

# 37 Phẩm trợ đạo

三十七菩提分

Sattatiṃsa Bodhipakkhiyā Dhammā

The 37 Factors to Enlightenment

(2024)

\*\*\*

## Nội dung

### 1. Tổng quan về 37 Phẩm trợ đạo.

#### 1) Chân lý Duyên khởi.

- Vô ngã (無我; P: Anattā; S: Anātman)
- Vô thường (無常; P: Anicca; S: Anitya)

#### 2) Đạo đức Duyên khởi.

### 2. Tứ niệm xứ.

**Tứ niệm xứ** (四念處; P: Cattāro satipaṭṭhānā; S: Catvāri smṛtyupasthāna; E: Four establishments of mindfulness): Là pháp hành dựa trên sự Chánh niệm vào bốn lĩnh vực Thân, Thọ, Tâm, Pháp nhằm thấy biết ra sự thật về thân tâm của con người đúng với Chánh pháp (正法; P: Saddhamma; S: Saddharma).

**1) Thân niệm xứ** (身念處; P: Kāyanupassanā-satipaṭṭhāna; S: Kayānupasthāna-smṛtyupasthāna) = **Quán thân trên thân.**

**2) Thọ niệm xứ** (受念處; P: Vedanānupassanā-satipaṭṭhāna; S: Vedanānupasthāna-smṛtyupasthāna) = **Quán thọ trên thọ.**

**3) Tâm niệm xứ** (心念處; P: Cittanupassanā-satipaṭṭhāna; S: Cittanupasthāna-smṛtyupasthāna) = **Quán tâm trên tâm.**

**4) Pháp niệm xứ** (法念處; P: Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna; S: Dharmanupasthāna smṛtyupasthāna) = **Quán pháp trên pháp**.

### 3. Tứ chánh cần.

**Tứ chánh cần** (四正勤; P: Cattāro sammappadhāna; S: Catvāri samyakpradhāna/prahāṇāni; E: Four right exertions/efforts): Là bốn điều chuyên cần chân chánh làm thuận duyên cho giác ngộ - giải thoát.

**1) Chánh cần về mặt đạo đức:** Đó là tinh tấn làm tăng Thiện, giảm Ác.

**2) Chánh cần về mặt chân lý:** Đó là tinh tấn Chánh niệm trên Tứ niệm xứ.

### 4. Tứ như ý túc.

**Tứ như ý túc** (四如意足) = **Tứ thần túc** (四神足): (P: Cattāro iddhi-pāda; S: Catvāri ṛddhipāda; E: Four bases of magical/mental/supernatural power): Là 4 tiềm năng diệu dụng giúp thành tựu giác ngộ - giải thoát, nên gọi đó là 4 pháp thành-tựu.

**1) Dục như ý túc** (欲如意足; P: Chandiddhipādo; S: Chandam adhipatiṃ kṛtvā → Thành tựu do hài lòng).

**2) Cần như ý túc** (勤如意足; P: Viriyiddhipādo; S: Vīryaṃ adhipatiṃ kṛtvā → Thành tựu do tinh tấn).

**3) Tâm như ý túc** (心如意足; P: Cittiddhipādo; S: Cittam adhipatiṃ kṛtvā → Thành tựu do chú tâm).

**4) Tuệ như ý túc = Thấm như ý túc** (慧如意足; P: Vimamsiddhipādo; S: Mīmāṃsāṃ adhipatiṃ kṛtvā → Thành-tựu do trí-tuệ).

### 5. Ngũ căn - Ngũ lực.

**1) Ngũ căn = Ngũ thiện căn** (五根; P: Pañca indriya; S: Pañcānām indriyāṇām; E: Five spiritual faculties). Với Căn 根 là nền tảng, cội nguồn. Đó là năm 5 pháp chủ yếu làm nền tảng (E: foundation) của động lực chân chánh hay khả năng chân chánh cần có, nhằm để đi tới giác ngộ - giải thoát.

1. **Tín căn** (信根; P: Saddhindriya; S: Śraddhendriya → **Tín pháp lực**).

2. **Tấn căn** (精根; P: Viriyindriya; S: Vīryendriya → **Tấn pháp lực**).

3. **Niệm căn** (念根; P: Satindriya; S: Smṛtīndriya → **Niệm pháp lực**).

4. **Định căn** (定根; P: Samādhindriya; S: Samādhīndriya → **Định pháp lực**).

5. **Tuệ căn** (慧根; P: Pannidriya; S: Prajñēndriya).

**2) Ngũ lực** (五力; P;S: Pañca bala; E: Five Strengths, Five powers). Với: Lực 力 là sức mạnh, khả năng. Ngũ lực là năm biểu hiện về thành tựu sức mạnh của tâm có được từ việc thực hành 5 pháp chủ yếu làm nền tảng (Ngũ căn), đó là:

1. **Tín lực** (信力; P: Saddhā bala; S: Śraddhābala → lực của *Chánh tín*).

2. **Tấn lực** (精進力; P: Viriya bala; S: Vīryabala → lực của *Chánh tinh tấn*).

3. **Niệm lực** (念力; P: Sati bala; S: Smṛtibala → lực của *Chánh niệm*).

4. **Định lực** (定力; P: Samādhi bala; S: Samādhībala → lực của *Chánh định*).

5. **Tuệ lực** (慧力; P: Paññā bala; S: Prajñābala → lực của *Chánh tri kiến*).

## 6. Thất giác chi.

**Thất Giác Chi** (七覺支; P: Satta-bojjhaṅgā; S: Sapta-bodhyangāni; E: the Seven Factors of Awakening) còn gọi là Thất Bồ-đề Phần. Đây là pháp tu với 7 tiêu chí, có công năng giúp cho hành giả giác ngộ-giải thoát.

**1) Niệm** (念; P: Sati; S: Smṛti): Là *tâm Chánh niệm* vào Tứ niệm xứ, tức vào lý Duyên khởi. Hành giả tỉnh giác an trú trong **hiện tại**.

**2) Trạch pháp** (擇法; P: Dhamma-vicaya; S: Dharmapra-vicaya): Là *sáng suốt biết phân biệt* chánh-tà, thật-giả, đúng-sai theo lý Duyên khởi.

**3) Tinh tấn** (精進; P: Viriya; S: Vīrya): Là *chăm chỉ* thực hành 6 chi phần còn lại đúng với Chánh pháp.

**4) Hỷ** (喜; P: Pīti; S: Prīti): Là *tâm không ưu phiền* do tâm không dính mắc vào **quá khứ** những nỗi tiếc hay đau buồn.

**5) Khinh an** (輕安; P: Passaddhi; S: Praśrabdhi): Là *tâm nhẹ nhàng, thanh thơi* do tâm không dính mắc lo lắng vào **tương lai**.

**6) Định** (定; P;S: Samādhi): Là *tâm lắng đọng* luôn đầy nghị lực vững vàng, không loạn động trước mọi hoàn cảnh của sự vật.

**7) Xả** (捨; P: Upekkhā; S: Upekṣā): Là *tâm buông xả, không câu chấp* các giả ảo (Ngã) do thường quán Duyên khởi để cảnh giác tâm Tham-Sân-Si vi tế chi phối, vốn do thói quen (Nghiệp) hiện hành.

## 7. Bát chánh đạo.

**Bát Chánh Đạo** (八正道; P: Ariya-aṭṭhaṅgikamagga; S: Āryāṣṭāṅgamārga; E: The Eightfold Path) là một bản tóm tắt về con đường của các cách thực hành trong Phật giáo dẫn đến giải thoát khổ đau bằng việc đạt Đại Niết-bàn.

**1) Chánh kiến = Chánh tri kiến** (正知見; P: Sammā-diṭṭhi; S: Samyag-dṛṣṭi) = **Phật tri kiến** (佛知見; P: Tathāgata-ñāṇa-dassana; S: Tathāgata-jñāna-darśana): Là thấy (kiến) và hiểu, biết (tri) đúng lẽ thật Duyên khởi (đúng với Chánh pháp).

**2) Chánh tư duy** (正思唯; P: Sammā-saṅkappa; S: Samyak-saṃkalpa): Đó là suy nghĩ, suy tưởng đúng Chánh pháp (hợp với Chánh tri kiến).

**3) Chánh ngữ** (正語; P: Sammā-vācā; S: Samyak-vāk): Đó là lời nói đúng Chánh pháp, để diễn đạt ý tưởng đúng với Chánh pháp (hợp với Chánh tri kiến).

**4) Chánh nghiệp**: (正業; P: Sammā-kammanta; S: Samyak-karmānta): Đó là hành động của thân đúng Chánh pháp (hợp với Chánh tri kiến).

**5) Chánh mạng**: (正命; P: Sammā-ājīva; S: Samyag-ājīva): Đó là chọn nghề sinh nhai theo đúng Chánh pháp (hợp với Chánh tri kiến).

**6) Chánh tinh tấn** (正精進; P: Sammā-vāyāma; S: Samyag-vyāyāma): Đó là chuyên cần đúng Chánh pháp trên 7 chi phần còn lại của Bát Chánh Đạo (hợp với Chánh tri kiến).

**7) Chánh niệm** (正念; P: Sammā-sati; S: Samyak-smṛti): Đó là nhớ nghĩ đúng Chánh pháp, dùng Chánh pháp soi sáng mọi việc.

**8) Chánh định** (正定; P: Sammā-samādhi; S: Samyak-samādhi): Đó là chú tâm đúng Chánh pháp, vững chãi trên sự thành tựu của 7 chi phần còn lại của Bát Chánh Đạo (hợp với Chánh tri kiến).

## Bài đọc thêm:

**I. Tại sao tụng thất giác chi để chữa bệnh, cầu an?**

**II. Ba cách thuyết minh Bát Chánh đạo.**

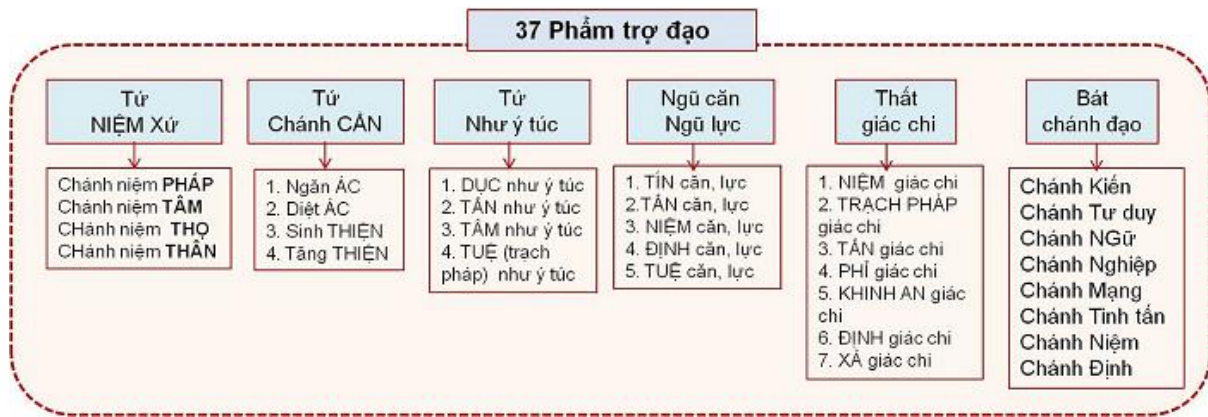


## 1. Tổng quan về 37 Phẩm trợ đạo.

**37 Phẩm trợ đạo = Tam thập thất Bồ-đề phần** (三十七菩提分; P: Sattatiṃsa bodhipakkhiyā dhammā; S: Saptatrimśad bodhipākṣikā dharmāḥ; E: The 37 factors/aids/auxiliaries to enlightenment) là pháp trong đạo Phật, thông cả Phật giáo Nam truyền và Phật giáo Bắc truyền.

- 37 Phẩm trợ đạo có nội dung được các Tổ tập hợp từ nhiều bộ kinh, trong đó Tương Ứng Bộ Kinh V là nơi được đề cập đến trọn vẹn số lượng. Đây là 37 Pháp hành định tính hỗ trợ cho con đường tu học, nhằm giúp hành giả thấy ra được sự thật hay lẽ thật của vũ trụ vạn vật gọi là **giác ngộ**, và do đó mà nội tâm được tự do thanh tịnh vượt mọi dính mắc gây phiền não khổ đau gọi là **giải thoát**.

- 37 Phẩm trợ đạo được xem là 37 yếu tố chi tiết của Đạo Đế thuộc Tứ Diệu Đế. Vì vậy, hành giả tu học khi hiểu và tu tập theo 37 Phẩm trợ đạo là thực hành đúng con đường Chánh pháp, diệt trừ được mọi *tham chấp, phiền muộn, vô minh* (= Tham-Sân-Si). Nội dung 37 phẩm trợ đạo chia làm 6 nhóm:



## 37 PHẨM TRỢ ĐẠO (Bodhipakkhiya Sangaho)

### TỨ NIỆM XỨ

(Cattāro satipatthāna)

**[4 pháp niệm xứ]**

1. Niệm Thân
2. Niệm Thọ
3. Niệm Tâm
4. Niệm Pháp

### TỨ CHÁNH CĂN

(Cattāro sammappadhānā)

**[4 pháp tinh tấn]**

1. Tinh Tấn lánh xa ác pháp đã phát sanh
2. Tinh Tấn ngăn ngừa ác pháp chưa sanh
3. Tinh Tấn phát triển thiện pháp chưa sanh
4. Tinh Tấn tăng trưởng thiện pháp đã sanh

### TỨ NHƯ Ý TÚC

(Cattāro iddhipādā)

**[4 pháp thành tựu]**

1. Dục Như ý Túc
2. Tấn Như ý Túc
3. Tư Duy Như ý Túc
4. Tuệ (= Trạch Quán) Như ý Túc

### NGŨ CĂN

(Pancindriyāni)

**[5 pháp chủ]**

1. Tín Căn
2. Tấn Căn
3. Niệm Căn
4. Định Căn
5. Tuệ Căn

---

## NGŨ LỰC

(Pancabalāni)

[5 pháp lực]

1. Tín Lực
2. Tấn Lực
3. Niệm Lực
4. Định Lực
5. Tuệ Lực

---

## THẤT GIÁC CHI

(Sattabojjhangā)

[7 pháp giác-chi]

1. Niệm Giác Chi
2. Trạch Pháp Giác Chi
3. Tinh Tấn Giác Chi
4. Hỷ Giác Chi
5. Khinh An Giác Chi
6. Định Giác Chi
7. Xả Giác Chi

---

## BÁT CHÁNH ĐẠO

(Atthamaggangāni)

[8 pháp chánh đạo]

1. Chánh Kiến
2. Chánh Tư Duy
3. Chánh Ngữ
4. Chánh Nghiệp
5. Chánh Mạng
6. Chánh Tinh Tấn
7. Chánh Niệm
8. Chánh Định

- 37 Phẩm trợ đạo là chi tiết hóa của phương tiện tu học Duyên khởi, vì thế 37 Phẩm trợ đạo luôn hàm chứa nội dung Duyên khởi, đó là Chân lý Duyên khởi và Đạo đức Duyên khởi như sau:

### 1) Chân lý Duyên khởi.

- **Chân lý** (真理; P: Sacca; S: Satya; E: Truth) là lẽ thật tự nhiên hay sự thật hiển nhiên phô bày nơi mọi sự mọi vật trong vũ trụ ở mọi nơi và mọi lúc, mà con người có thể trực nhận được.

Trong bài kinh Dhajaggasutta, thuộc Tương Ứng Bộ, Pháp (Chân lý) được đức Phật khai thị như sau:

"*Svākkhāto bhagavatā dhammo, Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opaneyyiko, Paccattaṃ veditabbo viññūhi*".

Pháp mà đức Thế Tôn khéo tuyên thuyết, khéo khai thị (Svākhāto bhagavatā dhammo) là thiết thực hiện tại (Sanditṭhiko), không có thời gian (Akāliko), đến để mà thấy (Ehipassiko), có khả năng hưởng thượng (Opaneyyiko), mà bậc trí đều có thể tự chứng (Paccattam veditabbo viññūhi).

- **Duyên khởi** (緣起; P: Paṭicca-samuppāda; S: Pratītya-samutpāda; E: Dependent origination, Dependent arising) chỉ ra rằng vũ trụ vạn vật do những yếu tố điều kiện tương tác sinh sinh hóa hóa, in tuồng như có-như không, chứ không là thực có-thực không.

Theo đó, Chân lý Duyên khởi được gọi là Chân lý tuyệt đối, là pháp Chân đế, pháp Vô lậu hay pháp Vô vi.

Trong kinh Tăng Chi 4, tr. 264-:-265 có ghi như sau:

"Có lần, đức Phật thuyết pháp cho ông Cấp Cô Độc về công đức của sự cúng dường. Đức Phật nói : *"Cúng dường cho Phật và Tăng chúng thì có công đức rất lớn. Nhưng có công đức lớn hơn là xây tu viện cho Tăng chúng ăn ở và tu học. Có công đức lớn hơn xây tu viện là thọ tam quy Phật, Pháp, Tăng. Có công đức lớn hơn thọ tam quy là giữ năm giới. Có công đức lớn hơn giữ năm giới là giữ tâm niệm Từ Bi, dù là trong giây phút. Nhưng có công đức lớn hơn tất cả, đó là quán niệm sâu sắc chân lý Duyên khởi – Vô ngã-Vô thường, của mọi sự vật"*.

Có thể nói rằng tuệ chứng Duyên khởi là **tuệ nghiệp** của bậc giác ngộ - chủ động Nhân Quả và Sinh Tử luân hồi, là mãi vượt thoát **mê nghiệp** của chúng sinh.

Trong kinh Phật Tự Thuyết (Udāna), thuộc Tiểu Bộ kinh (Khuddaka-nikāya), tập 1, chân lý Duyên khởi được tóm tắt như sau:

**Imasmim sati idaṃ hoti**

**Imass'uppādā idaṃ uppajjati**

**Imasmim asati idaṃ na hoti**

**Imassa nirodhā idaṃ nirujjhati**

[P: Paṭiccasamuppāda]

**Yaduta asmin satidaṃ bhavaty**



**Asyotpadād idam utpadyate  
Yaduta asmin asatīdaṃ na bhavaty  
Asya nirodhād idam nirudhyate**

[S: Pratītyasamutpāda]

**This being, that becomes;  
From the arising of this, that arises.  
This not being, that does not become;  
From the cessation of this, that ceases.**

此有故彼有	Thử hữu tắc bỉ hữu
此生故彼生	Thử sinh tắc bỉ sinh
此無故彼無	Thử vô tắc bỉ vô
此滅故彼滅	Thử diệt tắc bỉ diệt

***Do cái này có, cái kia có.***

***Do cái này sinh, cái kia sinh.***

***Do cái này không có, cái kia không có.***

***Do cái này diệt, cái kia diệt.***

Chân lý Duyên khởi đặc trưng bằng 2 tính chất quan trọng, luôn đồng thời tồn tại là Vô ngã và Vô thường như sau:

1. **Vô ngã** (無我; P: Anattā; S: Anātman; E: Non-self, Non-ego, No-self, Not self): Mọi sự vật hiện tượng đều hình thành từ các Duyên, chúng như là những điều kiện cấu hợp. Do đó, mọi sự vật là không tự hữu (tự có), nên gọi là Vô ngã. Vô ngã nói lên bản chất (hay bản tính) của mọi sự vật, hay không gian tính của chúng.

"Không thực hữu (= không hằng hữu)" hay "Giả ảo (= bản ngã)" là cách nói khác của Vô ngã.

- Trong kinh Pháp Cú kệ số 279 đức Phật đã dạy :

*Tất cả pháp Vô ngã*

*Với tuệ quán như vậy  
Đau khổ được nhàm chán  
Chính con đường thanh tịnh.*

- Trong kinh Tư Ích có chép:

*Các pháp từ Duyên sinh.  
Tự không có định tính.  
Biết được nhân duyên này.  
Đạt thuộc tính các pháp.*

- Trong Trung Quán Luận, phẩm XXIV, đoạn 18 viết:

眾緣所生法	Chúng <u>Duyên</u> sở sanh pháp
我說即是空	Ngã thuyết tức thị <u>Không</u>
亦為是假名	Diệc vi thị <u>Giả danh</u>
亦是中道義	Diệc thị <u>Trung đạo</u> nghĩa

*Mọi pháp từ các Duyên  
Ta nói tức là Không  
Cũng gọi là Giả danh  
Cũng là nghĩa Trung đạo.*

**Giả danh** (假名; P: Paṇṇatti; S: Prajāpti; E: Concepts, Relative truth) là cách nói khác của Vô ngã (không gian).

**2. Vô thường** (無常; P: Anicca; S: Anitya; E: Impermanence): Nói lên sự tương tác biến đổi liên tục trong từng sát-na giữa các nội Duyên nơi sự vật, đồng thời giữa nội Duyên và các ngoại Duyên bên ngoài. Vô thường nói lên **hiện tượng của mọi sự vật, hay thời gian tính của chúng**.

