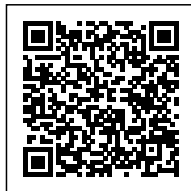


## LUẬN VỀ "KHỔ ĐAU" VÀ "HẠNH PHÚC"



Ảnh: St



**Thích Nữ Huệ Nghiêm** - Học viện PGVN tại Hà Nội  
**Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 9/2022**

**Tóm tắt:** Đức Phật từng nói ví như nước biển chỉ có một vị mặn, giáo pháp của Ngài cũng chỉ có một vị là vị giải thoát.

*Con người thường cho rằng đạt được những gì mình mong muốn như vật chất, địa vị, danh vọng, sắc đẹp, sức khỏe... là hạnh phúc. Đó có phải là hạnh phúc đích thực của con người không?*

*Trong thời đại ngày nay mặc dù vật chất, khoa học phát triển như vũ bão nhưng đồng thời con người cũng phải đối mặt với rất nhiều những mặt trái của xã hội như nạn tham nhũng, trộm cắp qua mạng điện tử, ô nhiễm môi trường, suy thoái đạo đức, bệnh dịch tràn lan trên thế giới, bệnh stress, chứng tự kỷ, mối quan hệ giữa người và người không phải dựa trên nền tảng đạo đức, tâm linh mà bị thay thế bằng quyền lực và kinh tế... Như vậy, sự tăng trưởng vượt bậc về vật chất không đi cùng chiều thuận với hạnh phúc của con người.*

*Phật giáo đã đưa ra sự giải đáp có giá trị quan trọng cho nhân loại trong việc xác định thế nào là hạnh phúc đích thực của con người. Bài báo này trình bày những nội dung cơ bản về chân đế và tục đế, hạnh phúc và khổ đau và các vấn đề liên quan. Bài có ba phần. Phần một trình bày khái niệm cơ bản về “Chân đế và tục đế - hạnh phúc và khổ đau”; Phần hai nêu ra “Nguyên nhân khổ đau của con người” theo quan niệm của Phật giáo và Phần ba trình bày “Nguyên lý thực hành để con người có hạnh phúc đích thực”.*

**Từ khóa:** Đạo Phật, khổ, hạnh phúc, cái ta ảo tưởng, tâm không động

## **1. Chân đế và tục đế - hạnh phúc và khổ đau**

Phật giáo cho rằng vạn pháp và con người tồn tại trên hai sự thật là tục đế (sự thật trên mặt hiện tượng) và chân đế (sự thật trên mặt bản thể). Luận sư Long Thọ trong Trung Quán Luận cho rằng nếu chúng ta không phân biệt được hai pháp này thì không thể hiểu được giá trị sâu xa của Phật pháp.

### **1.1. Tục đế - khổ**

Hiện thực dưới góc độ tục đế (S: Samvrti-satya; cg: Thế tục đế, thế đế, hữu đế) là gì? Theo từ điển Phật học Huệ Quang, tục đế là “lí sinh diệt được thuyết minh tùy thuận theo sự hiểu biết của thế gian. Chữ “thế” trong thế tục đế, tiếng Phạn có nghĩa là hoại diệt, tức các pháp hữu vi đều có tướng hoại diệt.”. Tục đế là nói đến pháp hữu vi có tính chất sinh diệt (sinh, trụ, dị, diệt - thành, trụ, hoại, không - sinh, già, bệnh, chết), biến đổi theo luật vô thường. Pháp hữu vi sinh diệt bao gồm tất cả vật chất và tinh thần thuộc về đối tượng nhận thức (đối tượng bị biết, khách thể nhận thức). Pháp tục đế nơi con người được biểu hiện là phần vật chất thuộc thân xác và phần tinh thần như cảm thọ (vui, buồn), tưởng (kinh nghiệm, tưởng tượng, ký ức), hành (tâm niệm thiện, ác), thức (ý thức phân biệt, so sánh)... Vì pháp tục đế có hình, có tướng, có tạo tác, có trở thành, có phân biệt, so sánh cho nên có thể được diễn đạt thông qua ngôn ngữ, khái niệm. Tất cả những danh xưng, những khái niệm mà con người, khoa học đặt ra đều mang tính quy ước, thuộc pháp tục đế, chỉ có giá trị tạm thời, tương đối trong phạm vi nhất định vì chúng chịu quy luật vô thường, biến đổi.

