



Ứng dụng Tứ Diệu Đế vào đời sống tu tập

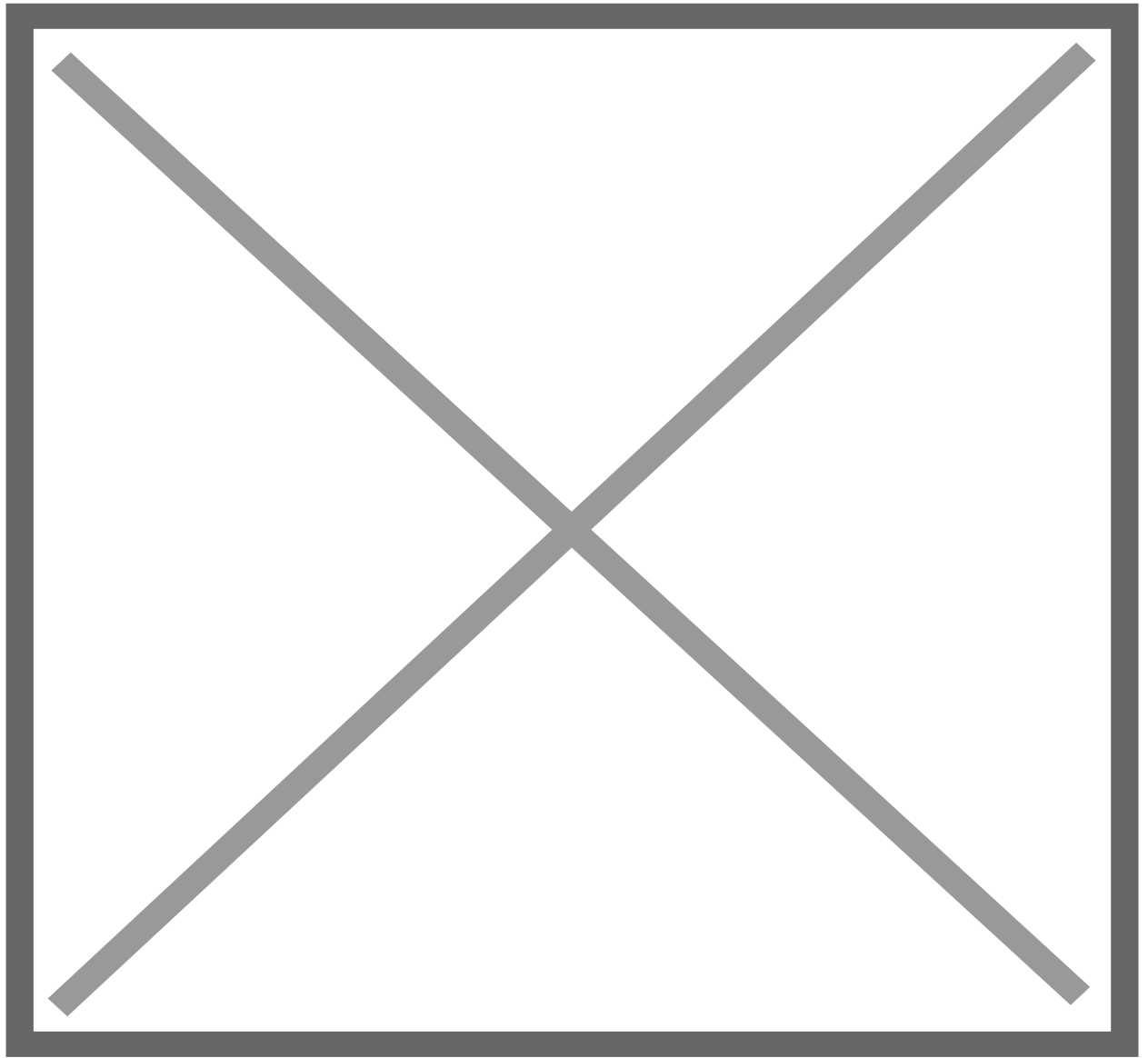
ISSN: 2734-9195

20:31 23/09/2022

sự ra đời của đức Phật đã đem lại ánh sáng nhiệm mầu, soi chiếu khắp thế gian để chúng sinh có thể nhận chân được rõ ràng. Mặc dầu, bản chất của cuộc đời là “khổ” nhưng giáo lý của Ngài chỉ dạy phương pháp đối diện với sự “khổ”, tu tập để giải thoát sự “khổ”, an lạc ngay chính trong cuộc đời này. Đây chính là sự vi diệu của giáo lý Tứ Diệu Đế.

