

Phần I

TỨ DIỆU ĐỀ

(Bốn Chân Lý Cao Diệu)

MỤC LỤC

1. *Tứ Diệu Đế Là Gì?*
2. *Tại Sao Gọi Là Diệu Đế?*
3. *Chân Lý Về Khổ*
4. *Khổ Bởi Vì Năm Uẩn Dính Chấp*
5. *Chân Lý Về Nguồn Gốc Khổ (Dục Vọng)*
 - (1) *Dục Vọng Khoái Lạc Giác Quan*
 - (2) *Dục Vọng Được Sống và Liên Tục Hiện Hữu*
 - (3) *Dục Vọng Vì Không Còn Liên Tục Hiện Hữu*
6. *Chân Lý Về Sự Chấm Dứt Khổ*
7. *Chú Giải*
8. *Sách & Tài Liệu Tham Khảo*

Tứ Diệu Đế là gì?

Sau 6 năm đầu tranh gian khổ trong kiếp sống cuối cùng của Người, Đức Phật đã tìm thấy Chân Lý khi Người chứng đạt sự *Giác Ngộ Cao Nhất* bên dưới gốc **cây Bồ Đề (Bodhi)** ở **Bodhgaya, Ấn Độ** (nơi này bây giờ được gọi là *Bồ-Đề Đạo Tràng*). Sự kiện lịch sử đáng ghi nhớ này đã diễn ra vào **Ngày Trăng Tròn của tháng Wesak, năm 588 trước CN**.

Đề tài “Tứ Diệu Đế” này chính là **trái tim** và cốt lõi của đạo Phật. Những chân lý này, (*chân lý hay có thể gọi một cách bình dị là những “sự thật” hay “lẽ thật” – ND*), được tìm ra bởi Đức Phật sau khi *Giác Ngộ*, đã tạo nên nền tảng và cốt lõi của **Giáo Pháp (Dhamma)** và đã luôn luôn được bàn luận trong mọi vấn đề và từng phần của Giáo Pháp. Bốn Chân Lý Cao Diệu đó là:

- (1) **Chân Lý về Khổ**
- (2) **Chân Lý về Nguồn Gốc Khổ**
- (3) **Chân Lý về Sự Chấm Dứt Khổ**
- (4) **Chân Lý về Con Đường dẫn đến Sự Chấm Dứt Khổ**

II

Tại sao gọi là những Chân Lý cao diệu?

(a) Bởi vì những chân lý đó là **lẽ thật** và là **sự thật không thể chối cãi được** của cuộc đời. Cho dù Đức Phật có được sinh ra ở cõi người này hay không, thì những chân lý đó cũng sẽ tồn tại trên thế gian này. Chính Đức Phật đã phát hiện ra những chân lý đó và truyền dạy lại cho nhân loại.

Điều thứ hai, những điều đó được gọi là những chân lý bởi vì chúng thuộc về khoa học và đúng với khoa học về vật lý, tâm sinh lý – thiết nghĩ độc giả cần nắm rõ tư tưởng này ngay từ đầu. Phật giáo bàn luận về những lẽ thật và những chân lý, mặc dù Phật giáo không đề cập ngay đến vấn đề là ‘ai’ tạo ra chân lý đó, khoa học đó hay những quy luật vận động của sự sống và vũ trụ. (*Bởi vì sự khởi thủy hay nguồn gốc của mọi sự trên thế gian là không dễ dàng thấy được, bạn sẽ có cơ hội tìm hiểu sau khi đã nắm bắt những giáo lý cơ bản về con người trước đã – ND*).

(b) Những chân lý đó được gọi là Cao Diệu bởi vì chúng được khám phá ra bởi một Thánh nhân vĩ đại nhất, một người đã hoàn toàn xa rời khỏi những ô nhiễm và bất tịnh. (*Có thể dịch là cao diệu, cao cả, thánh thiện, thuộc bậc Thánh, không phải thuộc những chân lý bình thường của thế gian. Chữ Ariya trong tiếng Pali có nghĩa là bậc Thánh, thuộc bậc Thánh..., vì vậy có rất nhiều sách đã dịch là Tứ Thánh Đế thay vì Tứ Diệu Đế - ND*).

Nói cách khác, chúng được gọi là Chân Lý Cao Diệu hay Diệu Đế hay Thánh Đế, vì nó sẽ làm cho con người trở nên

cao thượng nếu chịu khám phá ra chúng, nỗ lực thâm nhập và giác ngộ được chúng, thì những người ấy sẽ được gọi là những bậc Thánh nhân – những *Ariya*.

Để thuận tiện trong việc gọi tên trong giáo trình này, chúng ta thống nhất cách gọi là “Bốn Chân Lý Cao Diệu” hay “Tứ Diệu Đế” (HV), bởi vì cách gọi này cũng đã được thông dụng khá lâu trong giới Phật học ở Việt Nam.

Bây giờ, chúng ta sẽ bắt đầu tìm hiểu ý nghĩa của từng chân lý của Bốn Chân Lý Cao Diệu nói trên mà Đức Phật đã khai giảng.

III

Chân Lý Về Khổ

“Khổ” ở đây được dịch nghĩa từ chữ “*Dukkha*” trong tiếng Pali. Thật ra chữ “*dukkha*” mang nhiều ý nghĩa rất rộng, rất sâu sắc về triết lý và thực tại để mô tả bản chất khổ, khổ sở, bất toại nguyện, bất ổn định, luôn thay đổi, chóng vánh, thăng trầm, sinh diệt, có rồi không, hư ảo, giả tạm... là những bản chất của sự sống và kiếp sống của con người, của tất cả chúng sinh và tất cả mọi sự trên thế gian. Những bản chất này gây ra tất cả mọi sự “khổ” cho mọi chúng sinh, mọi sự. (ND).

Chân lý thứ nhất là Chân lý về Khổ (*dukkha*) bao gồm **11** lẽ thật trong cuộc đời chúng ta:

(1) Sinh ra (*Jati*) là Khổ

Theo Phật giáo, quá trình của mọi hiện tượng đều có 3 giai đoạn, đó là: Hình thành, tăng trưởng và tàn hoại. Giai đoạn hình thành là **Sinh**, giai đoạn bình thường, tĩnh tại là giai đoạn **Tăng trưởng & Già đi** từng giây, từng ngày) và giai đoạn tàn hoại là **Chết**.

Một chúng sinh được sinh ra có nghĩa là một sự hình thành mới về tinh thần và vật chất (tâm và thể xác) sau khi chết, tức là sau khi kiếp sống trước đã tàn hoại. Nói khác đi, một phôi thai mới được hình thành. Về sinh vật lý, không có sự đau khổ hay đau đớn nào ngay lúc đầu tiên của sự hình thành một phôi thai hay một mầm mống của sự sống, nhưng vì sự tái sinh lại là tạo cơ sở, là bắt đầu để tạo ra sự hiện hữu kéo theo

những sự “Khổ” về tinh thần và thể xác về sau này, nên **sự sinh ra** được xem là Khổ: là *dukkha*.

(Xem thêm phần nói về năm Uẩn cấu tạo nên một thực thể sống, một ‘con người’ ở những phần tiếp theo).

◆ Nhiều người hay nói một cách ví von: “Hãy nhìn những đứa trẻ, vừa mới sinh ra là đã khóc, khóc ngay lúc chưa kịp mở mắt nhìn thấy thế gian như thế nào”. Hay một câu quen thuộc của một triết gia: “Tin buồn từ ngày mẹ cho mang nặng kiếp người”. Những cách nói đều mang một ý nghĩa man mác buồn: “sinh là khổ, sinh ra là đối diện với mọi sự khổ, còn tái sinh là Khổ”: *Dukkha*.

(2) Già (*Jara*) là Khổ

Già, đối với một con người, có nghĩa là tóc bạc, răng rụng, da nhăn nheo, lưng còng, tai điếc, mắt mờ. Nói cách khác, sự tàn hoại, sự hoại diệt đã có sẵn bên trong của những tập hợp Uẩn thuộc về tinh thần và thể xác (danh sắc), rất dễ nhận ra từng ngày. Sự già đi về mặt tâm trí thì khó nhận thấy hơn, nhưng đến lúc người đã rất già, thì sự mất trí nhớ cũng như sự lão suy, sự lú lẫn sẽ diễn ra, cũng là lúc gần kề với sự ra đi, một chuyến đi xa mới.

