

# TRUNG ĐẠO, KHỔ ĐẾ VÀ CÁCH ỨNG DỤNG VÀO ĐỜI SỐNG TU HỌC



Tứ Diệu đế là một đề tài lớn, trong thời gian một buổi pháp đàm như thế này khó mà nói cho tường tận. Nội dung Tứ Diệu đế đã có sẵn trong bài kinh Chuyển Pháp Luân. Trong các khóa Xuất gia gieo duyên, thầy đã giảng một khóa như vậy là ba buổi, và đã in trong tập 1 *Soi sáng lời dạy của đức Phật*. Sau này qua Hoa Kỳ thầy cũng giảng lại bài này.

Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, nội dung chính là về Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ. Lâu nay chúng ta hay quen dùng từ mà các vị ngày xưa dịch là Tứ Diệu đế, hay là Bốn Sự Thực cao cả, Bốn Sự Thực cao quý. Trong tiếng Pāli là “Catu ariya sacca”, bao gồm “catu” là bốn, “sacca” là sự thực, chân lý, “ariya” là thuộc về cao cả, cao quý, thuộc về bậc thánh. Dựa vào từ Pāli mà người ta dịch trực tiếp như thế, nhưng nó không lột tả được nội dung của pháp thoại này. Cho nên khi trình bày thầy sẽ chuyển sang nhóm từ mới, gọi là Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ.

Khởi nguyên của bài kinh này là khi đức Phật quyết định hoàng pháp, chia sẻ cái thấy biết của mình cho những ai hữu duyên có thể nghe và giác ngộ được, từ đó thấy ra Sự Thực để tự giải quyết vấn đề.

Đầu tiên đức Phật nghĩ đến các bậc thầy ngày xưa. Ngài chịu ơn với hai vị thiên sư mà Ngài đến học thiên vào thời gian đầu. Mặc dù thiên không đưa đến giác ngộ nhưng mà Ngài vẫn nhớ ơn hai vị thầy ấy. Ngài cũng biết hai người này là những vị có trí, đã buông bỏ rất nhiều tham dục, làm lắng dịu rất nhiều phiền não, chỉ là chưa dứt được gốc rễ, cho nên có thể lãnh hội được điều Ngài thấy biết. Nhưng rồi Ngài lần lượt biết một vị đã mất cách đó một tuần và vị còn lại mất ngay đêm trước. Hai vị đúng là không có duyên. Đức Phật bèn nghĩ đến nhóm môn đệ theo Ngài nhiều năm trong giai đoạn Ngài tâm đạo. Kể cả giai đoạn khó khăn nhất là giai đoạn khổ hạnh, các vị cũng ở bên cho đến khi Ngài quyết định bỏ phương pháp này. Lúc ấy họ nghĩ Ngài đã thoái chí nên cùng nhau rời Ngài đi nơi khác. Đó là nhóm của tôn giả Kiều-Trần-Như. Từ nơi đức Phật giác ngộ - dưới tán cây đa, về sau được gọi là cây bồ-đề (bodhi: giác ngộ) vì đã che chở cho đức Phật vào thời điểm Ngài giác ngộ, đến nơi năm vị này ở, tính theo cách tính bây giờ là khoảng hai trăm cây số. Ngài bắt đầu bộ hành từ rừng Uruvela cho đến chỗ đó là ngoại thành Bārāṇasī (Ba-la-nại).

Bản thân Ngài và các vị môn đệ ấy trong đời sống tại gia cho đến khi xuất gia tu tập đều có những điểm tương đồng. Khi tại gia thì đều xuất thân trong những gia đình quyền quý và giàu có. Đức Phật xuất thân vương tộc. Các vị kia đều là nhà giàu có, địa vị cao trong xã hội, gia đình Bà-la-môn. Cho nên tài, sắc, danh, thực, thụ (ngũ dục) mà chúng sinh tham cầu khó lắm mới có thì với các vị này có được quá dễ dàng, thậm chí là dư giả, sung túc hơn nhiều người. Họ đã trải qua một giai đoạn đời sống hưởng thụ và đắm chìm trong những cái đó. Đến khi xuất gia, cùng trải qua giai đoạn tầm đạo, hành đạo, khổ hạnh. Ví dụ đức Phật khổ hạnh mười phần thì họ cũng có vài phần khổ hạnh. Bản thân đức Phật là ví dụ rõ nhất về vấn đề bẻ tắc khi đi theo con đường khổ hạnh.