Thích Thiện Hưng - Học viên Cao học Khoá II, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế **Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 9/2022**

DẪN NHẬP: Đức Thế Tôn thị hiện giữa cuộc đời với chí nguyện cao cả, mở bày cho chúng sinh phương tiện tu tập để giác ngộ, chúng sinh có thiên sai vạn biệt thì phương tiện thiện xảo muôn vàn. Trong Kinh Tăng Chi Bộ I, Chương Một Pháp, Phẩm một người có dạy: **“Một người, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, đem lại hạnh phúc và an lạc cho số đông, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người. Một người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A la hán, Chính đẳng giác”**. Thật vậy, sự ra đời của đức Phật đã đem lại ánh sáng nhiệm mầu, soi chiếu khắp thế gian để chúng sinh có thể nhận chân được rõ ràng. Mặc dầu, bản chất của cuộc đời là “khổ” nhưng giáo lý của Ngài chỉ dạy phương pháp đối diện với sự “khổ”, tu tập để giải thoát sự “khổ”, an lạc ngay chính trong cuộc đời này. Đây chính là sự vi diệu của giáo lý **Tứ Diệu Đế**.



1. Khởi nguyên của giáo lý Tứ Diệu Đế

Giáo lý Tứ Diệu Đế được Đức Thế Tôn chỉ dạy qua bài Kinh Chuyển Pháp Luân để độ năm anh em Tôn giả Kiều Trần Như. Đây chính là giáo Pháp đầu tiên được Ngài chỉ dạy sau khi chứng ngộ, thấu rõ nhân duyên vận hành của các Pháp. Kinh Chuyển Pháp Luân tiếng Pali là Dhamma-Cakka-Pavattana Sutta, tiếng Sanskrit là Dharma-Cakra-Pravartana Sutra. Nội dung bài Kinh được đức Phật dạy về Tứ Thánh Đế và đạo lộ giải thoát qua Thánh Đạo tám ngành, chỉ rõ ngọn ngành cho 5 anh em Ngài Kiều Trần Như, đức Phật đã ba lần vận hành bánh xe Pháp: thị chuyển, khuyến chuyển và chứng chuyển.

Thị chuyển: Đức Phật chỉ ra đây là khổ. Đây là nguyên nhân của khổ. Đây là giải thoát. Đây là con đường giải thoát.

Khuyến chuyển: Đây là khổ cần thấy rõ. Đây là nguyên nhân của khổ cần thấy rõ. Đây là giải thoát, Niết bàn cần thấy rõ. Đây là con đường đưa đến giải thoát cần thấy rõ.

