

TỨ DIỆU ĐẾ

(Bốn Chân Lý Cao Cả)

Đức Đạt-Lai Lạt-Ma Thứ 14
thuyết pháp tại Đại Học Washington

Tất cả các tôn giáo, nói chung, đều có động lực từ lòng từ bi và nhân ái. Mặc dù các tôn giáo thường có sự khác biệt lớn trên bình diện triết học, nhưng mục đích cơ bản cũng đại khái giống nhau, đó là mang đến sự tiến triển tốt đẹp. Dĩ nhiên, mỗi tín ngưỡng có những phương pháp đặc thù. Mặc dù các nền văn hóa dĩ nhiên khác nhau, nhưng chúng ta đang ngày càng đến gần nhau hơn, vì thế giới ngày càng thu nhỏ với sự tiến triển của ngành thông tin, tạo dịp tốt để chúng ta học hỏi lẫn nhau. Tôi cảm thấy điều này rất hữu ích.

Thí dụ, Thiên Chúa giáo có rất nhiều phương pháp rất thực tiễn và hữu ích để phụng sự nhân loại, nhất là trong lãnh vực giáo dục và y tế. Vì vậy, các tín đồ Phật giáo còn có nhiều điều cần học hỏi thêm về phương diện này. Đồng thời, Phật pháp có những phương pháp thiền định sâu xa và những lý luận triết lý mà các tín đồ Thiên Chúa cũng có thể học hỏi. Trong thời cổ đại ở Ấn Độ, các tín đồ Phật giáo và Ấn giáo học hỏi lẫn nhau rất nhiều.

Vì các hệ thống tôn giáo cùng có mục đích cơ bản là làm lợi lạc cho con người, vì vậy không có gì sai trái nếu chúng ta học hỏi lẫn nhau về mặt khuyết điểm, còn về mặt ưu điểm thì giúp chúng ta tôn trọng lẫn nhau; điều này khuyến khích sự hòa hợp và thống nhất. Vì lý do này, tôi sẽ nói sơ qua về những tư tưởng Phật giáo.

Căn bản của Phật pháp là Bốn Chân Lý Cao Cả (Tứ Diệu Đế) - những chân lý về khổ (khổ đế), nguồn gốc của khổ (tập đế), diệt khổ (diệt đế) và con đường diệt khổ (đạo đế). Tứ đế gồm có hai nhóm quả và nhân: đau khổ và nguồn gốc của đau khổ; sự chấm dứt đau khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Sự đau khổ giống như một căn bệnh; những điều kiện bên ngoài và bên trong tạo nên căn bệnh chính là nguồn gốc của đau khổ. Sự lành bệnh là sự chấm dứt nỗi đau khổ và những nguyên nhân gây khổ. Những phương thuốc trị bệnh là những con đường chân chính.

Lý do mà các quả, đau khổ và sự diệt khổ, theo thứ tự đi trước các nhân, nguồn gốc của khổ và con đường diệt khổ, là vì: Trước nhất, ta phải tìm ra căn bệnh, tức là khổ đế hay diệt đế thứ nhất. Nhưng nếu chỉ nhận diện ra căn bệnh thôi thì chưa đủ; muốn biết cần dùng thuốc gì thì phải

biết nguyên nhân của căn bệnh. Vì vậy, chân đế thứ nhì của tứ diệu đế là nguyên nhân hay nguồn gốc của đau khổ.

Chỉ tìm ra nguyên nhân của căn bệnh thôi cũng chưa đủ, ta cần phải xác định xem có thể trị được bệnh hay không. Nhận thức rằng căn bệnh có thể chạy chữa được cũng tương tự như chân đế thứ ba, sự chấm dứt đau khổ và nguyên nhân của đau khổ.

Giờ đây, sự đau khổ mà không ai mong muốn đã được xác nhận; những nguyên nhân tạo khổ cũng đã được nhận diện; đúng vào thời điểm mà ta hiểu rằng căn bệnh có thể chữa trị được thì ta sẽ dùng những thứ thuốc chuyên trị bệnh này. Tương tự như vậy, nương tựa vào những con đường dẫn đến sự giải thoát đau khổ là một điều thiết yếu.

