô cùng rộng lớn và sâu xa.

"Tâm không những gây bệnh mà còn có thể chữa bệnh, một bệnh như lạc quan có nhiều hy vọng được chữa trị dễ dàng hơn người luôn luôn lo âu và sầu muộn. Trong những trường hợp đã được ghi nhận, có nơi cho thấy đức tin cũng chữa được hầu như tức khắc những chứng bệnh thuộc cơ hữu" (Aldous Huxley - Ends and Means - London 1946. Trang 259).

Giáo Pháp của Đức Phật - gọi là Phật Pháp - là những lời dạy sáng suốt, đầy trí tuệ. Những ai có nguyện vọng thành đạt sự giác ngộ, trước tiên nên hiểu rõ rằng những trở ngại đang chặn ngang con đường đưa đến giác ngộ.

Theo sự hiểu biết chơn chánh của Đức Phật, đời sống là khổ. Và sự khổ này nương tựa trên

vô minh (avijja). Vô minh là thọ cảm những gì không đang được thọ cảm, tức là điều bất thiện. Lại nữa, Vô Minh là không nhận thức được bản chất cấu hợp của năm uẩn, là không nhận thức được những căn và những trần (giác quan và đối tượng của giác quan) và bản chất thật sự của chúng, là không nhận thức được tánh cách rỗng không và tương đối của tứ đại (đất, nước, lửa, gió), không nhận thức được bản chất trọng yếu của những khả năng kiểm soát giác quan (ngũ căn), không thể nhận thức tánh cách thực tiễn, không thể sai lầm, của Tứ Diệu Đế. Và năm pháp triền cái, tức năm chướng ngại tinh thần, là chất dinh dưỡng cho (hay làm duyên tạo nên) cái vô minh ấy. Năm pháp được gọi là triền cái, hay chướng ngại, vì nó hoàn toàn đóng lại, cắt lìa, và chặn ngang. Năm pháp này gây trở ngại cho sự hiểu biết con đường giải thoát ra khỏi đau khổ. Đó là tham dục (kamacchanda), oán ghét (vyapada), đã dục hôn trầm (thinamidha), phóng dật lo âu (uddhacca kukkuccha), và hoài nghi (vicikiccha).

Cái gì nuôi dưỡng năm triền cái này? Thân bất thiện nghiệp, khẩu bất thiện nghiệp, và ý bất thiện nghiệp (tini duccharitani) nuôi dưỡng năm pháp này. Còn ba bất thiện nghiệp này lại được nuôi dưỡng bằng giác quan không thu thúc (indriya asamvaro). Không thu thúc và sân thâm nhập vào sáu giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm.

Không thu thúc lục căn vì thiếu giác tỉnh, không niệm, không hay biết đầy đủ (asati asampajjanna). Theo đoạn kinh đề cập đến vấn đề dinh dưỡng; để đối tượng bị lôi cuốn đi mất, để sự hiểu biết về ba đặc tính của kiếp sinh tồn (vô thường, khổ, vô ngã) thoát ra khỏi tâm, lãng quên thực chất của sự vật, là lý do làm cho ta không thu thúc lục căn. Chính trong những lúc không nhận thức bản chất vô thường, khổ, vô ngã của sự vật ta tự buông lơi cho bao nhiêu loại tự do thân, khẩu mặc tình tạo bất thiện nghiệp và để cho trí tưởng tượng mặc tình trôi chảy theo dòng tư tưởng bất thiện. Thiếu hay biết đầy đủ là:

1. Thiếu sự hay biết đầy đủ về mục tiêu (sattha sampajjanna);
2. thiếu sự hay biết về tánh cách thích nghi (sappaya sampajjann);
3. thiếu sự hay biết về phương sách (gocara sampajjanna);
4. thiếu sự hay biết về tánh cách sáng suốt, không si mê (asammoha sampajjanna).

Khi ta làm việc gì mà không có mục tiêu chánh đáng, khi ta nhìn sự vật và có hành động không giúp tăng trưởng điều thiện, khi ta làm điều gì không thuận lợi cho sự cải thiện, khi ta quên Giáo Pháp (Dhamma) tức là quên phương sách chơn chánh mà ta đang cố gắng thành đạt, khi ta bám víu vào những vật một cách si mê, mà ta lầm tưởng là đáng được ưa thích, đẹp đẽ, trường tồn, hữu ngã, khi ta làm như vậy là ta nuôi dưỡng sự không thu thúc lục căn.

Nằm bên dưới lớp thiếu tâm niệm và thiếu sự hiểu biết đầy đủ, có sự suy tư không chơn chánh (ayoniso manasikara, chăm chú không chánh đáng). Kinh điển ghi rằng suy tư không chơn chánh là tư tưởng sai lầm, đi ra ngoài con đường chơn chánh, có nghĩ là xem cái vô thường là thường còn, cái khổ là vui thích, vô ngã là linh hồn trường cửu, thiện xem là bất thiện, cái xấu, trái lại, thấy là tốt. Cuộc lặn hụp kéo dài mãi mãi trong vòng luân hồi bắt nguồn từ suy tư không chơn chánh. Suy tư không chơn chánh càng gia tăng, lớp si mê càng gia tăng, và càng bám chặt hơn vào kiếp sinh tồn. Vô minh đã hiện hữu, toàn khối đau khổ do đó cũng phát sanh. Vậy, người suy tư nông cạn cũng tựa hồ như chiếc thuyền trôi giạt theo chiều gió, như đàn cừu bị cuốn trong giòng nước lũ, như bò mang ách, mãi mãi xuôi ngược trong vòng luân hồi.

Kinh sách cũng dạy rằng một niềm tin không trọn vẹn (assaddhiyam) nơi Phật, Pháp, Tăng là điều kiện phát triển suy tư không chơn chánh. Và không có niềm tin trọn vẹn vì không nghe Chơn Lý, Giáo Pháp (Dhamma). Cuối cùng không được nghe Chơn Lý vì không đến gần bậc thiện trí, không kết hợp với người tốt (asappurisa samsevo).

Rốt cùng, sự thiêu bạn lành (kalyana mittata) là lý do căn bản sanh ra những tệ hại trên thế gian. Và ngược lại, nền tảng và chất dinh dưỡng của điều tốt là tình bằng hữu trong sạch, kết bạn với người lành, người cho ta thức ăn làm bằng chất liệu của Giáo Pháp cao thượng, những gì tạo cho ta niềm tin nơi Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng.

Khi ta có niềm tin vững chắc nơi Tam Bảo ta sẽ có suy tư sâu xa và chơn chánh, có tâm niệm và sự hay biết đầy đủ, có thu thúc lục căn, có thân, khẩu, ý thiện nghiệp, có tứ niệm xứ, có bảy yếu tố của sự giác ngộ và có trí tuệ đưa đến giải thoát, tuần tự điều này kế tiếp điều kia .

1. Niệm

Bây giờ chúng ta hãy đề cập đến từng Giác Chi một. Yếu tố đầu tiên của sự giác ngộ là Sati, Niệm. Niệm là phương tiện hữu hiệu nhất để tự kiểm soát, tự làm chủ lấy mình. Bất luận ai, khi hành chánh niệm là đã tìm ra con đường giải thoát. Niệm có bốn là: suy niệm về xác thân (Kayanupasana, niệm thân), về những cảm giác (Vedananupassana, niệm thọ), về tâm (Citanupassana, niệm tâm) và các đối tượng tâm ý (Dhammanupassana, niệm pháp).

Niệm là một đức tánh vô cùng quan trọng. Người thiếu tâm niệm không thể thành tựu được gì đáng kể. Ngay trước giờ lâm chung, lời di chúc tối hậu của Đức Phật là:

"Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hãy kiên trì chăm chú để thành đạt giải thoát".

(Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha) - (Parinibbana Sutta, Digha N., Kinh Đại Niết-Bàn, Trường A-Hàm số 16).