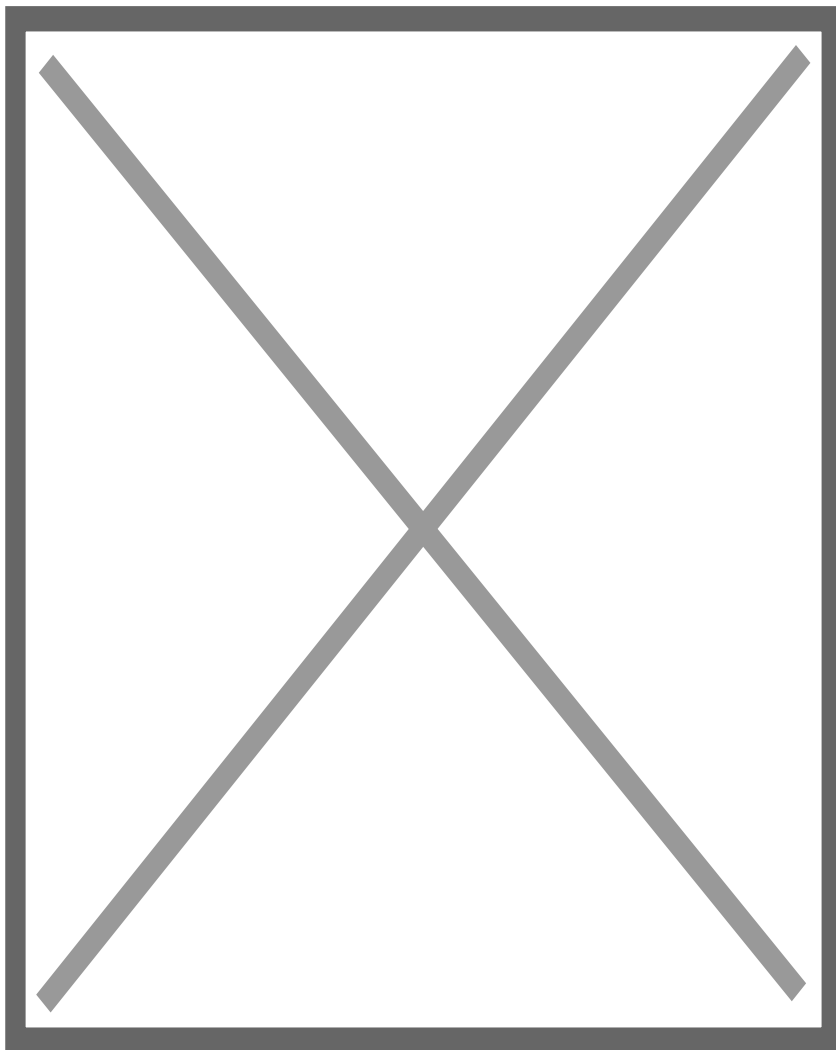
Chứng chuyển: Đây là Khổ đã được chứng ngộ. Đây là nguyên nhân của Khổ, đã chứng ngộ. Đây là giải thoát đã chứng ngộ. Đây là con đường đưa đến giải thoát đã chứng ngộ.

2. Giải thích đề mục giáo lý Tứ Diệu Đế

Sau khi nghe đức Thế Tôn giảng dạy về Tứ Diệu Đế, thành kiến mê lầm tan vỡ, trí huệ siêu thoát xuất hiện, năm vị Tôn giả được giác ngộ, chứng đắc quả vị. Vậy, Giáo Lý Tứ Đế thật sự có công năng như thế nào? Pháp màu vi diệu của giáo lý này ra sao lại có thể giúp cho hành giả tu tập chứng đắc quả vị như vậy? Tứ Diệu Đế hay Tứ Thánh Đế (Catvari-Arya- Satani):

“Thánh” là thành quả tu tập, là chân lý chứng ngộ của bậc Thánh, chỉ có các bậc Thánh mới trải nghiệm được. Nghĩa là bất cứ ai nếu tu tập Đạo Thánh Đế thì chắc chắn đạt được quả vị.

“Diệu” là vi diệu, kỳ diệu, nghĩa là người bình thường nhưng nếu thực hành Tứ Diệu Đế thì chắc chắn đạt được quả vị. Bất cứ tầng lớp nào trong xã hội, khi thực hành giáo lý đều được an lạc ngay trong cuộc sống này. Pháp vi diệu không phải là do nó nằm cao ngất trời xanh mà chúng ta không thấy được, cũng chẳng phải nằm sâu trong lòng đất đào mãi tìm không ra; mà nó hiện hữu ngay trong cuộc sống của chúng ta mà ta không nhìn thấy. Không thấy đó là do chúng ta thiếu tư duy và nhận thức về Pháp. Đó là Diệu của Pháp.



