

Tứ Diệu Đế và Bát Chính Đạo

Toàn Không

Tứ Diệu Đế

I)- Thế nào là Tứ Diệu Đế?

Tứ Diệu Đế là chân lý về Khổ, là căn bản của Đạo Phật, cũng gọi là Bốn Thánh Đế, hay Khổ Thánh Đế. Tứ Diệu Đế gồm có bốn chân lý là:

- 1/- Khổ đế: Là chân lý về sự khổ, là biết như thật về sự khổ.
- 2/- Tập khổ đế: Là chân lý về sự phát sinh ra khổ, biết nguyên nhân như thật gây ra khổ.
- 3/- Diệt khổ đế: Là chân lý về diệt khổ, biết như thật về cách diệt khổ.
- 4/- Đạo đế: Là chân lý con đường Đạo dẫn đến diệt khổ.

II)- Đặc điểm của Tứ Diệu Đế

1/- **Khổ đế:** Mọi sự tồn tại đều mang tính chất khổ não. Sinh, già, bệnh, chết, yêu thương phải xa liã, thù ghét phải gặp gỡ, cầu mong chẳng được, đều là khổ. Sâu xa hơn, năm nhóm tạo thành thân tâm, tức những cái tạo thành cái ngã (cái ta), cũng gọi là “Ngũ uẩn” gồm “sắc” (thân) và tâm có “thụ (cảm thọ), tưởng (suy nghĩ tưởng nhớ), hành (thân làm, miệng nói, ý nghĩ), thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức), tạo nên cái ta, đều là khổ. Đối với khổ đế nên biết, **nên hiểu tường tận như thật.**

2/- **Tập khổ đế:** Tập là nguyên nhân của khổ, là sự ham muốn, tìm sự thỏa mãn của dục vọng, thỏa mãn được trở thành, thỏa mãn bị hoại diệt, mất đi nên khổ. Các loại ham muốn này là gốc của sinh tử luân hồi. Đối với chân lý thứ hai này, nguyên nhân gây ra khổ nên biết như thật, **nên đoạn trừ.**

3/- **Diệt khổ đế:** Khi gốc của mọi tham ái được tiêu trừ, đoạn diệt, thì sự khổ này cũng được đoạn tận. Đối với chân lý thứ ba diệt khổ đế này nên biết, **nên chứng.**

4/- **Đạo diệt khổ:** Phương pháp để đạt sự trừ khổ là con đường diệt khổ tám nhánh Bát Chính Đạo. Đối với chân lý thứ tư đạo diệt khổ, nên biết, **nên tu trì.**

Không hiểu Tứ Diệu Đế ngọn ngành là Vô minh (ngu si).

III)- Nhận chân Tứ Diệu Đế

Người nào đối với khổ đã hiểu biết, đối với nguyên nhân gây ra khổ đã biết đoạn trừ, đã biết tu, đã biết chứng, Người ấy không còn chướng ngại nào cả. Năm hạ phần kết sử đã liã đã đoạn, năm hạ phần kết sử là tâm dục, sân hận, thân kiến (chấp ta), giới thủ (chấp giữ 6 căn, 6 trần, 6 thức), nghi ngờ, đã trừ, đã biết hết sạch. Người ấy bình trị thành hào, nghĩa là hào sâu “vô minh” đã dứt, đã biết không còn. Người ấy vượt qua các hiểm nạn, nghĩa là vượt qua khổ sinh tử không bờ mé. Người ấy được gọi là Hiền Thánh dựng ngọn cờ chính pháp. Người ấy đã giải thoát hết phược (ràng buộc), nghĩa là đã đoạn tận ái, đã biết ái bị tiêu diệt; đã biết ngã mạn đoạn trừ không còn manh giáp.

Vì thế cho nên, đối với Tứ diệu đế phải khởi tâm muốn quán sát, muốn tư duy, nỗ lực tinh tấn tu học để biết như thật về Bốn thánh đế.

Vì sao? Vì được làm kiếp người rất khó. Ví như con rùa trong biển lớn, và một khúc cây trôi nổi trên mặt biển, cứ 100 năm con rùa nổi lên một lần, cho tới khi nào rùa gặp được khúc cây là được tái sinh làm người. Tuy là khó khăn nhưng còn có thể gặp được, còn kẻ phàm phu ngu si trôi nổi trong năm đường (Người, Thần, Súc sinh, Nga quỷ, Địa ngục), tạm được thân người còn khó hơn việc rùa gặp khúc cây nổi!

