

Tứ Diệu Đế giảng giải

ISSN: 2734-9195 10:10 20/09/2024

Chúng ta là những người tu, có ý chí muốn tu. Tu tức là chuyển hóa khổ đau thành ra hạnh phúc. Chúng ta phải theo nguyên tắc Tứ Diệu Đế. Chúng ta phải có cái y án rõ ràng. Mình phải biết mình có bệnh gì, có những khổ đau nào, mình nhìn sâu vào khổ đau đó.

Kính thưa đại chúng,

Nếu có người hỏi, thầy biết Tứ Diệu Đế chưa, sư cô biết Tứ Diệu Đế chưa, đạo hữu biết Tứ Diệu Đế chưa, thì mình trả lời thế nào cho đúng? Từ hồi mới vô chùa, mình đã được học về Khổ, Tập, Diệt, Đạo và mình nghĩ rằng, mình đã biết rồi. Nhưng cái hiểu, cái biết của mình về Tứ Diệu Đế có thể càng ngày càng sâu hơn và cái hiểu cách đây ba bốn chục năm có thể còn ngây thơ, cạn cợt.

Nếu có ai hỏi, thầy Nhất Hạnh đã hiểu hết Tứ Diệu Đế chưa? - tôi sẽ trả lời, chưa! Tôi hiểu đã khá, nhưng chưa hiểu hết. Sang năm tôi có thể hiểu về Tứ Diệu Đế sâu hơn năm này. Cứ như vậy cái hiểu của mình càng ngày càng sâu hơn, cao hơn nếu mình có tu, có học, nếu mình không nghĩ rằng mình đã hiểu rồi. Sự thật là mình chưa hiểu hoàn toàn, mình chỉ hiểu một ít thôi. Cái này cũng đúng với Bát Chính đạo, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất Bồ đề phần, Bát Thánh đạo phần.

Nếu nói tôi đã hiểu rồi thì không đúng, dù đó là vị Pháp sư đã từng tu học và giảng dạy năm, bảy năm. Nhờ sự tu học mình có thể hiểu sâu thêm những giáo lý mà ban đầu mình tưởng đơn sơ dễ hiểu như Tam bảo: Phật, Pháp, Tăng. Thầy Nhất Hạnh có cái hiểu khá sâu về Tam bảo, nhưng thầy Nhất Hạnh chưa hiểu hết được và sang năm Thầy sẽ có cái hiểu sâu hơn về Tam bảo. Điều đó là sự thật. Cho nên nghĩ rằng mình đã hiểu thế nào là Tam bảo, Tứ Diệu Đế rồi là một ảo tưởng, một sự sai lầm.

Mình hiểu chưa nhiều lắm đâu. Có thể mình mới chỉ có vài ba khái niệm sơ lược về giáo lý đó về Tam bảo, Tứ Diệu Đế, Bát Chính đạo.

Bốn sự thật màu nhiệm.

Ngày xưa có Tổ dịch Tứ Diệu Đế là Tứ Thánh đế. Thánh có nghĩa là linh thiêng. Tứ Thánh Đế là bốn sự thật linh thiêng. Tứ Diệu Đế là bốn sự thật mầu nhiệm. Đế là sự thật. Nhìn vào chữ đế, chữ Hán, mình thấy người Hoa có quan niệm về sự thật. Một bên là chữ ngôn, một bên là chữ đế. Lời nói của ông Vua. Lời của ông Vua phải là sự thật, chưa chắc. Lời nói của ông vua có thể như đóng đinh nhưng chưa chắc đã là sự thật. Sự thật là đối tượng của sự tìm tòi. Nhà tu cũng như nhà khoa học luôn luôn có ý hướng muốn đào sâu, muốn tìm tòi. Nếu mình nghĩ rằng mình hiểu rồi, biết hết rồi thì sự tìm tòi đó chấm dứt. Nhà khoa học cũng vậy, nhà tu cũng vậy. Nhà khoa học sử dụng những máy móc tinh xảo, nhà tu sử dụng thân khẩu ý, niệm, định, tuệ để tìm tòi. Nếu mình tìm tòi cho đến hàng, đi sâu vào thì mình sẽ phát minh ra sự thật và càng tìm tòi thì sự thật càng được phát minh sâu hơn, lớn hơn, rộng hơn. Tiếng Phạn là Arya. Arya có nghĩa là cao quý. Sự thật này là sự thật rất cao quý. Cho nên người Tây phương dịch là noble truth, có thể dịch là holy truth, hoặc Wonderful Truth. Tây phương bây giờ dịch noble từ chữ Arya. Sự thật cao quý, sự thật thánh thiện, sự thật mầu nhiệm.

Sự thật thứ nhất là Dukha - Khổ.

Tây phương dùng chữ illbeing để dịch chữ Dukha. Illbeing là khó ở, có bệnh tật, có cái gì không suông chảy, bế tắc. Illbeing là đối lại với wellbeing. Wellbeing là sự sảng khoái, sự thông suốt, an vui, không có vấn đề. Chữ khổ ở đây có nghĩa là không thoải mái, không hạnh phúc, không thông thoáng, bị bế tắc, khổ đau. Khi mình học thì thầy có thể dạy rằng, sự thật thứ nhất, Khổ đế, có nghĩa đời là khổ.

Nói đời là khổ thì cũng đúng nhưng chỉ đúng phần nào thôi và bắt buộc mình tin rằng đời chỉ có khổ. Đời chỉ là khổ thôi chứ không là cái gì khác, đó không phải là sự thật toàn vẹn. Giảng sự thật thứ nhất đời là khổ, life is illbeing là chỉ đúng phần nửa sự thật vì đời cũng có thể rất vui, có thể thoải mái, thông thoáng, nhẹ nhàng, không phải chỉ bế tắc sầu khổ mà thôi. Cho nên sự thật thứ nhất không phải đời là khổ.

Sự thật thứ nhất là khổ đau đang có mặt và hạnh phúc cũng đang có mặt

Khổ đau đang có mặt là một sự thật. Nhưng sự thật đó không trái chống lại sự thật khác, nó nằm phía sau lưng là hạnh phúc cũng đang có mặt, cũng có thể đang có mặt, nhưng chưa có cơ hội biểu hiện ra mà thôi. Như khi bị mây che thì không thấy mặt trăng nhưng nói không có trăng, chỉ có mây, thì không đúng. Sự thật thứ nhất xác nhận trong giây phút hiện tại có những khổ đau. Nhưng không có nghĩa đời chỉ là khổ đau.

Đời chỉ khổ đau là lối giáo dục nhồi sọ. Đời có thể có hạnh phúc, có thanh thoát. Mình không muốn giáo dục nhồi sọ. Đời là khổ là lối giáo dục nhồi sọ. Có những đau khổ trong cuộc đời, nhận diện những đau khổ đó là có thật. Đó là sự thật thứ nhất. Tại vì khi mình đi tới sự thật thứ ba, khổ diệt -Diệt đế- là sự vắng mặt của khổ đau. Sự thật thứ nhất là sự có mặt của khổ đau. Sự thật thứ ba là sự vắng mặt của khổ đau. Vắng mặt khổ đau đồng nghĩa là sự có mặt của hạnh phúc, phải vậy không? Cũng như vắng mặt bóng tối là sự có mặt của ánh sáng. Nếu không có bóng tối thì cái nào thay thế bóng tối nếu không phải là ánh sáng? Vì vậy cho nên sự thật thứ ba là hạnh phúc có thể có được. Sự thật thứ nhất xác định sự có mặt của khổ đau. Sự thật thứ ba xác định sự có mặt có thể có của hạnh phúc. Hai sự thật đó đối đãi với nhau. Chấp nhận sự thật thứ nhất là phải chấp nhận sự thật thứ ba. Chấp nhận sự thật thứ ba thì phải chấp nhận sự thật thứ nhất. Cũng như nói có bùn thì mới có sen. Không có bùn thì không có sen. Vì vậy sự thật thứ nhất là đối với sự thật thứ ba mà nói. Không thể nào hiểu được sự thật thứ ba nếu không hiểu được sự thật thứ nhất. Thành ra cái thấy đầu tiên của mình về sự thật thứ nhất là xác nhận sự có mặt của khổ đau và sự thật thứ ba là xác nhận khổ đau có thể chấm dứt để hạnh phúc bắt đầu có mặt. Đó là hai đế, thứ nhất và thứ ba. Như vậy thì không bi quan, yếm thế, không có giáo dục nhồi sọ. Nó rất khoa học. Ngày xưa cũng như bây giờ chúng ta muốn miêu tả sự thật thứ nhất và các sự thật khác. Ngày xưa chúng ta miêu tả sự thật theo kiểu ngày xưa, rất là đơn sơ. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ. Đó là bốn cái khổ đau.

Ngày xưa định nghĩa khổ thì có sinh, có già, có bệnh, có chết. Bây giờ chúng ta không hẳn phải định nghĩa giống như ngày xưa. Tại vì sinh ra một đứa con có thể mang lại niềm vui cho rất nhiều gia đình. Mình có thể ăn mừng khi có những đứa con sinh ra, vì thế sinh chưa hẳn đã là khổ. Có thể trong lúc sinh có những khó khăn của bà mẹ, có tiếng khóc oa oa của đứa con, có những giây phút khó khăn nhưng có cái gì không khó khăn đâu? Được một mảnh bằng cũng khó khăn lắm chứ, có một sở làm cũng khó khăn lắm chứ, phải không? Vì thế sinh có thể có chút khó khăn nhưng sinh có thể là điều rất vui, nếu không vì sao mình hát „happy birthday to you“.

Còn lão là già, hai chân đi yếu, nhai cơm trệu trạo không nhỏ. Đi còng lưng lại, hai bên hai người đỡ, khổ thật. Không được như tuổi trẻ, muốn nhảy thì nhảy, muốn chạy thì chạy. Nhưng tuổi già cũng có hạnh phúc của tuổi già. Đây là kinh nghiệm trực tiếp. Tuổi già thanh thản hơn, không vội vàng, hối hả, không bồn chồn như tuổi trẻ. Thử tưởng tượng mình như dòng suối cao chảy xuống thì mình nhảy nhót, ca hát, chạy rất nhanh, càng nhanh càng tốt. Đó là tuổi trẻ. Dòng suối đi xuống đồng bằng thì chảy chậm lại khi dòng suối trở thành dòng sông thì êm ả hơn, lắng dịu hơn. Dòng sông trôi rất bình thản, nhẹ nhàng hơn

nhiều. Khi có an thì có lạc nhiều hơn. Khi lớn tuổi mình đầm lại, mình có nhiều thì giờ hơn, mình sống đàng hoàng hơn. Già có thể nhẹ nhàng, có thể ung dung, có thể sâu sắc hơn nên già chưa hẳn là khổ.

