

# Hóa giải khổ đau

Hoang Phong

*Toàn là khổ đau, toàn là vô thường,  
Chẳng có gì khác cả.*

**Đức Phật**

Sau khi đạt được Giác ngộ, Đức Phật nêu lên Bốn Sự Thật và sự thật thứ nhất là "Khổ đau". Khổ đau ẩn chứa trong thân xác, bàng bạc trong tâm thức của mỗi cá thể con người và bùng ra cùng khắp trong thế giới: bệnh tật, hận thù, ích kỷ, lường gạt, đại dịch, bom đạn, chiến tranh... Sự thật đó, khổ đau mang tính cách hiện sinh đó, thuộc bản chất của sự sống, gắn liền với sự vận hành của thế giới. Sự thật về khổ đau không phải là một "phán lệnh" hay một cái "đề", cũng không mang tính cách "kỳ diệu" gì cả, mà chỉ là một sự thật trần trụi, phản ánh một khía cạnh vận hành của hiện thực.

Nói thế không có nghĩa là Phật giáo là một tín ngưỡng yếm thế, mà trái lại rất thực tế và tích cực. Phật giáo không nêu lên một viễn tượng nào, cũng không đưa ra những lời đe dọa hay hứa hẹn nào, mà chỉ đòi hỏi những người bước theo con đường đó phải tự biến cải mình, hầu loại bỏ khổ đau cho mình. Qua góc nhìn đó, Phật giáo là một tín ngưỡng lạc quan, tự tin và tự lực, tức là phải trồng cây nơi mình, tự sửa đổi chính mình. Phật giáo mở ra một trận chiến, trong đó chính mình là người lính, phải đánh dẹp khổ đau cho mình và cho cả kẻ khác.

Qua góc nhìn đó thì quả Phật giáo là một tín ngưỡng nổi loạn, nổi loạn với chính mình, nổi loạn với thế giới. Thế nhưng sự nổi loạn đó không mượn tay của bạo lực và hận thù mà dựa vào sức mạnh của tình thương và sự sáng suốt. Đó là hai thứ khí giới vô song mà Đức Phật đã trao tận tay chúng ta. Tình thương giúp chúng ta đến gần với con người, sự sáng suốt giúp chúng ta trông thấy bản chất của mình và hiện thực của thế giới. Đến gần với con người để nhận thấy mình và tất cả chúng sinh đều khổ đau như nhau. Trông thấy khổ đau của mình để hóa giải nó, trông thấy khổ đau của chúng sinh để xông vào cuộc chiến. Trách nhiệm đó, sự ý thức đó trước môi sinh cùng sự sống của chính mình và tất cả chúng sinh là sức mạnh của Phật giáo, và cũng là của mỗi người trong chúng ta.

Vậy trước hết chúng ta hãy tìm hiểu xem bản chất của hiện thực là gì, khổ đau là gì, nguyên nhân nào làm phát sinh ra khổ đau? Tiếp theo chúng ta sẽ tìm hiểu các phương pháp mà Đức Phật đã đưa ra để giúp chúng ta hóa giải khổ đau và cả các nguyên nhân làm phát sinh ra nó. Sau hết một bài đọc thêm cũng sẽ được đề nghị để bổ túc cho bài viết này.

## **Lời mở đầu**

### **1. Hiện thực là gì**

*1.1. Đặc tính cấu hợp và biến đổi của sự hiện hữu*

*1.2. Đặc tính vô thực thể của sự hiện hữu*

### **2. Đặc tính vô thường và khổ đau của sự hiện hữu**

*2.1. Ý nghĩa của chữ dukkha*

*2.2. Khổ đau nêu lên trong kinh sách*

*2.3. Các thứ khổ đau trên thân thể và trong tâm thức*

*2.4. Khổ đau trong lãnh vực tâm linh*

### **3. Hóa giải khổ đau**

*3.1. Sợi dây xích gồm mười hai khoen trời buộc*

*3.2. Sự dừng lại của chiếc bánh xe*

*3.3. Con đường gồm tám yếu tố đúng đắn*

## **Kết Luận**

### **Bài kinh về tác ý**

### **Bài đọc thêm**

## **Hiện thực là gì**

Thật khó nắm bắt và hiểu được hiện thực (reality) là gì, chẳng qua vì hiện thực là một cái gì đó gồm vô số các hiện tượng, từ vô hình đến hữu hình, tất cả luôn ở thể dạng chuyển động, hiện ra và biến mất. Suốt dòng tiến hóa của nhân loại, vô số các triết gia và khoa học gia từng đưa ra thật nhiều định nghĩa về hiện thực, thế nhưng dường như không có một định nghĩa nào hoàn toàn hợp lý và phản ánh đầy đủ ý nghĩa cả. Dầu sao cũng xin đơn cử định nghĩa dưới đây về hiện thực của một triết gia cận đại có tư tưởng rất gần với khoa học là Karl Popper (1902-1994). Theo ông thì hiện thực gồm có ba "thế giới":

- thế giới thứ nhất gồm các vật thể vật lý, hàm chứa hoặc không hàm chứa sự sống.

- thế giới thứ hai gồm những sự cảm nhận và các sự nhận biết, xuyên qua sự sống đó.

- thế giới thứ ba gồm những sự tạo tác khách quan và cụ thể, xuyên qua tâm thức con người, chẳng hạn như các chủ đề lý thuyết, các phương cách lý luận, các khái niệm, các tác phẩm nghệ thuật, v.v.

Vậy hiện thức đối với Phật giáo là gì?.

### **Hiện thực theo quan điểm Phật giáo**

Phật giáo không nhìn vào hiện thực hay thế giới qua các khái niệm trừu tượng, bao quát, hoặc mang tính cách phân tích và suy đoán thuộc các hệ thống triết học tự biện (speculative) thường thấy trong nền tư tưởng và văn hóa Tây phương. Nếu các triết gia Tây phương hình dung hiện thực qua các cách nhìn trên đây, chẳng hạn như trường hợp của triết gia Karl Popper khi ông phân chia hiện thực ra thành ba thế giới, thì Phật giáo nhìn vào hiện thực qua bản chất, nguyên nhân hình thành và phương cách hiện hữu của nó, có nghĩa là qua cơ chế vận hành và các đặc tính nổi bật và đặc thù của nó. Qua cách nhìn toàn diện và sắc bén đó, Phật giáo đã khám phá ra toàn bộ cấu trúc của hiện thực. Cấu trúc đó gồm có ba đặc tính chủ yếu, tiếng Phạn gọi là *trilaksana* (*tri* có nghĩa là *ba*, *laksana* có nghĩa là *đặc tính*). Vậy ba đặc tính ấy của cấu trúc hiện thực là gì?

1- **vô thường** (impermanence), là đặc tính thứ nhất, tiếng Phạn là *anitya*, có nghĩa là mọi hiện tượng không bao giờ giữ nguyên một thể dạng, mà luôn đổi thay tạo ra một thế giới thường xuyên ở thể dạng chuyển động.

2- **cấu hợp** (aggregate, agglomerate) là đặc tính thứ hai, tiếng Phạn là *samskṛta*, có nghĩa là tất cả các hiện tượng phải kết hợp và lệ thuộc vào nhau để hiển hiện. Thế giới mà chúng ta đang sống, hòa mình và cùng gia nhập vào sự vận hành của nó, gồm toàn là các hiện tượng mang bản chất cấu hợp.

3 - **vô thực thể** (emptiness) là đặc tính thứ ba, tiếng Phạn là *sunyata*, có nghĩa là tất cả mọi hiện tượng không hàm chứa một thực thể trường tồn, bất biến, mang tính cách tự tại hay nội tại nào cả. Đặc tính này còn gọi là sự *trống không* hay *tánh không* của mọi hiện tượng, có nghĩa là mọi hiện tượng phải cùng liên kết với nhau để hiện hữu, khi nào các điều kiện cần thiết tạo ra sự liên

kết và sự hiện hữu đó của chúng không còn hội đủ, thì chúng sẽ biến đổi khác đi, đưa đến sự hình thành của các hiện tượng khác.

Trên đây là ba đặc tính của hiện thực, tức là các đặc tính chung cho cả vũ trụ và con người. Thế nhưng riêng trong lãnh vực của sự sống, trong đó gồm có chúng ta và tất cả chúng sinh, thì ba đặc tính *vô thường*, *cấu hợp* và *vô thực thể* của hiện thực sẽ được nhìn qua một góc nhìn khác và được gọi bằng các thuật ngữ khác phù hợp hơn với sự sống:

1- đặc tính *vô thường* của hiện thực trở thành quá trình của sự *già nua*, *bệnh tật* và *cái chết*, tiếng Phạn là *nidhana* hay *maraniya*, có nghĩa là "bầu không gian của cái chết" (sphere of death).

2- đặc tính *cấu hợp* của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ trở thành đặc tính của *năm thứ cấu hợp* tạo ra một cá thể con người, tiếng Phạn là *skandha*, kinh sách Hán ngữ gọi là "ngũ uẩn", đó là: thân xác (*rupa*), các cảm giác (*vedana*), các sự cảm nhận (*samjna*), các sự tạo dựng tâm thần (*samskara*) và tri thức (*vijnana*).

3- đặc tính *vô thực thể* của hiện thực, có nghĩa là sự *trống không* hay *tánh không* của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ, trở thành tính cách *vô ngã* hay *không có cái tôi* của một cá thể. Đặc tính cấu hợp của của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ cũng áp dụng cho năm thành phần (*skandha* / *ngũ uẩn*) tạo ra một cá thể con người. Năm thứ cấu hợp đó không hàm chứa bên trong chúng một thực thể trường tồn và bất biến nào cả, có nghĩa là không có cái tôi hay cái ngã nào cả.

Những gì trên đây cho thấy ba thuộc tính của cấu trúc hiện thực - *trilaksana* - cũng là các đặc tính của sự sống của con người và tất cả chúng sinh. Vậy khổ đau nằm vào vị trí nào trong cấu trúc đó của hiện thực và sự sống của con người nói riêng? Thật hết sức hiển nhiên, khổ đau nằm bên trong sự kết hợp của năm *skandha* - năm thứ cấu hợp / ngũ uẩn - tạo ra sự hiện hữu của một cá thể con người.

Dưới đây chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu sâu xa hơn nữa về ba đặc tính *vô thường*, *cấu hợp* và *vô thực thể* trên đây trong cả ba lãnh vực: hiện thực, con người và sự sống nói chung. Tuy nhiên, chúng ta cũng chỉ đề cập sơ lược về hai đặc tính *cấu hợp* và *vô thực thể* của hiện thực và con người và sẽ nhấn mạnh hơn

đến đặc tính *vô thường*, là đặc tính chủ yếu nhất mang lại khổ đau cho con người và sự sống, và sẽ đặc biệt dành ra một phân đoạn riêng để nói đến đặc tính này.

### ***Đặc tính cấu hợp và biến đổi của sự hiện hữu***

*"Imasmim sati, idam hoti;  
imassuppâdâ, idam uppajjati.  
Imasmim asati, idam na hoti;  
Imassâ nirodha, idam nirujjhati."*

*Cái này hiện hữu, cái kia hình thành;  
Cái này hình thành, cái kia sinh ra.  
Cái này không hiện hữu, cái kia không sinh ra;  
Cái này dừng lại, cái kia chấm dứt.*

Bốn câu trên đây được nêu lên trong rất nhiều bài kinh, nói lên một nguyên lý vô cùng sâu sắc và bao quát, liên quan đến sự vận hành của toàn thể thế giới hiện tượng, tiếng Phạn gọi là *Pratityasamutpada*, kinh sách Hán ngữ gọi là *Lý duyên khởi*, các học giả Tây phương gọi là *Interdependence*. Đó là nguyên lý nêu một hiện thực rộng lớn trong đó tất cả mọi hiện tượng phải liên kết và lệ thuộc vào nhau để hiện hữu và cùng chuyển động, không có một ngoại lệ nào cả. Hiện tượng ở đây có nghĩa là tất cả những gì có thể hình dung được, từ hữu hình đến vô hình, từ bên trong tâm thức một cá thể cho đến bên ngoài thế giới. Nguyên lý đó chi phối sự hiện hữu và cả sự vận hành của tất cả mọi hiện tượng trong toàn thể vũ trụ, trong đó kể cả con người và sự sống.

Ngoài cách gọi bằng một thuật ngữ mang ý nghĩa bao quát là *Interdependence*, các học giả và triết gia Tây phương còn gọi nguyên lý trên đây là *Conditioning Co-production*, có nghĩa là *Sự tạo tác - hay tương tác - do điều kiện mà có*, cách gọi đó khá tương đương với cách gọi là *Lý duyên khởi* trong kinh sách Hán ngữ, thế nhưng chữ "duyên" không nói lên được ý nghĩa của chữ *condition / điều kiện* trong ngôn ngữ Tây phương. Chữ *condition* hay *điều kiện* nói lên một sự bắt buộc nhưng không phải là một cái "duyên" nào cả. Một chữ không sát nghĩa dễ gây ra hiểu lầm là vậy. Tuy nhiên cũng có một số học giả khác còn đề nghị nên gọi nguyên lý này là *Conditional Co-production* thì mới đúng. Đề nghị này cũng khá hữu lý, bởi vì chữ *conditional* là một tính từ nói lên một sự *thụ động*, trong khi chữ *conditioning* là một động từ nói lên một *tác*

*động*. Thật ra thì cả hai cách gọi đều đúng, bởi vì sự hiện hữu của một hiện tượng nằm ở giữa hai thể dạng *thụ động* và *tác động*. Một hiện tượng sở dĩ hiện hữu là nhờ vào một hiện tượng khác với tư cách là "nguyên nhân" làm phát sinh ra nó, sự bắt buộc đó nói lên tính cách *thụ động* của một hiện tượng. Hiện tượng thụ động đó là "kết quả" phát sinh từ một "nguyên nhân" xảy ra trước đó. Thế nhưng hiện tượng "kết quả" đó lại không thể tiếp tục giữ nguyên như vậy mà luôn biến đổi để trở thành một hiện tượng khác, sự kiện biến đổi đó khiến nó không còn là một "kết quả" nữa mà đang trở thành "nguyên nhân" mang tính cách tác động làm phát sinh ra một hiện tượng khác, một kết quả khác. Tóm lại đó là một sự chuyển động dây chuyền: "nguyên nhân" tạo ra "kết quả" - "kết quả" trở thành "nguyên nhân" - để tạo ra "kết quả" khác, và cứ tiếp tục như vậy. "Hiện tượng kết quả" sau khi được tạo tác sẽ tức khắc trở thành "hiện tượng nguyên nhân" tạo điều kiện làm phát sinh ra "hiện tượng kết quả" khác, đó là nguyên tắc vận hành chi phối sự hiện hữu của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ, trong đó kể cả sự sống và con người. Sự hiện hữu của chúng ta phát sinh từ một nguyên nhân trong quá khứ, và sự hiện hữu đó của mình đang trong hiện tại, với tư cách là kết quả, đang chuyển thành nguyên nhân đưa đến một sự hiện hữu khác trong tương lai.