Bản chất của pháp tục đế là chịu quy luật vô thường, khổ, vô ngã. Những gì thuộc về pháp sinh diệt đều mang bản chất biến đổi, không chắc thật. Những gì không chắc thật thì đồng nghĩa với sự khổ.

Phật giáo cho rằng các pháp hữu vi đều vô thường, sinh diệt, không chắc thật nên mang bản chất khổ. Đây là cái khổ tự nhiên, con người dù muốn hay không cũng phải chịu cái khổ của sinh, già, bệnh, chết như sự vận hành của bốn mùa xuân, hạ, thu, đông. Phật giáo không bị quan mà nhìn hiện thực *"như nó là"*. Mục tiêu của Phật giáo không phải là tiêu diệt cái khổ thuộc tự nhiên mà nhìn cái khổ như một hiện thực khách quan. Cái khổ mà Phật giáo muốn loại bỏ là cái khổ do tâm thức con người tự tạo ra, cái khổ của sự bám chấp, dính mắc vào những gì không chắc thật.



## 1.2. Chân đế - hạnh phúc

Hiện thực dưới góc độ chân đế (S: Paramarth- satya; P: Paromatha-sacca; cg: Thắng nghĩa đế, Đệ nhất nghĩa đế) được hiểu là *"nghĩa lí chân thật, pháp xuất thế gian"*. Chân đế là chân lý, là sự thật tuyệt đối của hiện thực. Nhà Phật gọi chân lý trên mặt chân đế bằng nhiều thuật ngữ mang tính phủ định tuyệt đối như tính không, vô trụ, bất nhị, không sinh không diệt, không

thường không đoạn... Biểu hiện mặt chân đế nơi con người là tính giác, tính Phật, tính biết, chân tâm, Phật tính, bản lai diện mục...

Tuy dùng nhiều ngôn ngữ, khái niệm khác nhau nhưng quy chiếu nơi con người thì chân đế là cái thấy, cái biết hiện tiền – ngay tại đây và bây giờ. Đó là cái biết trực tiếp không thông qua một ý niệm so sánh, phân biệt nào của vọng thức: *“Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri”*. Đây là lời chỉ dạy tóm tắt của đức Phật cho tôn giả Bāhiya trong kinh Phật tự thuyết, phẩm Bồ Đề. Tôn giả Bāhiya xin đức Phật chỉ dạy làm sao để có được hạnh phúc an lạc dài lâu. Đức Phật trả lời tóm tắt rằng để có hạnh phúc dài lâu thì tâm ta phải không động trước mọi biến động của cảnh trần. Sau khi nghe lời dạy của đức Phật, tôn giả đã chấm dứt khổ đau và không bao lâu chứng nhập Niết bàn.

Trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái biết chỉ là cái biết. Đó chính là pháp chân đế, là chủ thể nhận thức - cái thấy, cái nghe, cái biết trong sáng, tĩnh lặng mà không thông qua một ý niệm chủ quan trung gian nào của cái tôi, cái ta trong quan hệ với đối tượng nhận thức (khách thể nhận thức hay tục đế). Như vậy, Phật giáo cho tất cả những gì không chịu quy luật của vô thường là chân đế. Chân đế cũng là một cách nói khác về hạnh phúc đích thực nơi con người.

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/quan-niem-hanh-phuc-trong-phat-giao.html>

### 1.3. Quan hệ giữa chân đế và tục đế - hạnh phúc và khổ đau

Vạn pháp đều tồn tại trên hai mặt là chân đế và tục đế. Chúng có quan hệ không phải một cũng không phải khác.