Bệnh cố nhiên là khổ rồi. Nhưng nếu không có bệnh thì mình không có cơ hội để thấy được, không bệnh là hạnh phúc. Ví dụ mình đau răng. Khi đau răng vào khoảng ba giờ khuya, thức chờ đến tám giờ sáng phòng mạch của nha sĩ mới mở cửa. Lúc đó mình mới giác ngộ, không đau răng là hạnh phúc quá chừng. Khổ đau nó dạy cho mình biết mình đang có hạnh phúc. Mình có thể đánh mất hạnh phúc đó bất cứ lúc nào. Anh đang khổ nhưng kỳ thực anh đang có rất nhiều điều kiện hạnh phúc. Anh chỉ cần trở về giây phút hiện tại, khám phá ra những điều kiện hạnh phúc đó là anh hạnh phúc liền. Khổ đau cũng là một cần thiết cho cuộc đời. Nếu không có khổ thì con người không có thể lớn lên được. Chính khổ đau làm cho mình thành người. Nơi nào không có khổ đau, nơi đó con người không lớn lên được, không biết thương, không biết hiểu, hai điều làm cho người ta hạnh phúc. Nhất là hiểu biết và thương yêu, hai cái đó chỉ có thể un đúc được khi có khổ đau. Hiểu được cái khổ thì mình mới chấp nhận thương yêu. Vì vậy cho nên cái khổ rất là cần. Mỗi người cần có một ít khổ đau, vấn đề là liều lượng của khổ đau. Liều lượng đúng thì rất là hay, liều lượng sai thì không được, như khi mình nấu canh, cần bỏ bao nhiêu muối, muối nhiều thì không ngon. Mỗi người trong chúng ta phải có cái liều khổ đau nào đó để chúng ta có thể lớn lên được. Con cháu cũng vậy, đừng sợ con cháu khổ, chỉ sợ con cháu không học hỏi được từ khổ đau mà thôi. Chính khổ đau làm cho mình trưởng thành, làm cho mình thành người lớn. Khổ đau đóng vai trò rất lớn trong việc chế tác từ bi, hiểu biết và thương yêu. Người phật tử không sợ khổ. Người phật tử nhìn thẳng vào khổ đau, học hỏi từ khổ đau và lớn lên nhờ khổ đau. Thái độ trốn chạy không phải là thái độ của đạo Phật. Vì vậy cho nên người ta hỏi, tại sao khổ là một sự thật cao quý? Khổ có gì cao quý trong cái khổ đau đâu mà nói khổ đế là sự thật cao quý?



Bây giờ bắt đầu hiểu, nói Khổ đế là sự thật cao quý vì nhờ khổ đế mà mình có thể học hiểu, học thương và giác ngộ được. Cũng như không có bùn thì làm sao mà có sen. Nếu không có khổ đau thì không có hiểu và thương. Vì vậy xác định khổ đế là một sự thật cao quý, một sự thật mầu nhiệm, một sự thật thánh thiện. Nếu mình chỉ là nạn nhân của khổ đau, không học hỏi được từ khổ đau, sợ hãi trốn tránh khổ đau, thì cái khổ đó không còn cao quý nữa. Khuynh hướng con người là chạy trốn khổ đau trong khi đức Thế tôn dạy đừng chạy trốn khổ đau, hãy can đảm nhìn thẳng, đối diện với khổ đau để học hỏi và để lớn lên. Cho nên sự thật thứ nhất là một sự thật cao quý, là một sự thật thánh thiện, là một sự thật mầu nhiệm, một diệu đế, thánh đế.

Chết cũng vậy. Chết không hẳn chỉ là khổ. Với một người đã sống lâu, đã mệt mỏi, đã có những khó khăn trong cơ thể thì chết là một cái rất tốt cho họ để họ có thể tiếp tục dưới dạng khác trẻ hơn, tươi hơn, mát hơn. Tưởng tượng là mình bị lên án không bao giờ được chết. Người ta cho mình bản án, anh không bao giờ được chết hết. Anh phải sống từ đời này sang đời khác, không biết quý vị có chịu nổi hay không? Có những lúc mình quá mệt mỏi, có quá nhiều đau nhức thì chết là cái giải thoát để mình có thể hóa sinh ra kiếp mới lành hơn, mạnh hơn. Vì vậy chưa hẳn chết đã là cái hoàn toàn xấu. Nếu không có cái chết thì làm gì có cái sống! Cái chết và cái sống tương tức với nhau. Ví dụ mình gieo hạt bắp xuống đất. Nếu hạt bắp không chết để nhường chỗ cho cây bắp thì làm gì có tương lai? Cho nên chết là điều kiện rất cần thiết cho cái sống. Mình phải chết cho mình được sống, cho con cháu mình được sống. Mình làm phân bón cho chính mình, cho con cháu mình. Mình nuôi con cháu mình và hạt bắp dự trữ những chất dinh dưỡng của một bà mẹ. Khi cây bắp sinh ra rồi thì hạt bắp dùng

hết những nhựa sống trong hạt bắp đó để nuôi cây bắp lớn lên và để cây bắp đâm rễ. Sau khi lấy hết những chất nhựa trong hạt bắp rồi thì nó bắt đầu lấy chất dinh dưỡng trong lòng đất. Chết là một điều rất mầu nhiệm. Mình đang chết từ từ để nuôi dưỡng con cháu mình, tức mình nuôi dưỡng chính mình trong tương lai. Tại vì hạt bắp với cây bắp không phải là hai thực thể riêng biệt. Cây bắp là sự nối tiếp của hạt bắp. Chừng nào cây bắp còn là hạt bắp còn. Cái chết đó không hẳn là chết. Chết là điều kiện thiết yếu cho sự sống được tiếp tục. Thấy được như vậy thì không sợ chết nữa và mình có thể mỉm cười với cái chết.

Ngày xưa miêu tả sinh, lão, bệnh, tử toàn là tiêu cực một trăm phần trăm. Tu là để thoát khỏi bốn cái đó. Không sinh, không già, không bệnh, không chết. Sinh, lão, bệnh, tử: khổ.

Cầu bất đắc: khổ. Những gì mình ước mơ, mong đợi, thèm khát mà không được, ví như mảnh bằng hay chức vụ, hay sự nghiệp giàu sang... những cái đó, mong ước mà không có là khổ! Cầu bất đắc, khổ. Đây là sự thật. Nhưng khổ này không phải là một thực tại khách quan. Tại do mình cầu cho nên khổ. Không cầu thì có khổ đâu? Nếu mình không muốn mảnh bằng thì làm gì có khổ? Vì mình muốn có bằng nên mới khổ. Đôi khi có bằng còn khổ hơn nữa. Có mảnh bằng, vui vui được vài bữa, rồi thấy mảnh bằng này chẳng có giá trị gì, lại muốn cái khác. Cầu không được thì khổ nhưng cầu được cũng khổ như thường. Sự thật này cũng không đúng lắm. Cầu cái đó, được rồi thì mình cầu cái khác. Thành ra cầu đắc cũng khổ chứ không phải cầu bất đắc mới khổ. Vấn đề ở chỗ cầu hay không cầu mà thôi.

Những cái mà người xưa dùng để miêu tả sự thật thứ nhất, mình phải nhìn cho sâu mới hiểu, đó là cách hiểu của người xưa. Không hẳn bây giờ mình phải theo cái hiểu đó. Phật học là một khoa học. Mình là một học giả, mình là một nhà khoa học, mình phải khám phá càng ngày càng sâu thêm chứ tại sao cứ ngồi đó mà lập đi lập lại những điều người xưa đã nói. Tổ Lâm Tế đã nói như vậy đó. Đừng ê a lập lại những giáo điều của người xưa. Mình đâu phải là cái máy record, mình đâu phải là cái máy cassette.

Ái biệt ly, khổ. Thương nhau mà không được ở gần nhau, khổ. Đây là sự thật nhưng chỉ là một nửa của sự thật thôi. Ban đầu bị chúng[1] gởi đi xóm khác, cũng hơi buồn. Ai ngờ đi xóm khác những vương mắc kia tan đi, mình khỏe. Mình hạnh phúc hơn nhiều. Mình có những dây mơ rễ má, vương mắc cái này, vương mắc cái kia, tưởng rằng không gần nhau thì khổ lắm. Ai dè qua xóm kia ở một năm rồi, không muốn về nữa. Thành ra ái biệt ly chưa hẳn là khổ. Nó có thể đem lại hạnh phúc. Có những người đi qua cầu đó rồi. Biết rằng cái cầu đó mình nghĩ không đi qua cũng được. Bây giờ mình đã thoát khỏi ra rồi, mình nghĩ, trời

đất ơi, hồi đó mình khổ biết bao nhiêu. Bây giờ mình thoát ra khỏi, mình nhẹ nhàng biết bao nhiêu. Biệt ly, xa cách đôi khi làm cho mình thương nhau hơn, quý nhau hơn. Phải vậy không thầy, võ sư? Biệt ly giúp mình trân quý sự có mặt của nhau hơn. Ở gần nhau, coi thường nhau. Khi người kia đi xa rồi mình thấy, trời đất ơi, người đó dễ thương quá! Biệt ly chưa hẳn là cái hoàn toàn xấu. Nó cũng có cái hay. Mình phải thấy được. Người xưa nói, có sự thật, nhưng không phải là sự thật tuyệt đối, sự thật trăm phần trăm. Mình phải nghe, phải hiểu bằng cái thông minh của mình, bằng sự nhận thức độc lập của mình.

Óan tăng hội, khổ: Những người mình ghét mà cứ ở với họ thì khổ. Mình chỉ có hạnh phúc được khi tách rời, đi xóm khác, mới được hạnh phúc.