## **I. Con đường Trung đạo.**

Do vậy trước khi đề cập đến Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ, đức Phật đã dẫn chứng là một người tu hành sáng suốt thì cần phải tránh xa hai lối sống mang tính cực đoan:

- *Thứ nhất, là lối sống đắm say trong các dục lạc.* Nó không giúp mình sáng suốt ra hoặc khôn ngoan hơn, trí tuệ hơn. Ngược lại, làm cho mình mê muội, đắm chìm và hành xử đôi khi lại hoàn toàn theo dục vọng, bản năng. Ví dụ những thỏa mãn về vật dục gọi là ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thụ. *Tài* là tiền

bạc, của cải. *Sắc* thì ai sống trên đời cũng muốn mình đẹp đẽ ngoại hình và tươi trẻ, không ai muốn già yếu. *Danh* tức là tiếng tăm, địa vị trong xã hội. *Thực* là ăn uống. *Thụ* là ngủ nghỉ, hưởng thụ các thứ. Đó là năm thứ mà người đời ai cũng ham muốn và không bao giờ thỏa mãn. Bao nhiêu cũng không đủ nên theo đuổi, truy cầu đến mệt mỏi. Hết mệt mỏi thì tiếp tục tham muốn nữa, tham muốn nữa. Cứ ngày này sang ngày khác, đắm chìm trong đó. Chỉ những ai mệt mỏi về nó thực sự, do tầm cầu nó khó khăn hoặc là do sức khỏe có vấn đề, hoặc do tỉnh táo đúng lúc để thấy, mới có thể từ từ buông ra.

- *Thứ hai, ngược lại, là lối sống khắc khổ, khắc kỷ, khổ hạnh.* Ấn Độ là xứ nổi tiếng về tự do tín ngưỡng, tôn giáo. Trong đó, xu hướng lớn là người ta có quan niệm cho rằng mọi khổ đau hầu hết là do dục vọng. Mà dục vọng hình thành từ thân xác cho nên làm cho thân xác này kiệt quệ đi thì dục vọng có thể giảm trừ xuống và biến mất. Suốt một thời gian dài đức Phật đã hành trì các khổ hạnh. Thậm chí không phải chỉ nhịn ăn mà Ngài còn nhịn thở. Do nhịn thở nên Ngài trải qua tình trạng sống dở, chết dở. Sau này, khi kể lại trải nghiệm đó, Ngài nói cái đau đớn kịch liệt của việc nín thở giống như là một ông lực sĩ dùng cái đai bằng sắt quấn đầu mình rồi siết chặt lại với một lực rất mạnh. Khi nín thở bằng lỗ mũi, thì hơi thở tìm cách thoát ra bằng lỗ tai. Bằng ý chí, nghị lực

của mình, Ngài không chế không cho thoát ra lỗi tai thì nó bắt đầu “quậy” trong đầu. Nhưng rồi cách tu hành đó có giải quyết được vấn đề đâu. Ngài đã ngất đi, tỉnh lại. Từ chỗ đó Ngài thấy ra đây là con đường bế tắc.

Ngài chỉ ra con đường tu hành đúng là lìa xa hai lối sống cực đoan, và con đường tu học này là con đường Trung đạo. “Trung đạo” không phải “ở giữa” như người ta lý luận theo chữ nghĩa. Trung đạo, thứ nhất là lìa xa hai cực đoan. Thứ hai là phải có một lối sống lành mạnh, giải thoát, thanh thoát. Lối sống ấy chính là Bát Chánh đạo. Nhưng để có thể hiểu và thực hành Bát Chánh đạo đúng mức thì cần phải lật ra nhiều mặt khác nhau của vấn đề. Phải thấy ra, hiểu ra, biết ra trên thế gian này có những loại khổ nào? Loại khổ nào mà dù thánh hay phàm, dù người già hay trẻ, người nam hay nữ, dù giai cấp nào trong xã hội cũng đều phải chịu qua những cái khổ như thế? Cái khổ nào có thể thoát được? Cái khổ nào dù thánh hay phàm cũng đều phải gặp, đều bị chi phối? Chứ không phải một người giác ngộ thành Phật có thể thoát được tất cả khổ trên thế gian này! Lâu nay rất nhiều vị tu hành dù xuất gia hay tại gia đôi khi nhằm tưởng giải thoát, giác ngộ là có thể một lúc bỏ hết tất cả, thoát ra tất cả cái khổ. Không phải thế! Đức Phật đã chỉ rõ như vậy.