Một mặt, chân đế và tục đế, hạnh phúc và khổ đau có sự phân biệt, có sự khác nhau. Chân lý thuộc pháp tục đế hữu vi thì vô thường, khổ đau, chịu quy luật của sinh, già, bệnh chết. Chân lý thuộc pháp chân đế thì không sinh, không già, không bệnh, không chết, là hạnh phúc đích thực nơi con người. Chân đế là Chủ nên thường còn không mất, tục đế là Khách nên tùy duyên có đến có đi.

Con người chịu quy luật của sinh, già, bệnh, chết có chứa đựng con người không sinh, không già, không bệnh, không chết: *“Này Hiền giả, chính trong cái thân thể dài một tầm có tướng, có ý này, Ta tuyên bố thế giới, nguyên nhân của thế giới, sự đoạn diệt thế giới và con đường đưa đến sự đoạn diệt của thế giới”*. Trong con người gồm hai phần là thân và tâm bao gồm: thế giới (pháp tục đế, pháp sinh diệt đồng nghĩa với khổ), nguyên nhân của thế giới (Nguyên nhân của sự khổ), sự đoạn diệt thế giới (chấm dứt khổ), con đường đưa đến sự đoạn diệt của thế giới (con đường để chấm dứt khổ). Như vậy, trong con người gồm hai mặt hạnh phúc và khổ đau. Trong con người có chứa nguyên nhân vì sao con người chỉ biết sống với khổ mà không nhận ra hạnh phúc chân thật nơi mình. Trong con người cũng chứa đựng nguyên lý thực hành để con người trở về hạnh phúc, chấm dứt khổ đau sinh tử, luân hồi. Ý nghĩa đích thực của cuộc đời con người theo Phật giáo là trở về được hạnh phúc đích thực từ chính nơi tự tâm mỗi người.

Người thế gian mê lầm thì chỉ thấy tục đế mà không thấy được mặt chân đế. Con người thông thường chỉ có thể nhận thức thế giới thông qua ý thức phân biệt, đối đãi (pháp tục đế). Con người chỉ có thể nhận ra được trong tục đế có chân đế, trong khổ đau có hạnh phúc khi con người có được sự tỉnh giác nhận ra được tính thấy, tính biết nơi mình (thấy được chân đế). Khi chưa hoàn toàn giác ngộ, con người còn phân biệt giữa tục đế và chân đế. Nhưng ở một tầng tỉnh giác cao hơn, con người nhận ra chính tục đế là chân đế, chính khổ đau là hạnh phúc, Sắc và Không là Một. Khi đó, ranh giới phân biệt giữa chân đế và tục đế chỉ mang ý nghĩa quy ước, tương đối của thế gian. Toàn bộ pháp giới này, tục đế và chân đế là Một, là Nhất Chân, Bất Nhị, không có đối đãi, phân hai.

Mục tiêu cốt tủy trong giáo lý đức Phật là nhận ra, trở về và hoàn toàn sống được với phần không sinh diệt, sống được với chân lý tuyệt đối, với tính giác, tính Phật nơi mỗi người. Con người hoàn toàn sống được với tính giác cũng có nghĩa là con người trở về sống được với cái Một, với pháp giới Nhất Chân - không có sự phân hai giữa tục đế và chân đế. Đó là hạnh phúc đích thực của con người.



Ảnh: St

## 2. Nguyên nhân khổ đau của con người

Nguyên nhân khổ đau của con người là không thấu hiểu bản chất hiện thực trên hai mặt tục đế và chân đế. Nhà Phật gọi sự không hiểu biết này là vô minh, nghiệp chướng, vọng tưởng.

Vô minh, nghiệp chướng, vọng tưởng là do con người tự tạo ra. Nó là pháp “giả có” – có nhưng không thật có, không nhưng không thật không. Chỉ vì con người mê nên có vô minh, khi hết mê thì không có vô minh. Chính vô minh, vọng tưởng là pháp sinh diệt, là cái khổ mà nhà Phật hướng đến loại trừ. Nó thuộc cái khổ do ý muốn chủ quan của con người tạo ra khi muốn can

thIỆP vào sự vận hành có quy luật của vạn pháp.