Ngoài đời có những cặp vợ chồng khi mới yêu nhau, mới cưới nhau thì họ nói, không có em làm sao anh sống sót được, chắc anh chết quá. Nếu không có em thì đời anh không nghĩa lý gì. Không có anh cũng vậy, đời em chẳng còn ý nghĩa gì cả, thà em chết, không bao giờ cưới người khác. Nhưng nếu không tu tập thì chừng ba bốn năm sau, họ có cảm tưởng khác. Người kia là gánh nặng cho mình, mỗi khi thấy người kia thì mình không hạnh phúc nữa. Ban đầu thì nhìn nhau cũng đủ no, bây giờ nhìn mặt nhau không được nữa. Nói chuyện với nhau không được nữa vì gây nội kết cho nhau quá nhiều. Bắt buộc phải sống với người này đến trăm năm, chắc mình chết quá. Tình yêu ngày xưa đẹp như vậy mà bây giờ trở thành ngục tù chung thân. Óan tăng hội khổ. Mình phải chịu đựng ổng suốt đời mình hay sao? Mình phải chịu đựng bà cho hết đời hay sao? Cái đó nó do tâm. Nếu mình có Phật pháp, mình có thể chuyển hóa, thay đổi được. Óan tăng hội khổ không phải là sự thật khách quan. Có Phật pháp mình thay đổi được hết. Ghét nhau mà mỗi ngày nhìn thấy mặt nhau, chán quá. Nhưng có mặt của từ bi thêm vào, nó khác hẳn ngay lập tức.

Ngũ ấm xí thành, khổ: Năm yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, thức nếu không điều hòa cũng tạo ra khổ. Cái này quá mạnh. Xí là cháy lên, trở thành bao trùm những cái khác, làm mất thăng bằng. Một trong những yếu tố của năm uẩn như giận buồn, lo hay năng lượng trong thân thể như năng lượng tình dục chẳng hạn, nếu nó lên nhiều quá thì nó làm mình khổ. Năng lượng của sự lo lắng, tăng lên cũng làm mình khổ. Trong Quy Sơn Cảnh Sách mà mình đọc sáng nay có câu: Tuy tứ đại phù trì thượng tương vi bối, hình hài này tuy được bốn yếu tố đất nước, không khí và sức nóng nâng đỡ nhưng bốn yếu tố đó có khi chống chọi nhau. Nhiều khi hỏa bốc lên nhiều thì mình cũng khổ, nước nhiều quá cũng khổ, gió nhiều cũng khổ vì vậy sự thăng bằng phải khéo léo để giữ gìn. Nếu không có sự thăng bằng đó trong năm uẩn và trong tứ đại thì cũng khổ. Đây là sự thật cần khám phá, nhưng nó quá vắn tắt. Sau này các thầy, các sư cô phải khai thác ngũ ấm xí thành khổ này cho rõ ràng, khoa học hơn.

Mình là người học Phật của thế kỷ hai mươi mốt, mình là nhà khoa học trong lãnh vực thực tập đạo Phật trong thế kỷ 21, mình phải có sự trình bày khác hơn về sự thật thứ nhất. Nó thích hợp hơn, tại vì trong chúng ta, ai cũng từng khổ. Dù chúng ta còn trẻ có thể chúng ta đã khổ rồi. Có khi mới hai tuổi, ba tuổi, đã bắt đầu khổ rồi. Khổ đó là những kinh nghiệm trực tiếp, mình khổ cái gì thì mình nói ra cái đó. Những khổ đau có thiệt chứ không hẳn là những điều người xưa đã nói. Đó là những công thức của người xưa để giảng bày cái khổ. Không hẳn là mình phải theo nhưng mình phải biết. Phật pháp phải khế cơ, tức là nó phải đáp ứng được những nhu yếu đang có thực của con người.

Sự căng thẳng ở trong thân và tâm.

Cái khổ đầu tiên mà mình phải nói tới là sự căng thẳng ở trong thân và trong tâm của mình. Đó là một sự thật không phải chỉ riêng cho cá nhân mình mà cho cả xã hội. Đó là sự dồn nén, sự căng thẳng trong thân và trong tâm, stress. Quán chiếu thì mình thấy mình đang sống trong thế kỷ, trong môi trường đang tạo ra sự căng thẳng trong thân và trong tâm. Nhà chính trị, nhà doanh thương, nhà giáo dục, tất cả chúng ta không có thì giờ để sống. Chúng ta bận rộn quá nhiều, chúng ta lo toan công việc. Ngay các thầy trụ trì cũng vậy. Các sư cô, sư bà cũng vậy, quá nhiều công việc. Phải lo cái này, phải lo cái kia, phải có những cái hẹn chót, deadline, vì vậy, mỗi ngày mình dồn chứa sự căng thẳng trong thân của mình. Mình gồng nên mình căng thẳng và vì những căng thẳng đó, những stress đó nên mình không thoải mái. Đó là cái khổ đầu tiên. Mai một mình sẽ có một khóa cho những nhà doanh thương ở Hội An, mình sẽ nói rằng, tôi biết các ông có rất nhiều đòi hỏi, rất nhiều căng thẳng ở trong cơ thể. Các ông có cơ hội để sống buông thư thoải mái ở trong chùa. Quý vị có những giờ ngồi thiền, buông thư hết "nothing to do, no where to go" không cần đi đâu hết, không cần làm gì. Mình có thể sử dụng điều hòa hơi thở, buông bỏ những căng thẳng trong thân rồi trong tâm ra. Ngồi thiền như vậy rất là trị liệu. Mình có thể chia sẻ cái đó với các nhà chính trị, các nhà doanh thương, những người phải đi làm tám hay mười giờ một ngày ở ngoài đời. Tất cả chúng ta đều có sự căng thẳng trong thân. Phương pháp của Bụt dạy là lấy đi những căng thẳng đó như trong kinh An Ban Thủ Ý -quán niệm hơi thở- thì hơi thở thứ ba là lấy đi những căng thẳng đó.

Thở vào tôi có ý thức về toàn thân tôi. Khi thở vào mình có ý thức nương theo hơi thở, mình nhận diện sự có mặt của cơ thể mình với sự dồn chứa, với những căng thẳng trong đó. Khi mình thở ra, mình thở nhẹ nhàng, buông hết những căng thẳng đó trong cơ thể. Đó là bài tập thứ ba và thứ tư trong kinh An Ban Thủ Ý. Ngay từ hồi đầu, đạo Bụt đã có những pháp môn để chữa trị những sự căng thẳng của con người. Bài tập thứ ba và thứ tư trong kinh là để nhận diện

những căng thẳng trong cơ thể và để buông bỏ những căng thẳng trong cơ thể.

Nhận diện cơ thể, trong kinh gọi là thân hành giác. Chữ giác này tức là niệm, ý thức được, nhận diện được cái hình hài của mình. Những cảm thọ, cảm xúc của mình gọi là tâm hành, còn đây là thân hành. Trở về tôi nhận diện được hình hài của tôi, thân hành giác. Thở vào, thở ra, tôi buông bỏ những căng thẳng trong toàn thân tôi thì gọi là thân hành tức. Chữ tức trong nguyên văn có hai nghĩa. Nghĩa thứ nhất là hơi thở, ở trong kinh An Bang Thủ Ý còn có nghĩa là làm lắng dịu lại.

Vậy thì mình phải diễn tả những cái khổ đang có thật trong con người và những cái khổ mình trông thấy chung quanh mình. Trước hết mình thấy có sự căng thẳng, có sự bất an. Không có an trong thân. Thân mình bất an. Có những đau nhức, có những dồn nén, có những căng thẳng trong con người mình và có những đau nhức, có những căng thẳng, có những dồn nén trong tâm mình, bất an. Bất an tức là không có hạnh phúc. Trong chúng ta người nào lại không có những giây phút bất an? Chúng ta ngồi không yên. Chúng ta đứng không yên. Chúng ta nằm cũng không yên. Trăn trở khi nằm, cuống quýt khi đi, ngồi như ngồi trên đồng lửa, cái đó là hiện tượng bất an. Đây là cái khổ có thật trong mỗi con người của chúng ta và trong xã hội nói chung. Trong khi đó, đức Thế Tôn ngồi rất là an. Ngồi đi rất là an. Nụ cười chứng tỏ ngài có cái an trong đó.

Bất an bao gồm những lo lắng, sợ hãi, tuyệt vọng, giận hờn, bạo động. Bạo động là năng lượng thúc đẩy mình muốn la, muốn hét, muốn đập phá, trừng phạt những người thương của mình, trừng phạt người hôn phối của mình. trừng phạt con của mình và đôi khi trừng phạt ngay chính mình. Nó có sự bạo động trong mỗi chúng ta. Trong ta có những bức xúc, lo lắng, sợ hãi mà không xử lý được. Mình không biết cách xử lý. Mình không biết cách chuyển hóa cho nên mình dồn nén và trở thành trái bom của những tâm hành. Thân hành là hình hài của mình. Tâm hành là những cái đó.

Khi đi sang lãnh vực thọ, thì mình thấy có những sợ hãi, lo lắng, tuyệt vọng, giận hờn, bạo động. Đó là những tâm hành, những cảm xúc. Tuyệt vọng là một cảm xúc, sợ hãi là một cảm xúc. Người tu thì phải biết cách nhận diện và xử lý những cái đó. Vì vậy trong kinh quán niệm hơi thở, có bài tập thứ bảy và thứ tám. Bài tập thứ bảy là thở vào, theo hơi thở, trở về với tâm (trước đó là theo hơi thở trở về với thân, giờ là theo hơi thở trở về với tâm) để nhận diện những cảm xúc đang có mặt. Cảm xúc đó có thể là những lo lắng sợ hãi, ganh tị... gọi là tâm hành giác. Ý thức được những tâm hành đang có trong mình. Tâm hành đó là sự sợ hãi, sự lo sợ. Thở vào, tôi biết rằng trong tôi đang có sự sợ hãi. Thở vào tôi biết rằng trong tâm tôi đang có sự lo lắng. Đó là sự nhận diện. Giác là

nhận diện. Văn này rất là xưa -văn A hàm, tạp A hàm- rất là xưa, thế kỷ thứ ba, thứ tư Tây lịch. Phải hiểu đúng ý nghĩa của văn xưa.

Tâm hành tiếng Phạn là Cittasamskara. Samskara là hành. Citta là tâm, những hiện tượng về tâm như sự sợ hãi, sự lo lắng.