## II. Sự Thực về các Hiện tượng Khổ.

### 1. Các hiện tượng khổ của thân xác sinh-vật-lý: sinh, già, bệnh, chết.

Vậy thì phải biết Sự Thực thứ nhất về Khổ đối với cuộc đời. Đó là người thầy, là đối tượng, là cái mình cần nắm vững. Nói dễ hiểu hơn là Sự Thực về các hiện tượng Khổ, các loại Khổ.

Quý Phật tử có đọc nhiều, nghe nhiều, chắc nghe nói đến tám loại khổ phải không? Có nơi phát triển thành ba hình thái là *Khổ khổ*, *Hành khổ*, *Hoại khổ*. Cuối cùng là *Chấp thủ ngũ uẩn khổ*. Bài vở như thế, nhưng để hiểu được mà hiểu đúng thì không phải đơn giản. Tại vì ai cũng đọc, cũng thấy thế, mà không phải thấy thế rồi mình thoát khổ đâu. Do cách diễn giải, cách nhìn vấn đề của chúng ta lệch lạc cho nên dù có hiểu, có nghe thấy, có kiến thức về Khổ nhưng không thoát Khổ được. Bây giờ thầy sẽ trình bày lại.

Đầu tiên, sinh ra có mặt ở đời, trước mắt chúng ta nhận ra cái khổ gì trước nhất? Sinh khổ. Đức Phật chỉ ra các hình thái, các dạng thức sinh khác nhau. Phạm hiện diện trên đời có bốn loại sinh khác nhau: noãn, thai, thấp, hóa: “Có những chúng sinh sinh ra từ trứng. Có những chúng sinh ra từ bào thai mẹ. Có những chúng sinh sinh ra từ nơi ẩm ướt.” “Âm ướt” là cách giải thích của ngày xưa, bây giờ với khoa học thì phải hiểu ở trong môi trường thối rữa, phân hủy của

động vật, thực vật sẽ sinh ra các thực thể sống như các loại vi khuẩn, vi trùng. Vi khuẩn có hai loại là: tế khuẩn và vi khuẩn. Vi khuẩn sinh ra từ mục rữa, thối nát của xác thực vật. Còn từ xác động vật phân hủy sinh ra các loại thực thể sống gọi là tế khuẩn. Cả hai loại đều là các sinh linh bé nhỏ hình thành từ môi trường thối rữa. Loại chúng sinh đang hoành hành trên thế giới có tên “đại dịch Covid-19” này chính là tế khuẩn. Về hóa sinh, có thể hiểu đó là các thể giới mà mắt phàm trần không thấy được như thế giới của phi nhân. Phi nhân thì có nhiều loại, ít nhất phân làm hai loại là phi nhân khổ và phi nhân lạc. Phi nhân khổ là ma quỷ đói khát, các loại thần cư ngụ trên hành tinh này cùng loài người. Thứ hai là các cõi trời an vui hay lạc cảnh như chư thiên Tứ Thiên vương, chư thiên Đao-Lợi thiên, chư thiên Dạ-Ma,... đó là loại hóa sinh lạc cảnh. Tất cả đều bị tác động của dòng nghiệp, quả báo của nghiệp từ hành vi mà ra.

Trở lại vấn đề có bốn hình thái sinh khác nhau. Nếu bây giờ hỏi những người lớn tuổi rằng, sau bảy tám chục năm tồn tại trên đời, cuộc sống ấy là lạc hay khổ? Hầu hết trả lời là khổ, không ai đủ tự tin nói sống là lạc.

Bà mẹ sinh con ra, bà mẹ khổ, đau đớn. Đứa con có sung sướng không? Đứa bé thì chưa biết gì. Nhưng hãy thử tưởng tượng mình có ý thức, ở trong hàm tối nhiều ngày tháng, bây giờ bắt mình phải ra khỏi hàm

tôi, mà không phải ra bằng cửa nha, phải lách người chui qua lỗ kẹt mà ra được thì thật sự sung sướng không? Mẹ khô, con cũng khô phải không? Vậy thì đức Phật đã nói đúng: sinh là khô. Không chạy đi đâu được hết.

