

37 Phẩm Trợ Đạo lộ trình hướng đến giác ngộ

ISSN: 2734-9195 15:11 25/10/2025

Ba mươi bảy phẩm trợ đạo là lộ trình tu tập trọn vẹn từ nhận thức đến giải thoát, từ sự tỉnh thức ban đầu đến trí tuệ viên mãn. Mỗi nhóm pháp là một nấc thang, nâng tâm thức từ phàm tục đến thánh trí.

Trong toàn bộ giáo lý của đức Thế Tôn, “Ba mươi bảy phẩm trợ đạo” (Pāli: *sattatimsa bodhipakkhiyā dhammā*) được xem là tinh yếu của đạo lộ giải thoát. Đây không chỉ là tập hợp của những pháp môn riêng rẽ, mà là một hệ thống tu tập toàn diện, bao gồm từ nền tảng đạo đức, thiền định cho đến trí tuệ giác ngộ.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, đức Phật dạy: *“Này các Tỳ-kheo, dù Như Lai có xuất hiện hay không, pháp tính vẫn thường trụ; đó là con đường Bát Thánh Đạo đưa đến Niết-bàn.”* (SN 45.8 – Magga-saṃyutta).

Lời dạy ấy khẳng định rằng, con đường hướng đến giác ngộ không phải do Phật tạo ra, mà là pháp tính thường hằng – con đường mà các bậc Giác ngộ đều tự mình chứng ngộ. 37 phẩm trợ đạo chính là biểu hiện đầy đủ của đạo lộ ấy.

1. Tứ Niệm Xứ (Cattāro Satipaṭṭhānā)

Gồm bốn lĩnh vực quán niệm:

Quán thân trên thân (kāyānupassanā),

Quán thọ trên thọ (vedanānupassanā),

Quán tâm trên tâm (cittānupassanā),

Quán pháp trên pháp (dhammānupassanā).

Kinh Đại Niệm Xứ (Dīgha Nikāya 22) dạy rằng: *“Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt qua sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chính trí và chứng ngộ Niết-bàn”.*

Tứ Niệm Xứ là nền tảng của chính niệm, giúp hành giả tỉnh thức trong từng oai nghi, nhận rõ vô thường, khổ, vô ngã của thân tâm. Khi chính niệm được duy trì, tâm trở nên trong sáng và vững chãi như mặt hồ phẳng lặng phản chiếu bầu trời.



2. Tứ Chính Cần (Cattāro Sammappadhānā)

Bốn nỗ lực chân chính gồm:

Ngăn ngừa ác pháp chưa sinh,

Diệt trừ ác pháp đã sinh,

Phát triển thiện pháp chưa sinh,

Tăng trưởng thiện pháp đã sinh.

Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya 4.13) ghi: “*Này các Tỳ-kheo, hãy tinh cần đoạn trừ điều ác, phát triển điều thiện; đó là sự tinh tấn chân chính.*”

Tứ Chính Cần nuôi dưỡng nghị lực tinh tấn (viriya), giúp tâm hướng thượng, không buông lung. Khi nỗ lực được đặt đúng chỗ, năng lượng thiện lành sẽ dần

thấp sáng trong từng hành động, lời nói và ý nghĩ của ta.

3. Tứ Như Ý Túc (Cattāro Iddhipādā)

Bốn nền tảng thành tựu gồm:

Dục như ý túc (chanda-iddhipāda),

Tinh tấn như ý túc (virīya-iddhipāda),

Tâm như ý túc (citta-iddhipāda),

Quán như ý túc (vīmaṃsā-iddhipāda).

Theo Tăng Chi Bộ Kinh (AN 4.41): *“Vị Tỳ-kheo tu tập và làm cho sung mãn bốn Như ý túc này, vị ấy có thể đạt đến mọi thành tựu tùy tâm nguyện.”*

Tứ Như Ý Túc giúp hành giả khởi dậy khát vọng chân chính, nuôi dưỡng sức mạnh tinh thần và năng lực định tâm. Khi bốn yếu tố này được hòa hợp, tâm trở nên tự tại, nhẹ nhàng như dòng suối chảy xuôi theo trí tuệ.

4. Ngũ Căn (Pañca Indriyāni)

Năm căn gốc tu tập gồm:

Tín căn (saddhindriya),

Tấn căn (viriyindriya),

Niệm căn (satindriya),

Định căn (samādhindriya),

Tuệ căn (paññindriya).

