

Tứ Diệu Đế

» Tác giả: **Phạm Văn Tuấn**

Tứ = bốn,

Diệu = cao quý vì (a) khám phá do bậc thánh như Đức Phật, (b) được chứng ngộ trọn vẹn do các bậc thánh, các A la hán, và (c) là thực tế, không huyền ảo, xứng đáng để tôn trọng.

Đế = chân lý.

Tứ Diệu Đế gồm 1/ Khổ đế (dukkha) = sự thật về đau khổ, 2/ Tập đế (samudaya) = nguồn gốc của đau khổ, 3/ Diệt đế (nirodha) = cách diệt đau khổ, và 4/ Đạo đế (marga) = con đường diệt khổ hay chấm dứt đau khổ.

1/ Khổ Đế.

Đau khổ là một sự kiện thực tế của đời sống, là chân lý thứ nhất, đây là khởi điểm của giáo pháp. “Này chư tỳ kheo, đây là Diệu Đế về đau khổ. Sinh là khổ, già là khổ, chết là khổ, ưu phiền, ta thán, đau đớn, âu sầu và thất vọng là khổ, kết hợp với người ưa thích, xa lìa người thân, cũng đều là khổ, không đạt được điều mong muốn cũng là khổ, tóm lại cái khối “năm uẩn”(sắc, thọ, tưởng, hành, thức) căn cứ trên sự vương mắc (attachment) là khổ”.

Đức Phật không dạy chúng ta trốn tránh đau khổ mà dạy chúng ta phải cam đảm, đối diện với đau khổ rồi sống cao thượng. Đau khổ không chỉ bao gồm sự bệnh hoạn và sự chết chóc, đây là các sự kiện vật lý, mà còn bao gồm những điều gì không được ưa thích xảy ra cho chúng ta, tức là các sự kiện tâm lý. Bệnh tật và cõi chết là những thực tế không tránh khỏi. Có sinh thì có tử, có sức khỏe thì có bệnh tật, có tuổi trẻ sẽ có tuổi già, có thành công sẽ có thất

bại, có vui thú sẽ có đau đớn, có hội tụ sẽ có chia ly. Như vậy mọi người đều không tránh khỏi đau khổ và các nỗi đau khổ tiếp tục đeo theo chúng ta trong suốt quãng đời.

Đứng trước các đau khổ, chúng ta phải chấp nhận các nghịch cảnh, duy trì đức tính tự trọng và lòng can đảm bởi vì sự giác ngộ (enlightenment) được tìm thấy trong niềm đau khổ. Nếu mục đích của con người là sống để hưởng thụ các lạc thú, các tiện nghi vật chất v.v. thì những thứ kể sau này không phải là “không giới hạn”. Nhiều người giàu có thường tích lũy tài sản vì cho rằng tài sản khiến cho họ được kính trọng nhưng nhiều khi cách làm giàu cũng đi kèm theo các tội lỗi, khiến cho con người thiếu đi tính cao thượng. Các tu sĩ khát thực (saddhu) là những kẻ cao thượng bởi vì không còn bận tâm tới vẻ bên ngoài, không bị lo lắng vì các thăng trầm của hoàn cảnh, cao thượng vì đã chọn lựa cảnh sống thanh bần mà trong sạch. Điều quan trọng và cần thiết là sống một cuộc đời cao thượng bởi vì trong Tâm Tư của người biết sống này có sự an lành, không buồn phiền, không lo lắng và đây là Niết Bàn. (Lời Phật dạy: Nơi nào không có phiền não, nơi đó là Niết Bàn).

2/ Tập Đế.