Vì sao như thế? Vì hầu hết các chúng sinh không làm các việc lành, không chân thật từ ý nghĩ, lời nói, đến việc làm, thực hành không chân thật, giả dối, bôi bác, che đậy. Kẻ mạnh hiếp kẻ yếu, sát hại lẫn nhau, xoay vần tạo ra vô lượng điều ác.

Bởi thế, đối với Khổ thánh để chưa hiện quán (chưa thấy hiện tỏ rõ ràng trước mắt). Vậy nên siêng năng tinh tấn khởi ý muốn tu học hiện quán để thấy biết rõ ràng như thật, muốn quán sát tư duy cho thấu triệt.

Không nên suy tư những việc thế gian. Vì sao? Ví như thời xưa có một người đến bờ ao ngồi suy nghĩ về việc đời. Trong lúc đang suy nghĩ, người ấy bỗng nhiên thấy bốn thứ quân binh: voi, ngựa, binh, xe vô số, tất cả ở trong lỗ cửa ngõ sen, người ấy thấy rồi liền nghĩ: "Ta đã mất trí, điên cuồng tâm trí, điều thế gian không có mà nay ta thấy như thế!". Nhưng thực ra, người ấy không phải điên cuồng mất tâm tính, mà người ấy thấy chân thật. Vì sao như thế? Vì lúc ấy, các vị Trời đang đánh nhau với các vị Thần (A tu la) cách bờ ao không xa. Các vị Trời thắng, còn các vị Thần thua, bại trận, chạy trốn, ẩn núp vào ngõ sen trong ao.

Do đó, hãy cẩn thận, chớ nên suy nghĩ việc thế gian, vì chẳng có lợi ích về nghĩa, về pháp, về phạm hạnh (phạm: khuôn phép, hạnh: tốt đẹp); chẳng phải trí, chẳng phải giác (biết), chẳng phải đưa đến Niết Bàn. Nên tư duy, suy nghĩ, quán sát Bốn thánh đế.

Nên chuyên cần thiền định, tĩnh lặng nội tâm, khi đã thành tựu nội tâm tĩnh lặng, thì khổ hiển hiện như thật, nguyên nhân gây ra khổ hiển hiện như thật, khổ diệt đạo hiển hiện như thật.

Nên tu học, siêng năng thiền quán, vì số chúng sinh đối với Tứ diệu đế biết như thật quá ít ỏi, ví như một nắm đất trong tay đối với đất của quả địa cầu. Vì số Người và Trời chết được sinh làm người ít như một cục đất so với đại địa này, còn số Người và Trời chết đi sinh vào Súc sinh, Ngạ quỷ, Địa ngục, nhiều như đại địa này.

Tại sao thế? Vì số người không sát sinh (cả trực tiếp lẫn gián tiếp), không trộm cắp (theo đúng ý nghĩa của nó), không tà dâm, không nói dối, nói ác, không tham lam, không sân giận, hận thù, không uống rượu say sưa v.v..., ít như hòn đất trong tay so với số người làm việc ác không giữ gìn năm giới nhiều như đất của cả đại địa này.

Ở ba đường ác (Súc sinh, Ngạ quỷ, Địa ngục) không có pháp để học, nên khi nào hết nghiệp báo ác trong nhiều kiếp mới được trở lại cõi người, làm người ngu tối bần tiện nghèo nàn.

Bởi vậy, để được an vui đời này và đời sau, nên tu thiền quán về Bốn thánh đế, đồng thời giữ gìn năm giới cho người Phật tử vừa nêu trên. Đối với tất cả khổ, sinh, già, bệnh, chết, yêu phải chia ly, ghét phải hội ngộ, mong cầu chẳng được v.v... đều thấy biết như thật; quán sát "ngũ dục" (sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm) giống như hàm lửa. Sau khi thấy năm dục như thế rồi, tâm không còn bị tham dục, tham ái, tưởng nhớ hoành hành nữa, không còn bị các việc của thế gian lọt vào tâm nữa, như vậy mới dễ dàng nên việc được.

Tóm lại, muốn hết khổ được vui, muốn ra khỏi sinh tử luân hồi, đạt cứu cánh Niết Bàn, phải biết như thật đối với đạo diệt khổ, nghĩa là phải tu theo con đường diệt khổ tám nhánh "Bát chính đạo".

Bát Chính Đạo

I)- Bát chính Đạo là gì?

Bát Chính Đạo là con đường giải thoát khỏi khổ, gồm có tám nhánh là Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mệnh, Chính tinh tấn, Chính niệm, và Chính định. Thiếu một trong tám nhánh trên không thành Bát chính đạo. Bát chính đạo còn được gọi là Tám thánh đạo.

