

**Ajaan Lee Dhammadharo**

# ***Cầm Nang Giúp Giảm Đau***

*A Handbook  
for the Relief of Suffering*

**Ṭhānissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)**

**Dịch từ tiếng Thái**

**Diệu Liên Lý Thu Linh dịch từ tiếng Anh**

**2023**

**Tặng em tôi, Nhất Phương-Trí Lê  
Mong rằng nghiệp bệnh chóng qua nhanh.**

**Diệu Liên Lý Thu Linh  
2024**

## THÔNG TIN BẢN QUYỀN

*A Handbook for the Relief of Suffering*  
(Cẩm Nang Giúp Giảm Đau)  
của Ajaan Lee Dhammadharo

Bhikkhu Ṭhānissaro (Geoffrey DeGraff) dịch từ tiếng Thái.  
C O P Y R I G H T Copyright © 2023 Thanissaro Bhikkhu

Mọi câu hỏi về sách, xin liên lạc tại: [quytuongtrovn@gmail.com](mailto:quytuongtrovn@gmail.com)

# MỤC LỤC

1. Trang Tựa Đề
2. Đề Tặng
3. Bản Quyền
4. Về Tác Giả, Về Dịch Giả
5. Lời Người Dịch
6. Lời Giới Thiệu
7. Phần I: Để Giảm Bớt Cơn Đau
8. Phần II: Giá Trị Nhân Văn
9. Phần III: Con Đường Phật Giáo

## VỀ TÁC GIẢ

*Phra Ajaan Lee Dhammadharo (1907-1961) là một trong những vị tỳ kheo theo truyền thống tu khổ hạnh trong rừng của Thái Lan bậc nhất. Cuộc đời Ngài ngắn ngủi nhưng đầy biến động. Nổi tiếng là vị thầy đạo hạnh và có khả năng thần thông, Ngài là người đầu tiên đã đem truyền thống tu khổ hạnh ra khỏi những cánh rừng thuộc lưu vực sông Mê-kông, để hòa nhập vào xã hội hiện đại ở ngay trung tâm Thái Lan.*

## VỀ DỊCH GIẢ (tiếng Thái)

Tỳ Khuru Thanissaro (Geoffrey DeGraff) là một tu sĩ người Mỹ theo truyền thống tu trong rừng của Thái Lan. Sau khi tốt nghiệp Đại học Oberlin năm 1971 với chuyên ngành về Lịch sử Tri Thức Âu Châu, ông theo học thiền với Thiền sư Ajaan Fuang Jotiko ở Thái Lan và xuất gia năm 1976. Năm 1991 Sư giúp thành lập Metta Forest Monastery ở San Diego, California, nơi Sư sau này làm trụ trì. Sư là một dịch giả, người viết năng nổ. Nhiều tác phẩm của Sư có thể được tìm thấy trên mạng : [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

## LỜI NGƯỜI DỊCH

*Năm ngoái, khi hay tin em tôi bị bệnh hiểm nghèo, thật xót xa trong lòng, có khi nghĩ rằng giá mà mình lãnh được một phần cơn đau ấy. Em đang ở nơi mà các phương tiện chữa chạy ở hàng đầu thế giới, không thể đóng góp gì ở mặt đó.*

*Tình cờ hay do chú thiên chỉ dẫn mình tìm ra một bài Pháp thoại thật đúng lúc, đúng tình để tặng em. Tưởng rằng bài dịch sẽ nhanh chóng đến tay em, nhưng rì mọ cuối cùng mới xong, khi em đã vượt qua cơn thập tử nhất sinh. Bài dịch không còn thiết yếu lắm với em, nhưng còn bao người bệnh ở ngoài kia nữa, nên xin gửi tình riêng, chung đến mọi người.*

*Nếu có được chút phước báu nào, xin hồi hướng đến em, đến tất cả những người đang khổ đau vì bệnh tật.*

*Nguyện bản dịch mỏng này, đem lại niềm tin dày cho nhiều người.*

*Diệu Liên Lý Thu Linh*

*Xuân 2024*

## **Lời Giới Thiệu**

*Cẩm Nang Giảm Đau Bệnh* bao gồm ba bài tiểu luận ngắn dành cho bệnh nhân như một loại thức ăn cho tâm, để họ suy ngẫm trong khi đang điều trị. Mặc dù cách trình bày có tính tổng quát, nhưng những điểm cơ bản là từ Phật giáo. Sự giải thích về hai loại bệnh trong bài tiểu luận đầu tiên dựa trên một trong những trí tuệ giác ngộ của Đức Phật: sự nhận thức rằng các sự việc trong hiện tại bị quy định bởi cả nghiệp quá khứ (hành động có chủ ý) và nghiệp hiện tại.

