

Lời dạy của đức Phật về khổ đau và hạnh phúc

HT. Thích Minh Châu



Mở đầu, chúng tôi xin dẫn đại ý ba câu kinh Pháp cú sau đây, vừa như lời cầu chúc đầu năm chúng tôi gửi đến quý Phật tử, vừa hy vọng mọi người chúng ta sẽ nhận ra những lời dạy hết sức giản dị nhưng vô cùng thâm thúy của bậc Đạo sư nói về một nếp sống hạnh phúc an lạc thật sự giữa cuộc đời:

*" Vui thay chúng ta sống, không tham giữa cuộc đời đầy tham;
Vui thay chúng ta sống, không sân giữa cuộc đời đầy sân;
Vui thay chúng ta sống, không mê đắm giữa cuộc đời mê đắm."*

Ba câu Pháp cú trên đây là lời khuyên của đức Phật dành cho tất cả chúng ta, một lời khuyên, đúng hơn, một lời cổ vũ động viên mọi người từ bỏ tham sân si để được hạnh phúc an lạc. Lời khuyên này cũng xác chứng rất rõ quan điểm của đức Phật về hạnh phúc ở đời, nghĩa là một nếp sống xa lìa tham sân si.

Đức Phật đến với cuộc đời không gì khác ngoài việc chỉ bày cho con người một nếp sống hạnh phúc an lạc. Những lời dạy của Ngài thật giản dị nhưng lại hết sức thiết thực và sâu sắc đối với cuộc sống con người, bởi Ngài không dạy gì ngoài sự khổ và phương pháp diệt khổ. Chúng ta có thể nói rằng bao lâu con người còn lo lắng, còn ưu tư phiền muộn khổ đau bởi "đã mang lấy nghiệp vào thân", như Nguyễn Du đã nói, thì lời dạy của đức Phật sẽ là phương thuốc hiệu nghiệm giúp con người thoát khỏi nghiệp chướng khổ đau ấy.

Cuộc sống, như chúng ta thấy ngày nay, đang biểu lộ tất cả những gì gọi là đẹp đẽ nhất, văn minh nhất của lịch sử loài người. Nhưng chính trong cuộc sống được xem là đẹp đẽ và văn minh ấy chúng ta cũng chứng kiến không ít các thảm cảnh đau lòng và những biểu hiện đáng lo ngại. Tình trạng suy giảm đạo đức và bạo động gia tăng đáng kể trong các xã hội hiện đại, chiến tranh khủng bố diễn tiến không dứt giữa các quốc gia và các khối chủ nghĩa, thiên tai lũ lụt động đất xảy ra hầu như khắp nơi trên thế giới. Có quá nhiều sự kiện bất ổn xảy ra trên thế giới khiến con người cảm thấy hình như bất lực trước số phận đau thương của chính mình. Ngày nay con người được bảo hộ và trang bị mọi thứ, kiến thức cũng như nhiều phương tiện kỹ thuật hiện đại, nhưng cảm giác bất an vẫn canh cánh trong lòng. Đời sống vật chất của con người ngày càng sung mãn nhưng tâm lý thì đầy lo âu sầu muộn. Thật là một nghịch lý.

Đứng trước hiện trạng vừa mừng vừa lo ấy, đạo Phật có chia sẻ được gì cho con người và cuộc đời? Nói khác đi, những lời dạy của đức Phật có giúp cho con người thoát khỏi thực trạng đầy lo lắng khổ đau đang diễn ra mọi lúc mọi nơi trên cuộc đời mà con người là tác nhân và chịu trách nhiệm lớn về mọi thứ? Tìm ra câu trả lời cho vấn đề này tức là hiểu được đạo Phật, hiểu được mục đích của đạo Phật, hiểu được giá trị thiết thực của đạo Phật đối với cuộc sống. Bởi đức Phật

ra đời vì hạnh phúc an lạc cho chúng sinh và Ngài thuyết pháp là nhằm giải thoát khổ đau cho cuộc đời.