Sự già đi từng ngày trong giai đoạn còn sớm, là lúc những Uẩn về tinh thần và vật chất còn đang trong giai đoạn tĩnh tại, tăng trưởng bình thường và thực sự cũng không thể gọi là đau đớn hay đau khổ gì cả. Nhưng nếu xét cho đúng, chính sự già đi từng ngày, góp phần cho sự già đi của từng tháng, từng năm; rồi sau nhiều năm nhanh chóng trôi qua, làm cho người

ta mất đi tính sống động, các giác quan không còn hoạt động tốt như trước đó, sự giảm dần thể lực và sức khỏe, mất đi tuổi trẻ, không còn mạnh mẽ và những nét trẻ đẹp..., vậy là khổ. Mọi người **ai cũng thật sự sợ bị già đi**, vì ai cũng muốn mình được trẻ lâu, nên già yếu là một **nỗi sợ tất nhiên từ thiên cổ**.

Nỗi sợ cũng chính là sự khổ sở. Vì nó chính nó tạo ra nguồn gốc của sự khổ sở về mặt tinh thần và thể xác, nên sự **già đi** được cho là Khổ, là *dukkha*.

◆ Bạn có bao giờ nhìn mình trong gương soi mỗi ngày hay không? Bạn không thấy hôm nay mình ‘già’ hơn những hôm trước hay sao? Bạn có bao giờ nhìn vào những bức hình chụp ông, bà, cha, mẹ từ lúc thiếu thời và những hình chụp mới đây, hay hình của bạn lúc học trung học và lúc học đại học? Bạn có thể “cười” phá lên một cách khôi hài về những sự khác nhau của những hình sắc trong những bức hình đó, nhưng trong lòng bạn và những người trong hình chắc sẽ “buồn” ít nhiều?. Sự già đi là yếu đi, là ngăn lại tuổi sống, làm nôn nao kẻ yêu đời, làm buồn lòng những tâm hồn trẻ, làm nao núng về một kiếp sống ngắn ngủi. Già là nỗi buồn, những ngày trong tuổi bóng xế chiều ngồi nhìn về xa xăm, bức cỏ tiếc nuối cho một đời sống mau sớm tàn phai. Già là Khổ, vì chẳng có sự già nua hay cũ kỹ nào làm hài lòng con người với tham vọng bên lâu, sống lâu.

(3) Chết (*Marana*) là Khổ

Chết là **sự chấm dứt** một mạng sống, vốn đã liên tục sống và hiện hữu từ lúc sinh của một kiếp sống hay một sự hiện hữu

nào đó. Mọi chúng sinh hữu tình (có cảm giác, có suy nghĩ) đều luôn luôn sợ chết. Nhưng chết bản thân nó không phải là sự đau đớn hay đau khổ, vì chính nó chỉ là một khoảng khắc (*sát-na*) hoại diệt nguồn lực sống của nhóm năm Uẩn của tinh thần và vật chất.

Tuy nhiên, khi cái chết đến, một người phải từ bỏ thân xác và bỏ lại gia đình quyến thuộc, bạn hữu và của cải. ***Chính cái ý nghĩ rời bỏ kiếp sống hiện tại và bóng tối mù mịt về tương lai thì thật là đáng sợ!*** Khi cái chết đến gần, tất cả chúng sinh thường cũng phải bị trải qua những sự yếu đuối, bất lực, những cơn đau bệnh trầm trọng; và đa số sẽ phải chịu nhiều đau đớn, quằn quại... trước khi chết.

Chết, là nguồn gốc và tác nhân gây ra **những lo sợ & thống khổ** như vậy, nên cái **chết** được xem là Khổ, là *dukkha*.

◆ Bạn có bao giờ tưởng tượng đến cảnh mình chết vào một ngày nào đó chưa?, cho dù ý nghĩ này có thể được cho là “tiêu cực”, nhưng trong nhà Phật đó là một câu nhắc nhở nhiều nhất, dù Phật giáo không hề mang ý nghĩa tiêu cực hay bi quan - (*Xem thêm những “Điều Phật Đã Dạy”*, Ch. I, của HT. TS. W. Rahula).

Nếu không, thì chắc bạn đã từng chứng kiến những ngày kề cận với sự ra đi của nhiều người thân yêu trong gia đình rồi: Điều đó chắc hẳn thật là đau khổ và đáng buồn.

Thật ra nếu không có sự thật này, nếu không ai phải chết, không ai phải còn tái sinh trong biên luân hồi sinh tử, thì Đức Phật có lẽ cũng đã không quyết tâm đi tìm ra và thuyết giảng về Phật Giáo như là một con đường giải thoát khỏi sinh

tử khổ đau như vậy. Nguyên nhân “đau khổ” do sinh tử là lý do của Phật Giáo và “Con đường” chỉ ra để giải thoát khỏi sinh tử là Giáo Pháp của Đức Phật, và chúng sinh bước đi trên “Con đường” đó là thực hành Giáo Pháp là làm theo những lời khuyên dạy của Đức Phật để mong có ngày thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử và những chết chóc đầy khổ đau và tuyệt vọng đó.

Chết, có lẽ đây là chân lý, là lẽ thật mà con người có thể ***nhìn thấy dễ dàng nhất***, có thể là ***nguyên nhân trực diện nhất*** đối với một số người để nhìn ra kiếp sống là hữu hạn, và từ đó tâm nguyện đi tìm con đường để giải thoát khỏi thực tại sinh tử đầy khổ đau và vô định của những kiếp sống.

(4) Buồn rầu (*Soka*) là Khổ

Buồn rầu là sự **đốt cháy trong tâm** khi con người bị ảnh hưởng bởi những điều bất hạnh (*byasana*) như là: Mất người thân thuộc, thiệt hại hay mất tài sản, của cải, suy giảm sức khỏe và tuổi thọ, sự suy sụp về tinh thần hay suy đồi về đạo đức và sự thay đổi từ cách nhìn đúng đắn sang những quan điểm sai trái.

Buồn là một dạng ưu phiền về mặt tâm trí, sự khổ tâm hay “phiền não”, là “*domanassa*”, ngược lại với “*manassa*”, bản thân nó chính là sự khổ thực sự từ bên trong, là một dạng khổ rồi, nên phải thuộc về Khổ. Nhiều người vì những tai ương hay nghiệp chướng xảy ra trong đời mà ôm lòng sầu não làm cho già héo và hay chết mòn.

Chính tâm trạng *buồn rầu*, một dạng của phiền não, cũng dẫn đến những sự sa sút khác về sức khỏe, trí lực, nên nó chắc chắn là một dạng *Khổ*, là *dukkha*..

◆ Bạn có bao giờ buồn rầu không?, và cảm giác đó như thế nào? *Bạn có bao giờ đếm thử thời gian buồn rầu chiếm bao nhiêu phần trăm số với thời gian ‘vui sướng’ trong cuộc đời?*

Trong khi về mặt triết học ở những phần sau, bạn sẽ biết rằng ngay cả những niềm vui trong đời, thì chính những “niềm vui sướng *qua nhanh*” đó cũng lại nằm bên trong, hoặc kéo theo, những nỗi buồn, buồn chán và *khổ* mà thôi. Sự thật là có những nỗi buồn và có những người cứ mang nặng gánh nặng chúng trong suốt phần lớn cuộc đời mình cho đến khi nhắm mắt xuôi tay.

(5) Than khóc, Ai Oán (*Parideva*) là *Khổ*

Than khóc là điều mọi người hay thể hiện khi bị mất đi người thân, của cải hay những mất mát và chịu đựng khác. Như bị mất trí và cuồng loạn, người ta hay kêu than, kể lể đức hạnh của người mới chết hay giá trị, chất lượng của tài sản, của cải mới vừa bị mất hoặc đổ lỗi cho kẻ thù hay người mình ghét phải chịu trách nhiệm cho sự mất mát của mình. Bản thân sự than khóc, ai oán đó không hoàn toàn phải là *khổ*, nhưng nó tạo thêm phiền não và đau đớn mà thôi.

Cho nên, nó chính là một dạng của *Khổ*. Khóc lóc, đau đớn thì chắc chắn là *Khổ*, là *dukkha*.

◆ Bạn đã bao giờ rên khóc? Hay bạn có bao giờ nghe tiếng một đứa trẻ khóc thét, hay đã chứng kiến chính mình hay *bao nhiêu người* than khóc trong hoạn nạn chưa?.

Sự than khóc, rên xiết, ai oán là biểu hiện của sự dẫn xé trong tâm can, trong cõi lòng vốn đang chất chứa đầy đau khổ, oan nghiệt hay tuyệt vọng.

Ngay cả những giọt nước mắt hạnh phúc (vì đoàn tụ, vì chiến thắng, vì vinh danh...) thì cũng chứa đựng những đau khổ, đó là những đau khổ và mất mát hay không có trước đó; hay đó là hứa hẹn những bất toại nguyện sau khi có được chúng.