Bát chính đạo là con đường dẫn đến Niết Bàn, nhưng cũng có ý nghĩa rằng Bát chính đạo là để giải thoát khỏi vô minh, để giác ngộ tính “không”, thể tính của mọi sự. Chúng ta lần lượt phân tích để quán sát từng nhánh của Tám thánh đạo.

II) - Phân tích Bát Chính Đạo:

1/- Chính kiến:

Thế nào là Chính kiến? Là thấy đúng, thấy ngay thẳng, thấy không lệch lạc sai lầm, thấy đúng sự thật. Người có chính kiến thấy như thế nào thì nhận đúng như thế ấy, không bẻ cong sự thật, không sai sự thật. Người có chính kiến không bị dục vọng thiên kiến chấp kiến làm cho sai sự thật. Vì vậy người có chính kiến nhận biết phân biệt rõ ràng đâu là chân thật, đâu là tà giả. Người có chính kiến gìn giữ một quan niệm xác đáng về Tứ diệu đế và giáo lý Vô ngã. Đó là thấy có thiện nghiệp ác nghiệp, thiện báo ác báo, có đời này đời khác, thấy và biết như thật, đúng đắn chính xác. Có hai thứ chính kiến, hữu lậu (có ô nhiễm) và vô lậu. Chính kiến hữu lậu có chấp thủ (giữ lấy) hướng đến đường lành. Ví như nói bố thí là việc tốt, biết bậc A la hán chẳng thụ thân sau. Chính kiến vô lậu không chấp thủ, chân chính dứt sạch đưa đến giải thoát. Ví như về khổ, về nguyên nhân của khổ, về cách diệt khổ, tư duy về vô lậu phù hợp với pháp đã chọn lọc, phân biệt, suy tìm, giác tri (biết) sáng suốt, tinh giác quán sát. Đây gọi là chính kiến của bậc Thánh.

2/- Chính tư duy (Chính Trí):

Thế nào là Chính tư duy? Là suy nghĩ chín chắn đúng với lẽ phải, suy nghĩ với mục đích đúng đắn. Người có chính tư duy suy xét về đạo lý cao siêu, suy gẫm cái đúng cái sai, cái phải cái quấy. Người có chính tư duy suy xét về ý nghĩa của bốn chân lý đúng như thật. Người có chính tư duy thường suy nghĩ về xuất ly tham dục, từ bỏ sân hận, xa lià phiền não. Nghĩa là suy nghĩ về vô dục, không giận hờn, không buồn phiền; suy nghĩ về khổ, nguyên nhân gây ra khổ, cách diệt khổ, và con đường thực hành để diệt khổ. Tùy theo đạo lý tư duy quán sát toàn diện, điều nào nên nhớ nghĩ (niệm) thì nhớ nghĩ, điều nào nên hy vọng thì hy vọng.

Người chính tư duy, tới lui, trông nhìn, co duỗi, cúi ngược, đi đứng, ngồi nằm, nói năng im lặng đều theo hạnh chính trí khởi suy nghĩ: “Thân này là vô thường do nhân duyên sinh. Thân có cảm thọ vui buồn cũng là vô thường, sinh diệt. Quán sát vô thường sinh diệt, quán sát ly dục, quán sát diệt tận, ly xả, vĩnh viễn không còn bị dục sai khiến nữa.

Có hai cách chính tư duy: Chính tư duy hữu lậu và vô lậu. Chính tư duy hữu lậu thuộc thế tục có chấp thủ, hướng đến đường lành. Ví như tư duy về không sân hận, về vô dục, về vô hại. Chính tư duy vô lậu không chấp thủ, tư duy về khổ, tập, diệt, đạo; tư duy về tâm pháp tương ưng, không chấp trước, đo lường rành rẽ, ý hiểu chân chính dứt khổ, đưa đến giải thoát.

3/- Chính ngữ:

Thế nào là Chính ngữ? Là lời nói chân thật, thật thà, ngay thẳng công bình. Người có chính ngữ không nói sai sự thật, không nói dối, không nói xuyên tạc, không nói hai lưỡi, không nói thêu dệt, không nói ác. Ngôn ngữ phát ra từ cửa miệng phải phù hợp với diệu hạnh, xa lià bốn ác khẩu và các ác khẩu khác như nói phù phiếm, nói như điên, nói cho sướng miệng, phải đoạn trừ xa lánh không tạo tác như thế. Người có chính ngữ luôn luôn quán sát các lời nói ác của mình là đáng trách, tai họa.