Chúng ta sẽ lần lượt tìm xem câu trả lời của đức Phật cho vấn đề này.

Trước hết, đức Phật xác nhận rất rõ về con người và vai trò của con người ở trên đời. Ngài dạy: “Người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp”.

Nghiệp ở đây là hành động có chủ ý. Con người là chủ nhân của nghiệp, nghĩa là con người làm chủ các hành vi của mình; là kẻ thừa tự của nghiệp, tức con người phải chịu trách nhiệm về mọi hành vi của mình. Như vậy, đức Phật quan niệm con người là sinh vật hành động và Ngài đánh giá cao hành động của con người, xem hành động là yếu tố quyết định vận mệnh của con người. Nói khác đi, con người phải chịu trách nhiệm về số phận của chính mình; số phận ấy tốt hay xấu đều tùy thuộc vào nghiệp hay hành động của con người.

Bước tiếp theo, đức Phật xác định rõ về ba loại nghiệp hay hành động gồm thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp, trong đó ý nghiệp đóng vai trò quan trọng, và về hai phương diện thiện ác của nghiệp nhằm chỉ rõ thiện nghiệp đưa đến hạnh phúc an lạc, trong khi ác nghiệp mang bất hạnh khổ đau đến cho con người. Ngài dạy:

“Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác. Nếu người ta nói năng hay hành động với tâm ý ô nhiễm thì đau khổ sẽ kéo theo sau, giống như chiếc xe lăn theo vết chân con bò kéo. Nếu với ý trong sạch mà nói năng hay hành động thì an lạc sẽ bước theo sau, giống như bóng không rời hình.”¹

Ý ô nhiễm ở đây tức là một tâm tư đồ đầy tham sân si, và lời nói hay hành động xuất phát từ một tâm đầy tham sân si như vậy tức sẽ dẫn đến bất hạnh đau khổ. Ý trong sạch tức một tâm tư không có tham sân si, và lời nói hay việc làm bắt nguồn từ một tâm không tham sân si thì sẽ đưa đến hạnh phúc an lạc.

Đến đây ta có thể nêu thắc mắc: Vậy tham sân si là gì mà một ý nghĩ, lời nói hay hành động đồ đầy tham sân si lại dẫn đến khổ đau, trong khi một ý nghĩ, lời nói hay hành động không có tham sân si thì đưa đến an lạc?

Tham là một hiện tượng tâm lý xuất hiện khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý gặp phải các đối tượng thích hợp hấp dẫn mà biểu hiện là sự khao khát, thích chiếm hữu hay muốn ôm ấp nắm giữ. Sân cũng là một hiện tượng tâm lý phát sinh khi con người không đạt được điều mình mong muốn hay gặp phải các đối tượng không thích hợp, không bằng lòng mà biểu hiện là sự giận dữ, bất mãn hay phản ứng gay gắt. Si cũng là một hiện tượng thuộc tâm lý hiện diện bởi sự mê mờ, thiếu giác tỉnh, tâm dao động, thiếu cân nhắc mà biểu hiện là sự u mê, không sáng suốt, cố chấp, không cởi mở. Như vậy, từ những định nghĩa khái quát về tham sân si vừa nêu, chúng ta có thể hiểu lý do vì sao khi ba độc tố này dính vào con người hay người nào thì những việc làm hay hành động của người ấy sẽ dẫn đến khổ đau. Tiếp theo chúng ta sẽ tìm hiểu thêm các biểu hiện bất thiện của tham sân si và những biểu hiện hiền thiện của vô tham, vô sân, vô si để hiểu rõ hơn vì sao tham sân si dẫn đến khổ đau, trong khi vô tham, vô sân, vô si đưa đến an lạc.

“Người có tham, thưa Hiền giả, bị tham chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình, nghĩ đến hại người, nghĩ đến hại cả hai, cảm giác khổ ưu thuộc về tâm. Khi tham được đoạn tận, không nghĩ đến hại mình, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm giác khổ ưu thuộc về tâm.

Người có tham, thưa Hiền giả, bị tham chinh phục, tâm bị mất tự chủ, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Khi tham được đoạn tận, thân không làm ác, miệng không nói ác, ý không nghĩ ác.

Người có tham, thưa Hiền giả, bị tham chinh phục, tâm mất tự chủ, không như thật rõ biết lợi mình, không như thật rõ biết lợi người, không như thật rõ biết lợi cả hai. Khi tham được đoạn tận, như thật rõ biết lợi mình, như thật rõ biết lợi người, như thật rõ biết lợi cả hai.

Tham, thưa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

“Người có sân, thưa Hiền giả, bị sân chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình, nghĩ đến hại người, nghĩ đến hại cả hai, cảm giác khổ ưu thuộc về tâm. Khi sân được đoạn tận, không nghĩ đến hại mình, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm giác khổ ưu thuộc về tâm.

Người có sân, thưa Hiền giả, bị sân chinh phục, tâm bị mất tự chủ, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Khi sân được đoạn tận, thân không làm ác, miệng không nói ác, ý không nghĩ ác.

Người có sân, thưa Hiền giả, bị sân chinh phục, tâm mất tự chủ, không như thật rõ biết lợi mình, không như thật rõ biết lợi người, không như thật rõ biết lợi cả hai. Khi sân được đoạn tận, như thật rõ biết lợi mình, như thật rõ biết lợi người, như thật rõ biết lợi cả hai.

Sân, thưa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

“Người có si, thưa Hiền giả, bị si chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình, nghĩ đến hại người, nghĩ đến hại cả hai, cảm giác khổ ưu thuộc về tâm. Khi si được đoạn tận, không nghĩ đến hại mình, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm giác khổ ưu thuộc về tâm.

Người có si, thưa Hiền giả, bị si chinh phục, tâm bị mất tự chủ, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Khi si được đoạn tận, thân không làm ác, miệng không nói ác, ý không nghĩ ác.

Người có si, thưa Hiền giả, bị si chinh phục, tâm mất tự chủ, không như thật rõ biết lợi mình, không như thật rõ biết lợi người, không như thật rõ biết lợi cả hai. Khi si được đoạn tận, như thật rõ biết lợi mình, như thật rõ biết lợi người, như thật rõ biết lợi cả hai.

Si, thưa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

Thấy sự nguy hại này của tham, thưa Hiền giả, chúng tôi tuyên thuyết đoạn tận tham. Thấy sự nguy hại này của sân, thưa Hiền giả, chúng tôi tuyên thuyết đoạn tận sân. Thấy sự nguy hại này của si, thưa Hiền giả, chúng tôi tuyên thuyết đoạn tận si.”²

Như vậy câu trả lời của đức Phật cho vấn đề khổ đau và hạnh phúc đã rõ ràng. Do tham sân si chi phối mà con người nghĩ đến hại mình, hại người, hại cả hai; thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác; không như thật rõ biết lợi mình, lợi người, lợi cả hai. Tham sân si khiến con người trở thành mù lòa, có mắt mà như mù, tâm tư rối loạn, không còn sáng suốt, dự phần vào phiền não khổ đau, không hướng đến an lạc Niết-bàn. Nói cách khác, tham sân si là căn bản của bất thiện, là gốc rễ của khổ đau; do tham sân si mà con người làm đủ mọi thứ xấu xa, gây khổ đau cho chính mình và tạo khổ đau cho cuộc đời.

Tham sân si là gốc của khổ đau, thế nên khi tham sân si không còn, được diệt trừ, thì khổ đau sẽ chấm dứt. Nói khác đi, hạnh phúc xuất hiện bao lâu tham sân si vắng mặt.

Nhưng làm thế nào dứt trừ tham sân si? Câu hỏi thật căn bản nhưng hết sức tế nhị, bởi tham sân si là gốc rễ của khổ đau nhưng việc đoạn trừ chúng thì không dễ. Gia chủ Mahànàma từng nêu thắc mắc này với đức Phật.