Và lời khuyên dạy cuối cùng của Đức Xá-Lợi-Phất, vị đại đệ tử của Đức Thế Tôn là:

"Hãy gia công chuyên niệm, kiên trì chăm chú! Đây là lời khuyên dạy của ta".
(Sampadetha appamadena esa me anusasana)

Trong cả hai trường hợp, Đức Phật và Đức Xá-Lợi-Phất đều dùng một danh từ rất quan trọng "appamadena", có nghĩa là không ngừng chăm chú, chăm chú một cách kiên trì, liên tục, không gián đoạn: Luôn luôn giữ tâm niệm. Con người không thể giữ tâm niệm được nếu trong lúc thức không hoàn toàn giác tỉnh, không hay biết đầy đủ hành động bằng thân, khẩu hay ý của mình trong từng giây từng phút. Chỉ có khi nào hoàn toàn giác tỉnh và hay biết đầy đủ những hành động của mình con người mới phân biệt được điều nào thiện, điều nào bất thiện, đâu là chánh và đâu là tà. Chỉ trong ánh sáng của tâm niệm con người mới nhìn thấy cái đẹp hay cái xấu của hành động mình.

Xuyên qua bộ Tam Tạng Kinh, danh từ "apamada" luôn luôn được dùng theo nghĩa sati, niệm. Pamada là tâm không niệm, tâm buông lung, tâm không kiểm soát. Trong bộ Tăng Nhứt A-Hàm, Anguttara Nikaya, Đức Phật dạy:

"Nầy chư Tỳ-khuru, Như Lai không thấy gì có năng lực hùng mạnh như tâm niệm, để làm phát sanh những tư tưởng thiện chưa phát sanh, và làm tan biến những tư tưởng bất thiện đã phát sanh. Với người có tâm niệm, những tư tưởng thiện, nếu chưa phát sanh, sẽ phát sanh, và những tư tưởng bất thiện, nếu đã phát sanh, sẽ tan biến".

Trạng thái tâm thường xuyên giác tỉnh và kiên trì tinh tấn là điều cần thiết để tránh những hành động bất thiện vì để thực hiện những thiện nghiệp. Con người luôn luôn chú tâm, con người luôn luôn tự bao trùm quanh mình bằng một cái tâm giác tỉnh (satima), con người can đảm và quyết tâm trì chí, con người ấy sẽ chạy vượt lên trước trạng thái đã dười buông lung (pamatto), không khác nào một tuấn mã chạy vượt lên, bỏ lại phía sau đàn ngựa tầm thường, già yếu, ốm đau. Tầm quan trọng của tâm niệm (sati), trong tất cả mọi hành động của ta được diễn tả một cách rõ ràng và mạnh mẽ trong những lời sau đây của chính Đức Thế Tôn:

"Tâm niệm, nầy chư Tỳ-Khuru, Như-Lai tuyên bố, tâm niệm là yếu tố tối cần thiết trong mọi việc, bất luận nơi nào Tâm niệm (trong đời sống) cũng thiết yếu như muối trong ca-ry". (Trung A-Hàm, Majjhima Nikaya).

Đời sống của Đức Phật là một hình ảnh trọn vẹn của tâm niệm. Ngài là **Sada sato**, luôn luôn giác tỉnh, luôn luôn giữ chánh niệm. Không bao giờ có một trường hợp nào ta thấy đức Phật có dấu hiệu đã dưng tỉnh thân, uể oải tâm trí, hay tâm bất tại.

Nói theo một lối, có tâm niệm, tức có sự chăm chú, sự hay biết đầy đủ là quý hơn có kiến thức, bởi vì trong khi không có tâm niệm, trong khi không chú tâm, thì không thể sử dụng hữu hiệu kiến thức của mình. Dù có hiểu biết mà không chú tâm vào việc làm thì kiến thức cũng không giúp được gì. Một trí óc thông minh sáng suốt mà không có sự chú tâm thường dẫn dắt con người đi sai đường lạc nẻo và quyến rũ con người bước ra khỏi con đường chơn chánh. Chỉ đến những người hiểu biết đầy đủ và trí óc thông minh cũng không thấy được sự vật một cách chơn chánh trong giây phút dễ dãi để tâm buông lung, trong khoảnh khắc không nắm vững đức tánh vô cùng quan trọng của tâm niệm. Bao nhiêu người quyền quý cao sang phải bị chỉ trích nghiêm khắc mà không thể chối cãi được chỉ vì hành động vô ý thức hay có những lời bất cẩn trong lúc không chú tâm đến hậu quả của nó. Tâm niệm là đặc điểm chánh yếu của những hành động trong sạch có khuynh hướng đem lợi lạc đến cho ta và cho kẻ khác.

"Tâm niệm dẫn đến lợi ích to lớn".

"Appamado mahato atthaya samvattati!" (Tập A-Hàm, Samyutta Nikaya, Sagathaka Vagga).

Đó là sự phát triển tâm linh ở mức độ cao nhất, và đó là con đường mà ta phải trải qua để thoát ra khỏi mọi đau khổ của vòng luân hồi. Không thể giải thoát nếu không có tâm niệm.

"Người thích thú trong sự chuyên cần chánh niệm và nhìn phóng dật với tâm sợ hãi không còn phải rơi trở xuống. Vị ấy đã đối diện với Niết-Bàn".
(Pháp Cú Kinh, câu 32.)

2. Trạch pháp

Giác Chi thứ nhì là Dhammavicaya, Trạch Pháp, tức nhiệt thành khảo sát Giáo Pháp. Trạch Pháp là kiến thức sâu sắc và có tánh cách phân tách đến chi tiết để thấu đạt trọn vẹn thực chất của tất cả những vật cấu tạo - các pháp hữu vi - vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri. Trạch Pháp là thấy đúng thực tướng của sự vật, thấy sự vật theo đúng chân tướng của nó. Trạch Pháp là phân tách tất cả các pháp hữu vi một cách rõ ràng, đến những nguyên tố căn bản, phân tách chí đến cùng tột. Do nhờ nhiệt thành khảo sát như vậy mà ta có thể nhận thức rằng tất cả các pháp hữu vi đều phải trải qua những giai đoạn sanh, trụ, và diệt (upada, thiti, và bhanga) một cách vô cùng nhanh chóng, đến độ khó có thể quan niệm được. Đây là những giai đoạn phát sanh, phát triển đến tột độ, rồi chấm dứt, cũng như nước trong một giòng sông, lên cao đến tột độ rồi ròng trở xuống. Toàn thể vũ trụ đều liên tục biến đổi, không thể tồn tại giống hệt trong hai khoảnh khắc kế tiếp.

Trong thực tế, mỗi sự vật đều phải có nhân, duyên và quả (hetu, paccaya và phala). Sự chăm chú chánh đáng (yoniso manasikara, hướng tâm về điều thiện) phát sanh một cách tự nhiên nếu ta giữ tâm chánh niệm, và thúc giục ta phân biện, lý luận, và khảo sát. Sự suy nghĩ nông cạn, chăm chú không chánh đáng (ayoniso manasikara, hướng tâm về điều bất thiện) làm tâm trí dơ bẩn và do đó không thể khảo sát bản chất của sự vật. Người như vậy không thể thấy nhân và quả, hột và trái, trạng thái phát sanh và hoại diệt của các pháp hữu vi, những vật cấu tạo Đức Phật dạy: "Giáo pháp này để cho bậc cao minh chớ không phải để cho kẻ thiển trí".

Trong Phật Giáo không có sự áp bức hay cưỡng chế. Phật Giáo không đòi hỏi tín đồ một đức tin mù quáng. Ngay từ lúc ban đầu, người có tâm hoài nghi lấy làm thỏa thích mà nghe lời kêu gọi nên khảo sát, nên suy xét tận tường trước khi chấp nhận. Toàn thể giáo lý của Đức Phật, từ đầu đến cuối, được phơi bày trọn vẹn cho tất cả những ai có mắt muốn thấy và có tâm để thấu hiểu. Đức Phật không bao giờ tìm cách bắt ép các tín đồ để áp đặt một đức tin mù quáng, một đức tin có tánh cách lệ thuộc, phục tùng, nơi chính Ngài hay nơi Giáo Pháp. Ngài dẫn dắt các môn đệ theo phương pháp phân biện và sáng suốt khảo sát. Đối với những người Kalama muốn tìm hiểu, Đức Phật dạy:

"Hoài nghi là hữu lý, nêu lên những câu hỏi về điều gì ta còn hoài nghi và về điều gì ta chưa hiểu rõ là hữu lý. Về một vấn đề, khi còn hoài nghi ắt có sự phân vân phát sanh".