“Đế” có 3 tầng nghĩa như sau:

- Là điều chân thật, nghĩa là không có điều nào cao tốt hơn, đúng đắn hơn.
- Là không hư dối, nghĩa là chẳng có điều gì có thể thay thế được, bất di bất dịch giữa cuộc đời này.
- Là không thể khác đi được, nghĩa là dầu không gian và thời gian có biến đổi thì giáo pháp này cũng chẳng đổi dời, không bị hạn cuộc trong không gian và thời gian.

3. Phân tích về Tứ Diệu Đế

Tứ Diệu Đế (hay Tứ Thánh Đế) là bốn chân lý hoàn toàn chắc thật, không hư dối, không có một pháp nào có thể thay thế được. Tứ Diệu Đế bao gồm: **Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế**.

a. Khổ Đế

Khổ Đế (Dukkha Ariyasacca) là chân lý chắc thật đầu tiên. Khổ Đế trình bày tất cả những nỗi khổ đau trong cuộc đời mà mỗi chúng ta ai cũng phải trải qua. Đó là tám điều khổ: **Sinh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, mong muốn không được là khổ, người thương phải xa nhau là khổ, người ghét phải gặp gỡ là khổ, năm uẩn không điều hòa là khổ.**

Trước tiên, đức Phật chỉ cho chúng sinh thấy cái thực trạng hiện tại của cuộc đời. Cái thảm cảnh bi đát nằm ngay trước mắt ta, bên tai ta, ngay trong chính mỗi chúng ta; những sự thật ấy có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm được chứ không phải những sự thật xa lạ. Vốn dĩ, con người khi vui không nhìn thẳng vào chân lý của cuộc đời, nhưng khi buồn mới tìm phương pháp để giải thoát. Vì thế, với sự thân chứng của bản thân bằng nhãn quan siêu tuyệt, những lời dạy của đức Phật nhằm chỉ bày thực trạng của cuộc đời; đồng thời cũng chỉ bày cho chúng ta phương pháp tu tập để thăng hoa ngay chính trong cuộc đời đó.

Xét xem trong cuộc sống, chúng ta thấy có người được sinh ra trong gia đình giàu sang, của cải vô số là sướng; kẻ sinh trong gia đình nghèo nàn là khổ; người đứng trên địa vị cao sang là quý; kẻ bần cùng hạ tiện là hèn... nhưng có mấy ai nhìn lại: người của nhiều ngày đem lo lắng gìn giữ; kẻ nghèo cùng lại cơ hội cố vươn lên; người địa vị lại sợ hãi mất chức, mất quyền; kẻ chưa được thì mưu cầu, toan tính... nói chung lại, được-mất, thắng-thua cũng chẳng vượt ra ngoài cái chuyển biến của vô thường.

Sự diệu dụng của bát Khổ Đế được đức Phật chỉ dạy tựu trung lại thành Tam Khổ: Khổ Khổ, Hành Khổ, Hoại Khổ. Nghĩa rằng: tất cả các sự việc trong cuộc sống của chúng ta, dù là điều khổ đau hay vui sướng được cảm thọ bằng thân vật lý thì cũng đều chịu sự biến hoại.

b. Tập Đế

Chân lý chắc thật thứ hai đó là Tập Đế (Samudayat Ariyasacca). Trình bày nguyên nhân dẫn đến bể khổ trần gian, lý do vì đâu có nỗi khổ ấy. Đó là sự tích chứa lâu đời, lâu kiếp trong mỗi chúng ta. Ngài đã từ hiện tại đi dần về quá khứ, từ bề mặt đi dần xuống bề sâu, để nhìn thấy được tương duyên nhân-quả của các pháp trong cuộc đời này. Từ đó, Ngài chứng minh cho nhân loại biết những lý luận mà Ngài chỉ bày là thực tế, điều mà Ngài trình bày có thể chứng nghiệm được chứ không phải xa lạ, viễn vông.

Phật dạy: Cội gốc của sinh tử luân hồi do các phiền não, dục vọng, ý niệm sai quấy làm nhiễu loạn thân tâm của chúng ta. Trong đó, căn bản là năm thượng phần kiết sử: tham, sân, si, mạn, nghi; và năm hạ phần kiết sử: thân kiến, biên

kiến, tà kiến, kiến thủ và giới cấm thủ.