Vì vô minh không nhận được đâu là thực, đâu là giả nên con người đã sống “ngịch” với sự vận hành của pháp bằng việc tự xây dựng một cái “ta”, cái “ngã” ảo tưởng để tham đắm hay loại bỏ hiện thực tục đế. Thái độ loại bỏ hay tham đắm hiện thực tục đế đều là thái độ can thiệp ý muốn chủ quan của cái ta, của bản ngã vào hiện thực tục đế. Con người thường nhầm lẫn, đồng nhất giữa chủ thể nhận thức (cái biết, chân đế) và khách thể nhận thức (cái bị biết, tục đế), giữa chân và giả, giữa thực và mộng. Chẳng hạn, con người đồng nhất mình với thân thể, với vật chất, địa vị, sức khỏe, danh vọng, quyền lực. Con người cũng thường đồng nhất mình với những trạng thái tinh thần như cảm thọ, tư tưởng, kinh nghiệm, ký ức... Khi vui con người cho rằng mình vui, khi buồn con người cho rằng mình buồn. Nhưng thực ra cái vui, buồn là khách thể có đến đi, chủ thể biết tất cả những đến đi đó thì thường còn, không có đến đi.

Người thế gian thường cho rằng mình thông minh, trí thức, đa văn, uyên bác bởi những kho kiến thức, kinh nghiệm thu thập được từ sách vở, từ sự học hỏi. Tất cả những tri thức dù cao siêu đến đâu cũng chỉ là vay mượn, cóp nhặt từ bên ngoài vào và chỉ mang giá trị tương đối. Chúng vẫn nằm trên pháp hữu vi, sinh diệt, trên tầng tâm thức của ý thức và vẫn bị quy luật vô thường, không chắc thật. Cái gọi là trí thức, thông minh, khoa học, kỹ thuật, danh vọng, quyền lực học hàm, học vị,... vẫn thuộc phạm vi pháp tục đế. Quyền lực đích thực, tự do đích thực, hạnh phúc đích thực của con người thì vượt lên trên những cái đó. Cái chân thật nơi con người là bản tâm thanh tịnh, là tính biết, tính giác rỗng lặng, trong sáng vốn có bên trong mỗi người.

Hiện thực vốn không có tự tính chỉ là sự tổ hợp của nhiều nhân duyên nhưng con người lại “đóng khung” cho hiện thực đó là chính mình. Đau khổ của con người là đồng nhất, gắn chặt cả cuộc đời mình với cảnh trần, với cảm thọ, với các trạng thái tâm thức nên cho rằng cảnh sắc mà mình thấy là mình, âm thanh mà mình nghe được là mình, sự vui buồn là chính mình, các trạng thái tâm tham, sân, si sân giận là mình, các thói quen tập khí, các thăng trầm của cuộc sống là mình... Như một con tằm nhả tơ cuốn thành tổ kén, con người đầu tư cả cuộc đời mình vào thân hình xác thịt, vào người thân, vào công danh, sự nghiệp, nhà cửa, vào khoái lạc nhất thời. Con người “cột chặt”, “bao bọc” toàn bộ cuộc đời mình bằng những thứ bên ngoài mình. Cái “cột chặt” đó, Đức Phật gọi là chấp ngã, chấp pháp. “Chấp” tức là dính, là mắc, là gắn, là buộc chặt bản thân mình vào những thứ phù du, hư ảo, sớm còn, tối mất. Từ phần cạn là hình hài vật chất, tài sản, địa vị cho đến phần sâu là tâm thức vui buồn, sợ hãi, tham, sân, si con người đều gắn chặt đời mình vào đó. Con người hoàn toàn bị pháp sinh diệt làm chủ, chi phối nên khổ đau, luân hồi, không có tự do đích thực. Người tỉnh giác thì luôn an trú vào vùng tâm thức không sinh diệt nên không bị dính mắc bởi trần cảnh.