Chúng ta còn có thể đọc lại được cuộc đối thoại giữa Đức Phật và các đệ tử Ngài như sau:

"Bây giờ, nếu hiểu biết điều này, và nhận thức điều này, các thầy nói "Chúng ta tôn kính Đức Bốn Sư, và vì tôn kính Đức Bốn Sư chúng ta phải tôn kính những gì Ngài dạy", có nên nói vậy chăng?

-- Bạch hoá Đức Thế Tôn, không.

-- Điều gì các thầy xác nhận, này chư Tỳ-Khuru, có phải chăng chỉ vì chính tự các thầy đã nhìn, đã nhận định và đã nắm vững như vậy

-- Bạch hóa Đức Thế Tôn, đúng như vậy. (Trung A-Hàm, Majjhima Nikaya, kinh số 28)

Đúng theo thái độ hoàn toàn chơn chánh như vậy của người đi tìm chơn lý, các triết gia về sau ghi nhận:

"Cũng như người trí tuệ thử vàng, xem có y hay không, bằng cách đốt lên, cắt ra và chà trên một loại đá để thử vàng, cùng thế ấy các người chỉ nên chấp nhận lời nói của ta sau khi xem xét tận tường chớ không vì kính nể và sùng bái ta". (Jinasara-Samuccaya tr. 31) <https://thuvien sach.vn>

Như vậy giáo lý có tánh cách phân tích (vibhajjavada) của Đức Phật không chấp nhận đức tin mù quáng. Chơn lý của Giáo Pháp (Dhamma) chỉ có thể thấu đạt do tâm định yên lặng và do trí tuệ trực giác (samatha), thiền "định", và tuệ minh sát (Vipassana). Đức tin mù quáng không bao giờ rọi sáng chơn lý cho bất luận ai. người tìm chơn lý không thỏa mãn được với một sự hiểu biết phớt qua trên bề mặt mà muốn lặn sâu vào bên trong và thấy tận mắt những gì ở lớp dưới. Đó là phương cách tìm hiểu mà Phật Giáo khuyến khích. Tìm hiểu như vậy mới dẫn đến chánh kiến.

Kinh điển Phật Giáo có một đoạn như sau:

"Có lần họ Upali, một tín đồ nhiệt thành của Nigantha Nathaputta, môn phái Jain, đến viếng Đức Phật, chăm chú lắng nghe Ngài giảng Giáo Pháp (Dhamma), phát sanh đức tin, (saddha, niềm tin căn cứ trên sự hiểu biết) và ngổ ý sẵn sàng trở nên một tín đồ của Đức Bôn Su. Tuy nhiên Đức Phật nói: "Đề đi đến chơn lý, này Upali, hãy khảo sát tận tường..".

Như vậy, chẳng những Ngài không hối thúc hay khuyến dụ Upali theo Ngài mà còn khuyên chẳng nên vội theo. Điều này chỉ rõ rằng Đức Phật không tìm cách làm cho người khác suy tưởng như mình, hay như người của mình. Ngài không tìm cách bước xen vào tự do tư tưởng của người khác, bởi vì tự do tư tưởng là quyền căn bản của mọi người, từ lúc mới sanh ra. Áp đặt cho người khác một lối sống không thích hợp với tâm tánh và quan điểm của họ không hợp với nguyện vọng và khuynh hướng tinh thần của họ là một điều sai lầm. Sự cưỡng chế, bất luận dưới hình thức nào, cũng không tốt. Bắt người khác phải trợn trạo nuốt vào những niềm tin không có chút mùi vị nào thì quả thật là loại áp bức tối đen nhất. Nuôi dưỡng bằng cách cưỡng bách như thế không thể đem lợi ích lại cho bất luận ai, bất luận ở đâu.

Người có trau dồi Trạch Pháp (Dhammaviccaya) hướng tâm niệm vào năm nhóm của sự bám búi (Pancapadanakkhandha, năm thủ uẩn), gia công chuyên cần để nhận thức trạng thái phát sanh và hoại diệt, (sanh diệt, udaya-vaya) của sự cấu hợp năng lực này (suddha sankhara punja), sự trôi chảy của "danh sắc" này (Nama-rupa santati). Chỉ đến khi nhận thức đầy đủ bản chất vô thường của chính danh và sắc của mình, người ấy mới chứng nghiệm được hạnh phúc, Hỷ lạc. Do đó có câu:

"Yato yato sammāsati - khandhanam udaya-bbayam

"Labhati pīti pamojā - amatam tam vijānatam".

"Mỗi khi suy niệm về pháp sanh diệt của các uẩn người ấy đạt Hỷ lạc.

Đối với những ai thấu hiểu (suy niệm ấy) là Bất Tử". (Pháp Cú Kinh, câu 374)

Những gì vô thường, không bền vững, người ấy thấy là khổ. Những gì vô thường và khổ, người ấy nhận thức là vô ngã, không có một linh hồn trường tồn bất biến, không có một tự ngã, một thực thể vĩnh cửu gọi là "ta". Chính sự nắm vững, sự thấu đạt, sự chứng ngộ ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã (anicca, dukkha và anatta) ấy được gọi là tuệ minh sát (vipassana nana) hay sự thấu triệt sâu sắc. Và sự chứng đạt này cũng dường như lưỡi dao cạo, cạo sạch tất cả những khuynh hướng tiềm tàng ngủ ngầm (anusaya) và cùng lúc, cạo sạch tất cả những mầm móng tạo khổ. Người ấy đã lên đến tuyệt đỉnh cao của sự chứng ngộ, người ấy là một vị A-La-Hán, bậc Toàn Hảo, người đã có cái nhìn rõ ràng, có trí tuệ sâu sắc, có sự hiểu biết ăn sâu vào các thâm cung bí hiểm của đời sống, và nhận thức trọn vẹn bản chất thật sự vui lấp dưới lớp mặt bên ngoài. Người ấy đã đứng vững trên hai chơn và không còn bị những lạc thú phù du làm mê hoặc. Người ấy không còn bị những cái kinh hoàng bề ngoài làm bận lòng. Người ấy không thể còn ôm ấp một quan điểm mù mờ về các hiện tượng của thế gian vì đã vượt lên khỏi mọi lầm lạc, nhờ tuệ minh sát sâu sắc và chỉ có tuệ minh sát sâu sắc mới có thể đem lại quan kiến toàn hảo, không thể lầm lạc.

3. Tinh tấn

Yếu tố thứ ba của sự Giác Ngộ là Viriya, Tinh Tấn. Tinh Tấn là một tâm sở (cetasika), mà cũng là chi thứ sáu trong Bát Chánh Đạo, Chánh Tinh Tấn (Samma-Vayama).

Đời sống Đức Phật cho thấy rằng không bao giờ Ngài có một sự mệt mỏi tinh thần hay đạo đức. Từ lúc thành đạt đạo quả đến giây phút cuối cùng của kiếp sống Ngài luôn luôn cố gắng nâng cao phẩm hạnh con người, không bao giờ dãi dụa tinh thần mặc dầu thể xác Ngài lắm khi phải mỏi mệt, ốm đau, và mặc dầu phải trải qua bao nhiêu trở ngại cam go và những nghịch cảnh của đời sống. Trong cố gắng đem hạnh phúc an lành đến cho nhơn loại, Đức Phật không bao giờ ngừng nghỉ. Không phải lúc nào Ngài cũng khỏe mạnh, nhưng về mặt tinh thần không bao giờ Ngài ngưng cố gắng, không bao giờ Ngài giảm sút tinh tấn chuyên cần. Có những vần thơ mô tả Ngài như sau:

"Bậc toàn thắng quả thật là tuyệt vời.
Ngài luôn luôn chuyên cần tinh tấn, không bao giờ biết mệt.
Để đem phước lành đến cho tất cả chúng sanh,
Đem tiện nghi đến cho mọi cuộc sống".