Kiệt nghĩa là trói buộc. Sử nghĩa là dẫn dắt, sai khiến. Chính mười kiệt sử này có mãnh lực trói buộc không cho ra khỏi ba cõi, trôi lăn mãi trong khổ đau. Nhưng chính yếu lại đều do Ái làm nguyên nhân. Chính Ái này làm cho khổ uẩn sinh khởi. Vì ái bản thân nên chỉ thấy điều lợi mình, vì ái bản thân nên chỉ mới

một chút không vừa lòng là bao nhiêu sự giận dữ bùng lên như lửa gặp củi khô, vì ái quá nặng nên bao nhiêu điều đúng đắn giữa cuộc sống đều bị che mờ bởi nhận thức sai lệch, tà kiến.

Chính vì những sự trói buộc con người trong nhân-quả của thế gian như thế, đức Phật đã đem giáo lý Tứ Diệu Đế để chỉ bày. Khổ Đế là quả, Tập Đế là nhân. Có những thắc mắc rằng: Cuộc đời đã quá nhiều đau khổ, Đạo Phật lại đem những cái đau khổ của cuộc đời ra phơi bày. Phải chăng, đạo Phật là đạo yếm thế? Đạo Phật là đạo của sự khổ đau? Đạo Phật gieo rắc vào lòng người sự chán đời và tuyệt vọng? Hiểu như vậy là cách hiểu của sự tà kiến, cách nhìn nhận hoàn toàn sai lầm. Bởi vì, dưới quan niệm của đạo Phật thì bất kỳ ai cũng đều bị bệnh “nan y” đối với sinh tử theo quy luật của thế gian. Suy nghĩ được như vậy, thì lòng tham ái của bản thân chắc chắn sẽ dần dần được “muội lược”. Đối diện với khổ đau chúng ta sẽ bớt sự hoảng loạn. Từ đó, hình thành sự tu tập, kiến tạo một cuộc sống an vui, tươi đẹp hơn trong tương lai.

c. Diệt Đế

Đức Phật chỉ bày về phương pháp tu tập để diệt trừ khổ đau, hướng đến nhân quả xuất thế gian để giải thoát an lạc. Đây chính là điều cao siêu của Đạo Phật; vượt ra khỏi tư tưởng yếm thế, bi lụy của con người bình thường. Diệt Đế (Nirodha Ariyasacca) chính là chân lý thứ ba. Diệt ở đây tức là diệt hết dục vọng mê mờ, chặt đứt hết mọi nguyên nhân của Khổ, tìm hiểu về Niết Bàn. Đây chính là lý lẽ chắc chắn, đúng đắn do trí tuệ sáng suốt soi thấu. Niết Bàn không phải là một lối không tưởng, viển vông không thực hiện được. Miễn là mình tin mình có tính Niết Bàn, cố gắng thực tập theo tự tính ấy, thì Niết Bàn là một kết quả rất thiết thực.

Ví như: Trăng bản chất là sáng tỏ, chiếu soi mọi chốn, nhưng vì mây mờ che khuất nên ánh trăng không soi tỏ được chứ không phải trăng lúc tỏ, lúc mờ. Cũng vậy, chúng ta vì những ái nhiễm, tham lam, vọng chấp nên mới không nhìn rõ được bản chất của vấn đề và ý thức của sự tu tập. “Tự tính vốn tròn đủ, quả vị Phật không thêm, cấp bậc Thánh không đổi, vốn dĩ là như vậy”, nhưng do phàm phu nên chúng ta chưa cảm nhận được.

Thế nên muốn giải thoát, tất phải tu hành. Tu hành những gì? Nghĩa là điều làm cho tham, sân, si, phiền não, tham chấp nổi lên phải đoạn trừ. Muốn được như vậy, chúng ta phải thực hành trên con đường Đạo Đế.

d. Đạo Đế

Đạo Đế (Magga Ariyasacca): là chân lý cuối cùng nhưng lại là chân lý quan trọng để thực hành tu tập, hướng đến con đường giải thoát. Bởi vì, nếu rõ biết đời là đau khổ, muốn vượt qua được chính cái khổ ấy đến cõi an vui thì phải có phương pháp hiệu nghiệm để thực hiện. Do đó, đức Phật đã chỉ rõ phương pháp thực hành Đạo Đế. Đó chính là **ba mươi bảy phẩm trợ đạo**: bốn món niệm xứ, bốn món chính cần, bốn món như ý túc, năm căn, năm lực, bảy phần bồ đề, tám phần chính đạo.