Bốn nguyên tắc về giá trị con người được trình bày trong bài tiểu luận thứ hai tương ứng với bốn tà hạnh, hay các loại thành kiến mà Đức Phật đã cảnh báo: thành kiến dựa trên (1) thích và ham muốn, (2) không thích và sân, (3) ảo tưởng và (4) sợ hãi. Bài tiểu luận thứ ba, "Con Đường Phật Giáo", là một phác thảo ngắn gọn về giáo lý của Đức Phật dựa trên bản tóm tắt của *Ovāda Paṭimokkha*, một bài kinh mà Đức Phật đã giảng lúc khởi đầu đến cho 1250 vị A-la-hán đệ tử, trước khi dạy họ đi truyền bá giáo lý; và về sự phân tích một trong những khái niệm cơ bản của Phật giáo, như về *saṅkhāra*, có nghĩa là hành, là lực, cách thức hoặc vật hợp chất. Về hình thức, ta có thể phân tích hai loại hành: (*saṅkhāra-loka* và *saṅkhāra-dhamma*) – các hành theo thế gian và các hành theo Pháp. (...)

## **Phần I: Đề Giảm Bớt Cơ Đau.**

Bệnh tật có thể phát sinh trong cơ thể chúng ta theo hai cách:

1. *Nguyên nhân vật lý (dhātu-samuṭṭhāna)*: Các bệnh vật lý là những bệnh xảy ra thông qua các rối loạn trong năm tính chất vật lý (dhātu)

a. Đất: Các phần rắn của cơ thể, như xương, cơ, da, v.v.

b. Nước: Các bộ phận chất lỏng, chẳng hạn như nước bọt, chất nhầy, máu, v.v.

c. Lửa: hơi ấm trong cơ thể

d. Gió: các lực di chuyển qua lại trong cơ thể, chẳng hạn như hơi thở.

e. Hư Không: những không gian trống rỗng trong khắp cơ thể, qua đó các yếu tố khác nhau của cơ thể hòa trộn và tương tác. Chúng bao gồm những thứ như ống tai, đường mũi, miệng, lỗ chân lông của da, v.v.

Khi các thành tố này không cân bằng hay xáo trộn, chúng mở cửa cho một loạt bệnh phát sinh gọi là *dhātusamuṭṭhāna*.

2. *Nghiệp nhân (kamma-samuṭṭhāna)*. Bệnh nghiệp là những bệnh phát sinh từ nghiệp, hay hành vi của tâm, trong đó tâm trở nên phiền não với những vấn đề khó chịu hoặc không mong muốn khác nhau. Khi chúng ta càng nghĩ nhiều về những điều này, năng lượng tinh thần của chúng ta yếu đi, tâm ta rối loạn hoặc mất cân bằng, cuối cùng đưa đến bệnh tật. Có hai cách để chữa bệnh, nhưng trước khi điều trị bệnh, chúng ta nên tự kiểm tra



xem chúng xuất hiện như thế nào để ta có thể chữa khỏi bệnh tốt hơn.

Có hai cách chữa bệnh thông qua: — 1. *Dược phẩm*: các loại thuốc bao gồm những thành phần hóa học khác nhau sẽ khiến các thành tố trong cơ thể chúng ta trở lại cân bằng, để cơn đau và bệnh tật của chúng ta sẽ giảm bớt hoặc qua đi. 2. *Pháp Dược (Dhamma medicine)*: tùy thuộc vào bản thân để tự hoàn thiện, hướng tâm trí đến những chủ đề lành mạnh, thiện xảo và khôn ngoan. Thí dụ, chúng ta có thể phát nguyện làm điều tốt bằng nhiều cách, chẳng hạn như cúng dường thực phẩm cho quý tăng ni bằng cách này hay cách khác, xuất gia và tuân giữ các giới luật, tài trợ cho việc tạo ra hình tượng Đức Bốn Sư đa dạng, hoặc tụng kinh và thiền định theo cách này hay cách khác. Trong một số trường hợp, khi ta tác ý tốt, ta sẽ cảm thấy hạnh phúc, tâm hồn mở rộng, việc này cung cấp năng lượng cho tâm và nội lực, qua đó ta có thể giải trừ bất cứ bệnh tật gì đã phát sinh. Một số thực phẩm bổ sung cho tâm linh người bệnh và các bác sĩ điều trị bệnh nhân: Nhiệm vụ của chúng ta khi bị bệnh là tự kiểm tra để tìm ra nguyên nhân gây bệnh.

Nếu không có khả năng tự biết, chúng ta nên tìm kiếm những người có thể cho ta lời khuyên. Thí dụ, họ có thể cho ta biết là loại bệnh chúng ta mắc phải nên được điều trị bằng dược phẩm. Sau đó, ta nên liên hệ với bác sĩ để họ có cơ hội giúp ta giảm đau. Một khi đã nhận được lời khuyên của bác sĩ, ta có hai nhiệm vụ:

1. Làm theo hướng dẫn của bác sĩ.
2. Để bác sĩ hoàn toàn tự do điều trị cho ta cách nào mà họ thấy phù hợp.

Chúng ta không nên quan tâm đến việc mình sẽ hồi phục hay không qua khỏi. Đó là trách nhiệm của bác sĩ. Trách nhiệm duy nhất của chúng ta là chăm sóc tâm trí của ta - giải phóng tâm trí khỏi những lo lắng về bệnh tật và chuyển suy nghĩ của ta sang các chủ đề tốt lành, thiện xảo để củng cố tinh thần như một cách để hỗ trợ bác sĩ chăm sóc bệnh của ta. Khi bác sĩ và bệnh nhân giúp đỡ lẫn nhau theo cách này, cả hai sẽ không phải là gánh nặng của nhau. Bác sĩ có quyền tự do trong việc điều trị cơ thể chúng ta; còn ta có tự do trong lĩnh vực tâm linh, nên ta sẽ có cơ hội làm giảm bớt đau khổ.

Ngay cả khi ta không qua khỏi, cả hai, bệnh nhân và bác sĩ, đã làm hết khả năng của mình: bác sĩ chăm sóc cơ thể, còn ta chăm lo cho tâm. Ngay cả khi có chết, chúng ta cũng không thua cuộc; ta sẽ có nội tâm thiện lành để mang theo mình. Vì thế, khi điều trị bệnh theo cách này, có thể nói ta đang tiếp nhận hai loại thuốc để chữa bệnh: dược phẩm, là công việc của bác sĩ; và Pháp phẩm (Dhamma Medicine), là chuyện của riêng chúng ta. Bằng cách này, ta và bác sĩ sẽ có thể giúp đỡ lẫn nhau trong việc chăm sóc chất lượng cuộc sống của ta. Đây là trách nhiệm của người bệnh.

Nhiệm vụ của bác sĩ: Là bác sĩ, chúng ta nên tìm hiểu nguyên nhân của bệnh. Nếu ta biết rằng một căn bệnh nào đó đến từ nguyên nhân vật lý, ta nên kê toa các loại thuốc thích hợp. Nếu chúng ta thấy rằng bệnh xuất phát từ nghiệp nhân, chúng ta nên sử dụng các phương pháp khác để cải thiện tinh thần của bệnh nhân. Thí dụ, thăm hỏi bệnh nhân tử tế nơi giường bệnh, hoặc giúp cho bệnh

nhân có khuynh hướng hướng thiện để tạo công đức, khuyến khích họ cúng dường thực phẩm đến các tăng ni, thiên đình hoặc tụng kinh, phát nguyện xuất gia trong một khoảng thời gian, v.v., tất cả như một phương tiện để chuyển suy nghĩ của bệnh nhân theo hướng thích hợp. Đây được gọi là Pháp dược.

Trong một số trường hợp, một căn bệnh bình thường đòi hỏi rất nhiều thuốc sẽ biến mất sau khi chỉ sử dụng một ít thuốc. Các bác sĩ giàu kinh nghiệm chắc chắn đã gặp những trường hợp như thế. Thí dụ, một bệnh nhân bị bệnh nặng, nhưng nếu ta có thể tìm cách an ủi và thúc đẩy tinh thần của người bệnh, các triệu chứng — thay vì xấu đi như bình thường — sẽ ít nghiêm trọng hơn; thay vì chết hôm nay, bệnh nhân có thể sống sang tuần tới hoặc tháng tới. Một số người, khi họ giẫm lên gai, nghĩ rằng mình đã bị rấn cắn, điều này có thể khiến cơn đau bùng lên ngay lập tức. Người khác, khi bị một con rết độc cắn, nghĩ rằng họ đã giẫm lên gai, khiến chất độc của con rết không gây ra nhiều đau đớn. Nếu sau đó họ đi đến một bác sĩ có kinh nghiệm, và biết rằng họ đã bị rết cắn, sau đó họ có thể trở nên khó chịu và cơn đau sẽ bùng phát.

Tất cả các trường hợp này đều là minh chứng cho vai trò của nghiệp trong việc gây bệnh. Từ "nghiệp" đề cập đến hai điều:

1. *Kamma vipāka*, hoặc kết quả của các hành động được thực hiện trong quá khứ có thể ảnh hưởng đến cơ thể trong hiện tại, làm đảo lộn các tính chất vật lý và làm phát sinh bệnh tật. Đôi khi ngay cả lúc chúng ta điều trị các bệnh này một cách chính xác theo các nguyên tắc y học, bệnh cũng không khỏi. Khi nghiệp đã trả xong, bệnh

nhân có thể uống dù chỉ một ngụm nước mà cũng hết bệnh. Điều này, một phần, là vấn đề tinh thần của bệnh nhân. Loại bệnh này là kết quả của nghiệp cũ. Đôi khi nghiệp cũ có thể lan rộng, ảnh hưởng đến tâm trí, làm cho bệnh nhân khó chịu, khiến thể chất người bệnh trở nên tồi tệ hơn. Có khi trường hợp tưởng chừng là vô vọng, nhưng bệnh nhân lại hồi phục. Đôi khi có hy vọng, nhưng bệnh nhân lại không qua khỏi. Trong những trường hợp như thế, chúng ta nên kết luận rằng căn bệnh này xuất phát từ nghiệp cũ. Chúng ta sẽ phải điều trị cả nguyên nhân vật lý lẫn nguyên nhân tinh thần - nghiệp, nếu muốn giảm bớt nỗi đau của căn bệnh.

2. Đôi khi bệnh tật có thể phát sinh từ những nghiệp mới. Điều này được gọi là *kamma-citta*. Thí dụ, khi chúng ta cảm thấy cực kỳ tức giận, thù hận, yêu thương hoặc bồn chồn, tâm trí bị kích động toàn lực và các ô nhiễm bao quanh nó phát tán khắp cơ thể, để trộn lẫn với các tính chất khác nhau của cơ thể - thí dụ như trong máu, sau đó chảy đến các bộ phận khác nhau của cơ thể, gây ra sự yếu đuối, mệt mỏi.

Nếu loại máu này ứ đọng ở một bộ phận nào đó trong cơ thể, bệnh sẽ phát sinh ngay tại đó. Tâm trí trở nên âm u; các thuộc tính của cơ thể cũng âm u. Ít nhất ta sẽ cảm thấy mất thăng bằng. Nếu chúng ta không tìm cách khắc phục tình hình ngay, bệnh tật sẽ phát sinh. Ở đây chúng ta có thể đưa ra một phép so sánh: Tâm giống như cá trong ao. Nếu có ai đó lấy gậy khuấy nước lên, cá sẽ bơi xung quanh theo vòng tròn và chất nhầy bao phủ cơ thể nó sẽ bong ra nước. Nước sẽ trở nên đục, bùn dưới đáy ao sẽ bị khuấy động, và cá sẽ không thể nhìn thấy

gì. Sau một thời gian chắt nhày từ cá sẽ bám vào các hạt trong nước, cung cấp thức ăn cho tảo. Khi tảo sinh sôi, nước sẽ thành ao tù và không phù hợp để sử dụng.

Tương tự, khi các ô nhiễm tâm linh bùng phát hết sức mãnh liệt, sức mạnh của các hành vi này có thể lan rộng để gây ra bệnh tật trong cơ thể. Nếu các đặc tính trong cơ thể xáo trộn cùng với tâm, bệnh phát sinh sẽ khó điều trị - hoặc nếu có dễ điều trị, nó cũng sẽ biến mất từ từ. Do đó, bệnh nghiệp trong một số trường hợp phát sinh đầu tiên trong cơ thể, sau đó lan rộng ảnh hưởng đến tâm. Điều này được gọi là *kamma-vipāka*. Đôi khi chúng phát sinh trong tâm trí trước, rồi lan rộng để ảnh hưởng đến cơ thể. Điều này được gọi là *kamma-citta*. Khi bệnh nghiệp phát sinh và ta biết rõ nó phát sinh từ thân hay tâm, ta nên điều trị nó bằng hai loại thuốc được đề cập ở trên. Chúng sẽ cung cấp phương tiện hiệu quả để giảm bớt đau.