Khổ Đế là chân lý cao quý thứ nhất, liên quan tới những đau khổ xảy ra cho chúng ta. Chân lý thứ hai là Tập Đế (Samudaya) đề cập tới những cảm xúc biểu hiện bên trong Tâm của chúng ta. Tập là gom góp, tóm hợp các điều vướng mắc mà thành ra khổ. Tập Đế còn được gọi là Tập Khổ Đế (Dukkha samudaya) có nghĩa là “phản ứng từ đau khổ”, tức là những gì xảy ra đồng thời với đau khổ. Trước các đau khổ, chúng ta thường tránh né, lánh xa những phiền não, ước mong một cuộc đời không khổ đau, nhưng các cố gắng tránh né này thường mang lại nhiều rắc rối hơn.

Một thí dụ về đau khổ là sự chết, sự mất mát (loss). Trước cảnh chết hay mất mát, chúng ta đau buồn, sầu thương (grief). Sự đau buồn, sầu thương là “tập đế”, cảm xúc này xuất hiện sau nỗi đau khổ, đây là phản ứng tự nhiên trước các thay đổi xấu trong đời sống hàng ngày, chẳng hạn trước sự qua đời của người thân trong gia đình. Nỗi đau buồn là một thứ ngọn lửa cháy bên trong tâm hồn của chúng ta. Đứng trước cảm xúc này, chúng ta không thể dẹp nó được mà nên chấp nhận, suy xét và chế ngự bớt cảm xúc, tự kiểm soát, đây là cách luyện tập tinh thần.

Nguyên nhân của đau khổ là do “tham ái” (tanha) và “vô minh”. Chính tham ái (hay ái dục) là động cơ vị kỷ, nằm phía

sau mọi hành động của nhân loại mê muội, đẩy con người theo nhiều chiều hướng xấu. Vô minh che lấp Tâm sáng suốt tự nhiên. Trong con người của chúng ta, có một thứ địa ngục tàn phá (destructive inferno) gây ra tổn hại, đó là “tam độc”, hay tham (greed), sân (hate) và si (delusion). Những thành phần xấu này thuộc về “ngã” (ego). Người tu theo đạo Phật tập luyện được khả năng tận diệt các bản ngã xấu của mình (absence of ego) hay hiểu rõ “lý vô ngã” của kinh điển Đại Thừa, sẽ không còn bị liên hệ tới các thành phần đau khổ nữa, bởi vì mọi sự vật đều do nhân duyên giả hợp, không có chủ thể thì không còn khổ đau mỗi khi cuộc đời thay đổi, thăng trầm. Người thấu hiểu đạo lý biết rằng mọi sự vật chỉ hiện diện trong một khoảng thời gian, rồi tất cả sẽ là “không” (sắc tức thị không). Chữ “không” ở đây là bản thể vô cùng tận, không hình, không tướng, chuyển sinh ra mọi sự vật, khi nhân duyên hòa hợp thì thành, hết duyên thì hoại, trước có sau không.

Khổ đế (dukkha) được coi như một tia lửa rất nhỏ, Tập Đế (samudaya) là một đám lửa cháy khó kiểm soát, có thể gây nên những tai họa mà chúng ta không lường trước được. Vấn đề phải đối phó là không cần dập tắt ngọn lửa mà biết cách dùng ngọn lửa cháy một cách hữu ích. Tham sân si là ba thứ lửa xấu mà chúng ta cần phải chế ngự.

3/ Diệt Đế.

Chân lý thứ ba là Diệt Đế (nirodha) hay chân lý về trạng thái chấm dứt đau khổ, với kết quả là sự hết đau khổ tức là Niết Bàn. Nếu tham ái (hay ái dục) là nguồn gốc của đau khổ thì khi không còn tham ái nữa, chắc chắn đau khổ cũng không còn. Như vậy chúng ta đạt được Niết Bàn nếu biết cách chế ngự ngọn lửa xấu bên trong Tâm của chúng ta. Đức Phật khuyên chúng ta nên hiểu rõ hoàn cảnh sống rồi mang thực hành sự hiểu biết này bởi vì Hạnh Phúc từ bên trong Tâm mà sinh ra. Tham ái là một gánh nặng mà chúng ta mang theo trong suốt cuộc hành trình của đời người, đây là một món đồ phụ thuộc rất tai hại mà chúng ta phải vứt bỏ, quẳng đi để có một cuộc đời suôn sẻ. Người đã trọn vẹn dứt bỏ tham ái là bậc A la hán. A la hán là bậc tu hành vượt ra khỏi những gì tốt và những gì xấu, thoát khỏi những gì trần tục, tạm bợ.