Trong lời giới thiệu bản dịch *Kinh về các sự bám víu to lớn / Maha Tanhasankhaya Sutta* (Majjhima Nikaya / Trung Bộ Kinh, MN 38), nhà sư Thanissaro Bhikkhu có cho biết là Đức Phật không hề nêu lên sự "tái sinh" (rebirth), trong Giáo huấn của Ngài không có bài kinh nào nói đến sự "tái sinh" mà chỉ nêu lên sự sinh như là một quá trình xảy ra sau cái chết, và cứ tiếp tục như thế cho đến khi nào các điều kiện vẫn còn hội đủ. Tuy nhiên Đức Phật cũng có cho biết là sự sinh lập đi lập lại, lôi kéo nhau tạo ra một chuỗi dài liên tiếp mang theo với chúng tất cả mọi thứ khổ đau. Đồng thời Ngài cũng nêu lên các phương pháp làm cho những khổ đau ấy phải chấm dứt. Nhận xét trên đây của nhà sư Thanissaro Bhikkhu vô cùng quan trọng, cho thấy sự sinh (nguyên nhân) tạo điều kiện đưa đến cái chết (kết quả), cái chết (nguyên nhân) tạo điều kiện đưa đến một sự sinh khác (một kết quả khác), và đó cũng là sự vận hành chung của nguyên lý tương liên, nói lên một sự tạo tác do điều kiện mà có.

Mạn phép dài dòng là vì các đặc tính cấu hợp, vô thường và vô thực thể, cũng như sự tạo tác do điều kiện mà có chi phối tất cả mọi hiện tượng, phản ánh một sự hiểu biết vô cùng rộng lớn, bao hàm cả hai lãnh vực khoa học và triết học, và đó cũng là khám phá thật cao siêu và phi thường của Đức Phật về bản

chất của hiện thực. Sự hiểu biết đó làm nền tảng cho toàn bộ tư tưởng Phật giáo. Tất cả mọi hiện tượng, vô hình hay hữu hình, bên trong tâm thức - từ những sự suy nghĩ, xúc cảm, tưởng tượng, kể cả toàn bộ tâm thức nói chung - cho đến không gian, thời gian, trăng sao và vũ trụ, nhất thiết chỉ là hiện tượng, toàn là hiện tượng, tất cả đều mang tính cách cấu hợp, luôn trong tình trạng chuyển động và đổi thay, hiện ra và biến mất, tương tự như trong một giấc mơ.

### ***Đặc tính vô thực thể của sự hiện hữu***

*Manopubbāgamā dhammā, mano setthā manomayā*

*Tâm thức dẫn đầu mọi hiện tượng, làm phát sinh ra mọi hiện tượng*

*(câu đầu tiên trong kinh Dhammapada)*

Câu trên đây có nghĩa là chúng ta tạo ra thế giới bằng tư duy của mình, nói một cách khác là chúng ta hình dung ra thế giới - trong đó kể cả khổ đau của chính mình - xuyên qua các khả năng cảm nhận của ngũ giác và sự diễn đạt của tâm thức mình. Điều đó có nghĩa là mỗi người trong chúng ta tự tạo ra một thế giới cho riêng mình, trong đó kể cả chính mình. Vì thế cái thế giới đó không đúng với hiện thực, cũng không phải là hiện thực, mà chỉ là một sự tạo dựng tâm thần, thúc đẩy và chịu ảnh hưởng của "cái tôi" hay "cái ngã" của mình. Cái tôi, hay cái ngã đó, tự nó cũng là sản phẩm của tâm thức, một hiện tượng tâm thần mang tính cách cấu hợp, tương tự như tất cả các hiện tượng khác trong thế giới.

Nếu đã là một hiện tượng cấu hợp thì cái tôi hay cái ngã cũng sẽ vô thường, không hàm chứa một thực thể tự tại hay nội tại nào cả. Cái tôi đó, cái ngã đó hay cái hiện tượng cấu hợp và vô thường đó, cũng chỉ là một sự trống không. Qua góc nhìn đó, hiện thực và thế giới và cả cái tôi của mình vụt thu nhỏ lại, trở thành những sự tạo dựng đơn thuần hiện lên bên trong tâm thức. Tất cả những sự tạo dựng chủ quan đó không trung thực với bản chất của hiện thực, Phật giáo gọi sự nhận định lầm lẫn, không trung thực đó là vô minh.

Nếu khăng khăng bám víu vào sự nhận định đó về hiện thực, về thế giới, về cái tôi, cái ngã hay cái linh hồn của mình và xem tất cả là thật, là của tôi, thì đây là cách tự tạo ra cho mình đủ mọi thứ khổ đau. Hãy nhìn vào lịch sử nhân loại thì sẽ thấy, cái tôi, cái ngã, cái linh hồn bên trong tâm thức mình tạo ra một thế giới bên ngoài đầy biến động, đầy đọa con người và tạo ra không biết bao nhiêu đau thương cho xã hội và nhân loại. Các sự sáng tạo của tâm thức đôi khi

nguy hiểm hơn cả bom hạt nhân, và thật ra cả bom hạt nhân cũng là một sản phẩm của tâm thức.

Sau khi nêu lên sơ lược hai đặc tính *cấu hợp* và *vô thực thể* của sự hiện hữu trên đây, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu xa hơn về đặc tính thứ ba là *vô thường*.

### **Đặc tính vô thường và khổ đau của sự hiện hữu**

Vô thường là một thuật ngữ tiếng Hán trong kinh sách Hán ngữ, thế nhưng đã trở thành một từ quen thuộc với chúng ta vì tính cách dễ hiểu của nó. Vô thường có nghĩa là phù du, biến đổi, không có gì thường hằng và bền vững cả. Khái niệm về vô thường tương đối dễ hiểu. Toàn thể thế giới trong đó kể cả chính mình, đều ở thể dạng chuyển động thường xuyên, không có bất cứ thứ gì dừng lại và đứng yên. Dù là một hạt nguyên tử hay toàn thể vũ trụ, dù là một cá thể con người hay toàn thể xã hội, dù là thân xác vật chất hay tư duy và xúc cảm bên trong tâm thức mình, tất cả đều luôn biến động và đổi thay.

Khoa học cho biết chẳng có gì đứng yên. Nếu nhìn vào lãnh vực sinh học thì một con siêu vi khuẩn cũng đột biến (mutation) liên tục; trong lãnh vực vật lý cũng vậy, vật chất và năng lượng luôn biến dạng và hiện ra dưới mọi dạng thể khác nhau, công thức  $E=mc^2$  của Einstein nói lên điều đó. Sở dĩ chúng ta cảm thấy núi non, sông ngòi, biển cả, lục địa dường như lúc nào cũng như vậy, chẳng qua là vì sự biến đổi của chúng rất chậm, trong khi những sự biến đổi trên thân thể và trong tâm thức mình xảy ra nhanh hơn, đây là lý do khiến chúng ta đôi khi cảm thấy sợ hãi mỗi khi nhận thấy sự hiện hữu của mình quá phù du trước thiên nhiên. Chỉ khi nào xảy ra thiên tai, chẳng hạn như bão lụt, động đất..., thì khi đó chúng ta mới ý thức được rõ ràng hơn sự chuyển động của thế giới và tính cách vô thường của thiên nhiên. Nếu nhìn lên bầu trời thì chúng ta sẽ thấy thiên hà và trăng sao dường như đứng yên, thế nhưng thật ra vũ trụ đang trưng nở với một tốc độ khủng khiếp. Tóm lại chỉ khi nào nhìn thấy và cảm nhận được thật sâu xa tính cách vô thường đó của thiên nhiên và vũ trụ, thì khi đó chúng ta mới có thể hoà nhập cái vô thường bé xíu của mình với cái vô thường mênh mông của hiện thực. Bởi vì nếu cứ tìm cách tách cái vô thường bé xíu của mình ra khỏi cái vô thường mênh mông của thiên nhiên với hy vọng tạo được một cái gì đó bền vững và thường hằng cho mình thì đây chỉ là cách tạo ra thêm khổ đau cho mình mà thôi.



Nói như thế có nghĩa là nếu muốn thoát ra khỏi vô thường thì phải chấp nhận vô thường và nhìn thẳng vào sự vận hành của nó: "*Cái này hiện hữu, cái kia hình thành. Cái này dừng lại, cái kia chấm dứt*". Thế nhưng chúng ta thì lại thường không nghĩ đến giải pháp đó, tức là thay vì làm cho sự hiện hữu của mình dừng lại, thì chúng ta lại tìm cách chống lại vô thường bằng các phương tiện phù phiếm và giả tạo, hoặc che lấp nó bằng các thú vui hời hợt và tạm bợ. Thái độ và cung cách hành xử nghịch lý đó chỉ tạo ra thêm khổ đau để ghép vào những thứ khổ đau sẵn có tạo ra bởi vô thường mà thôi. Vậy chấp nhận vô thường để loại bỏ vô thường là như thế nào?

Có bao giờ chúng ta chiêm nghiệm và tìm hiểu bản chất vô thường của chính mình hay không? Đức Phật cho biết nếu muốn xác định một người nào đó thì nên nhìn vào thân thể của người ấy, bởi vì thân thể thay đổi chậm hơn, trong khi tâm thức, với tư duy và xúc cảm đủ loại, biến đổi rất nhanh và rất khó nắm bắt. Thuở ấu thời chúng ta học nói, tập đánh vần, tạo cho mình một số vốn hiểu biết, đến lúc tuổi già thì quên dần và trở nên lú lẫn, hoặc nếu bị bệnh alzheimer thì quên hết. Khi cái chết xảy ra thì đây là dịp cuối cùng để chúng ta ý thức được quá trình phân hóa của năm thứ cấu hợp (skandha) tạo ra con người của mình đang bước vào giai đoạn cuối cùng của nó. Vô thường trên thân thể mang lại những khổ đau trực tiếp và lộ liễu, vô thường trong tâm thức mang lại những khổ đau sâu đậm và rộng lớn hơn nhiều. Phật giáo gọi những thứ khổ đau nội tại đó bằng một thuật ngữ tiếng Phạn rất tiêu biểu và đặc thù là *duhkha*, tiếng Pali là *dukkha*. Vậy *duhkha* hay khổ đau của sự hiện hữu theo quan điểm Phật giáo là gì, gồm những thể loại như thế nào, quá trình vận hành của nó diễn tiến ra sao, gây ra những tác động như thế nào?

## **Ý niệm về khổ đau trong Phật giáo**

Piya Tan (1949-) một học giả Mã Lai rất uyên bác và thành thạo tiếng Pali, trong lời tựa của bản dịch kinh *Dhammapada* sang tiếng Anh của ông, có cho biết không có một từ nào trong tiếng Anh tương đương với thuật ngữ *duhkha* trong Phật giáo cả. Chữ *duhkha* thường được dịch sang tiếng Anh là *suffering*, kinh sách Hán ngữ gọi là *thống khổ* (痛苦), *thống* có nghĩa là *đau nhói* trên da thịt, *khổ* có nghĩa là *đắng* - thí dụ khổ qua là quả mướp đắng, chữ *đau khổ* trong tiếng Việt có nguồn gốc tiếng Hán và có nghĩa là *đau và đắng*. Tất cả các cách dịch trên đây từ Đông sang Tây không phản ánh được ý nghĩa của chữ

*dukkha*. Các học giả Tây phương ngày nay thường không dịch mà dùng thẳng tiếng Phạn *dukkha* hay tiếng Pali *dukkha*. Vậy thuật ngữ này có nghĩa là gì?

### **Ý nghĩa của chữ *dukkha***

Hậu ngữ *kha* trong chữ *dukkha* có nghĩa là cái lỗ hổng ở giữa một chiếc bánh xe dùng để đưa cái trục bánh xe vào đó, tiền ngữ *duh* (*dus*) có nghĩa là méo mó, không trơn tru. Nếu lỗ trục bánh xe méo mó thì chiếc bánh xe sẽ lăn không đều, khiến toàn cỗ xe lắc lư, khập khiễng, dù mặt đường có phẳng phiu cũng vậy. Hình ảnh cỗ xe xiêu vẹo, lắc lư, tiến lên thật khó khăn phản ánh toàn bộ sự sống của chúng ta, là ý nghĩa của chữ *dukkha*. Kinh sách thường giải thích *dukkha* là một sự "*bất toại nguyện*", một sự "*bất an*", một cái gì đó "*trái ngược*" lại với sự mong ước của mình trong cuộc sống.

*Dukkha* do vậy không phải là một sự ngẫu nhiên, cũng không phải là một biến cố bất thường, mà là một cái gì đó thuộc vào sự vận hành chung của hiện thực, gắn liền với quá trình hiện hữu của một cá thể. Vậy sự tương quan giữa hiện thực và sự sống đó sẽ là thế nào? Như chúng ta đã thấy trên đây, hiện thực gồm có ba đặc tính: *cấu hợp*, *vô thực thể* và *vô thường*. Ba đặc tính ấy cũng liên hệ đến sự sống và trực tiếp tác động đến từng mỗi cá thể con người.

- Đặc tính *vô thường* của hiện thực trở thành quá trình *già nua, bệnh tật và cái chết* của một cá thể, là những thứ khổ đau cụ thể và lộ liễu của sự hiện hữu.

- Các *hiện tượng cấu hợp* của hiện thực thu hẹp và trở thành năm *skandha* (ngũ uẩn) tạo ra một cá thể, lôi cuốn cá thể ấy vào sự chuyển động chung của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ, đi ngược lại với các cố gắng chống lại vô thường và các sự mong ước được trường tồn của một cá thể. Các sự cố gắng và mong ước đó là các hình thức khổ đau phụ thuộc ghép thêm vào khổ đau trực tiếp tạo ra bởi vô thường.

- Tính cách *vô thực thể* và sự *trống không* (tánh không) của hiện thực, qua các sự tạo dựng của tâm thức, trở thành *cái tôi hay cái ngã* của một cá thể, mang lại vô số khổ đau cho cá thể ấy.

Tóm lại cả ba đặc tính của hiện thực là nguyên nhân tạo ra *dukkha* cho con người, phản ánh bởi cái lỗ trục méo mó của một chiếc bánh xe. Tuy nhiên trong số ba nguyên nhân trên đây, dường như vô thường tạo ra nhiều khổ đau

mang tính cách nội tại, dai dẳng, hành hạ con người nhiều hơn cả. Kinh sách thường đồng hóa *dukkha* (khổ đau) với *anitya* (vô thường). Quả vậy, chúng ta thường không chấp nhận vô thường và tìm đủ mọi cách để chống lại nó, thái độ hành xử đó chỉ tạo ra thêm khổ đau để ghép vào quá trình già nua, bệnh tật và cái chết đang chi phối mình.