Phật Giáo đề cho người thành thật nhiệt tâm, người dũng mãnh, người quyết tâm thành đạt mục tiêu cứu cánh chứ không phải đề cho người dãi dụa lười biếng (araddhaviṛiyassayaṃ dhammo nayaṃ dhammo kusitassa). (Anguttara N., iv, 232)

Đức Phật không bao giờ tự xưng Ngài là Đấng cứu thế, có khả năng và ý chí lãnh chịu tội lỗi của nhơn loại. Trái lại Ngài dạy rằng mỗi người phải mang lấy gánh nặng những hành động bất thiện của mình. Theo đúng lời của chính Đức Phật, mỗi cá nhơn phải tự mình cố gắng, tự mình chuyên cần tinh tấn đầy đủ mức độ cần thiết và tự mình thăng tiến trên đường giải thoát. Đức Phật chỉ là người "Vạch Ra Con Đường". Ngài chỉ khám phá và rọi sáng Con Đường cho những ai muốn đi trên con đường ấy chứ Ngài không phải là đấng cứu thế có quyền năng cứu rỗi "linh hồn" bằng một tôn giáo thần khải. Quan điểm chủ trương rằng có một nhơn vật đem con người từ thấp lên cao và cuối cùng cứu thoát luôn con người ra mọi đau khổ của đời sống - (một quan điểm như vậy) có khuynh hướng làm cho con người trở nên dãi dụa và yếu đuối, uể oải và si cuồng. Một cách gián tiếp người khác có thể hướng đến ta một cánh tay hỗ trợ, nhưng muốn thoát ra khỏi mọi khổ đau của đời sống mỗi người phải tự đặt mình lên hòn đe rồi tự đập vỡ, uốn nắn mình bằng hành động của chính mình.

"Hãy tự lấy con làm hải đảo cho con, hãy lấy con làm nơi nương tựa cho con".

Kinh Đại Niết-Bàn (Parinibbana Sutta) - Trường A-hàm (Digha Nikaya) số 16.

Bất luận ở vào trường hợp nào, người đã bước theo dấu chơn của Đức Thế Tôn không nên mất niềm hy vọng và ngừng cố gắng, bởi vì chính Đức Phật không bao giờ thoái chí hay chểnh mảng. Ngài luôn luôn dũng mãnh và tinh tấn. Chẳng những trong kiếp sống cuối cùng mà trong nhiều kiếp, từ thời còn là Bồ-Tát, tức người có nguyện vọng thành đạt đạo quả Phật, phương châm của Ngài luôn luôn là "manivatta abhikkhama", "không chùn bước, luôn luôn thăng tiến". Người có tâm niệm (satima) và có trau dồi trạch pháp nên tiến thêm một bước, tinh tấn lên, cố gắng đúng mức cần thiết để vượt lên, vạch ra con đường thoát.

Nhiệm vụ của tinh tấn có bốn là:

1. tinh tấn tận diệt những điều bất thiện đã phát sanh trong tâm;

2. tinh tấn đè nén, ngăn ngừa, không để cho các bất thiện pháp phát sanh;
3. tinh tấn phát triển những thiện pháp chưa phát sanh; và
4. tinh tấn trau dồi và làm cho các thiện pháp phát sanh càng thêm dồi dào phát triển.

Kinh Vitakka Santhana Suttanta trong bộ Trung A-Hàm (Majjhima Nikaya, số 20) ghi rằng:

"Cũng như người thợ mộc chuyên nghiệp hay người tập sự thợ mộc dùng một cây đinh nhỏ để lồi ra một cây lớn hơn, cùng thế ấy, khi có một ý nghĩ phát sanh đến thầy tỳ - khuru mà có tánh cách bất thiện, xấu, nghĩa là liên hợp với tham, sân, si, thầy phải tạo trong tâm một ý nghĩ trước và liên hợp với thiện pháp. Do đó những bất thiện pháp sẽ biến tan và cùng với sự tan biến của bất thiện pháp, tâm của thầy tỳ - khuru trở nên ổn cố, trong sạch, an trụ và định".

Đối với người lười biếng, không tinh tấn. Con Đường Trong Sạch (Thanh Tịnh Đạo) đã khóa chặt. Người có nguyện vọng thành đạt giác ngộ (bodhi) phải tự un đúc cho mình một ý chí dũng mãnh cùng với đức tinh tấn không thối chuyển. Giác Ngộ và Giải Thoát nằm trọn vẹn và tuyệt đối trong tay của chính ta

"Chính con người phải tự mình quyết định kiên trì nỗ lực, vươn lên, và mở đường đến tận cánh cổng đưa vào tự do. Và bất luận lúc nào con người luôn luôn có đủ khả năng để làm việc ấy. Cánh cổng không bao giờ khóa chặt lại, chìa khóa cũng không nằm trong tay ai mà ta phải van vái nguyện cầu để được ban bố. Cánh cửa không bao giờ gài, đóng, hay khóa, trừ phi chính con người đã gài, đóng và khóa nó lại".

Bằng những lời dạy và bằng gương lành trong sáng Đức Phật đã biểu hiện một đời sống chuyên cần tinh tấn tốt đẹp. Hãy lắng nghe lời dạy của Ngài:

"Người sống tiêu cực, uể oải, không tinh tấn chuyên cần, lúc phải chuyên cần tinh tấn, người mà, dầu trẻ tuổi khỏe mạnh, vẫn lười biếng và có tinh thần suy nhược, người ấy không có trí tuệ để chứng ngộ Con Đường". (Pháp Cú Kinh, câu 280.)

Là tín đồ, bước theo dấu chơn của Đức Phật, người Phật tử tự nghĩ:

"Mặc dầu chỉ còn da, gân và xương, máu đã cạn dần, thịt đã teo và mỗi ngày càng thêm tàn héo, ta sẽ không bỏ dở cuộc chiến đấu và bước ra ngoài con đường ngay thẳng và giác ngộ".

4. Hỉ

Yếu tố giác ngộ thứ tư là Piti, Hỉ. Hỉ, cũng là một tâm sở (cetasika) và cũng là một đức tánh có ảnh hưởng sâu rộng bao gồm cả tâm lẫn thân. Người thiếu đức tánh này không thể đi dài theo con đường giác ngộ. Một nỗi buồn mang máng, một trạng thái lãnh đạm trước thiện pháp, một sự bất mãn đối với pháp tham thiền, một sự biểu lộ bất toại nguyện sẽ phát sanh đến người thiếu tâm Hỉ. Như vậy tâm Hỉ quả thật là thiết yếu. Người đã có nguyện vọng và cố gắng thành đạt giác ngộ và giải thoát cuối cùng ra khỏi những ràng buộc của cuộc đi bất định trong vòng luân hồi cần phải cố gắng trau dồi yếu tố "Hỉ" vô cùng quan trọng này. Không ai có thể ban tặng hạnh phúc cho một người khác. Mỗi người phải tự xây dựng hạnh phúc cho riêng mình, bằng sự cố gắng của chính mình, bằng suy niệm, và bằng những hoạt động tích cực để làm cho tâm an trụ. Hỉ, hạnh phúc, là một tâm sở, nghĩa là một phần của tâm. Vì lẽ ấy không nên tìm hạnh phúc ở bên ngoài, mặc dầu ở một mức độ nhỏ bé nào, cảnh vật bên ngoài cũng ảnh hưởng đến tâm.

Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Người thường trong thế gian hình như có ý nghĩ rằng rất khó trau dồi và phát triển tri túc. Tuy nhiên nếu ta kiên trì dũng mãnh, quyết tâm trì chí, chú ý và suy tư chơn chánh về những gì mà chúng ta thường gặp hàng ngày, nếu ta kiểm soát những khuynh hướng bất thiện và kềm hãm những thúc giục của nhục dục ngũ trần, nếu ta đè nén những quyến rũ vật chất bất thiện mà ta thường riu riu phục tùng vâng theo một cách hồn nhiên không kịp suy nghĩ, ắt ta có thể giữ tâm khỏi bị ô nhiễm, và chừng ấy chúng ta có thể cảm giác hạnh phúc của sự tri túc.