Thứ hai, sau khi sinh ra và tồn tại, thử hỏi có cái gì tồn tại mà không thay đổi không? Khi đang giai đoạn phát triển thì trẻ trung, mạnh mẽ, thay đổi theo hướng lạc quan, tốt đẹp. Nhưng khi đến đỉnh cao thì bắt đầu sẽ đi xuống. Giống như cây cối phát triển hết mức sẽ chuyển sang tàn lụi. Trước đây cây cành xanh tươi, đẹp đẽ, đến mùa hoa trái sum suê, bây giờ thân thì cằn cỗi, trái thì càng ngày càng bé. Hiện tượng này đức Phật gọi là suy hoại, già yếu, tàn tạ. Nếu so sánh với cái đang phát triển và già yếu, mình thích cái gì? Dĩ nhiên mình thích cái phát triển, tươi tốt, càng ngày đi lên. Và không ai thích cái già yếu, suy hoại. Nhưng cuộc sống thì luôn có hai mặt, sau khi phát triển tươi tốt thì đến lúc già yếu, tàn tạ. Bây giờ như thầy lớn tuổi rồi. Thân bệnh, tóc bạc, đi đứng nhiều khi không làm chủ được,... Chắc chắn ít nhiều đều muốn mình trở lại thời thanh niên phải không? Khỏe mạnh, làm gì cũng được, không biết đau đớn là gì. Mệt một tí là xong, năm mười phút sau phục hồi ngay. Bây giờ đi vài ba cây số là ngồi thở dốc. Sau đó phải ngồi nghỉ để sức lực phục hồi lại mất nửa tiếng đồng hồ nữa. Nghĩ đến nỗi ấy thì chẳng ai muốn trải qua giai đoạn



già yếu làm gì. Nhưng than ôi, không muốn cũng không được.

Thứ ba, trong suốt thời gian tồn tại từ nhỏ đến lớn, chúng ta còn phải trải qua bệnh tật, đau ốm. Trong những người ngồi đây, có ai chưa từng ốm, chưa từng bị bệnh gì không? Hiếm lắm về trường hợp không có bệnh. Thời đức Phật thì có một trường hợp. Thầy nghĩ là duy nhất, không có trường hợp thứ hai. Có câu chuyện về vị này trong bài pháp thoại gọi là “Kinh Bạc-câu-la (Bakkula sutta)”. Quý Phật tử có thể tìm hiểu về cuộc đời của ngài qua bài kinh này, nằm trong Trung Bộ kinh, số 124. Đến đức Phật cũng nhiều khi phải điều dưỡng vì bệnh. Thậm chí có lúc Ngài phải trú trong tâm định để vượt qua cảm giác đau đớn thống thiết.

Nói như thế để mọi người biết rằng có thân thì có bệnh, có sinh ra thì đến lúc già yếu. Đó là sự thực, là một trong những hiện tượng Khổ. Chúng ta cần nhận ra bản chất và phải chấp nhận nó. Có oán thán cũng vô ích, có muốn khác đi cũng không được. Nếu bệnh vật lý thì có các phương pháp vật lý trị liệu, nếu bệnh tâm lý thì giải quyết bằng tâm lý. Nhưng cái khổ vì già yếu đề cập ở đây là bệnh về vật lý nhiều hơn. Như vậy, sinh, lão, bệnh chắc chắn ai sống trên đời đều phải trải qua hết.

Thứ tư là tử, tức là chết. Có ai sinh ra mà không chết? Có người chết yểu, chết ngay trong bào thai mẹ hoặc vừa ra khỏi bào thai, hoặc sống được một vài năm rồi chết. Có người đến được tuổi thiếu niên hoặc thanh niên, hoặc trung niên, một số thì lão niên rồi chết. Có những người đôi khi đến tuổi bốn chín, năm ba (vòng tròn sự sống theo chu kỳ) thì không vượt qua được. Điều này nói lên một sự thực rằng: có thân thì có bệnh, có già, có chết. Đức Phật cũng chịu cảnh sinh già bệnh chết như mọi chúng sinh hữu hình hữu hoại khác. Cho nên đó là cái Khổ, hiện tượng Khổ, loại Khổ mà chúng ta cần nhận diện ra. Phải hiểu nó là gì, bản chất là gì và phải chấp nhận nó một cách đương nhiên. Khi đó, mình không còn đấu tranh, chống chọi, bần khoăn về nó nữa. Đó là một cách thấy ra và giải thoát. Thấy ra tức là giác ngộ. Giải thoát tức là không bị nó cột trói nữa. Ở đây, về mặt sinh-vật-lý thì nó vẫn khiến đau đớn đấy, nhưng bây giờ mình không còn bận tâm vì đã biết rõ tính chất, bản chất sinh diệt của nó rồi nên bình tâm chấp nhận, vì thế không còn bị buộc trói, không còn bị nó hành hạ về mặt tâm lý. Đây là loại khổ thứ nhất cần được nhận ra và cách mình giải thoát là thấy ra như vậy.