**Sinh Diệt** (生滅; P: Uppāda-Nirodha; S: Utpāda-Nirodha; E: Birth and Death) là cách nói khác của Vô thường (thời gian).

- Trong kinh Pháp Cú kệ số 277 đức Phật đã dạy :

*Tất cả hành Vô thường*

*Với tuệ quán như vậy  
Đau khổ được nhàm chán  
Chính con đường thanh tịnh.*

-----  
**Chú thích:** hành 行: Là cách gọi gọn của pháp hữu vi, pháp thế gian, mọi sự vật hiện tượng.  
Tất cả các pháp này do Duyên khởi, mang tính Sinh-Diệt.

- Trong kinh Đại Bát Niết-bàn, Quyển 4, Phật dạy:

諸行無常	Chư hành Vô thường
是生滅法	Thị Sinh Diệt pháp
生滅滅已	Sinh Diệt diệt dĩ
滅寂為樂	Tịch diệt vi lạc.

*Các hành Vô thường  
Là pháp Sinh Diệt  
Sinh Diệt hết rồi  
Tịch diệt là vui*

**Sinh-Diệt** (生滅; P: Uppāda-Nirodha; S: Utpāda-Nirodha; E: Birth and Death) là cách nói khác của Vô thường (thời gian).

Chứng ngộ được lẽ thật Vô ngã và Vô thường thì Bản ngã giả ảo biến mất, theo đó thì Tham-Sân-Si tự diệt đi, ví như khi ánh sáng hiện diện thì không còn bóng tối vậy.

## **2) Đạo đức Duyên khởi:**

- **Đạo đức** (道德; P: Sīla; S: Śīla; E: Morality) là lẽ thật hay sự thật được chế định như quan niệm Thiện Ác, mà con người có thể cảm nhận được.

Trong kinh Chánh Tri Kiến (số 9), thuộc Trung Bộ Kinh có ghi rằng:

*"Tôn giả Xá-lợi-phất nói:*

*Chư Hiền, thế nào là bất thiện, thế nào là căn bản bất thiện, thế nào là thiện, thế nào là căn bản thiện? Chư Hiền, sát sanh là bất thiện, lấy của không cho là bất thiện, tà hạnh trong các dục là bất thiện, nói láo là bất thiện, nói hai lưỡi là bất thiện, ác khẩu là bất thiện, nói phù phiếm là bất thiện, tham dục là bất thiện, sân là bất thiện, tà kiến là bất thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là bất thiện.*

*Này chư Hiền, thế nào là căn bản bất thiện? Tham là căn bản bất thiện, sân là căn bản bất thiện, si là căn bản bất thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là căn bản bất thiện.*

*Chư Hiền, thế nào là thiện? Từ bỏ sát sanh là thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện, từ bỏ tà hạnh trong các dục là thiện, từ bỏ nói láo là thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện, từ bỏ ác khẩu là thiện, từ bỏ nói phù phiếm là thiện, không tham dục là thiện, không sân là thiện, chánh tri kiến là thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là thiện.*

*Này chư Hiền, thế nào là căn bản thiện? Không tham là căn bản thiện, không sân là căn bản thiện, không si là căn bản thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là căn bản thiện."*

- **Duyên khởi** (緣起; P: Paṭicca-samuppāda; S: Pratītya-samutpāda; E: Dependent origination, Dependent arising) chỉ ra rằng vũ trụ vạn vật do những yếu tố điều kiện tương tác sinh sinh hóa hóa, in tuồng như có-như không, chứ không là thực có-thực không.

Theo đó, Đạo đức Duyên khởi, tức hành động mang tính Thiện-Ác, là lẽ thật hay sự thật tương đối. Đạo đức Duyên khởi được gọi là pháp Tục đế, pháp Hữu lậu hay pháp Hữu vi.

Theo Trung Bộ Kinh II, kinh thứ 61 và 62 và Trung Bộ Kinh III, kinh thứ 147, đạo đức Phật giáo được đặt nền tảng trên chân lý Duyên khởi, mang tính tương đối, vượt lên mọi không gian và thời gian, với chuẩn mực sau:

*"Mọi hành động đem lại lợi mình-lợi người, được xem là **tốt**, là **thiện**, là **lành**.*

*Mọi hành động đem lại lợi mình-hại người hay hại mình-lợi người hay hại mình-hại người, được xem là **xấu**, là **ác**, là **dữ**."*

Trong kinh Trường Bộ, đức Phật đã căn dặn : "**Luật** (*Đạo đức*) và **Pháp** (*Chân lý*) mà Như Lai đã giảng dạy cho các con, sau khi Như Lai diệt độ, chính Luật và Pháp này sẽ là Đạo sư của các con".

**37 PHẨM TRỢ ĐẠO**

Bốn niệm xứ → Bốn chánh căn → Bốn như ý túc → Năm căn → Năm lực → Bảy giác chi → Bát chánh đạo

“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo tu tập **Thánh đạo Tám ngành**, làm cho sung mãn **Thánh đạo Tám ngành**, bốn niệm xứ được tu tập đi đến viên mãn... bốn chánh căn... bốn như ý túc... năm căn... năm lực... bảy giác chi được tu tập đi đến viên mãn.” **Tương Ưng Bộ Kinh**

<http://www.budsas.org/uni/u-kinh-tuongungbo/tu5-45b.htm>  
**155.VII. Hư Không (S.v,49)**



## Xem thêm

- [Tam thập thất bồ-đề phần – Wikipedia](#)
- [Phật Học Khái Luận – Thích Chơn Thiên](#)
- [Phật học phổ thông – Thích Thiên Hoa](#)
- [37 PHẨM TRỢ ĐẠO - LEDI SAYADAW](#)

## VIDEO

- [Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo | HT. Viên Minh](#)
- [37 phẩm trợ đạo - Sư Giác Nguyên \(Hà Nội 2023\)](#)

## 2. Tứ niệm xứ.

Trong kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna sutta), thuộc Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) có trình bày rõ về Tứ niệm xứ, là 4 pháp quán niệm hay 4 lãnh vực quán niệm, nhằm thấy biết ra sự thật về thân tâm của con người đúng với Chánh pháp, đó là đúng với Duyên khởi tính (Vô ngã tính + Vô thường tính) chi phối con người.

**Tứ niệm xứ** (四念處; P: Cattāro satipaṭṭhānā; S: Catvāri smṛtyupasthāna; E: Four establishments of mindfulness).

- Niệm 念: Là *nhớ nghĩ // soi sáng*. Chánh niệm là soi sáng bằng Chánh pháp.

- Xứ 處: Là *nơi, chỗ, lĩnh vực*.

Theo đó Tứ niệm xứ là pháp hành dựa trên sự Chánh niệm vào bốn đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp, đó là *Thân niệm xứ, Thọ niệm xứ, Tâm niệm xứ, Pháp niệm xứ*. Đây được xem là chi tiết hóa chi phần Chánh niệm trong Bát Chánh Đạo.

**1) Thân niệm xứ = Quán niệm thân trên thân** (身念處; P: Kāyanupassanā-satipaṭṭhāna; S: Kayānupasthāna-smṛtyupasthāna; E: The foundation of mindfulness in contemplation of the body)

Hành giả thực hành *soi sáng thân và làm chủ thân trên chính nơi thân của hành giả*. Đó là thấy rõ *Duyên khởi tính* là *thực tính của thân*, là những hợp Duyên ngay trên chính cái thân ấy như nó **đang là** [= đang diễn biến, như *cảm giác* (5 giác quan)], chứ không phải là cái thân mà chúng ta nghĩ qua những ý niệm hay tưởng tượng. Dưới đây là một số đối tượng quán thân, tức các đối tượng Chánh niệm trong thiền tuệ là thân, được giới thiệu trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ như sau:

+ *Bốn đại* là địa, thủy, hỏa, phong

+ *Bốn oai nghi* là đi, đứng, ngồi, nằm.

+ *Tất cả hành động*.

+ *Hơi thở vô ra*.

+ *32 thể trước* : Hành giả quán kết cấu các bộ phận của thân để nhận thực Vô ngã tính của thân, quán sự biến đổi và hoại diệt toàn thân hay các bộ phận của thân để nhận thực Vô thường tính của thân. Thấy biết rõ và sâu sắc về Vô ngã tính và Vô thường tính của thân, hành giả vượt qua Vô minh (là Chấp ngã và Chấp thường) tức đoạn trừ Si. Với sự soi sáng của Duyên khởi tính ngay từ quán thân, hành giả dần đoạn trừ Tham và Sân.

## 2) Thọ niệm xứ = Quán niệm thọ trên thọ (受念處; P:

Vedanānupassanā-satipaṭṭhāna; S: Vedanānupasthāna-smṛtyupasthāna; E: the foundation of mindfulness of contemplation of the feelings).

Hành giả thực hành soi sáng cảm xúc và làm chủ cảm xúc trên chính cảm xúc của hành giả (cảm xúc lạc-khổ, không lạc-khổ). Đó không nhằm để tránh khổ tìm vui, mà là thấy rõ *Duyên khởi tính* là thực tính của các cảm xúc là những hợp Duyên ngay trên chính cái thân ấy như nó **đang là** (= đang diễn biến, như khổ là khổ, lạc là lạc, không tham ưu, không thủ xả). Trong khổ không bất mãn, trong lạc không đam mê, đó là khổ lạc đúng với thực tính của nó. Thọ có sẵn nơi mỗi chúng sinh, luôn hình thành và biến diệt, các đối tượng của quán thọ gồm:

- + *Cảm xúc khổ* (khó chịu, buồn, ...)
- + *Cảm xúc lạc* (dễ chịu, vui, ...)
- + *Cảm xúc không khổ-không lạc*

Cảm xúc có thể đến từ tự thân hay do ngũ dục. Ngũ dục là 5 sự ham muốn của trần cảnh nên cũng gọi là Ngũ Trần.

1. Sắc dục : Ham muốn sắc đẹp, ưa thích tướng tốt.
2. Thính dục : Ham muốn tiếng hay, dịu ngọt....
3. Hương dục : Ham muốn mùi thơm ngọt ngào....
4. Vị dục : Ham muốn đồ ăn thức uống ngon ngọt...
5. Xúc dục : Ham muốn sự đụng chạm mềm dịu....

Ngũ dục dưới dạng khác :

1. Tài dục : Tham muốn của cải.
2. Sắc dục : Tham sắc đẹp.
3. Danh dục : Tham muốn địa vị cao sang, tiếng tốt.
4. Thực dục : Tham muốn thức ăn ngon nhiều.
5. Thùy dục : Tham muốn ngủ nghỉ nhiều.

### 3) Tâm niệm xứ = Quán niệm tâm trên tâm (心念處; P:

Cittanupassanā-satipaṭṭhāna; S: Cittanupasthāna-smṛtyupasthāna; E: The foundation of mindfulness of contemplation of the consciousness).

Hành giả thực hành soi sáng tâm và làm chủ tâm trên chính nơi tâm của hành giả. Đó là thấy rõ Duyên khởi tính là thực tính của tâm như nó đang là (= đang diễn biến, như thích-ghét, tham-sân), nghĩa là không cần có một kết luận nào về tâm, mà chính là cần thấy rõ tâm mình đang như thế nào với các Duyên. Chỉ cần khi tâm có tham, có sân ..., thì nhận rõ tâm đang có tham, có sân ...; khi tâm không tham, không sân, ..., thì nhận rõ tâm đang không tham, không sân, ... mà không cần phê phán, giữ lại hay bỏ đi gì cả. Tâm gì khởi lên không quan trọng, mà quan trọng là có thấy được bản tính Duyên khởi đích thực của nó, là thực tính của tâm luôn hình thành và biến diệt từ các Duyên như nó đang là.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ có nói đến 16 trạng thái tâm khác nhau qua 8 cặp mà hành giả Niệm Tâm nên biết như sau:

*"Này các tỳ kheo, thế nào là tỳ kheo sống quán tâm trên tâm. Này các tỳ kheo ở đây với:*

1. *Tâm có tham biết rõ tâm có tham.*
2. *Tâm không tham, biết rõ tâm không tham.*
3. *Tâm có sân biết rõ tâm có sân.*
4. *Tâm không sân biết rõ tâm không sân.*
5. *Tâm có si biết rõ tâm có si.*
6. *Tâm không si biết rõ tâm không si.*
7. *Tâm thâm nhiếp biết rõ tâm được thâm nhiếp.*
8. *Tâm không thâm nhiếp biết rõ không thâm nhiếp.*
9. *Tâm tán loạn biết rõ tâm bị tán loạn.*
10. *Tâm quảng đại biết tâm quảng đại.*
11. *Tâm không quảng đại biết tâm không quảng đại.*
12. *Tâm có hữu hạn biết tâm có hữu hạn.*
13. *Tâm vô thường biết tâm vô thường.*



14. *Tâm có định hay không định biết tâm có định hay không định.*
15. *Tâm giải thoát biết rõ tâm có giải thoát.*
16. *Tâm không giải thoát biết rõ tâm không giải thoát.*

#### **4) Pháp niệm xứ = Quán niệm pháp trên pháp** (法念處; P:

Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna; S: Dharmānupasthāna smṛtyupasthāna; E: The foundation of mindfulness of contemplation of the mental objects).

Hành giả thực hành soi sáng pháp trên chính các ý niệm về pháp trong tâm của hành giả (các pháp đối tượng của tâm). Đó là thấy rõ Duyên khởi tính là thực tính của các pháp như nó **đang là** (= đang diễn biến), nghĩa là thực tính sinh-diệt từ các Duyên nơi pháp, mà buông xả các ý niệm giả ảo (= bản ngã), để không dính mắc vào chúng nữa. Một số đối tượng thực hành quán pháp trên pháp là :

- + *Năm thủ uẩn.*
- + *Tứ thánh đế.*
- + *Mười hai xứ.*

Mười hai xứ gồm 6 nội xứ là sáu giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (não) và 6 ngoại xứ là sáu đối tượng nhận thức gồm hình dáng và màu sắc đối với mắt, âm thanh đối với tai, các mùi đối với mũi, các vị đối với lưỡi, vật xúc chạm đối với thân và các thứ hình dung như ký ức và vọng tưởng.

**Trong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy tính xả ly để phòng hộ sáu căn như sau:**

*"Có sáu pháp vô-thượng mà các thầy cần tu. Những gì là sáu ?*

**Mắt** *thấy sắc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

**Tai** *nghe tiếng, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

**Mũi** *ngửi mùi, không ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*Lười nểm vị, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*Thân chạm xúc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*Ý đối với mọi việc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.”*

- Thánh Đạo nào đã chứng.
- Thánh Quả nào đã chứng.
- Niết Bàn đã chứng qua Thánh Đạo-Quả nào.
- Những phiền não hay kết sử nào đã diệt tận.
- Những phiền não hay kết sử nào chưa diệt.

-----

**Chú thích: Quán - Quán chiếu - Quán niệm - Quán tưởng**

**Quán** 觀 : Là xem xét, quan sát.

**1) Quán chiếu** 觀照, trong đó:

- Quán (觀; E: to look, to observe): Là xem xét, quan sát.
- Chiếu 照; E: to shine) : Là soi rọi, soi sáng.

Theo đó, quán hay quán chiếu là dùng trí tuệ **quan sát để thấy rõ**, mà không bị cuốn vào trong suy nghĩ, tưởng tượng.

**1. Quán chiếu Lý - Sự của các pháp** trên nền tảng lý trí phân biệt.

- Sự (事; E: thing) là những gì thuộc hiện tượng.
- Lý (理; E: reason) là những gì thuộc bản chất, sự thật.

Ví dụ: Sự như là sóng biển (hiện tượng), còn Lý như là nước biển (bản chất). Nhìn theo hiện tượng sóng biển mà nói thì có muôn ngàn sự sai biệt không đồng, còn nhìn theo bản chất nước mà nói thì tất cả sóng đều cùng một thể. Trên Lý thì các ngọn sóng đồng cùng thể, nhưng trên Sự thì mỗi ngọn sóng đều có tướng khác nhau.

Tương tự, Sự là âm thanh (hiện tượng), Lý là sóng năng lượng âm thanh truyền đi (bản chất).

Trong kinh Hoa Nghiêm, Lý và Sự, tức bản chất và hiện tượng không phải là hai phạm trù chống trái nhau hay ngăn cách nhau, mà trái lại, dung thông nhau. Lý Sự thấu suốt, viên dung không ngăn trở nên gọi là "*Lý Sự vô ngại quán*".

**2. Quán chiếu Bát-nhã của các pháp** (= Quán chiếu Bát-nhã Ba-la-mật-đa \* 觀照般若波羅蜜多): Đó là nhìn thấy rõ thực tướng, thực tính của các pháp trên nền tảng chân lý Duyên khởi. Tất cả các pháp đều do các Duyên tương tác để hình thành và biến diệt vô cùng vô tận.

Quán chiếu Bát-nhã còn gọi là Chân Không quán 真空觀.

- Chân 真: Có nghĩa là chân thật khách quan, không hư vọng.

- Không 空: Có nghĩa là không bị sắc tướng chi phối, ngăn ngại.

Đó là tính chất *Không* (= Không tính 空性; P: Suññatā; S: Śūnyatā) nơi các pháp.

Mục đích của pháp quán này là dứt vọng, thấy rõ chân tính, khiến cho hành giả thấy sắc mà không bị sắc ngăn ngại và nhận được rằng toàn thể là Chân Không, chứ không phải là *đoạn không*, là cực đoạn "không" trong đối đãi *không-có*. Tóm lại, pháp quán này nhìn thấu qua đối đãi, hư dối của *không-có*, để nhận rõ được cái chân lý của vũ trụ.

Quán Thế Âm Nhĩ Căn Viên Thông là nói về cả hai phép quán về âm thanh, đó là 'Quán chiếu Lý và Sự' + 'Quán chiếu Bát-nhã' đối với âm thanh.

Quán chiếu được xem là đồng nghĩa với **Tuệ tri** (慧知; P: Pajānāti) hay **Liễu tri** (了知; P: Parijānāti).

Trong kinh Tương Ưng Bộ III có chép: "*Không liễu tri năm uẩn thì không thể đoạn tận khổ đau, vì vậy cần phải liễu tri năm uẩn. Sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si được gọi là liễu tri*".

Trong Bát-nhã Tâm kinh nói rằng: "*Bồ-tát Quán Tự Tại dùng trí tuệ Bát-nhã quán chiếu một cách sâu sắc, thấy rõ năm uẩn đều không tự tính, liền vượt qua tất cả khổ ách*".

**2) Quán niệm** 觀念, trong đó:

- Quán (觀; E: to look, to observe): Là *xem xét, quan sát // thấy rõ bản chất*.

- Niệm (念; E: memory, retention) với nghĩa hẹp là *nghĩ, nhớ, mong // đọc tụng*, như: "niệm thư \* 念書 \* đọc sách", "niệm kinh \* 念經 \* đọc kinh".

- Niệm (念; P: Sati; S: Smṛti; E: Mindfulness) trong Phật giáo có nghĩa là quan sát sâu vào bên trong đối tượng ấy.

Theo đó, quán hay quán niệm là **quan sát thấy rõ bản chất** (= minh sát 明察; E: To examine clearly), như: *Quán niệm hơi thở, Quán niệm bốn lãnh vực*.

1. Quán niệm hơi thở (= Niệm tức 念息) đó là thấy biết rõ bản tính Duyên khởi (Duyên khởi tính = Vô ngã tính + Vô thường tính) của hơi thở.

2. Quán niệm bốn lãnh vực (Tứ niệm xứ 四念處), đó là biết rõ bản tính Duyên khởi (Duyên khởi tính = Vô ngã tính + Vô thường tính) của Thân (tứ đại), Thọ (khổ, lạc, không khổ không lạc), Tâm (tham, sân), Pháp (dính mắc nơi các pháp).

### 3) Quán tưởng (觀想), trong đó:

- Quán (觀; E: to look, to observe): Là *xem xét, quan sát*.

- Tưởng (想; E: to think): Là *suy nghĩ tới, tưởng tượng tới*.

Theo đó, quán hay quán tưởng là **ngĩ tới, quan sát tới, hình dung tới**, như: *Quán tưởng niệm Phật* (觀想念佛) là nhớ nghĩ đến Phật bằng cách hình dung tới hình ảnh của Phật trong tâm. Đây là cách niệm Phật bậc của bậc trung trí.

Theo kinh Quán Vô Lượng Thọ, Quán tưởng niệm Phật là quán tưởng cảnh giới Tây phương cùng chư Phật, Bồ tát ở Cực lạc. Hoặc trong khi kinh hành niệm Phật, quán mỗi bước chân đang bước trên hoa sen; khi ngồi niệm Phật, quán tưởng đang ngồi trên tòa sen ở Tây phương Cực lạc...