Thở vào tôi ý thức được tâm hành đang có mặt trong tôi. Thở ra tôi làm nhẹ đi tâm hành đó. Tôi nhận diện, tôi ôm ấp nó và tôi làm cho nó nhẹ xuống. Người tu phải học để làm cho được chuyện đó khi có những lo lắng, sợ hãi tuyệt vọng thì phải biết ngồi xuống, theo dõi hơi thở để trở về nhận diện tâm hành đó, ôm lấy nó một cách rất nhẹ nhàng, làm cho nó nhẹ nhàng trở lại. Đó là tâm hành tức.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở là một kinh rất là khoa học và có thể đem ra áp dụng trong lãnh vực y khoa, trong lãnh vực tâm lý trị liệu, cả trong những lãnh vực chính trị và giáo dục nữa.

Thân hành là Kayasamskara. Kaya là thân. Khi mình có những giận hờn, buồn bã tuyệt vọng, mình không xử lý được, mình bị dồn nén xuống thì tự nhiên cách mình đối xử, nói năng với người kia trở thành bạo động, trách móc. Mình gây khổ đau cho người kia và từ từ sự truyền thông giữa hai người không còn nữa. Cha không còn nói chuyện được với con. Con gái không còn nói chuyện được với mẹ. Trong chùa cũng vậy, nếu mình chỉ lo làm việc mà không tu thì thầy trò cũng không nói chuyện được với nhau. Ngày hôm kia tôi có thấy một cặp thầy trò mà thầy không còn gọi con một cách ngọt ngào với đệ tử của mình được nữa mà xưng là tui. Tui với thầy, tui với cô. Nếu mình đã là người tu, đã là người xuất gia mà giữa thầy trò, không có sự truyền thông tức là cả hai thầy trò đều thiếu sự thực tập. Thầy làm khổ cho trò, trò làm khổ cho thầy. Đó là sự thất bại của cả hai thầy trò. Đừng để cho chuyện đó xảy ra. Ốt dột[2] lắm nghe con! Giữa huynh đệ cũng vậy. Giữa huynh đệ cũng đừng để xảy ra như vậy. Đó là sự thất bại của cả chúng. Khi một cặp huynh đệ không nói chuyện được với nhau thì mình thấy rõ đó là sự thất bại của mình. Mình phải tới để giúp hai người đó. Vì vậy một trong những cái khổ mà mình thấy được là truyền thông bế tắc. Đây là sự thật về khổ đế. Có sự truyền thông bế tắc giữa cha con, giữa vợ chồng, giữa anh em, giữa đồng nghiệp, giữa huynh đệ trong tăng thân. Khi thiếu sự truyền thông trong tăng thân thì tăng thân đó chưa phải là tăng thân thật. Dù là ở chung dưới một ngôi chùa nhưng không ai nói chuyện được với ai, thì đó không phải là tăng thân, đó không phải là tăng bảo, không phải là chỗ để người ta quy y, không phải là chỗ nương tựa cho người ta. Muốn tăng bảo là chỗ để người ta nương tựa được thì mình phải làm thế nào để trong tăng thân có sự truyền thông với nhau giữa thầy trò, giữa huynh đệ. Đó là sự thực tập của mình, đó là sự thực tập căn bản. Không có sự truyền thông thì có sự lên án, trách móc,

đổ lỗi tại vì người kia. Mình không có lỗi gì hết. Tất cả khổ đau là do người kia. Có sự đổ lỗi cho nhau. Mỗi người trong chúng ta phải tiếp tục, vì thầy đâu có thể làm cho mình được.

Biết ơn người xưa là phải học cái hay của người xưa và làm cho hay hơn người xưa.

Mỗi thầy, mỗi sư cô, sư chú, mỗi đạo hữu, phải về lấy một tờ giấy, trình bày khổ đế trên căn bản kinh nghiệm riêng của mình. Mình khổ cái gì và những người chung quanh mình khổ cái gì thì viết ra hết. Mỗi người phải có bản trình bày Tứ Diệu Đế của mình và nó càng gần sự thật chừng nào thì tu càng dễ thành, dễ chuyển hóa chừng đó. Không cần phải lập lại những lời của người xưa. Người xưa ở trong khung cảnh khác. Văn hóa, kinh tế, chính trị khác. Tại sao bây giờ mình phải lập lại. Mình phải lấy kinh nghiệm trực tiếp để nói ra những cái khổ thực có của mình. Ví dụ như tự tử. Tự tử có phải là cái khổ không? Ở Pháp, dân số ít hơn dân Việt nam mà mỗi năm có mười hai ngàn thanh niên tự tử. Cha mẹ làm ăn sao đó mà con cái bức xúc. Con cái làm ăn sao đó mà cha mẹ bức xúc. Hai bên thiếu sự truyền thông với nhau rồi đưa đến những cảm xúc lớn như tuyệt vọng, hận thù, không xử lý được, nghĩ rằng khổ quá, chỉ còn cách tự tử cho bớt khổ mà thôi. Ở Anh số thanh niên tự tử còn nhiều hơn nữa. Ở Hồng Kông những người trẻ nhảy từ cao ốc tự tử rất nhiều. Ở Việt Nam tình trạng này cũng đang gia tăng. Năm ngoái có năm nữ học sinh trung học rủ nhau cột tay nhau nhảy sông tự tử một lần tại vì cha mẹ muốn mình làm những cái mà mình không thể nào làm được. Cha mẹ trách móc, cha mẹ áp đặt, bức xúc mình nhiều quá. Cái đó là do thiếu truyền thông mà ra. Do thiếu hiểu cho nên không thương. Mình sống trong thế kỷ của mình, trong thời đại của mình, mình phải diễn bày như thế nào để sự thật thứ nhất cho phù hợp chứ đừng bắt chước người xưa, câu bất đắc khổ, oán tăng hội khổ, nó không phù hợp với bây giờ. Nói như vậy không có nghĩa là mình không biết ơn người xưa. Một cách hay nhất để biết ơn người xưa là phải học cái hay của người xưa và làm cho hay hơn người xưa. Cha mẹ luôn luôn muốn cho con hay hơn mình, thầy luôn luôn muốn học trò, đệ tử giỏi hơn mình vì vậy cho nên mình phải đi tới. Đạo Phật càng ngày càng đẹp hơn càng rộng hơn, càng sáng hơn chứ đừng giữ lại cái đạo Phật của năm xưa. Vì vậy cho nên sau khi đã có đạo Phật nguyên thủy, mình đã có đạo Phật bộ phái rồi đạo Phật Đại thừa, rồi đạo Phật nhập thế. Phải càng ngày càng đi lên.

Khi mình có bảng ghi đệ nhất khổ đế rồi thì mình giữ đó. Mình có thể trao đổi với các huynh đệ. Sư anh thấy sao? Sư anh có thể cho em xem với. Mình trao truyền với nhau để có sự bổ túc rồi có buổi họp tăng thân để diễn tả trình bày về đệ nhất khổ đế hiện đại. Khi người trẻ nhìn vào họ thấy đây là vấn đề của

chính mình. Họ nói nếu anh có những nỗi khổ như thế này thì sẽ có con đường thoát khổ cho anh. Nó đi tới sự thật thứ hai, sự thật thứ ba, sự thật thứ tư, nhưng trước hết phải gọi đúng tên của nó, những đau khổ hiện thực bây giờ của người trẻ. Mình không cần làm riêng. Mình có thể làm chung tăng thân hoặc nhiều tăng thân. Tăng thân này trao đổi với tăng thân khác cho đến khi mình có một cái bảng diễn tả rất đầy đủ bốn sự thật, nhất là sự thật thứ nhất. Sự thật thứ nhất đầy đủ rồi hoặc gần như đầy đủ thì sự thật thứ hai, sự thật thứ ba, thứ tư sẽ khá. Nếu sự thật thứ nhất không nói ra được hết và được sâu thì sự thật thứ hai, thứ ba, thứ tư không đi xa được đâu. Tất cả đều từ sự thật thứ nhất mà ra.

Địa cầu đang bị hâm nóng

Những sự thật mà người ta không thể không công nhận là địa cầu đang bị hâm nóng và thời tiết thay đổi đáng sợ. Có những trận bão như trận bão ở Miền Điện, chết trên một trăm ngàn người. Những trận động đất như ở Tứ Xuyên chết trên ba chục ngàn người trong giây lát vì con người đã khai thác thiên nhiên không thương tiếc. Ba chục năm qua, Trung Quốc muốn chạy theo các nước tây phương đã khai thác thiên nhiên không thương tiếc. Thiên nhiên đã quật trở lại. Đó là cái khổ của thế kỷ hai mươi mốt mà mình phải viết ra như một phần của đệ nhất khổ đế. Hiệu ứng nhà kính, sự thay đổi của khí hậu, địa cầu bị hâm nóng. Mình phải nối tiếp công trình của đức Bổn sư. Đức Bổn sư đã khai phá ra. Là kẻ đi sau mình phải trình bày khổ đế một cách đầy đủ rõ ràng hiện thực. Đừng ở trong giấc mơ, đừng lập lại như con vẹt những gì người xưa đã nói.

Phần 2

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 22 tháng 5 năm 2008. Chúng ta đang ở tại tổ đình Từ Hiếu chuẩn bị vào khóa kiết hạ an cư.

Hôm qua chúng ta đã nghe về sự thật thứ nhất là khổ, chúng ta đã biết mỗi người nên có một bản kê những cái khổ mà mình đang có và những cái khổ mà mình cảm thấy được chung quanh mình. Sau khi kê ra mình so sánh cái của mình với cái của những bạn tu của mình. Mình sẽ có bản liệt kê những cái khổ của mình từ thân đến tâm và từ thân tâm đến hoàn cảnh. Thân, tâm, hoàn cảnh. Hôm qua chúng ta đã nói tới sự căng thẳng đang dồn chứa trong hình hài của mình do đời sống quá bận rộn, có quá nhiều đòi hỏi và ai cũng biết rằng khi những căng thẳng bị dồn nén quá nhiều thì sẽ sinh ra đủ loại bệnh tật. Trước hết là bệnh về thân và sau đó là bệnh về tâm. Vì vậy cho nên nhận diện được cái khổ đầu tiên là sự căng thẳng của mình, giúp mình thấy được nguyên do của sự căng thẳng đó khi thấy được nguyên do sự căng thẳng đó thì mình thấy được sự thật thứ hai, Tập đế.

Tập là sự hình thành.