## **2. Khổ do chung sống, tương quan.**

Hầu hết các sách Phật học, các nhà luận giải đều ghép cái này vào cùng với bốn khổ trên, gọi là bảy thứ khổ. (Sinh, lão, bệnh, tử, ái biệt ly, oán tăng hội, cầu bất đắc.) Diễn nôm thể này:

- *Ái biệt ly khổ*: người, vật hay cái gì mình thương yêu, gắn bó do hợp với mình lâu nay, bây giờ phải chia lìa thì mình khổ.

- *Oán tăng hội khổ*: ngược lại với cái trước, cái gì mình không thích, người mình không ưa, việc gì mình ghét mà cứ phải gặp, phải chung đụng, phải tồn tại với nó thì mình khổ.

- *Cầu bất đắc khổ*: mong ước, mong muốn, khao khát nhưng không đáp ứng được, không thỏa mãn được, không có được thì khổ.

Tất cả những cái đó người phàm chúng ta đều trải qua, không ai không có. Thậm chí ngày nào cũng có, không phải một cái, mà là cả ba cái. Liên tục và chỉ là thay đổi đối tượng thôi. Vậy các bậc Giác ngộ thì thế nào? Các vị có thoát được cái này không?

Có trường hợp có, có trường hợp không. Chúng ta lấy đức Phật là một ví dụ điển hình về vấn đề này, xem thử đối với đức Phật thì như thế nào:

Thứ nhất, với *Ái biệt ly khổ*, khi đức Phật xuất gia, những thân nhân như cha mẹ, công nương Gia-Du-Đà-La, thái tử La-Hầu-La, hoặc những người vừa có ơn và vừa quyến thuộc, thân cận nhất đối với Ngài thì đương nhiên là có tình cảm. Nhưng với cái hiểu biết đúng mức bên cạnh khả năng tự chủ cao của Ngài, thì vấn đề lại khác người thường. Lâu nay các Phật tử và tăng ni được giáo dục hoặc được luận giải

và hiểu rằng đức Phật, bậc Giác ngộ đã đứng trên các cảm xúc, thậm chí coi như không còn *thất tình lục dục* như người phàm. Nhưng mà đây là hai câu chuyện để chứng minh điều ấy không hoàn toàn đúng:

- Câu chuyện thứ nhất: Đức Phật có hai người đệ tử mà Ngài rất tin cậy, có không ít lần Ngài giao cho hai vị ấy thay Ngài làm một số việc. Đó là ngài Xá-Lợi-Phất và ngài Mục-Kiền-Liên, hai vị đại đệ tử. Cả hai vị lần lượt viên tịch trước ngài. Và có một lần trước hội chúng tăng đông, đức Phật nhìn quanh và Ngài thốt ra một câu. (Chúng ta có thể gọi là một câu cảm thán): “Hội chúng này trống rỗng! Hội chúng này trống rỗng! Từ khi Xá-Lợi-Phất và ngài Mục-Kiền-Liên ra đi!” Rõ ràng câu nói này xuất phát từ tình cảm đối với hai môn đệ.

- Câu chuyện thứ hai: Khoảng thời gian cuối cùng trước khi nhập Niết-bàn, trên lộ trình đi từ các quốc độ ven sông Hằng ở phía Nam đi dần lên cho đến Kusinārā trong ba tháng cuối cùng, sau khi chia sẻ pháp, giảng giải cho hội chúng tỳ-khưu và Phật tử quanh vùng xong, có những đoạn kinh kể rằng, sau khi rời con sông, đức Phật đứng ở bờ sông ngắm nhìn, ra khỏi thành phố ấy, đức Phật quay lại nhìn cổng thành phố, nhìn quanh thành phố, nhìn khu rừng,... Trong kinh diễn đạt cái nhìn của đức Phật giống như con sư tử chúa ra khỏi địa bàn lâu nay mình hoạt động, cai trị nhìn lại vương quốc lần cuối. Sau khi từ

giã, thậm chí Ngài còn buông lời tán thán về đẹp dòng sông, về đẹp của thành phố,...