(6) Đau đớn, đau yếu, đau nhức (về thể xác) là Khổ

Tất cả những triệu chứng và cảm giác đau, rát, ngứa ngáy, cảm giác nóng bức, lạnh... đều là *sự chịu đựng*, đều là khổ sở. Những nỗi đau về thể xác đích thực là đau khổ, nên cái khổ này chính là Khổ do khổ gây ra, nên thường được gọi là “Khổ khổ” (*dukkha-dukkha*). Ngay cả chim chóc, động vật... cũng phải cố gắng chạy ngay khi nghe một dấu hiệu nhỏ nhất là mình có thể bị đánh, bị bắn, bị giết, bởi vì điều đó là một sự đau đớn thể xác. Điều dễ thấy nhất là bệnh tật, đau yếu chính là những dạng khổ lớn nhất và tất yếu xảy ra *về mặt thể xác* trong cuộc đời con người. Không ai tránh được.

Mà đã có đau đớn về mặt thể xác, thì sẽ dẫn đến lo toan và mệt mỏi về mặt tinh thần, nên nỗi Khổ về thể xác luôn luôn kéo theo nỗi Khổ về tinh thần, vì tinh thần phải bị ảnh hưởng

vì những chịu đựng đó. Nên chúng là Khổ, là *dukkha*, một trong những dạng Khổ lớn nhất mà ít ai tránh được.

Ngay cả chính bản thân Đức Phật và những vị thánh tăng A-la-hán cũng không thoát khỏi những điều đau đớn, khổ sở về mặt thể xác này.

◆ Bạn đã bao giờ bị cảm lạnh hay sốt mê man chưa?. Bạn đã đến lúc già đi và bệnh tật bắt đầu khởi sinh như một quy luật tự nhiên, làm bạn khó khăn, đau đớn, lo lắng, hoang mang, chịu đựng. Bạn đã bao giờ nhập viện vì một căn bệnh nan y đau đớn chưa?, hay đã từng ghé thăm một người thân đang nằm trong bệnh viện và nhìn thấy cảnh hàng trăm người khác cũng đang nằm đau đớn gần bên?.

Đây cũng là những nỗi khổ trực diện nhất mà con người (cũng như sinh vật) luôn luôn lo lắng sẽ xảy đến, vì chẳng ai muốn chịu đựng đau đớn, dù là về thể xác.

(7) **Phiền não (*Domanassa*) là Khổ**

Tiếng Pali từ “*domanassa*” có nghĩa là khổ tâm hay phiền não, tức là **nỗi đau về mặt tinh thần**. Nó biểu hiện dưới nhiều dạng khác nhau về tâm trạng, như là: lo lắng, lo sợ, bực tức, khó chịu, bị dày vò, ghét, sợ hãi, khổ sở...vv... những dạng phiền não chính đích thực là khổ từ trong bản chất, nó không những áp lực, **đè nén tâm trí** mà còn gây ra những chứng bệnh về thể xác như stress, mất ngủ, chán ăn, vật vã làm suy tàn sức khỏe rất nhanh, và thậm chí là chết chóc.

Phiền não chính là sự Khổ, là *dukkha*, đáng sợ. Đó chính là tâm bệnh.

(8) Thất vọng, tuyệt vọng (*Upayasa*) là Khổ

Tương tự như những tâm trạng phiền não trên kia, thất vọng hay tuyệt vọng là tâm trạng không còn vui cười lạc quan và chỉ còn lại chán nản, sau khi mất người thân yêu, của cải hay mất đi hy vọng về bất cứ điều gì. Nó cũng là nguyên nhân gây ra than khóc, tiếc nuối, ai oán, **đốt cháy tâm trí** gây ra nhiều bức xúc, chán đời và có thể dẫn đến những chứng bệnh như điên hay mất trí, và thậm chí dẫn đến sự tự sát. Tuyệt vọng vì vậy là một dạng chịu đựng, khổ, cả tâm trí và thể xác. Tuyệt vọng cũng đích thực là một dạng Khổ đáng sợ, là *dukkha*, là Khổ Khổ: *dukkha-dukkha*.

◆ Bạn có bao giờ tuyệt vọng vì điều gì không, một lần thi rớt khi còn trẻ? Bạn có bao giờ thấy những người khôn khổ, mặt nghiệp đã cố hết sức mình suốt đời mà vẫn không lo được miếng cơm, manh áo hàng ngày và mỗi ngày họ đều cố gắng sống mòn trong nỗi tuyệt vọng vô bờ bến?

Hay bạn có bao giờ thấy hay đọc được những người giàu có mà sống và chết trong những nỗi *tuyệt vọng* về tinh thần và vì *những bế tắc về ý nghĩa cuộc đời*?

◆ *Như để mình họa:*

Buồn rầu (soka) giống như nấu dầu hay nước thuốc nhuộm trong nồi với lửa nhỏ, âm ỉ, liên tục.

Than khóc, gào thét (parideva) thì giống như nấu nồi sùng sục bằng lửa lớn.

Còn tuyệt vọng (upayasa) thì giống như phân dầu đặc hay thuốc nhuộm còn lại, sau khi đã nấu sôi liên tục và tiếp tục nấu cho đến khi cạn khô, cháy khét.

(9) Gặp người hay những thứ mình ghét là Khổ

Gặp gỡ với người mình ghét là điều không ai thích hay vui cả, nên sẽ gây khó chịu, bối rối và lại gia tăng thêm sự thù ghét. Đó là khổ. Gặp những hoàn cảnh khó chịu (*quá nóng, quá lạnh, bản thù, ồn ào, quá khắc nghiệt...đối với mình*), gặp những con vật mình không ưa, môi trường, chỗ ở...mình ghét, thì cũng là khổ. Sự gặp hay sự rơi vào hoàn cảnh đó bản thân nó chưa phải chỉ là một sự đau đớn không chịu đựng được, nhưng chính nó dẫn đến sự khó chịu, khổ sở và phiền não. Mà phiền não hay chán chường bản thân nó chính là khổ. Nên điều này là Khổ, là *dukkha*, và bị Đức Phật xếp vào dạng của Khổ Khổ (*Dukkha-Dukkha*).

(10) Rời xa, rời bỏ người thân yêu hay những thứ gì mình yêu quý là Khổ

Đi xa khỏi người thân yêu, gia đình không phải là sự đau nhức về thể xác, nhưng sẽ lập tức tạo ra nỗi buồn và đau khổ trong lòng hay trong tâm trí. Rời bỏ hay mất người thân yêu, dù người đó chết hay còn sống, cũng là điều đau khổ. Bị mất của cải, những thứ mình yêu thích hay phải rời bỏ nơi chốn,

ngôi nhà, hoàn cảnh... mà mình yêu thích cũng đem lại sự đau buồn.

Bởi vậy, Đức Phật cũng xếp hoàn cảnh này, tâm trạng này vào dạng Khổ trong đời người, là *dukkha*, dạng Khổ Khổ (*Dukkha-Dukkha*).

◆ Điều này, ai cũng đều biết đó là đau khổ khó tránh được trong cuộc đời luôn luôn thay đổi. Rời xa nhà, xa quê, xa chỗ ở, xa người thân yêu; hay mất mẹ, mất cha, mất người thân yêu; hoặc ngay cả mất của cải, tiền bạc hay một vật gì yêu quý... tất cả đều là những nỗi khổ không bao giờ né tránh được trong một cuộc đời.

(11) Không đạt được cái mình muốn là Khổ

Muốn mà không được là khổ. Không đạt được cái mình muốn cũng không phải là sự đau đớn về thể xác, nhưng sự mong muốn, ước muốn không được thỏa mãn, là **sự bất toại nguyện**. Nó luôn dẫn đến kết quả thất vọng, chán nản và nhiều trường hợp tuyệt vọng dẫn đến tự sát nữa. Đau khổ sẽ phát sinh nếu mục tiêu gì mình không đạt được, ngay cả mục tiêu đó là cố gắng thoát khỏi đau khổ mà không được, thì cũng chính lại làm thêm đau khổ.

Nếu không thực hành “Bát Chánh đạo”, thì sự giải thoát, hạnh phúc sẽ không bao giờ có được bằng những ước nguyện suông. Và chính điều này cũng làm cho đời người trần trở và cũng là một dạng khổ tâm, phiền não, còn hơn những ước muốn về vật chất và giàu có không đạt được vốn đã làm người đời buồn chán, thất vọng suốt đời.

Nói chung cái gì muốn, nguyện, ước mà không đạt được, không làm được, không có được sẽ dẫn đến đau khổ, một dạng khổ do thất vọng hay bất toại nguyện mang lại, nên là khổ nữa, là *dukkha*, một dạng Khổ Khổ (*Dukkha dukkha*).

◇ Dù sẽ cảm thấy hài hước, nhưng bạn có bao giờ thấy nét mặt của nhiều người khi nói về sự giàu có và sự sung sướng, mà họ đã cố gắng mưu cầu, nhưng chưa bao giờ có được?