Nguyên nhân thứ hai tạo ra khổ đau cho một cá thể là đặc tính cấu hợp của thân xác và cả tâm thần. Trong lãnh vực thân xác thì khổ đau do đặc tính cấu hợp tạo ra là các hình thức đau đớn, bệnh tật, tai nạn, khuyết tật, sự yếu kém của ngũ giác; trên phương diện tâm thần thì khổ đau là sự sa sút của trí nhớ, sự hiển hiện của đủ mọi thứ xúc cảm và tư duy bản loạn trong tâm thức.

Nguyên nhân thứ ba tạo ra khổ đau là tính cách vô thực thể của chính mình. Các khổ đau này thuộc lãnh vực tâm thần, và sở dĩ chúng xảy ra là vì chúng ta không chấp nhận bản chất vô thực thể ấy của mình mà trái lại còn tạo ra cái tôi hay cái ngã để nó hành hạ mình. Hơn nữa, nếu cái tôi đó được ghép thêm quyền lực và sức mạnh, thì nó sẽ còn gây ra thêm khổ đau cho kẻ khác và cũng có thể là cả xã hội.

Một người bước theo con đường Phật giáo, ít nhất là trong những bước đầu tiên, phải nhìn thẳng vào hiện thực, chấp nhận các đặc tính của nó và của chính mình, giúp mình luôn ý thức thật minh bạch tình trạng *dukkha* của mình, tương tự như những người bước theo các tôn giáo mặc khải, luôn bị ám ảnh bởi tội lỗi, phải rửa tội, nhận tội, hối lỗi, xưng tội, chuộc tội, v.v.

Dưới đây chúng sẽ tiếp tục tìm hiểu *dukkha* sâu xa hơn nữa qua các thể loại khác nhau, sự vận hành của nó cả các tác động do nó gây ra.

### ***Khổ đau nêu lên trong kinh sách***

Theo kinh sách khổ đau gồm có bảy thể loại:

1- **Sự sinh**: sự sống bắt đầu bằng khổ đau, khổ đau cho mình và cho cả người mẹ sinh ra mình, ít nhất là trên phương diện thân xác. Lọt lòng mẹ thì phải thờ một mình, kêu khóc khi đói khát, cảm thấy bất an vì phải thích ứng với một môi trường khác hơn với bụng mẹ. Ngay cả từ lúc còn trong bụng mẹ, thai nhi cũng đã phải chịu ảnh hưởng từ cách sinh sống đến thái độ hành xử của

người mẹ. Nếu người mẹ nghiện ngập, nóng nảy, thường xuyên giận dữ, thì hậu quả cũng gián tiếp ảnh hưởng đến thai nhi trong bụng mình. Dù chưa biết suy nghĩ, chưa tạo ra tác ý, ngôn từ hay hành động, thế nhưng thai nhi ngay từ lúc còn trong bụng mẹ cũng đã phải gánh chịu khổ đau là như vậy. Cái lỗ trục của chiếc bánh xe vừa mới được hình thành đã bắt đầu cho thấy những sự méo mó của nó.

2- **Sự già nua:** đối với Phật giáo quá trình già nua bắt đầu ngay từ lúc thụ thai, đó là hậu quả tự nhiên tạo ra bởi sự hình thành. Bất cứ một quá trình hình thành nào cũng đều kèm theo với nó một quá trình hủy hoại. Hai quá trình đó luôn đồng hành với nhau, thế nhưng không mấy khi chúng ta chú ý đến quá trình hủy hoại, bởi vì quá trình này thường bị che lấp bởi quá trình thăng tiến của sự hình thành. Chẳng hạn chúng ta ăn mừng sinh nhật, nhưng không nghĩ đến quá trình già nua đang diễn tiến. Các hình thức khổ đau tạo ra bởi quá trình hủy hoại chỉ hiện ra với mình rõ rệt hơn lúc tuổi già: tay yếu, chân vấp ngã, trí nhớ kém, suốt ngày đi tìm cái khăn quàng cổ, cái mũ, cái gậy hay cặp mắt kính..., già hơn một tí nữa thì cuộc sống thường nhật phải nhờ vả những người chung quanh.

3- **Bệnh tật:** bệnh tật bắt đầu xảy ra từ khi còn là thai nhi, và thường xuyên hơn lúc tuổi già. Bệnh tật có thể đơn giản chỉ là các thứ đau nhức trên thân thể, ho hen, hoặc có thể trầm trọng hơn chẳng hạn ung bướu hay điên loạn. Không có một thứ bệnh tật nào mang tính cách thích thú cả, trừ trường hợp nghiện ngập ma túy.

4- **Cái chết:** tự nó là một sự khổ đau, trong lúc hấp hối và cả trong những giây phút cận kề cái chết. Dường như tất cả mọi người đều bám víu vào sự sống, trừ các trường hợp rơi vào các hoàn cảnh khổ đau và điên loạn cùng cực, khiến mình cố tình chấm dứt sự sống của mình. Một số người sống với một sự nghịch lý thật khó hiểu, dù tin chắc sau khi chết mình sẽ được sống nơi cõi cực lạc hay thiên đường đầy phúc hạnh, thế nhưng trong lúc còn đang sống, dù phải gánh chịu đau khổ như thế nào, đang bị bệnh tật hành hạ như thế nào, thì vẫn cứ thích sống hơn là chết. Sự nghịch lý đó gây ra một sự khổ đau phi lý, ghép thêm vào sự khổ đau mà mình đang phải gánh chịu. Sự nghịch lý đó lại càng hiện rõ hơn nữa trong những giây phút cuối cùng.

5- **Phải liên hệ với những gì mình không thích:** có nghĩa là phải sống với những gì mình ghét bỏ. Những thứ ghét bỏ có thể rất nhỏ nhặt xảy ra trong

cuộc sống hằng ngày, chẳng hạn như HUT một chuyến xe buýt, mua một chiếc áo mới, về nhà mặc thử, ngắm nghía trong gương và thấy màu áo quá sậm, hối tiếc không chọn một màu áo khác sáng hơn. Thế nhưng sự ghét bỏ cũng có thể rất gay gắt và sâu đậm, chẳng hạn như phải chịu đựng cuộc sống lưA đôi với một người mà mình không thích, hoặc sinh ra một đưA con khuyết tật, hung dữ, nghiện ngập, không thành công trong cuộc sống, v.v. Trong sinh hoạt thường nhật sự bất toại nguyện cũng có thể là phải làm các công việc mà mình không thích, có một người chủ không tốt, phải chung đưA với các đưA nghiệp mà mình không có cảm tình, v.v.

**6- Phải xa lìa những gì mà mình yêu quý:** chỉ cần đánh mất hay làm hỏng một vật gì đó mà mình yêu thích, thì cũng đủ tạo ra cho mình một sự tiếc rẻ. Sự tiếc rẻ đó cũng có thể biến thành một sự đau đưA khôn nguôi, chẳng hạn như sự ra đi vĩnh viễn của những người thân yêu: vợ, chồng, con cái, cha mẹ, bạn bè... Chiến tranh, tha phương cầu thực đôi khi cũng là một sự mất mát lớn lao: phải xa lìa khung cảnh và nếp sống quen thuộc trước đA của mình và có thể cả một thời quá khứ mang nhiều kỷ niệm.

**7- Không thực hiện được những điều mà mình mong muốn:** Mong cầu càng nhiều, thất vọng càng lớn. Cố gắng làm giàu, mưu mô tính toán, thế nhưng không phải lúc nào sự cố gắng đó, các mưu mô đó cũng mang lại kết quả như mình mong muốn. Tham vọng càng lớn, thêm khát càng cao, khổ đA càng gay gắt. Mua một tờ vé số mang nhiều con số gần hay giống với ngày sinh của mình hay con cái mình, đặt hết hy vọng vào đó, thế nhưng chẳng trúng đưA con số nào, điều đó cũng có thể mang lại cho mình một chút thất vọng nho nhỏ. Thế nhưng thất vọng đôi khi cũng có thể rất to lớn, chẳng hạn như không chiếm hữu đưA người mình yêu quý, thất tình cũng là một niềm đA khôn nguôi, đôi khi có thể khiến mình mang cả sự sống của mình để thách đố với "tình yêu".

### ***Các thứ khổ đA trên thân thể và trong tâm thức***

Trong số bảy thể loại khổ đA liệt kê trên đA trong kinh sách, thì bốn thứ khổ đA thứ nhất - sự sinh, già nua, bệnh tật và cái chết - là những thứ khổ đA trên thân thể. Ba thứ khổ đA còn lại - phải gánh chịu những gì mình không thích, xa lìa những gì mình yêu quý, không thực hiện đưA những điều mình mong muốn - là những thứ khổ đA thuộc lãnh vực tâm lý.

Nếu muốn hiểu được căn bản giáo lý của Phật giáo thì phải luôn ghi nhớ câu phát biểu sau đây của Đức Phật: "*Cái này hiện hữu, cái kia hình thành. Cái này hình thành, cái kia sinh ra*", và đó cũng là nguyên lý *tương liên tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng (Pratityasamutpada)*. còn gọi là *Sự tạo tác do điều kiện mà có* đã được nói đến trên đây. Thân thể của mình là kết quả mang lại bởi các nguyên nhân xảy ra trước đó. Nếu đã là kết quả thì thật khó làm cho nó biến đổi khác hơn, chúng ta sinh ra là da vàng hay da trắng, to lớn hay béo lùn, xinh đẹp hay xấu xí, khỏe mạnh hay khuyết tật, thông minh hay đần độn, lanh lợi hay khù khờ..., thì tất cả đều là các thể dạng "kết quả", phát sinh từ các "nguyên nhân" xảy ra trước đó. Dù không thay đổi được thể nhưng "kết quả" cũng là một hiện tượng cấu hợp, tương tự như tất cả các hiện tượng cấu hợp khác, có nghĩa là nó bắt buộc phải tham gia vào sự chuyển động chung của hiện thực. Sự chuyển động đó sẽ biến nó từ "kết quả" trở thành "nguyên nhân", và "nguyên nhân" đó sẽ làm phát sinh ra "kết quả" khác. Đó là sự níu kéo tự nhiên của nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo, chi phối tất cả mọi hiện tượng trong thế giới. Dù là da vàng hay da trắng, dù thông minh hay đần độn, dù hiền lành hay hung dữ..., thì chúng ta cũng đang tạo ra những những nguyên nhân khác, đưa đến những kết quả khác trong tương lai. Kết quả mang lại từ một người ích kỷ mang đầy hận thù sẽ khác với kết quả mang lại bởi một người hiền lành, nhiều tình thương, lúc nào cũng nghĩ đến kẻ khác.

Ngũ giác trên thân thể luôn muốn được cảm nhận những sự thích thú: mắt muốn trông thấy các hình dáng xinh đẹp, các cử chỉ dịu dàng; tai muốn nghe những lời tâng bốc, ngọt ngào; miệng và lưỡi muốn được thưởng thức những thức ăn ngon; mũi muốn ngửi thấy mùi thơm; tay chân và thân thể muốn được đụng chạm và cọ sát với những thứ êm ái. Những sự đòi hỏi và mong muốn đó sẽ tạo ra sự thèm khát, thế nhưng trên thực tế sự thỏa mãn không mấy khi xảy ra. Dù tìm được sự thỏa mãn đi nữa thế nhưng sự thèm khát không phải vì thế mà chấm dứt, trái lại sự thỏa mãn chỉ là cách làm cho sự thèm khát gia tăng thêm. Sự bất toại nguyện - *duhkha* - theo đó cũng sẽ kéo dài hơn, không bao giờ chấm dứt.

Tâm thức luôn mong muốn tránh được những gì không thích, giữ được những gì yêu quý, thực hiện được những điều ước mong. Thế nhưng trên thực tế sự chuyển động của hiện thực không phải lúc nào cũng phù hợp với sự mong muốn của tâm thức. Sự thất vọng đó khiến chúng ta rơi vào tình trạng *phải chịu đựng những gì mình không thích, xa lìa những gì mình yêu quý và không thực*

*hiện được những điều mình ước mong.* Tình trạng đó sẽ tạo ra trong tâm thức mình một sự lo âu thường xuyên về những điều bất hạnh có thể xảy ra với mình bất cứ lúc nào.

Trong cuộc sống, chúng ta luôn tìm đủ mọi cách làm nhẹ bớt hoặc che lấp những thứ khổ đau của mình bằng các sự thích thú: hát xướng, múa may, vui chơi, cờ bạc, tính dục, thể thao, rượu chè, nghiện ngập, tiệc tùng, lễ lạc, v.v. Thế nhưng Phật giáo cho biết ngay cả những cảm nhận thích thú trên thân thể, kể cả trong tâm thức, chỉ là những sự thích thú phù phiếm và hời hợt, đánh lạc hướng hoặc tạm thời che dấu những khổ đau sâu kín của mình mà thôi. Dưới một góc nhìn nào đó, các cảm nhận thích thú cũng là các hình thức kín đáo của khổ đau, ghép thêm vào những thứ khổ đau lộ liễu mà mình muốn che dấu. Tìm kiếm những sự thích thú, kể cả những thứ hạnh phúc tạm bợ, không hề là cách hóa giải khổ đau theo ý nghĩa của chữ *dukkha*. Muốn hóa giải khổ đau thì phải trực tiếp nhìn vào khổ đau, chấp nhận nó, tìm hiểu nguyên nhân tạo ra nó để hóa giải nó. Dưới đây chúng ta hãy thử tìm hiểu thêm một vài trường hợp khổ đau tế nhị và bị che kín trên đây.

### ***Các thứ khổ đau bị che kín***

Trước hết chúng ta hãy nêu lên một thí dụ đơn giản và cụ thể, chẳng hạn một đĩa thức ăn thật ngon được đặt trước mặt mình; mùi chiên xào, các miếng thịt cắt thật dày, trình bày rất khéo cùng với rau tươi và hành ngò. Trong khi thưởng thức món ăn thì ngũ giác sẽ cảm nhận sự thú vị và tâm thức tìm thấy sự thỏa mãn. Các cảm nhận thú vị của các cơ quan giác cảm và sự thỏa mãn trong tâm thức che dấu sự đau đớn của con vật bị cắt cổ hay đập đầu và cả các cảnh tượng đau thương và tàn ác trong lò sát sinh. Các cảm nhận thích thú và thỏa mãn đó thật ra cũng chỉ là một cách đánh lừa, một hình thức khổ đau tạo ra thêm các khổ đau khác: sự thích thú này đòi hỏi những sự thích thú khác, sự thèm khát này làm phát sinh ra những sự thèm khát khác.