Nhưng trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo ấy, tám phần chính đạo lại là con đường thông suốt, dung thông các pháp còn lại, là yếu tố căn bản nhất. Trong Kinh Chuyển Pháp Luân, đức Phật có dạy: *“Này các thầy Tỳ Kheo! Phép tu hành theo con đường ở giữa mà Như Lai đã ngộ là sự tu hành để phát triển nhãn quan, trí kiến, đưa đến sự an tịnh, trí tuệ cao siêu, giác ngộ và Niết-bàn là gì? – Đó là Bát Chính Đạo”*.

Bát Chính Đạo là tám con đường ngay thẳng, hay tám phương diện mẫu nhiệm đưa chúng sinh đến đời sống chí diệu. Lại nữa, Bát Chính Đạo cũng chính là cái bản chất diệu dụng của nó: Thứ nhất, những kẻ phàm phu học đạo, noi theo pháp môn này mà tu tập, thì khỏi lầm lạc vào nẻo dữ. Thứ hai, những bậc hiền nhân tu tập theo Bát Chính Đạo sẽ đi đến cảnh Niết Bàn.

Bát Chính Đạo gồm: Chính Kiến, Chính Tư Duy thuộc về Tuệ; Chính Ngữ, Chính Nghiệp, Chính Mạng thuộc về Giới; Chính Tinh Tấn, Chính Niệm và Chính Định thuộc về Định. Sự dung thông của Tam Vô Lậu Học và Bát Chính Đạo này nhằm nhấn mạnh cho mỗi chúng ta về sự quan trọng trong phương pháp tu tập trên con đường Đạo Đế để hướng đến giải thoát. Với cách nhìn nhận rõ ràng các pháp bằng tuệ tri, thực hành sự tu tập bằng giới điều tinh chuyên, định tĩnh trong sự biến chuyển của vạn vật.

Đây chính là tầng nhân-quả xuất thế gian mà giáo lý Tứ Diệu Đế chỉ bày. Diệt Đế là Quả, Đạo Đế là nhân. Để từ đây, chúng ta thấy được rằng:

Tứ Đế có năng lực giúp cho bản thân trải nghiệm sở đắc của chính mình. Học Phật nhất định đưa đến an lạc, giải thoát.

