

## **BỐN SỰ THẬT NHIỆM MÀU**

**Joseph Goldstein**

**Nguyễn Duy Nhiên dịch**

---o0o---

**Nguồn**

**<http://thuvienhoasen.org>**

**Chuyển sang ebook 28-7-2009**

**Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)**

### Mục Lục

Khổ Đé  
Tập Đé  
Diệt Đé  
Đạo Đé

---o0o---

### **Khổ Đé**

Trong thời gian giáo lý của đức Phật đươ.c truyền bá khắp nơi trên Á Châu và thế giới, có nhiều trường phái với nhiều lối giải thích về Phật pháp khác nhau đươ.c sinh lên. Mỗi trường phái chú trọng vào một điểm riêng, có một hệ thống thần học riêng và những phương tiện khéo léo riêng biệt. Mặc dù các truyền thống khác nhau ấy có thể không đồng ý về một số điểm trong giáo lý đức Phật, nhưng có một công thức giáo pháp chung mà bao giờ cũng vẫn là trọng tâm của mọi truyền thống, đó là : Tứ Diệu Đé hay là Bốn Sự Thật Nhiệm Màu. Đức Phật diễn tả sự thật đầu tiên trong Tứ Diệu Đé là Khổ đé, sự thật về khổ đau. Chữ dukkha trong tiếng Pali có một nghĩa rất rộng, nó bao gồm khổ đau, bất an và sự bất mãn. Đức Phật sau khi giác ngộ, ngài đã đối diện với sự thật về khổ đau trong cuộc đời một cách không sợ hãi, không tự thán. Ngài đã nhận diện những vấn đề của khổ đau hết sức rõ ràng : nỗi đau đớn của sanh, lão, bệnh, tử?, nỗi sầu lo, thất vọng, ưu tư, buồn khổ vì xa lìa người mình yêu, vì gài gũ người mình không ưa thích, vì không có đươ.c điều mình muốn - tất cả những cái ấy đều là dukkha. Khi ta quán chiếu tư. tánh duyên khởi của mọi hiện tượng trên một cách sâu xa và tinh tế, chúng ta sẽ bắt đầu thấy đươ.c bản chất khổ đau cố hữu của chúng. Chúng ta ai cũng biết rằng những cảm thọ đau đớn trong tâm và thân là khổ đau. Nhưng chúng ta cũng có thể kinh nghiệm đươ.c khổ đau ấy, khi ta ý thức đươ.c sự ngăn ngại tạm thời của mọi hiện tượng. Không có bất cứ một kinh

nghiệm nào, cho dầu tuyệt vời đến đâu, lại có thể đem đến cho ta một sự thoả mãn sâu xa và trường cửu, vì chúng lúc nào cũng thay đổi. Sự lưu chuyển không ngừng của các hiện tượng thường gợi tôi liên tưởng đến một dòng nước đổ xuống từ một ghềnh thác cao. Dòng nước rơi xuống, tan tác, bất tận - ào ào - không bao giờ ngừng nghỉ. Đó cũng là sự tan tác của mọi hiện tượng. Thêm vào đó, đức Phật đã diễn tả về một loại khổ đau thứ ba rất chi tiết trong một bài pháp nói về lửa: "Mắt đang bị lửa thiêu đốt, tai đang bị lửa thiêu đốt... thân... tâm... đang bị lửa nào thiêu đốt? Lửa của tham lam, lửa của sân hận và lửa của si mê." Chúng ta khó có thể nào cởi mở được đối với sự thật khổ đau, vì lúc nào ta cũng đi trốn tránh chúng, đi tìm ẩn náu trong cuộc sống hằng ngày. Chúng ta thường đi tìm hạnh phúc và nương tựa vào những gì đem lại cho mình khoái lạc, những gì mà chính chúng cũng chỉ là tạm bợ, nhất thời. Tất cả cũng chỉ vì phần đông chúng ta không biết thực tập phương pháp dừng lại, cởi mở ra với sự sống chung quanh mình, để có thể cảm nhận được những gì thật sự đang xảy ra. Có một điều hơi mâu thuẫn, nhưng cũng rất là nhiệm màu, về khổ đau là khi ta càng cởi mở càng tìm hiểu nó, thì tâm ta sẽ lại càng trở nên nhẹ nhàng và tự do hơn. Vì khi ta không còn chối bỏ hay trốn tránh sự thật nữa, tâm ta sẽ trở nên bao la hơn, cởi mở và an lạc hơn. Chúng ta cũng sẽ không còn bị sai sử bởi lòng tham dục hoặc những đam mê của mình, vì ta có thể nhìn thấy được rõ ràng sự tan tác của mọi vật như là chúng hiện hữu. Nhưng nếu chỉ nhìn thấy và hiểu được khổ đau trong cuộc đời này thôi cũng vẫn chưa đủ. Chân đế thứ hai, Tập đế, nhận diện được nguyên nhân của khổ đau. Khổ đau bắt nguồn từ đâu?