\* \* \* *Arogyā paramā lābhā: "Không bệnh tật là may mắn lớn nhất".*

*Pañca-māre jine nātho patto sambodhim-uttamam  
arahaṃ buddho itipi so bhagavā namāmiham*

*"Sau khi đánh bại năm hình thức cám dỗ, Đức Phật đã đạt được sự tự giác tối thượng. Ngài là bậc xứng đáng, giác ngộ, đầy phước báu. Ta tôn kính Ngài".*

Hãy niệm câu này mỗi ngày trên giường bệnh.

## **Phần II: Giá Trị Nhân Văn**

Mọi người trên thế gian đều muốn sự công bằng. Để mang lại công bằng cho thế giới, tất cả chúng ta - bất kể chủng tộc hay quốc tịch nào - cũng cần phải có những giá trị nhân văn trong trái tim. Giá trị con người không phải là tín ngưỡng hay tôn giáo. Khi được sinh ra trên thế gian, con người muốn có sự công bằng vì chính bản chất đó. Tuy nhiên, không phải lúc nào họ cũng nhận được sự đối xử công bằng. Điều này là do có những lúc con người để các giá trị vô nhân đạo xen lẫn vào các giá trị của con người. Trong trường hợp này, các giá trị vô nhân đạo này ngăn cản họ nhận được sự công bằng mà họ mong muốn.

Vì lý do này, sự muốn chỉ ra một cách để giúp mọi người trên thế gian giữ cho tâm trí được phù hợp với các giá trị nhân văn. Ngay cả khi thi thoảng chúng ta có những sự sai sót theo thời gian, chúng ta vẫn tốt miễn là những sai sót không xảy ra thường trực.

1. Tiết chế trong luyện ái đối với người và vật. Đừng để bản thân bị cuốn hút đến mức mê đắm, khiến hành vi của bạn đối với người và vật vượt quá giới hạn. Vấp ngã theo cách này có thể - xét ở mức độ hành vi - sẽ làm tổn thương danh tiếng của bạn. Ở mức độ tâm linh, nó có thể khiến bạn hoang tưởng, hụt hẫng. Kết quả bạn gặt hái được sẽ là nỗi buồn làm khổ tâm, tất cả đều do thiếu giá trị nhân văn về sự điều độ.

2. Trong tương tác với người và vật, đừng để bản thân bị sân hận chế ngự. Ngay cả khi mọi người cư xử theo những cách mà bạn không đồng ý, hoặc các đối tượng

đến với bạn không phải là những gì bạn đã mong đợi, bạn vẫn nên dừng lại để xét xem, liệu những người đó ít nhất cũng có đôi điều tốt hay không, và liệu vật đó có hữu ích gì cho bạn hay không. Khi bạn có thể kiểm soát tâm theo cách này, bạn sẽ thoát khỏi gọng kìm của sân giận, bất mãn, để thay vào đó những suy nghĩ thiện lành có thể phát sinh trong bạn. Kết quả là người khác sẽ trở thành bạn bè và đồng minh của bạn; những đồ vật bạn nhận được sẽ có thể phục vụ bạn theo nhiều cách. Thí dụ, bạn đang cần cái đục nhưng nhận được đinh. Có nghĩa là điều bạn mong muốn không được thực hiện, nhưng trong tương lai, bạn cũng có thể sử dụng đinh vào việc khác. Ngoài ra, những tâm ý thiện lành có thể giúp bạn an tĩnh lâu dài. Do đó, đây là một giá trị nhân văn mà ta nên dùng làm nền tảng cho các tương quan giao dịch với nhau trên khắp thế giới.

3. Hãy chân thật và thẳng thắn trong tất cả các giao dịch của bạn, cư xử với mọi người trước mặt hay sau lưng giống như nhau. Ngay cả khi phải đối mặt với sự đe dọa đáng sợ, bạn cũng nên có thái độ cứng rắn thích hợp. Quá cứng rắn hay quá nhu nhược, đều tai hại. Thí dụ, nếu bạn rụt rè trong các giao dịch kinh doanh, doanh nghiệp của bạn sẽ bị ảnh hưởng. Nếu bạn quá liều lĩnh hoặc táo bạo, điều đó cũng có thể dẫn đến những sai lầm trong công việc. Vì vậy, bạn nên ý thức về sự điều độ và cân xứng để các mối quan hệ của bạn với người và vật trên thế gian được tốt đẹp. Chỉ khi đó bạn mới được xem là người có nhân phẩm.