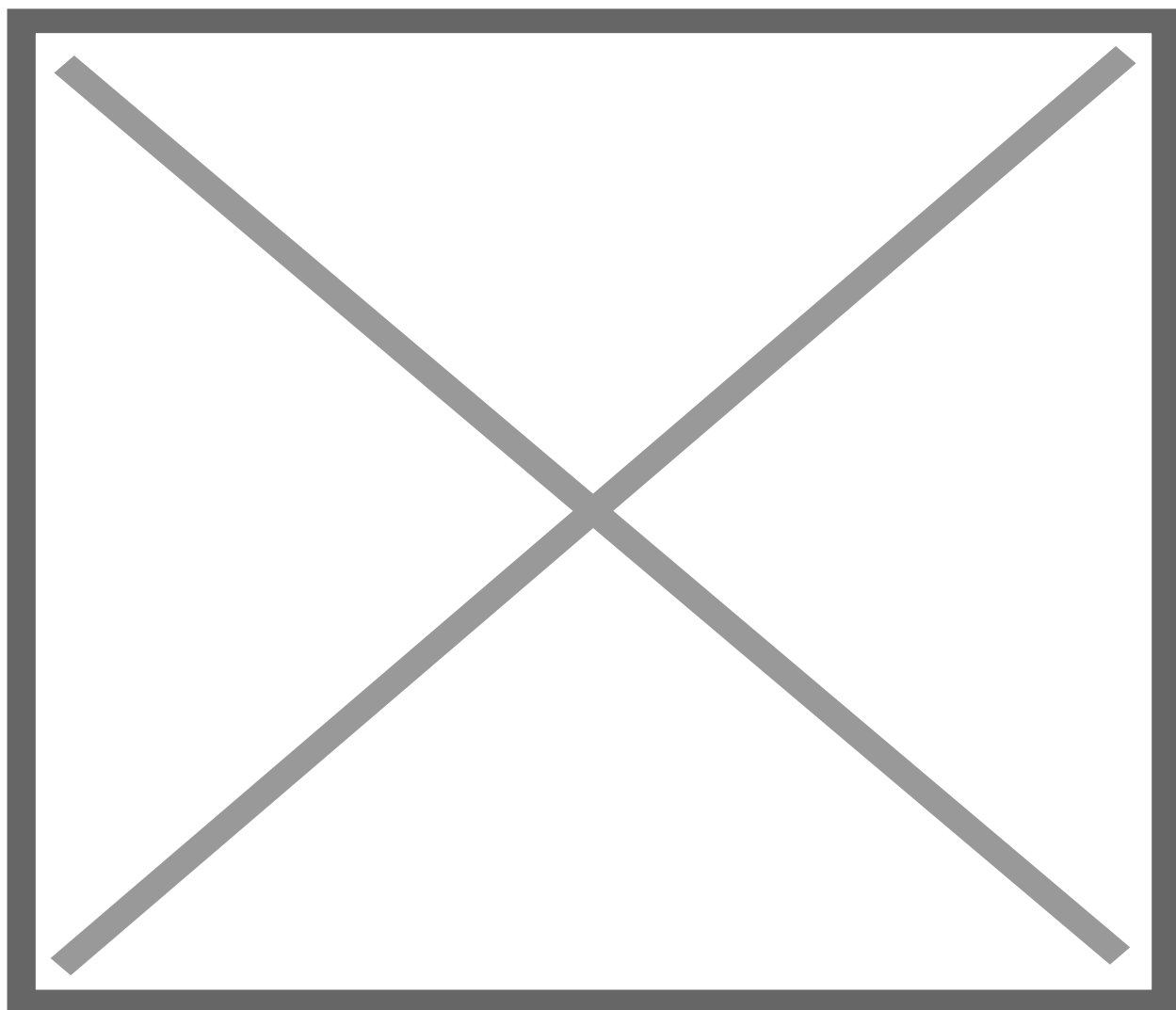
4. Ứng dụng vào đời sống tu tập

Trên cơ sở tìm hiểu về giáo lý Tứ Đế, để nhìn nhận một cách rõ ràng những gì mà giáo lý chỉ dạy, vấn đề đặt ra cho mỗi hành giả chúng ta nói riêng và toàn thể cộng đồng nói chung đó là phương pháp Tam Tuệ “Văn, Tư, Tu”. Sở dĩ, chúng ta học Đạo Phật nói chung, giáo lý Tứ Diệu Đế nói riêng nhưng chưa đạt được những sự chứng đắc mà Thế Tôn chỉ dạy là do 2 nguyên nhân:

- Văn, Tư, Tu của mình chưa trọn vẹn.
- Thiếu căn lành đời trước.

Nhận thấy được như vậy để ngay chính bản thân phải cố gắng hạ thủ công phu, chiêm nghiệm về sự an lạc. Học Tứ Đế biết bản chất của nhân quả trong thế gian, thấy được sự khổ là điều tất yếu của cuộc sống con người.

Ví dụ: Hằng ngày, đôi lúc chúng ta trễ nải trong quá trình tu tập, bị sư phụ khiển trách. Nhờ có học Phật, chúng ta phải nhìn nhận lại: do bản thân mình lười (nhân), bị sư phụ la (quả), quán Pháp để nhận thấy mình là chủ nhân của nghiệp, là người thừa tự của nghiệp mình tạo. Khi đó, bản ngã của chúng ta sẽ bị muội lược.