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/kien-tao-hanh-phuc-tu-tam-ta.html>

Chính sự khác nhau về cách thức, mức độ của cái “ta ảo tưởng”, của nghiệp chướng, vô minh là nguyên nhân gây ra sự khác nhau giữa người và người, giữa người và muôn loài.

Do vô minh, không hiểu biết nên đối với thế giới chân đế vốn không sinh diệt, vốn trong sáng,

tĩnh lặng, tự chủ lại biến thành thế giới có sinh có diệt, biến động, mất tự chủ. Đối với thế giới tục đế vốn vô thường, vô ngã, khổ đau dưới ý niệm chủ quan của bản ngã lại biến thành thường hằng, hạnh phúc: *“mình từ vô thủy đến nay, bỏ mất bản tâm, làm nhận sự phân biệt bóng dáng tiền trần làm tâm”*. Giống như gã cùng tử nghèo cùng khổ trong kinh Pháp Hoa (Phẩm “Tín giải” thứ tư) vốn có người cha giàu có với nhiều của báu nhưng lại bỏ cha đi lang thang bốn phương, làm nghề hát phân thuê để cầu đồ mặc vật ăn.

Thế gian rất hiếm người có thể nhận ra đâu là khổ và đâu là hạnh phúc đích thực dù có sống hết cuộc đời cả trăm năm. Đúng như lời đức Phật khai thị trong kinh Pháp Cú 113, 114:

*Ai sống một trăm năm,  
Không thấy pháp sinh diệt,  
Tốt hơn sống một ngày,  
Thấy được pháp sinh diệt  
Ai sống một trăm năm,  
Không thấy câu bất tử,  
Tốt hơn sống một ngày,  
Thấy được câu bất tử”*

Đức Phật đã chỉ ra nguyên lý thực hành như thế nào để con người đã và đang đi trong đêm tối có thể tìm được với ánh sáng hạnh phúc đích thực vốn có sẵn nơi chính mình?

### **3. Nguyên lý thực hành để con người có hạnh phúc chân thật**

Nguyên lý thực hành để con người có hạnh phúc đích thực là không xây dựng “cái ta ảo tưởng” trong quan hệ với thế giới. Con người hãy trả pháp về cho pháp – chân đế là chân đế, tục đế là tục đế mà không được nhầm lẫn, ảo tưởng. Trả pháp về cho pháp ở một nghĩa cao hơn là tâm bất động, bình đẳng giữa chân đế và tục đế - tục đế và chân đế, khổ đau và hạnh phúc là Một, không còn phân hai. Con người phải phá bỏ màn che của vô minh, nghiệp chướng, xóa bỏ “cái ta ảo tưởng” để trong thấy chỉ có thấy, trong nghe chỉ có nghe, trong biết chỉ có biết để sống với cái Nhất Thể, với pháp giới Nhất Chân.

Vô minh, nghiệp chướng là pháp sinh diệt, là “có” nhưng là “giả có” vì do “vọng tưởng” của con người tạo ra. Do vậy, nghiệp có thể được thay đổi, được chuyển hóa và dẫn đến bị tiêu trừ hoàn toàn. Con người vì tham lam, ái dục nên tự tạo các nghiệp chướng che lấp tâm thanh tịnh, che lấp hạnh phúc đích thực nơi chính mình thì cũng chính con người phải bỏ tham lam, sân, si để chuyển hóa nghiệp lực nơi chính mình. Nếu không thay đổi, không chuyển hóa nghiệp lực thì sự khổ đau, luân hồi không bao giờ chấm dứt nơi chúng sinh. Đúng như lời đức Phật dạy trong kinh pháp cú số 127:

*“Không trên trời giữa biển  
Không lánh vào động núi,  
Không chỗ nào trên đời,  
Trốn được quả ác nghiệp”*.