Nếu nhìn vào thí dụ trên đây sâu hơn nữa thì chúng ta sẽ còn thấy một thể dạng khổ đau khác sâu kín và nguy hiểm hơn nữa. Trong lúc thưởng thức miếng thịt chiên xào thơm ngon, chúng ta không hề nghĩ đến con vật bị giết, không ý thức gì cả về sự kiện mình đang nhai trong miệng thịt xương và sự đau đớn của một con vật. Sự ngon miệng và các cảm nhận thích thú che khuất phần ***tâm thức nhận biết*** (conscious mind / phần linh hoạt của tâm thức) mình. Khả năng nhận biết của tâm thức hoàn toàn tập trung vào sự thưởng thức miếng ăn, khiến nó

không quán thấy được hiện thực, không trông thấy được cái khổ đau trong miếng thịt mà mình đang nhai.

Thế nhưng sự sinh hoạt *vô thức* của *phần tâm thức sâu kín* (unconscious mind / tiềm thức hay a-lại-da-thức / alayavijnana) thì nhận biết thật rõ ràng bản chất của sự thích thú đó, hành động đó và hiện thực đó. Sự nhận biết của phần tâm thức sâu kín đó sẽ tạo ra các vết hằn *karma* (nghiệp). ghi khắc trên dòng luân lưu của tri thức mình, và đó cũng là cơ chế vận hành của *karma* (nghiệp) và phương cách tồn lưu của nó. Chúng ta có thể đánh lừa *tri thức nhận biết* của mình bằng những sự thích thú tạo ra bởi các cơ quan giác cảm, thế nhưng không thể nào đánh lừa được sự sinh hoạt tinh tế của *thể dạng vô thức* hay *a-lại-da-thức* của mình.

Trên đây chỉ là một thí dụ rất nhỏ cho thấy tình trạng, vô minh, u mê và thiếu hiểu biết của mình trước hiện thực. Mở rộng hơn nữa, chẳng hạn như trong các lãnh vực chính trị, tôn giáo, truyền thống, thói tục, kể cả triết học và nghệ thuật, thì các thể dạng khổ đau che kín tạo ra bởi vô minh - nhất là cái tôi của mình - sẽ rất nhiều. Chỉ khi nào ngồi xuống thiền định, nhìn vào hiện thực bên trong chính mình và cả bên ngoài thế giới, thì khi đó chúng ta mới có thể khám phá ra được những thứ khổ đau bị che lấp đó.

Sau đây xin nêu thêm một thí dụ khác. Đôi khi chúng ta có thể thoáng cảm thấy một chút bất an và lo lắng mơ hồ nào đó. Trường hợp này thường thấy xảy ra với những người giàu có, kiếm được đồng tiền dễ dàng - dù bằng các phương tiện ngay thẳng hay kém ngay thẳng cũng vậy. Cảm tính bất an và lo lắng đó phát sinh từ sự e sợ sản nghiệp của mình có thể bị tiêu tán một ngày nào đó, hoặc nghĩ rằng sự giàu có của mình không được chính đáng lắm, có thể gây ra nhiều thiệt thòi và khổ đau cho kẻ khác. Các cảm tính bất an và lo lắng kín đáo đó là những thứ khổ đau đích thật, thế nhưng vị trí của chúng lại nằm vào giữa hai thể dạng vô thức và ý thức của tâm thức họ, khiến họ chỉ cảm thấy những cảm tính đó thật mơ hồ. Họ tích cực tham gia vào các chương trình từ thiện là để che dấu những cảm tính bất an và lo lắng đó bên trong chính mình, thế nhưng thường thì họ không hề ý thức được ý nghĩa thật sự trong các hành động tích cực và hăng say đó của mình. Thế nhưng sự sinh hoạt vô thức (a-lại-da-thức / tiềm thức) của họ "trông thấy" rõ ràng ý nghĩa và chủ đích của những hành động đó của họ.



Điều đó cũng thường thấy xảy ra trong nhiều lãnh vực khác, chẳng hạn như trong lãnh vực chính trị, nhiều người cầm quyền và lãnh đạo, thường có những cảm tính bất an và lo sợ, tương tự như những người giàu có. Họ có quyền lực và sức mạnh, thế nhưng bên trong phần vô thức hay a-lại-da-thức của họ là cả một sự sợ hãi rất lớn, họ lo sợ quyền lực và sức mạnh của mình sẽ có thể bị mất đi. Điều đó khiến họ lúc nào cũng tính toán, mưu mô triệt hạ những người có khả năng xâm phạm đến họ, đó là những thứ khổ đau mà họ tự tạo ra thêm để che dấu những khổ đau khác của mình. Khổ đau kéo theo khổ đau, chồng chất lên khổ đau, khổ đau của mình gây ra khổ thêm đau cho kẻ khác. Khổ đau không bao giờ chấm dứt cả.

Đối với chúng ta những người bình dị hơn thì cũng vậy, trong cuộc sống thường nhật chúng ta thường tìm kiếm các thú vui, bày ra các lễ lạc để khỏa lấp những khổ đau đích thật bên trong chính mình. Chẳng hạn chúng ta bắt chước người Tây phương ăn mừng sinh nhật, thế nhưng đối với người Á châu, nhất là những người Phật giáo, thì sự sinh là mầm mống của khổ đau, chẳng có gì vui sướng cả để mà ăn mừng. Thiết nghĩ những ngày giỗ tưởng niệm ông bà, cha mẹ đã qua đời dường như mang nhiều ý nghĩa hơn chẳng? Bởi vì đó là cách mở rộng tình thương của mình và nhắc nhở mình về bản chất vô thường của sự sống.

Một vài thí dụ nhỏ trên đây cho thấy thái độ cố tình hay vô tình che dấu những khổ đau của mình, thế nhưng điều đó cũng cho thấy sự thiếu suy nghĩ của mình trong cuộc sống. Dưới đây chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu xem các thứ khổ đau kín đáo tạo ra bởi tình trạng vô minh đó tạo ra những tác động như thế nào trên thân xác và trong tâm thức mình.

### ***Khổ đau trong lãnh vực tâm linh***

Như chúng ta thấy trên đây, kinh sách cho biết có bảy thể loại khổ đau, bốn thể loại đầu tiên thuộc thân xác: sự sinh, già nua, bệnh tật và cái chết; ba thể loại sau đó thuộc lãnh vực tâm lý: phải gánh chịu những gì mình không thích, không giữ được những gì mình yêu quý, không thực hiện được những điều mình mong muốn.

Đối với các thứ khổ đau trên thân xác thì sự sinh giữ vị trí và vai trò then chốt hơn cả. Chúng ta sinh ra như thế nào thì phải đành chịu vậy, không chọn

lựa được. "*Cái này có, cái kia sinh ra*", điều đó có nghĩa là những gì mà mình đang có là "kết quả" phát sinh từ những gì mình làm trong quá khứ. Vốn liếng di truyền DNA trong nhân tế bào không thể thay đổi được. Sửa sắc đẹp, tập thể dục, tắm bồn, nhịn ăn, ăn mặc đúng mốt, phấn son, làm dáng, tập ăn nói có duyên, khôi hài, v.v. chỉ là những phương tiện tạm bợ và giả tạo. Các cố gắng đó chỉ tạo thêm khổ đau cho mình mà thôi. Quá trình của sự già nua tuy diễn tiến chậm chạp, gần như không nhận thấy được trong từng ngày, thế nhưng không thể làm cho nó hoàn toàn dừng lại được.

Đối với lãnh vực tâm thần thì chúng ta có thể sinh ra thông minh hay đần độn, hung dữ hay hiền lành, mềm yếu hay can trường, đờ đẫn hay nhanh nhẹn, vui vẻ hay cau có, nhiều thương yêu hay ích kỷ... Các thái độ tâm thần đó đôi khi biến đổi rất nhanh, chính vì thế nên chúng ta có thể biến đổi được chúng, tất cả tùy vào ý chí, quyết tâm và sự cố gắng của mình: nếu hung dữ thì tập hiền lành, ích kỷ thì tập thương yêu, v.v. Tóm lại, *phải gánh chịu những gì mình không thích, không giữ được những gì mình yêu quý, không thực hiện được những điều mình mong ước* là những gì có thể thay đổi được.

Các thái độ tâm thần mà chúng ta thừa hưởng từ quá khứ tuy là dưới hình thức "kết quả" thế nhưng linh động hơn nhiều so với những gì mà chúng ta thừa hưởng trên thân thể, chính vì vậy phải biết lợi dụng sự linh động đó để biến cải tâm thức mình. Nếu sự biến cải đó mang tính cách tích cực thì quá trình chuyển biến từ "kết quả" trở thành "nguyên nhân" cũng sẽ mang lại cho mình những kết quả tích cực trong tương lai. Tóm lại, thân thể chỉ là cơ sở hay điểm tựa góp phần vào sự phát huy tâm thức, và chính tâm thức thì mới thật sự là yếu tố và phương tiện biến cải "kết quả" - tức là sự hiện hữu mà mình đang có - để biến nó trở thành "nguyên nhân" đúng theo những sự mong muốn của mình. Nói chung hóa giải khổ đau là phải dựa vào nguyên tắc đó, tức là phải nhìn vào bên trong tâm thức mình để tìm cách biến đổi sự hiện hữu của mình trở thành những nguyên nhân tích cực mang lại cho mình các kết quả tích cực hơn.

### **Hóa giải khổ đau**

Sau khi nêu lên Sự Thật Thứ Nhất của hiện thực là *khổ đau*, thì tức khắc Đức Phật nêu lên Sự Thật thứ Hai là *sự khổ đau đó có một nguyên nhân làm phát sinh ta nó*. Sau đó Đức Phật tiếp tục nêu lên Sự Thật Thứ Ba là *nguyên*

***nhân đó có thể làm cho nó chấm dứt được***, và sau hết là Sự Thật Thứ Tư là ***Con đường gồm tám yếu tố đúng đắn*** giúp chúng ta loại trừ khổ đau và thoát ra khỏi thế giới hiện tượng.

Giáo huấn của Đức Phật rất trực tiếp, thiết thực và giản dị, thế nhưng sự hiểu biết của Ngài thật mênh mông và siêu việt. Một hôm Đức Phật cùng một số đệ tử đi xuyên ngang một khu rừng cây simsapa, Ngài nhặt một nắm lá và hỏi các đệ tử: "*Này các tỳ-kheo, lá trong nắm tay ta nhiều hơn hay ít hơn lá trong cả khu rừng này?*". Sau khi các tỳ-kheo trả lời là lá trong khu rừng nhiều hơn lá trong nắm tay của Ngài, thì Đức Phật nói tiếp: "*Này các tỳ-kheo, cũng vậy, sự hiểu biết mà ta đã khám phá ra nhiều hơn những gì mà ta thuyết giảng*". (câu chuyện này được nêu lên trong bài *Kinh về nắm lá simsapa / Simsapa Sutta - Samyutta Nikaya / Tương Ứng Bộ Kinh, SN 56.31*). Vậy những điều thiết thực và chủ yếu mà Đức Phật nêu lên cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm là gì, nắm lá trong tay Ngài gồm có những gì:

- "*Đây là khổ đau*".
- "*Đây là nguyên nhân mang lại khổ đau*".
- "*Đây là sự chấm dứt khổ đau*".
- "*Đây là con đường mang lại sự chấm dứt khổ đau*".

Thật vậy, những điều Đức Phật thuyết giảng không phải là để phô trương trí tuệ của mình mà chỉ nêu lên những điều thiết thực và đưa ra các phương pháp cụ thể giúp những con người chất phác vào thời đại Ngài trông thấy và hóa giải khổ đau của họ. Sự hiểu biết và quán thấy của Đức Phật sâu xa và mênh mông hơn thế rất nhiều. Nếu chúng ta thường chỉ trông thấy hoang mang và ảo giác trước mặt thì Đức Phật có thể quán thấy được quá khứ và cả tương lai, nhận biết được thật minh bạch và chính xác tất cả những gì xảy ra trong quá khứ, đang hiện ra trong hiện tại và sẽ xảy ra trong tương lai. Điều đó cho thấy Đức Phật thừa biết tất cả các tông phái, học phái Đại thừa sau này, thế nhưng các tông phái và học phái đó sở dĩ được bày ra là để thích ứng Giáo huấn của Ngài với những con người rắc rối và đa dạng trong các xã hội phức tạp sau này mà thôi.

Các sự thích ứng đó tuy đôi khi mang nhiều màu mè và các phương tiện thiện xảo đại chúng, thế nhưng thật hợp lý và cần thiết góp phần vào sự trường tồn của Phật giáo nói chung. Tuy nhiên không nên quên là sự hiểu biết và tư tưởng của Đức Phật vượt không gian và cả thời gian, và trên nhiều khía cạnh các

ngành triết học và khoa học ngày nay không thể nào bắt kịp. Nguyên lý *trương liên tương kết và tương tạo - Pratityasamutpada / Nguyên lý về sự Tạo tác do điều kiện mà có* - mà chúng ta đã có dịp nói đến trên đây, là sự khám phá siêu việt mang kích thước vũ trụ của Đức Phật, một sự khám phá bản chất của hiện thực về tất cả mọi mặt, từ khoa học, triết học cho đến tâm linh, từ sự sinh hoạt của tri thức con người cho đến sự vận hành của thế giới hiện tượng, từ những nguyên nhân mang lại khổ đau cho con người cho đến sự Giải thoát tối thượng.

Vậy một trong các khía cạnh của sự khám phá mênh mông đó của Đức Phật về hiện thực là gì: "*Tất cả đều là khổ đau, chẳng có gì khác cả*". Nếu khổ đau nằm trong sự vận hành của hiện thực và nguyên lý tương liên thì giải pháp hóa giải nó cũng phải nằm bên trong sự vận hành đó và nguyên lý đó.

### **Sợi dây xích gồm mười hai khoen trói buộc**

Đức Phật không những khám phá ra ra bản chất của hiện thực mà còn gỡ rối được cả cơ chế vận hành của nó. Trong số trùng trùng điệp điệp các hiện tượng đang chuyển động trong thế giới, Đức Phật chỉ chọn ra *mười hai nguyên nhân trói buộc sự hiện hữu của con người*. Kinh sách gọi mười hai nguyên nhân hay hiện tượng đó là *Dvadasanidana*, tiền ngữ *dvadasa* có nghĩa là *mười hai*, hậu ngữ *nidana* có nghĩa là *cội rễ, nguồn gốc* hay *nguyên nhân*, vì thế có thể hình dung mười hai nguyên nhân trói buộc đó như là một sợi dây xích gồm mười hai khoen móc nối buộc chặt con người vào sự vận hành chung của hiện thực, kinh sách Hán ngữ gọi mười hai nguyên nhân trói buộc này là "Thập nhị nhân duyên".