Có hai loại Chính ngữ: Chính ngữ hữu lậu và vô lậu. Chính ngữ hữu lậu có chấp thủ hướng đến đường lành, nghĩa là đoạn diệt bốn ác khẩu. Chính ngữ vô lậu không chấp thủ, chân thật sạch hết khổ, tư duy về khổ, về tập, về diệt, về đạo. Liả tất cả điều ác của miệng, gìn giữ chẳng phạm, không chấp trước sự gìn giữ, chân chính dứt khổ, đưa đến giải thoát.

4/- Chính nghiệp:

Thế nào là Chính nghiệp? Là hành động chân chính đúng với chân lý và lẽ phải, tôn trọng giới luật, không làm cho người hay vật đau khổ vì mình. Người có chính nghiệp luôn luôn có ba diệu hạnh nơi thân là: Đoạn diệt sát sinh, chấm dứt trộm cắp, xa liả tà dâm. Ngoài ra, còn các ác hạnh khác của thân đều phải tránh xa, không thực hành, không tạo tác. Luôn luôn suy niệm (nhớ nghĩ) về các việc ác của thân là tai họa.

Có hai thứ Chính nghiệp: Chính nghiệp hữu lậu và vô lậu. Chính nghiệp hữu lậu có chấp thủ, hướng đến đường lành, nghĩa là không sát sinh, thôi trộm cắp, dứt tà dâm. Chính nghiệp vô lậu không chấp thủ, tư duy về khổ, về sự sinh ra khổ, về cách diệt khổ, và về con đường diệt khổ để trừ ý niệm tà nghiệp, trừ ba việc làm ác của thân, không chấp trước, cố gắng giữ gìn chẳng phạm, chân chính dứt khổ đưa đến giải thoát.

5/- Chính mệnh:

Thế nào là Chính mệnh (mạng)? Là sống bằng nghề chân chính lương thiện, không làm cho người và vật đau khổ về nghề của mình. Người có chính mạng không làm các nghề tai hại như đồ tể, thợ săn, đánh cá, làm và buôn vũ khí, nấu, trồng, sản xuất và buôn bán rượu và ma túy. Đúng như pháp mà mong cầu, không mong cầu vô lý, không tham dục, không sinh sống bằng tà mệnh. Ngoài các việc nêu trên, còn không sống bằng nghề bùa chú, bói toán v.v..., biết đủ và mong cầu theo chính pháp. Tư duy suy niệm thấy các việc làm ác của thân mạng là tai họa.

Có hai loại Chính mệnh: Chính mạng hữu lậu và vô lậu. Chính mệnh hữu lậu có chấp thủ hướng đến đường lành, đúng như pháp tìm cầu công ăn việc làm mưu sinh, tìm cầu nhu yếu áo cơm. Chính mệnh vô lậu không chấp thủ, tư duy về khổ não, tập, về diệt, về đạo, tâm sạch sẽ, không chấp trước, giữ gìn chẳng phạm, chân chính sạch hết khổ, đưa đến giải thoát.

6/- Chính tinh tấn:

Thế nào là Chính tinh tấn? Là siêng năng chuyên cần, không buông lung lười biếng, phát triển nghiệp tốt tăng tiến, diệt trừ nghiệp xấu giảm thiểu. Cố gắng kham chịu, làm các việc thiện lợi không dừng nghỉ, không giảm sút. Người có chính tinh tấn luôn luôn nhớ thực hành các hạnh lành, xa liả ác hạnh, tinh cần chuyên chú, không trễ nải suy thoái, quả quyết nhất định chiến thắng thân tâm mình.

Có hai thứ Chính tinh tấn hữu lậu và vô lậu. Chính tinh tấn hữu lậu thuộc thế tục có chấp thủ, hướng đến đường lành. Muốn tinh tấn nỗ lực, bền bỉ chịu đựng, tạo tác tinh tấn chẳng dừng nghỉ. Tinh tấn vô lậu của bậc Thánh, không chấp thủ, tư duy về khổ khổ, về sự sinh ra khổ, về cách diệt khổ, về đạo diệt khổ, tâm sạch sẽ, nỗ lực chuyên cần, bền bỉ chịu đựng, tạo tác tịch tĩnh, nhiếp tâm chẳng chịu dừng nghỉ, chân chính dứt sạch khổ đưa đến giải thoát.