Hoặc như: Chúng ta thực hành hạnh bố thí để phát triển hạnh lành. Nhưng khi người khác nhận sự giúp của mình lại thờ ơ, vô tâm. Nhờ chính kiến, chúng ta tập sống “vô ngã-vị tha”, tâm không vướng mắc, sẽ không trách người, hờn oán người để ảnh hưởng đến niệm lành.

Hoặc đối với ngũ dục: Tài, Sắc, Danh, Thực, Thùy. Bằng Tuệ tri, nhận thấy đây là năm điều làm cho chúng ta tham đắm, dẫn đến quả khổ. Cho nên khi làm phật sự, chẳng vì một chén cơm, bát canh mà làm mất oai nghi tế hạnh; hoặc bị phật tử gọi sai danh tự cũng chẳng khởi lên sự bực tức, muộn phiền...

Những sự trải nghiệm, thực hành như vậy sẽ huân tập cho bản thân mỗi chúng ta trên bước đường tu tập. Dẫu biết rằng quả vị chứng ngộ khó có thể đạt đến nhưng không phải vì thế mà chúng ta không nỗ lực thực hành. Mặc dầu, đôi lúc chúng ta cảm thấy an lạc trong đạo, nhưng cũng có khi chúng ta chán nản trên lộ trình tu tập, nhưng một điều chắc chắn mà chúng ta có thể nhận định rằng: học Phật sẽ đưa đến an lạc, giải thoát. Vì sao? Vì dựa trên sự tu chứng của Thế Tôn và chư vị Tiền nhân, chẳng qua là vì bản thân chúng ta chưa thực sự dụng công, hạ thủ công phu chứ không phải là không đạt được. Đó chính là năng lực mà giáo lý Tứ Diệu Đế mang lại. Tuệ tri được như vậy, chúng ta mặc dù sống trong thăng trầm nhưng ít bị chi phối bởi thăng trầm.

KẾT LUẬN

Tứ Diệu Đế là giáo lý căn bản của đạo Phật. Người tu hành muốn có một kết quả chắc chắn, phải thực hành pháp môn này. Tuy tiến chậm, nhưng là những bước tiến chắc chắn cho mỗi hành giả trên bước đường tu tập. Mười phương các đức Như Lai đều nhờ thực hành pháp môn này mà chứng ngộ Phật quả, tất cả các Thánh giả đều nương vào đây để tu hành cho đến ngày giải thoát. Vì thế, chúng ta không nên ngã lòng, lùi bước. Với sự quyết tâm, với đức tinh tấn, chúng ta chắc chắn sẽ tiến dần trên Đạo Đế, không lo sợ, không nghi ngờ, không nôn nóng. Bởi vì sao? Bởi vì chỉ cần thực hành theo những giáo lý mà Thế Tôn chỉ dạy, chắc chắn một ngày không xa chúng ta cũng sẽ thân chứng được những gì mà chư vị Tiền nhân, Thánh nhân đã chứng ngộ.

Thích Thiện Hưng - Học viên Cao học Khoá II, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế **Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 9/2022 *****

TÀI LIỆU THAM KHẢO: 1. HT. Thích Minh Châu (dịch) (1993), Kinh Tương ưng bộ, Quyển V, Phẩm Kinh Chuyển pháp luân, Đại Tạng Kinh Việt Nam. 2. HT. Thích Minh Châu (dịch) (1996), Kinh Tăng chi bộ, Chương một pháp, Phẩm một người, Đại Tạng Kinh Việt Nam. 3. HT. Thích Thiện Hoa (2011), Phật học phổ thông, Quyển một, NXB Phương Đông, Thành phố Hồ Chí Minh. 4. Lê Kim Kha (dịch)

(2012), *Giáo trình Phật học*, NXB Phương Đông, Thành phố Hồ Chí Minh. 5. *Tỳ-khưu Hộ Pháp (Dhammarakkhita Bhikkhu) (dịch) (2019), Kinh Chuyển pháp luân*, NXB Tôn giáo, Hà Nội.