*"Một người vô ý thức về các hành động do mình gây ra  
sẽ sinh ra thành một người thèm khát,  
sẽ sinh ra thành một người hận thù,  
sẽ sinh ra thành một người mang đầy ảo giác".*

(*Kinh Nidana Sutta / Kinh về các nguyên nhân, Anguttara Nikaya / Tăng Chi Bộ Kinh, AN 3.34*)

"*Một người vô ý thức*" trong câu kinh trên đây có nghĩa là một người vô tâm, không suy nghĩ, thiếu hiểu biết hay hiểu biết sai lầm. kinh sách gọi thể dạng này của tâm thức là **vô minh**, và đó chính là cái khoen đầu tiên của sợi dây xích. Vô minh thúc đẩy những sự tạo dựng tâm thần lầm lẫn, chúng sẽ lôi kéo

theo với chúng những sự vướng mắc khác. Khái niệm về mười hai khoen trôi buộc chủ yếu được nêu lên trong kinh *Maha Tanhasankhaya Sutta / Kinh về các sự bám víu to lớn* (Majjhima Nikaya / Trung Bộ Kinh, MN 38) và kinh *Maha Nidana Sutta / Kinh về các nguyên nhân chủ yếu* (Digha Nikaya / Trường Bộ Kinh, DN 15). Theo nhà sư Thanissaro Bhikkhu thì bài kinh thứ hai - *Maha Nidana Sutta* (DN 15) - là một trong số các bài kinh sâu sắc nhất trong kinh điển Pali. Mười hai khoen nối kết nêu lên trong hai bài kinh trên đây được tóm lược như sau:

- 1- **Vô minh** (*avijja*): sự u mê, không nhận biết được bản chất của hiện thực, là nguyên nhân làm phát sinh ra các tạo dựng tâm thần (các sự tạo dựng này sẽ xui khiến, đưa đẩy, tạo ra cuộc sống đang chờ đợi mình trước mặt);
- 2- **Các tạo dựng tâm thần** (*sankhara*): là nguyên nhân làm phát sinh ra tâm thức phân biệt (tạo ra karma / nghiệp), là mầm mống đưa đến sự hình thành của một cuộc sống khác sau này (tức là sau khi chết);
- 3- **Tâm thức phân biệt** (*vinnana*): gồm các thể dạng tâm thần: tư duy, tưởng tượng, xúc cảm..., nói chung là sự sinh hoạt tâm thần, là nguyên nhân làm phát sinh ra sự nhận biết các danh xưng và hình tướng;
- 4- **Danh xưng và hình tướng** (*nama-rupa*): là các hình ảnh tâm thần (sự sinh hoạt của sáu khả năng nhận biết) mang tính cách công thức và quy ước, là nguyên nhân làm phát sinh ra sáu bầu không gian giác cảm;
- 5- **Sáu bầu không gian giác cảm** (*salayatana*): là nguyên nhân làm phát sinh ra sáu cơ sở nhận biết (ngũ giác và tâm thần);
- 6- **Sáu cơ sở nhận biết** (*vedana*): là nguyên nhân làm phát sinh ra sự tiếp xúc (với môi trường chung quanh);
- 7- **Sự tiếp xúc** (*phassa*): là nguyên nhân làm phát sinh các sự cảm nhận (của lục giác);
- 8- **Sự cảm nhận** (*tanha*): là nguyên nhân làm phát sinh ra sự thèm khát (sự thèm muốn của các cơ quan giác cảm được cảm nhận các sự thích thú);
- 9- **Sự thèm khát** (*upadana*): là nguyên nhân làm phát sinh ra sự bám víu;
- 10- **Sự bám víu** (*bhava*): là nguyên nhân (động lực) làm phát sinh ra sự hình thành,;
- 11- **Sự hình thành** (*jati*): là nguyên nhân làm phát sinh ra sự sinh (sự hình thành của một cá thể, bắt đầu từ lúc thụ thai);
- 12- **Sự sinh** (*jana-marana*): là nguyên nhân làm phát sinh ra sự **già nua, bệnh tật và cái chết** (nói chung là quá trình phân hóa của một cá thể);

Khái niệm trên đây nêu lên các nguyên nhân liên kết với nhau và thúc đẩy nhau đưa đến sự hiện hữu của một cá thể, từ lúc bắt đầu hình thành cho đến khi cái chết xảy ra. Sự hiện hữu của một cá thể cùng với sự sống và cả sự sinh hoạt tâm thần của cá thể ấy, cũng chỉ là các hiện tượng liên kết và thúc đẩy nhau và cùng chuyển động trong một quá trình biến đổi liên tục, tương tự như tất cả các hiện tượng khác trong vũ trụ. Tình trạng vô minh của khoen cuối cùng của sợi dây xích đánh dấu điểm khởi đầu của một chuỗi nối kết khác, đưa đến sự hình thành và cái chết của một cá thể khác. Sự xoay vần mang tính cách níu kéo và tiếp nối đó của mười hai khoen nối kết được biểu trưng bởi sự quay tròn của một chiếc bánh xe, gọi là "Bánh xe của sự sống".



### **Bánh xe của sự sống**

giải thích toàn bộ sự hiện hữu trói buộc của một cá thể;  
con quái vật ôm sự sống biểu trưng cho khổ đau.

### **Sự dừng lại của chiếc bánh xe**

Vô minh hay sự u mê tâm thần không nhận biết được bản chất đích thật của hiện thực tạo ra sự bám víu, thèm khát, ghét bỏ, là động lực khởi động chiếc bánh xe của sự sống. Vì vậy nếu muốn hóa giải khổ đau và các nguyên nhân mang lại khổ đau thì phải làm cho chiếc bánh xe phải dừng lại. Điều đó có nghĩa là phải tạo cho mình một sự hiểu biết trong sáng và đích thật, xóa bỏ được vô minh. Phật giáo gọi sự hiểu biết đó là trí tuệ, một sự hiểu biết minh bạch và chính xác về bản chất của hiện thực. Khi nào nhận thấy được tính cách vô thường, cấu hợp và vô thực thể của mọi hiện tượng, thì chúng ta sẽ không còn bám víu, thèm khát hay ghét bỏ những thứ ấy nữa. Đây là cách làm cho sự thúc đẩy của mười hai nguyên nhân phải chấm dứt, chiếc bánh xe phải dừng lại, mười hai khoen nối kết phải chuyển hướng và diển tiến theo chiều ngược lại:

1- **Vô minh** chấm dứt, sự tạo dựng tâm thần chấm dứt;

- 2- **Sự tạo dựng tâm thân** chấm dứt, tâm thức phân biệt chấm dứt;
- 3- **Tâm thức phân biệt** chấm dứt, danh xưng và hình tướng (các sinh hoạt quy ước) chấm dứt;
- 4- **Danh xưng và hình tướng** chấm dứt, sáu bầu không gian giác cảm chấm dứt;
- 5- **Sáu bầu không gian giác cảm** chấm dứt, sáu cơ sở nhận biết chấm dứt;
- 6- **Sáu cơ sở nhận biết chấm dứt**, sự tiếp xúc chấm dứt;
- 7- **Sự tiếp xúc chấm dứt**, sự thèm khát chấm dứt;
- 8- **Sự thèm khát** chấm dứt, sự bám víu chấm dứt;
- 9- **Sự bám víu** chấm dứt, sự hình thành chấm dứt;
- 10- **Sự hình thành** chấm dứt, sự sinh chấm dứt;
- 11- **Sự sinh** chấm dứt (không xảy ra), sự già nua và cái chết chấm dứt.
- 12- **Sự già nua và cái chết** chấm dứt (không xảy ra), vô minh và khổ đau chấm dứt.

Sự diễn tiến ngược chiều của mười hai khoen nối kết trên đây cũng là một quá trình chuyển động phù hợp và thích nghi với nguyên lý *Tương liên tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng*, chi phối toàn thể hiện thực và vũ trụ. Quá trình diễn tiến ngược chiều của mười hai khoen trói buộc chính là lối thoát giúp chúng ta loại bỏ khổ đau, có nghĩa là vượt ra ngoài sự vận hành trói buộc và nô lệ của thế giới hiện tượng. Lối thoát đó là một sự khám phá siêu việt và vô song của Đức Phật liên quan đến sự hóa giải khổ đau cho con người. .

Thế nhưng những gì trình bày trên đây cũng còn mang ít nhiều lý thuyết, sự giảng dạy của Đức Phật luôn minh bạch, trực tiếp, toàn diện, cụ thể và thiết thực. Sau khi đưa ra ba Sự Thật đầu tiên thì ngay sau đó trong Sự Thật thứ Tư Đức Phật vạch ra cho chúng ta một Con Đường để bước theo, với mục đích làm cho chiếc bánh xe *dukkha* phải dừng lại. Con Đường đó gồm có tám yếu tố đúng đắn, kinh sách Hán ngữ gọi là "Bát chánh đạo". Vậy Con Đường đó là gì?

### **Con đường gồm tám yếu tố đúng đắn**

Tám yếu tố đúng đắn là tám mũi tên chỉ hướng trên một tấm bảng thật lớn dựng lên ở điểm khởi hành trên Con Đường hoá giải khổ đau. Bước theo Con Đường đó là cách nhìn theo hướng các mũi tên trên tấm bảng chỉ đường để đưa cỗ xe của đời mình đến đích, tức có nghĩa là đến một nơi mà tất cả khổ đau của mình không còn nữa. Nơi đó xa hay gần, con đường nhiều chông gai hay thuận

lợi, tất cả là do nơi lỗ trục của chiếc bánh xe và cũng là tâm thức của chính mình.

Nếu lỗ trục của chiếc bánh xe không tròn, cỗ xe lắc lư và khập khiễng thì con đường sẽ xa tít, cỗ xe sẽ gãy gọng giữa đường. Một cỗ xe tiến nhanh, không nhất thiết là phải thật đẹp, tiện nghi và trang trí cầu kỳ, mà phải thật nhẹ, cứng chắc, không xiêu vẹo, không chát đầy hành lý, mà lỗ trục bánh xe phải thật tròn. Các hình ảnh đó của cỗ xe và trục bánh xe biểu trưng cho tám yếu tố đúng đắn:

Ba yếu tố đầu tiên thuộc lãnh vực luân lý, đạo đức và giới luật:

- 1- **ngôn từ đúng đắn**: không nói dối, không nói những lời gièm pha, thô bạo, gây chia rẽ.
- 2- **hành động đúng đắn**: tôn trọng năm giới luật, không sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nghiện ngập.
- 3- **phương tiện sinh sống đúng đắn**: không chọn các nghề nghiệp gây ra khổ đau, chẳng hạn như các nghề đồ tể, buôn bán khí giới, gia súc, ma túy...

Ba yếu tố tiếp theo thuộc lãnh vực tâm thần: cố gắng, kiên trì và tập trung:

- 4- **cố gắng đúng đắn**: học hỏi và bước theo Con Đường do Đức Phật vạch ra.
- 5- **chú tâm đúng đắn**: luyện tập thiền định, tạo cho mình một thể dạng thanh thản, bình lặng, thăng bằng và trong sáng ("chánh niệm" / samatha).
- 6- **tập trung tâm thần đúng đắn**: tạo cho mình một thể dạng lắng sâu trong thiền định, mang lại cho mình một khả năng quán thấy sâu xa và minh bạch (*vipassana* / minh sát).

Hai yếu tố sau cùng thuộc lãnh vực trí tuệ và sự tỉnh thức:

- 7- **quán thấy đúng đắn**: nhận thức được bản chất của hiện thực, thấu triệt được sự vận hành của thế giới hiện tượng.
- 8- **tư duy đúng đắn**: đạt được một tâm thức phi bạo lực tuyệt đối, vượt lên tất cả mọi bám víu, hận thù và tham dục, mang lại cho mình một sự giải thoát tối thượng.

Tám yếu tố trên đây biểu trưng cho phẩm tính của một người bước theo Con Đường Phật giáo. Các yếu tố đó phải được phát huy cùng một lúc, tuy nhiên trong những bước đầu tiên, tùy khả năng và xu hướng của mỗi người, tám yếu tố đó có thể chia ra thành nhiều chặng và sắp xếp theo các thứ tự khác nhau. Trong trường hợp này thì thay vì là một tấm bảng lớn với tám mũi tên thì trên



Con Đường đó sẽ có tám tấm bảng với tám mũi tên chỉ hướng, dựng lên dọc theo suốt Con Đường. Ba yếu tố đầu tiên: *ngôn từ đúng đắn, chú tâm đúng đắn, tập trung tâm thần đúng đắn*, là các phẩm tính liên hệ mật thiết đến phần thân thể của mình, là cơ sở hỗ trợ thật cần thiết cho sự sinh hoạt tâm thần. Ba yếu tố tiếp theo: *cố gắng đúng đắn, chú tâm đúng đắn, tập trung tâm thần đúng đắn*, là các phẩm tính giúp phát huy tâm thức mang lại trí tuệ. Hai yếu tố sau cùng: *quán thấy đúng đắn, tư duy đúng đắn*, là các phẩm tính tâm linh, mang lại sự Giải thoát và Giác ngộ.

Con Đường đó đòi hỏi người lữ hành một sự quyết tâm và cố gắng rất lớn, nhằm biến cải chính mình từ thân xác đến tâm thức, giúp mình thượng lộ bình an để đưa cỗ xe của đời mình đến đích. Thế rồi trên Con Đường đó và vào một lúc nào đó, bất chợt chúng ta cảm thấy một sự nhẹ nhõm và thanh thản mênh mênh, một niềm an vui tỏa rộng, và cứ muốn đưa cỗ xe tiến lên thêm một tí nữa, thế nhưng bỗng nhiên vụt hiện ra trước mặt một tấm bảng thật to với hàng chữ thật lớn: "Mức Đến". Nhìn lại thì cỗ xe cũng biến mất, tấm bảng cũng mờ dần, dù có muốn cũng không tiến lên được nữa và thật ra cũng chẳng có gì khác khiến mình phải tiến lên. Khổ đau chấm dứt Con Đường cũng chấm dứt.

Vào chính lúc đó chúng ta cũng sẽ cảm nhận được một điều thật kỳ diệu, một sự khám phá tuyệt vời và siêu việt nhất trong Giáo huấn của Đức Phật: điểm khởi hành và mức đến cũng chỉ là một thứ, đó là *tâm thức* của chính mình.