7/- Chính niệm:

Thế nào là Chính niệm? Niệm nghĩa là nhớ nghĩ những điều hay lẽ phải, ghi nhớ những điều lợi mình lợi người lợi cả hai. Chính niệm là tỉnh giác về thân miệng ý, nghĩa là thuận theo nhớ nghĩ không dối không hư; thuận theo suy niệm phản chiếu niệm. Người có chính niệm liên tục nhớ nghĩ (niệm), tâm nhớ nghĩ (niệm) không dừng nghỉ xao lãng. Tỉ

như suy niệm về các hành (thân làm, miệng nói, ý nghĩ) là tai họa, hoặc thấy Niết Bàn là tịch tĩnh, hoặc suy niệm về vô trước (không dính mắc) để quán sát thiện tâm giải thoát.

Sống với chính niệm là quán niệm nội thân (các bộ phận bên trong) trên thân, tinh cần, điều phục tham ưu của thế gian, sống quán niệm ngoại thân (như tai mắt mũi v.v..) trên thân, sống quán niệm nội ngoại thân trên thân. Sống quán niệm nội, ngoại, nội ngoại thọ (các cảm giác) trên thọ, sống quán niệm nội, ngoại, nội ngoại tâm trên tâm, sống quán niệm nội, ngoại, nội ngoại pháp (vạn vật) trên pháp, tinh cần điều phục tham ưu của thế gian.

Có hai thứ Chính niệm hữu lậu và vô lậu. Chính niệm hữu lậu có chấp thủ thuộc thế tục, hướng đến đường lành, như nhớ nghĩ, lại nhớ nghĩ không dối không hư. Chính niệm vô lậu của bậc Thánh không chấp thủ, tư duy về khổ, tư duy về tập, tư duy về diệt khổ, tư duy về đạo diệt khổ, tư duy về nhớ nghĩ không cấu nhiễm ô uế, nhớ nghĩ nhớ nghĩ (niệm niệm) không hư dối, đưa đến giải thoát.

8/- Chính định:

Thế nào là Chính định? Là tập trung tư tưởng về một vấn đề để nhận định rõ ràng, như tập trung tâm ý để đạt bốn định xuất thế gian. Nghĩa là tâm không tán loạn, kiên cố nhiếp trì, lặng ngưng an trụ, nhất tâm tam muội, chuyên chú nhất tâm trụ thiền định.

Có hai thứ chính định hữu lậu và vô lậu. Chính định hữu lậu thuộc thế tục, có chấp thủ, hướng đến đường lành, như tâm trụ, chằng loạn, chằng động. Chính định vô lậu của bậc Thánh không chấp thủ, chân chính dứt khổ, nghĩa là người ấy tư duy về khổ khổ, về tập, về diệt, về đạo, tư duy về vô lậu, tâm pháp tương ưng, an trụ chằng loạn, nhiếp thọ chằng tán, lặng dừng nhất tâm tam muội, đưa đến giải thoát.

III)- Kết luận về Bát Chính Đạo

Ba Học Giới Định Huệ bao gồm hết thầy Bát Chính Đạo như sau:

- Giới: Bao gồm Chín Ngũ, Chính Nghiệp, Chính Mệnh.
- Định: Bao gồm Chính Niệm, Chính Định.
- Huệ: Bao gồm Chính Kiến, Chính Tư Duy, Chính Tinh Tấn.

Hiểu biết Bát chính đạo một cách tường tận, sửa mọi lầm lạc từ ý nghĩ, lời nói, đến việc làm. Khi đã hiểu rõ ràng, đem ra áp dụng thực hành kiên cố, người ấy sẽ vươn lên khỏi đời sống tầm thường của thế nhân, đây mới là bậc chính nhân quân tử. Đối với người tu hành, sẽ đạt đến giải thoát an vui.

Ngược lại, người hướng đến tà kiến, trái ngược chính pháp, chằng ưa chính pháp. Nếu người tà kiến, thân, miệng, ý đều như cái thấy tà của họ. Tất cả suy nghĩ, mong muốn, ước nguyện, hành động đều tùy thuộc tà kiến. Nó sẽ đưa đến quả không ưa thích, không vừa ý, bất mãn, chống đối. Vì sao? Vì cái thấy ác nên gọi là tà kiến. Người tà kiến có thể khởi tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mệnh, tà tinh tấn, tà niệm, tà định. Người có tà kiến sẽ làm các việc tà như làm một hay cả ba điều ác về thân, một hay cả bốn điều ác về miệng, và một hay cả ba điều ác về ý, và kết quả là không thoát khỏi sa địa ngục.

Toàn Không

3/2009