Trong tác phẩm Hoa Nghiêm kinh hạnh nguyện phẩm biệt hành số sao, quyển 4, ngài Tông Mật (780~841, thời Đường, là tổ thứ 5 của Hoa Nghiêm tông) chủ trương Quán tưởng niệm Phật là tâm quán tưởng tướng hảo viên mãn của Phật, quán tưởng cho đến chỗ thuần thực thì tam-muội hiện tiền (tức đắc định).

Theo thiền sư Trần Thái Tông dạy :

*"Đối với bậc trung trí, tất cả đều cần mượn đến phương pháp niệm Phật, chuyên tâm tinh cần, niệm trước nối tiếp niệm sau, không vong thất, gián đoạn, tự tâm thành ra thuần thiện. Thiện niệm được hiện thì ác niệm liền tiêu, ác niệm đã tiêu thì chỉ còn lại thiện niệm. Dùng thiện niệm để ý thức đến sự có mặt của khái niệm và dùng khái niệm để diệt trừ khái niệm. Khái niệm đã diệt, tất nhiên hành giả trở về với Chánh đạo. Khi mạng chung thì ta đạt tới niềm vui Niết bàn. Thường, Lạc, Ngã, Tịnh vốn chính là chất liệu Niết-bàn của Phật vậy".*

## Xem thêm

- [Satipatthana - Wikipedia](#)

- [Tứ niệm xứ – Wikipedia tiếng Việt](#)

## VIDEO

- [Tứ Niệm Xứ - Phần 1: Niệm Thân | HT. Giới Đức](#)

- [Tứ Niệm Xứ - Phần 2: Niệm Thọ, Niệm Tâm | HT. Giới Đức](#)

- [Tứ Niệm Xứ - Phần 3: Niệm Pháp | HT. Giới Đức](#)

- [TỨ NIỆM XỨ \(Phần 1\) - HT Pháp Tông](#)

- [TỨ NIỆM XỨ \(Phần 2 vấn đáp\) - HT Pháp Tông](#)
- [Cốt yếu bài Kinh Đại Niệm xứ - HT Pháp Tông](#)
- [Tóm tắt tư tưởng và ý nghĩa Phật học liên quan đến Tứ niệm xứ - HT Pháp Tông](#)
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - HT Viên Minh](#)
- [Tại Sao ĐỨC PHẬT Dạy Bài Kinh TỨ NIỆM XỨ? - HT Viên Minh](#)
- [Tứ Niệm Xứ | Sư Giác Nguyên](#)
- [Tại Sao Tứ Niệm Xứ Là Con Đường Duy Nhất? Tìm Hiểu Bài Kinh Đại Niệm Xứ - Sư Giác Nguyên](#)
- [TỨ NIỆM XỨ \(phần 1\) || THÍCH VIÊN TRÍ](#)
- [TỨ NIỆM XỨ \(phần 2\) || THÍCH VIÊN TRÍ](#)
- [Tứ niệm xứ - Tìm hiểu thiền Phật giáo căn bản - SC. Giác Lê Hiếu](#)
- [TT. "TỨ NIỆM XỨ", nhân diện hơi thở, buông thư toàn thân | Thiền Sư THÍCH NHẤT HANH](#)



### 3. Tứ chánh cần.

Trong kinh Phúng Tụng, thuộc Trường Bộ Kinh, có trình bày đến *Tứ chánh cần* 四正勤, là 4 pháp siêng năng đúng với Chánh pháp, nhằm vượt qua chướng ngại, là đưa tới giác ngộ-giải thoát.

- Chánh 正 là Chánh pháp, là Chân lý Duyên khởi và Đạo đức Duyên khởi.
- Cần 勤 là siêng năng, không lười biếng.

**Tứ chánh cần** (四正勤; P: Cattāro sammappadhāna; S: Catvāri samyakpradhāna/prahāṇāni; E: Four right exertions/efforts): Là bốn điều chuyên cần chân chánh làm thuận duyên cho giác ngộ - giải thoát.

#### 1) Chánh cần về mặt đạo đức.

Về mặt Thiện-Ác, dựa vào nguyên tắc của đạo đức Duyên khởi mà phân loại, ta có 4 điều tinh tấn :

1. Tinh-tấn ngăn các ác-pháp chưa phát sinh, thì không cho phát sinh.
2. Tinh-tấn diệt ác-pháp đã phát sinh.

3. Tinh-tấn làm thiện-pháp chưa phát sinh, thì cho phát sinh.
4. Tinh-tấn làm tăng trưởng thiện-pháp đã phát sinh.

## 2) Chánh cần về mặt chân lý.

Về mặt vượt lên Thiện-Ác, dựa vào nguyên lý của chân lý Duyên khởi mà phân loại, ta có 4 điều tinh tấn (= *không để duôi*) dựa trên Tứ niệm xứ:

- Pháp để duôi (P: pamāda) đó là pháp thất niệm, quên mình, không có trí nhớ, không có trí tuệ biết mình, tức lười biếng (E: indolence), cầu thả (E: remissness), lơ là (E: negligence).

- Pháp không để duôi (P: appamāda) đó là tinh tấn Chánh niệm trên 4 xứ:

1. Tinh tấn Niệm thân.
2. Tinh tấn Niệm thọ.
3. Tinh tấn Niệm tâm.
4. Tinh tấn Niệm pháp.

Nhằm để hành giả thấy biết rõ thực tính của các pháp, dẫn đến chứng ngộ chân lý và Niết-bàn, đoạn diệt tuyệt mọi phiền não, mọi tham ái không còn dư sót.

Trong kinh Pháp Cú, kệ 21 đức Phật dạy về pháp không để duôi và pháp để duôi rằng:

*Pháp không để duôi, thường có Chánh niệm,  
Là con đường đến Niết-bàn bất tử.  
Và pháp để duôi, thường hay thất niệm,  
Là con đường vòng, tử sinh luân hồi.*

Đây được xem là chi tiết hóa chi phần *Chánh tinh tấn* trong Bát Chánh Đạo.

### Xem thêm

- [Four Right Exertions](#) - Wikipedia
- [Tứ chính cần](#) – Wikipedia tiếng Việt

### VIDEO

- [Tứ Chánh Cần](#) | HT. Giới Đức

- **TỨ CHÁNH CÂN** | THÍCH VIÊN TRÍ

- **Tứ Chánh Cân: Bốn điều phải tu tập hằng ngày** - SC. Giác Lê Hiếu



## 4. Tứ như ý túc.

**Tứ như ý túc** (四如意足) = **Tứ thần túc** (四神足): (P: Cattāro iddhi-pāda; S: Catvāri ṛddhipāda; E: Four bases of magical/mental/supernatural power)

Trong Tương Ứng Bộ Kinh V có trình bày đến *Tứ như ý túc* 四如意足 là 4 tiềm năng diệu dụng giúp thành tựu giác ngộ-giải thoát, nên gọi đó là 4 pháp thành-tựu.

**1) Dục như ý túc** (欲如意足; P: Chandiddhipādo; S: Chandam adhipatiṃ kṛtvā; E: The concentration obtained by giving predominance to zeal → **Thành tựu do hài lòng**): Đó là nương vào *Dục* (P: chanda) là ước muốn hưởng thụ, mong muốn đạt được giác ngộ-giải thoát, chứ không là thứ mong muốn thấp hèn để thỏa mãn những tham vọng trói buộc của thế gian.

**2) Cẩn như ý túc** (勤如意足; P: Viriyiddhipādo; S: Vīryaṃ adhipatiṃ kṛtvā; E: The concentration obtained by giving predominance to exertion → **Thành tựu do tinh tấn**): Đó là nương vào *Cẩn* (P: viriya → Tinh tấn) là tinh tấn siêng năng không bị gián đoạn cho việc giác ngộ-giải thoát, chứ không là sự hăng hái, bông bột nhất thời như ngọn lửa rơm.

Trong kinh Di Giáo đức Phật dạy: "...*Như người dùi cây lấy lửa, cây chưa nóng đã thôi, tuy muốn được lửa, nhưng khó thể được*".

Sự siêng năng tu tập của hành giả ở đây cũng vậy, không nên như người dùi cây tìm lửa kia mới đạt được kết quả như chúng ta mong muốn.

**3) Tâm như ý túc** (心如意足; P: Cittiddhipādo; S: Cittam adhipatiṃ kṛtvā; E: The concentration obtained by giving predominance to the mind →

**Thành tựu do chú tâm):** Đó là nương vào *Tâm* (P: citta) ở đây chỉ cho sự chú tâm quan sát vào đối tượng, vọng tâm sẽ không khởi lên được và không bị tán loạn, khi đó không việc gì là không thành tựu. Vì thế hơn, đó là chú tâm quan sát diễn biến vào chuỗi sát-na hiện tại để nhận ra lẽ thật Vô thường.

Trong kinh Di giáo, đức Phật dạy: "*Chú tâm vào một chỗ, không việc gì không thành* \* Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện \* 制心一處，無事不辦". Chú tâm là để tâm đến đối tượng mà ta cần quan sát, làm việc chứ không tập trung tâm vào một đối tượng duy nhất được chọn làm đề mục như ở thiền định.

**4) Tuệ như ý túc = Thâm như ý túc** (慧如意足; P: Vimamsiddhipādo; S: Mīmāṃsāṃ adhipatiṃ kṛtvā; E: The concentration obtained by giving predominance to examination → **Thành-tựu do trí-tuệ):** Đó là nương vào Tuệ (P: pannā) = Thâm (P: vimamsa) = Trạch pháp (P: Dhamma-vicaya), vào sự sáng suốt hiểu biết rõ ràng việc giác ngộ-giải thoát, nhận chân tầm quan trọng của những khổ đau, những hoàn cảnh bất hạnh triền miên trải dài theo những kiếp sinh tồn của vòng luân hồi.

Một người đã có nhiều hiểu biết như thế không còn tìm vui thích trong cuộc rượt bắt những lạc thú trần tục. Người ấy chỉ mãn nguyện khi nắm vững uyên thâm và sâu thẳm *như ý túc* (P: iddhi). Giáo pháp càng thâm sâu, nguyện vọng thành đạt giáo pháp càng nhiệt thành và mạnh mẽ.

### Xem thêm

- [Iddhipada - Wikipedia](#)
- [Tứ thân túc – Wikipedia tiếng Việt](#)

### VIDEO

- [Tứ Như Ý Túc | HT Giới Đức](#)
- [TỨ NHƯ Ý TỨC || THÍCH VIÊN TRÍ](#)
- [Tứ như ý túc - Bốn nền tảng của chánh định - SC. Giác Lê Hiếu](#)





## 5. Ngũ căn - Ngũ lực.

**1) Ngũ căn = Ngũ thiện căn** (五根; P: Pañca indriya; S: Pañcānām indriyāṇām; E: Five spiritual faculties). Với Căn 根 (căn bản) là nền tảng, cột rễ.

Trong kinh Phúng Tụng, thuộc Trường Bộ kinh, có đề cập rõ đến Ngũ căn 五根 là 5 yếu tố căn bản đưa đến giác ngộ-giải thoát, đó là năm 5 pháp chủ yếu làm nền tảng về động lực chân chánh, khả năng chân chánh cần có, nhằm đạt đến giác ngộ - giải thoát, như:

1. **Tín căn** (信根; P: Saddhindriya; S: Śraddhendriya; E: The faculty of faith → **Tín pháp lực**) đó là niềm tin nương tựa vào Chánh pháp (= **Chánh tín**) đó là niềm tin vào Tam Bảo, tức niềm tin vào chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi.

2. **Tấn căn** (精根; P: Viriyindriya; S: Vīryendriya; E: The faculty of exertion → **Tấn pháp lực**) đó là sự tinh tấn thực hành Chánh pháp (= **Chánh tinh tấn**).

3. **Niệm căn** (念根; P: Satindriya; S: Smṛtindriya; E: The faculty of mindfulness → **Niệm pháp lực**) đó là sự ghi nhớ thực hành Chánh pháp (= **Chánh niệm**), cụ thể là soi sáng Tứ niệm xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

4. **Định căn** (定根; P: Samādhindriya; S: Samādhīndriya; E: The faculty of concentration → **Định pháp lực**) đó là sự không dao động của tâm trước mọi hoàn cảnh khi thực hành Chánh pháp (= **Chánh định**).

5. **Tuệ căn** (慧根; P: Pannidriya; S: Prajñendriya; E: The faculty of wisdom → **Tuệ pháp lực**) đó là sự thấy biết rõ Chánh pháp là chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi (= **Chánh tri kiến**).

Có thể thấy rằng Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn được đặt trên nền tảng của Tuệ căn, là thấu hiểu Chánh pháp, là chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi [tương tự như khi thực hành 7 chi phần của Bát Chánh Đạo trên nền tảng của chi phần thứ nhất là Chánh tri kiến]. Theo đó, Tín căn là thể hiện niềm tin đối với một sự việc sau khi đã hiểu rõ bản chất của sự việc trên nền tảng của *Duyên khởi*

(= Vô thường + Vô ngã); điều này trái với Đức tin là niềm tin vô điều kiện nơi các tôn giáo Hữu thần.

Trong kinh Tương Ưng V (tr. 218) có ghi:

" *Này các Tỷ-kheo, khi nào vị đệ tử biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm căn này, giải thoát không có chấp thủ, khi ấy vị Thánh đệ tử được gọi là A-la-hán*".

**2) Ngũ lực** (五力; P;S: Pañca bala; E: Five Strengths, Five powers). Với: Lực 力 là sức mạnh, khả năng.

Ngũ lực là năm biểu hiện về thành tựu sức mạnh của tâm có được từ việc thực hành Ngũ căn, đó là:

1. **Tín lực** (信力; P: Saddhā bala; S: Śraddhābala; E: The power of Faith/Conviction → lực của *Chánh tín*) là năng lực loại bỏ các loại tin tưởng sai lầm.

2. **Tấn lực** (精進力; P: Viriya bala; S: Vīryabala; E: The power of Energy/Effort/Persistence → lực của *Chánh tinh tấn*) là năng lực tu trì Tứ chính cần để diệt trừ bất thiện pháp.

3. **Niệm lực** (念力; P: Sati bala; S: Smṛtibala; E: The power of Mindfulness → lực của *Chánh niệm, của soi sáng*) là năng lực tu trì Tứ niệm xứ đem lại.

4. **Định lực** (定力; P: Samādhi bala; S: Samādhibala; E: The power of Concentration → lực của *Chánh định*) là năng lực do chú tâm mang, lại loại bỏ mọi tham ái.

5. **Tuệ lực** (慧力; P: Paññā bala; S: Prajñābala; E: The power of Wisdom/Discernment → lực của *Chánh tri kiến*) là năng lực trí tuệ, sáng suốt do quán triệt Duyên khởi.

## Xem thêm

- [Indriya - Wikipedia](#)

- [Ngũ căn – Wikipedia tiếng Việt](#)

- [Ngũ lực – Wikipedia tiếng Việt](#)

## VIDEO

- [Ngũ Căn - Ngũ Lực | HT Giới Đức](#)

- [Ngũ căn – Ngũ lực || THÍCH VIÊN TRÍ](#)

- [Ngũ Căn, Ngũ Lực - Năm sức mạnh chuyển hóa - HT Pháp Tông](#)

- [Ngũ căn, ngũ lực - Năm yếu tố cốt lõi của việc tu học Phật pháp - SC. Giác Lê Hiếu](#)



## 6. Thất giác chi.

**Thất Giác Chi** (七覺支; P: Satta-bojjhaṅgā; S: Sapta-bodhyangāni; E: the Seven Factors of Awakening) còn gọi là Thất Bồ-đề Phần. Gọi là giác chi vì nó đưa người tu tập đến giác ngộ. Đây là pháp tu với 7 tiêu chí, có công năng giúp cho hành giả giác ngộ-giải thoát, đó là sự chứng ngộ Chân Lý Duyên khởi.

Trong kinh Tương Ưng Giác Chi, thuộc Tương Ưng Bộ Kinh tập V, tr. 64 giải thích về các giác chi như sau:

- *Niệm giác chi* đó là Chánh niệm đối với nội pháp và ngoại pháp.
- *Trạch pháp giác chi* đó là quan sát, là quyết trạch, tư sát với trí tuệ, đối với các nội pháp và ngoại pháp.
- *Tinh tấn giác chi* đó là thân tinh tấn, là tâm tinh tấn.
- *Hỷ giác chi* đó là hỷ không có tầm, không có tứ.
- *Khinh an giác chi* đó là thân khinh an và tâm khinh an.
- *Định giác chi* đó là định không tầm, không tứ.
- *Xả giác chi* đó là xả đối với nội pháp, xả đối với ngoại pháp.

Trong Chương II, kinh Tương Ưng Giác Chi, thuộc Tương Ưng Bộ, có ghi:

*Con đường nào, đạo lộ nào, này ác Tỳ-khưu, đưa đến đoạn tận khát ái? Tức là bảy giác chi. Thế nào là bảy? Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Niệm giác chi, Định giác chi, Xả giác chi.*

- *Bảy giác chi này, này các Tỳ-khưu, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến giải thoát, dắt dẫn người sở hành chơn chánh đoạn diệt khổ đau. Thế nào là bảy? Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Niệm giác chi, Định giác chi, Xả giác chi.*

- *Bảy giác chi này, này các Tỳ-khưu, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến nhứt hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.*

- *Bảy giác chi này, này các Tỳ-khưu, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa từ bờ bên này qua bờ bên kia.*

- *Bảy giác chi này do vị ấy tu tập, tâm được giải thoát khỏi dục lậu, tâm được giải thoát khỏi hữu lậu, tâm được giải thoát khỏi vô minh lậu. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "**Ta đã được giải thoát**". Vị ấy biết rõ: "**Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa**". Chúng đưa đến giác ngộ, này Tỳ-khưu, nên chúng được gọi là giác chi.*

*Này các Tỳ-khưu, khi nào chúng Tỳ-khưu tu tập Niệm giác chi, tu tập Trạch pháp giác chi, tu tập Tinh tấn giác chi, tu tập Khinh an giác chi, tu tập Định giác chi, tu tập Xả giác chi, thời này các Tỳ-khưu, chúng Tỳ-khưu sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm (bất thối chuyển).*

**1) Niệm** (念; P: Sati; S: Smṛti; E: Mindfulness): Là tâm Chánh niệm, là soi sáng đối với nội pháp và ngoại pháp, như thành tựu Tứ niệm xứ, hành giả tỉnh giác an trú trong *hiên tại*. Niệm còn được nói rõ là *Niệm giác chi*.

Trong Tương Ứng Bộ kinh tập V (tr. 83-84) có nói: "*Như lý tác ý*" (tác ý với chân lý Duyên khởi) là thức ăn của Niệm giác chi, làm cho Niệm giác chi chưa sanh được sanh khởi, Niệm giác chi đã sanh được viên mãn.

**2) Trạch pháp** (擇法; P: Dhamma-vicaya; S: Dharmapra-vicaya; E: Investigation of Dhamma):

- Trạch 擇 có nghĩa là *chọn lựa*.

- Pháp 法 có nghĩa là *chân lý*.

Theo đó, Trạch pháp là sáng suốt biết phân biệt đúng-sai, chánh-tà, thật-giả ..., là thực thấy rõ chân lý Duyên khởi đối với nội pháp và ngoại pháp. Hành giả cần có Văn tuệ và Tư tuệ vững vàng, để thấy đâu là *Thực chân lý* (chân lý khách quan) đâu là *Hư chân lý* (chân lý chủ quan, ngụy chân lý). Trạch pháp còn được nói rõ là *Trạch pháp giác chi*.

**3) Tinh tấn** (精進; P: Viriya; S: Vīrya; E: Energy): Là *chăm chỉ*. Hành giả có ý chí, thực hành 6 chi phần còn lại đúng với Chánh pháp. Tinh tấn còn được nói rõ là *Tinh tấn giác chi*.

**4) Hỷ** (喜; P: Pīti; S: Prīti; E: Joy or rapture): Là *tâm hoan hỷ* không ưu phiền, do hành giả thực hành quán Duyên khởi (= tuệ giác Duyên khởi) để tâm không dính mắc vào *quá khứ* những nỗi tiếc hay đau buồn. Hỷ còn được nói rõ là *Hỷ giác chi*.

**5) Khinh an** (輕安; P: Passaddhi; S: Praśrabdhi; E: Relaxation, tranquility): Là *tâm nhẹ nhàng, thanh thơi* do hành giả thực hành quán Duyên khởi để tâm không dính mắc lo lắng vào *tương lai*. Khinh an còn được nói rõ là *Khinh an giác chi*.

**6) Định** (定; P;S: Samādhī; E: Concentration): Là *tâm lắng đọng*. Tâm hành giả không cột trói vào đối tượng chọn lựa, mà tâm luôn đầy nghị lực vững vàng không loạn động trước mọi hoàn cảnh. Định còn được nói rõ là *Định giác chi*, là Chánh định hình thành từ thiền tuệ Tứ niệm xứ.