Bạn đã bao giờ thử mở một hàng quán với *kỳ vọng* cải thiện cuộc sống nhưng không hiểu sao mỗi ngày đều thưa thớt khách và bạn lâm vào cảnh nợ nần, cảm giác của bạn như thế nào?. Đau phải cái gì mình tính, mình muốn đều thực hiện được đâu.

Bạn có bao giờ thấy niềm vui nào kéo dài mãi mãi không? – Không!, nó sẽ sớm hay muộn chấm dứt, sẽ là ***bất toại nguyện***.

(12) “Nói ngắn gọn, Năm Uẩn Dính Chấp là Khổ!”

Đây là câu nói của Đức Phật về nguồn gốc thâm sâu hay ‘truyền kiếp’ của sự Khổ.

Hay nói cách khác, Khổ bắt nguồn từ Năm Uẩn Dính Chấp, Khổ là do Năm Uẩn Dính Chấp gây ra.

Theo Phật giáo, một con người (hay một chúng sinh hữu tình) thì được cấu tạo bởi Năm tập hợp vật chất & tinh thần.

(Hán-Việt gọi là những tập hợp đó là “Uẩn”, nên hay gọi là Năm Uẩn hay Ngũ Uẩn). Nói cách khác Uẩn tức là nhóm những tập hợp tạo nên thân và tâm của ta.

● Vậy năm tập hợp (Uẩn) đó là gì?. Đó là:

- (1) Tập hợp Uẩn về **vật chất**, là **Sắc Uẩn**
- (2) Tập hợp Uẩn về **cảm giác**, là **Thọ Uẩn**
- (3) Tập hợp Uẩn về **nhận thức**, là **Tưởng Uẩn**
- (4) Tập hợp Uẩn về những **hành động cố ý**, là **Hành Uẩn**
- (5) Tập hợp Uẩn về **thức hay tâm thức**, là **Thức Uẩn**

Mọi loài hữu tình đều là do năm Uẩn kết tạo thành một thực thể sống. Những Uẩn đó dính chặt (*tiếng Anh: clinging*) vào **cơ thể**, xem nó là “*Tôi, cơ thể của tôi, không thay đổi...vv...*”. Nhóm tập hợp về *vật chất* này được gọi là tập hợp **Uẩn dính mắc**.

Nhóm tập hợp Uẩn về tinh thần, tâm trí thì tạo ra những **cảm giác, sự nhận thức, những hành động cố ý và những tâm thức**, cũng khăng khăng nắm giữ, chấp thủ (*tiếng Anh: grasping*) và tự cho mình là “*Tôi, tâm trí của tôi, đó là cái tôi nghĩ, không thay đổi...vv...*”. Bốn nhóm tập hợp về *tinh thần* này được gọi là tập hợp **Uẩn chấp thủ**.

Vì vậy, tất cả những (năm) tập hợp Uẩn trên được gọi chung là **Năm tập hợp Uẩn Dính Chấp (Updana-khanda)**.

◆ Ví dụ về Năm tập hợp Uẩn Dính Chấp ngay lúc đang nhìn:

- (1) Mắt và đối tượng nhìn thấy được là **Sắc Uẩn**.

- (2) Cảm giác dễ chịu, không dễ chịu hay trung tính (không dễ chịu cũng không khó chịu) là Thọ Uẩn.
- (3) Nhận biết hay tưởng nhớ đến đối tượng là Tưởng Uẩn.
- (4) Ý hay tâm ý muốn nhìn và chuyển sự tập trung vào đối tượng muốn nhìn, đó là Hành Uẩn.
- (5) Chỉ đơn giản là biết được đối tượng đang được nhìn là Thức Uẩn.

Khi nói sâu về bản chất thân tâm của chúng ta, “Khổ” bắt nguồn từ Năm Uẩn, Khổ là do Năm Uẩn Dính Chấp gây ra, và những tập hợp Uẩn đó mang mầm mống của “Khổ”.

Khi nói về nguồn gốc sâu xa của mọi “Khổ” (*dukkha*), Đức Phật đã tuyên bố: **“Nói ngắn gọn, Năm Uẩn Dính Chấp là Khổ!”**

◆ Bạn có thấy cái nào trong 12 cái “KHỔ” được nói trên là ‘sướng’ hay đáng được mong ước không?

Hình như hầu hết chúng ta đều phải đi qua những điều “Khổ” này. Chúng ta không thoát khỏi chúng, dù trong tâm tưởng, dù có chui vô hang động hay trốn chạy đến phương nào,

Ngay cả tâm thân của ta cũng chứa đầy những thứ Khổ. Nó được cấu thành bằng những yếu tố vật chất & tinh thần, phụ thuộc vào những quy luật tự nhiên, biến đổi và sinh diệt không ngừng, không có một ngày hay một phút giây nào thật sự cố định, là thật sự ổn định cả. Nên bản thân nó cũng là khổ hay tức là một gánh nặng của ta.

IV

Khổ Là Do Năm Uẩn Dính Chấp

(a) Khổ Khổ (*Dukkha-Dukkha*)

Khổ là do tự bản chất là khổ, là không dễ chịu, không sướng. Mười một (11) trong mười hai (12) loại Khổ được đề cập trước đây, bắt đầu từ “*Sinh là khổ*” cho đến “*Không đạt được cái mình muốn là khổ*”, đều thuộc dạng khổ của Khổ Khổ, tức là những cái khổ, đau khổ, sầu khổ, về thân xác và tinh thần, **đích thực** xảy ra trong **bản chất** con người (*tiếng Anh: intrinsic sufferings*). Những đau khổ đó khởi lên chỉ bởi vì có Năm Uẩn Dính Chấp đó, không có 5 Uẩn dính chấp đó, thì sẽ không có khởi sinh lên đau khổ.

Nói cho đúng lẽ, bởi vì cơ thể là tập hợp những Uẩn vật chất và tinh thần, cho nên những đau khổ về thân xác và tinh thần cũng phụ thuộc vào cơ thể mà khởi sinh. Vì vậy, Năm Uẩn Dính Chấp là Khổ-Khổ (*dukkha-dukkha*), **khổ đích thực từ trong bản chất** của cơ thể mà ra.

Còn những trường hợp khác, nguyên nhân Khổ không hiển hiện trước mắt, không dễ dàng thấy được rõ ràng, thì đó là kết quả của những nguyên nhân khác: như quy luật biến đổi, thay đổi hay Luật Vô Thường (*viparinama*) thì được gọi là Khổ do Vô Thường, tức Khổ là do thay đổi, do biến đổi không ngừng.

(b) Khổ Do Vô Thường (*Viparinama-Dukkha*)

- tức là Khổ do thay đổi, do biến đổi.

Cảm giác **đễ chịu** về thể xác được khởi sinh từ những tiếp xúc giác quan với đối tượng bên ngoài được gọi là những cảm thọ dễ chịu của thân. Trạng thái vui thích, dễ chịu của tâm khởi sinh do tâm tiếp xúc với những đối tượng dễ chịu được gọi là những cảm thọ dễ chịu của tâm. Cả 2 trạng thái dễ chịu này, (HV: *Lạc thọ*), làm hài lòng mọi người và chúng sinh. Ai cũng đeo đuổi theo và luôn mong có được những cảm thọ, những trạng thái vui sướng này, ngay cả phải trả giá bằng mạng sống của mình, và ngay cả khi đạt được sự vui sướng, thì lòng tham muốn vẫn còn vô hạn.

Tuy nhiên, một khi họ đã có được sự hài lòng vui sướng, nếu những đối tượng giác quan đó (đang mang lại cảm thọ hạnh phúc và vui sướng cho họ) **biến mất hoặc bị chấm dứt**, thì sự bối rối, thất vọng và buồn bực sẽ khởi sinh. Một khi tài sản được tích lũy của họ, như tiền bạc, của cải... bị mất đi vì những lý do nào đó, khi cái chết hay sự chia ly xảy ra đối với những người thân yêu... chắc chắn sẽ làm họ thất vọng, đau khổ và buồn rầu. Vì vậy, 2 dạng hạnh phúc hay khoái lạc thuộc về tinh thần và vật chất đều là Khổ, bởi vì những hạnh phúc này lúc nào cũng *phụ thuộc vào sự thay đổi, sự vô thường là bản chất của năm Uẩn*.

Sự Khổ khởi sinh bởi phụ thuộc vào năm Uẩn – Năm Uẩn Dính Chấp luôn luôn biến đổi – được gọi là *Khổ do thay đổi*, hay *Khổ do Vô thường* (*viparinama-dukkha*).