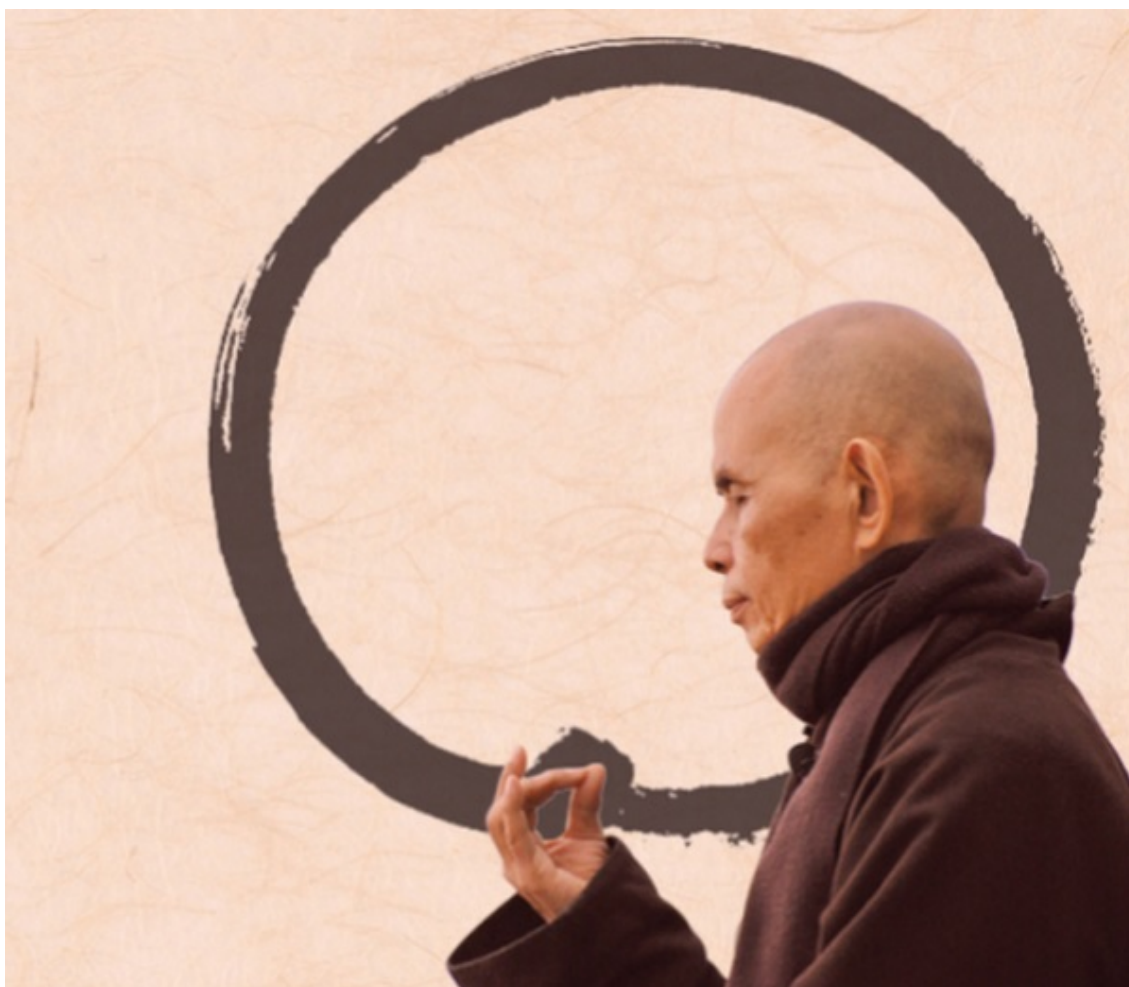
Tiếng Anh gọi là The making of illbeing. Căng thẳng là cái mình dễ tiếp xúc trong giây phút hiện tại. Ngay trong cơ thể mình nó đang có sự căng thẳng. Điều này mình giác ngộ ra được bằng bài tập thứ ba của kinh An Ban Thủ Ý. Thở vào tôi có ý thức về toàn thân tôi, có những sự căng thẳng trong đó. Lập tức trong khi mình thở ra thì mình buông bỏ sự căng thẳng ở trong thân. Nếu biết cách thì buông bỏ rất mau. Có hai phương thức để đối trị với căng thẳng. Một phương pháp nhất thời và một phương pháp trường cửu. Ví dụ khi mình thực tập thiền buông thư, mình có thể buông bỏ những căng thẳng trong thân. Hoặc khi mình thực tập bài thứ ba trong kinh An Ban Thủ Ý: Thở vào tôi ý thức được hình hài tôi với những căng thẳng trong đó. Thở ra tôi buông bỏ những căng thẳng trong thân. Thì đó là những giải pháp cấp thời để buông bỏ. Trong khi thực tập thì mình tiếp tục sống cách mình đã từng sống và mình tiếp tục dồn chứa những căng thẳng đó.

Vì vậy buông thư và tập buông thư chẳng qua là những biện pháp nhất thời. Cũng như khi bệnh mình tới thầy châm cứu. Sau khi châm cứu chừng nửa giờ thì thấy đỡ liền lúc đó vì kinh mạch được khai thông. Nhưng trở về mình được khỏe vài ba ngày rồi đau nhức trở lại vì cách sống của mình nó lại đưa tới sự bế tắc kinh mạch trở lại. Châm cứu không phải là biện pháp lâu dài, nó chỉ là biện pháp nhất thời. Những buổi thiền buông thư, thiền nằm, chỉ có tác dụng nhất thời nhưng nó đỡ lắm. Phương thức dài hơn là mình cần thay đổi cách sống của mình, thay đổi thời khóa sinh hoạt của mình, lúc đó mình mới có được sự buông thư lâu dài.

Trong kinh đức Thế Tôn cũng có dạy mình làm như vậy. Trong khi mình quản lý, chăm sóc thân thì đồng thời mình cũng quản lý chăm sóc tâm, tại vì thân và tâm liên hệ với nhau. Ví dụ phương pháp đi thiền mình có thể áp dụng không chỉ những lúc đi với đại chúng mà mình có thể áp dụng hằng ngày. Bất cứ lúc nào có nhu yếu cần di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác là mình thực tập đi thiền, tức là từng bước chân thành thơi. Mỗi bước chân đều buông thư hết và ngày nào cũng vậy, có cơ hội di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác, như từ nhà mình ra chỗ lấy xe, từ nhà mình ra trạm xe buýt, những lúc đó mình phải thực tập thiền đi. Thiền đi đưa tới sự thư giãn trong từng bước chân.

Khi thực tập thiền đi ta phải nắm lấy tâm. Ta phải đưa cái tâm về với hơi thở. Ta phải đưa cái tâm về với bước chân và đi từng bước thành thơi: Con đã về, con đã tới. Mỗi bước chân là sự sống, mỗi bước chân là phép lạ, mỗi bước chân là trị liệu, mỗi bước chân là thành thơi. Mỗi bước chân giúp mình tiếp xúc với sự sống mầu nhiệm. Mỗi bước chân giúp mình thấy được mình đang còn sống và bước

được những bước như vậy là một phép lạ, địa hành thần thông. Đi như vậy thì mỗi bước chân có tác dụng trị liệu và mỗi bước chân đem tới sự thanh thoi.



Vì vậy trong khi đi ta có sự buông thư rồi chứ không phải nằm ta mới có sự buông thư, ngồi mới thực tập buông thư. Nếu thực tập được thì khi lái xe máy, xe hơi, ta cũng buông thư được, không căng thẳng. Khi gặp đèn đỏ chúng ta buông thư trở lại, chúng ta nhìn đèn đỏ như là chuông chính niệm. Chúng ta mỉm cười, chúng ta buông thư và điều đó cần có sự thông minh của người thực tập, phải lợi dụng bất cứ cơ hội nào để dừng lại và buông thư.

Dừng lại buông thư tức là chỉ. Chỉ có nghĩa là dừng lại và buông thư. Thiền có hai phần, một phần là chỉ, một phần là quán. Chỉ có nghĩa là dừng lại, tập trung và buông thư. Khi mình đi bộ, khi mình rửa bát, khi mình quét lá sân chùa, mình có thể thực tập chỉ được. Đừng có làm hối hả. Chính hối hả mang tới sự căng thẳng. Đem tâm trở về với thân, làm công việc mình đang làm nhẹ nhàng, thoải mái, cho mình có thêm thì giờ để làm chuyện đó. Làm không phải để cho xong chuyện đó mà làm phải có an lạc hạnh phúc trong khi làm. Ví dụ mình cho mình một bài tập, bữa nay mình rửa chén. Mình quyết làm thế nào để trong thời gian rửa chén đó mình có hạnh phúc. Mình không cần phải làm hấp tấp cho mau xong. Trong khi rửa chén mình đứng cho thư thái, mình rửa cho thư thái, mình

mỉm cười và thấy rằng, thời gian rửa chén có thể có hạnh phúc. Điều đó cũng dễ thôi. Ví dụ ngày xưa ở tổ đình Từ Hiếu, chú tiểu phải rửa chén cho cả trăm người mà hồi đó không có nước nóng, không có xà phòng, chỉ có tro bếp, bẹ dừa. Mình phải đun lên một nồi nước sôi. Mình không được đứng mà phải ngồi chồm hổm để rửa. Giờ đây, rửa chén mình có nước máy, có xà phòng đủ thứ, nếu ý thức được thì mình có hạnh phúc liền. Trong khi rửa chén, mình đã có hạnh phúc chứ đừng nói rửa chén xong, ngồi xuống cầm ly trà lên mới có hạnh phúc. Đừng nghĩ như vậy. Nếu rửa chén không có hạnh phúc thì ngồi xuống cầm ly trà lên cũng không hạnh phúc đâu. Mình còn phải làm cái này, còn phải làm cái kia cho nên trong khi uống trà, mình cũng không có khả năng hạnh phúc. Tu là phải có khả năng có hạnh phúc. Đừng nghĩ rằng, mình phải làm cái đó rồi mình mới có khả năng có hạnh phúc, mới khỏe được.

Tại Hà Nội, thầy có đi thăm chùa mới và thầy đó nói rằng, trong những năm qua, thầy đã xây dựng rất nhiều và chỉ cần nửa năm nữa thôi là khỏe. Thầy nói, đừng đợi nửa năm mới khỏe, khỏe liền bây giờ đi. Làm thì làm, tại sao phải đợi làm xong mới khỏe, làm thì cứ làm thôi. Trong khi làm mình cứ khỏe như thường. Đó là cả nghệ thuật tu. Tu là cả một nghệ thuật. Người tu là một nghệ sĩ, nghệ sĩ phải có sáng tạo, phải biết cách tổ chức cuộc đời của mình để cho mỗi giây phút của đời sống hằng ngày đều là mỗi giây phút thư giãn, đều có hạnh phúc, dầu giây phút đó là lái xe, rửa chén, tưới rau hay quét nhà, giặt áo, đều phải làm cho có hạnh phúc trong mỗi giây phút đó. Đi xa hơn nữa, mình phải biết tổ chức đời sống của mình để mình đừng hấp tấp, hối hả thì mình chỉ bảo vệ được cho riêng mình thôi, mà bảo vệ cũng khó tại vì hoàn cảnh nó có khả năng thúc đẩy mà mình phải chống cự thì mới có thể sống sót được. Chung quanh mình mọi người đi như ma đuổi, mà riêng mình đi thanh thoi, thì mình cần phải có một ý chí rất lớn.

Mình phải đóng góp vào sự chuyển đổi cách sống của xã hội, làm thế nào để cho xã hội bớt xô bồ, bớt hối hả. Đây là công trình lớn của tập thể những người tu. Trước hết mình tổ chức một tăng thân. Tăng thân là những người đồng ý với nhau, đời sống hối hả như vậy nó tàn phá con người quá thành ra mình tập hợp lại, lập ra một quy ước cho tăng thân mình để cho mình mỗi ngày có thì giờ ngồi yên, mỗi ngày có thể đi từng bước chân thanh thoi và mình lập ra thời biểu để mình có thể sống hạnh phúc, không bị sự căng thẳng. Vì vậy cho nên tăng thân là tiểu xã hội đầu tiên giúp mình làm được chuyện đó tại vì các sư anh, sư chị, sư em, các phật tử tới tu đều làm như vậy cho nên mình không bị áp lực nữa. Ai cũng làm như vậy và mình cũng được trông đợi, phải làm như vậy thì mới đúng là người tu thì lúc đó mình tạo ra được không gian, hoàn cảnh mà trong đó sự thực tập thư giãn, thanh thoi của mình được yểm trợ.

Tăng thân là chỗ nương tựa đầu và từ tăng thân mình tiến vô xã hội làm vui bớt sự hối hả kia. Giờ đây các em của mình tuy còn nhỏ, còn học tiểu học, nhưng mà đã có quá nhiều căng thẳng. Cha mẹ muốn con mình bắt kịp những đứa khác. Những trẻ khác cha mẹ bắt phải đi học thêm, thành ra trẻ em bây giờ phải đi học bảy ngày một tuần. Có những thầy cô giáo muốn có tiền thêm nên tổ chức dạy kèm. Người nào không cho con đi học, thầy cô giáo đó không thích, làm khó làm dễ con mình cho nên có khuynh hướng bắt trẻ em đi học quá nhiều, trẻ em không có thì giờ đi chơi thoải mái nữa. Trẻ em bị áp lực rất nhiều ngay từ hồi còn nhỏ. Vì vậy cho nên lớn lên nó sẽ khổ, khổ hơn. Xã hội đang được tổ chức theo cách thức càng ngày càng mất sự thoải mái, đánh mất cái nhân.

Nhàn là yếu tố lớn của sự hạnh phúc. Nếu không có nhàn thì không tiếp xúc được những mẫu nhiệm của sự sống như ánh trăng trước ngõ, ngôi sao lấp lánh trên trời, cây cỏ xanh tươi, vì mình đâu có thì giờ để thưởng thức những chuyện đó. Cho nên mình bắt đầu từ chính mình, từ Tăng thân của mình rồi mình mới có thể giúp cho xã hội thay đổi. Xã hội đang đi trên đà như vậy đó, cái đà buộc con người phải hối hả, phải đánh mất mình, không có thì giờ để sống cho mình, không có thì giờ để chăm sóc thân và tâm của mình, không có thì giờ để săn sóc cho người thương của mình là tại vì người nào cũng phải đua đòi để đừng bị tụt hậu, để kiếm sống để leo lên nấc thang danh vọng. Cái đó dẫn đến sự khai thác không thương tiếc tài nguyên trái đất, làm đổ vỡ tất cả, đi tới hướng diệt vong.

Mình phải bắt đầu từ hơi thở mà đi tới. Nắm được hơi thở là nắm được thân. Nắm được thân rồi nắm được tâm. Nắm thân tâm rồi mới tổ chức tăng thân. Có tăng thân mới đi vào xã hội, tạo ảnh hưởng lên xã hội. Đó là sứ mạng của người tu.

Khổ là một danh từ chung, hơi tổng quát, cho nên mình phải gọi tên của cái khổ, gọi bằng tên thiệt của cái khổ. Mình gọi tên nó là căng thẳng, là bất an. Trong chúng ta có năng lượng của sự bất an. Phải công nhận như vậy. Chúng ta không có an. Không có an trong thân và không có an trong tâm. Không có an thì không có lạc. Danh từ Phật học nói an lạc. Không có an làm gì có lạc. Không có lạc thì khổ. Mình khổ thì làm cho người ta khổ. Mình bất an cho nên mình đứng không yên, ngồi không yên, nằm không yên. Phạm Duy có bài hát Đá và Trăng. Trăng ơi im lặng suốt đời. Mà sao ta vẫn đứng ngồi không yên. Năng lượng bất an trong con người mình, mình thấy rất rõ. Ngồi không yên, nằm cũng không yên. Trần trở, lo lắng, sợ hãi không biết phải làm gì. Trong bất an có sự lo lắng sợ hãi mà không biết mình lo cái gì, sợ cái gì.

Bất an có năng lượng lo lắng sợ hãi. Đem bất an ra mà phân tích mình thấy có lo lắng, sợ hãi mà không biết mình lo cái gì, sợ cái gì. Phải nhìn cho thiệt kỹ để biết rằng, đối tượng của cái lo là gì, đối tượng của cái sợ là gì? Mình lo cái gì đó, sợ cái gì đó thành ra bất an. Đạo Phật dạy mình trước hết tập ngồi cho yên, ngồi trên đóa sen. Ngồi trên đóa sen là hình ảnh rất nghệ thuật. Ngồi trên đóa sen có nghĩa là ngồi rất yên, rất tươi mát, nhẹ nhàng.

Phần lớn chúng ta chưa ngồi trên đóa sen mà ngồi trên đồng than hồng, ngồi trên đồng lửa, không yên. Cho nên phải tập như đức Bổn sư, khi ngồi là ngồi trên sen, dầu ngồi trên bãi cỏ, bờ sông, bãi biển, ở công viên, trong trường học, trên xe hơi, cũng phải ngồi trên đóa sen. Ngồi là một nghệ thuật, gọi là an tọa. Bên Pháp tôi có một thất nho nhỏ gọi là thất ngồi yên. Nói ngồi yên thì dễ. Ngồi yên được, mới khó. Là con Phật, con Bụt, trước hết mình phải tập ngồi yên, an tọa. Mời bác an tọa, mời thầy an tọa. An tọa mới có hạnh phúc. Ngồi thiền trước hết là để ngồi yên. Mỗi ngày mình có buổi sáng để học ngồi yên. Mỗi ngày mình có buổi tối để học ngồi yên. Mình có hạnh phúc rất lớn. Có những người họ không có thì giờ để ngồi yên. Nếu mình coi thời gian đó mình bị buộc phải ngồi yên thì tội cho mình quá. Mình là người may mắn nhất đời mà mình lại coi giờ ngồi thiền là giờ lao động mệt nhọc, thì tội nghiệp cho mình lắm. Học ngồi yên và khi đi mình cũng an hành. Đi từng bước, có an và có lạc.

Bộ bộ an lạc hành. Người tu phải làm cho được những chuyện đó. Đâu cần phải tốn tiền. Ngồi yên không cần phải tốn tiền. Đi yên đâu cần phải tốn tiền. Bộ bộ an lạc hành, dịch là từng bước chân thanh thoi. từng bước chân hạnh phúc. Mỗi bước đều có an, mỗi bước đều có lạc. Đi thiền là đi thế nào để mỗi bước có an và có lạc. Ở chùa, mỗi ngày mình được đi chung với chúng một lần, ngoài ra khi nào khi nào cần đi mình cũng áp dụng phương pháp đi trong chánh niệm. Mỗi bước chân đều đem về an, đều đem về lạc hết. Bộ bộ an lạc hành, từng bước chân thanh thoi. Peace is every step. Joy is every step.

Sự bất an trong mình, mình phải nhận diện nó. Thở vào tôi biết có sự bất an trong tôi. Tôi không dối tôi, tôi không dối người khác là trong tôi không có sự bất an, vì vậy tôi không có hạnh phúc. Tôi thấy tôi đang đi tìm cái gì đó mà tôi thấy hình như tôi tìm chưa ra. Thật ra nếu nhìn thật sâu vào sự bất an của mình, mình thấy có nhiều lý do trong đó. Trong một cái, mình có thể tìm ra nhiều cái. Nó có sự sợ hãi, nó có sự lo lắng, nó có sự mê mờ, mình không biết là mình đang đi về đâu? Mình thật sự cũng không biết mình muốn cái gì? Mình thật sự chưa có con đường, chưa thấy con đường. Mình nói mình là Phật tử, mình có Phật, Pháp, Tăng dẫn đường mình đi nhưng mình chỉ có ý niệm mơ hồ thôi, không thấy con đường rõ ràng. Thấy được con đường rồi thì không còn lo sợ nữa. Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ. Con đường đó là Pháp. Pháp là cái

gì rất là cụ thể. Ví dụ khi có sự căng thẳng, mình biết cách nhận diện và đối trị sự căng thẳng. Khi có sự bất an mình biết nhận diện sự bất an và làm cho bất an đó chuyển thành an. Khi có sự giận hờn, mình biết sự giận hờn và có phương pháp để đối trị sự giận hờn. Khi có sự lo lắng, mình có khả năng nhận diện sự lo lắng và có phương pháp đối trị sự lo lắng. Cũng như việc nấu canh. Khi nếm canh thấy còn lạt, mình biết phải làm gì để canh vừa miệng. Khi canh mặn, mình biết phải làm gì để canh đừng mặn.