**7) Xả** (捨; P: Upekkhā; S: Upekṣā; E: Equanimity): Là *tâm buông xả, không câu chấp, dính mắc vào các giả ảo từ bản ngã* do hành giả thường xuyên quán Duyên khởi để cảnh giác tâm Tham-Sân-Si vi tế chi phối, vốn do thói quen (Nghiệp) hiện hành. Xả còn được nói rõ là *Xả giác chi*.

Trong kinh “Nhất Dạ Hiền Giả” (Bhaddekaratta sutta) thuộc kinh Trung Bộ, chép:

*Quá khứ không truy tìm*

*Tương lai không ước vọng.*

*Quá khứ đã đoạn tận,  
Tương lai lại chưa đến,  
Chỉ có pháp **Hiện tại**  
Tuệ quán chính ở đây.  
Không động, không rung chuyển  
Biết vậy, nên tu tập,  
Hôm nay nhiệt tâm làm,  
Ai biết chết ngày mai?  
Không ai điều đình được,  
Với đại quân thần chết,  
Trú như vậy nhiệt tâm,  
Đêm ngày không mệt mỏi,  
Xứng gọi Nhứt dạ Hiền,  
Bậc an tịnh, trầm lặng.*

Trong cả ba thời **Quá khứ**, **Tương lai**, **Hiện tại**, nếu như mọi sự vật hiện tượng được con người nhận thức là Hữu ngã, thì thảy đều dẫn tới khổ não; ngược lại nếu như chúng được nhận thức là Vô ngã, thì con người mới không dính mắc vào chúng và đi tới giải thoát vậy.

## **Xem thêm**

- [Thất giác chi](#) – Wikipedia tiếng Việt
- [Seven Factors of Awakening](#) - Wikipedia

## **VIDEO**

- [Thất Giác Chi | HT Giới Đức](#)
- [THẤT GIÁC CHI - HT Viên Minh](#)
- [THẤT GIÁC CHI || THÍCH VIÊN TRÍ](#)
- [Thất giác chi - Bảy bước đến thực tại - HT Pháp Tông](#)
- [Thất giác chi - 7 chi phần giác ngộ - Thích Minh Thành](#)
- [Thất giác chi - Bảy cách thực tập đưa đến hạnh phúc tối thượng - SC. Giác Lê Hiếu](#)

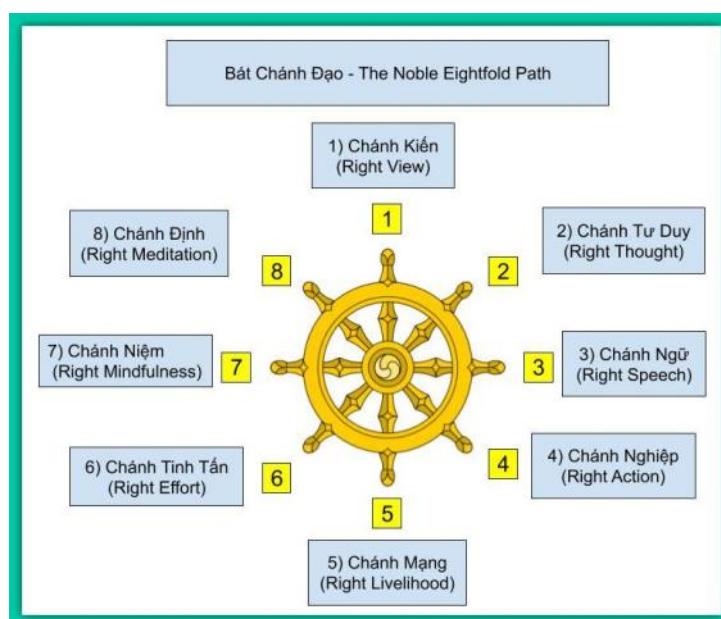


## 7. Bát chánh đạo.

**Bát Chánh Đạo** (八正道; P: Ariya-aṭṭhaṅgikamagga; S: Āryāṣṭāṅgamārga; E: The Eightfold Path) là một bản tóm tắt ở thời kỳ ban đầu về con đường của các phương pháp thực hành trong Phật giáo để dẫn đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi - vòng lặp tái sinh đầy đau khổ bằng việc đạt Đại Niết-bàn.

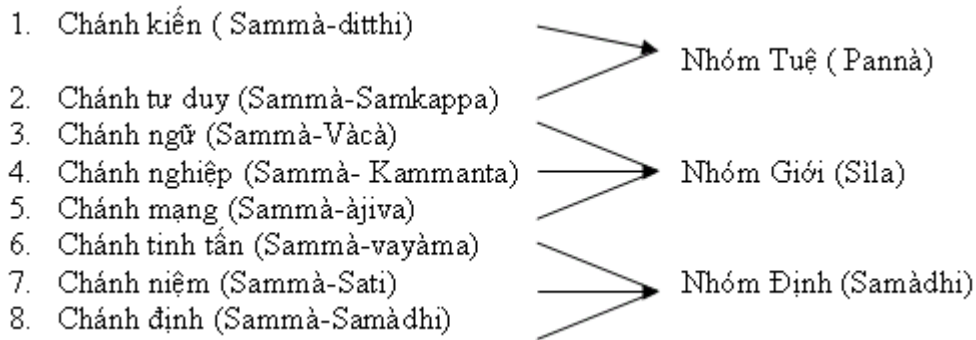
Trong phẩm Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ứng Bộ Kinh, tập V, là biểu hiện chung nhất về con đường tu học tám nhánh để đạt tới Chân lý và Đạo đức như sau:

*“Và thế nào là con đường Trung đạo, này các Tỷ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định”.*



[Noble Eightfold Path - Wikipedia](#)

[Bát chính đạo – Wikipedia tiếng Việt](#)



### Chia nhóm theo Tiểu kinh Phương Quảng, thuộc Trung Bộ kinh

[Chia nhóm theo thứ tự Tuệ-Giới-Định cho thấy tầm quan trọng tiên phong của Tuệ]

Trong 8 chi phần của Bát Chánh Đạo thì **Chánh kiến** (= Chánh tri kiến) chính là nhận thức nguyên lý *Duyên khởi*, là nhận thức nền tảng chủ đạo cho 7 chi phần còn lại, từ Chánh Tư duy đến Chánh Định, biểu hiện cho giá trị cả về Chân lý và Đạo đức trong đạo Phật – đó là chân lý Duyên khởi (Chân đế, Vô lậu, Vô vi) và đạo đức Duyên khởi (Tục đế, Hữu lậu, Hữu vi).

Thành tựu Bát Chánh Đạo là đồng nghĩa với mọi hành động của hành giả trong cuộc sống đều có nền tảng vững chắc trên Chánh tri kiến, là Niết-bàn hiện thực nơi chính thế gian này vậy.

**1) Chánh kiến = Chánh tri kiến** (正知見; P: Sammā-ditthi; S: Samyag-dṛṣṭi; E: Right view, Right understanding) = **Phật tri kiến** (佛知見; P: Tathāgata-ñāṇa-dassana; S: Tathāgata-jñāna-darśana; E: The penetrative power of Buddha's wisdom).

- *Chánh* = **Chánh pháp** (正法; P: Saddhamma; S: Saddharma; E: Right Dharma): Là chân lý Duyên khởi đã được đức Phật Thích Ca chứng ngộ. Chữ Chánh nơi đây hàm nghĩa cho Chánh của 7 chi phần còn lại.

- *Tri kiến* = **Tri kiến thanh tịnh** (知見清淨; P: Ñāṇadassana-visuddhi; S: Jñānadarśana visuddhi; E: Purification of knowledge and vision, Clear sight, Perfect knowledge, Having a vision of truth → Là **Tuệ giác**, là sự thấy biết chân thật)

Theo đó, Chánh tri kiến là *thấy* (kiến) đúng lẽ thật và *hiểu, biết* (tri) đúng lẽ thật. Sự thấy-biết đúng lẽ thật được xác lập trên nền tảng của chân lý **Duyên khởi** của đạo Phật.



Nói đơn giản, Chánh tri kiến đặc trưng cho sự thấy biết đúng đắn về Đạo đức Duyên khởi và Chân lý Duyên khởi trên mọi đối tượng quan sát và giao tiếp, đó là sự thấy biết rõ sự *đang diễn biến* (= đang là) của các Duyên nơi đối tượng ở mọi không gian và thời gian. Với nhận thức này, Chánh tri kiến chính là sự thấy biết vượt thoát tam độc Tham-Sân-Si.

Trong kinh Tương Ưng 3 có ghi :

“ Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Duyên khởi”.

Hay:

“ Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Phật”.

**Pháp** nơi đây là Chân lý khách quan tự nhiên, và **Phật** là Giác ngộ-Giải thoát vậy.

Những diễn đạt cụ thể chính yếu về Duyên khởi bao hàm Chân đế và Tục đế, tức Vũ trụ quan (Chân lý) và Nhân sinh quan (Đạo đức) cơ bản như sau:

### 1. Lý **Vô thường** - Lý **Vô ngã**: (\*)

- **Vô ngã** (無我; P: anattā; S: anātman; E: no-self, not self, non-ego)

Mọi sự vật hiện tượng đều hình thành từ các Duyên, chúng như là những điều kiện cấu hợp. Do đó, mọi sự vật là **không tự hữu** (tự có), nên gọi là Vô ngã. Vô ngã nói lên **bản chất (hay bản tính) của mọi sự vật**, hay **không gian tính của chúng**.

- **Vô thường** (無常; P: anicca; S: anitya; E: impermanence)

Nói lên sự tương tác biến đổi liên tục trong từng sát-na giữa các nội Duyên nơi sự vật, đồng thời giữa nội Duyên và các ngoại Duyên bên ngoài. Vô thường nói lên **hiện tượng của mọi sự vật**, hay **thời gian tính của chúng**.

2. Lý **Trung đạo** (中道; P: Majjhimā-paṭipadā; S: Madhyamā-pratipad; E: Middle Way): Đây là biểu hiện vượt lên các **chấp thủ cực đoan** từ sự phân biệt đối đãi nhị nguyên. Điều này không có nghĩa là phủ bác nhị nguyên, vì sự phủ bác nhị nguyên vẫn là một cách khác của chấp thủ cực đoan.

Mọi sự mọi vật trong vũ trụ vận hành biến đổi theo các Duyên, trái với khuôn mẫu của các khái niệm-quan niệm chế định. Các khái niệm–quan niệm là việc cần thiết nhưng chỉ nhất thời. Do đó, thật là mê lầm khi định chế hóa chúng

3. Lý **Nhân Quả** (因果; P;S : Hetu-phala; E: Cause and Effect).

Từ hiện thực của lý Nhân Quả nơi các Duyên, tức Nhân Duyên Quả, cấu trúc **Tứ Diệu Đế** và **Thập Nhị Nhân Duyên** được hình thành.

Nguyên lý Duyên khởi còn gọi là lý Không (空, 空性; P: Suññatā; S: Śūnyatā; E: Emptiness – cách gọi theo tiếng Việt là tính Không). Theo đó:

**Duyên khởi tính = Không tính = Trung tính**

là các cách diễn đạt đa dạng thích nghi với cảnh trạng.

**Bài kệ 18, Phẩm 24 “*Quán Tứ Đế*” của Trung Luận đã chỉ ra mối tương quan nhất quán giữa Nguyên lý *Duyên khởi* và các cách nhìn về *Trung đạo* và *Không tính* (= *tính Không*) như sau:**

眾緣生法	Chúng do <u>Duyên</u> sanh pháp
我說即是空	Ngã thuyết tức thị <u>Không</u>
亦為是假名	Diệc vi thị <u>Giả danh</u>
亦是中道義	Diệc thị <u>Trung đạo</u> nghĩa

Mọi pháp từ ***các Duyên***

Ta nói tức là ***Không***

Cũng gọi là ***Giả danh***

Cũng là nghĩa ***Trung đạo***.

**Trong kinh Maha Nidana, Trường A Hàm - đức Phật nói :**

*“ Vì không hiểu biết thấu đáo giáo lý Duyên khởi này, nên chúng sinh sống trong cảnh rối loạn như tơ vò”.*

Chánh tri kiến được xem là chi phần quan trọng nhất, là động lực chính trong Bát Chánh Đạo, dẫn hướng cho bảy chi phần còn lại. Với Chánh tri kiến thì có thể chắc chắn rằng ***suy tưởng*** (tư duy) sẽ đúng lẽ thật và trong sáng, và khi suy tưởng

này thuần thực thì *lời nói* (ngữ) và *hành động* (nghiệp) cũng sẽ đúng không khác. Chánh tri kiến sẽ soi sáng sự *nỗ lực* (tinh tấn) có lợi cho việc *nhớ nghĩ* (niệm) và việc *chú tâm* (định). Tất cả đều hướng về thấy-hiểu đúng lẽ thật.

-----  
(\* **Chú thích:** Vô thường và Vô ngã là hai tính chất, hai tự tính của các sự vật, hiện tượng Vật chất (= Sắc pháp) và Tinh thần (Danh pháp). Đức Phật đã chứng ngộ và tuyên thuyết các pháp Vô thường, Vô ngã dựa trên sự thấy biết như thật về Nguyên lý Duyên khởi.

- Vô thường đã được nói đến cả khi Phật chưa ra đời, nhưng với quan điểm "một số Thường hằng, một số Vô thường", chứ không phải tất cả các pháp đều Vô thường như sự chứng ngộ và tuyên thuyết của Đức Phật.

- Vô ngã thì độc nhất vô nhị từ cổ chí kim, chỉ có đức Phật chứng ngộ và thuyết giảng.

Trong kinh Đại Kinh Khổ Uẩn có đề cập tới bốn thủ là Dục thủ, Kiến thủ, Giới cấm thủ và Ngã luận thủ, đức Phật đã giảng giải và khẳng định rằng: Các du sĩ ngoại đạo có thể liễu tri Dục thủ, Kiến thủ, Giới cấm thủ nhưng không thể liễu tri Ngã luận thủ.

Chính vì vậy, thấy biết như thật hay liễu tri Vô thường đã là chuyện khó, thấy biết như thật hay liễu tri Vô ngã lại càng khó khăn hơn.

**2) Chánh tư duy** (正思唯; P: Sammā-saṅkappa; S: Samyak-saṃkalpa; E: Right thought): Đó là suy nghĩ, suy tưởng đúng với Chánh pháp, nghiệm xét đúng lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến, tức Chánh tư duy là mọi suy nghĩ, suy tưởng vượt thoát tam độc Tham-Sân-Si. Nội dung Chánh tư duy có thể thực hiện như sau :

1. Giải trừ các **ý nghiệp** bất thiện Tham-Sân-Si đã tạo tác bằng cách thực hành các ý nghiệp thiện viển ly như bố thí, khoan dung.

*Ý dẫn đầu các pháp*

*Ý làm chủ tạo tác*

*Nếu với ý nhiễm ô*

*Nói năng hay hành động*

*Khổ não bước theo sau*

*Như xe theo vật kéo.*

**Kệ Pháp Cú 1.**

*Ý dẫn đầu các pháp*

*Ý làm chủ tạo tác*

*Nếu với ý thanh tịnh*

*Nói năng hay hành động*

*An lạc bước theo sau*

*Như bóng không rời hình.*

**Kệ Pháp Cú 2.**

2. Tư duy theo tinh thần của lý Từ-Bi-Trí-Tự (thuộc đạo đức).

3. Quán chiếu "*Ngoài sự tư duy đúng lẽ thật, không có người tư duy đúng lẽ thật*" (thuộc chân lý). "Như lý tác ý" là một dạng của Chánh tư duy.

Chúng ta biết rằng tuy Tham-Sân-Si được xếp vào các độn sử (khó đoạn trừ), nhưng Si theo tinh thần của Bát Chánh Đạo là chướng ngại cần triệt phá sớm với Chánh tri kiến, nhằm để dần đoạn diệt 2 chướng ngại còn lại là Tham, Sân. Bát Chánh Đạo vì thế có nét của phương châm "*Đốn ngộ, Tiệm tu*".

**3) Chánh ngữ** (正語; P: Sammā-vācā; S: Samyak-vāk; E: Right speech) : Đó là lời nói đúng với Chánh pháp, để diễn đạt ý tưởng đúng lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến, tức Chánh ngữ là những lời nói không do động cơ từ tam độc Tham-Sân-Si. Nội dung Chánh ngữ có thể thực hiện như sau:

1. Giải trừ các **khẩu nghiệp** bất thiện đã tạo tác bằng cách thực hành các khẩu nghiệp thiện 16 điều đạo đức [điều 4:-7 ở phần Khẩu nơi 10 điều đạo đức – Thập thiện, được suy rộng].

2. Nói năng theo tinh thần của lý Từ-Bi-Trí-Tuệ (thuộc đạo đức).

3. Quán chiếu "*Ngoài sự nói đúng lẽ thật, không có người nói đúng lẽ thật*" (thuộc chân lý).

Trong kinh Ví dụ cái cửa, thuộc Trung Bộ kinh I - số 21, đức Phật dạy về 5 loại ngữ hành mà một người tu tập Chánh ngữ cần thực hành:

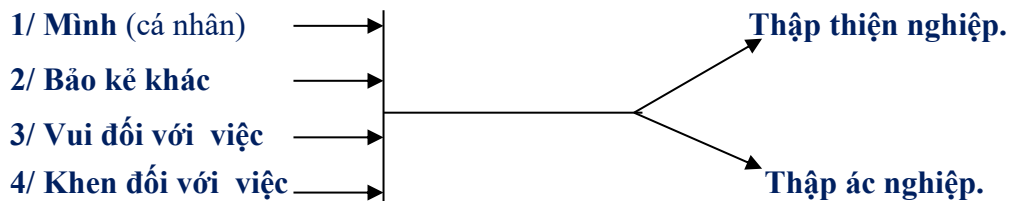
- Nói đúng thời, không nói phi thời;
- Nói lời chân thật, không nói lời hư ngụy;
- Nói lời nhu hòa, không nói lời thô bạo;
- Nói điều lợi ích, không nói điều vô ích;
- Nói lời xuất phát từ lòng từ, không nói lời xuất phát từ lòng sân.

**4) Chánh nghiệp:** (正業; P: Sammā-kammanta; S: Samyak-karmānta; E: Right action): Đó là hành động của thân đúng với Chánh pháp, theo đúng lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến, tức Chánh nghiệp là mọi hành động không do động cơ từ tam độc Tham-Sân-Si. Nội dung Chánh nghiệp có thể thực hiện như sau :

1. Giải trừ các **thân nghiệp** bất thiện đã tạo tác bằng cách thực hành các thân nghiệp thiện.

2. Hành động của thân theo tinh thần của lý Từ-Bi-Trí-Tuệ (thuộc đạo đức).

3. Quán chiếu "*Ngoài sự hành động đúng lẽ thật, không có người hành động đúng lẽ thật*" (thuộc chân lý). Nói cách khác, đây là hành động vượt thoát không dính mắc – **Duy tác** (惟作; P: Kiriya; S: Kriyā; E: Only-action).



### Hành động tạo tác nên Thân nghiệp – Khẩu nghiệp – Ý nghiệp

**5) Chánh mạng:** (正命; P: Sammā-ājīva; S: Samyag-ājīva; E: Right livelihood): Đó là chọn nghề sinh nhai đúng với Chánh pháp, hợp với Chánh tri kiến, tức Chánh mạng là sinh sống không do động cơ từ tam độc Tham-Sân-Si. Nội dung là Chánh mạng có thể thực hiện như sau:

1. Nghề sinh nhai không ảnh hưởng đến sự vi phạm 40 điều đạo đức (suy rộng từ 10 điều đạo đức – Thập thiện), hơn nữa lại có điều kiện thực hiện các điều đạo đức này.

2. Nghề sinh nhai thuận theo tinh thần của lý Từ-Bi-Trí-Tuệ (thuộc đạo đức).

Với nội dung này, có thể thấy ngay một số nghề cần tránh như buôn bán người, buôn bán vũ khí, thuốc độc, chất say nghiện..., đầu cơ tích trữ làm lũng đoạn thị trường, nghề cho vay nặng lãi, nghề lợi dụng lòng mê tín dị đoan của con người, các nghề dịch vụ bắt chẹt trên sự thiếu hiểu biết của khách hàng...

Trong 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*".

**6) Chánh tinh tấn** (正精進; P: Sammā-vāyāma; S: Samyag-vyāyāma; E: Right effort) : Đó là chuyên cần đúng với Chánh pháp, chuyên cần trên 7 chi phần

còn lại của Bát Chánh Đạo, hợp với Chánh tri kiến, nghĩa là Chánh tinh tấn là nỗ lực (= ý chí) không do động cơ từ tam độc Tham-Sân-Si. Nội dung Chánh tinh tấn biểu hiện qua 4 phạm vi sau:

1. Chuyên cần tiêu trừ các bất thiện pháp đã gây ra các bất thiện nghiệp.
2. Chuyên cần ngăn ngừa, dập tắt các bất thiện pháp đang hoặc chưa phát sinh (như phòng hộ các căn).
3. Chuyên cần làm phát sinh các thiện pháp.
4. Chuyên cần làm tăng trưởng các thiện pháp đã phát sinh.