Qua hai câu chuyện này, cho ta thấy đức Phật có đầy đủ các cảm xúc bình thường của một con người, chứ không vô cảm như chúng ta hay quan niệm hoặc được giáo dục như thế. Tất cả những cung bậc cảm xúc Ngài có hết, nhưng Ngài làm chủ được nó, không để nó làm cho Ngài đau đớn, khổ sâu, thế thôi! Người ta thì đau đớn, than khóc, vật vã hoặc có người khéo hơn thì biết “ém” trong người”, sau đó tự làm khổ mình. Còn đức Phật thì không, Ngài nhìn thấy và vượt qua tất cả.

Về *oán tăng hội*. Ví dụ như câu chuyện về những vị thị giả của đức Phật. Trước khi gặp Ngài A-Nan là vị thị giả kiên trung nhất, theo hầu hạ đức Phật hai mươi lăm năm cuối đời rất được Ngài khen ngợi, tin cậy, còn thời gian hai mươi năm đầu tiên thì Ngài có một số thị giả khác. Do tính cách và cái tâm phục vụ của các vị ấy có vấn đề nên có một lần đức Phật nói thế này: “Bây giờ chư tỳ-khưu tìm cho Như Lai một người để theo giúp Như Lai việc này, việc kia. Như Lai đã lớn tuổi rồi nhưng các vị thị giả trước đây đôi khi hành xử theo ý thích riêng, không hiểu ý Như Lai. Ví dụ như hôm nay, Như Lai muốn đi hướng A thì các vị ấy lại đi hướng B. Trên đường đi, Như Lai cần các vị ấy bên cạnh thì các vị ấy bỏ ngang đi về.” Tức là đôi khi đức Phật cần thì vị thị giả không

có mặt, hoặc vị ấy làm ngược lại ý của Ngài. Rõ ràng đức Phật trong khi chung sống cùng các môn đệ cũng không tránh khỏi chuyện bất nghịch ý. Hay câu chuyện ở Kosambi giữa hai nhóm tỳ-khuru tranh chấp, tranh đấu nhau về một học giới bé tí là chuyện đi vệ sinh xong mà không úp gáo nước. Một bên thì quên, một bên thì nhắc. Sau đó biến thành mâu thuẫn giữa hai nhóm đệ tử và tạo thành xung đột lớn. Đức Phật nghe tin, cử các vị có uy tín về để dàn xếp nhưng người ta không chấp nhận. Kế đó đức Phật cho gọi cả hai nhóm đến gặp Ngài để Ngài giáo huấn nhưng hai bên vẫn tiếp tục xung đột nhau. Sau đó đích thân đức Phật về gặp tại trú xứ đó để giải quyết. Thế mà khi gặp đức Phật, hai vị thủ lĩnh hai nhóm tăng lại nói như thế này:

- Bạch đức Thế Tôn, đây là chuyện riêng của chúng con, để chúng con tự giải quyết, thỉnh đức Thế Tôn nghỉ ngơi.

Đức Phật chán quá! Chán thực sự, vì trong đoạn kinh kể lại sự việc ghi thế này. “Tâm của Như Lai khởi lên trạng thái tiêu cực. Ngài khởi tâm muốn vào rừng ở, muốn xa lánh loài người.” Và quả thực, mùa hạ năm ấy Ngài vào rừng ở với khí, với voi. Nhưng an ủi thay, trên đường đi vào rừng, tình cờ Ngài thấy có khu vườn xanh tốt, đẹp đẽ muốn ghé vào nghỉ chân thì bất ngờ người giữ khu vườn không cho Ngài vào. Ông ta chặn lại, nói rằng:

- À! Nay ngài Sa-môn. Ngài không thể vào trong vườn này được. Trong này có bốn vị Sa-môn trẻ, họ sống với nhau như nước với sữa, hòa hợp với nhau, không bao giờ to tiếng hoặc xích mích với nhau. Không phải như nhóm Sa-môn trên kia (tức nhóm Kosambi ở cách đó một đoạn đường), suốt ngày tranh đấu, tranh chấp, phe đảng với nhau. Cho nên tôi không muốn ai vào khuấy đảo, làm rộn các vị Sa-môn trẻ ở đây. Đó là lý do tôi không cho Ngài vào.