Nghiệp thiện chính là suy nghĩ, lời nói và hành động thiện thì cho quả báo thiện như ở trong cõi người, cõi trời. Ngược lại, nghiệp ác là suy nghĩ, lời nói, việc làm ác thì chịu quả báo ác như ở trong cõi địa ngục, ngã quỷ, súc sinh. Nghiệp thiện, nghiệp ác theo con người như bóng không rời hình. Người phạm tội thế gian có thể trốn được luật pháp nhưng luật tâm linh thì không thể trốn thoát được.

Chuyển nghiệp từ ác thành thiện là bước đầu tiên nhưng dù nghiệp thiện thì cũng vẫn nằm trong pháp sinh diệt, thuộc khổ đau sinh tử, luân hồi. Mục tiêu cuối cùng trong giáo lý đức Phật là đạt tới pháp thiện xuất thế, siêu vượt thiện ác, pháp chân đế. Trong các bài kinh xuyên suốt từ Nguyên thủy đến Đại thừa, vấn đề giữ tâm không động trước pháp tục đế là vấn đề cốt tủy của đạo Phật. Sống thuận pháp, hợp quy luật là tâm không động, tâm không khởi niệm tham, sân, si đối với pháp tục đế.

Đối với Phật giáo, nguyên lý (sự hiểu biết) và hành động (thực hành) là đồng thời. Học, hiểu và thực hành là đồng thời. Tri và hành hợp nhất, nhân và quả đồng thời, lý thuyết và thực hành là một. Ngay khi con người nhận thức đúng, hiểu đúng thì cũng ngay lúc đó hành động đúng. Sự hiểu biết và thực hành không phải thực hiện theo thứ tự trước sau. Ngay giây phút tâm con người không khởi niệm, phân biệt, vọng tưởng thì ngay lúc đó hạnh phúc đích thực có mặt: *"Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có kết quả ngay tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người có trí có thể tự giác hiểu"*. Pháp Phật là thiết thực hiện tại, không phải trải qua thời gian vì ngay khi chính niệm, tỉnh giác, hạnh phúc chân thật có mặt thì cũng ngay nơi đó pháp tục đế, vọng thức, khổ đau biến mất. Ví như sự xuất hiện của ánh sáng và sự mất đi của bóng tối xuất hiện đồng thời, không cần trải qua thứ tự thời gian trước sau.



Ảnh: St

Đối với tất cả đối tượng thuộc thời gian như quá khứ, hiện tại vị lai nguyên lý sống đúng là con người không được khởi niệm tham đắm hay loại bỏ:

*“Quá khứ không truy tìm,  
Tương lai không ước vọng.  
Quá khứ đã đoạn tận,  
Tương lai lại chưa đến,  
Chỉ có pháp hiện tại.  
Tuệ quán chính là đây.  
Không động, không rung chuyển....”*

Không phải đức Phật không cho con người không nghĩ về quá khứ, không hướng về tương lai mà điều quan trọng là khi hướng về quá khứ và tương lai thì không được để cho tâm niệm tham, sân, si sinh khởi. Quá khứ, hiện tại hay tương lai đều la khách trần, pháp tục đế. Thái độ sống đúng, hạnh phúc đích thực là con người luôn sống tỉnh giác, tự chủ để biết đâu là pháp tục đế, đâu là pháp chân đế và không bị “tha hóa”, “đồng hóa” trong khách thể, trong pháp tục đế.

Hạnh phúc đích thực thì không còn phân biệt, đối đãi giữa tục đế và chân đế mà đâu đâu cũng là Phật, đâu đâu cũng là thanh tịnh. Cõi Sa bà này cũng chính là cõi Tịnh Độ, cõi Phật. Đó là

hạnh phúc đích thực của con người, là mục đích tối hậu của đạo Phật.