(c) Khổ do điều kiện, do nhân duyên (*Sankhara Dukkha*)

Từ “*sankhara*” trong câu của Đức Phật dạy: “*Sabbe sankhara dukkha*”, có nghĩa là: “*Tất cả những gì do điều kiện sinh ra đều là Khổ*”, tức là “*Mọi pháp hữu vi đều là*

Khổ”. Những gì do nhiều tác nhân, nhiều **điều kiện (duyên)** tạo ra, thì được gọi là những pháp hữu vi. Từ **sankhara** ở đây có nghĩa là hữu vi.¹

Năm Uẩn dính chấp luôn luôn ở trong trạng thái như một dòng chảy liên tục, biến đổi liên tục, *không có một khoảnh khắc nào là chính nó*, không có một khoảnh khắc nào dừng lại ở một dạng nào hết. Một khoảnh khắc (sát-na) vừa khởi sinh, thì lập tức bị thay đổi, giống như dòng nước cứ trôi, như một triết gia đã nói: **“Không bao giờ bạn bước chân xuống hai lần trong một dòng sông”**, vì những dòng nước mới luôn luôn chảy qua chân bạn.

Đức Phật cũng đã dạy: **“... giống như một dòng sông chảy từ trên núi, nước chảy và nước trôi đi mất, mang theo mọi thứ trong dòng của nó, không có một khoảnh khắc, một lúc, một giây nào nó ngừng chảy, mà nó liên tục chảy, liên tục. Vì vậy, này các Bà-la-môn, đời người cũng vậy, giống như một dòng sông chảy từ trên núi vậy”**.

(Xem thêm quyển **“Những Điều Phật Đã Dạy”** Ch. 6, HT. TS. W. Rahula - ND).

Chúng khởi sinh ra vì những tạo tác khác nhau. Chúng phụ thuộc vào điều kiện, do **duyên**, sinh ra (hay mất đi). Chúng là những pháp hữu vi. Sự tồn tại của chúng phụ thuộc vào những điều kiện nào đó, và một khi những điều kiện, những

¹ Lưu ý: Ở đây cần phân biệt nghĩa của từ **“sankhara”** trong chữ **sankhara-dukkha** với nghĩa của nó trong chữ **“sankhara-khanda”**(Hành Uẩn): có nghĩa là tập hợp những **hành động cố ý, những hành động tạo tác**. Theo triết lý của nhà Phật thì chỉ có những hành động cố ý, thuộc ý chí, có chủ tâm thì mới tạo ra nghiệp quả sau đó. Cho nên, nếu nghiên cứu sâu rộng hơn, cũng có thể gọi là những **hành động tạo nghiệp, tạo tác hay các “Hành”**).

duyên và những tác nhân tạo ra chúng không còn, thì chúng cũng không còn tồn tại. Sự sống thay đổi liên tục trong từng khoảnh khắc, trong khi sự chết (sự hoại diệt) thì chờ đợi trong trạng thái liên tục, tất cả phụ thuộc vào năm Uẩn vô thường, luôn luôn biến đổi, giống như tình trạng đang sống trong một ngôi nhà có dấu hiệu bị sập bất kỳ lúc nào.

Tính chất biến đổi liên tục của Năm Uẩn Dính Chấp đòi hỏi phải có những “***nỗ lực***” ***liên tục*** để bổ sung **những điều kiện** để giữ được hiện trạng sống. Ví dụ: những cơ thể con người cần phải được (cho) ăn, uống liên tục để duy trì sự sống, cảm giác hạnh phúc, vui sướng cũng phải được liên tục thêm những điều kiện để giữ được cảm giác đó, nếu ngưng những điều kiện đó hay không bổ sung những điều kiện tích cực khác, trạng thái hạnh phúc, vui sướng sẽ bị chấm dứt ngay. Ngay cả những cảm thọ ‘quân bình’ hay ‘bình thường’ hàng ngày cũng phải liên tục có những điều kiện, những duyên và liên tục tục bổ sung theo nề nếp, thói quen thì một người mới cảm giác đang sống bình thường được.

Những những thứ gì tồn tại mà cần phải có “***những nỗ lực liên tục và liên tục cần phải có***”, thì đó là sự Khổ. Vì vậy, năm Uẩn Dính Chấp là Khổ, là *dukkha*, là **Khổ do điều kiện, do duyên** (*sankhara-dukkha*).

TÓM LẠI

Năm Uẩn Dính Chấp là Khổ, bao gồm những Khổ (*dukkha*) là **Khổ Khổ** (*dukkha dukkha*), **Khổ do Thay Đổi** (Vô Thường Khổ: *viparinama-dukkha*), và **Khổ do Điều Kiện** (*sankhara-dukkha*), do Duyên (hay Khổ do vì là ‘hữu vi’, còn gọi là Hành Khổ).

Nói tóm lại, năm **Uẩn Dính Chấp** chính là **Sự Thật về Khổ**, là **Chân Lý về Khổ**.

* * * * *

— *Bạn đã biết được Sự Thật về Khổ, những dạng khác nhau của Khổ và tác nhân chính gây ra Khổ là Năm Uẩn Dính Chấp cấu tạo ra một ‘con người’, một thực thể sống. Vậy đâu là Nguồn Gốc của chúng? Tại sao Năm Uẩn Dính Chấp kia lại mang mầm mống của Khổ?*

— *Mời bạn bước qua phần tiếp theo: Sự Thật hay “Chân Lý về Nguồn Gốc Khổ”.*

V

Chân Lý Về Nguồn Gốc Khổ

Theo Đức Phật, Chân Lý về Nguồn Gốc Khổ là:

“*Chính dục vọng (tanha: sự thèm khát) này tạo ra sự luân hồi và tái sinh (pono-bhavika), và nó bị trói buộc cùng với sự ‘tham muốn si mê’ (nadiràgasahagatà) và đi tìm khoái lạc mới chỗ này chỗ khác*”.

(a) Vậy dục vọng là gì?

1. Dục vọng về khoái lạc giác quan (*kama-tanha, Dục lạc*).
2. Dục vọng được liên tục sống và được trở thành (*bhava-tanha: Dục vọng được sống, được hiện hữu*): tin rằng ‘linh hồn’ là bất diệt, là trường tồn, bất biến.
3. Dục vọng vì không được liên tục sống, không được hiện hữu (*vi-bhava-tanha: Dục vọng không hiện hữu hay tự hủy diệt*): tin rằng sau khi chết sẽ không còn là gì hết, chết là hết, chẳng còn gì để mà hưởng phúc hay bị trừng phạt trả báo.

Cho nên người mang dục vọng này luôn làm bất cứ điều gì để được thụ hưởng, để thỏa mãn mọi nhu cầu dục vọng, bất chấp đạo đức, bất chấp quả báo. không sợ hãi hay si nhục vì tội lỗi.

(b) Dục vọng (*tanha*) khởi sinh, bắt nguồn hay cắm rễ từ đâu?

Trên thế gian, ở đâu có gì vui sướng và khoái lạc, thì ở đó có dục vọng (*tanha*) khởi sinh và cắm rễ.

(c) Những gì là vui sướng và khoái lạc trên thế gian này?

Chúng có thể được tóm tắt như sau:

1. Sáu **Giác quan** (sáu căn): Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm.

2. Sáu **Đối tượng giác quan** (sáu trần): những hình sắc nhìn thấy được, âm thanh, mùi hương, mùi vị, sự chạm xúc (với thân) và những đối tượng của tâm ý – (*sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp*).

3. Sáu dạng **Thức** (sáu thức): Thức nhìn thấy, Thức nghe, Thức ngửi mùi, Thức nếm vị, Thức tiếp xúc (thân) và Thức của tâm ý – (*nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức*).

4. Sáu loại **Tiếp Xúc**.

5. Sáu loại cảm giác, **thọ** (*vedana*); nhận biết hay **trưởng** (*sanna*); ý chí hay **tâm hành** (*cetana*); tham muốn hay **dục vọng** (*tanha*); tư duy hay **định tâm khai thiên** (*vitakka*: Tâm (HV)); tư duy hay **định tâm liên tục trên đối tượng trong khi thiền** (*vicara*: Tứ (HV)), khởi sinh lên từ sáu loại Tiếp Xúc. (*Xem thêm phần nói về Thiền định, Thiền quán*).

Mọi đối tượng trên đời này đều lôi cuốn và mang lại khoái cảm. ***“Dục vọng khởi sinh lên từ bất cứ điều gì tạo ra vui sướng, hấp dẫn và khoái lạc”***.

Điều này được gọi là lẽ thật, là Chân Lý về Nguồn Gốc Khổ (*Samudaya*).