Hai bên đang nói qua nói lại thì các vị trong kia nghe được. Họ đi ra và nhận biết vị khách là đức Phật bèn nói với người giữ vườn rằng:

- Thôi, ông làm vườn. Đây là thầy của chúng tôi. Hãy để Ngài vào. Chúng tôi cũng muốn được Ngài viếng thăm.

Khi đó ông làm vườn mới cho vào. Rồi đức Phật hỏi:

- Các con sống với nhau như thế nào mà được ông làm vườn bảo vệ như thế?

Các vị nói thế này:

- Bạch đức Thế Tôn, hằng ngày chúng con phân công việc ra, buổi sáng, ai đi khát thực trước thì những người chưa đi sẽ quét dọn nơi này nơi kia. Người đi khát thực về trước thì bày biện thức ăn, nước nôi ra, chuẩn bị cho những người về sau có thể

dùng. Và khi chúng con có việc thì cùng nhau hội ý. Còn không thì mỗi người hành trì, tu tập theo thời khắc mà mình đặt ra. Giữa chúng con không có chuyện sống theo ý riêng của mình. Chúng con không sống theo ý riêng mà sống theo tâm các pháp hữu của chúng con.

Đó cũng là nguyên tắc sống hòa hợp của đại chúng. Đừng sống theo ý riêng của mình và phải quan tâm đến ý của người khác, của số đông để cùng giúp nhau tu học.

Như vậy chúng ta thấy rằng, đức Phật cũng có ái biệt ly khổ, oán tăng hội khổ nhưng Ngài có cách ứng xử riêng của mình. Ngài không bị những cái đó làm cho đau khổ, phiền muộn, chứ không phải là trở ngại, vô cảm. Không phải “kim cương bất hoại” theo kiểu ấy. Đức Phật rất gần gũi, nhưng cũng hết sức cao quý ở chỗ Ngài vượt lên trên các cảm xúc thông thường của con người, làm chủ được tình cảm của mình.

### ***3. Khổ do ngộ nhận, hiểu sai về bản chất của hiện hữu thân tâm này.***

Đối với những cái khổ đã nói, chúng ta phải nhận ra sự thực, thấy được bản chất thực và chấp nhận nó chính là cách để giải thoát. Còn đối với “*chấp thủ ngũ uẩn khổ*” thì tinh tế hơn, đòi hỏi cái thấy sâu sắc hơn. Thấy ra để buông. Đó là thấy được hợp thể thân tâm này gồm năm thành tố:



- *Tổ hợp thể xác, hình thể.*

- *Tổ hợp về cảm giác.*

- *Tổ hợp về các hiểu biết mang tính chủ quan* mà chúng ta tích lũy được do chung đụng, chung sống, tồn tại mà có.

- *Tổ hợp tình cảm, phản ứng* khi tiếp xúc với các đối tượng: mắt thấy, tai nghe,... dẫn đến thương ghét,...

- *Tổ hợp cuối cùng, mà người xưa dịch là “Thức uẩn”.* *Thức* này không phải cái biết bình thường, mà nó là một tổ hợp đóng ba vai trò: *sao chép, lưu trữ và chuyển giao.* Khi khởi lên phản ứng (thương, ghét,...) tức là tạo nghiệp, lập tức phản ứng ấy được sao chép vào bộ nhớ, lưu trữ và chuyển giao cho tiến trình sau. Và cứ vận động liên tục từ tiến trình này sang tiến trình khác tạo nên sự sống của con người.

Ví dụ như chúng ta nhìn thấy bóng đèn nê-ông phát sáng. Thực ra nó không phải là một, mà do các xung điện được phóng liên tục tạo thành các lớp sóng khiến ánh sáng phát ra mà mắt chúng ta nhìn thấy ngỡ là chỉ một. Thực tế ánh sáng phát ra ở bóng đèn là chùm ánh sáng. Hoặc khi còn bé, vào ban đêm, ta lấy que hương/nhang đốt lên, và mình quay que hương/nhang theo chuyển động vòng tròn. Từ xa nhìn thấy một vòng tròn ánh sáng nhưng thực ra vòng ánh sáng ấy được hình thành từ các điểm sáng. Chúng tiếp

nối nhau liên tục. Ta càng quay nhanh thì cái vòng ánh sáng càng rõ. Cái vòng ánh sáng ấy thực chất là do các điểm sáng hình thành. Cũng vậy, sự tồn tại của chúng ta được hình thành từ những tiến trình kết nối nhau liên tục tạo nên. Và chúng ta lầm tưởng đó là một. Đức Phật chỉ ra hợp thể thân tâm này là những tiến trình như thế, để mình không còn bám víu, chấp thủ rằng một trong những thành tố ấy là mình hoặc toàn bộ các thành tố ấy là mình, là tôi, là ta, là của ta,... Từ đó sinh ra cống cao, ngã mạn và ái luyến nó. Phải thấy ra bản chất của nó và buông tất cả những nhận thức, cái thấy biết sai lầm ấy xuống.

Thầy đã tóm tắt Sự Thực về Khổ, và cách ứng dụng vào cuộc sống như thế nào để thấy ra bản chất của chúng nhằm thoát khổ.

*Phật pháp Vấn đáp tại Nam Định, 2021*

# MỤC LỤC



## **PHẦN 1: PHẬT PHÁP VÀ ĐỜI SỐNG**

- ĐẠO PHẬT VÀ KINH DOANH..... 9
- Ý NGHĨA CỦA XUẤT GIA GIEO DUYÊN ..... 20
- ỨNG DỤNG BÁT CHÁNH ĐẠO  
VÀO ĐỜI SỐNG ..... 37
- HẠNH PHÚC VÀ TRÁCH NHIỆM  
TRONG HÔN NHÂN..... 55
- NHẬN RA QUY LUẬT CUỘC SỐNG  
ĐỂ BỚT SỐNG ẢO ..... 87
- CHÁNH MẠNG..... 97
- ĐAU KHỔ VÀ HẠNH PHÚC..... 113
- HIỂU ĐÚNG VỀ ĐẠO PHẬT..... 125
- TRỞ VỀ HẢI ĐẢO TỰ THÂN VƯỢT QUA  
KHÓ KHĂN, THỬ THÁCH..... 147
- TÂM LINH THEO GÓC NHÌN PHẬT GIÁO ..... 158

## **PHẦN 2: CON ĐƯỜNG THỰC HÀNH PHÁP**

- HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH MINH SÁT.....	173
- LÝ DUYÊN KHỞI.....	184
- HẠNH PHÚC TRONG ĐỜI SỐNG XUẤT GIA.....	198
- THIỀN VÀ THỰC HÀNH THIỀN.....	228
- TU HÀNH LÀ GÌ?.....	241
- TRUNG ĐẠO, KHỔ ĐỀ VÀ CÁCH ỨNG DỤNG VÀO ĐỜI SỐNG TU HỌC .....	268

# NĂM LÁ TRONG TAY ĐỨC PHẬT

Tỳ-khuru PHÁP TÔNG  
Dhammavamsa Bhikkhu

---

## NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Số 3 Đường 30 Tháng 4, Q. Hải Châu, TP. Đà Nẵng  
ĐT: 0236. 3797814 - 3797823 \* Fax: 0236. 3797875  
www.nxbdanang.vn

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**Giám đốc NGUYỄN THÀNH**

*Chịu trách nhiệm nội dung:*

**Tổng biên tập NGUYỄN KIM HUY**

*Biên tập:*

**NGUYỄN THỊ THANH THỦY**

*Trình bày:* **PT. TÂM CHIẾU**

*Vẽ bìa:* **PT. THUẬN TRÍ**

*Đơn vị liên kết:* **Chùa Huyền Không**

Tổ Dân phố Nham Biều - Lựu Bảo,  
Phường Hương Hồ, Thành phố Huế

---

In 2.200 cuốn, khổ 13 x 20,5cm tại Công ty CP In và Dịch vụ Đà Nẵng,  
420 Lê Duẩn - Đà Nẵng. Số ĐKXB

Số QĐXB: /QĐ-NXBĐaN Nhà xuất bản Đà Nẵng cấp ngày

Mã ISBN: . In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2022.