Sau đây là hai câu trích dẫn trong kinh *Dhammapada* :

### Câu 273

*Con đường gồm tám yếu tố là hoàn hảo nhất so với tất cả các con đường khác.*

*Bốn lời tuyên bố [của ta] cao quý hơn tất cả các sự thật khác.*

### Câu 275

*Bước theo con đường [gồm tám yếu tố] là cách làm cho khổ đau phải chấm dứt,*

*Ta nêu lên con đường đó là để giúp những người bước theo nhổ bỏ những chiếc gai [dưới gót chân mình]*

(dịch theo bản dịch tiếng Pháp của Ven. P.S. Dhammarama ("Dhammapada - Texte et Traduction" Lời tựa Andrée Bareau, Bulletin de l'Ecole Française d' Extrême-Orient, 1963)

## Kết luận

Thiết nghĩ những lời kết luận dông dài quả không cần thiết, do đó để thay cho lời kết luận trước hết xin trích dẫn dưới đây hai câu trong kinh *Dhammapada* và sau đó là một bài kinh thật ngắn trong Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya, SN 12.38), và sau cùng là một bài đọc thêm về sự phát sinh và vận hành của khổ đau nêu lên trong một bài kinh thuộc Tương Ứng Bộ Kinh (SN 12.17), đã được chuyển ngữ cách nay mười năm, và cũng đã được đọc lại và sửa chữa.

Hai câu trong kinh *Dhammapada* như sau:

### Câu 277

*Tất cả các hiện tượng cấu hợp đều là vô thường,  
Khi đã trông thấy được điều đó nhờ trí tuệ,  
Thì sẽ không khỏi [khiến mình] khiếp sợ khổ đau.  
Đấy là con đường tinh khiết hóa.*

### Câu 278

*Tất cả các hiện tượng cấu hợp đều là khổ đau,  
Khi đã nhận thấy được điều đó nhờ trí tuệ,  
Thì sẽ không khỏi [khiến mình] khiếp sợ khổ đau.  
Đấy là con đường tinh khiết hóa.*

*(dựa theo bản dịch tiếng Pháp của Ven. P.S. Dhammarama,*

*id.)*

Trí tuệ giúp chúng ta quán thấy bản chất và sự vận hành của hiện thực giúp mình khám phá ra các nguyên nhân đưa đến sự hiện hữu này của chính mình. Sự quán thấy và khám phá đó sẽ khiến chúng phải kinh hoàng: "Toàn là khổ đau, toàn là vô thường", chẳng có gì để mà thêm khát hay bám víu cả.

Sau đây là bài kinh SN 12.38 trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya SN 12.38):

**Bài kinh về tác ý**  
***Cetanā Sutta***

\*\*\*

**Vài lời ghi chú:** *Cetanā* trong tiếng Pali có nghĩa là sự *suy nghĩ, ý định, ý muốn, tác ý* có nghĩa là một "hành động tâm thần" hiện ra bên trong tâm thức, một sự tạo tác hay chuyển động của tâm thức. Sự chuyển động đó sẽ tạo ra một cảm nhận hay xúc cảm bên trong tâm thức, tuy nhiên sự chuyển động đó cũng có thể hiện ra bên ngoài dưới hình thức ngôn từ hay cử chỉ. Phía sau các sự suy nghĩ, xúc cảm, ngôn từ hay cử chỉ đó, luôn tàng ẩn một sự nhận thức vô mình - thèm khát, bám víu, ghét bỏ - của tâm thức mình, và đây cũng chính là nguyên nhân sâu kín đưa đẩy mình tham gia vào sự chuyển động của bánh xe của sự sống. Bài kinh như sau:

Tôi từng được nghe như vậy:

Lúc đó Đấng Thế Tôn đang ngụ tại thị trấn Savatthi (Xá Vệ), nơi hang Jeta (Kỳ Thọ) tại tu viện Anathapindika (Cấp Cô Độc). Ngài nói với các tỳ-kheo như sau:

- "*Này các tỳ-kheo*".

Các tỳ-kheo đáp lại:

" *Vâng! Thưa Đấng Thế Tôn*"

Đấng thế Tôn bèn nói tiếp:

"*Bất cứ ai có ý định, tính toán (hoạch định, giàn xếp, mưu tính) hoặc bị ám ảnh bởi một điều gì đó, thì người ấy tất sẽ tạo ra một điểm tựa (cơ sở) cho tri thức. Khi đã tạo ra một điểm tựa thì tri thức sẽ bám (trụ) vào đó. Khi tri thức đã bám vào đó và phát triển, thì sẽ không sao tránh khỏi sự tạo tác đưa đến một*

sự đổi mới trong tương lai. Khi đã xảy ra sự tạo tác đưa đến một sự đổi mới trong tương lai, thì sẽ không sao tránh khỏi sự sinh trong tương lai, sự già nua và cái chết, cùng các sự tiếc nuối, ta thán, lo buồn, đôn đau và tuyệt vọng. Đây là nguyên nhân làm phát sinh ra toàn bộ cái khối đôn đau và lo buồn đó ("*cái khối đôn đau và lo buồn*" là toàn bộ thân xác và tâm thức mình).

"Nếu một người nào đó dù không có ý định hay tính toán gì cả, thế nhưng vẫn còn bị ám ảnh [bởi một cái gì đó], thì vẫn không sao tránh khỏi tạo ra một điểm tựa cho tri thức. Khi đã tạo ra một điểm tựa thì tri thức sẽ bám vào đó. Khi tri thức bám vào đó và phát triển, thì sẽ không tránh khỏi sự tạo tác đưa đến một sự đổi mới trong tương lai. Khi đã xảy ra sự tạo tác đưa đến một sự đổi mới trong tương lai, thì sẽ không sao tránh khỏi sự sinh trong tương lai, sự già nua và cái chết, cùng các sự tiếc nuối, ta thán, lo buồn, đôn đau và tuyệt vọng. Đây là nguyên nhân làm phát sinh ra toàn bộ cái khối đôn đau và lo buồn đó.

Thế nhưng nếu một người nào đó không mang một ý định nào cả, không tính toán gì cả, cũng không hề bị ám ảnh [bởi một cái gì cả] thì cũng sẽ không tạo ra một điểm tựa nào cho tri thức. Nếu không có một điểm tựa nào thì tất tri thức sẽ không có chỗ để bám. Khi tri thức không bám được để phát triển thì sẽ không có sự tạo tác nào đưa đến sự đổi mới nào trong tương lai. Nếu không có sự tạo tác đưa đến sự đổi mới trong tương lai, thì sẽ không có sự sinh trong tương lai, sự già nua và cái chết, cũng không có sự tiếc nuối, ta thán, lo buồn, đôn đau và tuyệt vọng nào cả. **Đây chính là sự chấm dứt của toàn bộ cái khối khổ đau và lo buồn đó**".

Bures-Sur-Yvette, 07.02.21

**Hoang Phong**

\*\*\*

### **Bài đọc thêm**

**Khổ đau phát sinh và vận hành như thế nào**

**Kinh ACELA - SUTTA**

(Samyutta Nikaya / Tương Ứng Bộ Kinh, SN 12.17)

## Hoang Phong chuyển ngữ

**Lời giới thiệu:** Kinh *Acela Sutta* còn gọi là kinh *Acela Kassapa Sutta*. Chữ *acela* trong tiếng Pali có nghĩa là trần truồng, ám chỉ tín đồ của các giáo phái tu tập khổ hạnh sống trần truồng, kinh sách Hán ngữ gọi các giáo phái này là "lõa hình ngoại đạo". Đương thời với Đức Phật, các giáo phái chủ trương không ăn mặc quần áo gồm có đạo Ajivaka và một trong các chi phái của đạo Jain. Kassapa là tên gọi của một người tu tập theo các giáo phái ấy.

*Acela Sutta* là một bài thuyết giảng ngắn của Đức Phật được ghi lại trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya SN 12.17, PTS ấn bản 1884-1898, quyển II, tiết mục 18-19). Bản chuyển ngữ dưới đây được dựa vào hai bản dịch từ tiếng Pali sang các ngôn ngữ Tây phương: một bằng tiếng Pháp do Môhan Wijayaratna dịch (*Sermon du Bouddha*, nxb Cerf, 1988, tr. 131-135,) và một bằng tiếng Anh do Pya Tan dịch (*Living Word of the Buddha*, SD Vol.18, No 5, The Pali Center, 2007, tr. 73-77). Ngoài ra bản chuyển ngữ tiếng Việt này còn được dựa thêm vào một số các bản dịch khác, trong số này có thể kể ra bản dịch của nhà sư Thassaro Bhikkhu (<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/sn/sn12/sn12.017.than.html>).

*Acela-Kassapa Sutta* nguyên nghĩa là "*Kinh về người tu khổ hạnh trần truồng mang tên là Kassapa*" ("*The Discourse on Kassapa the Naked Ascetic*"), thế nhưng một vài dịch giả lại căn cứ vào ý nghĩa sâu xa của bài kinh để gọi kinh này là "*Bài kinh về sự Tạo tác do điều kiện mà có*", tức là bài kinh nói lên nguyên lý "*Tương liên tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng*", chẳng hạn như trường hợp các bản dịch của Môhan Wijayaratna, Jeanne Schut, v.v.

Sau đây là bản chuyển ngữ tiếng Việt của bài kinh này:

\*\*\*

"Tôi từng được nghe như vậy: Lúc đó Đấng Thế Tôn đang ngụ tại Kalandakanivapa (*tên một khu rừng trong công viên Trúc Lâm*) gần thành Rajagaha (Vương Xá).

Hôm ấy vào lúc tinh sương, Đấng Thế Tôn ăn mặc xong, khoác thêm một chiếc áo ấm (*một loại áo khoác ngoài may hai lớp gọi là y thượng - sanghati*), và đi vào thành Rajagaha để khát thực. Vào đúng lúc ấy có một người tu khổ hạnh không quần áo tên là Kassapa (*Môhan Wijayaratna dịch là "người khổ hạnh trần truồng" (un ascète nu), thế nhưng Thanissaro Bhikkhu thì dịch là người "khổ hạnh không quần áo" (a clothless ascetic) và giải thích thêm rằng "không ăn mặc quần áo" cũng có nghĩa là không dùng quần áo may bằng vải vóc. Ngoài ra dịch giả Pya Tan còn cho biết thêm là theo nhiều kinh sách thì "quần áo" của họ không phải là vải vóc nhưng có thể là quần áo thô dệt bằng sợi gai, hay làm bằng vỏ cây hoặc các vật liệu thiên nhiên khác. Dù sao thì những người tu tập theo các giáo phái khổ hạnh nói chung cho rằng mình "khoác lên người manh áo của không gian" để biểu trưng cho sự xa lìa thế tục và không màng đến những giá trị thường tình*), Kassapa nhìn thấy Đấng Thế Tôn từ xa, liền tiến đến gần, kính cẩn chào hỏi với những lời lẽ lễ độ, và sau đó đứng nép sang một bên. Sau khi đã đứng hẳn sang một bên, người tu khổ hạnh không quần áo Kassapa mới cất lời như sau: "*Nếu Ngài Cồ-đàm cho phép và ban cho chúng tôi một dấp may được đón nhận lời giải đáp, thì chúng tôi sẽ xin được nêu lên một thắc mắc*".

Đấng Thế Tôn đáp lại: "*Này Kassapa, không phải là lúc để nêu thắc mắc, chúng ta đang ở một nơi có nhà cửa*" (*tiếng Pali là antaraghare, có nghĩa là nơi có dân cư sinh sống. Câu trả lời của Đức Phật ngụ ý là chúng ta đang đi khát thực không phải là lúc bàn luận về giáo lý*).

Người tu khổ hạnh không quần áo Kassapa lại cố nài nỉ lần thứ hai: "*Nếu Ngài Cồ-đàm cho phép và ban cho chúng tôi một dấp may được đón nhận lời giải đáp, thì chúng tôi sẽ xin được nêu lên một thắc mắc*".

Đấng Thế Tôn đáp lại: "*Này Kassapa, không phải là lúc để nêu lên thắc mắc, chúng ta đang ở một nơi có nhà cửa*".

Người tu khổ hạnh không quần áo lại cố nài nỉ lần thứ ba: "*Nếu Ngài Cồ-đàm cho phép và ban cho chúng tôi một dấp may được đón nhận lời giải đáp, thì chúng tôi sẽ xin được nêu lên một thắc mắc*".

Đấng Thế Tôn đáp lại: "*Này Kassapa, không phải là lúc để nêu lên thắc mắc, chúng ta đang ở một nơi có nhà cửa*".

Đấng Thế Tôn đã ba lần khước từ, [thế nhưng] người tu khổ hạnh không quần áo Kassapa vẫn cứ nài nỉ: "*Thưa Ngài Cồ-đàm, thật ra thì những gì chúng tôi muốn hỏi cũng không phải là trọng đại lắm*".

Cuối cùng Đấng Thế Tôn đành phải chấp thuận: "*Này Kassapa, vậy muốn hỏi gì thì cứ hỏi*".

Người tu khổ hạnh không quần áo bèn cất lời: "*Thưa Ngài Cồ-đàm, khổ đau của một cá thể có phải là do cá thể ấy tự tạo ra cho mình hay không?*" (trong trường hợp này nên hiểu là những thứ khổ đau mang tính cách hiện sinh và tự tại, chẳng hạn như già nua, bệnh tật và cái chết).

Đấng Thế Tôn trả lời như sau:

- *Này Kassapa, khổ đau không phát sinh giống như thế.*

- *Thưa Ngài Cồ-đàm, nếu khổ đau của một cá thể không phải là một thứ gì do chính cá thể ấy tạo ra, thì có phải là một thứ gì đó tạo ra bởi một người nào khác hay chăng?*

Đấng Thế Tôn lại trả lời như sau:

- *Này Kassapa, khổ đau không phát sinh giống như thế.*

- *Thưa Ngài Cồ-đàm, nếu khổ đau không phải là một thứ gì do chính cá thể ấy tạo ra, cũng không phải là một thứ gì do kẻ khác tạo ra, thì khổ đau của một cá thể có phải là một thứ gì phát hiện một cách ngẫu nhiên hay không?*

Đấng Thế Tôn lại trả lời như sau:

- *Này Kassapa, khổ đau không phát sinh giống như thế.*

- *Thưa Ngài Cồ-đàm, vậy khổ đau của một cá thể có phải là một thứ gì phi-hiện-hữu hay chăng?*

Đấng Thế Tôn trả lời như sau:

- *Có chứ, này Kassapa, khổ đau không phải là một thứ gì phi-hiện-hữu, mà khổ đau là một thứ gì hiện-hữu-thật-sự (đấy là Sự Thật Thứ Nhất trong số Bốn Sự Thật: già nua, bệnh tật và cái chết là những gì rất thật; lo buồn, đờn*

*đau, hối tiếc, sợ hãi, hy vọng, hoang mang, tiếc nuối... là những gì có thật bên trong tâm thức).*

- Có thể Ngài Cồ-đàm không hiểu được khổ đau của một cá thể, và cũng chưa hề nhìn thấy khổ đau của một cá thể đầy thôi?

- Không đúng thế, này Kassapa, Như Lai không phải là người không hiểu được khổ đau của một cá thể. Như Lai là người hiểu được khổ đau của một cá thể là gì. Như Lai là người trông thấy khổ đau của một cá thể.