(1) Dục Vọng Về Khoái Lạc Giác Quan

(*Kama-Tanha*)

Dục vọng khoái lạc giác quan (hay **nhục dục**) là dục vọng nhắm tới những đối tượng của các giác quan của mình. Chúng bao gồm những thứ như sau:

(1) Cảnh trần đẹp hay những hình sắc nhìn thấy được đẹp mắt, ví dụ như vẻ bề ngoài, hình dáng, thân thể... đẹp mắt, dễ nhìn, lôi cuốn... (đối tượng của mắt).

(2) Âm thanh dễ nghe, dễ chịu, lôi cuốn và những đối tượng âm thanh, ví dụ như là giọng nói, người nói... (đối tượng của tai).

(3) Mùi hương thơm tho, dễ chịu và những nguồn phát ra mùi hương, ví dụ như nước hoa, người xúc nước hoa... (đối tượng của mũi).

(4) Mùi vị ngon lành, ngon miệng và thức ăn có mùi vị thơm ngon, hay người nấu, người phục vụ món ngon làm lôi cuốn... (đối tượng của lưỡi).

(5) Cảm giác chạm xúc dễ chịu, làm thích thú, mê ly, khoái lạc và những đối tượng tạo ra cảm giác đó (đối tượng của thân).

(6) Mong muốn được sinh ra làm thiên thần (*deva*), làm đàn ông, làm đàn bà; mong muốn được hưởng lạc thú như chư thiên, chư thần, hoặc như con người. Ngay cả cái ý nghĩ trong đầu về những mong muốn hay hưởng thụ lạc thú đó cũng đã được xếp vào nhục dục. Đây là dục vọng về khoái lạc của tâm, tâm cũng là một giác quan.

► Sau này các bạn còn biết thêm nữa rằng ngay cả ý muốn, mong muốn hiểu biết hết Giáo Pháp để tầm cầu sự Giác Ngộ, sự mong muốn có được kiến thức, trí tuệ về Giáo Pháp hơn người, thì đó cũng là những dạng dục vọng tạo ra đau khổ.

Bởi vì sự **Vô Minh** (*avijja*), sự “**không hiểu biết những sự vật như chúng thật là**”, mà con người cứ bám chặt những nhận thức, suy nghĩ và quan điểm sai lạc, được gọi theo thứ tự là (a) Nhận thức Lầm Lạc hay Ảo tưởng (*sanna-vipallasa*), Suy nghĩ Lầm Lạc (*citta-vipallasa*) và Cách Nhìn, quan điểm, kiến giải Lầm Lạc (*ditthi-vipallasa*), lầm lạc như sau:

- (a) Bản chất của mọi sự là Vô Thường mà cho là thường hằng, là không thay đổi.
- (b) Khổ mà cho là Suối, cho là hạnh phúc.
- (c) Vô Ngã mà cho là có bản ngã, có linh hồn bất diệt.
- (d) Những cái ghê tởm, thô thiển mà cho là đẹp đẽ.

Vì vậy, những cái không tốt đẹp lại cho là tốt đẹp, rồi thích nó. Khi sự yêu thích, mong muốn đã khởi sinh thì sẽ dẫn đến hay tạo nên dục vọng, rồi dục vọng dẫn dắt mình đến những hành động, hành vi để đạt được, để thỏa mãn dục vọng. Những hành động, hành vi như vậy chính là Nghiệp (*kamma*) và là những hành động ý chí, những hành vi tạo tác (*sankhara*), chịu trách nhiệm cho việc tạo ra những tập hợp Uẩn mới về tinh thần và vật chất (thân và tâm) cho sự tồn tại hay tình trạng hiện hữu tiếp theo. Do bị ảnh hưởng bởi Dục Vọng, nên thậm chí cái Thức cuối cùng trước khi chết cũng còn bám chặt vào những đối tượng nhìn thấy cuối cùng ngay trước ‘công chết’, và sau đó nó biến mất, trở thành Thức tái sinh bám chặt những đối tượng nhìn thấy cuối cùng đó, mang

theo vào kiếp sống mới, vốn được cấu tạo bằng năm Uẩn
Dính Chấp = chính là Khổ.

— Vì vậy, ***Dục vọng Khoái Lạc Giác Quan là nguồn gốc của Khổ***. Đó là sự thật, là Chân Lý về Nguồn Gốc của Khổ.

(2) Dục Vọng Dục Vọng Được Sống & Được Trở Thành

(*Bhava–Tanha*)

Đây là dạng dục vọng muốn được sống, được liên tục hiện hữu, trường tồn.

Dục vọng này bắt nguồn từ **tư tưởng về sự thường hằng** hay sự hiện hữu trường tồn. Dục vọng này là do quan điểm sai lầm hay tà kiến cho rằng có linh hồn hay bản ngã không bị hủy diệt. ‘Linh hồn’ đó chui vào thân xác mới và tiếp tục ở nguyên trong đó. Ngay cả thế gian rung chuyển, sụp đổ, thì linh hồn ấy vẫn trường tồn và không bị hủy diệt.

Những tôn giáo khác Phật giáo đều bám giữ **quan điểm linh hồn bất diệt này**. Nhiều người tin rằng, sau khi chết một người sẽ được đưa lên sống mãi trên thiên đường hoặc chịu đày đọa dưới địa ngục *mãi mãi*, tùy theo sự phán xử của Thượng Đế.

Đa số người khác lại hiểu lầm rằng ‘mạng sống’ mặc dù sẽ di chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác theo kiểu Nghiệp dẫn (kamma), nhưng mạng sống đó không thay đổi, tồn tại mãi. Họ hiểu theo kiểu như ví dụ một con chim bay từ cây đầu tiên qua cây khác khi cây đầu tiên bị gãy đổ xuống đất, rồi lại bay qua cây thứ ba khi cây thứ hai bị gãy đổ xuống. Giống như vậy, linh hồn hay thực thể sống, ngay khi thể xác chết đi và tan rã, sẽ di chuyển nhập vào một thể xác khác, và ‘linh hồn’ đó vẫn tồn tại mãi chứ không chết đi.

Dục vọng được sống, được liên tục hiện hữu, được trở thành được dựa vào quan điểm sai lầm này là linh hồn hay thực thể sống, hay bản ngã của một con người là trường tồn, chỉ chuyển kiếp và thay thân xác mà thôi. Cho nên, cái ‘Tôi’ luôn có cảm giác là tồn tại riêng và luôn luôn cảm nhận về cái ‘Tôi’ đó. Vì tin như vậy, nên dục vọng này tìm vui sướng và khoái lạc trong mọi đối tượng của 6 giác quan và cả những đối tượng hứa hẹn sự vui sướng và khoái lạc trong tương lai. Vì thế, dục vọng này mưu cầu được hưởng thụ một cuộc sống giàu sang trong hiện tại và tương lai; được sinh ra ở nơi sung sướng, hạnh phúc trong kiếp sau; được sinh ra hưởng được phúc đức, hạnh phúc cũng như những chư thiên, chư thần hay được phúc của một kiếp người sung sướng... trong kiếp sau.

Buồn cười thay, một số người bị ảnh hưởng bởi nhiều mặt phức tạp của cuộc đời này, lại có dục vọng được sinh ra phải là đàn ông, một số người thì ước phải được làm đàn bà trong kiếp sau... Mọi ước muốn như vậy đều là **Dục vọng được hiện hữu, được trở thành với một linh hồn bất diệt.**

Và chính bởi vì những dục vọng này, đã tạo ra những điều kiện hay nhân *duyên* hay những nguồn năng lực, để khởi sinh, tái sinh một sự sống mới được cấu thành bằng **Năm Uẩn Dính Chấp**, mang bản chất của sự Khổ (*Dukkha*), như đã trình bày ở phần trên.

— Vì vậy, ***Dục vọng được hiện hữu, được trở thành chính là nguồn gốc Khổ.*** Đây là sự thật, là Chân Lý về Nguồn Gốc của Khổ.

(3) Dục Vọng Vì Không Còn Hiện Hữu (Vibhava-Tanha)

(Đây là dục vọng vì quan điểm cho là sẽ còn không liên tục hiện hữu và sẽ tự hủy diệt sau khi chết).

Đây là Dục vọng, ngược lại, tin rằng sự hiện hữu hay linh hồn cũng như ‘mạng sống’ trong kiếp này thôi, chỉ tồn tại khi còn đang sống, không còn gì sau khi chết – như rất nhiều người hay than thở một cách khẳng định “*Chết là hết!*” vậy.