Trong tâm của con người thường xảy ra những cuộc xung đột đủ loại. Những cuộc xung đột này phải được kiểm soát - mặc dầu ta chưa đủ khả năng để loại trừ hẳn. Con người phải giữ mình, chớ nên buông lỏng để cho những khuynh hướng xấu xa và những dục vọng lôi kéo. Nói cách khác, phải trau dồi hạnh tri túc. Quả thật là khó từ bỏ những gì lừa Hỉ ta và bắt giữ ta làm nô lệ, và quả thật là khó xua đuổi loại tà ma đang chế ngự tâm hồn ta dưới hình thức tư tưởng xấu xa, bất thiện. Những loại ma quỷ đó là sự biểu hiện của tham, sân, si (lobha, dosa, moha). Cho đến ngày nào chúng ta đạt đến tuyệt đỉnh của trạng thái trong sạch và an tịnh bằng cách trường kỳ rèn luyện tâm trí, chúng ta không thể hoàn toàn và trọn vẹn chiến thắng những vị khách xấu xa và rất khó tánh ấy, những người khách đang chế ngự tâm ta. Từ bỏ suông những gì ở bên ngoài như nhịn đói, gội rửa dưới sông hay ở các suối nước nóng v.v... không thể thanh lọc con người, không thể đem hạnh phúc đến con người, không thể làm cho con người trở thành bậc thánh nhân. Do đó cần phải phát triển và trau dồi Con Đường Trong Sạch (Thanh Tịnh Đạo) của Đức Phật: giới, định, tuệ (sila, samadhi, panna).

Khi đề cập đến hạnh phúc - theo tinh thần Thất Giác Chi - ta nên ghi nhận sự khác biệt giữa thỏa thích và hạnh phúc. Sự thỏa thích, hay thọ hỷ, cảm giác vui, là một cái gì tạm bợ, nhút nhát, chỉ thoáng qua rồi mất. Có sai lầm không khi ta nói rằng cảm giác thỏa thích chỉ là một dấu hiệu báo trước cho biết sự đau khổ sắp đến? Những gì mà trong khoảnh khắc này người ta ôm ấp và tung tiu như một bảo vật có thể đã là một phần đau khổ trong khoảnh khắc kế tiếp. Vật mà ta mong muốn đã không còn đó nữa khi ta vói tay nắm lấy nó, hoặc lúc ta vừa nắm được nó thì nó đã tan biến như một nắm tuyết. Theo lời của Robert Burns:

*"Lạc thú trên đời không khác nào những cành hoa toét nở,
Anh vừa nắm lấy nó thì những tai hoa tả tơi rơi rụng.
Hay cũng như tuyết đỗ trên giong sông,*

Vừa thấy trắng sáng bỗng chốc đã tan biến mãi mãi trong nước".

Khi thấy một hình sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, nhận thức một ý kiến thì người ta bị các đối tượng của ngũ quan và của tâm kích thích, người ta cảm nghe ít nhiều thỏa thích. Nhưng tất cả những điều ấy đều là những hiện tượng tạm thời, vừa phát sanh là đã hoại diệt. Loài thú chỉ nhắm vào mục tiêu duy nhất là tìm thỏa thích ở bất luận đâu, với bất luận giá nào. Con người trái lại, phải cố gắng thành đạt tâm Hỷ lạc, Piti, hay hạnh phúc. Hạnh phúc thật sự, hay Hỷ, không thể đến bằng cách bám bấu hay nắm chặt lấy những vật vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, mà chỉ có thể đạt đến bằng sự dứt bỏ (nekkhama). Chính thái độ từ khước những gì thuộc về thế gian mới đem lại hạnh phúc thật sự. Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) có đề cập đến cảm giác thỏa thích của thế gian (thọ hỷ, samisa sukha) và cảm giác thỏa thích ngoài thế gian (niramisa sukha). Niramisa cao quý hơn nhiều.

Một lần nọ Đức Phật vào thôn xóm trì bình mà không có gì để ngọ trai. Có người tọc mạch, tánh ưa xen vào chuyện của người khác, để ý rằng rõ ràng thấy Đức Phật đói bụng. Nhon đó Đức Phật giải thích thái độ tinh thần của người đã thoát ra khỏi mọi chướng ngại như sau:

"Hạnh phúc thay Như Lai sống không bị chướng ngại. Dưỡng nuôi Hỷ lạc, Như Lai lúc nào cũng như các vị Trời ở cảnh Quang Âm Thiên". (Pháp Cú, câu 200)

Hạnh phúc sẽ đến với ai suy tư như nhau. Có kẻ gây tổn thương người khác, ta sẽ không gây tổn thương bất luận ai. Kẻ khác có thể giết hại sanh linh, nhưng ta sẽ không sát hại chúng sanh nào. Kẻ khác có thể làm điều tà dâm, nhưng ta sẽ luôn luôn trong trắng. Kẻ khác có thể gian dối, nhưng ta chỉ nói những lời chơn thật. Kẻ khác có thể nói lời đâm thọc, thô lỗ hay nhảm nhí nhưng ta chỉ nói những lời đem lại hòa hợp, những lời thanh lịch, êm tai, đầy tình thương, những lời làm cho tâm trí thỏa thích, những lời đáng nói, đúng lúc, đúng nơi, thích nghi với hoàn cảnh. Kẻ khác có thể tham lam nhưng ta sẽ không tham. Ta sẽ tinh tấn, khiêm tốn, luôn luôn chơn thật và liêm chánh, an tịnh, tri túc, rộng lượng và thành thật trong mọi trường hợp. Bằng cách trên, giác chi "Hỷ" (piti) dẫn đến chứng ngộ trọn vẹn, tri tuệ hoàn hảo, đến Niết-Bàn.

5. Khinh an

Passadhi, An, yên lặng, hay an tĩnh là giác chi thứ năm. Passadhi có hai là kaya passadhi, thường được dịch là **thân an**, và citta passadhi, **tâm an**. Trong danh từ kaya passadhi, chữ kaya mà thường được dịch là thân ở đây không có nghĩa là thể xác vật chất. Kaya ở đây bao gồm toàn thể các tâm sở. Nói cách khác, Kaya passadhi là sự an tĩnh của thọ uẩn (vedanakkhandha). Citta passadhi, tâm an là trạng thái an tĩnh của thức uẩn (vinnanakkhandha).

Passadhi, an, có thể ví như cảm giác an tĩnh của người đi đường mệt mỏi lúc ngồi lại dưới tàng bóng mát mẽ của một cội cây, hay có thể ví như trạng thái thoải mái dễ chịu của người đang ở chỗ nóng nực được một cơn mưa mát mẽ tưới xuống. Lắng tâm là việc khó thực hiện. Tâm luôn luôn chao động và có khuynh hướng không bao giờ ở yên một chỗ. Rất khó cột tâm và rất khó kéo tâm trở lại. Tâm ở trong trạng thái giống như con cá mới bị bắt ra khỏi nước và vút trên đất khô (Pháp Cú Kinh, câu 34). Đó là bản chất của cái tâm vô cùng tế nhị. Suy tư chơn chánh giúp cho con người có nguyện vọng thành đạt giác ngộ kèm lại, làm cho cái tâm chao động trở nên yên tĩnh. Chỉ có khi nào trau dồi tâm "An" mới có thể phát triển tâm trụ. Một cái tâm an tĩnh không chấp nhận những tư tưởng xấu xa.

Nhiều người nghĩ rằng sống buông lung, không hạn chế, là tự do Tự do là không hạn chế, và tự rèn luyện, tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, tự uốn nắn lấy mình là cản trở sự phát triển, là mất tự do Giáo lý của Đức Phật dạy khác hẳn. Cái "ta", cái tự ngã, phải được khắc phục và được rèn luyện theo đúng chiều hướng để trở nên thật sự tốt đẹp. Đức Như Lai, Bậc Đã Được Rèn Luyện, truyền dạy Giáo Pháp (Dhamma) với chủ đích rèn luyện tâm của con người (danto so Bhaghava damataya dhammam deseti - Trường A-Hàm, Digha Nikaya, kinh số 25).

Chỉ khi nào được an tĩnh và được hướng dẫn trong vòng trật tự trên đường tiến bộ chơn chánh tâm mới có thể trở nên hữu dụng cho chính mình và cho xã hội. Tâm vô trật tự là một hiểm họa cho cá nhân mình và cho kẻ khác. Tất cả những tàn phá trên thế gian đã được gây nên do những người không biết phải làm thế nào để tâm được an tĩnh, quân bình, ổn định. Bình tĩnh và trầm lặng không phải là yếu hèn. Thái độ trầm tĩnh lúc nào cũng biểu lộ một con người có giáo dục, con người có rèn luyện, có sống trong kỷ cương. Nếu tất cả sự vật xung quanh ta đều được an bài một cách thuận lợi thì giữ mình trầm tĩnh không phải là khó. Nhưng giữ tâm bình thản giữa những nghịch cảnh thì thật là khó, và chính cái đức độ khó có được ấy mới là điều đáng cho ta tận lực cố gắng để thành tựu, bởi vì nhờ kiểm soát tâm như vậy ta xây dựng cho chính ta một phẩm tánh vững mạnh và cương nghị. Quả thật là vô cùng thất vọng nếu ta tưởng tượng rằng chỉ có những người ồn ào mới là vững mạnh hay chỉ có người lẳng lặng rồi rầm cả ngày mới thật sự có khả năng.

Người đã trau dồi tâm an tĩnh không còn phiền lụy, bối rối hay cảm kích khi phải đương đầu với tám pháp thăng trầm của thế sự (atthaloka dhamma). Người ấy cố gắng nhận thức sự phát sanh và hoại diệt của những vật cấu tạo, trạng thái thăng và trầm của mọi hiện tượng. Người ấy không còn phiền não, lo âu, và phóng dật. Người ấy sẽ thấy rõ tánh cách mỏng manh và nhứt thời trong những sự vật mỏng manh chỉ tồn tại nhứt thời.

Kinh điển có ghi câu chuyện của một bà nọ được hỏi sao không khóc than cái chết của người con yêu quý, bà trả lời: --"Không ai mời mọc, nó đến. Cũng không ai mời mọc, nó đi. Đến như thế nào nó ra đi cũng thế ấy. Vậy, than khóc có ích gì? rên rĩ ích gì?"

Đó là lợi ích của tâm an tĩnh. Một cái tâm an tĩnh không chao động trước cảnh được hay thua,

tán dương hay khiển trách, và không bàng hoàng hay phiền não trước những nghịch cảnh của đời sống. Muốn có được tâm bình thản như thế phải nhìn thế gian vô thường này đúng trong bối cảnh của nó. Vậy, trạng thái an tĩnh, passadhi, đưa con người đến giác ngộ và giải thoát con người ra khỏi mọi khổ đau của đời sống.

6. Định

Yếu tố thứ sáu của sự giác ngộ là Định (Samadhi). Chỉ có tâm an tĩnh mới dễ dàng trụ vào đề mục tham thiền. Tâm an và trụ mới thấy sự vật đúng theo chơn tướng của sự vật (samahito vatha bhutam pajanati). Tâm trụ vào một điểm có khả năng chế ngự năm chương ngại tinh thần (panca nivarana, năm pháp triền cái).

Định là trạng thái ổn định vững chắc của tâm, có thể ví như cây đèn đứng ngọn, vững vàng, không chao động, ở một nơi không có gió. Chính "định" làm cho tâm vững, yên một chỗ, không bị chao động. Khi được thực hành đúng "định", samadhi, giữ tâm và các tâm sở trong trạng thái quân bình cũng như cán cân được giữ vững giữa hai bàn cân. Chánh Định tiêu trừ những khát vọng làm chao động tâm, cùng lúc thanh lọc ô nhiễm và làm cho tâm trở nên tinh khiết. Một cái tâm định không bị nhục dục ngũ trần làm chao động. Khi tâm định được phát triển đến cao độ thì dầu ở trong hoàn cảnh trái nghịch nào cũng không chao động.

Người muốn trau dồi tâm định phải quyết tâm nghiêm trì giới luật (sila) bởi vì chính giới luật nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho tâm kết hợp lại và trở nên an tĩnh, quân bình, và dồi dào phong phú. Tâm buông lung tự làm cho mình rời rạc bằng những hoạt động vô ích.

Người thực hành pháp tham thiền - tức người có nguyện vọng thành đạt giác ngộ - phải đương đầu với rất nhiều chương ngại. Nhưng đặc biệt có năm pháp ngăn trở mạnh mẽ tâm định (samadhi) và chặn ngang con đường giải thoát. Theo đúng lời của Đức Thế Tôn, đó là panca nivarana, năm pháp triền cái. Danh từ nivarana trong Phạn ngữ có nghĩa là cái gì gây trở ngại, hay chặn ngang sự phát triển tinh thần (bhavana). Được gọi là nivarana, triền cái, bởi vì nó khóa chặt lại, cắt đứt lìa, và chặn ngang. Nó đóng chặt cánh cửa giải thoát. Năm pháp triền cái là:

1. Kamacchanda: **Tham dục**
2. Vyapada: **Oán ghét**
3. Thina-middha: **Dã dượi - hôn trầm**
4. Uddhacca-kukkucca: **Phóng dật - lo âu**
5. Vicikiccha: **Hoài nghi**

Kamacchanda là ham muốn mạnh mẽ các sở hữu, hay thỏa mãn những dục vọng thấp hèn, là sợi dây đầu tiên trói buộc chúng sanh vào cuộc đi bất định của vòng luân hồi và đóng chặt cánh cửa giải thoát. Dục vọng là gì? Ái dục (tanha) ấy xuất xứ và phát sanh từ đâu Theo kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta) "Nơi nào có hoan hỷ và thỏa thích thì ái dục bắt nguồn và phát sanh". Sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp là những nơi có tánh cách hoan hỷ và thỏa thích, nơi ấy ái dục phát sanh và bắt nguồn. Khi ái dục bị trở ngại thì trở thành bất mãn và phẫn nộ. Kinh Pháp Cú có câu:

*"Tanhaya jayati soko - tanhaya jayati bhayam
Tanhaya vipparamuttassa - nathi soko kuto bhayam"
"Ái dục sanh sầu muộn, ái dục sanh lo sợ
Người đã trọn vẹn dập tắt ái dục không còn sầu muộn, càng ít lo sợ"
(Pháp cú, câu 216)*

Pháp triền cái kế đó là Vyapada, oán ghét, ác ý, sân hận, hay bất toại nguyện. Con người nổi dậy và chống đối một cách tự nhiên những gì không vừa lòng thích thú, những gì không làm cho mình thỏa mãn cũng chán nản vì những điều này. Xa cách người thân kẻ yêu là đau khổ. Kết hợp với người không ưa thích cũng đau khổ dường ấy. Chỉ đến một món ăn không vừa miệng, một thức

uống không hợp ý thích, một tư cách khó thương, và trăm ngàn nghịch cảnh khác mà ta có thể gặp trong đời sống làm cho ta bất toại nguyện. Suy tư sai lầm, chăm chú không chơn chánh (ayonisa manasikara) làm cho ta tức giận. Đàng khác, sân hận dưỡng nuôi sân hận và làm mờ trí óc, bóp méo tâm và tâm sở, làm cho ta thấy sai sự thật, do đó trở ngại sự thức tỉnh, ngăn chặn ánh sáng chơn lý và khóa chặt con đường đưa đến tự do. Tham và sân đặt nền tảng trên si, tuyệt đỉnh của mọi điên rồ của chúng ta (avijja paramam malam). Tham, sân, si quả thật là căn nguyên của tất cả mọi xung đột, mọi tranh chấp và mọi chia rẽ giữa người và người, quốc gia và quốc gia.

Chướng ngại tinh thần thứ ba gồm một cặp hai tệ hại: thina và middha. Thina là sự mệt mỏi hay trạng thái đã dượt của tâm và Middha, hôn trầm, là trạng thái đã dượt của tâm sở. Thina và Middha, chắc chắn không phải là sự biếng nhác thuộc về thể xác bởi vì chỉ đến chư vị A-La-Hán, bậc Toàn Hảo, đã tận diệt cặp triền cái thina-middha, vẫn còn thọ cảm sự mệt mỏi về thể xác. Đã dượt và hôn trầm làm chậm trễ sự phát triển tâm linh. Do ảnh hưởng của thina-middha, đã dượt hôn trầm, tâm không thể hoạt động, ví như bơ đặt quá cứng không thể trét lên bánh, hay như mạch nha dính trên muỗng.

Trạng thái hôn trầm là kẻ thù nguy hại của sự phát triển tâm linh. Một trạng thái hôn trầm dẫn đến trạng thái hôn trầm hơn, hơn nữa, và cuối cùng đến trạng thái dừng đọng chai lì. Bẩm tánh như nhược như vậy là một trở ngại trên đường chơn chánh và tự do. Nhờ tinh tấn, Viriya, hay sự cố gắng tinh thần, có thể khắc phục cặp tệ hại trên.

Pháp triền cái thứ tư bao gồm cặp Uddhacca-Kukkucca, phóng dật lo âu. Thông thường tâm của người có lỗi không yên, hay bồn chồn. Kẻ có tội và người thiếu kiên nhẫn thường bị chướng ngại này. Tâm phóng dật và không ổn định giống như bầy ong vỡ ổ. Sự chao động tinh thần cản trở công trình hành thiền và khóa kín con đường đi lên. Tâm lo âu cũng tai hại như vậy. Người ta thường ăn năn những tội đã làm. Đức Phật không tán dương thái độ hối tiếc ấy bởi vì khi sữa đã đổ rơi xuống đất thì than khóc mấy cũng không lợi ích gì. Thay vì khóc than rên rỉ những thiếu sót như vậy ta nên lập tâm cố gắng không còn lập lại hành động bất thiện tương tự trong tương lai. Có người băn khoăn vì đã chênh mảng bỏ lỡ một cơ hội tạo thiện nghiệp hay đã lãng quên một phận sự. Điều này cũng vậy, vô ích. Làm như thế không khác nào đứng trên một bờ sông rồi bảo cái bờ bên kia xích qua để cho mình bước lên. Thay vì luống công vô ích như lo âu về các hành động thiện mà ta bỏ lỡ không làm, hãy cố gắng tạo thiện nghiệp, một cách tích cực. Trạng thái bất ổn tinh thần (kukkucca, lo âu) cũng là một chướng ngại cho tiến bộ.

Pháp triền cái thứ năm và cuối cùng là Vicikiccha, Hoài Nghi. Danh từ Pàli *vi + cīkiccha*, đúng theo nghĩa từng chữ, là không thuốc chữa. Người mang bệnh hoài nghi, quả thật đã làm một chứng bệnh nan y. Cho đến chừng nào, và ngoại trừ khi nào xa lìa hoài nghi, ta vẫn còn phải chịu khổ đau vì chứng bệnh này. Ngày nào mà con người còn hoài nghi thì con người còn tiếp tục có một quan kiến bất định về sự vật và đó là một sự thiệt hại vô cùng to lớn cho sự phát triển tâm linh. Các nhà chú giải giải thích rằng hoài nghi là không thể quyết định điều gì một cách chắc chắn. Hoài nghi ở đây cũng là không tin rằng người ta có thể đắc Thiền (Jhana). Về điểm này ta có thể thêm rằng dầu là người không phải Phật tử hay không biết gì đến Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng) cũng có thể khắc phục triền cái hoài nghi (Vicikiccha) và đắc Thiền (Jhana).

Một hành giả đã đắc Thiền tạm thời chế ngự tất cả năm chướng ngại, bằng năm chi Thiền:

- Kamacchanda (**tham dục**) do chi Thiền Ekaggata (**nhứt điểm tâm, hay trụ**) chế ngự,
- Vyapada (**oán ghét**) do chi Thiền Pīti (**Hỷ**),
- Thina-middha (**đã dượt - hôn trầm**) do chi Thiền Vitakka (**Tầm**),
- Uddhacca-kukkucca (**phóng dật - lo âu**) do chi Thiền Sukha (**Lạc**) và

- Vicikicca (**Hoài Nghi**) do chi Thiền Vicara (**Sát**) chế ngự.

Tuy nhiên, đắc Thiền không phải là mục tiêu cuối cùng. Đắc Thiền (Jhana) phải dẫn đến minh sát (vipassana). Nhờ minh sát hành giả mới tận diệt những ô nhiễm tiềm tàng ngũ ngầm (anusaya kilesa) và đạt đến trạng thái hoàn toàn trong sạch.

Ngày nào các ô nhiễm (kilesa) còn tiềm tàng tồn tại trong tâm con người ngày ấy ác pháp (papa) còn có thể tiếp tục phát sanh. Người đã đắc Thiền (Jhana) vẫn còn phải nhắm đến mục tiêu cao hơn là minh sát. Người đã đắc Thiền không còn tạo nghiệp bất thiện vì đã chế ngự được năm pháp triền cái, tuy nhiên, ô nhiễm vẫn còn tiềm tàng sâu kín bên trong và như vậy, chưa đạt đến trạng thái tuyệt đối châu toàn. Nhưng vị A-La-Hán, bậc Toàn Hảo, đã gội rửa tất cả mọi ô nhiễm đến tận cùng gốc rễ và đã chấm dứt mọi cuộc đi thuyền thang bất định trong vòng luân hồi. Ngài là bậc đã chắc chắn chấm dứt mọi cuộc sống bởi vì đã làm cho kiếp sống cao quý của Ngài trở nên hoàn hảo, hoàn toàn trong sạch và đã hoàn tất mỹ mãn những gì phải làm. Đối với Ngài không còn kiếp sống nào khác. (Trung A-Hàm, Majjhima Nikaya, số 27).

Một sinh viên chuyên cần, chăm chú sâu xa vào bài học, cắt đứt liên lạc với mọi yếu tố chao động bên ngoài, tự rút vào một nơi yên tĩnh và tự bao trùm bằng một bầu không khí thuận lợi cho việc học, và chỉ lo học. Sinh viên này sẽ thành công, đến kỳ thi sẽ đậu. Cùng thế ấy, hành giả rút vào tịnh thất hay một nơi yên tĩnh khác "xa những cuộc tranh chấp đê hèn của đám đông điên rồ", chú tâm vào đề mục tham thiền (kammattana) và chiến đấu, và không ngừng tinh tấn chế ngự năm pháp triền cái, thanh lọc mọi ô nhiễm trong luồng tâm, và dần dần đạt đến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, rồi từ đó, do nhờ năng lực của tâm định (samadhi) hướng tâm quán xét để thấu đạt thực tại trong ý nghĩa cao siêu nhưt.

Đến giai đoạn này hành giả trau dồi thiền minh sát, vipassana. Nhờ minh sát ta mới thấu đạt được bản chất thật sự của các pháp hữu vi, các nguyên tố cấu tạo, và các vật cấu tạo Thiền Minh Sát giúp ta thấy sự vật đúng thực chất của sự vật, thấy như thật sự, sự vật là như vậy, thấy chơn lý diện đối diện và nhận thức rằng mọi giọng điệu đều chỉ là những âm thanh khác nhau phát xuất từ một dây đàn và ngân nga từ kiếp này sang kiếp khác, sợi dây đàn được làm ra bằng chất liệu vô thường, khổ, vô ngã.