4. Khi giao tiếp với người và vật trên thế gian, trước khi khởi ý, lời nói hay hành động, bạn nên kiểm tra động cơ của mình trước. Chỉ khi động cơ của bạn hợp lý và vững chãi, bạn mới nên lắng nghe chúng và hành động phù hợp với chúng. Điều này sẽ giúp bạn không bị ảnh hưởng bởi ảo tưởng. Bạn phải được trang bị với các giá trị nhân bản của chánh niệm thận trọng và trí tuệ hợp lý. Những người có thể cư xử theo cách này sẽ có nhiều bạn bè dù họ thuộc thành phần nào trong xã hội. Họ sẽ mang lại sự tăng trưởng và phát triển trong công việc mà họ đảm trách, và sẽ mang lại sự tiến bộ cho bản thân và cho xã hội nói chung - đó là điều mà ai trong chúng ta cũng đều mong muốn. Thế giới chúng ta đang sống đã có mặt từ rất lâu, trước khi ai trong chúng ta được sinh ra. Tín ngưỡng và tôn giáo cũng dần xuất hiện sau khi thế giới thành hình. Lịch sử của thế giới loài người là đôi khi thế giới tiến bộ cả về vật chất lẫn tinh thần, khiến mọi người đều được lợi ích; đôi khi nhân loại thoái hóa nặng nề cả về vật chất lẫn tinh thần đến nỗi nó dường như chìm xuống biển sâu.

Đôi khi khía cạnh tâm linh được nâng cao, con người được sống trong hòa bình, an ổn, trong khi khía cạnh vật chất chưa được phát triển. Khi con người có nhân phẩm trong tâm, tiến bộ vật chất có thể mang lại hạnh phúc và an bình cho tất cả mọi người. Nhưng khi con người thiếu các giá trị nhân văn – khi họ chà đạp lên các giá trị nhân văn bằng cách đi quá đà trong việc thực thi quyền lực và ảnh hưởng của họ – tiến bộ vật chất có thể phá hủy hòa bình và an vui của con người trên khắp thế giới. Sự thật cơ bản là khi con người xấu, ngay cả những vật chất tốt



cũng có thể gây hại cho con người nói chung; nếu con người có đạo đức và công bằng, ngay cả những thứ có hại cũng có thể trở nên có lợi. Khi tất cả mọi người trên thế gian trụ vững chắc trên các giá trị nhân văn, thì tất cả chúng ta dường như thể là bạn bè và người thân.

Nếu con người không có nhân phẩm trong tâm, gia đình sẽ tan vỡ, bạn bè trở thành thù địch - và khi các mối quan hệ ở quy mô nhỏ trở nên tệ hại như thế, thì ở quy mô lớn hơn, chiến tranh sẽ là điều không thể tránh khỏi. Làm sao chúng ta có thể tránh khỏi điều ấy? Do đó, mọi người trên thế giới nên phát triển các giá trị nhân văn để chúng ta có thể xem nhau như những người bạn, thể hiện qua hành vi, thái độ thiện chí và tử tế vì lợi ích của công lý và công bằng trên thế giới. Những điểm sư đã đưa ra là những nguyên tắc mặc nhiên chung cho toàn thế giới. Ngay cả những người theo các tôn giáo khác nhau cũng nên giúp đỡ lẫn nhau. Nên nhớ chúng ta cùng là con người, nên giúp đỡ lẫn nhau như những con người.

Đức Phật khen ngợi những ai giúp đỡ người khác vì tình người. (...)

Đối với Phật giáo, Đức Phật dạy rằng khi chúng ta giao tiếp với người khác tôn giáo, ta nên nghĩ đến tình nhân loại với nhau, và không biến tôn giáo thành một trở ngại. Nếu không, điều đó sẽ gây hại. Trong trường hợp này, những người thông thạo các giá trị của con người có thể hoàn toàn phù hợp với bất kỳ xã hội nào và có thể tạo ra mối quan hệ bạn bè thân thiết với nhau. Vì vậy, sư mong tất cả những ai đọc đến đây, hãy xem xét vấn đề bằng cách sử dụng trí tuệ của riêng họ.

### **Phần III: Con Đường Phật Giáo**

Những gì tiếp theo là phần thảo luận về Phật đạo, con đường được khám phá bởi một con người được đông đảo tôn trọng và ca ngợi là người xứng đáng, cũng đã chỉ cho chúng ta con đường. Khi nghiên cứu những lời giảng dạy của Ngài, chúng ta có quyền tin hay không, thấy phù hợp hay không; Người đã phát hiện ra chân lý không đặt ra bất kỳ quy tắc nào để ép buộc chúng ta dưới bất kỳ hình thức nào. Khi đa số nhận thấy một học thuyết có thể khiến họ tốt hơn, họ sẽ tôn trọng và tuân thủ học thuyết đó, và coi đó là tôn giáo của họ.