Mình có niềm tin nên không sợ hãi. Người tu cũng nắm vững những phương pháp chuyển hóa. Khi có mệt mỏi, căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, mình biết cách đối phó. Biết rồi thì không còn lo sợ nữa. Cho nên, đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ là như vậy. Vì lo sợ, nghi ngờ nên mình bất an. Bất an nên không có hạnh phúc. Mình phải gọi tên, đem cái bất an của mình ra mà phân tích. Phân tích từng chất một như các nhà dược học phân tích một lá cây gồm những chất gì. Bất an của mình nó cũng có những chất liệu như mê mờ, vô minh, sợ hãi, lo lắng. Mình đi tìm gốc rễ của những lo lắng, sợ hãi đó tức là từ sự thật thứ nhất mình đi tìm sự thật thứ hai, gọi là tập đế.

Hôm qua chúng ta có làm danh sách, những cái tên của khổ, khổ đế. Làm xong danh sách rồi, nhìn vào từng cái để coi gốc rễ nó là cái gì. Ví dụ như sáng nay mình nói căng thẳng có gốc rễ ở đời sống quá hối hả, quá bận rộn, có nhiều đòi hỏi và mình tìm ra được sự thật thứ hai của Tứ Diệu Đế. Tìm được cái thứ hai rồi thì mình tìm được sự thật thứ tư là đạo đế. Khi mình muốn đi tìm sự thật thứ hai thì mình phải bám lấy sự thật thứ nhất. Vì ngoài sự thật thứ nhất, không thể nào tìm thấy sự thật thứ hai. Phải gọi tên sự thật thứ nhất, nhìn sâu sự thật thứ nhất thì tự khắc thấy sự thật thứ hai. Ví dụ nhìn vào sự căng thẳng mình biết nguyên do đưa tới sự căng thẳng. Nhìn vào sự bất an mình biết nguyên do đưa tới sự bất an. Mình phải liệt kê cho đàng hoàng. Mình là người tu, mình là nhà khoa học. Văn bản của mình nó cũng như toán học, không có gì mù mờ hết.

Ví dụ hiện tượng trẻ em bỏ nhà ra đi là một cái khổ trong xã hội. Ngày hôm qua mình gọi tên nhiều cái khổ. Hôm nay mình gọi thêm vài tên nữa. Hôm qua mình gọi tên tự tử vì trong xã hội có quá nhiều người tự tử. Tự tử trực tiếp, tự tử gián tiếp. Ở Pháp mình biết mỗi năm có khoảng mười hai ngàn thanh niên tự tử. Những người Hồng Kông nhảy xuống lầu tự tử ngày càng đông. Ở bên Anh nhiều hơn nữa. Bên Mỹ cũng nhiều lắm và Việt Nam bắt đầu thanh niên tự tử rất nhiều. Mỗi năm ở Pháp có khoảng bốn chục ngàn trẻ em bỏ nhà ra đi. Tại sao con nít bỏ nhà ra đi? Tại vì trong gia đình không khí ngột ngạt. Ba làm khổ má, má làm khổ ba. Ba không hiểu được con, con không hiểu được mẹ. Những đứa trẻ không sống được với gia đình. Có đứa phải tự tử, có đứa bỏ nhà ra đi. Trong số bốn chục ngàn em đó có khoảng sáu bảy ngàn em đi theo những người mà

nó chưa từng biết. Nó làm quen với người đó trên mạng lưới. Lấy cắp một ít tiền của ba má, có cái hẹn với người đó một nơi nào đó và đi theo họ. Đứa trẻ có thể đánh mất sự trong trắng của đời mình. Cảnh sát khi được tin thì thường kiểm tra máy tính để xem em đó đã thường liên lạc với ai. Nhờ đó mà họ có thể tìm ra được em đó để trả về cho gia đình.

Có một con yêu râu xanh tung ra cái lưới trên mạng. Nó hóa trang thành sinh viên hai mươi lăm tuổi. Nó tung lưới bắt được những em vị thành niên đại khờ. Cảnh sát đã bắt được anh ta. Số thanh thiếu niên bỏ nhà ra đi vì không khí ngột ngạt trong gia đình nhiều lắm. Khi mình nhìn vào cái khổ là thanh niên tự tử hay bỏ nhà ra đi thì mình đi tìm nguyên do, tìm sự thật thứ hai -tập đế- thì mình thấy rất rõ là có những bức xúc, những bế tắc trong lòng những người trẻ. Cái đó có nguồn gốc ở người lớn. Tìm được sự thật thứ hai rồi mình mới có cơ hội tìm sự thật thứ tư, phương pháp giải quyết vấn đề cho tận gốc, thay đổi nếp sống trong gia đình, trong học đường như thế nào? Phụ huynh phải tu tập như thế nào? Thầy cô giáo phải tu tập thế nào để có thể giúp được những đứa trẻ mà mình đang chăm sóc. Và các thầy, các sư cô nếu tu học giỏi, có phương pháp, thì sẽ biết phương pháp đó. Mình cũng có thể áp dụng trong chùa.

Trong chùa cũng có thể có những thầy, sư cô trẻ bỏ đi. Tại vì giữa sư trưởng và đệ tử có thể thiếu sự truyền thông, có sự ngột ngạt. Thầy trách đệ tử, đệ tử trách thầy. Trong chúng của mình cũng có thể thực tập những pháp môn như lắng nghe, ái ngữ với nhau để thiết lập lại sự truyền thông. Khi trong chúng làm được rồi thì mình mở những khóa tu cho người cư sĩ, cho các phụ huynh, cho các thầy cô giáo để họ cải thiện nếp sống trong gia đình, trong học đường. Như vậy mới giải quyết vấn đề đến tận gốc. Sự thật thứ nhất đưa tới sự thật thứ hai. Nắm được sự thật thứ hai rồi thì mình có sự thật thứ tư, con đường giải quyết. Mình đừng đợi người khác lập danh sách những nỗi khổ của mình. Mình phải tự làm lấy. Mình có thể tham khảo sư anh, sư chị của mình để họ giúp mình làm đúng hơn.

Một ví dụ khác, một tên khác của khổ là hiện tượng hâm nóng địa cầu. Hiện tượng ô nhiễm của sinh môi. Sinh môi là môi trường sinh hoạt mà mình cứ gọi là môi sinh hoại. Nói sinh môi mới đúng. Thà nói môi trường chứ không nên nói môi sinh. Ví dụ Trung Quốc trong những thập niên vừa qua muốn chạy theo các nước Tây phương đã khai thác không thương tiếc những tài nguyên của trái đất mà không thấy được hậu quả của nó. Bây giờ những hậu quả bắt đầu hiện ra, thiên tai đang ụp xuống con người. Nguyên nhân thứ nhất là do mình sử dụng xe hơi quá nhiều, mình sử dụng xe máy quá nhiều. Làm sao có đủ xăng cho tất cả mọi người. Mình chỉ có xe máy thôi nhưng mai mốt mình hy vọng sẽ có xe hơi. Nếu chưa có xe máy thì mình hy vọng mai mốt sẽ có xe máy. Những nước

dân số đông như Trung Quốc, Ấn Độ, nếu mỗi người đều có xe máy, xe hơi thì xăng ở đâu để cung cấp đủ. Chắc chắn không đủ cho mọi người đâu. Nếu đủ đi nữa thì tình trạng ô nhiễm của trái đất.

Nguyên nhân thứ hai là hiệu ứng nhà kính, nó lớn hơn cả xe hơi, đó là kỹ nghệ sản xuất thịt. Để chăn nuôi, người ta phải phá rừng. Khi phá rừng để trồng cỏ cho bò ăn, người ta đã tàn hại sinh môi rất nhiều. Những con bò bài tiết chất thải có nhiều CO₂ hơn cả lượng CO₂ xe hơi thải ra nữa. Báo cáo gần đây của Liên Hiệp Quốc, muốn cứu tình trạng sinh môi của trái đất thì mình phải giảm thiểu 50% kỹ nghệ chăn nuôi. Như vậy ít nhất mình cũng phải bớt ăn thịt 50%. Phật tử chúng ta biết ăn chay từ lâu. Có những người ăn chay trường. Nhưng cũng có một số trong chúng ta đang ăn chay bốn ngày, mười ngày. Mười ngày gọi là thập trai. Nhưng theo tiêu chuẩn của Liên Hiệp Quốc, chúng ta phải ăn thập ngũ trai mới cứu được trái đất. Vậy quý vị nào chưa đủ mười lăm ngày ăn chay thì xin tăng thêm cho đủ. Hai mươi ngày lại càng quý hơn.

Hiện giờ tại tu viện Lộc Uyển ở Hoa kỳ, các thầy, các sư cô không dùng điện nữa. Họ dùng năng lượng của mặt trời phục vụ cho cả trăm người sống với nhau như vậy. Khi di chuyển thì dùng xe hơi chạy bằng dầu thực vật. Dầu thực vật gây ô nhiễm ít so với dầu xăng. Các thầy cũng làm phân xanh, trồng rau sạch. Các thầy đi tiên phong và dân chúng trong vùng đi theo các thầy nhiều lắm. Các thầy các sư cô dạy bằng thân giáo. Có nhiều bài báo viết về cách sống của các thầy về cách bảo vệ sinh môi như vậy, nên có nhiều người đi theo.

Mỗi tuần, các tu viện của làng Mai ở Âu Châu, hoặc Mỹ Châu thực tập ít nhất một ngày không xe hơi gọi là carfree day. Ở các chùa bên làng Mai, mỗi tuần có một ngày không dùng điện gọi là electryfree day. Mình ở trong xã hội tiêu thụ mà làm được như vậy là mình dạy người ta bằng thân giáo chứ không phải là bằng ngôn giáo. Tăng thân cư sĩ đi theo rất đông. Nếu họ phát nguyện một ngày không sử dụng xe hơi thì đó là phẩm vật cúng dường Tam Bảo, cúng dường đất mẹ. Tại Lộc Uyển, các cư sĩ đã thực hiện được sáu mươi ngàn ngày không xe hơi rồi. Đến ngày toàn cầu không xe hơi, 22 tháng 9 sắp tới, tu viện Lộc Uyển hy vọng cúng dường lên đức Thế tôn một trăm ngàn ngày không xe hơi.