Tuyệt đối không lo âu và không sợ sệt là kết quả của sự chấm dứt tham ái. Kinh Pháp Cú, câu 96 viết rằng: “Tâm trầm tĩnh, ngôn ngữ trầm tĩnh, hành động trầm tĩnh, người đó hiểu biết chân chính, trọn vẹn siêu thoát, hoàn toàn an tịnh và quân bình”, hay câu 199 nói rõ: “Hạnh phúc thay ta sống không khao khát (dục vọng) giữa những người khao khát”. A la hán là vị chân tu đã tận diệt mọi hình thức tham dục và đã chế ngự “sáu căn” (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý)

hoàn toàn và trọn vẹn đến mức Ngài có thể nhìn mọi chúng sanh, mọi vật, mọi hiện tượng mà không chút giao động, không mảy may bị chi phối. Ngài không còn bị dính mắc vào điều gì. Tâm của Ngài tuyệt nhiên bình thản.

4/ Đạo Đế.

Đạo Đế (marga) là chân lý về con đường dẫn đến cách chấm dứt đau khổ, là con đường giải thoát, muốn vậy chúng ta phải học hỏi giáo lý, giữ gìn giới luật, sửa đổi thân tâm cho được trong sạch, đoạn diệt lòng tham ái hay ái dục, đó là tu, rồi đem giáo lý ra áp dụng trong mọi việc làm để giúp gia đình và xã hội, đó là hành (từ, bi, hỷ, xả, vô ngã, vị tha). Trong đời sống hàng ngày, có người tự buông thả, đắm chìm trong dục lạc (trác táng), có người tự hành xác (khổ hạnh) vừa vô ích vừa không ý nghĩa, đây là hai lối sống thái cực. Đức Phật dạy chúng ta con đường giải thoát, được gọi là “Trung Đạo” (the Middle Path) hay “Bát Chánh Đạo” (the Noble Eightfold Path). Đây là cách đối phó với thực tại của đau khổ, dẫn tới đời sống an lành. Đây là 8 con đường chân chính hay “toa thuốc” gồm 8 phần:

1) Chính kiến (hiểu đúng)(right view): gồm việc gìn giữ một quan niệm xác đáng về Tứ Diệu Đế (the Four Noble Truth) và giáo lý (vô ngã), hiểu rõ bản chất của kiếp sinh tồn, của chánh và tà. Đây cũng là giai đoạn đầu và cuối cùng của Bát Chánh Đạo.

2) Chính tư duy (nghĩ đúng)(right thought): suy nghĩ hay có một mục đích đúng đắn, suy xét về ý nghĩa của bốn chân lý (Tứ diệu đế) một cách không sai lầm, tức là có tư tưởng chân chính, biết từ khước, xuất ly và dứt bỏ (tham sân si).

3) Chính ngữ (nói đúng)(right speech): không nói dối, không nói phù phiếm, không nói lời độc hại.

4) Chính nghiệp (làm đúng)(right action): không phạm các giới luật.

5) Chính mệnh (sống đúng)(right livelihood): tránh làm những nghề giết hại như đồ tể, thợ săn, buôn ma túy.

6) Chính tinh tấn (cố gắng đúng cách)(right effort): ngăn chặn không cho khởi sinh các bất thiện chưa có, diệt trừ các bất thiện đã có, phát triển tâm thiện đã có và chưa có, duy trì nghiệp tốt, diệt trừ nghiệp xấu.