Tương Ưng Bộ Kinh (SN 48.10) dạy: *“Khi năm căn này được tu tập sung mãn, vị Tỳ-kheo sẽ chứng đạt trí tuệ giải thoát.”*

Ngũ Căn là năm gốc rễ của sự trưởng thành tâm linh. Khi tín căn vững, tuệ căn sáng, niệm căn bền, định căn sâu và tấn căn mạnh, hành giả sẽ như cây vững rễ giữa bão tố, không lay động giữa dòng đời biến dịch.

5. Ngũ Lực (Pañca Balāni)

Gồm năm năng lực tương ứng với Ngũ Căn:

Tín lực,

Tấn lực,

Niệm lực,

Định lực,

Tuệ lực.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh (SN 48.43), đức Phật dạy: *“Khi năm năng lực này được tu tập sung mãn, hành giả không còn bị dao động bởi ma quân.”*

Ngũ Lực là sự kiên cố của Ngũ Căn; khi đức tin và trí tuệ cân bằng, chính niệm và định được tăng trưởng, hành giả sẽ đứng vững trong đạo, tâm như núi vàng bất động giữa bão tố vô minh.

6. Thất Giác Chi (Satta Bojjhaṅga)

Bảy yếu tố giác ngộ gồm:

Niệm giác chi (sati-sambojjhaṅga),

Trạch pháp giác chi (dhammavicaya-sambojjhaṅga),

Tinh tấn giác chi (viriya-sambojjhaṅga),

Hỷ giác chi (pīti-sambojjhaṅga),

Khinh an giác chi (passaddhi-sambojjhaṅga),

Định giác chi (samādhi-sambojjhaṅga),

Xả giác chi (upekkhā-sambojjhaṅga).

Kinh Tương Ưng Bộ (SN 46.14) dạy: *“Khi bảy yếu tố giác ngộ này được tu tập viên mãn, tâm được giải thoát khỏi tham ái và vô minh.”*

Thất Giác Chi biểu hiện quá trình tâm linh thăng hoa, từ niệm và tinh tấn đến hỷ, định và xả. Khi bảy yếu tố này hài hòa, tâm hành giả trở nên an tịnh, rạng rỡ như đóa sen nở giữa hồ tĩnh lặng.

7. Bát Chính Đạo (Ariya Aṭṭhaṅgika Magga)

Tám chi phần của con đường Thánh gồm:

Chính kiến (sammā-diṭṭhi),
Chính tư duy (sammā-saṅkappa),
Chính ngữ (sammā-vācā),
Chính nghiệp (sammā-kammanta),
Chính mạng (sammā-ājīva),
Chính tinh tấn (sammā-vāyāma),
Chính niệm (sammā-sati),
Chính định (sammā-samādhi).

Kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56.11) ghi: *“Đây là con đường Trung đạo, đưa đến tri kiến, đưa đến giác ngộ, đưa đến Niết-bàn.”*

Bát Chính Đạo là kết tinh của toàn bộ 37 phẩm trợ đạo, bao trùm Giới – Định – Tuệ. Khi hành giả sống đúng Chính đạo, đời sống trở nên trong sáng, tâm an tịnh như trăng thu chiếu khắp mà không vương bụi trần.

Kết luận

37 phẩm trợ đạo là lộ trình tu tập trọn vẹn từ nhận thức đến giải thoát, từ sự tỉnh thức ban đầu đến trí tuệ viên mãn. Mỗi nhóm pháp là một nấc thang, nâng tâm thức từ phàm tục đến thánh trí.

Kinh Tăng Chi Bộ (AN 3.88) dạy: *“Này các Tỳ-kheo, ai tu tập và làm cho sung mãn các pháp trợ đạo này, người ấy sẽ chứng đạt trí tuệ giải thoát, đoạn tận khổ đau”.*

Thực hành 37 phẩm trợ đạo chính là thực hành toàn bộ con đường Phật dạy, là bước đi vững chãi trên đạo lộ Trung đạo.

Khi hiểu và sống được với những phẩm pháp này, mỗi bước chân, mỗi hơi thở đều trở thành ánh sáng của giác ngộ.

Tác giả: **Nguyễn Nhất Nguyên**