---o0o---

## **Tập Đế**

Danh từ kilesa trong tiếng Pali có nghĩa là cảm xúc khổ thọ, tức là những nỗi thống khổ trong tâm như là tham lam, ghen tức, thù hận, sân hận, sợ hãi. Những trạng thái tương tự như thế dày xéo tâm ta, chúng làm cho ta điều đúng và tạo nên trăm ngàn khổ đau. Kilesa có thể biểu hiện trên nhiều bình diện khác nhau. Đôi khi chúng có năng lượng đủ mạnh để biến thành những hành động vô cùng bất thiện như là: Sát sanh, trộm cắp, tà dâm, tự hủy hoại mình và làm hại người khác. Ta có thể thấy được năng lượng của kilesa biểu lộ thật rõ rệt, mỗi khi ta quan sát những gì đang xảy ra khắp nơi trên thế giới: giết chóc, hãm hiếp, tra tấn, đói khát, thù hận. Những khổ đau này có gốc rễ nằm trong tâm của mọi người, trong đó có cả bạn và tôi. Chúng ta có thể làm vơi bớt đi phần nào những khổ đau trên cuộc đời này bằng cách giữ

một giới hạnh trong sạch. Đức Phật có dạy cho chúng ta về Ngũ Giới như là một phương pháp bảo vệ, giữ cho ta khỏi phạm vào những việc làm bất thiện. Ngũ giới ấy là : không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không dùng những chất say. Bạn hãy tư?ng tư.ng xem cuộc đời này đẹp biết bao nhiêu nếu ai cũng chỉ cần giữ một giới thôi - không giết hại người khác.Ở một mức độ thấp hơn, thì kilesa là những tâm thức bất thiện nào có khả năng tạo nên những lời nói hoặc tư tư?ng mà ảnh hươ?ng của chúng hơi yếu hơn một chút. Và mức độ sâu kín hơn hết của kilesa, còn đươ.c gọi là những bất thiện ẩn tàng, hay những-hướng-khổ-đau tiềm tàng. Những khổ đau ấy hiện không có mặt trong giờ phút hiện tại, nhưng chúng có một tiềm năng khởi dậy nếu gặp hoàn cảnh thích hơ.p. Ví dụ như khi một người bị đặt vào những trường hợp khẩn trương, họ thường có những hành vi bất thiện mà thường ngày người ấy sẽ không bao giờ dám làm. Đó cũng chính là ở tiềm năng ấy.Đức Phật cũng có nhấn mạnh đến một loại tâm bất thiện đặc biệt, mà ta cần phải nhổ bỏ tận gốc, nếu ta muốn tận diệt nguyên nhân của khổ đau. Loại kilesa này, đươ.c xem như là nguy hiểm nhất, đó là niềm tin cho rằng mình có một cái "Tôi" thường hằng, bất biến. Ngày nào tâm ta vẫn còn bị ô nhiễm bởi tà kiến ấy, với quan niệm sai lầm ấy, nó sẽ lôi kéo ta vào biết bao nhiêu những việc làm bất thiện khác nữa! Và khi chúng ta có một ý niệm sai lầm về một cái "Tôi", ta sẽ cố gắng bảo vệ nó, thoả mãn nó, rồi biết bao nhiêu hành động của mình chung qui cũng chỉ để phục vụ cho ý niệm sai lầm này mà thôi. Nhà văn Wei Wu Wei có diễn tả cái tâm bất thiện ấy một cách thật gọn gàng và chính xác : "Nó cũng giống như một con chó ngồi sủa một cái cây, nhưng chỉ có điều là không có cây nào ở nơi đó cả !"Thiền tập có khả năng thanh lọc tâm ta sạch hết những bơ.n nhơ của kilesa, những gì đã từng gây nên biết bao khổ đau trong cuộc đời, mà chúng cũng là nền tảng cho cái nhìn sai lầm về sự. sống của ta. Nhờ năng lư.c của một ý thức tỉnh giác, ta sẽ có thể cảm nhận đươ.c, ném được mùi vị của vô ngã - sự vắng mặt của một cái Tôi. Và ta sẽ hiểu đươ.c nó, không bằng lý thuyết hay qua ý niệm, nhưng bằng một kinh nghiệm trư.c tiếp ở ngay giờ phút hiện tại này.Thật ra tuệ giác giải thoát ấy không có gì là mới lạ cả. Nó đã có từ thời đức Phật và vô số những đức Phật trước đó nữa. Sự. hiểu biết này cũng chính là tư. tánh của Phật pháp. Nó đã đươ.c diễn tả qua tuệ giác của biết bao người thuộc nhiều nền văn hoá khác nhau. Một đấng sĩ Nhật vào thế kỷ thứ 14 có viết :