Trước tiên, điều quan trọng nhất là nhận diện được sự đau khổ. Khổ, nói chung, gồm có ba loại - khổ vì đau đớn (khổ khổ); khổ vì thay đổi (hoại khổ); và khổ thâm nhập khắp cùng do ngũ uẩn (hành khổ). Khổ vì sự đau đớn là những cái khổ mà chúng ta chịu đựng về thể xác hay tinh thần, thí dụ như bị nhức đầu. Không những con người mà thú vật cũng mong ước được thoát khỏi cái khổ này. Có những phương cách để tránh khỏi một vài loại khổ này, thí dụ như uống thuốc, mặc đồ ấm vào và tránh xa nguyên nhân tạo ra đau đớn.

Loại thứ nhì, khổ vì thay đổi, là điều mà bề ngoài ta cho là lạc thú, nhưng nếu nhìn cho rõ, thì chỉ là sự đau khổ mà thôi. Lấy thí dụ như mua một chiếc xe mới là điều mà ta thường cho là thích thú. Khi mới có xe, ta rất vui vẻ, vừa ý và thỏa mãn, nhưng khi dùng nó thì vấn đề bắt đầu xảy ra. Nếu chiếc xe tự nó là một niềm vui sướng, thì khi càng sử dụng nguồn thỏa mãn này, lạc thú của ta phải tăng lên theo, nhưng điều này không diễn tiến như vậy. Khi được sử dụng nhiều, xe lại bắt đầu tạo ra sự rắc rối. Vì vậy, ta gọi đây là đau khổ vì thay đổi; sự thay đổi đã phát lộ bản chất khổ của sự vật.

Loại khổ thứ ba là nền tảng cho hai dạng đau khổ trước và biểu hiện của nó chính là tâm và thân ô nhiễm của chúng ta. Nó được gọi là khổ thâm nhập khắp cùng vì nó thâm nhập hay ảnh hưởng đến tất cả các loại chúng sinh trong luân hồi và do ngũ uẩn gây nên, vì vậy nó là nền tảng của đau khổ trong hiện tại và gây ra đau khổ trong tương lai. Không có cách nào tránh được loại khổ này, ngoại trừ bằng cách chấm dứt sự tái sinh liên tục.

Đây là ba loại khổ nên được nhận diện từ ban đầu. Như thế, không phải chỉ những cảm thọ được xem là khổ mà ngay cả những hiện tượng

bên ngoài và bên trong, dựa trên đó mà những cảm thọ này phát sinh, cũng được xem là khổ; những dạng tâm thức và những trạng thái tâm thức đi kèm với cảm thọ cũng được xác định là khổ.

Nguồn gốc của những đau khổ này là gì? Dựa vào đâu mà khổ phát sinh? Nguồn gốc thứ nhất là nghiệp và nguồn gốc thứ nhì là phiền não; đây là chân đế thứ nhì trong tứ diệu đế; nguồn gốc thật sự của khổ. Nghiệp, hay hành động, đề cập đến những hành động ô nhiễm của thân, ngữ và ý. Từ quan điểm của bản chất hay thực thể, các hành động gồm có ba loại: đạo đức, vô đạo đức và trung hoà. Những hành động đạo đức là những nghiệp mang đến những quả vừa ý và tốt đẹp. Những hành động vô đạo đức là những nghiệp mang đến những quả đau khổ và tiêu cực.

Ba phiền não chính là si mê, tham ái và sân hận. Chúng gây ra nhiều loại phiền não khác như ghen ghét và ác cảm. Để chấm dứt những nghiệp hay hành động là nguyên nhân của khổ, điều cần thiết là phải chấm dứt những phiền não, tức là những nguyên nhân của nghiệp này. Vì vậy, giữa nghiệp và những phiền não, nguồn gốc chính của khổ chính là phiền não.

Khi ta tự hỏi những phiền não có thể loại bỏ được hay không, ta đã quan tâm đến diệu đế thứ ba, tức diệt đế. Nếu những phiền não có sẵn trong bản tính của tâm thì ta sẽ không thể nào loại bỏ chúng. Thí dụ, nếu sân hận thuộc về bản tính của tâm, thì bất cứ lúc nào tỉnh thức ta cũng sân hận, nhưng điều này hiển nhiên là không đúng. Đối với sự tham ái ta cũng lý luận tương tự. Do đó, bản tính của tâm và ý thức được xem là không bị ô nhiễm bởi những ô trược. Các ô trược có thể dễ bị loại bỏ và tách biệt khỏi tâm cơ bản.

Điều hiển nhiên là những tâm thái tốt mâu thuẫn với những tâm thái xấu. Thí dụ, tình thương và sự giận dữ không thể nào nảy sinh cùng lúc trong cùng một người. Khi ta đang giận một đối tượng, ta không thể thương yêu đối tượng này trong cùng lúc; tương tự như thế, khi ta đang cảm thấy thương yêu, ta không thể giận dữ trong cùng một lúc. Điều này cho thấy rằng hai loại tâm thức này khai trừ và mâu thuẫn với nhau. Do đó, khi ta tập quen với một tâm thái, tự nhiên tâm thái trái ngược sẽ dần dần yếu đi. Đây là lý do vì sao qua việc thực hành và phát triển lòng từ và bi - mặt tốt của tư tưởng - mặt xấu sẽ tự động giảm bớt.

Bằng cách này, ta có thể khẳng định rằng những nguồn gốc của khổ có thể được loại bỏ dần dần. Với sự hoàn toàn hủy diệt của những nguyên nhân tạo khổ, ta có diệt đế. Đây là sự giải thoát cuối cùng – đích thực, an lạc vĩnh cửu và cứu độ. Đây là chân đế thứ ba của tứ diệu đế.

Ta nên tu tập theo con đường nào để đạt được diệt đế này? Vì những lỗi lầm bắt nguồn từ tâm, sự đối kháng phải được phát sinh trong tâm thức. Quả thật, ta cần hiểu biết sự hiện hữu tối hậu của vạn pháp, nhưng điều quan trọng nhất là biết được chân tướng tối hậu của tâm.

Trước tiên, ta cần phải nhận thức một cách mới mẻ, trực tiếp, hoàn toàn bất nhị nguyên về bản tính tối hậu của tâm một cách chính xác; đây là con đường thấy (kiến đạo). Giai đoạn kế tiếp là trở nên quen thuộc với nhận thức này; đây là con đường thiền định (tu tập). Trước hai giai đoạn này, điều thiết yếu là đạt được an định trong thiền định gồm hai phần, tức là sự hợp nhất của định và huệ. Trước điều này, nói chung, để có được một tâm thức đầy trí huệ vững mạnh, điều thiết yếu trước tiên là phát triển sự an định của tâm, gọi là định (tĩnh trụ).

Đây là những giai đoạn của con đường, điều đế thứ tư, cần thiết để thành tựu chân đế thứ ba, tức sự chấm dứt hai chân đế đầu, khổ và nguồn gốc của khổ. Tứ diệu đế là cấu trúc cơ bản trong tư tưởng và thực hành của Phật pháp.

Câu hỏi: Qua cái nhìn phiến diện, dường như có sự khác biệt giữa nguyên lý diệt dục trong Phật giáo và sự quan trọng ở Tây phương là đời sống phải có mục đích, ngụ ý rằng sự ham muốn là điều tốt.

Trả lời: Có hai loại ham muốn: Một loại thì phi lý và hòa lẫn với những phiền não. Loại thứ hai là loại mà ta thấy những gì tốt là tốt và cố đạt được nó. Loại ham muốn thứ nhì là đúng đắn và nhờ đó, một hành giả dẫn thân vào sự tu tập. Tương tự như vậy, sự mưu cầu về tiến bộ vật chất, dựa trên nhận thức rằng nó có thể phụng sự nhân loại và vì vậy đó là một điều tốt, cũng là nhận thức đúng đắn.



Ghi chú : Trên đây là bài dịch từ trang 21-25 trong quyển 'Kindness, Clarity, and Insight' của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 Tenzin Gyatso, với sự đồng ý của Snow Lion Publications, www.snowlionpub.com. Jeffrey Hopkins dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ và cùng hiệu đính với Elizabeth Napper. Nhà xuất bản Motilal Banarsidass Publishers Private Limited ấn hành tại Delhi năm 1997, và Snow Lion Publications ấn hành tại New York năm 1996, ấn bản thứ 12.

Xin hồi hướng mọi công đức đến sự toàn giác của tất cả chúng sinh. Mọi sai sót là lỗi của người dịch. Quan Âm Thiền Phật Học Viện, Ani Lozang Chophel, Lozang Ngodrub, Như-Ý Liên-Hoa dịch và hiệu đính tại Brisbane, Queensland. Tài liệu phân

*phát nhân dịp Geshe Lobsang Jamyang thuyết giảng về đề tài trên tại Chùa Linh Sơn,
89 Rowe Terrace, Darra Queensland, vào ngày 7 tháng 7 năm 2007.*