Như vậy, Chánh tinh tấn thể hiện năng lực hướng tới làm chủ thân-khẩu-ý.

**7) Chánh niệm** (正念; P: Sammā-sati; S: Samyak-smṛti; E: Right mindfulness): Đó là nhớ nghĩ đúng với Chánh pháp, dùng Chánh pháp soi sáng mọi việc, đặc biệt là 4 lãnh vực Thân Thọ Tâm Pháp (Tứ Niệm Xứ). Chánh niệm mang tính *phòng hộ* [= cảnh giác thường xuyên, bởi Chánh niệm là *Nhân* - Tỉnh giác là *Quả* ] trên 7 chi phần còn lại của Bát Chánh Đạo, hợp với Chánh tri kiến, nghĩa là Chánh niệm là *tâm niệm* không do động cơ từ tam độc Tham-Sân-Si.

Chánh niệm thể hiện năng lực an lập từ nhiệm vụ không quên. Chánh niệm có thể thực hiện trên mọi việc ta tiếp xúc, ở mọi lúc như đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống ... với nhận diện về các pháp hợp với Chánh tri kiến cả về đạo đức và chân lý, như:

1. **Tu hướng thiện** với ngoại cảnh (người và vật) xung quanh: Đó là hành giả hoàn thiện Đạo đức bằng việc thực hành Chánh niệm "*Từ bi-Trí tuệ*" với nguyên tắc chuẩn mực sau:

*"Mọi hành động đem lại lợi mình-lợi người, được xem là **tốt**, là **thiên**, là **lành**. Mọi hành động đem lại lợi mình-hại người hay hại mình-lợi người hay hại mình-hại người, được xem là **xấu**, là **ác**, là **dữ**."*

Các chi phần của Ngũ giới, Thập giới, ... đều được diễn giải theo nguyên tắc Đạo đức này. Như thế, Ngũ giới, Thập giới, ... không còn là những tín điều cứng nhắc như ở các tôn giáo khác, và hành giả sẽ tự nhiên vượt qua chướng ngại "Giới cấm thủ".

2. **Tu hướng chân** với nội tâm hành giả: Đó là hành giả tu tập hoàn thiện Chân lý bằng việc thực hành Chánh niệm trong tu thiền.

Chánh niệm trong thiền quán với các đối tượng *Thân, Thọ, Tâm, Pháp* (Tứ Niệm Xứ) được soi sáng bởi các lý như *Duyên khởi – Vô thường – Vô ngã, Nhân Quả, Tùy duyên, Trung đạo, ...* Nói cách khác, Chánh niệm trong thiền tuệ là soi sáng thực tại Duyên khởi nơi các pháp, như Thân Thọ Tâm Pháp, hành giả sẽ tự vượt lên các *chế định pháp* (Tục đế) là các khái niệm đối đãi cực đoan, cùng lúc thể nhập *thực tính pháp* (Chân đế).

Đạo Phật là đạo tu Tâm, và thực hành tu Tâm chính là thực hành Chánh niệm trên những đối tượng tương thích, đó là:

- Từ Tâm loạn động => Tâm an lạc (khinh an và hoan hỷ).
- Từ Tâm mê lầm => Tâm sáng suốt (tuệ giác).

Chánh niệm luôn xuyên suốt cả Tục đế và Chân đế (= Đạo đức Duyên Khởi và Chân lý Duyên Khởi).

**8) Chánh định** (正定; P: Sammā-samādhī; S: Samyak-samādhī; E: Right concentration): Theo kinh Đại Tứ Thập – Trung Bộ III, đó là chú tâm thuần nhất đúng như Chánh pháp, vững chãi trên sự thành tựu của 7 chi phần còn lại của Bát Chánh Đạo, hợp với Chánh tri kiến, nghĩa là Chánh định là *tâm định* không do động cơ từ tam độc Tham-Sân-Si.

Chánh định là Định vô lậu, trái với Tứ thiền định của Sắc giới và Vô sắc giới là Định hữu lậu. Chánh định còn gọi là Sát-na định (刹那定; P: Khaṇika-samādhī; S: Kṣaṇika-samādhī; E: Momentary concentration), là sự định tâm trên đối tượng ở mỗi danh pháp hoặc mỗi sắc pháp trong thời gian ngắn ngủi tùy theo nhân duyên của nó.

Chánh định thuộc về pháp hành thiền tuệ. Tuệ giác về Duyên khởi, tức Vô ngã và Vô thường, là yếu tố soi sáng các Duyên sinh-diệt nơi đối tượng, vượt lên các đối đãi nhị nguyên như “đúng-sai, tốt-xấu, đẹp-xấu, hay-dở ...”, hình thành nên Sát-na định này. Nói cách khác, Chánh định biểu hiện ra một nội tâm vững chãi, không loạn động trước trước mọi biến hiện của các pháp.

Khi nội tâm Vô ngã không dính mắc diễn ra, thì Chánh định nơi hành giả tự xuất hiện. Điều này có nghĩa là Định và Tuệ đồng hiện hữu nơi hành giả.

Trong kinh Đế Phân Biệt Tâm – thuộc Trung Bộ kinh, khi luận về tiến trình giải thoát, đức Phật nói : “*Chánh định được tu tập cùng với 7 chi phần khác của Bát Chánh Đạo sẽ dẫn đến Chánh trí, và Chánh trí [P: Sammā-ñāṇa – tức tu học chân lý để thành tựu Minh (明; P: Vijjā; S: Vidyā)] sẽ dẫn đến Chánh giải thoát (P: Sammā-vimutti)*”.

Trên đây là sự thực tập trên 7 hành động được chọn lọc chính yếu, hợp với Chánh tri kiến, và cũng là bước đầu của tất cả mọi hành động khác trong cuộc sống hàng ngày đối với bậc giác ngộ là luôn luôn hợp với Chánh tri kiến vậy.

Trong Tương Ưng Đạo (Tương Ưng 5.45), nói chung về Bát Chánh Đạo có ghi:

### 1. **Bát Chánh Đạo là Pháp thừa** (cỗ xe Chân lý):

*Thánh đạo Tám ngành này, này Ananda, là đồng nghĩa với cỗ xe thù thắng, cỗ xe Pháp. Vô thượng là sự chinh phục trong chiến trận.*

*Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định, này Ananda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến niết phục tham, niết phục sân, niết phục si.*

*Này Ananda, chính với pháp môn này, các ông cần phải hiểu như thế này: "Cỗ xe thù thắng, cỗ xe Pháp, vô thượng là sự chinh phục trong chiến trận, là đồng nghĩa với Thánh đạo Tám ngành này".*

### 2. **Bát Chánh Đạo là con đường diệt khổ:**

*- Này các Tỳ-khưu, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi các ông: "Này hiền giả, có con đường nào, có đạo lộ nào đưa đến liễu tri đau khổ này?" Được hỏi vậy, thời các ông hãy trả lời cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: "Này chư hiền, có con đường, có đạo lộ đưa đến liễu tri đau khổ này".*

*Này các Tỳ-khưu, thế nào là con đường, thế nào là đạo lộ đưa đến liễu tri đau khổ? Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư*



duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Đây các Tỳ-khưu, đây là con đường, đây là đạo lộ đưa đến liễu tri sự đau khổ này.

- Bạch Thế Tôn, thế nào là con đường đưa đến bất tử?

Đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, này Tỳ-khưu, được gọi là bất tử. Con đường Thánh đạo Tám ngành này là con đường đưa đến bất tử, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

- Có tám pháp này, này các Tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa từ bờ bên này đến bờ bên kia (P: apārāpa ramgamanāya). Thế nào là tám? Tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

- Đây các Tỳ-khưu, có năm Hạ phần kiết sử này. Thế nào là năm? Thân kiến, Nghi, Giới cấm thủ, Dục tham, Sân. Đây các Tỳ-khưu, đó là năm Hạ phần kiết sử này. Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận năm Hạ phần kiết sử này, Thánh đạo tám ngành này cần phải tu tập.

- Có năm Thượng phần kiết sử này, này các Tỳ-khưu. Thế nào là năm? Sắc tham, Vô sắc tham, Mạn, Trạo cử, Vô minh. Đây các Tỳ-khưu, đó là năm Thượng phần kiết sử này. Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận năm Thượng phần kiết sử này, này các Tỳ-khưu, Thánh đạo Tám ngành này cần phải tu tập.

### **3. Giải thích về tám chi phần của Bát Chánh Đạo:**

“Này các vị tỳ-khưu,

- Thế nào là Chánh tri kiến? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ, sự thông hiểu về sự diệt khổ, và sự thông hiểu về con đường diệt khổ (đó là sự thông hiểu Duyên khởi).

- Thế nào là Chánh tư duy? Đó là tư duy về sự xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại.

- Thế nào là Chánh ngữ? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

- Thế nào Chánh nghiệp? Đó là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ hành động tà dâm.

- Thế nào là Chánh mạng? Đó là đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng.

- Thế nào là Chánh tinh tấn? Đó là tinh tấn ngăn chặn không cho khởi sanh các bất thiện pháp chưa sanh, tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sanh, tinh tấn phát khởi các thiện pháp chưa sanh, và tinh tấn duy trì các thiện pháp đã sanh.

- Thế nào là Chánh niệm? Đó là:

+ Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, điều phục mọi tham ưu trên đời;

+ Sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, điều phục mọi tham ưu trên đời;

+ Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, điều phục mọi tham ưu trên đời;

+ Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, niệm, điều phục mọi tham ưu trên đời.

- Thế nào là Chánh định? Đó là ly dục, ly pháp bất thiện pháp:

+ Chứng và trú Thiền-na thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ; rồi làm cho tịnh chỉ tầm và tứ.

+ Chứng và trú vào Thiền-na thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm; rồi ly hỷ trú xả, niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả và niệm lạc trú.

+ Chứng và trú vào Thiền-na thứ ba; rồi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước.

+ Chứng và trú vào Thiền-na thứ tư, không khổ không lạc, xả và niệm thanh tịnh.”

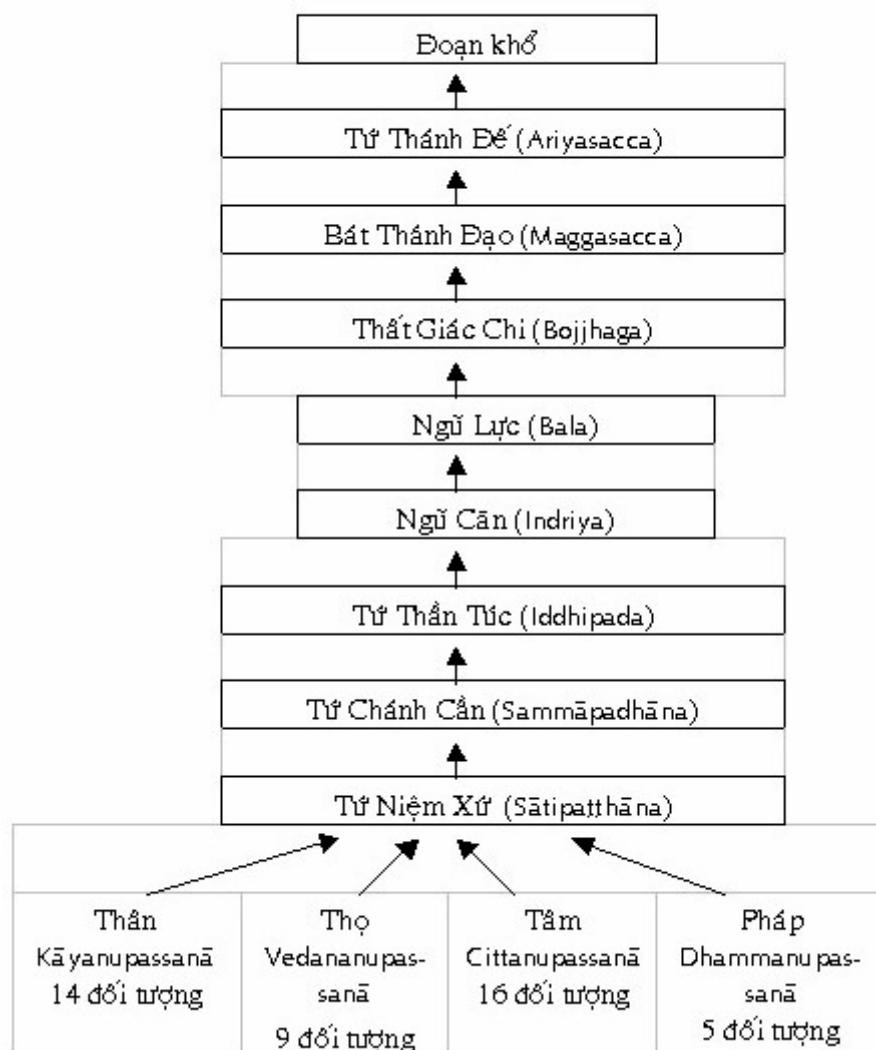
## Xem thêm

- [Bát chính đạo – Wikipedia tiếng Việt](#)
- [Noble Eightfold Path – Wikipedia](#)

## VIDEO

- [Chánh Kiến | Thiên Sư Thích Nhất Hạnh](#)
- [Chánh kiến - Nền tảng thực tập của đạo Phật - SC. Giác Lê Hiếu](#)
- [CHÁNH KIẾN LÀ GÌ? HIỂU ĐÚNG về CHÁNH KIẾN | HT Viên Minh](#)
- [NHIỀU NGƯỜI CHƯA HIỂU RÕ VỀ CHÁNH KIẾN - HT PHÁP TÔNG](#)
  
- [Bát Chánh Đạo - HT Pháp Tông](#)
- [Bát Chánh Đạo | Hòa Thượng Viên Minh](#)
- [Thực Hành BÁT CHÁNH ĐẠO Đúng Cách Để Không Làm Giàu Bản Ngã | HT Viên Minh](#)

## 37 PHÁP TRỢ BỒ ĐỀ (BODHIPAKKHIYADHAMMA)

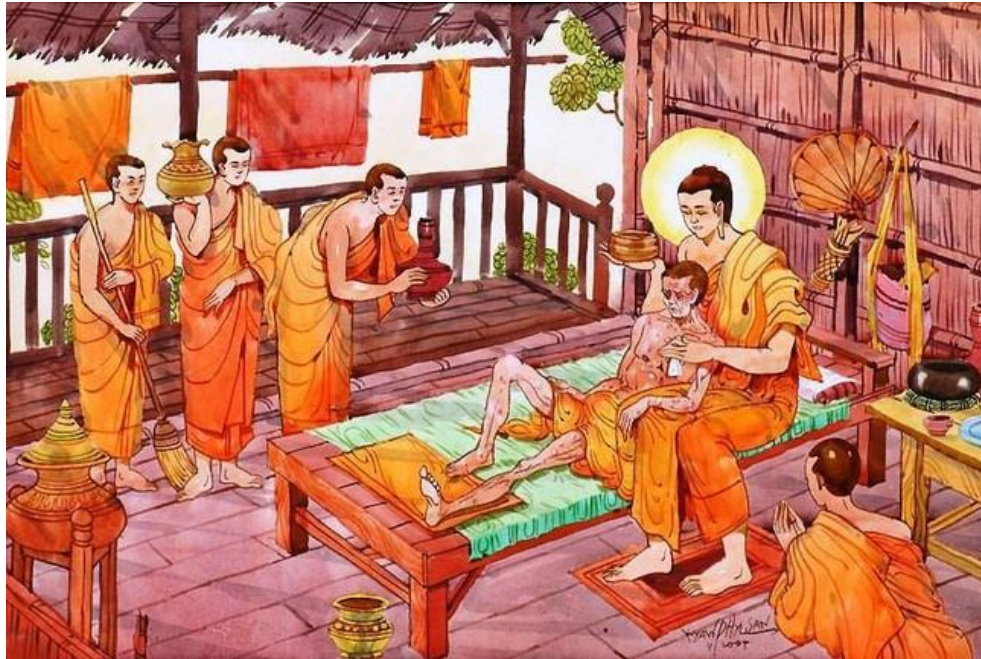




## Bài đọc thêm

### I. Tại sao tụng thất giác chi để chữa bệnh, cầu an?

Theo lời Phật dạy, người xuất gia không những giúp nhau trong cuộc sống đời thường mà còn phải lân mẫn khi bệnh tật, ốm đau<sup>1</sup>. Sự kiện Đức Phật cùng chúng Tăng thăm Tỳ-kheo đang lâm bệnh và sau đó thuyết giảng, cầu nguyện cho vị này thường xuất hiện trong nhiều bản kinh. Ba bản kinh đều mang tên kinh Bệnh trong Tương ưng bộ là những ví dụ tiêu biểu.



## Đức Phật thăm một Tỳ-kheo bị bệnh

### 1. Từ ba bản kinh *Bệnh trong Tương ưng bộ*

Trong kinh *Tương ưng bộ*, có ba bản kinh nằm trong chương *Tương ưng giác chi* đều mang tên kinh *Bệnh*, với số hiệu S.v,79; S.v,80; S.v,81<sup>2</sup>. Bài kinh thứ nhất liên quan đến Tôn giả Mahā Kassapa, bài kinh thứ hai dành cho Tôn giả Mahā Moggalāna và bài kinh thứ ba liên quan đến Đức Phật và Tôn giả Mahā Cunda. Để tiện việc khảo sát, chúng tôi xin dẫn nguyên văn bài kinh thứ nhất.

#### **Bệnh (1) (S.v,79)**

*Như vậy tôi nghe.*

*Một thời Thế Tôn trú ở Vương Xá, rừng Trúc Lâm, tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc.*

2) *Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahā Kassapa trú ở hang Pipphalī, bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh.*

3) *Rời Thế Tôn, vào buổi chiều, từ thiền tịnh đứng dậy, đi đến Tôn giả Mahā Kassapa; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn.*

4) *Ngồi xuống, Thế Tôn nói với Tôn giả Mahā Kassapa:*

*- Nay Kassapa, Ông có kham nhẫn được chăng? Ông có chịu đựng được chăng? Có phải khổ thọ giảm thiểu, không có tăng trưởng? Có phải có triệu chứng giảm thiểu, không có tăng trưởng?*

- Bạch Thế Tôn, con không thể kham nhẫn, con không thể chịu đựng. Khổ thọ kịch liệt tăng trưởng nơi con, không có giảm thiểu. Có triệu chứng tăng trưởng, không có giảm thiểu.

5) - Nay Kassapa, bảy giác chi này do Ta chơn chánh thuyết giảng, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến thẳng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Thế nào là bảy? Niệm giác chi, này Kassapa, do Ta chơn chánh thuyết giảng, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến thẳng trí, giác ngộ, Niết-bàn... Xả giác chi, này Kassapa, do Ta chơn chánh thuyết giảng, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến thẳng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Bảy giác chi này, này Kassapa, do Ta chơn chánh thuyết giảng, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến thẳng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

- Thật vậy, bạch Thế Tôn, chúng là giác chi. Thật vậy, bạch Thiện Thệ, chúng là giác chi.

6) Thế Tôn thuyết như vậy, Tôn giả Mahā Kassapa hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Và Tôn giả Mahā Kassapa được thoát khỏi bệnh ấy. Bệnh ấy của Tôn giả Mahā Kassapa được đoạn tận như vậy.

**Bệnh thứ (3) (S.v,81)**, theo kinh *Tương ưng* thuộc văn hệ Nikāya, khi Đức Phật bị bệnh, đã nghe Tôn giả Mahā Cunda đã thuyết thất giác chi (*satta bojjhaṅgā*), sau khi nghe xong thì Đức Phật đã lành bệnh.

Trong bài kinh thứ ba này, sau khi khảo chứng và đối chiếu bản kinh tương đương trong Hán tạng<sup>3</sup>, chúng tôi đã chứng minh điều ngược lại. Tức Tôn giả Mahā Cunda bệnh, Đức Phật ghé thăm và dạy Tôn giả Mahā Cunda tự mình thuyết thất giác chi, sau khi nghe xong, Tôn giả Mahā Cunda đã lành bệnh<sup>4</sup>.

Do vì ba bản kinh trên đều chuyên chở cùng một nội dung mang tính công thức: *bị bệnh* → *nghe thất giác chi* → *lành bệnh* nên đã được một số truyền thống Phật giáo Nam truyền, xem ba kinh này như những bản kinh mang tính cầu an cho những người bệnh tật. Đặc biệt, dựa vào chi tiết Đức Phật cũng lành bệnh nhờ nghe thất giác chi ở bản kinh Bệnh thứ ba (S.v,81) trong kinh *Tương ưng bộ*, nên cả ba bản kinh này được các nhà biên tập kinh tạng Nikāya tinh tuyền vào nhóm 24 *Hộ kinh* (Paritta Sutta) với chức năng đem đến bình an, bảo hộ sức khỏe<sup>5</sup>.

Như vậy, với Phật giáo nói chung, phải chăng mỗi khi bệnh tật thì chỉ cần trì tụng ba bản kinh có nội dung thất giác chi này, hay cần phải vận dụng nhiều phương cách trị liệu khác?



Khảo sát kho tàng kinh điển và luật tạng cho thấy, ngoài việc trì tụng thất giác chi trong khi bệnh tật, Đức Phật đã mở ra những phương cách điều trị bệnh tật mang hiệu quả thiết thực, và vẫn còn giá trị ứng dụng trong thời đại hôm nay.

## 2. Các điều kiện trị liệu bệnh tật trong kinh điển Phật giáo.

Từ những giáo huấn của Đức Phật liên quan đến vấn đề bệnh tật và sức khỏe đã cho thấy, Đức Phật là bậc y vương đúng nghĩa của từ nguyên. Khảo sát về các điều kiện, liệu trình điều trị bệnh tật trong kinh điển và Luật tạng đã chứng tỏ điều này.

### a) Ba điều kiện để điều trị bệnh tật

Theo kinh *Tăng chi* (A.i,120), để điều trị bệnh tật thành công, cần phải hội đủ ba điều kiện.

- Thứ nhất là dược liệu (*Bhesajja*).
- Thứ hai là thức ăn (*Bhojana*).
- Thứ ba là người điều trị, chăm sóc (*Upatthāka*)<sup>6</sup>.

Yêu cầu quan trọng là cả ba yếu tố này phải phù hợp (*Sappāyā*) với bệnh tình, thể tạng, hoàn cảnh cụ thể của bệnh nhân. Trong khi thăm bệnh, Đức Phật cũng như các vị Tăng thăm bệnh thường quan tâm đến ba việc này. Trường hợp ngài Sāriputta thăm bệnh Tôn giả Channa (S.iv,55) là một ví dụ tiêu biểu<sup>7</sup>. Ở đây, trong ba điều kiện này, thì điều kiện về người điều trị, chăm sóc có một vai trò quan trọng.

Cũng theo kinh *Tăng chi* (A.iii, 144)<sup>8</sup>, một người chăm sóc và điều trị bệnh (*upatthāka*) cần phải hội đủ năm yếu tố.

- Thứ nhất, có thẩm quyền về dược lý (*bhesajjam samvidhātum*).
- Thứ hai, có thể chỉ định liệu trình điều trị phù hợp (*sappāyāsappāya*).
- Thứ ba, chăm sóc bệnh nhân không vì lợi lộc vật chất (*no āmisantaro*), mà với tâm thương yêu cao cả (*mettacitta*).
- Thứ tư, không nhờm góm (*ajegucchī*) các chất thải và phụ phẩm của bệnh nhân.
- Thứ năm, có năng lực giải thích, thuyết phục (*sandassetum samādapetum*); thỉnh thoảng thăm hỏi, động viên khiến cho bệnh nhân hoan hỷ (*sampahamsetum*).

Ba điều kiện để trị bệnh cũng như năm tiêu chuẩn của một người chăm sóc bệnh theo kinh *Tăng chi*, có thể tìm thấy trong quy trình điều trị cũng như trong tiêu chuẩn lý

tưởng của người thầy thuốc ngày nay. Điều đó cho thấy tính tiên phong của Đức Phật trong lãnh vực y khoa nói chung, và giải pháp điều trị bệnh tật nói riêng.

### **b) Hai liệu pháp điều trị thân, tâm.**

Cơ thể của con người là sự tổng hòa những yếu tố vật chất và tinh thần, gọi chung là năm uẩn (*Pañca-khandha*). Khi năm uẩn hòa hợp thì con người khỏe mạnh, khi năm uẩn bất hòa thì tạo ra bệnh tật, khổ đau.

Xét về phương diện tổng quát, thân thể vật chất có ít nhất 32 thành phần và trong mỗi thành phần đó do những yếu tố khác nhau tạo thành<sup>9</sup>. Về phương diện tinh thần, có rất nhiều yếu tố tâm lý với cơ cấu vận hành rất phức tạp. Theo *Pāli Abhidhamma*, có tất cả là 89 Tâm vương, 54 Dục giới tâm, 15 Sắc giới tâm, 12 Vô sắc giới tâm và 8 Siêu thế tâm<sup>10</sup>. Khảo sát sơ bộ cho thấy, để giữ cho các yếu tố vật chất và tinh thần này phát triển hài hòa, không xung đột trong một chỉnh thể thống nhất là việc không giản đơn. Chính vì vậy, trong kinh *Tương ưng* (S.iii,1) Đức Phật đã khẳng định: *Ai mang tẩm thân này, tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong giây lát, gọi đó là kẻ ngu!*<sup>11</sup>.

Do vì thân ngũ uẩn là sự tổng hòa những yếu tố vật chất và tinh thần, thế nên khi thân ngũ uẩn bệnh tật, thì tùy theo bệnh nguyên mà lựa chọn một liệu pháp điều trị tương ứng. Theo khảo sát, có hai liệu pháp điều trị thường được sử dụng.

#### **\* Thứ nhất, liệu pháp dược liệu**

Trong tu viện thời Phật đã có bệnh xá (*Gilānasālā*) để điều trị bệnh tật cho Đức Phật và chúng tăng (S.iv, 210)<sup>12</sup>. Điều đó cho thấy Đức Phật quan tâm đến vấn đề y tế, sức khỏe. Tu viện ở suối nước nóng Tapodārāma (Ôn Tuyền lâm viên) cũng là một trong những nơi tịnh dưỡng tối ưu mà Đức Phật và các vị Thánh đệ tử từng lưu trú (S.i,8)<sup>13</sup>. Ngay như bản thân Ngài, do được cấu thành từ tứ đại, thế nên thân thể của Thế Tôn cũng héo hắt và bất hòa khi gặp phải chướng duyên. Để trị bệnh cho Ngài, ngự y Jīvaka đã dùng dược liệu tương ứng với bệnh trạng. Cụ thể, khi Đức Thế Tôn bị sinh bụng, Ngài muốn uống thuốc xổ, ngự y Jīvaka đã bào chế một loại thuốc xổ tinh tế mà nhờ đó Đức Phật khỏi bệnh<sup>14</sup>.

Chương *Dược phẩm* (Bhesajjakkhanda) trong *Mahāvagga 2* đã liệt kê những thứ bệnh mà chúng Tăng thường gặp phải như: bệnh ở mắt, bệnh nóng đầu, bệnh gió, bệnh phong, bệnh tay chân nứt nẻ, bệnh mụn nhọt, bệnh trĩ, bệnh vàng da..., và đề xuất những phương cách trị liệu như thuốc mỡ, thuốc bôi, thuốc sắc bằng nước lá... tương ứng với mỗi loại bệnh<sup>15</sup>.



Đặc biệt, ngoài việc điều trị bằng dược liệu, với một số bệnh trạng, Đức Phật còn khuyến khích bệnh nhân bổ sung những thực phẩm đặc thù. Thuật ngữ y học ngày nay gọi đó là nhóm thực phẩm chức năng (*functional foods*). *Māhāvagga* ghi:

*Này các Tỳ-kheo, ta đây đã khởi ý điều này: "Năm loại dược phẩm này như là bơ lỏng (sappi), bơ đặc (navanītaṃ), dầu ăn (telam), mật ong (madhu), đường mía (phāṇitaṃ) là các loại dược phẩm tuy đã được quy định là dược phẩm và được dùng theo mục đích của thức ăn cho cơ thể, nhưng không được xem là loại thức ăn thông thường; có lẽ ta nên cho phép các Tỳ-kheo được thọ lãnh năm loại dược phẩm này đúng thời và thọ dụng đúng thời?"<sup>16</sup>*

Như vậy, với những căn bệnh liên quan đến yếu tố vật chất, Đức Phật cho phép sử dụng những dược liệu tương ứng để điều trị. Với những bệnh tật liên quan đến yếu tố tinh thần, Ngài đã chỉ định phương cách điều trị tâm lý.

#### **\* Thứ hai, liệu pháp tâm lý**

Liệu pháp tâm lý thường được sử dụng song song với liệu pháp dược liệu. Kinh điển ghi nhận rằng, trong khi thăm hỏi các Tỳ-kheo bệnh tật, Đức Phật cũng như chúng Tăng thường thuyết pháp an ủi với những nội dung như: an trú chánh niệm (S.iv,302), thực hành tứ niệm xứ (S.v,176; S.v,178), không chấp thủ (*na upādiyissāmi*)<sup>17</sup>, hành trì thất giác chi (*satta bojjhaṅgā*)...

Liệu pháp tâm lý có mục đích làm cho thân thể tuy đau đớn, nhưng tâm của bệnh nhân không bị khổ não dày vò. Trong kinh *Tương ưng* (S.iv,207)<sup>18</sup>, Đức Phật đã đưa ra hình ảnh người lâm bệnh về thân giống như bị bắn bởi một mũi tên. Một khi thân đau khổ, sẽ kéo theo tâm đau khổ, trạng huống ấy giống như bị bắn bởi mũi tên thứ hai. Theo Đức Phật, các phương cách trị liệu về tâm có chức năng ngăn ngừa người bệnh trúng phải mũi tên thứ hai.

Liệu pháp này đã được Đức Phật giảng dạy cho cư sĩ Nakulapitā (S.iii,1): *Thân của gia chủ, này gia chủ, là bệnh hoạn, ốm đau, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút; người ấy phải là người ngu! Do vậy, này gia chủ, gia chủ cần phải học tập như sau: "Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh". Như vậy, này gia chủ, gia chủ cần phải học tập<sup>19</sup>.*

Một khi thân bệnh, nhưng để tâm không bị khổ não dày vò, thì có nhiều liệu pháp để thực hiện, và một trong số chúng, chính là an trú vào Tứ niệm xứ. Đây cũng là câu trả lời của Tôn giả Anuruddha dành cho số đông các vị Tỳ-kheo: *Thưa chư hiền, do tôi trú với tâm*

*khéo an trú trên bốn niệm xứ, nên các khổ thọ về thân khởi lên không có ảnh hưởng đến tâm. (S.v,302)<sup>20</sup>*

Trong thư tịch Hán tạng, cụ thể là trong *Đại tạng kinh Đại chính tân tu* có tác phẩm *Trị thiền bệnh bí yếu pháp*<sup>21</sup> do cư sĩ Thư Cừ Kinh Thanh dịch vào năm Hiếu Kiến thứ hai (455)<sup>22</sup>, đã đề xuất 72 pháp trị bệnh loạn tâm ở chốn A-lan-nhã<sup>23</sup>. Trong 72 pháp này ngoài những liệu pháp liên quan đến ẩm thực và dược liệu, còn bao gồm cả liệu pháp tâm lý như quán tưởng, thiền định. Đặc thù nhất trong 72 liệu pháp này chính là các pháp quán tưởng về tôn dung của Đức Phật, quán các yếu tố trong cơ thể, quán bất tịnh, quán minh châu, quán ao A-nậu-đạt... Thành tựu quán tưởng theo sự hướng dẫn trong kinh thì bệnh sẽ lành.

Tương tự, trong kinh *Tăng chi* (A.v,108), khi Tôn giả Girimānanda bị bệnh, Đức Phật dạy quán 10 tướng sau, thì bệnh sẽ thuyên giảm. Mười tướng đó là: *Tướng vô thường, tướng vô ngã, tướng bất tịnh, tướng nguy hại, tướng đoạn tận, tướng tử bỏ, tướng đoạn diệt, tướng nhàm chán đối với tất cả thế giới, tướng vô thường trong tất cả hành, tướng niệm hơi thở vô hơi thở ra*<sup>24</sup>.

Như vậy, bên cạnh những phương cách điều trị bằng thức ăn, dược liệu thì người bệnh cũng cần được chăm sóc về phương diện tinh thần. Những pháp an ủi như quán thập tướng, quán số tức, hành pháp thất giác chi... là những liệu pháp điều trị về phương diện tinh thần. Ở đây, việc tìm hiểu vì sao thất giác chi được vận dụng như một liệu pháp trị bệnh, cũng là một yêu cầu cần làm sáng tỏ.

### **3. Tại sao thất giác chi được sử dụng như một liệu pháp điều trị?**

Đã là chúng sanh thì không một ai tránh khỏi bệnh tật, hoặc về thân, ở thời điểm này hay thời điểm khác. Giáo pháp của Đức Phật như những phương thang có công năng chữa lành bệnh tật chúng sanh. Trong những phương thang từ giáo pháp, thì thất giác chi được xem như một phương thang đặc hiệu. Khảo về tính chất cũng như các khía cạnh của thất giác chi đã minh chứng điều này.

#### **a) Thất giác chi là một pháp có nhiều tác dụng.**

- Thứ nhất, là pháp có thể đoạn diệt các pháp có khả năng sanh kiết sử (S.v,88). Kiết sử là phiền não, là trói buộc. Đức Phật đã giải thích nghĩa trói buộc của kiết sử trong kinh *Tương ưng*: *Và này các Tỳ-kheo, thế nào là các pháp có khả năng sanh kiết sử? Mắt, này các Tỳ-kheo, là pháp có khả năng sanh kiết sử. Ở đây, khởi lên các tham trước*

*(ajjhosanā), sai sử, trói buộc (samyojanavinibandhā)... Ý là pháp có khả năng sanh kiết sử. Ở đây, khởi lên các tham trước, sai sử, trói buộc<sup>25</sup>.*

- Thứ hai, là pháp có thể đem đến bảy lợi ích (S.v,67). Một trong những lợi ích, chính là biết được giờ chết của mình (*patihacca*). Kinh ghi: *Này các Tỳ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, thời bảy quả, bảy lợi ích được chờ đợi. Thế nào là bảy quả, bảy lợi ích? Ngay trong hiện tại, lập tức (*patihacca*) thành tựu được chánh trí; nếu ngay trong hiện tại, lập tức không thành tựu được chánh trí, thời khi lâm chung, thành tựu được chánh trí<sup>26</sup>.*

- Thứ ba, là pháp có thể dọn dẹp năm cấu uế của tâm (S.v,92). Theo Đức Phật, các kim loại như sắt, đồng, thiếc, chì, bạc... đều có những cấu uế, làm cho chúng *không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn (*pabhangu*), và không chân chánh chịu sử dụng<sup>27</sup>*. Đối với tâm, có năm cấu uế, đó là *tham, sân, hôn trầm thuy miên, trạo hối, nghi*. Những pháp này, này các Tỳ-kheo, là năm cấu uế của tâm. Chính do những cấu uế ấy, tâm không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, và không chân chánh được định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc<sup>28</sup>.

- Thứ tư, là pháp tạo nên khinh an thân tâm (S.v,126). Vương tử Vô Úy (Abhaya) là người mộ Phật, đã tự mình leo lên núi Linh Thứu cầu học Phật pháp. Tại đây, sau khi nghe thất giác chi, vương tử đã trình với Đức Phật một trải nghiệm khinh an rất khó tả: *Bạch Thế Tôn, sự mệt nhọc về thân và mệt nhọc về tâm khi con leo lên núi Linh Thứu đã được khinh an, nhẹ nhàng và pháp đã được con hoàn toàn chứng đắc<sup>29</sup>.*

- Thứ năm, sau khi nghe thất giác chi, Tôn giả Mahā Kassa, Tôn giả Mahā Moggalanā đã lành bệnh (S.v,79; S.v,80). Kinh ghi: *Thế Tôn thuyết như vậy, Tôn giả Mahā Kassapa hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Và Tôn giả Mahā Kassapa được thoát khỏi bệnh ấy. Bệnh ấy của Tôn giả Mahā Kassapa được đoạn tận như vậy<sup>30</sup>.*

Ngoài năm tác dụng cơ bản nêu trên, thất giác chi còn có khả năng đưa đến quả minh và giải thoát (S.v,121); hàng phục ma quân (S.v,99); đưa đến lạc trú ((S.v,76); đoạn trừ kiêu mạn (S.v,98); xuôi về Niết-bàn (S.v,134)...

## **b) Những đặc tính của thất giác chi liên quan đến sức khỏe thân, tâm.**

Theo Đức Phật, bảy giác chi mặc dù có sự liên quan đến nhau, tuy nhiên, tùy theo tình hình cụ thể của tâm và bối cảnh cụ thể của thân mà có thể linh động tu tập từng giác chi tương ứng.

Theo kinh Tương ưng (S.v,112):

+ Khi tâm dao động, thì có thể tu tập các chi như *khinh an*, *định* và *xả*.

+ Khi tâm thụ động, thì có thể tu tập *trạch pháp*, *trinh tấn* và *hỷ*.

Riêng đối với giác chi *niệm*, thì luôn có mặt trong mọi lúc<sup>31</sup>.

Tu tập các giác chi đúng thời (*Samaya*) được Đức Phật mô tả như cách nhen nhúm cũng như dập tắt một ngọn lửa (*Aggi*). Nhen nhúm phải biết cách, biết sử dụng vật liệu và dập tắt lửa cũng vậy. Ở đây, việc khéo léo vận dụng thất giác chi đúng thời điểm và đối tượng, mới có thể điều phục thân, tâm.

- Thứ nhất, Niệm (*Sāti*) là *tướng niệm hay tùy niệm (anussati)* vì nó khởi lên luôn luôn; hoặc *niệm thích hợp (anurūpa)* cho một thiện gia nam tử xuất gia vì lòng tin, niệm có mặt trong những trường hợp cần thiết gọi là *tùy niệm*<sup>32</sup>. Ý thức về thân bệnh thường xuyên, cũng có thể được xem là thân hành niệm theo ngài Buddhaghosa<sup>33</sup>.

- Thứ hai, Trạch pháp (*Dhammaviccaya*) là suy tư, thẩm sát các pháp. Đức Phật luôn xem trọng yếu tố này, những lời dạy của Đức Phật trong kinh *Các vị ở Kesaputta* (A.i,188)<sup>34</sup>, cũng như khuyên bảo gia chủ Upāli trong kinh *Trung bộ*<sup>35</sup> chính là đề cao yếu tố trạch pháp. Trong khi bệnh tật, thẩm sát tính chất vô thường, vô ngã của thân ngũ uẩn cũng là một phương cách buông bỏ khổ đau.

- Thứ ba, Tinh tấn (*Viriya*) là sự cố gắng tiến tới, siêng năng liên tục. Tinh tấn được xem như hành động một người anh hùng (*vīraṇaṃ bhāvo kammaṃ*). Với sức mạnh tinh tấn, thì dù nhỏ nhoi và yếu ớt như một cọng râu lúa mì, cũng có thể xuyên thủng nhiều thứ vững chắc (A.i,8)<sup>36</sup>. Với bệnh tật và khổ đau, thì *trinh tấn vượt đau khổ* (Sn.31)<sup>37</sup>. Chính vì vậy, Đức Phật khẳng định rằng, Pháp của Ngài chỉ dành cho người tinh tấn (A.iv,228)<sup>38</sup>

- Thứ tư, Hỷ (*Pīti*). Theo *Thanh tịnh đạo, hỷ (Pīti)* có đặc tính (thể) làm ưa thích (*sampiyyayana*). *Nhiệm vụ (dụng)* của nó là *thấm nhuần (cả mình rớt ốc)*. *Tướng của nó là hoan hỷ cao húng*. Nhưng hỷ có 5 cấp bậc từ thấp lên cao: *tiểu hỷ, hỷ như chớp nhoáng, hỷ như mưa rào, hỷ nâng người lên và hỷ sung mãn*. *Tiểu hỷ chỉ có thể là dụng lông tóc trong mình mà thôi. Hỷ như chớp nhoáng thỉnh thoảng lóe lên. Hỷ như mưa rào nổi trên cơ thể liên tục, như sóng vỗ vào bờ bể. Hỷ nâng người có thể làm cho thân thể mất trọng lượng và bay bổng lên*<sup>39</sup>. Năm loại hỷ này khi chín muồi sẽ thành tựu hai thứ, đó là thân khinh an và tâm khinh an<sup>40</sup>.

- Thứ năm, Khinh an (*Passadhi*). Khinh là nhẹ nhàng, an là yên lặng hay an tĩnh. Có hai thứ khinh an, thân khinh an (*kāya passadhi*) và tâm khinh an (*citta passadhi*). Khi cả thân và tâm đều nhẹ nhàng và an lạc, thì hành giả dễ dàng đạt đến nhất tâm. Đây cũng là

điều được Đức Phật dạy trong kinh *Tăng chi* (A.v,1): - *Này Ananda, khinh an có ý nghĩa an lạc, có ích lợi an lạc. - Nhưng bạch Thế Tôn, an lạc có ý nghĩa gì, có lợi ích gì? Này Ananda, an lạc có ý nghĩa định, có lợi ích định*<sup>41</sup>.

- Thứ sáu, Định (Samadhi). Định là trạng thái ổn định vững chắc của tâm, có khả năng chế ngự năm chướng ngại tinh thần (*pañca nivarana*)<sup>42</sup>, là những thứ cấu uế của tâm. *Do cấu uế ấy, tâm bị uế nhiễm, không có nhu nhuyễn, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bề vụn, không chân chánh được định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc* (S.v,92). Một khi tâm định tĩnh, sẽ nhận ra thực tướng của các pháp, như lời Phật dạy trong kinh *Tăng chi*: *Này Ananda, định có ý nghĩa như thật tri kiến, có lợi ích như thật tri kiến*<sup>43</sup>.

- Thứ bảy, Xả (Upekkha). Theo *Thanh tịnh đạo, xả (upekkha) có nghĩa là ngắm nhìn sự vật khi chúng xảy ra (upapattito Ikkhati), sự vật xảy ra như thế nào thì nhìn nó như thế ấy, nghĩa là nhìn một cách thản nhiên, không thêm bớt không thành kiến*<sup>44</sup>. Xả có 10 thứ, khi được xem như là một yếu tố của giác chi, thì xả chỉ cho trạng thái trung tính (*tatramajjhata*). Đó là trạng thái quân bình, không thiên lệch bên nào. Đây cũng là điều mà kinh *Pháp cú* diễn tả: *Người hiền bỏ tất cả/ Người lành không bàn dục/ Dầu cảm thọ lạc khổ/ Bạc trí không vui buồn* (Dhp.83)<sup>45</sup>.

Thân thể là biểu hiện sinh động của nghiệp, bị chi phối bởi nghiệp. Mà nghiệp là hành động có sự tham gia của tâm. Việc tu tập thất giác chi nhằm chuyển hóa tâm, sẽ tạo nên sự thay đổi về nghiệp. Nghiệp thay đổi thì bệnh sẽ chuyển biến. Chỉ xét riêng với chi phần trạch pháp giác chi, nghĩa cụ thể là có một liệu pháp điều trị đúng, có một lối sống lành mạnh, dinh dưỡng phù hợp... là đã có thể đem đến sự an lạc cho thân và tâm.

Chính vì vậy không nhất thiết phải thành tựu cả bảy giác chi thì mới cảm nhận được lợi ích, như lời xác tín của vương tử Vô Úy: *Bạch Thế Tôn, chỉ được đầy đủ với một giác chi mà thôi đã có thể như thật thấy và biết, còn nói gì đầy đủ cả bảy giác chi* (S.v,126)<sup>46</sup>.

#### **4. Vai nhận định về thất giác chi trong việc chữa bệnh, cầu an.**

##### **a) Thất giác chi là pháp để thực hành chứ không phải trì tụng.**

Đã từ lâu, khi muốn cầu an cho một người lâm bệnh, thì một số truyền thống Phật giáo đã tổ chức trì tụng ba bài kinh thất giác chi trong kinh *Tương ưng*.

Tụng kinh đúng thời điểm là một điều tốt (A.iii,379)<sup>47</sup>, vì tự thân giáo pháp có vị ngon ngọt như kinh *Mật hoàn* (Madhupindika Sutta)<sup>48</sup>, nếu biết cách thọ dụng. Tuy nhiên, sẽ tốt hơn nếu như pháp do Phật giảng dạy được hành trì.

Trong kinh Tăng chi, pháp của Phật dạy là để hành trì, trong năm hạng Tỳ-kheo được mô tả, Đức Phật đề cao vị Tỳ-kheo biết sống theo pháp (*Dhammavihārī*): " Ở đây, này Tỳ-kheo, Tỳ-kheo học thuộc lòng pháp, tức là Khế kinh, Ứng tụng, Ký thuyết, Phúng tụng, Không hỏi tự nói, Như thị thuyết, Bốn sanh, Vị tăng hữu pháp, Trí giải hay Phương quảng. Vị ấy không dùng trọn cả ngày để học thuộc lòng pháp, không phế bỏ sống độc cư an tịnh, nỗ lực chuyên chú vào nội tâm an chi. Này Tỳ-kheo, như vậy Tỳ-kheo sống theo pháp<sup>49</sup>.

Trong kinh *Pháp cú*, sự hành trì giáo pháp được Đức Phật nhấn mạnh:

*Nếu người nói nhiều kinh/ Không hành trì, phóng dật/ Như kẻ chặn bò người/ Không phần Sa-môn hạnh.*

*Dẫu nói ít kinh điển/ Nhưng hành pháp, tùy pháp/ Từ bỏ tham, sân, si/ Tỉnh giác, tâm giải thoát/ Không chấp thủ hai đời/ Dự phần Sa-môn hạnh.* (Dhp.19-20)<sup>50</sup>.

Từ ý kinh *Tăng chi* và kinh *Pháp cú* nêu trên, đã dẫn đến hệ luận, muốn chữa lành bệnh tật, thì phải hành trì chứ không phải trì tụng thất giác chi.

### **b) Thất giác chi là pháp được sử dụng lúc cấp thiết, với bậc Thánh.**

Trong những lúc chư Tăng *bị bệnh* (*ābādhiko*), *khổ đau* (*dukkhito*), *bị trọng bệnh* (*bālhaḡilāno*), Đức Phật và các vị Thánh đệ tử khi thăm hỏi thường sử dụng những pháp mang tính chất quyết định, có khả năng chuyển hóa tức thời như: Tam pháp ấn (S.iv,40)<sup>51</sup>, không chấp thủ (S.iv,47)<sup>52</sup>, thực hành tứ niệm xứ (S.v,176; S.v,178)<sup>53</sup>, quán thập tướng<sup>54</sup>, mà ở đây là thất giác chi.

Trong bối cảnh này có thể thấy, thất giác chi không hẳn là một pháp dành riêng cho việc bảo hộ, cầu an mà là một pháp trợ duyên khi lâm tử. Nói cách khác, thất giác chi là pháp trợ duyên mang tính chất trợ tử hơn là cầu an.

Ngài Mahā Kassapa chứng A-la-hán vào ngày thứ bảy sau khi gặp Phật (Thera. 94)<sup>55</sup>; Tôn giả Mahā Moggalanā cũng chứng đệ tứ Thánh quả với thời gian tương tự (Thera. 104)<sup>56</sup>. Đã là một bậc Thánh giả A-la-hán thì không còn đau khổ về tâm. Về trường hợp lành bệnh của hai Tôn giả sau khi nghe thất giác chi, có thể hiểu đây chỉ là trường hợp đặc thù; giống như trường hợp được mô tả trong kinh *Tăng chi* (A.i,120): *Có hạng người bệnh, dẫu có được ăn các món thích hợp, hay không được các món ăn thích hợp, dẫu có được các thuốc men thích hợp hay không được các thuốc men thích hợp, dẫu có được sự chăm sóc thích đáng hay không được sự chăm sóc thích đáng, được bình phục từ chứng bệnh ấy*<sup>57</sup>. Bổ sung cho quan điểm này, đó là trường hợp mẹ của Nakula thuyết pháp với mục đích trợ tử



cho cha, nhưng cha Nakula đã thoát khỏi bệnh duyên và hoàn toàn bình phục sau khi nghe thời pháp đó (A.iii,295)<sup>58</sup>.

Cần lưu ý rằng, cách thức sắp xếp các nội dung, chương mục trong kinh điển Nikāya có xu hướng giúp cho việc ghi nhớ được thuận lợi. Với kinh Tương Ứng, các bài kinh có những điểm chung và liên hệ về nội dung, thường được sắp xếp thành từng nhóm, mà ở đây chính là nhóm bảy pháp giác chi. Trong những bài kinh thuộc nhóm bảy pháp giác chi, có ba bản kinh nhờ nghe thất giác chi mà khỏi bệnh. Theo chúng tôi, đây chỉ là sự trùng hợp về cách thức tổ chức kinh điển trong khi kết tập kinh văn.

### **c) Vận dụng kinh điển không phù hợp là xuyên tạc giáo pháp.**

Trong những đặc tính của giáo pháp, đó là tính thiết thực hiện tại (*Sanditthika*), tính kế cơ. Chính vì vậy, cần phải cân nhắc khi dùng pháp của bậc Thánh để vận dụng cho số đông chúng sanh. Hơn thế, cuối cả ba bản kinh *Bệnh* trong *Tương Ứng giác chi*, Đức Phật không chỉ định rằng, đây là ba bản kinh bảo hộ sức khỏe. Với những bản kinh mang tính đặc hiệu, bao giờ Đức Phật cũng xác tín lại điều này. Phần khuyến tấn cuối bản kinh *A-sá-nang-chi* (Atānāyā) là một bằng chứng tiêu biểu<sup>59</sup>.

Căn cứ vào kinh điển và luật tạng cho thấy, tùy theo bệnh tình của từng đối tượng mà sử dụng liệu pháp điều trị tương ứng. Ba yêu cầu cơ bản của việc điều trị bệnh trong kinh *Tăng chi* mà Đức Phật đã khuyến tấn như, đúng thuốc, đúng thầy và dinh dưỡng hợp lý là những nguyên tắc chữa bệnh vượt thời gian<sup>60</sup>. Trong y phương, không có một phương thang để điều trị chung cho các loại bệnh. Khi lâm bệnh, cố chấp không chữa trị, chỉ lo trì tụng thất giác chi thì đôi khi bệnh không lành mà còn dẫn đến nhiều hệ lụy, tai ương.

Ở đây, việc chấp thủ lời dạy của Đức Phật và cứng nhắc trong khi vận dụng, không những gây khổ đau cho bản thân, mà còn vô tình xuyên tạc Thánh giáo<sup>61</sup>.

## **Chúc Phú**

---

(1) Kinh *Trung bộ*, tập 1, *Tiểu kinh rừng sừng bò*, số 31, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB. Tôn Giáo, 2012, tr.259-265.

(2) Kinh *Tương ứng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr. 503-505.

(3) 大正藏第 02 冊 No. 0125 增壹阿含經, 卷第三十三, 等法品, 六.

(4) Xem thêm bài viết của chúng tôi: So sánh kinh *Bệnh* (S.v,81) trong *Tương ứng* và bản kinh tương đương trong Hán tạng. Xem tại: <http://thuvienhoasen.org/a25160/so-sanh-kinh-benh-s-v-81-trong-tuong-ung-va-ban-kinh-tuong-duong-trong-han-tang>

(5) Piyadassi Thera. *The Book of Protection*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1999.

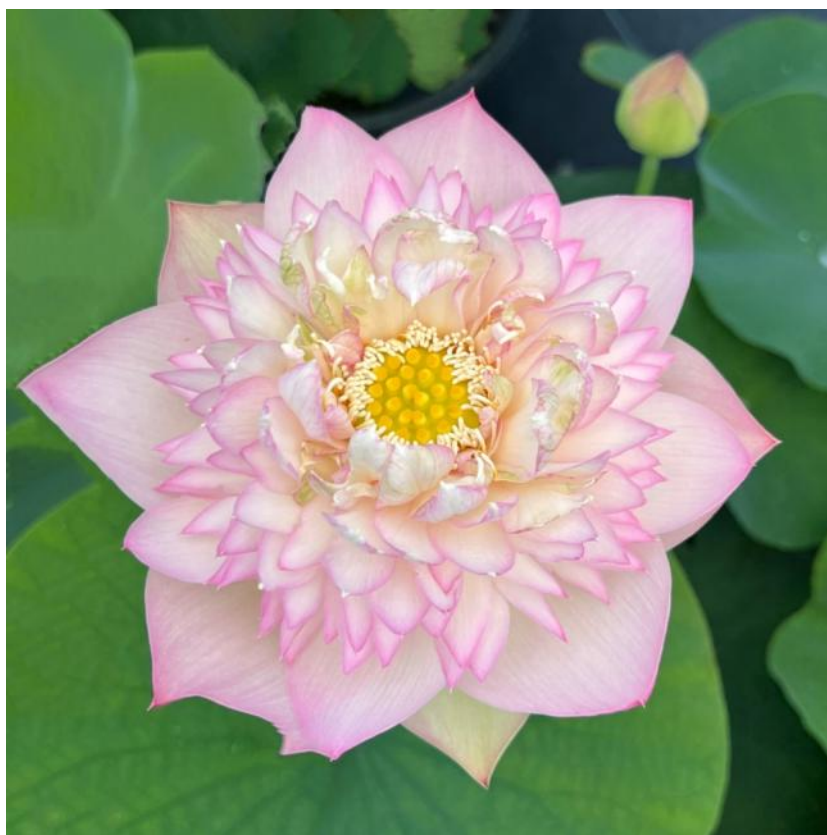
- (6) Kinh *Tăng chi bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB. Tôn Giáo, 2015, tr.151.
- (7) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.151.
- (8) Kinh *Tăng chi bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr. 736. See also, *The Numerical Discourses of the Buddha*. Bhikkhu Bodhi, Trans. Boston: Wisdom Publications. 2012. p.742. Chúng tôi có chỉnh sửa văn kinh sau khi tham khảo nguyên tác Pāli và bản dịch tiếng Anh.
- (9) Kinh *Trường bộ*, kinh *Đại niệ m xứ*, số 22, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr. 447
- (10) *Thắng pháp tập yếu luận*, chương 1, HT.Thích Minh Châu dịch.
- (11) *The Connected Discourses of the Buddha*. Bhikkhu Bodhi, Trans. Boston: Wisdom Publications, 2000. p.853.
- (12) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.280
- (13) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB. Tôn giáo, 2013, tr.44.
- (14) *Maha Vagga 2*, chương Y phục, đoạn 135, Indacanda - Nguyệt Thiên dịch.
- (15) *Maha Vagga 2*, chương Dược phẩm, đoạn 27-42, Indacanda - Nguyệt Thiên dịch.
- (16) *Maha Vagga 2*, chương Dược phẩm, đoạn 25, Indacanda - Nguyệt Thiên dịch.
- (17) Kinh *Trung bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2012, tr.601-606.
- (18) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.278-280.
- (19) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.633-634.
- (20) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.692.
- (21) 大正新脩大藏經第 15 冊 No. 0620 治禪病祕要法.
- (22) Xem, *Xuất tam tạng ký tập*, quyển 9, Thiền yếu bí mật trị bệnh kinh ký; *Khai nguyên thích giáo lục*, quyển 5, cư sĩ Thư Cừ Kinh Thanh.
- (23) 大正新脩大藏經第 15 冊 No. 0620 治禪病祕要法: 治阿練若亂心病七十二種法.
- (24) Kinh *Tăng chi bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.607.
- (25) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.511.
- (26) *Ibid*, tr.494.
- (27) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.515.
- (28) *Ibid*.
- (29) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.545.
- (30) *Ibid*, tr.504.
- (31) Kinh *Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.533-535.
- (32) Bhadantacarya Buddhaghosa, *Thanh tịnh đạo*, tập 1, Thích nữ Trí Hải, chuyển dịch, NXB.Tôn Giáo, 2001, tr.327.



- (33) Bhadantacarya Buddhaghosa, *Thanh tịnh đạo*, tập 1, Thích nữ Trí Hải, chuyển dịch, NXB.Tôn Giáo, 2001, tr.328.
- (34) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.219-224.
- (35) *Kinh Trung bộ*, tập 1, Kinh Ưu-Ba-ly, số 56, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2012, tr.462.
- (36) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB. Tôn Giáo, 2015, tr.42.
- (37) *Kinh Tiểu bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB. Tôn Giáo, 2015, tr.369.
- (38) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.345.
- (39) Bhadantacarya Buddhaghosa, *Thanh tịnh đạo*, tập 1, Thích nữ Trí Hải, chuyển dịch, NXB. Tôn giáo, 2001, tr. 233.
- (40) Bhadantacarya Buddhaghosa, *Thanh tịnh đạo*, tập 1, Thích nữ Trí Hải, chuyển dịch, NXB.Tôn Giáo, 2001, tr.235.
- (41) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB. Tôn Giáo, 2015, tr.529.
- (42) Tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi.
- (43) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.529.
- (44) Bhadantacarya Buddhaghosa, *Thanh tịnh đạo*, tập 1, Thích nữ Trí Hải chuyển dịch, NXB. Tôn Giáo, 2001, tr.257-258.
- (45) *Kinh Tiểu bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.53.
- (46) *Kinh Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.544.
- (47) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.113-116.
- (48) *Kinh Trung bộ*, tập 1, Kinh Mật hoàn, số 18, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2012, tr.153.
- (49) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB. Tôn giáo, 2015, tr.686.
- (50) *Kinh Tiểu bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB. Tôn Giáo, 2015, tr.43-44.
- (51) *Kinh Tương ưng bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB. Tôn Giáo, 2013, tr.137-138.
- (52) *Ibid*, tr.143-144.
- (53) *Ibid*, tr.586-588.
- (54) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.607.
- (55) *Kinh Tiểu bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB. Tôn Giáo, 2015, tr.479
- (56) *Kinh Tiểu bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB. Tôn Giáo, 2015, tr.500.
- (57) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu, dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.151.
- (58) *Kinh Tăng chi bộ*, tập 2, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.43-45.
- (59) *Kinh Trường bộ*, A-sá-nang-chi (Atānātiyā), số 32, HT. Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2013, tr.643. *Nguyên văn*: Này các Tỳ-kheo, hãy học *Atānātiyā hộ kinh* này, hãy thuộc lòng *Atānātiyā hộ kinh* này. Các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sẽ được che chở, được hộ trì, được ngăn khỏi ai làm hại, được sống thoải mái hạnh phúc.

<sup>(60)</sup> Kinh *Tăng chi bộ*, tập 1, HT.Thích Minh Châu dịch, NXB.Tôn Giáo, 2015, tr.151.

<sup>(61)</sup> *Ibid*, tr.96. Xem thêm, 大正藏第 02 冊 No. 0125 增壹阿含經, 卷第九, 慚愧品, 六.



## **II. Ba cách thuyết minh Bát Chánh đạo.**

Trong kinh tạng Nikaya, khi Đức Phật nói trực tiếp về Bát Chánh đạo, thì lộ trình theo thứ tự là Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định, hay nói gọn lộ trình đó là Tuệ - Giới - Định.

Trong kinh *Đại bát Niết-bàn* và một số kinh khác Lại những có những đoạn kinh, cụ thể là, Phật lại nói lộ trình là Giới - Định - Tuệ, và đây cũng chính là lộ trình mà hầu như tất cả mọi người học Phật tin tưởng và thống nhất.

Trong Năm căn và Năm lực, Thế Tôn lại nói theo thứ tự là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ hay nói gọn là Niệm - Định - Tuệ.

Vậy giữa ba cách thuyết minh này xét theo lộ trình sinh diệt (Nhân Quả) giữa các chi phần, có điều gì mâu thuẫn nhau chăng? Để hiểu đúng thì cần phải phân tích rõ từng cách thuyết minh.

## 1. Lộ trình Tuệ - Giới – Định.

Hầu hết các bản kinh Nikaya đều nói đầy đủ về tám chi phần của Bát Chánh đạo, Đức Phật đều bắt đầu với chi phần Chánh kiến và kết thúc là Chánh định.

Trong phẩm Chuyển Pháp Luân, thuộc Tương Ưng Bộ, tập V có đoạn:

*“Và thế nào là con đường Trung đạo, này các Tỷ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định”.*

Chúng ta cần phải hiểu rằng, từ cổ chí kim, Đức Phật Gotama là người độc nhất vô nhị trên thế gian này không thầy chỉ dạy mà tự mình tìm ra chân lý, đó là lý Duyên khởi và Tứ Thánh đế. Không những tự mình tìm ra chân lý để đạt được mục đích cuối cùng của cuộc sống là giải thoát khỏi mọi khổ đau, mà Ngài còn chỉ dạy cho rất nhiều người khác con đường đó để cho họ cũng được giải thoát như Ngài. Còn ngoài ra, không có bất cứ một ai có khả năng đó.

Các vị Phật Độc giác trong quá khứ cũng tự tìm ra con đường giải thoát, nhưng họ chỉ giải thoát cho riêng mình họ mà không thể giảng dạy cho bất kỳ một người thứ hai nào khác. Còn lại, ai muốn giác ngộ và giải thoát thì đều phải trải qua lộ trình bắt đầu là nghe giáo pháp của bậc Chánh Đẳng Giác tuyên thuyết, sau đó tư duy những điều đã được nghe để cho thêm sâu sắc, và sau cùng từ những tri thức đã được học hỏi, được tư duy đó mà thực hành sự tu tập, rèn luyện để dần dần đạt được Trí tuệ và sự Giải thoát. Đó chính là lộ trình Văn - Tư - Tu mà 45 năm thuyết pháp Đức Phật đã dày công truyền dạy. Đây là lộ trình duy nhất để đạt được Trí tuệ hiểu đúng sự thật các pháp (Minh) và đạt được sự Giải thoát khỏi luân hồi khổ đau mà bất cứ ai cũng phải tuân theo.

Một người phàm phu muốn có được Trí tuệ, thì trước hết phải nghe giảng từ bậc Chánh Đẳng Giác (Đức Phật) hoặc đệ tử của bậc Chánh Đẳng Giác (các vị Tăng) hoặc tự tìm tòi, nghiên cứu qua Kinh, Luật do bậc Chánh Đẳng Giác tuyên thuyết được ghi lại trong sách vở và các tài liệu khác. Trí tuệ do học hỏi này gọi là Văn tuệ, chính là hiểu biết đúng sự thật về các pháp, là Chánh kiến. Như vậy là Chánh kiến dẫn đầu.

Sau khi học hỏi như trên để có được Văn tuệ tức Chánh kiến, người đó phải suy nghĩ, tư duy về những điều đã được học, lại đối chiếu những tri thức đó với những hiểu biết trước đây, nghiền ngẫm những điều đó để soi lại những gì xảy ra trong cuộc sống, trong thực tại đang diễn ra... để cho Trí tuệ đó được thêm sâu sắc, và Trí tuệ này bây giờ được

nâng cao thêm một bậc gọi là Tư tuệ. Và giai đoạn này chính là Chánh tư duy trong tám chi phần Bát Chánh đạo.

Sau khi có được Văn tuệ và Tư tuệ như vậy, người đó khởi lên lòng tin (Chánh tín) đối với Phật, đối với Pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và khéo thuyết giảng, đối với chúng Tăng là những đệ tử Phật. Lòng tin đó được biểu hiện:

- Đối với Phật: *"Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thế, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn"*.

- Đối với Pháp: *"Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tự mình giác hiểu"*.

- Đối với Tăng: *"Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn, Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng được cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời"*.

Do có lòng tin với Phật Pháp Tăng như vậy mà khởi lên ước muốn tu tập Bát Chánh đạo. Do có lòng tịnh tín đối với Phật Pháp Tăng, có ước muốn tu tập Bát Chánh đạo vì hiểu đây là con đường duy nhất chấm dứt khổ, người ấy sẽ dẹp bỏ bớt những công việc thế gian, người ấy từ bỏ sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và các chất say để chuẩn bị cho việc tu tập Bát Chánh đạo. Như vậy, đây chính là 3 chi phần Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng tiếp theo trong lộ trình Chánh kiến... Chánh định.

Sau khi đã gác lại bớt những chuyện thế gian thì người ấy khởi lên sự tinh tấn đoạn trừ các ác bất thiện pháp đã sanh, không cho sanh khởi các ác bất thiện pháp chưa sanh (cũng chính là giữ Giới như trên) để khởi lên sự tinh tấn tu tập Bát chánh đạo, đây chính là Chánh tinh tấn trong tám chi phần Bát Chánh đạo nêu trên.

Như vậy, sáu chi phần này (từ Chánh kiến đến Chánh tinh tấn) là giai đoạn chuẩn bị cho việc thực hành tu tập Bát Chánh đạo.

Các bước này cũng được đề cập trong kinh Sa-môn quả (*Trường bộ kinh*), Thế Tôn dạy vua Ajatasattu (A-xà-thế):

*"Này Đại vương, nay ở đời, Như Lai xuất hiện là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thế, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Như Lai sau khi riêng tự chứng ngộ với thượng trí thế giới này với thiên giới,*

*ma giới, phạm thiên giới, gồm cả thế giới này với Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên Nhơn, lại tuyên thuyết điều Ngài đã chứng ngộ. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện đầy đủ văn nghĩa, Ngài truyền dạy phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh.*

*Người gia trưởng, hay con vị gia trưởng, hay một người sanh ở giai cấp (hạ tiện) nào nghe pháp ấy. Sau khi nghe pháp, người ấy sanh lòng tín ngưỡng Như Lai. Khi có lòng tín ngưỡng ấy, vị này suy nghĩ: "Đời sống gia đình đầy những phiền phức, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật rất khó cho một người sống ở gia đình có thể sống theo phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình". Một thời gian sau, người ấy bỏ tài sản nhỏ hay tài sản lớn, bỏ bà con quyến thuộc nhỏ hay bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, và xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.*

*Khi đã xuất gia như vậy, vị ấy sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn Pàtimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập trong giới học, thân nghiệp, ngữ nghiệp thanh tịnh. Sinh hoạt trong sạch giới hạnh Cù túc, thủ hộ các căn, chánh niệm tỉnh giác, và biết tri túc...".*

Khi đã hoàn thành công việc chuẩn bị thật chu đáo cho sự tu tập, thì người đó sẽ bắt đầu việc thực hành. Và sự thực hành tu tập (pháp hành Bát Chánh đạo) được Đức Phật dạy trong 3 bài kinh là kinh Niệm xứ, kinh Nhập tức xuất tức niệm, kinh Thân hành niệm. Toàn bộ sự thực hành được tóm gọn trong câu kinh: "*Ngồi kiết-già, lưng thẳng, an trú chánh niệm trước mặt*". Sự thực hành tu tập có nội dung là quán trên bốn đề mục, tức Tứ niệm xứ gồm: quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp. Sự thực hành này thực chất là luyện tập trí nhớ, với nội dung là nhớ đến những điều đã học và tư duy (Văn tuệ và Tư tuệ) để đối diện với những gì đang diễn ra trong thực tại khi tu tập. Giai đoạn này chính là Chánh niệm trong tám chi phần của Bát Chánh đạo.

Tiếp đó, nhờ có Chánh niệm liên tục, mà phát sinh sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác không bị xao nhãng. Nhưng lộ trình tâm không phải chỉ dừng lại đây mà còn diễn tiến tiếp theo, tùy vào đối tượng thực tại.

## **2. Lộ trình Giới – Định – Tuệ.**

Trong một số bài kinh, đặc biệt là kinh Đại Bát Niết-bàn, thuộc Trường Bộ, có lặp đi lặp lại câu này: "*Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ. Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với Định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với*

*Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu'.*

Lộ trình Giới-Định-Tuệ này được hầu hết những người học Phật tin tưởng và thống nhất, nhưng nhiều người lại hiểu một cách nôm na rằng: Việc tu tập Bát Chánh đạo theo Đức Phật dạy bắt đầu là phải giữ Giới, "Giới luật là gốc, là nền tảng của đạo Phật", "Giới luật còn thì đạo Phật còn", "khi Phật Niết-bàn rồi thì Giới luật chính là thầy", do việc giữ Giới mà phát sinh Định, do có Định mà phát sinh trí tuệ. Do hiểu biết như vậy nên nhiều người xem Giới như là cốt tủy, một số người còn hiểu rằng chỉ cần giữ Giới không phạm một lỗi nào là có thể chứng quả Dự lưu rồi. Đây là những hiểu biết nông cạn và chưa đúng với điều mà Đức Phật dạy, là xuyên tạc Như Lai.

Cũng trong kinh *Đại Bát Niết-bàn*, Đức Phật căn dặn: "*Này Ananda, những ai sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác; dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp gì khác'.*

Điều này có nghĩa là Chánh pháp, tức trí tuệ mới là nền tảng, là gốc đạo Phật chứ không phải Giới luật như một số người vẫn lầm tưởng. Giới luật chỉ là thứ yếu, và điều này cũng được Thế Tôn nhắc đi nhắc lại nhiều lần trong kinh *Phạm võng* (thuộc Trường Bộ): "*Này các Tỷ-kheo, đây là những vấn đề không quan trọng, nhỏ nhặt, chỉ thuộc giới luật mà kẻ phàm phu dùng để tán thán Như Lai'.*

Như cách thuyết minh Bát Chánh đạo ở mục I (Lộ trình Tuệ-Giới-Định), một người phàm phu muốn tu học theo giáo pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ và khéo thuyết giảng để đạt được mục đích là giải thoát khỏi Khổ thì phải trải qua lộ trình tu học Văn-Tư-Tu. Sau khi đã có được sự hiểu biết đúng sự thật về các pháp, người đó hiểu được rằng muốn có được Chánh niệm khi tu tập thì việc giữ Giới là cần thiết nên người đó thọ trì các học giới. Giới như vậy là do sự hiểu biết đúng về Chánh pháp, chứ không phải do Tham Sân Si mà giữ Giới. Giới như vậy là để giúp đoạn trừ Tham Sân Si, mà cụ thể là để tạo nhân duyên cho Chánh niệm khởi lên khi thực hành tu tập Bát Chánh đạo. Giữ Giới như vậy là công việc chuẩn bị cho việc thực hành Chánh niệm.

Như vậy, không phải là nhờ có Giới mà phát sinh Định như nhiều người vẫn hiểu, mà Định có được là phải nhờ có Niệm. Còn những người không có hiểu biết đúng sự thật về lời Đức Phật dạy cũng giữ Giới, Giới họ giữ rất trọn vẹn, nhưng họ giữ Giới không với mục đích đoạn trừ Tham ái, mà giữ Giới mới mong muốn để cho kiếp sau được sinh ra ở nơi có hoàn



cảnh tốt đẹp, để có sắc tướng hảo, để có sức khỏe tốt, giữ giới để không bị đọa vào địa ngục, ác thú, cõi dữ... Giữ Giới như vậy là do thích và ghét, tức là do Tham và Sân, thì đó là Giới cấm thủ, chứ không phải Giới trong Giới luật bậc Thánh thuộc Thánh Giới uẩn.

Do có Văn tuệ và Tư tuệ, hành giả khởi lên lòng tịnh tín với Phật Pháp Tăng, tin tưởng đây là con đường độc nhất giải thoát khỏi Khổ, nên vị đó gác lại bớt những công việc thế gian, dẹp bỏ những điều không hướng đến mục đích, thọ trì các học giới và bắt đầu vào sự thực hành tu tập. Do có Giới, mà những chuyện thế gian, những thông tin, tư tưởng thế gian ít khởi lên mà chỉ khởi lên những thông tin về Pháp, là Chánh kiến, là Trí tuệ, là Minh nên vị đó có Chánh niệm khít khao. Do có Chánh niệm (nhớ đến, kích hoạt những thông tin Minh trong bộ nhớ), mà có sự chú tâm vào những đối tượng được thấy, được nghe, được cảm nhận.

Hành giả an trú trạng thái Tĩnh giác, là trạng thái chỉ có cái biết đơn thuần nơi các giác quan mà không khởi lên cái biết của ý thức, nên vị đó an trú trạng thái tâm vắng lặng mọi suy nghĩ, không có thích ghét đối tượng nào, không có tư tưởng Vô minh, Chấp ngã nào khởi lên. Đó cũng chính là an trú với cái biết vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt gọi là Không tính Giải thoát hay Không trú. Phần này thuộc chi phần Định trong Giới-Định-Tuệ.

Không dừng lại ở đó, với những đối tượng nổi trội, từ việc an trú Tĩnh giác sẽ tiếp tục phát sinh hành vi tư duy, so sánh, đối chiếu những thông tin do Chánh niệm kích hoạt với những thông tin do tâm biết Tĩnh giác ghi nhận mà phát sinh tâm biết ý thức Chánh tri kiến, là cái biết có khái niệm, có ngôn từ, có phân biệt mà tâm lý học gọi là Nhận thức lý tính đối tượng. Đây là cái biết đúng sự thật, là Minh, là trí tuệ, Liễu tri các pháp. Do hiểu biết đúng sự thật về các pháp mà không còn phát sinh thái độ Tham Sân Si với đối tượng, nên không có Khổ với đối tượng. Sự giải thoát này do trí tuệ khởi lên nên gọi là Tuệ giải thoát. Đây chính là Tuệ trong Giới-Định-Tuệ.

Như vậy, Tuệ-Giới-Định hay Giới-Định-Tuệ là thống nhất, không có gì mâu thuẫn nhau giữa hai cách thuyết minh này cả.

### **3. Lộ trình Niệm - Định – Tuệ.**

Trong kinh Nikaya, nói về Năm căn và Năm lực, Đức Phật dạy rằng: "*Này các Tỷ-kheo, có năm căn này. Thế nào là năm? Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn, Tuệ căn. Này các Tỷ-kheo, những pháp này là năm căn!*" (Kinh Tương ưng bộ, tập V). "*Này các Tỷ-kheo, có năm sức mạnh này. Thế nào là năm? Tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực, tuệ lực. Này các Tỷ-kheo, có năm lực này!*" (Kinh Tăng chi bộ, chương Năm pháp).

Như vậy, ngoài hai cách thuyết minh trên thì Bát Chánh đạo còn được thuyết theo lộ trình Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, nói tắt là Niệm-Định-Tuệ.

Cũng như ở phần I đã nói, một người không phải là bậc Chánh Đẳng Giác, không phải là Phật Độc Giác, muốn thoát Khổ chỉ có một cách duy nhất là tu tập Bát Chánh đạo theo lộ trình Văn-Tư-Tu. Khi đã có được Văn tuệ và Tư tuệ, người tu sẽ phát sinh lòng tin đối với Phật Pháp Tăng.

Lòng tin (tịnh tín) này không phải là mê tín mà là do Văn tuệ và Tư tuệ mang lại, nên đó là Chánh tín. Do có Chánh tín mà người đó gác lại những công việc thuộc về thế gian, người đó khởi lên sự tinh tấn tu tập, sự tinh tấn này sẽ cắt đứt những nỗ lực đối với các pháp thế gian, nên đó là Chánh tinh tấn. Hai chi phần này (Tín và Tấn) cũng thuộc về công tác chuẩn bị, thuộc về hiệp thế, chưa phải là Đạo chi.

Khi thực hành tu tập Bát Chánh đạo mà cụ thể là thực hành 4 loại Chánh niệm (Tứ niệm xứ), vị ấy "ngồi kiết-già, an trú Chánh niệm trước mặt", hay trong bất kỳ tư thế nào, từ đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt, làm việc... hễ khi thấy, nghe, cảm nhận một đối tượng nào, vị ấy nhớ đến những điều đã được học (Văn tuệ và Tư tuệ), đó là Chánh niệm. Do có Chánh niệm khít khao, không gián đoạn mà khởi lên sự Tinh tấn, do có sự Tinh tấn mà phát sinh sự chú tâm vào những đối tượng được thấy, được nghe, được cảm nhận. Hành giả kinh nghiệm được trạng thái Tỉnh giác như đã nói ở mục II. Lộ trình tâm diễn ra như sau:

Xúc (căn + trần) → Thọ - Tưởng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định  
→ Tỉnh giác.

Tiếp theo, với những đối tượng nào nổi trội, từ Tỉnh giác mà phát sinh hành vi Tư duy, so sánh, đối chiếu giữa hai lượng thông tin gồm lượng thông tin Minh do Văn tuệ và Tư tuệ được Chánh niệm kích hoạt và lượng thông tin do tâm biết Tỉnh giác ghi nhận, mà phát sinh tâm biết ý thức Chánh tri kiến, biết đúng sự thật các pháp (những gì được thấy, nghe, cảm nhận) là cảm xúc (Cảm thọ), thuộc về phạm trù tâm (Vô tướng) chứ không phải cảnh, nó do duyên tiếp xúc giữa con người (6 căn) và thế giới (6 trần) mà phát sinh, nó Vô thường, Vô ngã, nó có vị ngọt (hạnh phúc), có sự nguy hiểm (nếu yêu thích, tham đắm) và sự xuất ly (do hiểu sự nguy hiểm), nên hành giả không còn phát sinh thái độ Tham Sân Si với đối tượng nữa, do không yêu thích, không chán ghét nên không có dính mắc, ràng buộc với đối tượng, nên vị ấy không có hạnh phúc hay khổ đau đối với đối tượng. Hành vi phát sinh (lời nói, việc làm, ăn uống nuôi mạng) để cư xử với những đối tượng thực tại không do Tham Sân Si nên không còn tạo tác (Vô tác) quả Khổ như ở phạm phu. Lộ trình tâm là:



Xúc (căn + trần) → Thọ - Tưởng → Chánh niệm → Chánh tinh tấn → Chánh định → Tỉnh giác → Chánh tư duy → Chánh tri kiến → Như lý tác ý → Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.

Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng này mới chính là Giới của bậc Thánh.

Đây chính là lộ trình tâm Bát Chánh đạo siêu thế khởi lên khi hành giả thực hành Tứ niệm xứ theo đúng kim ngôn Đức Phật. Lộ trình này đầy đủ 8 chi phần theo thứ tự duyên khởi là Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định, Chánh tư duy, Chánh tri kiến, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Lộ trình này với trục chính là ba chi phần Chánh niệm - Chánh định - Chánh kiến mà gọi tắt là Niệm-Định-Tuệ.

Tại sao lại là Chánh niệm đứng đầu? Điều này rất là vi tế, dành cho người trí, người thực hành tu tập Bát Chánh đạo có thực chứng mới kinh nghiệm được, nếu chỉ đọc kinh và chấp vào kinh và thực hành không đúng lời Phật dạy thì sẽ thấy mâu thuẫn và đưa đến tranh luận.

Đức Phật có nói nhưng không chỉ rõ ra, mà chỉ những người nghiên cứu kinh điển biết tư duy sâu sắc, xâu chuỗi, liên kết, liên hệ các bài kinh một cách hợp logic, cũng như một người luật sư tài ba khi điều tra các vụ án biết xâu chuỗi tình tiết các sự kiện, đồng thời người đó phải kiểm nghiệm qua sự thực hành có thân chứng mới nhận rõ.

Trong bài kinh Cổ xe thù thắng, thuộc Tương ưng bộ, tập V, Ngài nói "*Niệm là người đánh xe*", có nghĩa là khi 6 căn tiếp xúc 6 trần thì thánh hay phàm đều phát sinh 6 loại cảm xúc (Thọ) và 6 tâm biết trực tiếp (6 thức). Tại đây sẽ là chỗ rẽ, nếu Chánh niệm khởi lên thì lộ trình tâm Bát Chánh đạo siêu thế sẽ khởi lên như trên. Còn nếu Tà niệm khởi lên (với những người không có tu tập Bốn niệm xứ đúng đắn) thì lộ trình tâm Bát Tà đạo thuộc về thực tại thế gian của phàm phu sẽ khởi lên, và đưa đến khổ đau, phiền não. Lộ trình Bát Tà đạo sẽ khởi lên như sau:

Xúc (căn + trần) → Thọ - Tưởng → Tà niệm → Tà tư duy → Tà tri kiến → Tham Sân Si → Tà định → Dục → Tà tinh tấn → Phi như lý tác ý → Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng → Sầu bi khổ ưu não.

Trong kinh *Lấy căn bản nơi Thế Tôn*, thuộc Tăng Chi Bộ (chương Mười pháp), Đức Phật nói "*Các pháp lấy Niệm làm Tăng thượng..*", có nghĩa là do Chánh niệm hay Tà niệm

được khởi lên mà lộ trình tâm (các pháp) sẽ được thanh tịnh (Tăng thượng) hay uế nhiễm (Hạ liệt).

Và những bài kinh dạy về pháp hành là kinh Niệm xứ, kinh Thân hành niệm, kinh Niệm hơi thở, Đức Phật cũng dạy thực hành Chánh niệm mà thôi.

#### **4. Kết luận.**

Như vậy, Bát Chánh đạo hay Đạo để, dù là cách thuyết minh như thế nào, là Tuệ-Giới-Định, Giới-Định- Tuệ hay Niệm-Định-Tuệ, thì đều không có mâu thuẫn mà là thống nhất với nhau, và phải tuân theo lộ trình Văn-Tư-Tu. Bất cứ một người nào, không phải là bậc Chánh Đẳng Giác hay bậc Độc giác, thì đều phải tuân thủ theo lộ trình tu chứng này.

**Sākya Sông Lam / Báo Giác Ngộ số 1067 & 1068**

#### **VIDEO**

- [CHÁNH KIẾN HỮU LẬU VÀ VÔ LẬU LÀ GÌ](#) - HT PHÁP TÔNG
- [NHỮNG BƯỚC CƠ BẢN CON ĐƯỜNG ĐỂ TU TẬP](#) - HT PHÁP TÔNG
- [Bát Chánh Đạo Hữu Lậu và Bát Chánh Đạo vô lậu](#) - HT Pháp Tông
- [Liên Hệ BÁT CHÁNH ĐẠO Với 37 Phẩm Trợ Đạo](#) - đọc sách Thầy Thăng Giải
- [1. NỘI DUNG TÁM CHI PHẦN BÁT CHÁNH ĐẠO](#) (Đọc Sách Thầy Thăng Giải)
- [2. TU TẬP BÁT CHÁNH ĐẠO HỮU LẬU VÀ VÔ LẬU](#) | Đọc Sách Thầy Thăng Giải



**Hoan nghênh các bạn góp ý trao đổi!**