Tại Paris, số lượng những người dùng xe trong ngày đó xuống rất thấp. Chỉ những ai cần cấp thiết mới dùng xe hơi. Mình làm gương cho dân chúng. Các thầy các sư cô đương nhiên ăn chay trường. Những người cư sĩ khi tham dự những khóa tu của họ bên Mỹ hay bên Đức, vào ngày chót họ thọ tam quy và năm giới, có khi số lượng lên đến năm bảy trăm người. Khi họ thọ năm giới như vậy, họ cũng thường phát nguyện ăn chay ít nhất là mười lăm ngày, thập ngũ

trai. Bây giờ có danh từ thập ngũ trai là danh từ thời thượng, cư sĩ nên ăn chay mười lăm ngày để cúng dường cho trái đất. Trái đất là nơi đức Thích Ca đã chọn làm Phật độ của Ngài. Thương đức Thích Ca, mình phải thương trái đất này, thương Phật độ của Ngài, bảo hộ trái đất này.

Mình là con của đức Thích Ca mình phải bảo hộ trái đất mình, nối nghiệp Thầy của mình, nối nghiệp cha mình, đức Từ phụ. Trong khóa tu dành cho người Âu châu, Mỹ châu, các thiền sinh nghe lời thầy thọ năm giới, thực tập một ngày không xe mỗi tuần và ăn chay ít nhất mười lăm ngày mỗi tháng. Mình đã có truyền thống Phật giáo hai ngàn năm rồi, không lý mình làm dở hơn sao? Thành ra mình làm và khuyến khích bạn bè mình cùng làm nếu mình có mạng lưới, có thơ, mình nên khuyến khích bạn cùng làm và làm liền, đừng có đợi. Nói như vậy để thấy rằng nhìn vào sự thật thứ nhất là khổ đế, nhìn thật sâu thì thấy sự thật thứ hai là tập đế. Mà thấy được sự thật thứ hai rồi thì chắc chắn thấy được sự thật thứ tư là đạo đế, con đường lấy đi gốc rễ của khổ đau bằng hành động, bằng sự sống hằng ngày.

Sự thật thứ tư là đạo đế.

Đạo là con đường, là phương pháp. Có con đường rồi thì mình không còn lo sợ nữa. Mình an tâm, dầu có chết chiều nay mình cũng vui như thường, tại có con đường rồi. Những ai không có con đường mới lo sợ. Mình đã có con đường, có niềm tin rồi thì không lo sợ nữa. Đạo tiếng Anh là path. Ví dụ mình nói đến sự bế tắc, sự đánh mất truyền thông giữa vợ với chồng, giữa cha với con. Vợ chồng nói chuyện với nhau không được nữa, cha con nói chuyện với nhau không được nữa. Nhìn vào bế tắc đó, đánh mất sự truyền thông thì mình thấy được cái tập: hai bên có những hiểu lầm, những tri giác sai lầm về nhau. Khi nói năng mình dùng những ngôn từ gây đổ vỡ. Khi người kia nói với mình bằng những ngôn từ lên án, buộc tội khiêu khích, mình không có khả năng nghe được người đó.

Sự bế tắc đó, nhìn cho kỹ, do giận hờn, do không có khả năng lắng nghe được người kia. Cha không có khả năng lắng nghe được con, con không lắng nghe được cha. Cha không nói được lời ái ngữ với con, con không nói được lời ái ngữ với cha. Đó là sự thật thứ hai, tập đế. Khi thấy được tập đế rồi thì thấy được đạo đế. Muốn tái lập truyền thông thì phải biết xử lý nhận diện những bức bối của mình, những năng lượng bạo động trong mình làm cho êm dịu xuống. Thực tập lắng nghe, thực tập ái ngữ, tái lập truyền thông. Cái đó là đạo đế. Đạo đế chỉ thấy được khi mình thấy được tập đế. Nếu không mang tập đế theo thì không cách gì thấy đạo đế được. Ba chân lý đó, đi chung với nhau, không có cái nào tách rời cái nào.

Sự thật thứ ba là diệt đế.

Diệt ở đây có nghĩa là sự chấm dứt của khổ. The ending of illbeing. Sự thật thứ ba là một nốt nhạc trầm hùng, lạc quan của Tứ Diệu Đế. Tại vì sự thật thứ nhất xác nhận sự có mặt của đau khổ và sự thật thứ ba xác nhận khả năng chấm dứt khổ đau. Cũng như ông bác sĩ xác nhận anh có bệnh nhưng tôi trị được bệnh này cho anh. Anh có bệnh là sự thật thứ nhất. Tôi trị được bệnh này cho anh là sự thật thứ ba. Sự thật thứ ba là một nốt nhạc tích cực, mình biết rằng diệt, tức khổ diệt. Khi khổ diệt thì cái khác sinh. Cái đó là lạc sinh. Sự chấm dứt của khổ đau có nghĩa là sự có mặt của hạnh phúc. Khi giảng Tứ Diệu Đế cho người trẻ, mình đừng dùng cách diễn tả tiêu cực mà tập diễn tả tích cực. Sự chấm dứt khổ đau là sự bắt đầu của hạnh phúc. The ending of illbeing is thebegining of welling. Vì vậy Diệt Đế là sự có mặt của hạnh phúc, của an vui. Hôm qua mình đã nghe sự vắng mặt của bóng tối là sự có mặt của ánh sáng. Hai cái đó là một. Trong kinh nói vô minh diệt, minh sinh. Rất rõ ràng. Chính đức Thế Tôn từ miệng nói ra, vô minh diệt, minh sinh. Khi vô minh chấm dứt thì sự sáng suốt phát sinh. Sự vắng mặt của vô minh là sự có mặt của minh. Cho nên sự vắng mặt của khổ đau có nghĩa là sự có mặt của hạnh phúc.

Vì vậy Tứ Diệu Đế nói rằng hạnh phúc là chuyện có thể có được, nếu anh muốn. Tập đế cũng là một loại con đường, nhưng thay vì con đường đưa tới hạnh phúc, nó là con đường đưa tới khổ đau. Tập cũng là một loại con đường, con đường đó là con đường tà đạo, con đường đưa tới khổ đau. Đạo đế là con đường chính đạo, con đường đưa tới hạnh phúc. Đạo đế đưa tới Diệt đế. Tập đế đưa tới Khổ đế. Đó là hai cặp nhân quả. Đạo đế là nhân, Diệt đế là quả. Tập đế là nhân, Khổ đế là quả.

Chúng ta là những người tu, có ý chí muốn tu. Tu tức là chuyển hóa khổ đau thành ra hạnh phúc. Chúng ta phải theo nguyên tắc Tứ Diệu Đế. Chúng ta phải có cái y án rõ ràng. Mình phải biết mình có bệnh gì, có những khổ đau nào, mình nhìn sâu vào khổ đau đó. Khi nhìn thấy rồi thì tự nhiên phương pháp trị liệu nó hiện ra. Cái đó là sự thật thứ tư, Đạo đế. Những người thấy được sự thật thứ tư là những người thấy đạo, kiến đạo. Chỉ cần kiến đạo thôi chưa cần tu đạo đã thấy khỏe lắm rồi, vì mình biết đường mình đi rồi, biết cách đích xác, chứ không phải biết lý thuyết. Kiến đạo chứ chưa cần tu đạo là trong người đã khỏe rồi. Ngày xưa có thầy nói rằng nếu phân tích bốn sự thật này ra thì sẽ có một cái là vô vi và ba cái là hữu vi. Diệt đế là Niết Bàn là vô vi còn ba cái kia là hữu vi. Nói như thế để khiến người hiểu nhầm lẫn. Làm sao hữu vi trộn lẫn với vô vi. Nó đứng một hàng, nếu vô vi thì vô vi hết, hữu vi thì hữu vi hết. Làm sao một cái vô vi, còn những cái còn lại là hữu vi.

Đứng về phương diện tích môn, hiện tượng giới mà nói, cả bốn đều là hữu vi hết. Khổ đau cũng như hạnh phúc đều là hữu vi hết. Bốn cái không thể tách rời

ra mà có được. Cái này nương nhờ nhau mà có. Một cái chứa đựng ba cái kia, tương tức. Đó là cái thấy về Tứ Đế. Nó ở chiều sâu. Nếu tách rời ba cái kia thì mình không thấy được cái này. Nhờ nhìn ba cái kia mà thấy được cái này. Cái đó áp dụng cho cả bốn. Nếu nhìn sâu vào một cái xuống bản thể, tức nhìn vào phương diện tướng để đi vào tính thì bốn cái đều là vô vi hết. Hữu vi thì hữu vi hết. Vô vi thì vô vi hết.

Trong Tâm kinh, mình tụng hàng ngày, phần lớn mình tụng như con vẹt. Đã nói không có khổ, không có tập, không có diệt, không có đạo. Nó có nghĩa, tách rời ba cái kia thì không thể có cái này. Khổ đế không có thực tại riêng biệt, nó được tạo bởi ba cái đế kia. Tập đế cũng vậy, nó không phải là sự thật riêng biệt, nó được làm bởi ba cái kia. Đạo đế cũng vậy và Diệt đế cũng vậy thôi. Diệt là cái gì diệt mới được chứ! Sinh là cái gì sinh mới được chứ! Diệt tức phiền não diệt. Mà phiền não diệt tức hạnh phúc sinh ra, an lạc sinh ra. Đó là đứng về phương diện hiện tượng mà nói, tướng mà nói. Còn đi sâu vào làm gì có sinh mà có diệt?

Cho nên mình đừng nên nói đã hiểu Tứ Diệu Đế rồi. Có ai hỏi, thầy biết Tứ Diệu Đế chưa, sư cô hiểu Tứ Diệu Đế chưa, đạo hữu hiểu Tứ Diệu Đế chưa? Muốn chắc ăn thì nói, con hiểu sơ sơ. Nói tôi hiểu rồi là không đúng. Không ai hiểu Tứ Diệu Đế một cách hoàn hảo đâu. Nếu mình có tâm học hỏi thì sang năm cái thấy của mình về Tứ Diệu Đế sẽ sâu hơn cái thấy của mình năm nay và mình sẵn sàng buông bỏ cái hiểu của mình của năm nay để có thể có được cái hiểu sâu của sang năm. Cái đó gọi là vượt thắng kiến thủ, tức là vượt thắng cái mình cho là sự thật để mình đi tới một sự thật sâu sắc hơn.

Thích Nhất Hạnh

Chú thích:

(1) Tăng thân

(2) tiếng địa phương xứ Huế, có nghĩa xấu hổ.

Ghi chú: Tháng 10/2008 - Chân Tịnh Ý lược đăng bài pháp thoại của Thiền sư Thích Nhất Hạnh giảng ngày 21 tháng 5 năm 2008 tại Tổ đình Từ Hiếu.