"Bạch Thế Tôn, đã lâu rồi, con đã hiểu như thế này lời dạy của Thế Tôn: Tham là cấu uế của tâm, sân là cấu uế của tâm, si là cấu uế của tâm. Tuy vậy, đôi lúc các tham pháp chiếm cứ tâm con và an trú, các sân pháp chiếm cứ tâm con và an trú, các si pháp chiếm cứ tâm con và an trú. Bạch Thế Tôn, con tự suy nghĩ: "Pháp nào tự trong ta không đoạn trừ được, do vậy các tham pháp xâm nhập tâm ta và an trú, các sân pháp xâm nhập tâm ta và an trú, các si pháp xâm nhập tâm ta và an trú?"

Sau đây là câu trả lời của đức Phật cho gia chủ Mahànàma:

"Này Mahànàma, có một pháp trong Ông chưa được đoạn trừ, do vậy các tham pháp xâm nhập tâm Ông và an trú, các sân pháp xâm nhập tâm Ông và an trú, các si pháp xâm nhập tâm Ông và an trú. Và này Mahànàma, pháp ấy trong Ông có thể đoạn trừ được, nếu Ông không sống trong gia đình, nếu Ông không thụ hưởng các dục vọng."

Lời dạy của đức Phật cho gia chủ Mahànàma ngụ ý rằng sở dĩ tham sân si khó đoạn trừ là do con người quá thiên nặng thụ hưởng các dục, không thấy được vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các dục. Nói khác đi, càng ham muốn thỏa mãn các dục lạc, nghĩa là sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, cảm xúc êm dịu và các danh vọng khác, thì tham sân si càng tăng trưởng, rất khó trừ diệt. Vì vậy, để diệt trừ tham sân si, gốc rễ của khổ đau, thì con người cần phải hạn chế lòng tham, cần phải tìm ra cách thức loại trừ tham dục.

Theo đức Phật, có hai cách để chế ngự và loại bỏ tham dục, cũng đồng nghĩa với việc loại bỏ tham sân si, hướng đến chấm dứt khổ đau. Cách thứ nhất là nhận thức vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của tham dục. Thứ hai là thực hành thiền định. Nói cách khác, muốn chế ngự và loại bỏ tham dục, con người cần phải tu thiền định và phát triển trí tuệ. Bởi thiền định Phật giáo bao hàm cả chỉ (samatha) và quán (vipassanà), nghĩa là có cả định (samādhi) và tuệ (paññā), do đó khi nói đến hành thiền thì cũng có nghĩa là vừa tu thiền định vừa phát triển trí tuệ.

Thiền là phương pháp điều tâm, giúp tâm được an trú, không tán loạn, được tịnh chỉ, nhất tâm, hướng đến phát triển trí tuệ, thấy rõ pháp sanh diệt, dứt trừ phiền não tham sân si. Theo Buddhaghosa, thiền có nghĩa là lựa chọn một đối tượng rồi thiền tư trên đối tượng ấy, khiến cho có khả năng đốt cháy, thiêu hủy các pháp đối nghịch (tức các triền cái và các kiết sử phiền não). Như vậy thiền có chức năng cột chặt tâm vào một chỗ, khiến cho tâm tịnh chỉ, không chạy nhảy tán loạn. Cũng theo định nghĩa trên thì thiền có khả năng đốt cháy, thiêu hủy các ác pháp (tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi, thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh) mà nói gọn là tham sân si. Như vậy, thiền vừa có chức năng làm tịnh chỉ tâm trí, vừa có công năng làm sạch tâm trí, nghĩa là dọn sạch tham sân si ở trong tâm thức. Đây là pháp môn tu tập vừa nâng cao tâm hồn con người, khiến cuộc sống được trong sáng thanh cao, vừa giải thoát con người khỏi mọi đam mê dục vọng cùng với mọi ám ảnh và hành vi bất thiện bởi tham sân si.