Tôi không có mẹ cha,

Tôi lấy trời đất làm cha mẹ .

Tôi không nơi cư ngụ ,  
Tôi lấy sư. tỉnh giác làm nhà.  
Tôi không có tử sanh,  
Tôi lấy sư. ra vào cửa hơi thở làm lẽ sống chết.  
Tôi không có thần thông,  
Tôi lấy sư. chân thật làm phép lạ  
Tôi không có bạn bè,  
Tôi lấy tâm mình làm bằng hữu.  
Tôi không có kẻ thù,  
Tôi lấy thất niệm làm địch thủ .  
Tôi không có áo giáp,  
Tôi lấy từ tâm làm sư. bảo vệ .  
Tôi không có lâu đài,  
Tôi lấy tâm bất động làm thành trì bao bọc.  
Tôi không mang đao kiếm,  
Nhưng tôi chỉ cần một lưỡi gươm vô ngã mà thôi!

---o0o---

## **Diệt Đế**

Chúng ta đều là những dũng sĩ, lấy vô ngã làm thanh gươm trí tuệ . Thanh gươm báu ấy có khả năng chém xuyên qua những si mê và dâm thủng đươ.c tấm màn vô minh mờ mịt.Chân lý thứ nhất là Khổ đế, dạy cho ta về sư. thật khổ đau và những mức độ khác nhau của chúng. Người hành giả hiểu đươ.c chân lý thứ hai, tức Tập đế, sẽ nhận thức đươ.c các nguyên nhân của khổ đau và tập buông bỏ chúng. Họ sẽ làm lung lay và búng nổ hết những gốc rễ