Hành giả hướng tuệ minh sát (vipassana-nana) vào thực chất của thế gian mà đã từ lâu, mình vẫn bám bịu. Bây giờ hành giả khải mở, phá vỡ cái vỏ trứng của vô minh để tung bừng mở tung ra cảnh siêu thế. Với sự thanh lọc trọn vẹn cuối cùng này hành giả đã thành đạt mức tiếp nhận Ánh Sáng của Niết - Bàn, sự vắng lặng mà không ngôn ngữ tại thế nào diễn đạt được, sự giải thoát tâm không thể thối chuyển (akuppa ceto vimutti), và thế gian này không còn ra gì nữa đối với Ngài.

7. Xả

Giác Chi thứ bảy mà cũng là yếu tố Giác Ngộ cuối cùng là Upekkha, Xả. Theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), Upekkha cũng được gọi là tatramajjhata, trung lập, không thiên bên nào. Đó là trạng thái tâm quân bình chứ không phải là sự lãnh đạm, dửng dưng. Trạng thái tâm quân bình, hay xả, là kết quả của tâm định an tĩnh. Quả thật là khó tránh cho khỏi bị chao động khi phải va chạm thường xuyên với những cảnh thăng trầm của đời sống, nhưng người có trau dồi đức tánh "xả" khó có được này không còn cảm nghe phiền lụy hay bức dọc. Giữa cơn bão táp của tám pháp thăng trầm (atthaloka dhamma): được và thua, danh thơm và tiếng xấu, tán dương và khiển trách, đau khổ và hạnh phúc, người có tâm xả không bao giờ lay động. Người ấy vững chắc như tảng đá to. Dĩ nhiên đó là thái độ của một vị A-La-Hán, bậc Toàn Hảo. Để mô tả tâm trạng bình thản của Ngài, Kinh Pháp Cú có câu:

*"Người tốt dứt bỏ tất cả. Bậc Thánh nhơn không nhắc đến ái dục.
Dầu hạnh phúc hay đau khổ bậc thiện trí không bồng bột cũng không để tinh thần suy sụp". (Pháp cú, câu 83).*

Kiêng cử các chất say vốn có thể làm mê mờ tâm trí; và một cách kiên trì, trong sạch và chuyên cần tinh tấn, bậc thiện trí rèn luyện tâm và nhờ đó đạt đến trạng thái tâm an tĩnh, tự tại.

Chúng ta có thể làm được như vậy không? Lời giải đáp của Lord Horder rất thích thú:

".. câu trả lời sẽ là "được". Nhưng bằng cách nào? Thật ra, không phải bằng cách làm một cái gì vĩ đại. Tại sao các vị Thánh nhơn là Thánh? Có người hỏi như thế, và câu trả lời sẽ đến như sau: "Bởi vì các Ngài vẫn hoan hỉ trong những hoàn cảnh khó khăn và nhẫn nại trong lúc khó khăn. Các Ngài vẫn gia công tiến bước trong khi lòng muốn dừng, và trong khi muốn nói, các Ngài giữ lặng im". Chỉ thế thôi. Thật giản dị, nhưng cũng rất khó thực hành. Đó là vấn đề giữ tâm tinh khiết, một vấn đề vệ sinh tinh thần".

Có những vần thơ như sau:

"Tỏ ra dễ mến thật không khó lắm
Khi đời sống chảy trôi như một bài ca sông sè.
Nhưng người có thể mỉm cười
Khi sự vật xáo trộn, sai hằn mọi ước vọng,
Người ấy mới thật là quý".

Kinh điển có ghi nhận bốn con đường sai lạc (catari agati): Con đường tham ái (chanda), con đường sân hận (dosa), con đường khiếp nhược (bhaya), và con đường si mê (moha). Người ta tạo nghiệp bất thiện vì đi trên một hay nhiều con đường sai lạc ấy, nhưng người hoàn toàn bình thản nhờ đã trau dồi tâm xả, luôn luôn xa lánh những con đường ấy. Tánh cách vô tư và tinh khiết của người có tâm xả làm cho người ấy nhìn sự vật và chúng sanh một cách không thiên vị.

Người thật sự muốn trau dồi tâm xả cần phải hiểu biết về sự báo ứng của nghiệp, nhân đã gieo sẽ trở quả như thế nào. Trong ánh sáng của định luật nghiệp báo ta sẽ có thể chấp nhận một thái độ dứt bỏ đối với tất cả chúng sanh, hơn nữa, chí đến những vật vô tri vô giác. Nguyên nhân gần đưa đến tâm xả là sự nhận thức rằng tất cả chúng sanh đều là hậu quả của cái nghiệp của chính mình.

Trong Bodhicaryavatara, Santideva viết như sau:

"Có người oán ghét ta. Như vậy
Tại sao ta thỏa thích khi được ca tụng?

Có người khen tặng ta. Như vậy
Tại sao ta than van trước những lời khiển trách?

"Người tự chủ luôn luôn

Có nụ cười trên môi. Người ấy đã lìa bỏ gương mặt cau có,
Sẵn sàng tiếp đón kẻ khác, và chia sẻ
Tất cả gì mình có. Người bạn của toàn thể thế gian,
Chon Lý sẽ tôn vương."

Kết luận

Ở đây người viết cố gắng trình bày những nét đại cương của Thất Giác Chi mà Đức Thế Tôn đã giảng giải hơn 2.500 năm về trước. Đây là bảy yếu tố của sự Giác Ngộ để đưa đến chứng ngộ trọn vẹn, trí tuệ hoàn hảo, Niết-Bàn, Vô-Sanh Bất-diệt. Còn trau dồi phát triển hay quên lãng bỏ lơ các yếu tố này là phần việc của chúng ta, của từng người trong chúng ta Nhờ sự hỗ trợ của Giáo Pháp, mỗi người trong chúng ta có đủ khả năng để khám phá và tiêu trừ nguồn gốc của đau khổ. Từng cá nhân một, mỗi người có thể vận dụng sự tinh tấn cần thiết để thành đạt giải thoát của chính mình.

Đức Phật dạy ta làm thế nào để am tường thực tướng của đời sống, và Ngài đã chỉ dẫn hướng đi để cho mọi người chúng ta có thể tìm hiểu. Như vậy, chúng ta chỉ nương nhờ nơi chúng ta để tự tìm lấy chơn lý về đời sống, để hưởng dụng sự hiểu biết ấy một cách lợi ích. Ta không thể nói để chạy tội rằng chúng ta không phải biết làm thế nào.

Trong Giáo Lý của Đức Phật không có gì mờ ám. Tất cả những chỉ dẫn cần thiết đã được trình bày rõ ràng. Giáo Pháp từ đầu đến cuối đã được mở rộng cho tất cả những ai có mắt muốn thấy và có tâm để hiểu biết. "Giáo Pháp của Ngài trong sáng và rõ ràng đến độ không thể lầm lẫn" (Fielding Hall - The Soul Of A People). Về phần chúng ta, điều cần thiết duy nhất cần phải làm để chứng ngộ trọn vẹn chơn lý là quyết tâm trì chí, gia công học và đem điều đã học ra thực hành trong đời sống hàng ngày, mỗi người cho chính mình, mỗi người cố gắng hết sức của mình. Giáo Pháp hãy còn vẫy tay chào đón khách hành hương mệt mỏi để đưa vào một cảnh Trời tươi đẹp nào, hay hơn nữa, đưa đến trạng thái châu toàn và vắng lặng của Niết-Bàn. Vậy, chúng ta hãy tinh tấn lên, hãy trau dồi Thất Giác Chi với tâm đạo nhiệt thành, với ý chí dũng mãnh và hãy thẳng tiến:

*"Hồi tưởng đến các bậc Thánh Nhơn của thời xa xưa
Nhớ lại các Ngài đã sống thế nào,
Chỉ đến ngày nay - mặc dầu chỉ là đàn hậu tấn -
Ta vẫn còn có thể thành tựu
Con Đường Cao Thượng của An Bình".*

Cầu mong tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc!

Hòa thượng Piyadassi

Chân thành cảm ơn anh HDC đã có thiện tâm giúp đánh máy vi tính.

Nguồn : www.budsas.org

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>