Về tôn giáo hay học thuyết của Đức Phật, có thể tóm tắt trong ba điểm:

1. Chúng ta cần tiết chế trong mọi ý nghĩ, lời nói hay hành động xấu ác hay phá hoại, đem đến đau khổ cho bản thân và tha nhân. Nếu đã từng làm những điều như thế, ta cần nỗ lực chấm dứt chúng.
2. Bản thân chúng ta nên phát triển tất cả những phẩm chất mà chúng ta biết là thiện lành, đạo đức, duy trì những đức tính mà chúng ta đã có - điều này được gọi là *āraṅkha-sampadā* - và không ngừng nhằm đến việc phát triển những đức tính mà chúng ta chưa thể có được.
3. Khi tham gia bất cứ hoạt động nào, chúng ta nên làm với tâm lòng thanh khiết. Chúng ta nên giữ cho tâm được thanh khiết, trong sạch. Dầu không thể giữ tâm luôn được như thế nhưng nếu

vẫn cố gắng ta có thể làm cho chúng thanh tịnh theo thời gian.

Cả ba điểm này đều là mục tiêu của Phật giáo. Đức Phật đã dạy phù hợp với bản chất thực sự của thế gian. Ngài nói, "*Khaya-vaya-dhammā sa nikhārā, appamādena sampādettha,*" có nghĩa là, "*Tất cả các hành, một khi chúng đã phát sinh, sẽ suy tàn bởi chính bản chất của chúng. Đừng lo âu hoặc tự mãn. Hãy chánh niệm triệt để và hoàn toàn tỉnh thức, ta sẽ đạt được hòa bình và an vui*". Điều này có nghĩa là: Tất cả mọi xuất hiện trên thế gian phát sinh từ hành động (nghiệp) được gọi là *sankhāras* – hành, các cấu tạo phức tạp. *Sankhāras*, theo bản chất của chúng, thuộc hai loại - *sankhāras* ở cấp độ thế gian và *sankhāras* ở cấp độ Pháp.

1. "*Sankhāras ở cấp độ thế gian*" đề cập đến tám tính cách ở đời: địa vị, tài sản, lời khen ngợi và niềm vui<sup>1</sup>, đó là những điều mà tất cả chúng ta đều khao khát, nhưng - *sankhāras* theo bản chất của chúng là không ổn định và không liên tục – do có thể có sự can thiệp của yếu tố khác: Có địa vị, chúng ta có thể mất nó. Có tài lộc, chúng ta có thể mất nó. Đã được khen ngợi, chúng ta có thể bị chỉ trích. Sau khi nếm trải niềm vui đến từ của cải vật chất, chúng ta có thể trở nên thiếu thốn, khiến khổ não, đau khổ. Do đó, Đức Phật dạy chúng ta đừng quá vô tâm đến nỗi bị những điều này lừa dối. Nếu chúng ta không ghi nhớ điều này, chắc chắn ta sẽ phải khổ đau.

---

<sup>1</sup> Ý sư nói đến tám ngọn gió đời: được, mất; khen, chê; vinh, nhục; lạc, khổ.

2. "*Saṅkhāras ở cấp độ của Pháp*" đề cập đến các thuộc tính (dhātu), các uẩn (khandha) và giác quan (āyatana) nằm trong chúng ta và là kết quả của vô minh và các tâm hành làm phát sinh pháp hành ở cấp độ bên ngoài.

a. **Dhātu**: Các tính chất tạo thành các Pháp hành có sáu — (1) Các thành phần rắn hoặc dày đặc của cơ thể, chẳng hạn như xương, cơ và da, được gọi là thuộc tính đất. (2) Tính chất lỏng, chẳng hạn như máu, thấm qua tất cả các bộ phận của cơ thể, được gọi là thuộc tính nước. (3) Các lực, chẳng hạn như hơi thở vào và ra, chảy qua cơ thể được gọi là thuộc tính gió. (4) Khía cạnh mang lại sự ấm áp cho tất cả các bộ phận của cơ thể được gọi là thuộc tính lửa. (5) Các khoảng trống trong cơ thể, nơi các thuộc tính khác có thể di chuyển, vào và ra, các ống cho phép không khí vào và ra, và cho phép chúng ta chuyển động - chẳng hạn như ống tai, đường mũi và miệng, cho đến tận các lỗ chân lông - được gọi là thuộc tính không gian. (6) Những khía cạnh khác nhau của cơ thể, nếu không có ý thức giám sát chúng, thì chúng giống như một đèn pin chết không còn có thể tạo ra lực để tạo ra ánh sáng hoặc chuyển động. Khi ý thức còn làm chủ, nó có thể khiến các phẩm chất và bộ phận khác nhau của cơ thể đem lại ích lợi cho chúng sinh. Thiện và ác, công đức và thiếu công đức chỉ có thể phát sinh nếu ý thức đưa ra mệnh lệnh. Do đó, thiện và ác cuối cùng đến từ chính nhận thức. Đây được coi là thuộc tính của thức. Tất cả sáu thuộc tính này là một loại pháp hành.