của phiền não trong tâm, nhất là ý niệm về cái Ngã. Chân lý thứ ba của Tứ Diệu Đế, dạy rằng có một con đường có thể chấm dứt khổ đau, để trút bỏ đượ.c gánh nặng trên vai mình. Trong sự tu tập, thỉnh thoảng ta cũng có thể thoáng thấy đượ.c sự chấm dứt khổ đau ấy. Chúng ta có thể ném đượ.c vị giải thoát này trong một khoảnh khắc, khi một kilesa vừa biến mất. Trong những khi ta đang bị vướng mắc vào những tình cảm phiền muộn, ta sẽ cảm thấy bó buộc, nóng nảy, nhỏ nhen; và vừa khi ta buông bỏ chúng, tức thì tâm ta sẽ đượ.c tự tại ngay. Ngay trong chính giây phút ấy, ta ném đượ.c mùi vị của giải thoát, mùi vị của sự chấm dứt khổ đau. Sự tự do ấy là thật, vì nó là kinh nghiệm của chính ta chứ không phải chỉ là một ý niệm đẹp mơ hồ nào đó. Cũng vậy, mỗi khi bạn có thể ý thức đượ.c sự có mặt của một tư tưởng, thay vì bị nó lôi cuốn theo, tức là bạn đã kinh nghiệm đượ.c sự bừng mở của tâm mình rồi đó. Một kinh nghiệm tương tự với sự buông bỏ này là như khi ta đi xem hát. Khi ở trong rạp ta sẽ bị cuốn phim hấp dẫn thu hút vào cốt truyện, và khi xem xong ta bước ra ngoài. Ta có một cảm giác rằng thứ.c tại đã đột ngột thay đổi, một kinh nghiệm thức tỉnh nhỏ bé : " , thì ra đó chỉ là một chuyện phim!" Nhưng còn cuốn phim trong tâm của ta thì sao, bao giờ ta mới chịu bước ra ngoài? Mỗi giây phút khi ta tỉnh giác và ý thức đượ.c những gì đang xảy ra, sẽ là những giây phút giác ngộ trong đời mình. "À, đúng rồi, đó chỉ là một tư tưởng mà thôi. Chẳng phải là một chuyện gì ghê gớm như mình nghĩ!" Trong giây phút ấy tất cả sẽ bừng mở. Chúng ta cũng có thể kinh nghiệm đượ.c sự chấm dứt của khổ đau bằng một cách khác, khi ta đạt đến trình độ gọi là "bình thản trước mọi sự thành tựu." Một tâm tĩnh lặng thì bao giờ cũng sẽ vững vàng và quân bình trước bất cứ những việc gì xảy đến. Chúng ta sẽ cảm thấy thư thái và cởi mở trước sự tha(ng trầm của mọi vật. Một tâm trầm tĩnh thì sẽ không bao giờ phản ứng một cách quá khích. Trạng thái này cũng gần giống như tâm của một người đã hoàn toàn giác ngộ . Vì thế, mặc dầu ta chưa thật sự bước ra khỏi cuộc đời, chưa được giải thoát viên mãn, nhưng ta cũng vẫn có thể kinh nghiệm đượ.c chốn an lạc này. Chúng ta có thể kinh nghiệm đượ.c sự chấm dứt khổ đau bằng cách quán chiếu những hiện tượng duyên sinh - nhận thức đượ.c sự vô minh, vô duyên khởi của chúng.

---o0o---

## **Đạo Đế**

Chân lý thứ tư của Tứ Diệu Đế là Đạo Đế, hoàn tất con đường đi đến sự giải thoát. Con đường tu tập của đức Phật dạy rất là trực tiếp và rõ ràng, mặc dù nó đòi hỏi một sự phó thác và một sự kiên gan, bền chí phi thường. Con

đường tu tập ấy bao gồm sự. đào luyện trong ba lãnh vực. Thứ nhất là trau giồi về giới luật, không sát hại Nếu sự. tu tập của ta không được đặt trên nền tảng của một thiện chí đối với mình và tha nhân, thì việc ấy cũng giống như là chèo thuyền qua sông mà trong khi con thuyền vẫn còn

cột chặt vào bến. Sự cố gắng của ta, cho dù có bền chí đến đâu, cũng sẽ không mang đến một quả trái nào. Chúng ta cần phải tu tập và tôi luyện khả năng sống chân thật và thanh liêm của mình. Việc thứ hai chúng ta cần trau dồi là phát triển na(ng lực, định lực, và sự. tỉnh giác. Đây là những công cụ của thiền quán và của sự. sống, có khả năng làm cho ta tỉnh thức. Không có những yếu tố ấy, chúng ta cả đời sẽ chỉ hành động theo những tập quán, thói quen tích tụ lâu đời, lâu kiếp của mình mà thôi! Hai sự. trau luyện ấy sẽ làm nền tảng cho sự. phát sinh của tuệ giác. Tuệ giác để nhìn thấy được sự. vô thường một cách rõ ràng, thấy được tính chất bị điều kiện chi phối của mọi hiện tượng, biết được rằng bất cứ việc gì hễ có sanh thì phải có diệt. Khi chúng ta quán chiếu chúng một cách thâm thấu, chúng ta sẽ không còn bám víu nữa, và khi ta đã không còn bám víu nữa thì mọi khổ đau tự nhiên sẽ chấm dứt.

Joseph Goldstein  
Nguyễn Duy Nhiên dịch

---o0o---  
**HẾT**