Chúng ta đã đề cập tham sân si là gốc rễ của khổ đau, do tham sân si ám ảnh mà con người rơi vào những ý nghĩ lời nói hay việc làm sai quấy, gây khổ đau cho tự thân và cuộc đời. Chúng ta cũng đã nói đến tham dục là pháp chướng ngại, khiến tham sân si không ngừng sinh khởi và tăng trưởng, rất khó diệt trừ. Sau cùng chúng ta đã xem xét phương pháp giúp hạn chế và loại

trừ tham dục, khiến tham sân si không có cơ hội sinh khởi, được diệt trừ, hướng đến chấm dứt khổ đau. Tất cả điều này được nêu đầy đủ và chi tiết trong giáo pháp của đức Phật và đang chờ chúng ta thực hành. Bởi có thực hành lời Phật dạy, chúng ta mới chế ngự được tham dục, dứt trừ được tham sân si, chấm dứt khổ đau. Có thực hành pháp môn của Ngài, chúng ta mới đạt được hạnh phúc an lạc, mới thấy hết giá trị lời đức Phật dạy.

Cuộc sống hiện đại có nhiều tiến bộ đáng mừng nhưng cũng báo hiệu những triệu chứng đầy lo ngại. Sự giàu có vật chất đi đôi với tình trạng sụt giảm đạo đức và bạo động gia tăng. Sự tiến bộ kỹ thuật hiện đại gắn liền với tình trạng chiến tranh và khủng bố lan rộng. Sự hưởng thụ xa xỉ của con người đi đôi với tình trạng thế giới thiên nhiên thay đổi nhanh chóng dẫn đến các hiểm họa hạn hán thiên tai động đất xảy ra liên tục ở nhiều nơi. Tất cả là hậu quả của sự tăng trưởng các độc tố tham sân si ở trong con người và mỗi người mà nền văn minh hiện đại chưa có giải pháp khắc phục. Đã có nhiều cảnh báo về nguy cơ lòng tham không đáy của con người đang dẫn thế giới loài người đến các hiểm họa khó lường. Tuy nhiên, người ta vẫn chưa tìm thấy giải pháp nào khả dĩ để chế ngự và khắc phục. Giữa lúc con người đang vui mừng về thành quả văn minh vượt trội của mình nhưng cũng đang bối rối lo lắng về hậu quả không sáng sủa của nền văn minh ấy và cố tìm cách khắc phục thì những lời dạy của đức Phật hiện rõ như kim chỉ nam cho con người và cuộc đời để vượt qua mọi khổ đau khủng hoảng.

Ý thức rõ tham sân si là gốc rễ của mọi khủng hoảng khổ đau, người Phật tử chúng ta sống nếp sống thoát ly tham sân si tức vừa xây dựng hạnh phúc an lạc cho chính mình, vừa góp phần tạo hạnh phúc an lạc cho cuộc đời. Chúng ta không cho rằng chỉ có con đường chúng ta theo là tuyệt đối đúng đắn. Nhưng chúng ta có quyền tin tưởng và vui mừng về nếp sống ly tham, ly sân, ly si của chính mình. Bởi đó chính là con đường mà bậc Đạo sư đã chỉ cho chúng ta và bởi thông qua nếp sống ấy chúng ta hưởng được hạnh phúc an lạc. Chúng ta không tự mãn về nếp sống ấy nhưng có thể tin tưởng mà nói rằng: "Bớt tham một chút bớt khổ cho đời; bớt sân một chút bớt khổ cho đời; bớt mê một chút bớt khổ cho đời."

Người con Phật chúng ta hãy hoan hỷ với nếp sống nỗ lực ly tham, ly sân, ly si của chính mình và cùng nhắc nhở nhau nỗ lực nhiều hơn nữa để sống trọn với lời khuyên đầy từ tâm của bậc Đạo sư:

*"Vui thay chúng ta sống, không tham giữa cuộc đời đầy tham;
Vui thay chúng ta sống, không sân giữa cuộc đời đầy sân;
Vui thay chúng ta sống, không chấp giữa cuộc đời đầy tranh chấp."*

HT. Thích Minh Châu

1 Pháp cú, kệ số 1 – 2 .
2 Kinh Channa, Tăng chi bộ.