- Thưa Ngài Cồ-đàm, làm thế nào lại có thể như vậy được? Khi tôi hỏi có phải khổ đau của một cá thể là do cá thể ấy tự tạo ra cho mình hay không, thì Ngài trả lời như thế này: 'Khổ đau không phát sinh giống như thế'. Khi tôi hỏi có phải khổ đau của một cá thể là do một người khác tạo ra cho cá thể ấy hay không, thì Ngài trả lời như thế này: 'Khổ đau không phát sinh giống như thế'. Khi tôi hỏi có phải khổ đau của một cá thể là một thứ gì phát sinh một cách ngẫu nhiên hay không, thì Ngài trả lời như thế này: 'Khổ đau không phát sinh giống như thế'. Khi tôi hỏi có phải khổ đau là một thứ gì phi-hiện-hữu hay không, thì Ngài trả lời như sau: 'Khổ đau của một cá thể không phải là một thứ gì phi-hiện-hữu. Khổ đau của một cá thể là một thứ gì hiện-hữu-thật-sự'. Khi tôi hỏi Ngài Cồ-đàm có hiểu được và có trông thấy được khổ đau của một cá thể hay không thì Ngài trả lời như sau: 'Như Lai không phải là người không hiểu được khổ đau của một cá thể. Như Lai là người hiểu được khổ đau là gì. Như Lai là người trông thấy được khổ đau'. Thưa Ngài Cồ-đàm, vậy kính xin Ngài giải thích cho là khổ đau phát sinh như thế nào?

[Đấng Thế Tôn trả lời như sau:] - "Nếu bảo rằng một cá thể thực thi hành động và cũng chính cá thể ấy nhận lãnh hậu quả của những hành động ấy - đúng như là nhà người đã nói lúc đầu: 'Khổ đau của một cá thể do chính cá thể ấy tạo ra', thì cách khẳng định ấy sẽ rơi vào chủ nghĩa trường tồn (eternalism) (có nghĩa là cá thể khi nhận lãnh hậu quả vẫn còn giữ nguyên như lúc thực thi hành động trước đây, không có gì biến đổi cả, nói một cách khác là cá thể trường tồn và bất biến). Nếu bảo rằng một cá thể thực thi hành động và một cá thể khác nhận lãnh hậu quả của hành động ấy thì có nghĩa là một người nào đó nhận lãnh khổ đau vì lỗi lầm do một người khác thực thi, cách khẳng định ấy sẽ rơi vào chủ nghĩa hủy hoại (annihilationism) (có nghĩa là một cá thể thực thi và sau đó là một cá thể khác tái sinh và nhận lãnh hậu quả, cá thể trước đây đã từng thực thi hành động thì đã bị hủy hoại và đoạn diệt, không có một sự liên hệ



nào giữa hai cá thể). Nay Kassapa, vì thế Như Lai thuyết giảng một giáo lý không rơi vào hai thái cực, [bằng cách] giữ đúng con đường ở giữa, theo đó:

1- vô minh tạo điều kiện làm phát sinh ra các tạo tác tâm thân (*volitional activities / formations mentales*);

2- các tạo tác tâm thân tạo điều kiện làm phát sinh ra tri thức (*consciousness*);

3- tri thức tạo điều kiện làm phát sinh ra các hiện tượng tâm thân (*mental activities / phénomènes psychiques*) và các hiện tượng vật chất (tức là thân xác, cũng xin nhắc thêm là *Pya Tan* và *Thanissaro Bhikkhu* dịch từ chương hơn, gọi chung các "hiện tượng tâm thân và vật chất" là "danh-xưng và hình-tướng" / "name-and-form", đúng với bản gốc bằng tiếng Pali là "paccaya nama, rupam". *Môhan Wijayaratna* gọi "danh-xưng và hình-tướng" là "hiện tượng tâm thân và hiện tượng vật chất", tuy không được từ chương nhưng dễ hiểu hơn);

4- tri thức tạo điều kiện làm phát sinh ra sáu khả năng (tức là sáu thứ giác cảm: thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tri thức hay khả năng nhận biết);

5- sáu khả năng (lục giác) tạo điều kiện làm phát sinh ra sự tiếp xúc (ngũ giác và sự diễn đạt của tri thức tạo ra sự tiếp xúc với môi trường chung quanh và nhờ đó tư duy trong tâm thức mới có thể xảy ra được);

6- sự tiếp xúc (xuyên qua ngũ giác và tri thức) tạo điều kiện làm phát sinh ra giác cảm;

7- giác cảm tạo điều kiện làm phát sinh ra dục vọng (*ham muốn, thèm khát...*);

8- dục vọng tạo điều kiện làm phát sinh ra sự bám víu;

9- sự bám víu tạo điều kiện làm phát sinh ra quá trình của sự hình thành (*becoming, existence / processus du devenir*);

10- quá trình của sự hình thành tạo điều kiện làm phát sinh ra sự sinh;

11- sự sinh tạo điều kiện làm phát sinh ra sự già nua, cái chết, cùng những sự tiếc nuối, ta thán, lo buồn, đốn đau, và tuyệt vọng.

12- **đấy là nguyên nhân làm phát sinh ra cả cái khối lo buồn và đốn đau ấy** (chữ khối nói lên toàn bộ "thân xác và tâm thức" của một cá thể. Chuỗi dài liên kết và níu kéo giữa nguyên nhân và điều kiện làm phát sinh ra "khối lo buồn và đốn đau", nói lên sự hiện hữu trôi buộc và nô lệ của một cá thể trong thế giới hiện tượng - kinh sách Hán ngữ gọi chuỗi dài níu kéo đó là *Thập nhị nhân duyên* - và đấy là cách Đức Phật trả lời cho câu hỏi của Kassapa: khổ đau phát sinh như thế nào?).

- 1- *[Thế nhưng]*, bởi vì vô minh hoàn toàn chầm dứt nên các tạo tác tâm thân chầm dứt;
- 2- bởi vì các tạo tác tâm thân hoàn toàn chầm dứt nên tri thức chầm dứt;
- 3- bởi vì tri thức hoàn toàn chầm dứt nên các hiện tượng tâm thân và các hiện tượng vật chất (*tâm thức và thân xác / danh-xưng và hình-tướng*) chầm dứt;
- 4- bởi vì các hiện tượng tâm thân và các hiện tượng vật chất hoàn toàn chầm dứt nên sáu khả năng (*ngũ giác và tâm thức*) chầm dứt;
- 5- bởi vì sáu khả năng giác cảm hoàn toàn chầm dứt nên sự tiếp xúc chầm dứt;
- 6- bởi vì sự tiếp xúc hoàn toàn chầm dứt nên sự cảm nhận chầm dứt;
- 7- bởi vì sự cảm nhận hoàn toàn chầm dứt nên dục vọng (sự thèm khát) chầm dứt;
- 8- bởi vì dục vọng hoàn toàn chầm dứt nên quá trình của sự hình thành chầm dứt;
- 9- bởi vì quá trình của sự hình thành hoàn toàn chầm dứt nên sự sinh chầm dứt;
- 10- bởi vì sự sinh hoàn toàn chầm dứt nên sự già nua, cái chết và các sự tiếc nuối, ta thán, lo buồn, đờn đau và tuyệt vọng chầm dứt.
- 11-12- **Đấy là sự chầm dứt hoàn toàn của tất cả cái khối khổ đau ấy**,

*(Đó là quá trình đảo ngược của chuỗi nút kéo gồm mười hai nút thắt - thập nhị nhân duyên - trói buộc một cá thể trong thế giới hiện tượng, quá trình đó là cách mang lại sự giác ngộ và giải thoát cho cá thể ấy).*

Sau khi được nghe giảng như trên đây, người tu khổ hạnh không quần áo Kassapa liền nói với Đấng Thế Tôn: "Thưa Ngài, tuyệt vời thay! Thưa Ngài, tuyệt vời thay! Thưa Ngài, quả đúng là như thế, *[những gì Ngài trình bày]* tương tự như dựng trở lại một vật gì đã đổ xuống, như khám phá ra những gì bị che lấp, chỉ đường cho những người đi lạc, thắp lên một ngọn đèn trong bóng tối và để nghĩ rằng: 'Những ai có mắt sẽ trông thấy được hình dạng', chẳng khác gì như Đấng Thế Tôn đã soi sáng giáo lý bằng nhiều phương cách khác nhau. Tôi xin được quy y Đấng Thế Tôn, Giáo lý và Tăng đoàn. Tôi cầu xin được tiếp nhận sự Thụ phong thứ yếu (*dành cho một sa-di hay sa-môn*) và sự Thụ phong trọng đại (*dành cho một vị tỳ-kheo thành thạo*) dưới sự chứng nhận của Đấng Thế Tôn".

[Đấng Thế Tôn trả lời như sau]: "Này Kassapa, nếu một người đã là tín đồ của một tôn giáo khác và muốn được Thụ phong thứ yếu và Thụ phong trọng đại quy định trong Giáo lý này và sự Tu tập này, thì người ấy phải trải qua một thời gian thử thách là bốn tháng, và nếu người ấy sau khi đã trải qua thời gian thử thách bốn tháng, thì khi đó các vị tỳ kheo sẽ suy xét cẩn thận và ban lễ Thụ phong thứ yếu và trọng đại để người ấy được trở thành một người tu hành (tỳ kheo). Dầu sao thì Như Lai vẫn nhận thấy có sự khác biệt giữa các cá thể với nhau" (tùy từng người).

Người tu khổ hạnh không quần áo Kassapa nói rằng: "Thưa Đấng Thế Tôn, nếu một người nào đó đã là một tín đồ của một tôn giáo khác, nhưng nếu muốn xin được Thụ phong thứ yếu và Thụ phong trọng đại trong Giáo lý này và trong sự Tu tập này, và nếu người ấy sau khi đã trải qua một thời gian thử thách bốn tháng, thì khi đó các vị tỳ kheo sẽ suy xét cẩn thận và ban lễ Thụ phong thứ yếu và trọng đại để người ấy được trở thành một người tu hành. Thưa Đấng Thế Tôn, tôi đã sẵn sàng để trải qua thời gian thử thách, dù cho thời gian ấy là bốn năm. Sau khi đã trải qua thời gian thử thách và sau bốn năm, và nếu các vị tỳ kheo không thất vọng vì tôi thì xin các vị ấy suy xét cẩn thận để Thụ phong thứ yếu và Thụ phong trọng đại cho tôi".

Và như thế ấy, người tu khổ hạnh không quần áo Kassapa đã được Thụ phong thứ yếu và Thụ phong trọng đại dưới sự chứng nhận của Đấng Thế Tôn.

Một thời gian sau khi được Thụ phong trọng đại, Ayasmanta Kassapa (chữ Ayasmanta có nghĩa là Vị đáng kính / Venerable. Ayasmanta Kassapa là Vị đáng kính Kassapa) sống đơn độc, rút lui vào nơi cô quạnh, luôn cảnh giác, hăng say, quyết tâm, và sau đó đã nhanh chóng đạt được mục đích mà các người con của những gia đình cao quý rời bỏ thế tục để chọn cuộc sống của người tu hành hằng mong ước. Đây là mục đích tối thượng của Phẩm hạnh tinh khiết mà Ayasmanta Kassapa đã đạt được ngay trong kiếp sống này: Tất cả mọi sự sinh đều bị hủy diệt, chỉ có Phẩm hạnh tinh khiết là còn lại. Những gì phải chấm dứt đã chấm dứt, không còn gì lưu lại để phải thực hiện nữa.

Chính như thế, Ayasmanta Kassapa đã hội nhập với các vị A-la-hán khác.

### Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Một người tu khổ hạnh không quần áo tên là Kassapa tình cờ gặp Đức Phật đang đi khát thực trong một khu dân cư, đây là bối cảnh của bài thuyết pháp trên đây. Có lẽ người tu khổ hạnh Kassapa đã thắc mắc từ lâu trong lòng về sự vận hành của khổ đau, cho nên khi vừa gặp được Đức Phật liền xin Ngài giải thích cho mình về sự thắc mắc ấy. Kassapa phải nài nỉ đến ba lần thì Đức Phật mới chấp nhận, vì lúc ấy Ngài đang đi khát thực không thuận tiện để bàn luận về giáo lý, thế nhưng cũng có thể đây là một cách thử thách và tìm hiểu Kassapa trước khi trả lời..

Tuy Kassapa cho biết là thắc mắc nêu lên không có gì trọng đại, thế nhưng sự thắc mắc ấy thật sự hàm chứa những gì thật căn bản trong giáo lý Phật giáo: đó là khái niệm và sự vận hành của khổ đau. Thật vậy nếu không thấu triệt được khổ đau là gì và sự vận hành của nó trong thế giới này ra sao thì quả thật khó có thể tự cho mình là hiểu được giáo lý Phật giáo. Thật thế, bản chất sâu xa của *Khổ đau (Dukkha)* trong thế giới đã được nêu lên ngay trong bài thuyết giảng đầu tiên của Đức Phật. Thế nhưng chúng ta chỉ thường nhận thấy khổ đau qua một vài thể dạng thô thiển, cụ thể và hời hợt mà thôi, hơn nữa chúng ta lại hay có xu hướng một mặt quay lưng lại với khổ đau và một mặt hướng vào những ảo giác của hạnh phúc mà chúng ta không bao giờ nắm bắt được. Tóm lại mưu cầu hạnh phúc cũng chính là một cách gián tiếp và kín đáo thừa nhận khổ đau đang âm ỉ trên thân xác, ẩn nấp trong tâm thức và bàng bạc chung quanh chúng ta, thế nhưng chúng ta không hề ý thức được. Vậy khổ đau là gì?

Theo Phật giáo khổ đau là tất cả những gì bất toại nguyện kể cả những xúc cảm dưới mọi hình thức trong cuộc sống. Những *Khổ đau (Dukkha)* đó được chia làm ba thể loại hay ba "cấp bậc" khác nhau:

- thể loại thứ nhất là *khổ đau của khổ đau (dukkha dukkha)* tượng trưng cho những khổ đau đơn giản, thô thiển và dễ nhận thấy, đó là những thứ đau đớn trên thân xác và trong tâm thức của mỗi cá thể. Nếu như có ai cảm thấy mình luôn được hạnh phúc, khỏe mạnh và giàu sang, không hề biết khổ đau là gì, thì hãy cứ nhìn vào những người thân chung quanh đang đau ốm hoặc nghèo đói, hoặc bước ra đường để trông thấy một tai nạn lưu thông hay trông thấy một người mất trí đang múa may ca hát, hoặc vừa đi vừa mãi nhìn hai người đang đánh nhau giữa đường, và ta thì suýt va đầu vào một gốc cây, v.v..., tất cả những thứ ấy là những thứ *khổ đau của khổ đau*. Ngoài ra *khổ đau của khổ đau* còn thể hiện dưới một thể dạng khác nữa, thí dụ khi đã nhận thấy được những khổ đau như vừa kể (và cả những khổ đau của hai cấp bậc sắp được trình bày dưới đây)

và cố gắng tìm mọi cách vượt thoát, thì sự cố gắng vượt thoát những thứ khổ đau ấy cũng thuộc vào loại *khổ đau của khổ đau*.