Dục vọng này được dựa trên quan điểm sai lầm về sự không hiện hữu, sự không còn gì sau khi chết, điều đó **hoàn toàn là chủ nghĩa tự hủy diệt**. Dục vọng này mang ý tưởng là sau khi chết, sự hiện hữu, bản thể sự sống, hay nói nôm na là *linh hồn*, sẽ lập tức bị hủy diệt mà không cần bất cứ nỗ lực nào của tác nhân nào. *Với quan điểm tiêu cực này, con người trở nên không cần phải sống tốt với người hay vật khác, không cần phải làm những việc thiện hay từ tâm và không kiêng cử gì những ý nghĩ và hành động bất thiện, tức làm điều ác không sợ quả báo, vì họ tin rằng: làm gì có kiếp sau trường tồn hay luân hồi để mà hưởng phước đức hay chịu quả báo.*

Và vì vậy, chuyện bất thiện, chuyện ác² ngày càng nhiều trên đời.

² Ở đây, chữ Ác (akusala: không thiện, bất thiện, xấu) là trái với Thiện, Tốt, Lành (kusala) được dùng để chỉ cho từng ý nghĩ và hành động nhỏ nhất cho đến chuyện lớn, từng giây, từng phút, từng ngày..., chứ không phải phải là giết người, cướp của, sát sanh... mới gọi là hành động Ác. Ngay cả một ý nghĩ nghi ngờ hay một ý nghĩ không đúng sự thật về người khác cũng đã là Ác, là không tốt; chưa kể đến hàng ngàn việc ác lớn nhỏ trong cuộc mưu sinh, tranh giành những quyền lợi về vật chất và tinh thần... để thỏa mãn những dục vọng, như những nhục dục đã trình bày ở trên. (ND)

Đây cũng là một dạng của chủ nghĩa hư vô. Cùng lúc, họ tranh thủ thời gian sống (*trước khi chết*) làm, nỗ lực, lo hưởng lạc và chạy theo những đối tượng khoái lạc giác quan, thỏa mãn nhục dục bằng mọi cách và mọi giá và đa số không hề nghĩ đến hậu quả. Chính những sự săn đuổi liên tục của dục vọng vật chất và tinh thần, **sự săn đuổi khoái lạc giác quan** bằng mọi giá đã dẫn đến tạo Nghiệp (*kamma, nhân*) và những hành động tạo nghiệp chất chứa lâu dài trong tập hợp Hành Uẩn (*sankhara*), là những hành động đưa đến sự hình thành kiếp sống tiếp theo (thông qua con người được tạo lập bởi những tập hợp Uẩn dính chấp).

Cứ mỗi một ý nghĩ, mỗi một hành động, mỗi lần săn đuổi thụ hưởng khoái lạc giác quan, thì Dục vọng về khoái lạc giác quan sẽ được nhập vào Thức. Ngay cả ngay trước khi chết, Thức vẫn còn ghi nhận những đối tượng nhìn thấy được trước khi chết, và sau khi chết, Thức tái sinh sẽ khởi sinh, mang theo những đối tượng lần cuối nhìn thấy đó vào trong kiếp sống mới, vốn được cấu tạo bằng Năm tập hợp Uẩn Dính Chấp, mang bản chất của sự Khổ (*dukkha*), như đã trình bày ở trên.

— Vì vậy, ***Dục vọng (vì) sẽ không còn hiện hữu, được dựa trên niềm tin sai lạc là không còn hiện hữu sau khi chết, chính là nguồn gốc Khổ.*** Đây là sự thật, là Chân Lý về Nguồn Gốc của Khổ.

TÓM LẠI

Những nguyên nhân và nguồn gốc đích thực tạo ra Khổ chính là những Dục vọng (*tanha*)!!!. Ba (3) loại dục vọng là:

(1) Dục vọng về khoái lạc giác quan, về nhục dục (*kama-tanha*);

(2) Dục vọng được sống, được hiện hữu, được trở thành (*bhava-tanha*); và

(3) Dục vọng vì không được hiện hữu, vì quan điểm cho là không còn được hiện hữu sau khi chết (*vi-bhava-tanha*).

VI

Chân Lý Về Sự Chấm Dứt Khổ

Theo Đức Phật, Người đã chứng ngộ hoàn toàn về sự thật, về Chân lý về sự Chấm Dứt Khổ; thì sự Chấm Dứt Khổ là việc diệt sạch, làm biến mất và tắt ngấm những dục vọng này; đó là sự từ bỏ và buông bỏ dục vọng; sự tự do và giải thoát khỏi dục vọng. Chân Lý về sự Diệt Khổ đó là **đập tắt mọi nguồn gốc dục vọng**.

Hay nói cách khác: *Chỉ có tiêu diệt hết, đập tắt hết mọi dục vọng thì mới chấm dứt hết Khổ*.

Theo Phật giáo, có bốn (4) giai đoạn tu hành và chứng ngộ *trên con đường đập tắt Dục vọng* cho đến khi vô dục và được giả thoát, đó là:

(1) Tầng Thánh Đạo & Thánh Quả Đầu Tiên:

Người chứng đạt được Tầng Thánh Thứ Nhất được gọi là *sotapanna* (**Nhập Lưu**), có nghĩa là đã nhập vào dòng của bậc thánh nhân: (âm Hán Việt: Tu-Đà-Hoàn). Dòng Thánh này như là dòng suối dẫn đến Niết-bàn.

Đạo có nghĩa như một con đường vậy: Nếu bạn không bước vào con đường, con đường đúng, thì làm sao bạn đến được đích mình muốn đến?. Con đường này hay dòng suối này chính là con đường Bát Chánh Đạo. (ND)

Mọi người Nhập Lưu cũng không bao giờ vi phạm Năm Giới Cấm hay phạm những tội lớn. (Xem Chương V, Phần 8 b của quyển sách này). Người Nhập Lưu cũng đã tiêu diệt **ảo tưởng về tự ngã**, về cái ‘**Tôi**’ (*sakkaya ditthi*)—(HV: Thân Kiến); **Hoài Nghi** (*vicikiccha*) và **Những tục lệ cúng bái, tế lễ không đúng** (*silabbata paramasa*). Hay nói cách khác, những trở ngại về Thân kiến (*sakkaya-ditthi*), Hoài nghi (*vicikiccha*), và Tục lệ cúng bái (*silabbata-paramasa*) chỉ vượt qua được khi đạt quả Nhập Lưu vào dòng Thánh.

Nhưng vì bậc Nhập Lưu chưa diệt sạch tận gốc những gông cùm trói buộc mình vào sự hiện hữu, cho nên vẫn còn bị tái sinh **từ 1-7 lần** vào cõi dục giới như cõi người; nhưng đã thoát khỏi 4 cõi Địa Ngục, Nga Quỷ, Súc Sinh và A-tu-la đầy đau khổ.

Đối với bậc đã chứng đắc thánh quả *Nhập Lưu*, cánh cửa trần tục đã đóng chặt và không bao giờ người ấy còn thối chuyển hay hoàn tục trở lại làm người phạm phu nữa.

Người ấy cuối cùng vẫn đạt được thánh quả cuối cùng là A-la-hán và chứng ngộ Niết-bàn một ngày nào đó trong kiếp này hay một trong 7 kiếp sau.

Có 3 dạng của bậc Nhập Lưu, tùy theo số lần tái sinh trước khi chứng ngộ A-la-hán và Niết-Bàn, đó là:

- (1) *Ekabiji-sotapanna* = Chứng Niết-Bàn sau 1 lần tái sinh.
- (2) *Kolamkola-sotapanna* = Chứng Niết-Bàn sau 1-6 lần tái sinh.
- (3) *Sattakkhattu-parama-sotapanna* = Chứng Niết-Bàn sau 7 lần tái sinh.

(2) Tầng Thánh Đạo & Thánh Quả Thứ Hai

Người đã chứng đạt được Tầng Thánh Thứ Hai được gọi là *sakadagamin* (**Nhất Lai**), có nghĩa là người chỉ còn tái sinh 1 lần nữa trước khi Niết-Bàn, (âm Hán Việt gọi là Tư-Đà-Hàm). Thánh quả thứ hai này đặc trí tuệ cao hơn, làm suy yếu hết những Dục vọng thô tế và những tâm xấu (*tham, sân*), cho nên người chứng đạt tầng thánh này **chỉ còn 1 lần tái sinh nữa** vào cõi dục giới trước khi chứng quả A-la-hán.

So với bậc Nhập Lưu, bậc Nhất Lai này còn ít tham dục (*raga*), sân hận (*dosa*); và tất nhiên, thánh quả này cao hơn Nhập Lưu.

(3) Tầng Thánh Đạo & Thánh Quả Thứ Ba:

Người đã chứng đạt được Tầng Thánh Thứ Ba được gọi là *anagamin* (**Bất Lai**), có nghĩa là không còn tái sinh lại vào cõi dục giới nữa, (âm Hán Việt: A-Na-Hàm). Thánh quả này đã tiêu diệt hết các gông cùm *tham, sân*. Một bậc Bất Lai không bao giờ còn có cảm giác về giận, ghét, lo lắng, thất vọng, sợ hãi hay bất kỳ cảm thọ khó chịu nào; và cũng không còn tham muốn hay hưởng thụ khoái lạc nào nữa. Nói tóm lại, mọi dục vọng đã diệt sạch, không còn biết (cảm thọ) Khổ, không còn biết (cảm thọ) Sướng nữa.

