

DẤU CHÂN PHẬT 13 (13)

THỰC TẬP TÁM ĐÚNG

Con mời chúng ta cùng nhau tìm hiểu về Phương Pháp Tám Đúng.

Dạ, như ngày đầu con đã chia sẻ với chúng ta đề tài *Thầy đi trước con bước theo sau*, và Đức Phật Ngài đã bước đi đến sự thoát khỏi luân hồi sanh tử bằng con đường Thánh đạo tám ngành, tức là Ngài đã thực hành con đường đi đến sự giải thoát sanh tử bằng phương pháp Tám đúng.

Thì ngày giờ này chúng ta là những người con của Đức Phật, những người đệ tử của Đức Phật. Khi chúng ta muốn đi theo Ngài, muốn đi theo sự giải thoát sanh tử này thì chúng ta cần phải đi theo những bước chân của Ngài trên con đường tám cái đúng này.

Tám đúng được gọi là phương pháp tu tập đưa đến sự thoát khỏi khổ, thoát khỏi phiền não, thoát khỏi sanh tử. Và Tám cái đúng này cũng có nghĩa là kim chỉ nam của một người tu trong suốt cuộc đời của một người tu, một người tu thật sự, một người mong muốn có sự tu tập về thân và sự tu tập về tâm.

Một người tu chân chánh đó là một người tu hướng đến sự thấy được những tham, sân, si, dục, ái, bản ngã; thấy được những lậu hoặc, những rác bẩn, những uế nhiễm, những nhiễm ô trong nội tâm của mình và thực

hiện việc thanh lọc, việc tẩy sạch những uế nhiễm này trong nội tâm của mình. Thì đó gọi là một người tu.

Hướng đến một trí tuệ như vậy và thực hành thể nhập vào trong trí tuệ đó, tẩy sạch rác bần trong nội tâm thì đó là một sự tu chân chánh.

Một sự tu chân chánh đòi hỏi chúng ta phải có một sự thấy biết đúng về thân, tâm và cuộc sống này. Phải có sự suy nghĩ đúng trước những dục, ái, tham, sân, si này. Phải có những lời nói đúng, không tạo ra sân hận, phiền não cho người, cho mình. Phải có những hành động đúng, không đưa đến làm đau khổ cho người và các chúng sanh, không tạo ra đau khổ và nghiệp chướng cho mình.

Phải có một sự nuôi mạng chân chánh, đúng pháp. Nhiều khi chân chánh phải có những sự nỗ lực siêng năng chân chánh, đúng pháp, thích ứng trong việc nhiếp phục được tự thân, chế ngự được tự thân và đào thải được những rác bần trong tự thân.

Người tu chân chánh phải có sự quán sát đúng pháp, đưa đến kiểm soát thân tâm, làm chủ thân tâm và loại trừ những pháp bất thiện khỏi thân tâm. Người tu chân chánh phải có một sự thiền định đúng pháp, đưa đến thanh lọc được thân tâm, đưa đến trí tuệ thấy được tất cả những rác bần trong tự thân này.

Thì như vậy, khi nói về một sự tu chân chánh thì phải có Tám cái đúng, tức là phải thấy biết đúng, suy nghĩ đúng, nói lời đúng, hành động đúng, nuôi mạng đúng, siêng đúng việc, quán đúng chỗ và định đúng cách.

Một sự tu chân chánh cần phải có Tám cái đúng này thì mới đưa đến một kết quả chân chánh, đúng pháp của một sự tu tập thân tâm.

Vì vậy mà Tám đúng này là kim chỉ nam trong đời sống của một người tu. Tám cái đúng này cũng còn được gọi là tám gương để cho một người tu nhìn vào đó soi chiếu và phản quan lại mình, phản quan lại cái thấy, cái biết, cái suy nghĩ, cái lời nói, cái hành động, cái siêng năng, cái quán sát, cái định tâm của mình.

Tám đúng này chúng ta phải nhớ là gương soi của chúng ta mỗi ngày, trong mỗi hành vi, trong mỗi hành động, trong mỗi cái suy nghĩ, cái thấy, cái biết của chúng ta về cuộc sống này. Nó là thước đo, nó là chuẩn mực, nó là đường rầy xe lửa giúp cho xe lửa thân tâm của chúng ta đi đến được bến bờ thật sự của bình an và giải thoát.

Khi thấy, khi nhìn ra thân tâm và cuộc sống này, chúng ta phải nhìn ra được ngũ uẩn. Ngũ uẩn là cái đang vận hành trong cái thế giới này, và nằm trong cái ngũ uẩn này là một cái tâm chấp thủ, một cái tâm có dục, có tham, có ái, có mê đối với ngũ uẩn này.

Khi nhìn ra thế giới, chúng ta phải thấy đây là sắc, những sắc cảnh, sắc pháp, sắc uẩn đang di động. Trong đó có những thọ, tưởng, hành, thức đang hoạt động.

Nhìn lại tự thân phải thấy được đây là ngũ uẩn. Thân này được gọi là sắc. Bên trong thân này là sự hoạt động của thọ, tưởng, hành, thức. Nằm sâu trong thọ, tưởng, hành, thức này là một cái tâm mê, một cái tâm mê đang chạy theo, đang đuổi theo thọ, tưởng, hành, thức này, bám víu, tham đắm, thích muốn đối với lại cái sắc uẩn này.

Thì như vậy, khi mà chúng ta nói mình là một người tu, và ngay cả chúng ta là một vị cư sĩ cũng vậy, thì cái nhìn, cái thấy của chúng ta cũng rất là phải đúng pháp. Phải thấy biết rõ ràng thân tâm này và cuộc sống này chính là ngũ uẩn và một cái tâm mê đang đeo bám, đang trói buộc, đang dính mắc đối với lại cái ngũ uẩn này. Đó là về nhân sinh quan và thế giới quan.

Nhân sinh quan là cái nhìn, cái thấy về con người. Chúng ta phải biết rằng đây là ngũ uẩn và tâm mê bám ở trong đó.

Về thế giới quan thì chúng ta nhìn ra, chúng ta phải biết rằng thế giới này là thế giới của ngũ uẩn. Ngũ uẩn đang hoạt động, vận hành, chi phối, điều khiển, và ngũ uẩn chính là vận hành của cái thế giới này.

Thì như vậy, trong cái nhìn về nhân sinh quan và thế giới quan, chúng ta phải có một sự thấy biết rõ ràng như vậy.

Cảnh dù đẹp đến đâu cũng vẫn chỉ là sắc uẩn. Cảnh dù im lặng đến đâu cũng chỉ là sắc uẩn. Người dù đẹp đến đâu thì đó cũng chỉ là sắc uẩn, là sắc pháp, là sắc uẩn mà thôi. Bên trong mỗi con người là thọ, tưởng, hành, thức đang hoạt động ngày đêm và đang sanh diệt ngày đêm.

Những cảm thọ sanh rồi diệt, sanh rồi diệt. Giây phút trước là cảm thọ khác, giây phút này đã là cảm thọ khác rồi. Tưởng, hành cũng như vậy. Mỗi một giây phút đi qua là những tưởng, hành khác nhau sanh và diệt. Thức cũng như vậy. Các thức sanh diệt liên tục trong thân tâm này. Sự thấy biết, sự nghe, sự rõ biết sắc, thanh, hương, vị sanh diệt liên tục trong thân tâm này.

Chúng ta cần phải có cái nhìn về nhân sinh quan và thế giới quan trạch tròi, phải rõ ràng như vậy. Tức là cái nhìn về tự thân này và nhìn rõ về thế giới này phải biết rõ rằng đây là sắc, là thọ, là tưởng, là hành, là thức mà thôi.

Cái đưa đến vận hành cái thế giới này là gì? Là một cái tâm mê, một cái tâm tham đắm, dính mắc, chấp thủ, trói buộc đối với lại cái ngũ uẩn này. Ngoài ra không còn cái gì khác.

Khi mà cái tâm nó hết mê muội đối với cái ngũ uẩn này, nó không chạy theo, không bám theo những cái ngũ uẩn này, nó đi đến cái chỗ buông xả tất cả những cái ngũ uẩn này và nó thể nhập vào trong sự thanh tịnh, vắng lặng, tịch tịnh.

Thì khi đó là Niết bàn, là giải thoát, là chấm hết.

Chúng ta thấy sáng tỏ chỗ này chưa ạ?

Như vậy, tâm mê tạo ra một thế giới vô thường, sanh diệt, bất an, dễ đổ vỡ, mong manh.

Và khi tâm hết mê thì đi đến thể nhập trong một trạng thái thanh tịnh, tịch tịnh, vắng lặng, và đó là giải thoát. Còn kia là luân hồi sanh tử.

Luân hồi sanh tử là do tâm mê đối với ngũ uẩn. Hết luân hồi sanh tử là do tâm hết mê, hết tham, hết đắm và tẩy sạch hết tất cả những tàn dư ngấm ngấm hoạt động của ngũ uẩn trong tự thân. Khi đó là giải thoát thôi.

Chân lý này có trong sáng và dễ hiểu không ạ? Sanh tử và chấm dứt sanh tử chỉ là như vậy thôi, là chỗ tâm còn mê hay tâm hết mê.

Tâm mê thì tạo ra muôn hình vạn trạng, tạo ra những hình thức người, vật, súc vật, súc sinh, ma, quỷ trên thế giới này. Tâm hết mê thì không còn tạo ra những hình trạng đó nữa. Thì đó là giải thoát.

Và khi tâm mê tạo ra những hình trạng này và chạy theo đuổi những hình trạng này thì tâm đó phải chịu những nỗi thống khổ khi phải mang một cái thân như thế này: vừa mong manh, vừa dễ vỡ, vừa bệnh tật, vừa ốm đau, vừa già nua, xấu xí.

Thì những cảm giác thống khổ khi mà phải chịu cái sự hoại diệt của cái thân này, rồi hết cái thân này đến cái thân khác, đến cái thân khác. Tâm mê phải chịu đựng những nỗi khổ về sanh, về già, về bệnh, về chết của những thân vô thường. Và hết những thân này rồi đến cái thân khác, cũng sanh, già, bệnh, chết. Một cái thân khác nữa cũng sanh, già, bệnh, chết.

Đến ngày giờ này chúng ta còn ngồi đây là cái tâm mê nó đã phải chịu đựng vô lượng lần những phiền não và khổ đau do phải gánh chịu vô lượng những cái thân sanh diệt, vô thường, dễ vỡ, dễ bệnh tật, dễ ốm đau như thế này.

Thành ra, khi nhìn ra như vậy về thế giới và cuộc sống này, chúng ta phải tập xoáy sâu, xoáy về quá khứ, xoáy vào trong hiện tại và xoáy vào trong tương lai.

Phải nhìn, phải xoáy thật sâu, thật mạnh mẽ trong đó cho cái tâm này nó nhả ra, nó nhả ra từ từ những cái hôn mê của nó, những cái tham ái của nó, những cái kiết sử của nó, những cái trói buộc của nó đối với lại những sắc, thọ, tưởng, hành và thức này.

Khi mà chúng ta nhìn như vậy là chúng ta đang tập có một sự thấy biết đúng về thân tâm và cuộc sống này. Tức là chúng ta đang tập có chánh tri kiến trong nội tâm này.

Như vậy, cái gương soi trong cái nhìn, cái thấy này là gì?

Là phải nhìn ra được ngũ uẩn và cái tâm mê, cái tâm chấp thủ ngũ uẩn đối với lại ngũ uẩn. Phải nhìn ra được những nỗi khổ mà ngũ uẩn mang lại, những cái nỗi khổ mà tâm mê này nó phải gánh chịu khi phải đón nhận những cái thân ngũ uẩn như thế này, những cái nỗi khổ mà tâm mê này nó phải gánh chịu trong dòng luân hồi sanh tử triền miên, triền miên trong thời gian dài vừa qua. Phải nhìn thấy được như vậy.

Những cái điều đó là gì? Cái ý nghĩa đó, cái trí tuệ đó là cái chúng ta cần phải thể nhập trong cuộc sống này, là cái chúng ta cần phải nội soi lại cái nhìn, cái thấy của mình về cuộc sống này.

Cái gương soi thứ hai để chúng ta nội soi lại mình là như thế nào?

Khi chúng ta muốn suy nghĩ một cái gì, khởi lên suy nghĩ một cái gì, chúng ta phải xem trong suy nghĩ đó có dục, có ái, có sân, có si, có hại mình, hại người hay không.

Và trong dòng suy nghĩ đó, chúng ta thấy dòng suy nghĩ bất thiện sanh khởi, chúng ta lập tức đào thải.

Cái gương mà chúng ta cần phải soi ở đây là gì? Là chúng ta phải đi theo con đường của sự suy nghĩ đúng, lấy suy nghĩ đúng làm gương soi trong đời sống của mình, kiểm tra dòng suy nghĩ của mình, làm soi rọi lại những dòng suy nghĩ của mình.

Một dòng suy nghĩ khởi lên phải tra xét với chánh tư duy, tra xét lại với suy nghĩ đúng mà Đức Phật đã dạy. Suy nghĩ của mình đã đúng với lời Phật dạy chưa? Suy nghĩ của mình có tương ứng với lại chánh tư duy chưa?

Và khi thấy khởi những dòng suy nghĩ bất thiện, không đưa đến bình yên, an lạc cho mình trong sự tu học này, mình lập tức đào thải nó. Tu tập những dòng suy nghĩ hiền thiện, đưa mình đến sự an ổn, sự không làm khổ mình, không làm khổ người.

Rồi cái gương soi thứ ba của mình là gì? Là chánh ngữ, tức là lời nói đúng.

Mỗi một lời nói mình nói ra, mình phải soi lại trong chánh ngữ: lời nói này đã phù hợp với chánh ngữ chưa? Lời nói này có thích ứng với lời nói đúng mà Đức Phật đã chỉ dạy chưa?

Khi mình thấy mình nói những lời nói không đưa đến an lạc cho mình, không đưa đến an lạc cho người thì mình phải lập tức đào thải những lời nói như vậy. Mình không nuôi dưỡng những lời nói mà đưa đến sự ôm áp sự thù hận, sân hận, tức giận cho người. Mà khi người thù hận, tức giận, sân hận đối với mình thì mình sẽ gặp tai họa, mình sẽ gặp hiểm họa, mình sẽ bị người nói xấu, bị người làm hại, bị người đâm thọt phía sau lưng.

Rồi cái nhân quả của việc nói những lời đưa đến cho người sân hận như vậy: mình đã tạo ra khẩu nghiệp bất thiện cho chính mình. Đối với bản

thân mình phải chịu cái nghiệp quả của cái lời nói bất thiện đó, rồi mình lại bị thêm người ta ganh ghét, người ta làm hại mình.

Thành ra, mỗi một lời mình nói ra phải xem xét lại. Mình phải chiếu soi lại với chánh ngữ của Đức Phật chỉ dạy coi lời nói của mình đã có đi theo chánh ngữ hay chưa? Lời nói của mình có làm đau lòng người khác hay không? Lời nói của mình có chân thật hay không? Mình có nói dối hay không? Có nói hai lưỡi hay không? Có nói đâm thọc hay không? Có nói những lời độc ác hay không? Nguyên rửa người khác hay không? Có nói những lời phù phiếm linh tinh, nhảm nhí, chuyện thể gian, chuyện không thích ứng với sự tu hành hay không?

Mình phải kiểm tra những lời nói đó, mình xem lại lời mình nói đó có phải là chánh ngữ hay không. Phải nhìn thấy cuộc sống, phải kiểm tra coi cái nhìn, cái thấy của mình về cuộc sống này có đi theo đúng chánh tri kiến hay chưa. Một dòng suy nghĩ khởi lên, mình kiểm tra coi có đi theo đúng với chánh tư duy hay chưa.

Những lời nói định nói hoặc đã nói, mình phải kiểm tra trở lại những lời nói định nói, đã nói này đã có đúng với chánh ngữ hay chưa. Nếu chưa, mình phải tự sám hối, xấu hổ, mắc cỡ, tự hứa hoặc nhờ ai khác chứng giám lời hứa mình hứa đó để đi đến chỗ là mình sẽ cố gắng quyết gìn giữ thân tâm mình đi vào trong đời sống của một người chân chánh.

Trong mỗi một hành động của mình, mình phải kiểm tra soi chiếu lại đối với lại chánh nghiệp. Xem hành động này có phù hợp với chánh nghiệp mà Đức Phật đã chỉ dạy hay chưa, có phù hợp với hành động đúng mà Ngài đã hướng dẫn cho mình hay chưa. Nếu mình thấy chưa phù hợp thì mình cần phải điều chỉnh lại.

Khi mình rời khỏi con đường này của sự thấy đúng, nghĩ đúng, nói đúng, làm đúng, sống đúng này của chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng này, thì khi mình rời khỏi đạo lộ này tức là mình đã đi vào trong tà đạo. Mình đã đi vào trong tà pháp, mình đi vào trong tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định. Khi mình rời khỏi đạo lộ này là mình đã đi vào trong tà đạo rồi, mình đi vào trong tà pháp rồi.

Trong việc nuôi mạng sống của mình cũng như vậy. Mình xem lại coi cách mà mình có được miếng ăn này là đúng pháp chưa, là chân chánh chưa. Sự nuôi mạng sống này của mình, việc mà mình làm để có được những bữa ăn cho cái sự nuôi mạng này của mình là đúng pháp chưa, là chân chánh chưa. Nếu mình thấy không đúng, không thích hợp với đời sống chân chánh, sự nuôi mạng chân chánh thì mình lập tức phải từ bỏ, phải đào thải, phải chỉnh sửa, phải rửa sạch lại những cái sai quấy đó của mình.

Trong sự siêng năng tinh tấn nỗ lực trong sự tu hành, mình kiểm tra lại sự siêng năng tinh tấn này của mình đã đúng với sự siêng năng đúng mà Đức

Phật đã chỉ dạy chưa, đúng với chánh tinh tấn mà Đức Phật đã hướng dẫn chưa. Mình phải kiểm tra lại chánh tinh tấn hay siêng đúng việc là gì? Là cái gương soi để cho mình kiểm tra lại những tinh cần nỗ lực, những siêng năng tu hành của mình.

Mình siêng năng làm cái này, siêng năng tụng cái nọ, siêng năng đọc cái kia, siêng năng quán cái nọ. Nhưng những cái này đã đúng với lại siêng năng đúng mà Đức Phật đã hướng dẫn chưa?

Thành ra, **Bát Chánh Đạo** hay **phương pháp Tám đúng** là gương soi, là chuẩn mực đạo đức, chuẩn mực sống của một người tu. Và một người tu phải nương theo đó để kiểm tra, kiểm soát, phản quan nhìn lại mình trong từng cái thấy, cái nhìn, sự suy nghĩ, lời nói, sự hành động, sự nuôi mạng, sự siêng năng, sự quán sát và sự định tâm trong sự quán niệm, trong sự nhớ biết.

Nhớ biết cái này, nhớ biết cái nọ, hay là nhớ biết cái kia, quán niệm, tụng niệm cái này, cái kia, mình coi những cái điều đó mình làm đã đúng với lại sự quán sát đúng mà Đức Phật đã hướng dẫn chưa, đúng với lại chánh niệm mà Đức Phật đã hướng dẫn chưa.

Nếu mà mình thực hành sự quán sát, sự nhớ niệm, nhớ biết, để ý tâm của mình mà không đúng với lại sự quán sát đúng mà Đức Phật đã chỉ dạy thì đó là mình đã rơi vào trong tà niệm, trong một sự tu tập quán sát, quán niệm sai lầm.

Lại nữa, trong sự tu tập về thiền định, trong sự tu tập về định tâm của mình, xem lại mình đã có tu tập thiền định, tu tập sự định tâm theo cái định đúng cách mà Đức Phật đã hướng dẫn cho mình chưa. Mình đã thực hành đúng chánh định mà Đức Phật đã hướng dẫn cho mình chưa?

Và trong sự tu tập định tâm như vậy, nếu mình thấy mình thực hành thiền định không đúng với cách thiền định mà Đức Phật đã hướng dẫn thì ngay chỗ này mình phản quan, mình so sánh cái thiền định của mình và thiền định đúng cách mà Đức Phật đã hướng dẫn. Mà mình thấy sai lệch thì mình cần phải dừng lại và điều chỉnh nó đi vào đúng khớp với lại con đường đưa đến sự giải thoát mà Đức Phật đã hướng dẫn.

Thì như vậy, trong sự tu học này chúng ta cần phải nhớ rằng: phương pháp Tám Đúng hay Bát Chánh Đạo là kim chỉ nam của chúng ta trong đời sống tu tập này, là gương soi, là chuẩn mực đạo đức, chuẩn mực tu hành của chúng ta trên con đường đi đến sự giải thoát sanh tử.

Nếu chúng ta lệch ra khỏi chiếc gương này, lệch ra khỏi chuẩn mực tu hành này, tức là chúng ta đã đi vào trong tà đạo, đi vào trong tà pháp, tức là chúng ta đi vào một con đường sai lầm, chúng ta thực hành một pháp hành sai lầm. Và khi thực hành một con đường sai lầm, một pháp hành sai lầm này thì nó sẽ đưa đến cho chúng ta sự giải thoát không thật sự như chúng ta muốn, tức là nó sẽ đưa chúng ta đi đến tà trí và tà giải thoát.

Khi một người đi theo con đường tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định thì đích đến của người này là tà trí và tà giải thoát. Tức là khi đi theo một tri kiến sai lầm, một sự thấy biết sai lầm, không nhìn ra được sự thật của thân tâm này, không nhìn ra được sự thật của cuộc sống này, và người này thực hành một đời sống sai lầm, sai lầm trong cái nhìn cái thấy, sai lầm trong suy nghĩ, sai lầm trong lời nói, sai lầm trong hành động, sai lầm trong cách nuôi mạng, sai lầm trong sự siêng năng chân chánh, sai lầm trong sự quán sát quán niệm, sai lầm trong sự thiền định trong sự định tâm. Thì kết quả đi đến của người này là một sự sai lầm trong trí tuệ. Và cuối cùng người này đi đến sự sai lầm, sự lệch lạc ra khỏi sự giải thoát, tưởng rằng mình giải thoát, tưởng rằng mình thanh tịnh, tưởng rằng mình hoàn toàn thanh tịnh, hoàn toàn trong sạch. Nhưng đó là gì? Đó là tưởng tri thôi, đó được gọi là tà trí và tà giải thoát.

Thì như vậy, từ cái tà tri kiến - tức là sự thấy biết sai, thấy biết không đúng sự thật về thân tâm và cuộc sống này - nếu một người tu hành theo con đường đó thì người này sẽ đi đến tà trí và tà giải thoát. Tức là người này sẽ đi đến trí tuệ sai lầm về thân tâm và cuộc sống, và người này thật sự không đạt được sự giải thoát mà người này mong muốn.

Thì con suy nghĩ là chiều nay con phải chia sẻ cho chúng ta rõ về phương pháp Tám Đúng, và con muốn thời gian từ bây giờ cho đến tối, chúng ta phải tập nhận diện thân tâm mình và kiểm soát những suy nghĩ, hành động, cái nhìn của mình có theo được phương pháp Tám Đúng hay chưa. Tại vì

nếu tối nay con chia sẻ với chúng ta phần này thì chúng ta sẽ không có sự thực hành trong khi con còn ở đây. Cho nên con muốn chúng ta, dù là một hay hai tiếng đồng hồ từ bây giờ đến tối, phải thực hành để kiểm tra suy nghĩ của mình, cái nhìn, cái thấy của mình đang an trú như thế nào trong cuộc sống này, có đi theo được phương pháp Tám Đúng hay không. Vì vậy mà con ở lại cho đến giờ phút này.

Thì như vậy, đầu tiên hết trong Bát Chánh Đạo này chúng ta phải hiểu: đối với một người mới tu hành, trước khi chúng ta mới tu hành, Bát Chánh Đạo sẽ là chuẩn mực để chúng ta điều chỉnh thân, khẩu, ý của mình đi vào trong đường lối của sự tu hành chân chánh đi đến sự giải thoát. Tức nhiên là thời gian đầu đối với chúng ta là một sự điều chỉnh thân khẩu ý để đi vào con đường này. Thì trong thời gian đầu, sự điều chỉnh của chúng ta sẽ là gượng gạo, lúc nhớ lúc quên, mình thấy mình có một sự cố gắng và o ép mình ở trong đó. Nhưng mà chúng ta vẫn phải thực hành theo phương pháp Tám Đúng này vì đây là một sự kiểm tra, kiểm soát tất cả những hành vi, suy nghĩ, cử chỉ, hành động của chúng ta đưa vào nề nếp đường lối của sự tu tập chân chánh. Khi thấy thì phải thấy biết đúng về thân tâm và cuộc sống. Khi suy nghĩ thì phải suy nghĩ đúng theo chánh tư duy. Khi nói thì phải nói lời đúng theo chánh ngữ. Khi hành động thì phải hành động đúng theo chánh nghiệp. Khi nuôi mạng sống, cái mình đang bỏ vào trong bụng mình như vậy, sự nuôi mạng này để có được miếng ăn này của mình đã là chân chánh hay chưa, kiểm tra lại theo đúng với chánh mạng. Trong sự siêng năng tinh cần thì phải đi theo sự siêng năng ở trong chánh

ting tấn. Trong sự quán niệm, quán sát, nhớ nghĩ thì phải đi theo chánh niệm. Trong sự tu tập thiền định thì phải đi theo chánh định.

Thì thời gian đầu là chúng ta gò thân tâm mình để đi vào con đường thẳng chân chánh để đi đến sự giải thoát. Chúng ta sẽ có những sự phải nhớ, phải cố gắng, phải gò bó thân tâm mình, phải kiểm tra quán sát mình. Nhưng thực sự, khi chúng ta đi qua được cánh cửa thể nhập thực sự vào trong cánh cửa của chánh tri kiến rồi, thì khi đó dần dần tâm của chúng ta dần dần, sự hoạt động của trí tuệ mà đã nhìn thấy ngũ uẩn này sẽ đưa chúng ta dần dần đi đến một sự tự động điều chỉnh và thích ứng theo con đường của Tám Đúng. Nhưng trong giai đoạn đầu, trong bước đầu này, là chúng ta đưa thân tâm vào trong lề lối trước. Và lề lối này ở giai đoạn đầu chính là giới hạnh, là giới đức của một người tu. Bước đầu đi theo con đường này, thực hành con đường này mang một ý nghĩa là giới hạnh, giới đức của mình, nói, nghĩ, hành động theo thấy đúng, nghĩ đúng, nói đúng, làm đúng. Và khi hành động như vậy là gì? Là chúng ta trở thành tu tập về giới hạnh, đức hạnh của mình. Thì thời gian đầu, giới hạnh, đức hạnh này được tu tập, được gìn giữ theo một đường lối mà các Đức Phật đã đi qua. Nhưng thời gian sau thì thân tâm này sẽ nhuần nhuyễn, nhẹ nhàng, tự động, tự nguyện và khoan khoái thể nhập vào trong Tám Đúng này và không còn một cảm giác gò bó và khó khăn nữa.

Thì như vậy sự thực hành Bát Chánh Đạo nó có hai giai đoạn, hai hình thức. Hình thức ban đầu là đưa thân tâm theo những cái mình chưa có thật

sự thể nhập vào trong đó nhưng bắt mình gò ép mình đi vào trong đúng chánh đạo. Nhưng vượt qua giai đoạn này một thời gian thì chúng ta sẽ đi đến giai đoạn thân tâm hoạt động nhuần nhuyễn nhẹ nhàng và an trú thoải mái trong tám cái đúng này.

Thì đó là hai sự thực hành Bát Chánh Đạo hay phương pháp Tám Đúng có sự khác nhau giữa giai đoạn đầu và giai đoạn sau. Có thể là bây giờ chúng ta nghe về con đường này, thấy biết được chuẩn mực đạo đức, chuẩn mực tu hành của một người tu là gì và chúng ta bắt đầu thực hiện.

Thì chúng ta khi nói ra tập suy nghĩ: ờ nói như vậy đúng hay không. Suy nghĩ thì tập: dòng suy nghĩ này đúng hay không. Hành động thì kiểm tra: hành động như vậy đúng hay không.

Thì những cái này bây giờ ban đầu là chúng ta phải so sánh lại con đường Tám Đúng mà Đức Phật đã hướng dẫn. Nhưng càng về sau càng về sau thì sự thôi thúc và sự sống động ở trong mình là một chiều hướng của một nội tâm hướng đến thật sự là hoàn toàn chân chánh, thanh tịnh, trong sạch phía bên trong của mình.

Chúng ta đã rõ trong vấn đề này chưa ạ?

Bây giờ chúng ta sẽ coi quyển Tóm Tắt Ngũ Uẩn và học phương pháp Tám Đúng. Sau đó kiểm tra mình từ bây giờ cho đến buổi tối hôm nay, kiểm tra suy nghĩ, lời nói, hành động, kiểm tra cái nhìn cái thấy cái nhớ của mình. Chúng ta nhớ ha.