7) Chính niệm (nhớ đúng)(right mindfulness): tỉnh giác về ba mặt thân- miệng- ý.

8) Chính định (tâm đúng đắn)(right samadhi): tập trung tâm ý, đạt bốn định xuất thế gian (bốn xứ)

Bát Chánh Đạo còn có thể chia làm ba phần, đó là (a) Giới (sila) gồm chính ngữ, chính nghiệp và chính mệnh, (b) Định (samadhi) gồm chính tinh tấn, chính niệm và chính định, (c) Tuệ (Panna) gồm chính kiến, chính tư duy.

Giới (sila) liên quan tới nếp sống kỷ cương, hay phẩm hạnh trong sạch. Giới là bước đầu trên con đường tu học, là nền tảng vững chắc của mọi tiến bộ. Chính ngữ rất cần thiết cho đức hạnh bởi vì chỉ có con người mới có khả năng nói, phát biểu tâm tư, vì thế chúng ta phải nói thế nào để không gây tổn hại và có lợi ích cho người khác. Chính nghiệp và chính mệnh cũng dẫn tới các phẩm hạnh trong sạch bởi vì chính mệnh đòi hỏi chúng ta phải tránh xa lối sống bất chính, làm các nghề nghiệp có tính lường gạt, mờ ám.

Sau Giới là hai phần còn lại, đó là Định và Tuệ. Mục tiêu của Giới là giúp phát triển tâm Định và thành đạt Trí Tuệ tối thượng. Giới hạnh càng trong sạch, Tâm càng sáng suốt nhờ đó mà thành đạt Trí Tuệ, tìm ra chân lý cao thượng của đời sống.

Theo giáo pháp Tiểu Thừa, đời sống của con người có ba đặc tướng, đó là “vô thường” (anicca), “đau khổ” (dukkha) và “vô ngã” (anatta). Người tu theo đạo Phật nên duy trì niềm tin, hiểu rõ cá nhân mình bằng kinh nghiệm rồi nhờ đó tự tin, tu học và tự giác ngộ. Khi chấm dứt được tham ái hay ái dục, chúng ta sẽ chứng ngộ chân tướng của sự vật, tức là chứng ngộ Niết Bàn. Tuệ là chính kiến ở mức độ tốt cùng. Tại mức độ thấp hơn, chính kiến là sự hiểu biết tổng quát về bản chất của kiếp sinh tồn, là khả năng phân biệt giữa chánh và tà, nhờ vậy chúng ta trang nghiêm trì giới. Chính kiến vì thế là bước đầu và cũng là giai đoạn cuối cùng của Bát Chánh Đạo.

Chính tư duy là tư tưởng chân chính. Lời nói và hành động là thể hiện bên ngoài của tư tưởng. Tư tưởng cai trị thế gian. Chỉ có con người mới có khả năng suy tư. Thực hành Chính Tư Duy là dứt bỏ tâm tham ái, tâm sân hận và tâm si mê nhờ đó Tâm được thanh lọc, an trụ.

Bát Chánh Đạo có 8 phần, tùy thuộc và giúp đỡ lẫn nhau; giữa giới, đức và trí tuệ có mối tương quan. Trong Kinh Trường A Hàm, Đức Phật có nói: “Cũng như ta có thể dùng tay này để rửa tay kia và chân này để rửa chân kia,

giống như thế, giới đức trong sạch làm tăng trưởng trí tuệ, và trí tuệ làm tăng trưởng sự trong sạch của giới đức”.