Tuy nhiên, người đạt thánh quả này vẫn còn một số dạng dục rất vi tế (*chẳng hạn như sự tham đắm an trú vào cõi Vô sắc giới*) và vẫn còn Si mê (Si) hay Vô minh. Cho nên, bậc thánh quả này sau đó sẽ được an trú ở cõi Trời Sắc giới, tiếp tục tu hành để chứng quả A-la-hán.

◇ Từ thánh quả Nhập Lưu đến thánh quả Bất Lai thì được gọi là giai đoạn “Thánh Hữu Học”, tức là vẫn còn tu học. Đến khi chứng đạt được thánh quả cao nhất là A-la-hán thì được gọi là ‘Thánh Vô Học’, là khi đã giải thoát, đã giác ngộ, không còn quá trình tu học nữa. (ND)

(4) Tầng Thánh Đạo & Thánh Quả Cuối Cùng (A-la-hán):

Người chứng ngộ được Tầng Thánh Cuối Cùng được gọi là một **A-la-hán** (*Arahant*). Một A-la-hán là người đã tận diệt mọi hình thức của Tham, Sân, Si và xóa bỏ hết mọi gông cùm (*Samyojanas*), (**Chú Giải 1**), trói buộc vào luân hồi, tái sinh. Tâm của bậc A-la-hán luôn luôn trong sạch và không còn bất tịnh và ô nhiễm, đó là trạng thái tâm tinh khiết nhất, nên đây là tầng thánh quả cao thượng nhất.

Người đạt được A-la-hán thật sự là một bậc Thánh, đáng được tôn kính bởi cả người và trời; và đáng được cúng dường.

Từ A-la-hán có nghĩa là: **Người xứng đáng, Người đáng kính trọng, không còn bị Nghiệp dẫn**, không còn luân hồi, sinh tử nữa, bởi vì những điều kiện (*duyên*) để tái sinh đã được tiêu diệt sạch, “**đã bắt hết duyên**”, nên A-la-hán còn được gọi là bậc **Vô Sanh** (không còn tái sinh nữa).

Một A-la-hán hiểu và biết rằng: “**Sinh đã tận hết, Đời sống Thánh Thiện đã được sống, cái gì phải làm đã được làm, không còn gì để làm về vấn đề này nữa**”.

Và như vậy, Bậc A-la-hán đã hoàn toàn chứng ngộ Niết-Bàn. Đó là sự thật, là Chân Lý về Chấm Dứt Khổ.

* * * * *

— *Bạn đã biết được Chân Lý hay Sự Thật về Khổ, những dạng Khổ; Sự Thật về Nguồn gốc & Nguyên nhân của những dạng Khổ đó; Và bạn biết được Chân Lý hay Sự Thật về sự Chấm Dứt Khổ hay Diệt Khổ. Nhưng làm cách nào để Diệt khổ? Tu hành là gì, để diệt khổ?*

— *Mời bạn tiếp tục bước qua Chương sau, nói về phương cách chấm dứt khổ hay là “**Con đường dẫn đến sự Diệt Khổ**”.*

VII

Chú Giải

(Chú giải 1):

“*Samyojana*” có nghĩa là gông cùm trói buộc vào bánh xe luân hồi sinh tử. Có 10 loại gông cùm (HV: Kiết Sử):

1. *Sakkayaditthi* = Ngã chấp—Quan điểm sai lầm về ‘Ta’, về một ‘linh hồn’. Thân này là do sự kết hợp của năm tập hợp uẩn dính chấp về tâm sinh lý, mà lại nhận lầm là của ‘Ta’, là ‘của ta’.
2. *Vicikiccha* = Nghi ngờ hay hoài nghi—Sự nghi ngờ về Phật, Pháp, Tăng, về giải pháp tu hành, hoặc về kiếp quá khứ và tương lai, về lý Duyên Khởi.
3. *Silabatta-paramasa* = Sự dính mắc vào lễ nghi và cúng bái, tập tục hủ lậu, mê tín.
4. *Kama-raga* = Tham dục—Sự dính mắc vào dục vọng thỏa mãn khoái lạc giác quan
5. *Patigha* = Sân hận, thù ghét, ác ý.
6. *Mana* = Tự cao, kiêu căng, ngã mạn.
7. *Uddhacca* = Bất an.
8. *Ruparaga* = Sự tham đắm vào các tầng thiền sắc giới và tham muốn tái sinh về các cõi sắc giới. Còn gọi là Sắc giới Tham (*Rupa-raga*).
9. *Aruparaga* = Sự tham đắm vào các tầng thiền vô sắc giới và tham muốn tái sinh về các cõi vô sắc giới. Còn gọi là Vô sắc giới Tham (*Arupa-raga*).
10. *Avijja* = Vô minh

“*Samyojana*” có nghĩa là gông cùm trói buộc vào bánh xe luân hồi sinh tử. Có 10 loại gông cùm (HV: Kiết Sử):

11. *Sakkayaditthi* = Ngã chấp—Quan điểm sai lầm về ‘Ta’, về một ‘linh hồn’. Thân này là do sự kết hợp của năm tập hợp uẩn dính chấp về tâm sinh lý, mà lại nhận lầm là của ‘Ta’, là ‘của ta’.
12. *Vicikiccha* = Nghi ngờ hay hoài nghi—Sự nghi ngờ về Phật, Pháp, Tăng, về giải pháp tu hành, hoặc về kiếp quá khứ và tương lai, về lý Duyên Khởi.
13. *Silabatta-paramasa* = Sự dính mắc vào lễ nghi và cúng bái, tập tục hủ lậu mang tính chất mê tín.
14. *Kama-raga* = Tham dục—Sự dính mắc vào dục vọng thỏa mãn khoái lạc giác quan
15. *Patigha* = Sân hận, thù ghét, ác ý.
16. *Mana* = Tự cao, kiêu căng, ngã mạn.
17. *Uddhacca* = Bất an.
18. *Ruparaga* = Sự tham đắm vào các tầng thiên sắc giới và tham muốn tái sinh về các cõi sắc giới. Còn gọi là Sắc giới Tham (*Rupa-raga*).
19. *Aruparaga* = Sự tham đắm vào các tầng thiên vô sắc giới và tham muốn tái sinh về các cõi vô sắc giới. Còn gọi là Vô sắc giới Tham (*Arupa-raga*).
20. *Avijja* = Vô minh

Sau khi người tu bước vào bốn tầng thiên siêu thế hay dòng Thánh Đạo siêu thế, các gông cùm sẽ lần lượt bị tiêu diệt ở các tầng giác ngộ như sau:

1. Ba gông cùm 1, 2, 3 được tiêu diệt ở tầng thánh đầu tiên là Nhập Lưu (*Sotapanna*).

2. Hai gông cùm 4 và 5 chỉ được làm suy yếu đi ở tầng thánh thứ hai là Nhất Lai (*Sakadagamin*); tức là chỉ những phần *thô tế* của chúng được gỡ bỏ. Còn phần *vi tế* hay mầm mống sâu xa của chúng nó vẫn chưa bị nhổ sạch.

3. Hai gông cùm 4 và 5 bị tiêu diệt tận gốc; tất cả những phần *vi tế* và mầm mống sâu xa của chúng đều bị nhổ bỏ tận gốc ở tầng thánh thứ ba là Bất Lai (*Anagamin*).

4. Còn tất cả năm gông cùm còn lại đều bị diệt sạch bởi tầng thánh thứ tư là A-la-hán (*Arahant*).

VIII

Sách & Tài Liệu Tham Khảo

- (1) **“Dhammacakkappavattana Sutta”** (“*Kinh Chuyển Pháp Luân*”), biên soạn bởi ngài Sayadaw Mahasi, Miến Điện.
- (2) **“The Four Noble Truths”** (*Sacca Vibhanga* – “*Phân tích Bốn Chân Lý Cao Diệu*”);
- (3) **Abhidhamma Pitaka – Vibhanga** (*Bộ Phân Tích, Vi Diệu Pháp Tạng*);
- (4) **“The Five Nikayas – An Anthology”** (*Năm Kinh Bộ Nikaya – Một Tuyển Tập*), đều là bản dịch của “*the Editors of the Light of the Dhamma*” (Nhóm Biên Tập Ánh Sáng Phật Pháp), Ban Tôn Giáo, Rangoon, Burma (Miến Điện), 1977.