b. **Khandha**: Các phạm trù khác nhau của sự vật mà chúng ta trải nghiệm được gọi là năm uẩn— (1) Sắc: Tất cả dữ liệu giác quan hữu hình, cả bên trong và bên ngoài chúng ta, được gọi là sắc uẩn. (2) Thọ: cảm giác thích thú, đau đớn, hay không vui, không buồn, xảy ra khi ý thức và cảm giác tiếp xúc với nhau được gọi là thọ uẩn.

(3) Tưởng: Hành động dán nhãn và xác định con người và sự vật, cả bên trong và bên ngoài, được gọi là tưởng uẩn. (4) Hành: Những tư tưởng và cấu trúc tinh thần phát sinh từ tâm - tốt, xấu, đúng, sai, phù hợp với bản chất chung của mọi suy nghĩ - được gọi là hành uẩn. (5) Thức: Nhận thức khác biệt về các giả định thông thường - ví dụ, khi mắt nhìn thấy một đối tượng thị giác, tai nghe thấy âm thanh, mũi đến mũi, vị giác đến lưỡi, cảm giác xúc giác đến với cơ thể hoặc một ý tưởng nảy sinh trong tâm - nhận thức rõ ràng thông qua bất kỳ giác quan nào rằng, "Cái này tốt, cái kia xấu, cái này tinh tế, cái kia ồ": Để có thể biết theo cách này được gọi là thức uẩn. Tất cả năm uẩn này đều phụ thuộc vào thân và tâm. Chúng là pháp hành phát sinh từ vô minh.

c. **Āyatana**: Thuật ngữ này theo nghĩa đen có nghĩa là "cơ sở" hoặc "phương tiện" của tất cả thiện và ác. Tổng cộng có sáu phương tiện giác quan: các giác quan về thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, cảm giác và ý tưởng. Tất cả chúng là pháp hành. Chúng phát sinh như là kết quả của sự thiếu hiểu biết, tức là kiến thức không thâm nhập vào sự thật. Vì vậy, chúng ta có hành ở cấp độ thế gian và pháp hành. Đức Phật dạy rằng tất cả những saṅkhāra này là không đáng tin cậy, thoáng qua, không bền vững. Chúng xuất hiện, ở lại một lúc, rồi tan rã. Sau

đó, chúng lại xuất hiện, cứ thế loanh quanh trong vòng tròn. Đây là sự bất biến và căng thẳng. Cho dù chúng tốt hay xấu, tất cả các saṅkhāra đều giống như thế. Chúng ta không thể ép chúng tuân theo ý muốn của mình.

Do đó, Đức Phật dạy rằng chúng không phải là tự ngã của ta. Một khi đã phát triển trí tuệ chính xác thì ta sẽ có thể dần dần rời lòng sự bám chấp vào các saṅkhāra này. Và một khi chúng ta đã ổn định tâm trí của mình đến điểm Chánh Định, kỹ năng nhận thức rõ ràng sẽ phát sinh trong ta. Chúng ta sẽ thấy rõ sự thật của saṅkhāras ở cấp độ thế gian và trên bình diện của Pháp, và sẽ dứt bỏ chúng khỏi tâm. Sau đó, tâm ta sẽ được giải thoát khỏi tất cả các saṅkhāra và đạt được hạnh phúc cao quý nhất như Đức Phật đã dạy, độc lập với tất cả các đối tượng vật chất và tinh thần. (...)

Để tóm tắt lại: Chú ý. Thận trọng. Không tự mãn. Đừng đặt niềm tin của bạn vào bất kỳ saṅkhāra. Cố gắng phát triển bên trong bản thân bạn bất cứ đức tính nào mà bạn cần có và cần đạt được.

Đó là ý nghĩa của việc phải luôn chú tâm.

**HẾT**