- thể loại thứ hai là *khổ đau vì sự đổi thay (viparinama dukkha)*, tức là khổ đau vì bản chất vô thường của mọi hiện tượng. Tất cả mọi hiện tượng cấu hợp nhất thiết đều vô thường, và đã là vô thường thì tất là phải khổ đau. Thân xác và tâm thức của mình cũng như của tất cả các chúng sinh khác đều là những thứ cấu hợp, và vô thường thì không buông tha bất cứ một hiện tượng cấu hợp nào. Có ai lại không ước mong được trẻ đẹp và khoẻ mạnh mãi mãi, tâm thức luôn được hân hoan, những người thân thuộc luôn chân thật và trung thành với mình, các vật sở hữu mà mình trân quý không bao giờ bị hư hỏng, lỗi thời hay bị mất cắp và môi trường sống chung quanh luôn thuận lợi? Thế nhưng tất cả những hiện tượng ấy đều vô thường và bất định. Sự kiện cảm nhận được tính cách vô thường và phù du ấy gọi là *khổ đau vì sự đổi thay*.

- thể loại thứ ba gọi là *khổ đau của sự hình thành (sankhara dukkha)*, tức là khổ đau của sự hiện hữu. Những khổ đau này mang tính cách rất sâu xa, bao quát và tinh tế, do đó rất khó nhận biết, đó là những thứ khổ đau kín đáo và thường xuyên, phát sinh từ sự bám víu vào ngũ uẩn tức năm thứ cấu hợp của sự hình thành. Tất cả các thể dạng "hạnh phúc" phát sinh từ giác cảm - ngũ giác và tâm thân - kể cả thể dạng lắng dịu hay lâng lâng cảm nhận được qua phép thiền định gọi là *thiền na (dhyana)* cũng đều là khổ đau (*dukkha*). Vì thế cũng xin nhắc thêm là chữ *khổ đau* không hàm chứa đầy đủ ý nghĩa của chữ *dukkha* trong giáo lý nhà Phật, chẳng qua vì *khổ đau* theo ý nghĩa thông thường chỉ nói lên được các hình thức khổ đau trong hai thể loại thứ nhất và thứ hai trên đây, nhưng không phản ánh được ý nghĩa của *khổ đau* trong thể loại thứ ba tức là *khổ đau của sự hình thành*, bởi vì thể dạng khổ đau này bao gồm cả những giác cảm thích thú mà chúng ta thường gọi là "hạnh phúc".

Kinh *Rahogata-sutta* (Bài kinh về việc ẩn cư - Tương Ưng Bộ kinh - *Samyutta Nikaya*, SN 16.11) ghi lại trường hợp một đệ tử nêu lên thắc mắc là nếu cho rằng năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn - *skandha*) là khổ đau thì sẽ mâu thuẫn với cách phân loại các giác cảm (*vedana*) thành ba thể loại là thích thú, khó chịu và trung hòa. Đức Phật nêu lên nguyên tắc *vô thường* và sự *tạo tác lệ thuộc* (tức Lý duyên khởi hay sự tạo tác do điều kiện mà có) để chứng minh cho người đệ tử này thấy rằng "*tất cả những gì thuộc các thể loại giác cảm đều thuộc vào lãnh vực của khổ đau*", tức có nghĩa là những cảm nhận hạnh phúc cũng là những biểu hiện kín đáo của khổ đau, bởi vì chúng cũng chỉ là những gì phù du

và hời hợt, phía sau những cảm nhận thích thú và hạnh phúc đó là sự bám víu và thèm khát (cũng xin nhắc thêm là giác cảm gồm có cả tư duy và mọi thứ xúc cảm trong tâm thức).

Đối với những ai không thích cách diễn đạt bao quát và trừu tượng trên đây, thiết nghĩ cũng nên nêu lên một vài thí dụ cụ thể, chẳng hạn như một số biểu tượng của hạnh phúc như chiếc nhẫn cưới và những niềm hạnh phúc trong lòng cô dâu chú rể, hay những ngọn nến cắm trên chiếc bánh sinh nhật, hoặc tấm gương phản chiếu một thanh niên đang ngắm nhìn chân dung của mình, hay một thiếu nữ đang thoa son điểm phấn..., thì phía sau của tất cả những thứ ấy đều ẩn nấp thật kín đáo những khổ đau mênh mông. Các sự khổ đau đó luôn rình rập chúng ta để sẵn sàng bước theo sau các cảm nhận thích thú và hạnh phúc của chúng ta, và đó là những thứ khổ đau thuộc vào thể loại *khổ đau của sự hình thành*, tức là những thứ khổ đau gắn liền với sự hiện hữu của chúng ta trong thế giới này.

Xin trở lại với người tu khổ hạnh không quần áo Kassapa. Người này có thể đã hiểu được khổ đau trong thế giới này là gì, do đó đã từ bỏ tất cả những giá trị quy ước của thế tục kể cả quần áo trên người để đi tìm sự giải thoát, thế nhưng vẫn thắc mắc là những thứ khổ đau ấy có phải chính là do mình tạo ra cho mình hay do người khác tạo ra cho mình, hay chỉ là những hiện tượng ngẫu nhiên. Thế rồi một hôm Kassapa gặp được Đức Phật khi Ngài đang đi khất thực trong một khu dân cư. Kassapa liền nhân cơ hội ấy xin Đức Phật giải thích những thắc mắc đang ray rứt trong tâm trí mình. Mặc dù đang ở trong một bối cảnh không thích hợp với việc bàn thảo giáo lý, thế nhưng trước sự thành tâm muốn hiểu biết của một người tu hành khổ hạnh, Đức Phật cũng đã trả lời thắc mắc của người này bằng hai cách khác nhau:

- trước hết Đức Phật trả lời trực tiếp câu hỏi có phải khổ đau là do chính mình hay do người khác tạo ra cho mình.

- sau đó Ngài giải thích sự vận hành của khổ đau trên một bình diện bao quát hơn, vượt lên trên khuôn khổ những câu hỏi đã được nêu lên.

Vậy đối với câu hỏi khổ đau là do chính mình tạo ra cho mình hay là do người khác tạo ra cho mình, thì trong trường hợp nếu Đức Phật trả lời rằng một cá thể trong quá khứ - có thể hiểu là kiếp sống trước - tự tạo ra khổ đau cho chính mình trong sự hiện hữu này của mình, thì đây có nghĩa là cá thể ấy mang tính cách bất biến hoặc mang thêm một cái gì đó trường tồn bên trong chính

mình. Thí dụ một cá thể thực thi một số hành động nào đó tạo ra nguyên nhân mang lại khổ đau và cũng chính cá thể ấy "tái sinh" trở lại để nhận lãnh hậu quả phát sinh từ những hành động ấy của mình, thì đây là cách gián tiếp chấp nhận chủ nghĩa trường tồn (còn gọi là thường hằng hay vĩnh hằng - eternalism, tiếng Pali là *sassatavada*) hay chủ nghĩa *hữu ngã* (tiếng Phạn *atman*, tiếng Pali *atta*). Ngược lại, trong trường hợp nếu Đức Phật trả lời là một cá thể nhận lãnh khổ đau do một cá thể khác tạo ra, thì lại rơi vào chủ nghĩa đoạn diệt (hủy diệt, tận diệt hay hư vô - innihilism, nihilism - tiếng Pali *uccedavada*). Như thế tức là gián tiếp chấp nhận chủ nghĩa duy vật (materialism).

Trong kinh *Acela-sutta* trên đây cũng như trong rất nhiều kinh khác Đức Phật luôn cho biết là Ngài giữ con đường ở giữa, gọi là Trung Đạo. Ngài nhắc nhở các đệ tử không được rơi vào hai cực đoan là chủ nghĩa hư vô và chủ nghĩa trường tồn, vì đây là những gì sai lầm và vô cùng nguy hại. Đối với con đường Trung Đạo đứng giữa hai thái cực, thì cá thể chỉ đơn thuần là *một dòng chảy* hay *một dòng luân lưu* (tiếng Pali *santati*), và khi đã là một dòng chảy thì tất nhiên sẽ tượng trưng cho một quá khứ, một hiện tại và một tương lai, cách giải thích đó hợp lý (logic) hơn so với chủ nghĩa trường tồn (không chủ trương có quá khứ) và chủ nghĩa đoạn diệt (không chủ trương có tương lai). Cũng xin nhắc thêm là Đức Đạt-Lai Lạt-Ma gọi *dòng chảy* đó là *dòng tiếp nối liên tục* (tiếng La-tinh continuum) của *tri thức* (consciousness). Cá thể chỉ là một danh xưng mang tính cách quy ước áp đặt cho dòng luân lưu liên tục đó. Khái niệm về sự liên tục trên đây là một yếu tố then chốt góp phần trong việc giải thích chuỗi dài của những sự sinh tiếp nối nhau.

Ngoài cách trả lời trực tiếp các thắc mắc của Kassapa như trên đây, Đức Phật còn giải thích sự vận hành của khổ đau một cách bao quát và toàn diện hơn nữa. Thật vậy, Kassapa nêu lên các thắc mắc của mình về sự vận hành của khổ đau trong một cấp bậc khá "thấp", trực tiếp liên hệ đến một số thể dạng cá biệt và chi tiết nào đó, và đây cũng là lý do cho thấy Kassapa không thể nắm vững được các nguyên nhân và các tác động sâu kín và rộng lớn của khổ đau trong thế giới. Một cách cụ thể xin nêu lên một vài thí dụ như sau:

- khi bước ra đường ta chợt nhìn thấy hai người đang đánh nhau, vừa đi ta vừa quay đầu nhìn lại khiến ta va đầu vào một góc cây (*khổ đau của khổ đau* - tức khổ đau phát sinh từ các cơ quan giác cảm), để rồi tự hỏi có phải là tự mình làm cho mình đau đớn, hay hai người đánh nhau làm cho mình phải va đầu vào góc cây?

- nếu có một tế bào nào đó trong số hàng tỉ tế bào trong cơ thể "đột biến" (mutation) và trở thành một tế bào ung thư (*khổ đau vì sự đổi thay* - tức vô thường), thì đây có phải là một thứ khổ đau phát sinh một cách ngẫu nhiên hay không, hay là do người khác hay một thứ gì khác tạo ra cho mình?

- một thanh niên nhìn vào gương để hãnh diện với vẻ đẹp trai của mình, hay một thiếu nữ nhìn vào gương vừa nhoẻn miệng cười vừa hơi nghiêng đầu một tí để làm nổi bật vẻ duyên dáng của mình (*khổ đau của sự hình thành* - tức khổ đau của sự hiện hữu và bám víu vào ngũ uẩn), thì vẻ đẹp trai ấy và vẻ duyên dáng ấy có phải là do họ tạo ra cho họ, hay đây chỉ là những sự "may mắn" ngẫu nhiên, và cũng nên hiểu thêm là cả hai trường hợp đều là những biểu hiện của "khổ đau" thuộc vào thể loại *khổ đau của sự hình thành*.

Khi đã lạc vào chi tiết như trên đây thì sẽ khó thực hiện được một tầm nhìn bao quát. Do đó Đức Phật không trả lời trực tiếp từng thắc mắc của Kassapa mà chỉ trả lời là "Khổ đau không phát sinh giống như thế". Đồng thời Ngài nêu lên nguyên tắc vận hành chung của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ gọi là nguyên lý *Tương liên, tương kết và tương tạo của mọi hiện tượng* (interdependence), còn gọi là *sự Tạo tác do điều kiện mà có* (Conditioning co-production) hay *Lý duyên khởi* trong kinh sách Hán ngữ.

Dựa trên nguyên tắc vận hành đó của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ, Đức Phật chọn ra mười hai biến cố liên kết với nhau mà kinh sách Hán ngữ gọi là *Thập nhị nhân duyên* để giải thích cho Kassapa về sự vận hành của khổ đau gắn liền với các chu kỳ hiện hữu của một cá thể. Hơn nữa, Đức Phật còn vượt xa hơn các câu hỏi của Kassapa bằng cách giải thích thêm về *quá trình đảo ngược của Mười hai mối dây trời buộc / Thập nhị nhân duyên*, để giải thích phương cách làm cho khổ đau phải chấm dứt. Bai kinh tuy thật ngắn và được thuyết giảng trong bối cảnh mà mọi người đang phải khát thực, thế nhưng thật vô cùng sâu sắc và trọn vẹn.

Trọn vẹn đến độ đã khiến người tu hành khổ hạnh không quần áo bưng tỉnh trước những thắc mắc và hoang mang từng ám ảnh tâm trí mình. Sau khi được nghe những lời giải thích đó của Đức Phật, Kassapa "rút lui vào nơi cô quạnh, luôn giữ sự cảnh giác và hăng say tu tập", và đã nhanh chóng đạt được thể dạng A-la-hán. Đây là phần kết thúc của bản kinh và cũng là một bài học cho mỗi chúng ta. Thật vậy, khi đọc một số bài viết hoặc nghe một số bài giảng tán dương Phật Pháp cũng có thể khiến chúng ta cảm thấy hãnh diện hay thích thú trong chốc lát, hoặc khi nghiên cứu một số kinh sách hay các tập luận giải về



giáo lý Phật giáo cũng có thể mang lại cho chúng ta một số hiểu biết nào đó, thế nhưng sau khi đọc xong hoặc nghe xong thì đầu lại hoàn đầy, chúng ta lại quay lại với những sinh hoạt quen thuộc của mình để tiếp tục đắm mình vào sự vận hành của guồng máy khổ đau trong thế giới.

Phật giáo là một tôn giáo tích cực, đòi hỏi sự can đảm và lòng quyết tâm. Chúng ta có đủ sức bắt chước một người tu khổ hạnh không quần áo, từ bỏ những giá trị của thế tục như Ayasmanta Kassapa hay không, hay là chúng ta chỉ biết lo nghĩ đến việc mua sắm những quần áo đẹp? Hãy thắc mắc và ray rứt như Ayasmanta Kassapa về những vấn đề trọng đại hơn, Đạo Pháp sẽ giải tỏa cho chúng ta những thắc mắc và những ray rứt ấy một cách rõ ràng. Vậy hãy quyết tâm và hăng say tu tập tương tự như Ayasmanta Kassapa, sự Giác ngộ sẽ mở rộng cửa để chờ đón chúng ta.

Bures-Sur-Yvette, 21.07.11  
(đọc lại và sửa chữa, 07.02.21)

**Hoang Phong**

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại :  
<http://www.vietnamvanhien.org/HoangPhong.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)



An Lạc & Tự Chủ

**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 7200 TÁC PHẨM