Bát Chánh Đạo là con đường giải thoát. “Nếu giáo pháp nào có hàm chứa Bát Chánh Đạo thì giáo pháp đó sẽ đào tạo các vị sa môn đạt “đạo quả thứ nhất” (dự lưu, tu đà hoàn), các vị sa môn đạt “đạo quả thứ hai” (nhất lai, tư đà hàm), các vị sa môn đạt “đạo quả thứ ba” (bất lai, a na hàm) và các vị sa môn đạt “đạo quả thứ tư” (vô sanh, a la hán). Khi nào các vị sa môn tu tập và truyền giảng Chánh Pháp một cách đúng đắn thì Thế Giới này sẽ không bao giờ trống vắng các bậc A la hán giải thoát” (trích Kinh Đại Bát Niết Bàn, Trường Bộ Kinh).

Phần tóm lược:

Tứ Diệu Đế: Bốn chân lý cao cả của Đạo Phật:

- 1- Khổ Đế: Chân lý về đau khổ (nhận chân sự đau khổ).
- 2- Tập Đế: Chân lý về sự phát sinh ra đau khổ (do Tham Ái).
- 3- Diệt Đế: Chân lý về cách diệt đau khổ.
- 4- Đạo Đế: Chân lý về con đường dẫn đến diệt đau khổ (Bát Chánh Đạo).

Bát Chánh Đạo:

1. Chính kiến: gìn giữ một quan niệm xác đáng về Tứ Diệu Đế, thấy rõ chân lý và giáo lý (vô ngã).
2. Chính tư duy: suy nghĩ hay có một mục đích đúng đắn, suy xét về ý nghĩa của bốn chân lý (Tứ diệu đế) một cách không sai lầm, suy ngẫm để đạt tới trình độ giác ngộ.
3. Chính ngữ: không nói dối, không nói phù phiếm, không nói lời độc hại.
4. Chính nghiệp: không phạm các giới luật, làm các điều lành và công bình.

5. Chính mệnh: tránh làm những nghề giết hại như đồ tể, thợ săn, buôn ma túy, sống theo lẽ công chính và nhân nghĩa.

6. Chính tinh tấn: phát triển nghiệp thiện, diệt trừ nghiệp xấu, cố gắng tu tập theo chính đạo, giữ tâm trí sáng suốt, ngay thẳng.

7. Chính niệm: tỉnh giác về ba mặt thân- miệng- ý (nghĩ lành, nói lành, làm lành), luôn luôn tâm niệm vào chân lý.

8. Chính định: tập trung tâm ý vào chính đạo, đạt bốn định xuất thế gian (bốn cõi tâm thức).

Muốn đạt được sự giải thoát, cần phải giữ “ngũ giới” và thực hành “lục độ”. Ngũ

Giới gồm có năm điều ngăn cấm: (1) không giết hại (bất sát), (2) không trộm cướp (bất đạo), (3) không tà dâm (bất tà dâm), (4) không nói sai sự thật (bất vọng ngữ), (5) không uống rượu (bất ẩm tửu).

Năm điều cấm kể trên tuy không tạo nên nghiệp xấu nhưng chưa đủ uy lực để đưa chúng ta thoát khỏi “bến mê”, vì vậy cần phải tích cực theo sáu phép tu gọi là “lục độ”. Đó là:

1. Bố thí: gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí, cần thực hiện một cách chính đáng.

2. Trì giới: theo đúng các điều răn, tránh làm các điều ác.

3. Nhẫn nhục: chịu đựng và nhường nhịn.

4. Tinh tiến: cố gắng làm các điều lành.

5. Thiền định: chuyên tâm chú niệm để đạt được tâm thanh tịnh.

6. Bát nhã: soi tỏ cùng khắp, thông đạt mọi lẽ.

Giáo lý của đạo Phật giúp người tu học thoát khỏi ngọn lửa ảo vọng, tư dục hôn mê, tranh giành lẫn nhau, giúp mọi người hành sử trong chánh niệm, không coi việc được thua hơn kém làm sự vui buồn, nhờ vậy tinh thần luôn luôn an bình, thư thái, ung dung. Đạo Phật rất tốt đẹp, người thấu triệt được giáo lý này có thể mở rộng Đạo, giúp ích cho mình và cho mọi người.