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/tam-hon-don-gian-la-hanh-phuc.html>

## Kết luận

Đức Phật đã khám phá nơi mỗi người đều có tâm tự tại, làm chủ, sáng suốt với mọi biến động vô thường của pháp hữu vi. Do vậy, đứng trước những mặt trái của thời đại ngày nay, giáo lý đức Phật giúp con người tìm được chỗ đứng vững chắc nơi vùng tâm bất động của mình. Vào cuộc đời với “*tâm bất biến*” thì không bị dòng đời làm cho biến chuyển mà còn chuyển hóa dòng đời để tất cả mọi người hết khổ đau. Đó là hạnh phúc tối thượng.

Trước những mâu thuẫn của sự phát triển vượt bậc của khoa học công nghiệp với mặt trái của xã hội, giáo lý đức Phật giúp nhân loại xác định tiêu chí của một xã hội phát triển bền vững. Khoa học dù có tiến bộ đến đâu nhưng vẫn chịu quy luật của vô thường. Sự tiến bộ của khoa học vật chất chỉ là phương tiện mà mục tiêu tối hậu của con người là đạt hạnh phúc đích thực. Mọi ngành khoa học, mọi quốc gia, mọi thời đại muốn phát triển bền vững cần được xây dựng trên nền tảng tư duy vô ngã, trên nền tảng tâm thanh tịnh.

Chân lý được đức Phật khám phá ra không phụ thuộc vào con người. Con người có tin hay không, hành động theo hay không theo thì chân lý vẫn là chân lý. Quy luật của đạo đức, tâm linh cũng mang tính khách quan như quy luật của khoa học tự nhiên. Loài người có quyền lựa chọn cho mình những suy nghĩ và lối sống khác nhau. Mỗi sự lựa chọn sẽ đem đến những bài học quý giá cho con người. Bài học giá trị nhất, bài học cuối cùng sẽ là bài học giúp con người buông bỏ tham, sân, si để trở về sống được với cái bất tử, hạnh phúc tối thượng không chịu quy luật của vô thường chi phối. Hạnh phúc tối thượng đó cũng là tâm vô ngã vị tha vì lợi ích của chúng sinh muôn loài. Hoàn thành hai sự nghiệp tự lợi và lợi tha thì đó chính là Phật, là sự giác ngộ viên mãn, là hạnh phúc đích thực của con người.

**Thích Nữ Huệ Nghiêm** - Học viện PGVN tại Hà Nội  
**Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 9/2022**

\*\*\*

## TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Kinh Tương Ưng Bộ, tập 1, Chương II, Tương ưng Thiên Tử, Phẩm các ngoại đạo, (1993), HT. Thích Minh Châu dịch từ Pali, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành
2. Kinh Tương Ưng Bộ, tập 2, Chương V, Tương ưng Kassapa, (1993), HT. Thích Minh Châu dịch từ Pali sang Việt ngữ, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành
3. Kinh Tiểu Bộ, tập 1, (1999), HT. Thích Minh Châu dịch từ Pali sang Việt ngữ, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành
4. Kinh Trung Bộ, tập 3, (1992), HT. Thích Minh Châu dịch từ Pali sang Việt ngữ, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành
5. Kinh Tăng chi bộ, tập 1, (1996), HT. Thích Minh Châu dịch từ Pali sang Việt ngữ, Viện nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành

6. Kinh Thủ Lăng Nghiêm, (2014), Tâm Minh Lê Đình Thám dịch từ Hán sang Việt, NXB. Tôn giáo, Hà Nội
7. Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, (2012), HT. Thích Trí Tịnh dịch từ Hán sang Việt, NXB. Tôn giáo, Hà Nội
8. Nguyễn Thị Thu Hằng (2022): *The basic human nature of someone who brings the Buddha-Dharma into life.*
9. Thích Minh Cảnh (chủ biên), 2016, *Từ điển Phật học Huệ Quang, Tập I*, NXB. Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh
10. Thích Minh Cảnh (chủ biên), 2016, *Từ điển Phật học Huệ Quang, Tập V*, NXB. Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh