Kinh Pháp Cú Hán Tạng (HT Thích Nhất Hạnh dịch)

Kinh Pháp Cú — các bản dịch & giảng giải

KINH PHÁP CÚ HÁN TẠNG Thích Nhất Hạnh Việt dịch Bài tựa Kinh Pháp Cú Trong tạng kinh chữ Hán Người viết: Cư sĩ Chi Khiêm (thế kỷ thứ III) Người dịch: Thích Nhất Hạnh Dhammapada là giáo nghĩa thiết yếu của các kinh. Dhamma là pháp, Pada là câu, là cú, là kệ. Pháp Cú có nhiều bộ khác nhau: có bộ có 900 câu kệ, có bộ 700 câu, và có bộ 500 câu. Kệ là những lời ngắn gọn, như bài thơ, bài tụng. Những câu ấy do Bụt nói ra, không phải một lần tất cả các câu, mà chỉ khi nào xúc sự thì mới nói lên một câu. Tất cả các câu ấy đều có gốc gác rải rác trong các kinh. Bụt là bậc có Nhất Thiết Trí, bản chất của Người là đại nhân từ, vì thương xót nhân

gian cho nên mới xuất hiện trên cuộc đời này để mở bày đạo nghĩa, giải cứu cho con người. Mười hai thể tài kinh điển nói lên được một cách tổng quát những gì thiết yếu nhất của đạo nghĩa ấy để được phân thành một số kinh bộ. Bốn bộ kinh A Hàm được lưu truyền lại sau khi Bụt qua đời là do công phu của thầy A Nan tụng đọc lại. Các kinh dù lớn hay nhỏ đều bắt đầu bằng câu "Đây là những gì tôi đã được nghe khi Bụt đang cư trú ở miền...v.v." Về sau các vị sa môn trong năm bộ phái Phật giáo đã nghiên cứu thông suốt về giáo nghĩa trong các bộ kinh ấy, sưu tầm và chép ra thành những bài kệ bốn câu hoặc sáu câu, xét theo ý nghĩa mà xếp riêng thành từng phẩm. Đối với mười hai thể tài giáo lý, không cần phải châm chước, không cần phải gọi bằng một cái tên riêng, cho nên mới gọi là

Pháp Cú. Các kinh điển đều là do sự tập hợp của các câu nói về chánh pháp mà có. Pháp Cú cũng là sự tập hợp của các câu nói về chánh pháp. Cận đại có nhà họ Cát lưu truyền một bộ kinh Pháp Cú có 700 bài kệ. Nghĩa lý của các bài kệ rất sâu, những người dịch chưa thật sự lột được hết nghĩa lý ấy. Được gặp Bụt đó là một việc hiếm có, được nghe lời dạy của Bụt cũng là một chuyện hiếm có. Với lại các vị Bụt lại hay xuất hiện ở miền Tây Trúc. Mà ngôn ngữ Tây Trúc rất khác với văn Hán. Sách là sách Ấn Độ, chữ cũng là chữ Ấn Độ, tên người và tiếng gọi sự vật không giống nhau, cho nên phổ biến được kinh điển là chuyện khó. Ngày xưa có các thầy An Thế Cao và Phật Điều đã từng dịch kinh tiếng Phạn ra tiếng Tần, lột được ý, bây giờ ít ai nối tiếp được

công việc ấy. Những người dịch kinh sau đó tuy không làm được cẩn mật như thế nhưng ít nhất cũng đã truyền đạt được phần đại ý, tuy còn thô thiển nhưng cũng đã là quý hóa lắm rồi. Trước hết là thầy Duy Kỳ Nan, từ Ấn Độ tới Vũ Xương vào năm thứ ba của niên hiệu Hoàng Vũ. Chính tôi đã được thầy ấy trao cho bản Pháp Cú có 500 bài kệ. Tôi mới mời vị đồng đạo của thầy ấy là ông Trúc Tương Diễm dịch ra chữ Hán. Ông Diễm tuy giỏi tiếng Phạn nhưng vốn liếng chữ Hán vẫn chưa đủ. Những lời dịch của ông ta còn mang rất nhiều tiếng phiên âm và ngữ pháp phạn ngữ, còn có vẻ chất phác quá. Khi nghe Chi Khiêm tôi nói rằng lời dịch còn chưa được thuần nhã, thì thầy Duy Kỳ Nan nói rằng Bụt chỉ cần nương vào nghĩa chứ không cần để ý tới tô điểm văn hoa. Chỉ cần chủ yếu lấy được cái pháp thôi

chứ không cần đẹp. Những người truyền dịch kinh điển chỉ cần làm cho lời kinh dễ hiểu, đừng làm cho thất thoát cái nghĩa chính, đó là tốt rồi. Ngồi trong ban phiên dịch, có người nói: Ngày xưa Lão Tử đã từng nói, “Lời nói hay thì khó tin, lời nói tin thì khó hay.” Đức Khổng Tử cũng từng nói, “Sách không thể nói hết lời, lời không thể nói hết ý.” Những lời nói như thế cho ta thấy rõ rằng ý của các bậc thánh nhân rất sâu sắc vô cùng. Bây giờ dịch từ tiếng Phạn ra thì phải thật sự lột được ý kinh. Cho nên người dịch phải tự xem bài kệ bằng tiếng Phạn và đọc lên tiếng Hán bằng chính miệng của mình. Do đó phải cố gắng nói ra cho được cái ý chỉ trong bản gốc mà không cần phải thêm thắt văn hoa. Những chỗ nào người dịch không hiểu thì thà rằng đừng dịch. Cũng vì lẽ đó mà trong công việc dịch thuật thế

nào cũng đã có những thất thoát, và có nhiều cái bị bỏ lại. Tuy nhiên, dù lời còn chất phác nhưng ý chỉ rất thâm uyên, câu văn còn giản ước nhưng nghĩa lý rộng sâu và các sự việc nhắc tới đều có liên hệ mật thiết với các kinh. Chương nào cũng có gốc rễ của chương ấy và bài kệ nào cũng có nghĩa lý của bài kệ ấy. Bên Ấn Độ, những người mới tu mà không chịu học kinh Pháp Cú là những người được gọi là ưa học nhảy lớp, không theo trình tự. Kinh Pháp Cú là đối tượng nghiên cứu quan trọng của người mới học mà cũng là kho tàng uyên áo cho những người đã đi sâu vào Phật học. Kinh này có khả năng chỉ bày cho những kẻ mê mờ, làm sáng tỏ cho những người còn nhiều nghi hoặc và giúp cho người ta tự học

được một mình. Nhờ kinh này mà kẻ học giả tuy công phu bỏ ra còn ít nhưng kết quả thu hoạch được thì rất lớn. Cho nên ta có thể nói rằng kinh này là cốt tủy của giáo pháp vi diệu. Lúc trước, khi tiếp nhận kinh này tôi thấy có nhiều chỗ tôi không hiểu được. Khi thầy Tăng Hội đem ông Diễm tới tôi lại có cơ hội chất vấn thêm. Nhân cơ hội ấy tôi lại nhận được thêm (từ các vị ấy) một số các bài kệ nữa, cho nên góp được thêm mười ba phẩm mới vào. Tham cứu các văn bản xưa và làm công việc hiệu đính thì kết quả là sau khi thêm mười ba phẩm mới vào, kinh này có được tất cả 39 phẩm và 752 bài kệ. Điều này đã đem lại nhiều bổ ích và giúp cho sự học vấn của chúng ta rộng rãi thêm nhiều. (Nguồn: Làng Mai)

KINH PHÁP CÚ HÁN TẠNG Thích Nhất Hạnh Việt dịch

Bài tựa Kết Một Tràng Hoa Viết về Kinh Pháp Cú Hán tạng thiền sư Thích Nhất Hạnh

Ở Ấn Độ, ngày xưa cũng như ngày nay, và ở nhiều nước khác nữa, có tục đi mua những tràng hoa kết sẵn để dâng cúng hay để hiến tặng. Chúng ta hãy hình dung một người kết tràng hoa và bán tràng hoa chuyên nghiệp. Người ấy đi hái nhiều thứ hoa, đem về, để riêng từng loại hoa trước mặt. Người ấy nâng một vài đóa hoa hay chùm hoa lên, ví dụ hoa nhài, rũ một cái, cho những

cánh hoa này lộ ra tất cả cái tươi đẹp còn lại của chúng, trước khi xâu kết thành một tràng hoa. Công việc của người biên tập kinh Pháp Cú cũng giống như công việc của người chuyên môn xâu kết tràng hoa. Trước hết người ấy phải đi hái hoa, nghĩa là đọc hết các kinh điển, và chọn ra những ý kinh, những bài kệ mang tính chất cốt tủy của Phật pháp. Rồi người ấy tập hợp các bài kệ này dưới những chủ đề khác nhau, cũng

như hoa nhài để riêng, hoa huệ để riêng, hoa vạn thọ để riêng. Người ấy bỏ những bài kệ mà nghĩa lý còn mù mờ, chỉ chọn những bài kệ nghĩa lý thật sáng tỏ, cũng như cầm hoa mà rũ, làm rơi rụng những cánh hoa không còn tươi thắm, để chỉ còn những đóa hoa thật tươi, trước khi xâu kết thành tràng hoa.

Tôn giả Pháp Cứu (Dharmatràta), một trong những vị luận sư nổi tiếng của bộ phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ ở Kashmir, được coi như là người đã biên tập thành kinh Pháp Cú mà chúng ta có một bản dịch ở Hán Tạng. Đó là kinh thứ 210 trong Đại Tạng Tân Tu. Đầu kinh có ghi là kinh do tôn giả Pháp Cứu tuyển chọn. Nếu sự ghi chép đó đúng với sự thực, thì tôn giả Pháp Cứu là một trong những nhà tuyển chọn và biên tập các kinh Pháp Cú. Bởi vì không phải chỉ có một người làm việc ấy. Có những kinh Pháp Cú chỉ có 500 bài kệ tụng, có những kinh có 700 bài, có kinh có 900 bài, v.v... Kinh Pháp Cú trong Hán Tạng có tới 39 phẩm với 39 đề tài. Phẩm đầu là phẩm Vô Thường, và cố nhiên chủ đề chung của tất

cả các bài kệ tụng trong ấy là tính vô thường của vạn vật. Phẩm này có hai mươi mốt bài kệ tụng. Phẩm thứ 12 có đề tài là Hoa Hương. Ta hãy đọc hai bài kệ đầu của phẩm này, bởi vì hai bài ấy nói về chuyện xâu kết tràng hoa và biên tập Pháp Cú: 1. “Ai là người tuyển chọn được các cõi, bỏ đi các vùng tù ngục mà chỉ giữ lại các tầng trời? Ai là người có thể tuyển chọn được Pháp Cú như một kẻ chuyên nghiệp có tài chọn hoa và kết lại thành tràng hoa?” 2. “Một người đang thực tập tu học thì có thể tuyển chọn được các cõi, bỏ đi các vùng tù ngục mà chỉ giữ lại các tầng trời, có thể nói Pháp Cú, có thể hái được những đóa hoa đức hạnh.”

Đi vào kinh tạng cũng như đi thám hiểm các tầng trời: biết bao nhiêu đóa hoa tuyệt vời của diệu pháp mà ta có thể khám phá trong kho tàng của thế giới ấy. Phải có tu có học thật sự thì ta mới có khả năng khám phá và nhận diện được những châu báu ấy, để thu nhặt, đúc kết và hiến tặng cho thế gian. Ta không cần có phép thần thông mới đi vào được các cõi trời kia để làm công việc giám sát và chọn lọc. Ta chỉ cần là người có thật tu thật học. Tôn giả Pháp Cứu tin rằng mình làm được công việc tuyển chọn Pháp Cú tại vì mình có thật tu thật học. Và nếu ai có thật tu thật học cũng đều làm được việc ấy, nghĩa là có khả năng giảng dạy Pháp Cú và gặt hái được những đóa hoa tuệ giác và đức hạnh để kết lại thành những tràng hoa.

Đọc hai bài kệ đầu này của phẩm Hoa Hương ta thấy được đức khiêm cung của tôn giả Pháp Cứu. Nhiều người nói là muốn đọc Đại Tạng Kinh, đang đọc Đại Tạng Kinh hay đã đọc Đại Tạng Kinh. Nhưng đã có mấy người đi vào trong Đại Tạng mà không lạc đường, mà không biết mình đang ở vị trí nào trong cái đại dương mông mênh ấy? Kinh Pháp Cú được lưu hành rộng rãi ở Việt Nam ngày nay là kinh Pháp Cú của tạng Pali. Kinh này chỉ có 26 phẩm mang 26 đề tài, chứ không phải có tới 39 phẩm như kinh Pháp Cú trong tạng Hán. Nhưng nội dung của 26 phẩm gần giống nhau quá, kể cả tên các phẩm, cho đến nỗi có nhiều học giả cho rằng kinh Pháp Cú trong tạng Hán đã được dịch từ kinh Pháp Cú trong tạng Pali. Nhưng tìm hiểu chi

tiết, ta có thể nói rằng cả hai kinh đều có thể đã được phát xuất từ một nguyên bản Prakrit. Có thể là nguyên bản này thuộc về Hữu Bộ hay Ca Diếp Di Bộ, hoặc một bộ phái khác có mặt ở miền Bắc Ấn Độ. Kinh Pháp Cú tạng Hán có một bài tựa có thể cung cấp cho chúng ta một ít thông tin rất quý báu. Nhờ bài tựa này mà ta biết người dịch kinh tên là Trúc Tương Diễm, tiếng Phạn thì rất giỏi nhưng vốn liếng tiếng Hán thì còn ít. Vị này đã cùng với một vị khác, tên là Duy Kỳ Nan, từ Ấn Độ qua tới Vũ Xương vào năm thứ ba của niên hiệu Hoàng Vũ, tức là năm 224 của kỷ nguyên Tây Lịch. Họ có đem theo một nguyên bản tiếng Phạn của kinh Pháp Cú có 500 bài kệ tụng. Người viết bài tựa này là cư sĩ Chi Khiêm, vị đã từng là giáo sư dạy kèm cho

hoàng thái tử Tôn Lượng nước Đông Ngô cho đến năm 252, khi phụ hoàng là Ngô Tôn Quyền băng. Chi Khiêm trước đó đã dịch được rất nhiều kinh từ tiếng Phạn ra tiếng Hán. Sách Cao Tăng Truyện nói ông đã dịch được 49 bộ kinh, trong khi sách Lịch Đại Tam Bảo Ký nói ông đã dịch được tới 129 bộ. Công trình phiên dịch này chắc hẳn đã được ông thực hiện một phần nhỏ ở Vũ Xương và một phần lớn ở Kiến Nghiệp, thủ đô nước Đông Ngô, trong khi ông được vua Ngô Tôn Quyền mời dạy cho thái tử. Trước đó, nghĩa là khi nhà Hậu Hán chưa sụp đổ, ông cư trú ở Hà Nam. Ông là người nước Nhục Chi (Indo-Scythe) cùng với thân tộc di cư qua nước Hán hồi còn rất trẻ, có thể hồi mới mười tuổi, hiểu tới sáu thứ tiếng. Ông đã được theo học với thầy Chi Lương, thầy này là đệ tử của thầy Chi Lưu Ca Sấm

(Locasema), một dịch giả kinh Phật nổi tiếng ở đất Hán. Chi Lưu Ca Sấm, Chi Lương và Chi Khiêm đều là những nhà trí thức thượng thặng có gốc gác nước Nhục Chi, và được người đương thời ca ngợi là Tam Chi (ba vị học giả uyên thâm gốc nước Nhục Chi). Chi Khiêm còn được ca tụng là Trí Nang, có nghĩa là một cái túi kiến thức. Sau ngày sụp đổ của nhà Hán, Chi Khiêm đã chạy loạn về Vũ Xương, sau đó mới được vua Tôn Quyền mời dạy thái tử. Bài tựa Kinh Pháp Cú do Chi Khiêm viết cho biết rằng hai vị Duy Kỳ Nan và Trúc Tương Diễm đã từ Ấn Độ tới Vũ Xương với nguyên bản kinh Pháp Cú bằng tiếng Phạn và ông được gặp hai vị này ở đây. Các vị này đã tới Lạc Dương trước, nhưng vì thời thế loạn lạc, nhà Hán sụp đổ cho

nên mới di tản vào Vũ Xương. Hồi đó Ngô Tôn Quyền chưa xưng đế, nhưng miền Giang Đông do ông kiểm soát tương đối có an ninh. Chi Khiêm cũng đang tỵ nạn ở đấy và hai bên đã có cơ hội gặp nhau. Năm các vị gặp nhau là năm 224, hai năm sau ngày nhà Hán chính thức sụp đổ. Nhà Hán sụp đổ thì có ba nước được thành lập: Bắc Ngụy, Tây Thục và Đông Ngô. Bài tựa cho biết là chính cư sĩ Chi Khiêm đã đề nghị thầy Trúc Tương Diễm dịch kinh Pháp Cú từ tiếng Phạn ra tiếng Hán và thầy Tương Diễm đã nhận lời. Bài tựa cho biết rằng tuy thầy Tương Diễm rất giỏi về tiếng Phạn nhưng tiếng Hán còn kém. Nếu Chi Khiêm lúc đó đã là một dịch giả xuất sắc từng dịch được nhiều kinh từ Phạn ra Hán thì tại sao không tự nguyện dịch lấy mà phải nhờ

thầy Tương Diễm dịch? Chỉ có một câu trả lời: hồi đó, tiếng Phạn của Chi Khiêm còn yếu, và Chi Khiêm chưa bắt đầu sự nghiệp dịch thuật của mình. Bài tựa còn cho biết có nhiều chỗ khó dịch, cho nên bản dịch không có được những đoạn khó dịch ấy, và do đó đã có những rơi rụng đáng tiếc. Hồi ấy, cư sĩ Chi Khiêm suýt soát 30 tuổi, và đã nổi

tiếng là văn hay chữ tốt. Ngồi trong hội đồng phiên dịch, ông có nói lên sự không hài lòng của ông, nhưng các vị trong ban phiên dịch, trong đó có Duy Kỳ Nan và Trúc Tương Diễm nói rằng không cần văn hay, chỉ cần lột được ý chính của Kinh là được rồi. Cư sĩ Chi Khiêm ngồi đó trong ban dịch thuật, ghi xuống những câu đã được thầy Tương Diễm đọc ra bằng tiếng Hán, và hứa sẽ để nguyên như

vậy mà không trau chuốt. Duy Kỳ Nan cũng có ngồi đó, hạ lạp tuy lớn hơn thầy Tương Diễm, nhưng vốn liếng tiếng Hán còn quá ít nên cũng chỉ đóng góp bằng sự có mặt của mình. Có thể vì lý do ấy mà cư sĩ Chi Khiêm từ đó đã bắt đầu nỗ lực học tiếng Phạn cho giỏi để tự mình trực tiếp dịch kinh. Ông là người thông minh và có khiếu văn chương ngôn ngữ, biết được tới sáu thứ tiếng, thành ra học rất nhanh. Sau đó ông mới bắt đầu sự nghiệp dịch kinh của mình. Trước khi vào Vũ Xương, ông cũng đã từng được học tiếng Phạn và kinh điển từ thầy Chi Lương, đệ tử của dịch giả lừng danh Chi Lưu Ca Sấm. Theo bài tựa, Chi Khiêm đã có dịp gặp lại thầy Tương Diễm một lần thứ hai để chất vấn về những điểm chưa rõ ở trong bản

dịch Pháp Cú, và được thầy này trao thêm cho nhiều tài liệu tiếng Phạn, cũng cùng một đề tài Pháp Cú. Với những tài liệu này, Chi Khiêm đã dựng thêm được 13 chương mới nữa của Kinh Pháp Cú, và những chương này, một số được đặt trước các chương có sẵn, một số được đặt sau các chương có sẵn. Những chương đặt phía trước có tính chất của văn học Phật giáo Hữu Bộ miền Bắc, và những chương đặt phía sau lại có tính chất của văn học Phật giáo Thượng Tọa Bộ miền Nam. Mười ba chương mới này không có mặt trong kinh bản Pháp Cú tiếng Pali. Chắc chắn rằng sau này khi vốn liếng tiếng Phạn đã vững chắc, cư sĩ Chi Khiêm đã trùng tu lại bản dịch của Tương Diễm, và vì vậy ta thấy văn chương của Kinh Pháp Cú tạng Hán khá điển nhã, không phải thứ

văn chương của người mới học tiếng Hán vài ba năm. Hai vị Duy Kỳ Nan và Tương Diễm tới Vũ Xương năm 224 và có lẽ ba bốn năm sau thầy Tương Diễm mới có tạm đủ tiếng Hán để nhận lời Chi Khiêm khởi sự dịch kinh Pháp Cú. Kinh Pháp Cú trong Hán tạng có ghi dòng chữ: Kinh này do các vị Duy Kỳ Nan v.v... phiên dịch. Theo tinh thần của bài tựa thì chính Tương Diễm cầm bản tiếng Phạn đọc ra tiếng Hán và Chi Khiêm ghi chép xuống. Duy Kỳ Nan chỉ ngồi đó yểm trợ và chứng minh, bởi vì ông là bậc trưởng thượng. Chữ vân vân (đẳng) có nghĩa là cùng với Duy Kỳ Nan có những vị khác đóng góp vào việc phiên dịch, trong đó có Tương Diễm và có cư sĩ Chi Khiêm. Chắc chắn là cư sĩ Chi Khiêm, sau khi giỏi tiếng Phạn, đã dày công duyệt lại bản dịch

và cho nó trở thành một dịch bản có giá trị về cả hai mặt văn chương và nghĩa lý. Bài tựa này không được đặt ở đầu kinh mà được đặt ở giữa quyển thượng và quyển hạ, và không mang chữ ký của Chi Khiêm: sự kiện này cũng nói lên được đức khiêm cung của vị cư sĩ bác học này. Loạn lạc gây nên do sự sụp đổ của nhà Hán xảy ra vào khoảng năm 220. Chi Khiêm cũng như nhiều nhà trí thức khác ở Lạc Dương đã chạy về miền Nam tỵ nạn. Có nhiều nhà trí thức chạy loạn và vào tận đất Giao Châu, trong đó có Mâu Tử, sau này là tác giả của Lý Hoặc Luận, tác phẩm về Phật giáo đầu tiên viết bằng tiếng Hán và sáng tác tại Giao Châu. Những cộng sự viên của thiền sư An Thế Cao như Bì Nghiệp và Trần Tuệ cũng đã chạy nạn về tận Giao Châu và đã tham dự

vào trong ban phiên dịch kinh điển của thầy Tăng Hội hồi đó đang chủ trì trung tâm Phật giáo Luy Lâu ở Giao Châu. Cư sĩ Chi Khiêm đã chỉ chạy vào tới Vũ Xương. Và đã gặp hai vị Duy Kỳ Nan và Tương Diễm ở đấy. Mãi tới năm 229 Ngô Tôn Quyền mới xưng đế, trước hết ở Vũ Xương, lấy quốc hiệu là Ngô, và mãi tới năm 238 mới dời về Kiến Nghiệp. Vũ Xương tức là thành Kinh Châu ở tỉnh Hồ Bắc, còn Kiến Nghiệp là tên mới của thành Mạt Lăng ở Dương Châu, tỉnh Giang Tô. Tên Kiến Nghiệp là do vua Tôn Quyền đặt. Có lẽ Chi Khiêm đã được vua Tôn Quyền mời dạy cho thái tử là Tôn Lượng ngay từ lúc kinh đô nước Ngô còn đặt ở Vũ Xương. Kèm cho hoàng thái tử học lại có nhiều nhà trí thức khác trong đó có học giả Vi Diệu, tên tự là Vi Chiếu. Vì

Chi Khiêm là người nước ngoài nên không được chính thức ghi tên trong Ngô Sử. Trong số các kinh điển do Chi Khiêm phiên dịch có những kinh điển Đại Thừa như kinh Duy Ma Cật, kinh Đại Bát Niết Bàn, kinh Bát Nhã (Đại Minh Độ Kinh), cũng có những kinh nguyên thỉ như kinh Pháp Cú và kinh Nghĩa Túc. Điều cần ghi nhớ là hồi ấy tư liệu của cả hai truyền thống đều có mặt. Sách Cao Tăng Truyện của thiền sư Huệ Hạo cho biết là thầy Tăng Hội đã từ Giao Châu tới kinh đô Kiến Nghiệp của nước Đông Ngô vào năm 247, năm thứ mười của niên hiệu Xích Ô. Lúc đó vua Tôn Quyền đã ở ngôi được 18 năm, và chắc rằng trong mười tám năm này cư sĩ Chi Khiêm đã có cơ hội dịch được nhiều kinh

điển tại Kiến Nghiệp. Sách Cao Tăng Truyện cũng cho biết là khi thiền sư Tăng Hội bước chân đến Đông Ngô (“miền Giang Tả”) thì đó là lần đầu tiên vương quốc Đông Ngô thấy được hình dáng một vị sa môn. Như vậy cũng có nghĩa là lúc bấy giờ các vị Duy Kỳ Nan và Tương Diễm chưa đến đó, hoặc chưa có mặt ở đó. Có thể hai vị này chỉ đến Vũ Châu và ở lại Vũ Châu. Cũng có thể hai vị này không phải là người xuất gia, mà chỉ là những vị cư sĩ như Chi Khiêm. Hai cái tên Duy Kỳ Nan (Vighna) và Tương Diễm (sách Cao Tăng Truyện nói Tương Diễm còn có tên khác là Luật Diễm) cũng không có dáng dấp của những pháp danh của người xuất gia. Cao Tăng Truyện cho biết rằng Chi Khiêm (hiệu Cung Minh) là người học

rộng, biết nhiều, nói được sáu thứ tiếng, người cao, gầy mà hơi đen. Trong hai mắt, tròng trắng thì lớn mà con ngươi thì màu vàng. Tuy người mảnh khảnh nhưng đó là một cái túi hiểu biết, người đương thời hay nói như thế. Vua Tôn Quyền nghe tiếng mới mời đến kèm dạy cho thái tử. Thái tử tên là Tôn Lượng. Sách Cao Tăng Truyện nói rằng khi Tăng Hội tới Kiến Nghiệp, việc đầu tiên mà thiền sư làm là dựng một mái lá, đặt lên một tượng Bụt và bắt đầu thực tập thiền hành. “Đây là lần đầu tiên ở nước Ngô xuất hiện một vị sa môn”, sách Cao Tăng Truyện viết. Vua Tôn Quyền nghe nói, vời đến, đặt ra nhiều thử thách và cuối cùng tuân phục, giúp thầy Tăng Hội lập nên ngôi chùa đầu tiên ở nước Ngô, gọi là chùa Kiến Sơ, và cho xây bảo tháp bên

cạnh. Khu xây cất ấy được gọi là Trung Tâm Phật giáo (Phật Đà Lý). Chắc chắn là cư sĩ Chi Khiêm đã đóng góp một phần quan trọng vào việc yểm trợ xây dựng Trung Tâm Phật Giáo này, bởi vì ông đang được vua Tôn Quyền tin tưởng, giao cho công việc dạy dỗ thái tử. Và từ năm 247 trở đi cho đến khi vua Tôn Quyền băng (252), thầy Tăng Hội và cư sĩ Chi Khiêm đã có cơ hội làm việc dịch thuật với nhau trong một khung cảnh rất

thuận lợi là chùa Kiến Sơ, là Trung Tâm Phật Giáo Phật Đà Lý. Các học giả ai cũng công nhận là văn phong của cả hai vị này đều rất điển nhã. Họ đã có can đảm sử dụng các danh từ Khổng giáo và Lão giáo có sẵn để dịch những danh từ Phật học, đã tìm cách dịch nghĩa chứ không chịu chỉ chấp nhận phiên

âm, trừ những danh từ khó dịch nhất. Nước Ngô chỉ cường thịnh trong thời gian vua Tôn Quyền trị vì. Sau khi vua băng (252) thì quyền thần chống đối lẫn nhau làm cho nội bộ suy yếu. Thái tử Tôn Lượng lên ngôi, không đủ sức trị vì. Cư sĩ Chi Khiêm bỏ vào núi Khung Ải (Long Sơn) để tĩnh tu. Tôn Hưu (Cảnh Đế) lên ngôi cho đến năm 264 thì băng và Tôn Hạo lên kế vị. Vua Tôn Hạo tính tình nóng nảy, bạo động, đã giết hại nhiều vị trung thần. Nghe lời dèm pha, Tôn Hạo muốn đàn áp Phật giáo và triệt tiêu chùa Kiến Sơ. Nhưng với đức độ và phong thái bất bạo động của mình, thầy Tăng Hội đã cảm hóa được vua Tôn Hạo và cuối cùng vua này chịu quy y và thọ trì năm giới. Trong khi cư sĩ Chi Khiêm bỏ vào núi ẩn tu thì thiền sư Tăng Hội vẫn tiếp tục chủ trì Trung tâm Phật giáo Kiến Sơ, tổ chức

đại giới đàn thu nhận đệ tử người Ngô xuất gia, và làm cho đạo Bụt trở nên hưng thịnh ở miền Giang Tả. Để tổ chức những giới đàn truyền giới như thế, chắc hẳn thiền sư đã cho mời các vị cao tăng ở Giao Châu tới để thành lập hội đồng truyền giới có đủ tam sư và thất chứng. Cả hai vị Tăng Hội và Chi Khiêm đã đóng góp đáng kể về mặt nghi thức hành trì và tán tụng. Chi Khiêm đã soạn được Phạm Bối Tam Khế và Tán Bồ Tát Liên Cú căn cứ trên Vô Lượng Thọ Kinh và Thái Tử Thụy Ứng Bản Khởi Kinh. Tăng Hội cũng soạn được những điệu tán tụng rất trong sáng đẹp đẽ và cảm động được lòng người gọi là Nê Hoàn Phạm Bối. Ta biết bài tựa kinh An Ban Thủ Ý đã được thiền sư Tăng Hội viết tại Luy Lâu, nhưng ta không biết Lục Độ Tập Kinh

được dịch ở Luy Lâu hay ở Kiến Nghiệp. Có một kinh do Chi Khiêm dịch đã được đưa vào phần cuối của Lục Độ Tập Kinh, đó là kinh Kính Diện Vương. Điều đó cho ta thấy cái giao tình mật thiết giữa hai vị học giả. Chắc chắn là thầy Tăng Hội đã sử dụng kinh Pháp Cú và các kinh khác do cư sĩ Chi Khiêm dịch để giảng dạy cho đồ chúng tại chùa Kiến Sơ. Hồi đó bốn bộ kinh A Hàm còn chưa được dịch ra tiếng Hán. Những từ ngữ mà các vị Chi Khiêm và Tăng Hội sử dụng đã đóng góp rất nhiều cho công trình phiên dịch các kinh A Hàm trong những thế kỷ kế tiếp. Năm 280, vào tháng tư, vua Tôn Hạo ra đầu hàng nhà Tấn. Tháng chín năm ấy thiền sư Tăng Hội viên tịch. Vậy là vị

thiền sư gốc Việt này đã hành hóa tất cả được 31 năm ở nước Đông Ngô. Đầu năm nay khi phiên dịch xong kinh Nghĩa Túc, tôi bắt đầu dịch kinh Pháp Cú và khám phá ra rằng cư sĩ Chi Khiêm cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc cầm bút và biên tập trong ấy. Như đã nói ở đầu bài này, kinh Pháp Cú chữ Hán có tới mười ba phẩm mà kinh Pháp Cú chữ Pali không có. Đó là do công trình của cư sĩ Chi Khiêm. Những phẩm như phẩm Vô Thường hay Niết Bàn đều không có trong kinh Pháp Cú tiếng Pali, trong khi các đề tài ấy rất quan trọng. Các phẩm không có trong bản Pali là: Vô Thường, Giáo Học, Đa Văn, Mã Tín, Phá Giới, Duy Niệm, Từ Nhân, Ngôn Ngữ, Lợi Dưỡng, Nê Hoàn, Sinh Tử, Đạo Lợi và Cát Tường. Cát Tường, phẩm chót, là

một kinh rất phổ biến ở các nước Phật giáo Nam phương, thường được các Phật tử tại gia học thuộc lòng. So với bản tiếng Pali, thì trong bản tiếng Hán, tám phẩm đầu trong số mười ba phẩm vừa nêu tên được để lên đầu, và năm phẩm còn lại được đặt ở cuối. Những tư liệu mà cư sĩ Chi Khiêm sử dụng để làm ra mười ba phẩm ấy được thầy Tương Diễm cung cấp mà cũng có thể đã được thầy Tăng Hội cung cấp. Trong bài tựa kinh Pháp Cú Hán Tạng, tuy không có tên người đề tựa ở đầu bài hay cuối bài, nhưng căn cứ trên nội dung ta biết cư sĩ Chi Khiêm là tác giả. Đọc câu: “Khi nghe Khiêm tôi nói rằng lời dịch còn chưa được thuần nhã thì thầy Duy Kỳ Nan nói rằng Bụt chỉ cần nương vào nghĩa chứ không cần để ý tới tô điểm văn hoa” (Sơ Khiêm kỳ vi từ bất nhã Duy Kỳ Nan viết Phật ngôn y kỳ

nghĩa bất dụng tiết), ta biết người viết tựa là Chi Khiêm. Đoạn sau ông lại viết: “Hội tương viêm lai, cánh tùng nặc vấn tạo thử kệ bối, phục đắc thập tam phẩm.” Chữ Viêm ở đây chắc là do chữ Diễm viết lầm, cho nên ai cũng đọc là Diễm, và ai cũng dịch là “gặp Tương Diễm tới” (Gặp Tương Diễm tới, tôi lại có dịp chất vấn thêm. Nhân cơ hội ấy tôi lại nhận được thêm một số các bài kệ nữa cho nên góp được thêm mười ba phẩm mới vào). Tôi thấy dịch “hội tương diễm lai” là “gặp Tương Diễm tới” thì có cái gì không ổn. Trước đã nói khi Tương Diễm tới Vũ Xương, mình đã được gặp và đã yêu cầu Tương Diễm dịch Kinh Pháp Cú rồi mà. Nếu lần này gặp nữa thì không phải là lần gặp đầu. Cho nên chữ lai không thể dịch là tới mà phải dịch là trở lại. Theo tôi thì chữ Hội đây có nghĩa là Tăng Hội, cũng

như chữ Khiêm phía trên có nghĩa là Chi Khiêm. Và tôi nghĩ rằng mình có thể dịch ‘hội tương diễm lai’ là “khi thầy Tăng Hội đưa ông Diễm tới lại” (chữ tương cũng có nghĩa là đem). Điều này có nghĩa là thầy Tăng Hội đã có cơ hội gặp hai vị Duy Kỳ Nan và Tương Diễm ở Kiến Nghiệp trong thời gian sau khi chùa Kiến Sơ đã được kiến lập, và tư liệu đưa ra kỳ này là do cả hai thầy Tương Diễm và Tăng Hội cung cấp. Rất có thể thầy Tăng Hội đã mời hai vị tham dự vào hội đồng truyền giới đầu tiên tổ chức tại chùa Kiến Sơ cho người Ngô được xuất gia, bởi vì vào đời Hán, người Hán tộc chưa ai được phép cắt tóc làm sa môn. Tôi có thật nhiều hạnh phúc trong khi dịch kinh Pháp Cú chữ Hán, tuy đôi khi cũng vấp phải một vài khó khăn. Dịch

kinh Pháp Cú cho tôi nhiều cảm hứng. Ví dụ khi dịch đến bài kệ thứ 17 trong phẩm Phóng Dật, tức là phẩm thứ 10: “Xuất gia từ khi còn trẻ tuổi mà tu tập theo giáo pháp của Bụt một cách đầy đủ thì sẽ chiếu sáng được cho thế gian như một mặt trăng trong bầu trời không mây.” Nguyên văn chữ Hán: Thiếu tráng xả gia Thịnh tu Phật giáo Thị chiếu thế gian Như nguyệt vân tiêu Trong chương thứ 34, phẩm Sa Môn, ở bài kệ thứ 23 cũng có hình ảnh của một vầng mặt trời: “Người xuất gia dù còn trẻ nhưng hết lòng thực tập Phật pháp thì cũng giống như

một vầng thái dương soi sáng thế gian trong khung trời không có mây ám.” Nguyên văn chữ Hán:

Thảng hữu thiếu hành
Ứng Phật giáo giới

Thử chiếu thế gian

Như nhật vô ế

Phía bên kinh bản tiếng Pali, ta có một bài kệ, cũng trong phẩm Sa Môn, cũng bài thứ 23, mà thay vì mặt trời, ta lại thấy mặt

trăng:

Yo have daharo bhikkhu yuñjati buddhasāsane

So imam lokam pabhāseti abbhā mutto' va candimā

Tôi nhớ lại hồi Bụt mới thành đạo, đại đa số người xuất gia theo Ngài là người trẻ.

Lấy cảm hứng ở bài kệ trên, bắt đầu từ năm 2010 tôi đã đặt pháp tự cho những người xuất gia bằng chữ trăng và trời. Các sư cô trẻ có những tên như Chân Trăng Mười Sáu, Chân Trăng Phương Nam, Chân Trăng Chùa Xưa, v.v... và các sư chú trẻ có những tên như Chân Trời Phương Bối, Chân Trời Thân Hữu, Chân Trời Huyền Thoại, v.v... để nhớ là dù mình còn trẻ tuổi, nếu mình tu học cho tinh chuyên thì cũng sẽ như mặt trời hay mặt trăng, chiếu sáng được cho thế gian. Tôi đã cố ý dịch các bài kệ thành văn xuôi để cho dễ hiểu. Ngày xưa văn học Phật giáo, trong những thế kỷ đầu, là văn học truyền khẩu; thi kệ là phần dễ nhớ dễ thuộc cho nên trùng tụng (già đà, gathà, thi kệ) là thể tài được ưa chuộng nhất. Nó cũng như ca dao, dễ nhớ, dễ thuộc. Nhưng

bây giờ ta đã viết xuống được rồi thì ta cũng có thể cất giữ lâu dài mà không sợ quên, do đó ta không hẳn phải dịch thành thi kệ. Tuy nhiên, nếu có dịp, tôi cũng sẽ lấy ý của văn xuôi để dịch lại thành thi kệ. Tôi viết bài tựa này cũng để ghi nhớ công ơn chư tổ đã làm mọi cách để cho Phật pháp được truyền bá rộng rãi và lâu dài về sau, và cũng để nhớ về thiền sư Tăng Hội và cư sĩ Chi Khiêm ... Tôi đã có cơ hội giảng được ba phẩm trong kinh này, đó là phẩm Nê Hoàn (phẩm thứ 36), được tôi đặt tên là Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại, phẩm Ái Dục (phẩm thứ 32), được tôi đặt tên là Kinh Chiếc Lưới Ái Ân, và phẩm Cát Tường (phẩm thứ 39) mà tôi đặt tên là Kinh Điềm Lành Lớn Nhất. Có dịp tôi sẽ bình giải tiếp. Xin mời các vị đã từng đọc

và thực tập kinh Pháp Cú dịch từ tiếng Pali thưởng thức kinh văn này dịch từ tiếng Hán. Sẽ có những cái bất ngờ ...

KINH PHÁP CÚ HÁN TẠNG Thích Nhất Hạnh Việt dịch

Kinh Quán Chiếu Vô Thường (Thiền Sư Thích Nhất Hạnh dịch từ kinh Pháp Cú trong Hán Tạng) Kinh thứ 1 1. Ý thức là mình vừa ngủ dậy thì nên mở tâm vui mừng. Hãy lắng nghe những lời sau đây ghi chép lại giáo lý của Bụt. 2. Tất cả các hànhđều vô thường, tất cả đều là những cái đã được hình thành và đều sẽ phải suy yếu. Hễ có sinh là phải có diệt. Vượt thoát được cái sinh cái diệt ấy là hạnh phúc lớn. 3. Như người thợ gốm sử dụng khuôn và đất sét để nặn ra các vật dụng, tất cả những gì được tạo tác ra cuối cùng cũng đều phải bị hư hoại. Mạng sống con người

cũng thế. 4. Như con sông chảy xiết, đi mà không trở lại, mạng sống con người cũng như thế, một khi đi qua thì không trở về, già đi thì không trẻ trở lại. 5. Như kẻ mục đồng cầm gậy lùa bò đi ăn cỏ, cái già và cái chết cũng lùa mạng sống của chúng ta đi về nẻo chết. 6. Bất cứ ai, bất cứ là nam hay là nữ, bất cứ thuộc dòng họ nào, trăm ngàn

như một, dù có chất chứa tài sản nhiều cách mấy cũng không ai thoát khỏi sự suy tàn. 7. Mỗi ngày mỗi đêm, sinh mạng tự giảm xuống, tuổi thọ cứ tiêu hao dần dần cho đến hết, như nước cạn trong hồ. 8. Cái còn dù có dài lâu cách mấy cuối cùng cũng phải trở thành cái hết, cái cao trở thành cái thấp, cái phối hợp đi tới cái ly tan, cái sinh đưa tới cái tử. 9. Các loài chúng sanh thường xung đột

với nhau, do đó mà mạng sống bị tan vỡ, tùy theo hành động của mình mà bị sa đọa hoặc nhận chịu tai ương hoặc thừa hưởng phúc báo. 10. Tuổi già phải gánh chịu đau nhức, khi chết, trước khi tâm thức lìa bỏ thân xác thì lại bị sự tham tiếc gia đình ràng buộc như nơi chốn tù ngục, như vậy thì không thể chấm dứt được luân hồi trong thế gian. 11. Thương biết bao nhiêu! Khi tuổi già đến, nhan sắc biến đổi, suy tàn, ít có điều như ý, tuổi già chỉ thấy dẫm chân tại chỗ. 12. Dù có sống tới một trăm tuổi rồi cũng phải chết, tuổi già hay trở nên ngán ngẩm, bệnh tật liên miên cho đến hết đời. 13. Ngày hôm nay đã qua, mạng sống theo đó mà rút ngắn lại, tình trạng giống tình trạng con cá thiếu nước, còn có cái vui gì? 14. Tuổi già thì nhan sắc tàn phai, bệnh tật

hủy hoại cơ thể, hình hài suy yếu hư nát, tất nhiên phải chết. 15. Thân này cần được sử dụng như thế nào? Từ đó chảy ra những chất bất tịnh, bị bệnh tật đưa vào tình trạng khốn đốn. Cái nạn già và chết luôn luôn có đó. 16. Cứ mặc ý phóng túng trong vòng tham dục thì những điều trái với đạo lý càng ngày càng dồn chứa thêm. Chưa từng thấy cái nghe về sự vô thường biến thiên của vạn pháp cho nên người ta không biết là thọ mạng cũng vô thường. 17. Dù có con cháu, dù có cha anh ở đấy đi nữa thì khi thần chết đến mời, không người thân nào có thể nương tựa giúp giữ mình ở lại. 18. Đêm ngày kiêu mạn, lười biếng, cho đến già rồi vẫn còn giữ thói dâm dật, có của mà không chịu chia sẻ cho kẻ thiếu thốn, chẳng biết vâng làm theo lời Bụt

dạy, chính những cái thói xấu ác này sẽ làm hại chính mình. 19. Dù có đi trốn tới một địa phương nào đi nữa, trên không trung, dưới đáy biển hay trong hốc núi cũng không thể nào thoát được cái chết. 20. Sự việc xảy ra như đã xảy ra trong hiện tại, là do tự ta gây ra, sự việc sẽ xảy ra trong tương lai cũng thế, là do tự ta cả. Con người lâm vào tình trạng nhiễu loạn thảm thương như thế cho nên cứ phải mãi mãi đi tới với nỗi lo âu về cái già và cái chết. 21. Biết được như thế ta phải cương quyết tự thanh tịnh hóa thân tâm và làm khô cạn chất liệu luân hồi. Vị khất sĩ làm được như vậy mới mong thoát được vòng vây của binh đội ma vương và vượt thoát được lưới sinh tử.

Vô thường phẩm Pháp Cú kinh đệ nhất

Bài kệ 1
Thùy miên giải ngụ
Nghi hoan hỉ tư
Thính ngã sở thuyết
Soạn kí Phật ngôn
Bài kệ 2
Sở hạnh phi thường

Vị hưng suy Pháp
Phu sanh triếp tử
Thử diệt vi lạc
Bài kệ 3
Thí như đào gia
Duyên thực tác khí
Nhất thiết yếu hoại Nhân mạng diệc nhiên

Bài kệ 4
Như hà sử lưu
Vãng nhi bất phản
Nhân mạng như thị
Thệ giả bất hoàn
Bài kệ 5
Thí nhân thao trượng
Hành mục thực ngưu
Lão tử do nhiên
Diệc dưỡng mạng khứ
Bài kệ 6
Thiên bách phi nhất
Tộc tính nam nữ
Trữ tụ tài sản
Vô bất suy tang
Bài kệ 7
Sanh giả nhật dạ
Mạng tự công tước
Thọ chi tiêu tận
Như huỳnh xuyên thủy
Bài kệ 8
Thường giả giai tận
Cao giả diệc đọa
Hợp hội hữu ly
Sanh giả hữu tử
Bài kệ 9
Chúng sanh tướng khắc
Dĩ tang kỳ mạng
Tùy hành sở đọa
Tự thọ ương phước
Bài kệ 10
Lão kiến khổ thống

Tử tức ý khứ
Lạc gia phược ngục
Tham thế bất đoạn
Bài kệ 11
Đốt ta lão chí
Sắc biến tác mạo
Thiểu thời như ý
Lão kiến đạo tạ
Bài kệ 12
Tuy thọ bách tuế
Diệc tử quá khứ
Vi lão sở yếm
Bệnh điều chí tế
Bài kệ 13
Thị nhật dĩ quá
Mạng tức tùy giảm
Như thiểu thủy ngư
Tư hữu hà lạc
Bài kệ 14
Lão tắc sắc suy
Sở bệnh tự hoại
Hình bại hủ hủ
Mạng chung tự nhiên
Bài kệ 15
Thị thân hà dụng
Hằng lậu xú xứ
Vi bệnh sở khốn
Hữu lão tử hoạn
Bài kệ 16
Thị dục tự tứ
Phi pháp thị tăng
Bất kiến văn biến
Thọ mạng vô thường
Bài kệ 17
Phi hữu tử thị
Diệc phi phụ huynh
Vi tử sở bách
Vô thân khả hỗ
Bài kệ 18

Trú dạ mạn nọa
Lão bất chỉ dâm
Hữu tài bất thí
Bất thọ Phật ngôn
Hữu thử tứ tệ
Vi tự xâm khi
Bài kệ 19
Phi không phi hải trung
Phi nhập sơn thạch gian
Vô hữu địa phương sở
Thoát chi bất thọ tử
Bài kệ 20
Thị vụ thị ngô tác
Đương tác lệnh trí thị
Nhân vi thử táo nhiễu
Lý tiễn lão tử ưu
Bài kệ 21
Tri thử năng tự tịnh
Như thị kiến sanh tận
Tỳ-kheo yếm ma binh
Tùng sanh tử đắc độ
KINH PHÁP CÚ HÁN TẠNG Thích Nhất Hạnh Việt dịch

Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại Dịch từ Phẩm Nê Hoàn thứ 36 trong Kinh Pháp Cú Hán tạng

Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại là một phẩm của Kinh Pháp Cú Hán tạng có tên là Nê Hoàn Phẩm. Nê Hoàn là Niết Bàn (Nirvana, Nibbana). Trong bản dịch, có chữ trời phương ngoại. Trời phương ngoại là cái không gian vượt ra ngoài không gian, chữ Hán gọi là thiên ngoại thiên hay phương ngoại phương. Phương là không gian, phương ngoại là ngoài không gian, nghĩa là không gian nằm ngoài không gian. Rong chơi trời

phương ngoại là đi chơi trong thế giới không gian ngoài không gian. Trong không gian này không có sinh, không có diệt, khống có tới, không có đi, không có còn, không có mất, không có ta, không có người, không có sự phân biệt kỳ thị. Không gian đó bao la vô cùng, gọi là Niết Bàn. 1. Nhẫn là biện pháp hay nhất để tự bảo hộ Niết bàn là cái mà Bụt khen ngợi là cao đẹp nhất. Buông bỏ nếp sống trần tục, sống đời phạm hạnh, không phạm giới, Làm lắng dịu được tâm ý, thì không có gì có thể xâm phạm được đến mình. 2. Không bệnh là cái lợi tức lớn nhất Tri túc là cái giàu có to nhất

Trung thực là người bạn tốt nhất
Niết bàn là cái hạnh phúc cao nhất.
3.

Đói là cái bệnh khó chịu đựng nhất
Tâm hành là cái gây khổ đau nhiều nhất
Cứ nhìn vào sự thực mà tìm hiểu
Thì Niết bàn là cái lạc thú lớn nhất.
4.
Ở đời, ít người được đi trên nẻo thiện,
Trong khi ấy, kẻ đi trên đường ác thì nhiều.
Cứ nhìn vào sự thực mà tìm hiểu
Thì Niết bàn là nơi an toàn nhất.
5.
Các cõi trời do tạo tác nhân lành mà mình được sinh lên,
Các ác đạo cũng do ác nhân mà mình bị đọa xuống
Niết bàn cũng như thế
Do nhân duyên tu tập mà có Niết bàn.
6.
Hươu nai nương đồng quê
Chim chóc nương trời mây
Sự vật nương phân biệt mà biểu hiện
Các bậc chân nhân nương vào Niết bàn để sống thảnh thơi.
7.
Thấy được cái không trước, không sau
Không là, không không là
Cái đó là vô đắc
Cũng là cái không thể tư duy được.
8.
Tâm khó thấy, nhưng thói quen có thể nhận ra,
Kẻ nhận diện được dục ý thấy được đầy đủ rằng
Không tìm thú vui trong dục lạc thì tránh được mọi thứ khổ
Và ái dục luôn luôn làm tăng trưởng niềm đau.
9.
Sáng suốt, không để cho tâm ý bị nhiễm ô
Một khi đã được thanh tịnh hóa thì chế ngự được mọi dục ý.
Lúc ấy không còn phải tiếp cận với thế giới đau khổ nữa
Tuy rằng thấy thì vẫn thấy, nghe thì vẫn nghe,
Nhớ thì vẫn nhớ, và biết thì vẫn biết.
10.
Đạt được cái vô trước và vô phân biệt,
Một khi buông bỏ được mọi ý niệm rồi thì sẽ vào được cõi ấy
Vượt thắng được ý niệm về ngã,

Điều phục được các tâm hành có tác dụng
gây đau nhức
Và dứt bỏ được hoàn toàn cái tập khí nhận thức phân biệt kỳ thị, thì khổ đau không còn.
11.
Ở trong hoàn cảnh động mà giữ được tâm thanh hư thì vẫn là tĩnh
Trong cái động, không tiếp cận được Niết bàn, cũng không có an lạc.
Ý niệm về cái vui và cái khổ đã vượt qua rồi thì mới thực sự có cái tịch tĩnh
Vượt qua được cái ý niệm tịch tĩnh thì sẽ không còn cái qua lại nữa.
12.
Cái qua lại đã hết, thì cái sinh tử cũng hết
Sinh tử hết thì làm gì còn phân biệt cái này cái kia ?
Cái này và cái kia, cả hai ý niệm đều chấm dứt
Cái tịch diệt tuyệt đối là cái vắng mặt của cảnh giới đau khổ.
13.
Vị tỳ khưu vì có ý niệm về hữu nên thấy có thời gian và không gian
Vì cái hữu ấy cho nên mới có hành động tạo tác
Cái ý niệm hữu vô sinh ra cái hữu vô
Nếu không có cái tác thì làm gì có cái sở tác ?
14.
Chỉ khi đạt được vô niệm
Mới có thể tới được Niết bàn
Nếu đã là vô sinh thì không còn hữu nữa
Lúc ấy không còn tác, cũng không còn hành.
15.
Thấy có sinh, có hữu, có tác, có hành
Là chưa đạt tới chỗ thiết yếu
Nếu hiểu được thế nào là bất sinh
Thì không thấy còn hữu cũng không còn nhu yếu tác và hành.
16.
Vì hữu nên mới phải có sinh
Và vì sinh cho nên hữu lại tiếp tục
Có tác, có hành, thì tử rồi lại sinh
Đó là cánh cửa sinh tử mở ra, để đưa đến sự phát khởi của các pháp.
17.
Cái gì cũng do thức ăn mà tồn tại
Ngay cả cái buồn, cái vui cũng phải cần thức ăn mới có
Nếu cái chất liệu thiết yếu ấy không còn
Thì không còn dấu vết nào của hành mà mình có thể nhận diện.

18.
Nếu khổ đau đã hết và các hành đã diệt
Thì hạnh phúc sẽ có mặt một cách lặng lẽ, và sẽ có bình an
Vì tỳ kheo đã tự biết mình là ai
Thì không còn phải tìm đi vào một cõi nào nữa.
19. Không đi vào cái hư không
Không có cái nơi đi vào để đi vào
Không đi vào tưởng hay vô tưởng
Không đi vào đời này hay đời sau.
20.
Cũng không có tri giác ý niệm về mặt trời và mặt trăng đang có mặt
Không đi cũng không ở lại
Không có một cái ngã để đi và để về
Thì không có cái đi và cái về.
21.
Nơi không có cái mất đi cũng không có cái còn sinh ra
Nơi ấy là Niết bàn.
Như thế thì có đối tượng tri giác hay không có đối tượng tri giác
Bản chất của cái khổ và cái vui, mình đã hiểu thấu.
22.
Cái mình thấy mình không còn sợ hãi nữa
Không còn nghi ngờ gì nữa về ngôn từ hay không ngôn từ
Mũi tên bắn rơi được cái hữu rồi
Thì khi gặp kẻ ngu muội không cần diễn bày gì nữa cả.
23.
Đó là cái lạc thú đệ nhất
Con đường tịch diệt này không có gì cao hơn
Lúc bấy giờ mình có khả năng nhẫn chịu được, tâm mình cũng như đất
Và cái hành nhẫn cũng như một thành quách.
24.
Thanh tịnh như nước trong không còn chút cấu uế
Hết chất liệu luân hồi (sở sinh) thì không tiếp nhận cái kia nữa
Cái thắng và cái lợi không còn làm tiêu chuẩn để đi theo
Bởi vì dù có thắng có lợi nhưng cái khổ vẫn còn đó.
25.
Chỉ nên tự cầu cái thắng lợi về Pháp
Đã có pháp thắng thì không còn sở sinh
Hết sở sinh rồi thì không tạo tác thêm nữa
Muốn không còn luân hồi thì đừng nên có những hành động phóng đãng.

26.
Hạt giống một khi bị đốt cháy rồi thì không sinh lại
Tâm ý đã dừng lại rồi thì cũng như lửa đã tắt
Chốn dâm căn là một biển ô uế
Tại sao lại đi tìm lạc thú ở nơi ấy?
27.
Tuy phía trên kia có những cõi trời
Nhưng cũng không đâu bằng Niết bàn
Đã có nhất thiết trí thì cắt bỏ được tất cả
Ta không còn vướng mắc nữa vào thế gian.
28.
Buông bỏ hết, đã qua bờ diệt độ
Trong các con đường, đây là con đường đẹp nhất
Bụt đã diễn bày pháp chân đế
Kẻ có trí và có dũng có thể làm theo.
29.
Sống phạm hạnh, không một vết nhơ
Tự biết mình, vượt thời gian, đạt an ổn
Trong nếp sống tu tập, trước hết là xa lánh ái dục
Phải tự trang bị mình bằng giới luật của
Bụt ngay tự bây giờ.
30.
Diệt phiền não, thoát ra khỏi thế giới hệ lụy
Dễ như con chim cất cánh bay lên không trung
Nếu hiểu được pháp cú này
Thì hãy đem hết lòng mà đi tới trên con đường đạo.
31.
Đó là con đường vượt qua bờ sinh tử
Đưa tới chỗ chấm dứt khổ đau hoạn nạn
Trong đạo pháp, không còn sự phân biệt
thân sơ
Không còn hỏi ai có thế lực nhiều, ai không có thế lực.
32.
Quan trọng nhất là đừng bám vào tri giác
Khi cả hai cái cột và mở đều đã thanh tịnh
Thì bậc thượng trí không còn bị kẹt vào cái hình hài dễ tan vỡ này
Và thấy nó là một cái gì không chắc thật.
33.
Hình hài này đem lại khổ lụy nhiều mà an vui ít

Trong chín kẻ hở, không một kẻ hở nào thanh khiết
Người có trí tuệ biết bỏ nguy, giữ an
Chấm dứt ba hoa, trút được mọi khổ nạn.
34.
Thân này một khi đã hủy hoại sẽ trở thành
tro bụi
Kẻ có tuệ biết buông bỏ không bám víu
Quán chiếu thấy được thân này là một công cụ mang theo nhiều hệ lụy
Thì sinh lão bệnh tử sẽ không còn là chuyện đau buồn.
35.
Buông bỏ được cấu uế, đi trên đường thanh tịnh
Thì có thể đạt tới cái an tĩnh lớn
Nương tuệ giác, bỏ tà kiến
Không tiếp nhận gì nữa thì đạt được tới lậu tận.
36.
Sống thanh tịnh, vượt thoát được thời gian,
Thì cả hai giới thiên nhân đều nghiêng mình kính nể.
(Tạng chữ Hán: kinh Pháp Cú – ĐCTT:
210 - phẩm 36: Nê hoàn - Thầy Làng Mai dịch từ Hán tạng sang quốc ngữ)

_____
_

Nê hoàn phẩm, Pháp Cú Kinh, đệ tam thập lục tam thập hữu lục chương

nê hoàn phẩm giảtự đạo Đại quyđiềm tịch diệtđộ sanh tử úy
01

nhẫn vi tối tự thủ nê hoàn Phật xưng thượng xả gia bất phạm giới tức tâm vô sở hại
02

vô bệnh tối lợi tri túc tối phú hậu vi tối hữu nê hoàn tối khoái
03

cơ vi đại bệnh hạnh vi tối khổ dĩ đế tri thử nê hoàn tối lạc

04

thiểu vãng thiện đạo thú ác đạo đa như đế tri thử nê hoàn tối an
05

tùng nhân sanh thiện tùng nhân đọa ác do nhân nê hoàn sở duyên diệc nhiên
06

mi lộc y dã điểu y hư không
Pháp quy kỳ báo chân nhân quy diệt
07

thủy vô như bất thủy bất như vô thị vi vô đắc diệc vô hữu tư
08

tâm nan kiến tập khả đổ giác dục giả nãi cụ kiến vô sở lạc vi khổ tế tại ái dục vi tăng thống
09

minh bất thanh tịnh năng ngự vô sở cận vi khổ tế kiến hữu kiến văn hữu văn niệm hữu niệm thức hữu thức
10

đổ Vô Trước diệc vô thức nhất thiết xả vi đắc tế trừ thân tưởng diệt thống hành thức dĩ tận vi khổ cánh

11

y tức động hư tức tịnh động phi cận phi hữu lạc lạc vô cận vi đắc tịch tịch dĩ tịch dĩ vãng lai

12

lai vãng tuyệt vô sanh tử sanh tử đoạn vô thử bỉ thử bỉ đoạn vi lưỡng diệt diệt vô dư vi khổ trừ

13

Tỳ-kheo hữu thế sanh hữu hữu hữu tác hạnh hữu vô sanh vô hữu vô tác vô sở hành

14

phu duy vô niệm giả vi năng đắc tự trí vô sanh vô phục hữu vô tác vô hành xử

sanh hữu tác hành giả thị vi bất đắc yếu nhược dĩ giải bất sanh bất hữu bất tác hành

16

tức sanh hữu đắc yếu tùng sanh hữu dĩ khởi tác hành trí tử sanh vi khai vi pháp quả

17

tùng thực nhân duyên hữu tùng thực trí ưu lạc nhi thử yếu diệt giả vô phục niệm hành tích

18

chư khổ Pháp dĩ tận hành diệt trạm nhiên an
Tỳ-kheo ngô dĩ tri vô phục chư nhập địa
19

vô hữu hư không nhập vô chư nhập dụng nhập vô tưởng bất tưởng nhập vô kim thế hậu thế
20

diệc vô nhật nguyệt tưởng vô vãng vô sở huyền ngã dĩ vô vãng phản
bất khứ nhi bất-lai

21

bất một bất phục sanh thị tế vi nê hoàn như thị tượng vô tượng khổ lạc vi dĩ giải
22

sở kiến bất phục khủng vô ngôn ngôn vô nghi
đoạn hữu chi xạ tiến cấu ngu vô sở y

23

thị vi đệ nhất khoái thử đạo tịch vô thượng thọ nhục tâm như địa hạnh nhẫn như môn quắc
24

tịnh như thủy vô cấu sanh tận vô bỉ thọ lợi thắng bất túc thị tuy thắng do phục khổ

25

đương tự cầu khứ thắng dĩ thắng vô sở sanh tất cố bất tạo tân yếm thai vô dâm hành

26.

chủng tiêu bất phục sanh ý tận như hỏa diệt bào thai vi uế hải hà vi lạc dâm hành

27

tuy thượng hữu thiện xứ giai mạc như nê hoàn tất tri nhất thiết đoạn bất phục trước thế gian

28

đô khí như diệt độ chúng đạo trung tư thắng Phật dĩ hiện đế Pháp trí dũng năng phụng trì

29

hạnh tịnh vô hà uế tự tri độ thế an đạo vụ tiên viễn dục tảo phục Phật giáo giới

30

diệt ác cực ác tế dịch như điểu thệ không nhược dĩ giải Pháp cú chí tâm thể đạo hành

31

thị độ sanh tử ngạn khổ tận nhi vô hoạn đạo pháp vô thân sơ chánh bất vấn luy cường

34

hình hủ tiêu vi mạt tuệ kiến xả bất tham quán thân vi khổ khí sanh lão bệnh vô thống
35

khí cấu hành thanh tịnh khả dĩ hoạch Đại An y tuệ dĩ khước tà bất thọ lậu đắc tận
36

hạnh tịnh trí độ thế
Thiên Nhân mạc bất lễ.
KINH PHÁP CÚ HÁN TẠNG Thích Nhất Hạnh Việt dịch

Kinh chiếc lưới ái ân
Kinh Pháp Cú (Đ210) – Phẩm Ái Dục –
Chương 32
Thầy Nhất Hạnh dịch sang việt ngữ

Ái dục phẩm Pháp Cú Kinh đệ tam thập nhị tam thập hữu nhị chương

ái dục phẩm giả tiện dâm ân ái thế nhân vi thử thịnh sanh tai hại
1.

tâm phóng tại dâm hành dục ái tăng chi điều phân bố sanh sí thịnh siêu dược tham quả hầu
Tâm ý đi về hướng ái dục thì cây ái dục sẽ đâm chồi trổ nhánh rất mau.
Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho lửa ái dục bừng cháy trong ta.
Kẻ đi tìm ái dục cũng giống như một con vượn chuyền cành tìm trái, từ cành này sang cành khác.
2.

dĩ vi ái nhẫn khổ tham dục trước thế gian ưu hoạn nhật dạ trưởng

như mạn thảo sanh
Ái dục buộc mình phải gánh chịu khổ đau.
Ái dục làm cho mình bị vướng mắc vào cuộc sống trần tục.
Những lo lắng và hoạn nạn do ái dục đưa tới cứ tăng trưởng đêm ngày, mọc kín như cỏ tranh.
3.

nhân vi ân ái hoặc bất năng xả tình dục như thị ưu ái đa sàn sàn doanh vu trì
Bị ái ân mê hoặc người ta sớm muộn gì cũng sẽ bị vướng vào dục tình.
Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn, giống như dòng nước rỉ, rỉ mãi cũng đầy hồ.
4.

phu sở dĩ ưu bi thế gian khổ phi nhất đãn vi duyên ái hữu ly ái tức Vô ưu
Ở đời có nhiều thứ lo lắng và đau buồn, nhưng không có thứ lo buồn nào lớn hơn cái lo buồn do ái dục đem lại.
Buông bỏ được ái dục mới hết lo buồn.
5.

kỷ ý an khí ưu vô ái hà hữu thế bất ưu bất nhiễm cầu bất ái yên đắc an
Muốn tâm ý được an vui thì phải quyết tâm dứt bỏ ái ân.
Không ân ái thì không còn phải đi vòng quanh trong cõi luân hồi, không còn phải mang nặng ưu tư, không còn thấp thỏm mong cầu những gì ô nhiễm.
Không còn ái nhiễm thì sẽ được thực sự an vui.
6.

hữu ưu dĩ tử thời vi trí thân chúc đa thiệp ưu trường đồ ái khổ thường đọa nguy
Ân ái thâm trọng thì đến giờ lâm chung, bao quanh bởi những người thân thuộc, sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào.
Cái khổ do ân ái gây nên thường đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách.
7.

vi đạo hành giả bất dữ dục hội tiên tru ái bổn

vô sở thực căn vật như ngải vi lệnh tâm phục sanh
Là người tu đạo, ta không nên đi về hướng ái dục.
Phải bắt đầu bằng cách tìm diệt tận gốc cái cây ái dục để cho những cái rễ của nó không còn có thể đâm chồi lên được.
Đừng làm như cắt cỏ lau, để sau khi được cắt rồi lau lại mọc lên như cũ.
8.

như thọ căn thâm cố tuy tiệt do phục sanh
ái ý bất tận trừ triếp đương hoàn thọ khổ
Gốc cây ái dục sâu và vững.
Tuy cây đã bị đốn, nhưng cành lá vẫn có thể sinh ra trở lại.
Tâm ái dục chưa dứt trừ thì theo lẽ thường cái khổ do ái dục đem tới vẫn còn trở lại như thường.
9.

hầu đắc ly thọ đắc thoát phục thú thọ chúng nhân diệc như thị xuất ngục phục nhập ngục
Như con vượn nhảy ra khỏi cây này thì lại nhảy vào cây khác, người đời cũng thế, ra khỏi được một ngục tù ái dục này rồi lại lao mình vào một ngục tù ái dục khác.
10.

tham ý vi thường lưu tập dữ kiêu mạn tinh tư tưởng y dâm dục tự phước vô sở kiến
Tâm ái dục là một dòng chảy thường xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn.
Những tư duy và nhận thức của ta đều
có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục và do đó chính mình tự che lấp sự thật và không thấy được sự thật. 11. nhất thiết ý lưu diễn ái kết như

cát đằng duy tuệ phân biệt kiến năng đoạn ý căn nguyên Dòng suối tâm ý ấy cứ mặc tình trôi chảy khiến cho những nút thắt ái dục đan kết lại với nhau chằng chịt. Chỉ có tuệ giác chân thực mới có khả năng phân biệt và thấy rõ được điều

này và giúp ta đoạn trừ được căn nguyên của nó nơi tâm ý.
12.

phu tùng ái nhuận trạch tư tưởng vi tư mạn ái dục thâm vô để lão tử thị dụng tăng
Dòng suối ái dục thấm vào tư duy và nhận thức để lớn mạnh và quấn vào nhau.
Nguồn suối ái dục sâu không đáy kia làm cho cái già và cái chết tăng trưởng một cách rất mau chóng.
13.

sở sanh chi bất tuyệt đãn dụng thực tham dục dưỡng oán ích khâu ngu nhân thường cấp cấp
Những cành nhánh của cây ái dục cứ tiếp tục sinh trưởng không dừng nghĩ cũng bởi vì chúng được nuôi dưỡng bằng thực phẩm ái dục.
Thực phẩm này nuôi dưỡng oán hận, un thành gò thành đống.
Người thiếu trí tuệ thì cứ nôn nóng đi về hướng ấy.
14.

tuy ngục hữu câu diệp tuệ nhân bất vị lao ngu kiến thê tử tức nhiễm trước ái thậm lao
Trong ngục thất có gông có cùm, nhưng người có trí tuệ không thấy những dụng cụ này là thứ gông cùm vững chắc nhất.
Cái loại gông cùm ái nhiễm cột người ta vào vòng hệ lụy mới thật là loại gông cùm kiên cố.
15.

tuệ thuyết ái vi ngục thâm cố nan đắc xuất thị cố đương đoạn khí bất thị dục năng an
Người có trí tuệ thấy ái dục là một thứ ngục tù kiên cố, khó thoát ra khỏi.

Người ấy biết rõ rằng phải đoạn trừ ái dục thì mới thực sự được an vui.
16.

kiến sắc tâm mê hoặc bất duy quán vô thường ngu dĩ vi mỹ thiện an tri kỳ phi chân
Thấy sắc mà bị mê hoặc đó là vì không biết quán vô thường.
Kẻ u mê tưởng rằng cái sắc ấy là một cái gì lành và đẹp, không biết rằng cái bóng dáng bên ngoài kia không chứa đựng được một cái gì bền bỉ chắc thật bên trong nó.
17.

dĩ dâm lạc tự khoả thí như tàm tác kiển trí giả năng đoạn khí bất hễ trừ chúng khổ
Tự nhốt mình trong sắc dục thì cũng như con tằm kéo chiếc kén để tự mình giam hãm lấy mình.
Bậc trí giả có khả năng đoạn trừ và buông bỏ dục tưởng, không thiết tha gì đến những đối tượng ái dục, cho nên mới tránh thoát khỏi mọi khổ nạn.
18.

tâm niệm phóng dật giả kiến dâm dĩ vi tịnh ân ái ý thịnh tăng tùng thị tạo ngục lao Kẻ có tâm ý phóng đãng khi nhìn vào một đối tượng ái dục thì có thể cho đó là một cái gì tinh khiết, không biết rằng sự tăng trưởng lớn mạnh của ái ân sẽ đem tới bao nhiêu hệ lụy tù ngục sau này. 19. giác ý diệt dâm giả thường niệm
dục bất tịnh

tùng thị xuất tà ngục năng đoạn lão tử hoạn
Những ai thực tập chánh niệm sẽ có khả năng thấy được rằng cái đối tượng của ái dục kia là bất tịnh, do đó diệt trừ được dục ý, ra khỏi ngục tù và thoát khỏi tai nạn già và chết.
20.

dĩ dục võng tự tế dĩ ái cái tự phước
Tự Tứ phược ư ngục như ngư nhập cú khẩu
vi lão tử sở tý nhược độc cầu mẫu nhũ 21. ly dục diệt ái tích xuất võng vô
sở tệ Tự quấn lấy mình trong chiếc lưới ái dục, tự che mình bằng chiếc dù ái dục là tự trói mình trong vòng hệ lụy như con cá tự chui vào trong một chiếc nơm, bị cái già và cái chết bắt theo và luẩn quẩn bên cạnh đối tượng ấy như một con bê đi tìm vú mẹ. Lìa bỏ được dục, không đi theo vết xe của ái, thì có thể vượt thoát ra ngoài chiếc lưới ái ân,

không còn bị bất cứ một cái gì làm hại nữa.
22.

tận đạo trừ ngục phược nhất thiết thử bỉ giải dĩ đắc độ biên hành thị vi đại trí sĩ
Đi trọn được con đường, cởi bỏ được mọi ràng buộc hệ lụy, giải phóng được mọi phân biệt kỳ thị, vượt qua được các ý niệm lưỡng nguyên, đó mới thiệt là bậc xuất sĩ đại trí.
23.

vật thân viễn Pháp nhân diệc vật vi ái nhiễm bất đoạn tam thế giả hội phục đọa
biên hành
Đừng thân cận với những kẻ đi ngược chánh pháp cũng đừng bị lôi kéo theo con đường ái nhiễm.
Nếu chưa vượt thoát được thời gian, thì hành giả vẫn còn bị kẹt vào cái thấy nhị nguyên.
24.

nhược giác nhất thiết pháp năng bất trước chư Pháp nhất thiết ái ý giải thị vi
thông thánh ý
Thấy và hiểu được tự tánh các pháp, không còn bị vướng vào một pháp nào, biết cách gỡ ra được mọi sợi dây ái dục trong tâm ý, như thế là đã nắm được ý chỉ của Bụt.
25.

chúng thí Kinh thí thắng chúng vị đạo vị thắng chúng lạc Pháp lạc thắng ái tận thắng chúng khổ Trong các thứ hiến tặng, hiến tặng chánh pháp là quý hơn cả. Trong các mùi

hương, hương đạo đức là thơm tho hơn hết. Trong các thứ hạnh phúc, được sống trong chánh pháp là hạnh phúc lớn nhất. Không có phương pháp nào chiến thắng được khổ đau một cách tận cùng bằng sự thực tập chấm dứt ái dục. 26.

ngu dĩ tham tự phược bất cầu độ bỉ ngạn tham vi bại xử cố hại nhân diệc tự hại
27.

ái dục ý vi điền dâm oán si vi chủng cố thí độ thế giả đắc phước vô hữu lượng
Người u mê thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình.
Người ấy chưa có ước mong vượt sang bờ bên kia.
Tham dục gây bại hoại, đem lại tai họa cho mình và cho kẻ khác.
Tâm tham dục là ruộng đất, tham sân si là hạt giống.
Đối với người có khả năng bố thí và độ đời thì những phúc đức thu hoạch được không thể đo lường.
28.

bạn thiểu nhi hóa đa thương nhân truật dịch cụ
thị dục tặc hại mạng cố tuệ bất tham dục
Người đồng hành thì ít, hàng hóa chuyên chở thì nhiều, kẻ thương nhân lâm vào trạng thái lo lắng kinh sợ.
Biết rằng cái đam mê dục lạc là tên giặc có thể làm tổn hại thân mạng của mình, bậc trí giả không còn chạy theo tham dục.
29.

tâm khả tức vi dục hà tất độc ngũ dục
vi khả tuyệt ngũ dục thị nãi vi dũng sĩ
Năm thứ tham dục phát sinh khi tâm mình cảm thấy có sự khả ý.
Mau chóng chấm dứt được cả năm thứ tham dục, đó mới thật là người dũng sĩ.
30.

vô dục vô hữu úy điềm Vô ưu hoạn dục trừ sử kết giải thị vi trường xuất uyên

Hết tham dục thì không còn sợ hãi.
Lúc ấy ta mới được thảnh thơi an lạc.
Dục hết thì kiết sử cũng hết, do đó hành giả ra khỏi được vực sâu.
31.

dục ngã tri nhữ bổn ý dĩ tư tưởng sanh ngã bất tư tưởng nhữ tức nhữ nhi bất hữu
Này ái dục ta ơi, ta biết gốc gác của mi rồi:
Dục ý là từ ước muốn và nhận thức sai lầm mà phát khởi.
Nay ta không còn ước muốn và nhận thức sai lầm về mi thì làm sao mi còn có thể phát sinh?
32.

phạt thọ hốt hưu thọ sanh chư ác đoạn thọ tận chu
Tỳ-kheo diệt độ
Đốn cây ái dục mà không tận gốc thì cây ái dục sẽ mọc trở lại.
Đốn cây ái dục mà tận gốc thì vị xuất sĩ đạt tới Niết Bàn.
33.

phu bất phạt thụ thiểu đa dư thân tâm hệ ư thử như độc cầu mẫu
Nếu không chịu chặt cây ái dục thì cành lá ái dục ít nhiều vẫn còn phát sinh.
Tâm còn vướng vào ái dục thì người ta vẫn còn như một con bê phải luôn luôn cần đến vú mẹ.
Xem thêm: Bài liên quan đến chủ đề
GIẢNG GIẢI KINH CHIẾC LƯỚI ÁI
ÂN - Thiền Sư Thích Nhất Hạnh
KINH PHÁP CÚ HÁN TẠNG
Thích Nhất Hạnh Việt dịch
Kinh Điềm Lành Lớn Nhất Dịch từ Phẩm Cát Tường - thứ 39 trong Kinh Pháp Cú Hán tạng

Bài kệ 1
Phật tôn quá chư thiên

Như Lai thường hiện nghĩa

Hữu phạm chí đạo sĩ

Lai vấn hà cát tường

Bụt được tôn quý hơn cả trong hai giới trời và người
Vì Người thường có khả năng đưa ra vị những giáo nghĩa mầu nhiệm của một bậc Như Lai
Một ngày kia, có một vị đạo sư Bà la môn tới hỏi:
Cái gì mới thật là điềm lành lớn nhất?
Bài kệ 2
Ư thị Phật mẫn thương

Vị thuyết chân hữu yếu

Dĩ tín lạc chánh pháp

Thị vi tối cát tường

Ngay lúc đó với lòng xót thương. Bụt đã thuyết giảng về những gì thiết yếu và chân thật.
Ngài dạy: Có niềm tin nơi chánh pháp và có hạnh phúc trong khi học hỏi giáo pháp, đó là điềm lành lớn nhất.
Bài kệ 3
Nhược bất tùng thiên nhân

Hy vọng cầu kiểu hạnh

Diệc bất đáo thần từ

Thị vi tối cát tường

Không chạy theo các giới trời và người, để cầu mong ban phúc và tránh họa, cũng không đến cầu đảo ở các đền miếu, đó là điềm lành lớn nhất.
Bài kệ 4
Hữu hiền trạch thiện cư

Thường tiên vi phúc đức

Sắc thân thừa trinh chánh

Thị vi tối cát tường

Chọn được môi trường tốt, có nhiều bạn hiền, có dịp làm những việc phúc đức, giữ lòng cho trinh bạch và chân chánh, đó là điềm lành lớn nhất.
Bài kệ 5
Khứ ác tùng tựu thiện

Tị tửu tri tự tiết

Bất dâm ư nữ sắc

Thị vi tối cát tường

Biết bỏ ác theo lành
Không uống rượu, biết tiêt chế
Không đắm trong sắc dục
Đó là điềm lành lớn
Bài kệ 6
Đa văn như giới hành

Pháp luật tinh tấn học

Tu kỷ vô sở tranh

Thị vi tối cát tường

Học rộng biết trì giới
Siêng năng tu tập theo giáo pháp và luật nghi
Biết tu dưỡng thân tâm, không vướng vào
các cuộc tranh chấp Đó là điềm lành lớn nhất

Bài kệ 7
Cư hiếu sự phụ mẫu

Trị gia dưỡng thê tử

Bất vi không phạp hành

Thị vi tối cát tường

Là người con hiếu thảo, có cơ hội phụng dưỡng mẹ cha
Biết chăm sóc gia đình, giữ cho trong nhà êm ấm
Không để cho lâm vào cảnh nghèo đói
Đó là điềm lành lớn nhất

Bài kệ 8
Bất mạn bất tự đại

Tri túc niệm phản phúc

Dĩ thời tụng tập kinh

Thị vi tối cát tường

Không kiêu mạn, không cho mình là hơn người
Biết tri túc, biết xét suy
Có thì giờ đọc tụng và thực tập kinh điển
Đó là phước đức lớn nhất
Bài kệ 9
Sở văn thường dục nhận

Nhạo dục kiến sa môn

Mỗi giảng tiếp thính thọ

Thị vi tối cát tường

Biết nhẫn nhục khi nghe điều bất như ý
Có hạnh phúc mỗi khi được gặp người xuất gia
Mỗi khi nghe pháp hết lòng tiếp nhận để hành trì
Đó là điềm lành lớn nhất
Bài kệ 10

Trì trai tu phạm hạnh

Thường dục kiến hiền minh

Y phụ minh trí giả

Thị vi tối cát tường

Biết ăn chay, biết tu theo phạm hạnh
Có hạnh phúc khi gặp các hiền đức
Biết nương vào các bậc có trí sáng
Đó là điềm lành lớn nhất.
Bài kệ 11 Dĩ tín hữu đạo đức

Chánh ý hướng vô nghi

Dục thoát tam ác đạo

Thị vi tối cát tường

Có niềm tin, có một đời sống tâm linh
Tâm ý ngay thẳng, không bị hoài nghi che lấp
Có quyết tâm lánh xa ba nẻo về xấu ác
Đó là điềm lành lớn nhất
Bài kệ 12
Đẳng tâm hành bố thí

Phụng chư đắc đạo giả

Diệc kính chư thiên nhân

Thị vi tối cát tường

Biết bố thí với tâm niệm bình đẳng
Biết phụng sự những bậc đắc đạo
Biết tôn quý những kẻ đáng tôn quý trong hai giới nhân và thiên
Đó là điềm lành lớn nhất.
Bài kệ thứ 13
Thường dục ly tham dâm

Ngộ si sân nhuế ý

Năng tập thành đạo kiến

Thị vi tối cát tường

Biết xa lìa tham dục
Sân hận và si mê
Thường tu tập để mong đạt được chánh kiến
Đó là điềm lành lớn nhất.
Bài kệ 14
Nhược dĩ khí phi vụ

Năng cần tu đạo dụng

Thường sự ư khả sự

Thị vi tối cát tường

Biết buông bỏ những nghiệp vụ phi nghĩa
Có khả năng áp dụng đạo pháp vào đời sống hằng ngày
Biết theo đuổi một lý tưởng đáng được theo đuổi
Đó là điềm lành lớn nhất
Bài kệ thứ 15
Nhất thiết vi thiên hạ

Kiến lập đại từ ý

Tu nhân an chúng sinh

Thị vi tối cát tường

Vì tất cả nhân loại
Vun bón tâm đại từ Nuôi dưỡng tình thương để đem lại an bình cho thế gian Đó là điềm lành lớn nhất

Bài kệ 16
Trí giả cư thế gian

Thường tập cát tường hạnh

Tự trí thành tuệ kiến

Thị vị tối cát tường

Là bậc trí giả ở trong cuộc đời
Thường tập hạnh tạo tác những điềm lành
Cho đến khi chính mình thành tựu được
tuệ giác lớn Đó là điềm lành lớn nhất.

Giảng giải kinh Chiếc Lưới Ái Ân
Ái Dục Phẩm, Pháp Cú Kinh- phần 1 -
Thầy Làng Mai
Phiên tả: Chân Giác Lưu
Kinh "Chiếc lưới ái ân" được dịch từ kinh Pháp Cú, Hán Tạng. Chữ "ái ân" nằm ngay trong bài kệ thứ ba của kinh, câu “Nhân vi ân ái hoặc”. Trong kinh có sử dụng hình ảnh chiếc lưới để ví với sự mất tự do của một người khi bị vướng vào ái dục. Chữ lưới được lặp lại hai lần (ái võng và dục võng), vì vậy ý niệm về chiếc lưới thấy rất rõ trong kinh. Mới đọc qua kinh chúng ta có cảm tưởng kinh được dạy riêng cho người xuất gia, nhưng nghiên cứu kỹ chúng ta thấy những người tại gia cũng có thể thừa hưởng rất nhiều từ kinh

này. Những người tại gia, dù sống đời sống lứa đôi, dù đã có vợ, có chồng nhưng vẫn có thể bị sa vào lưới ân ái rồi gây khổ đau và làm tan nát gia đình của mình và gia đình người khác. Đứng về phương diện hành trì thì người xuất gia dễ thực tập hơn người tại gia, tại vì người xuất gia sống trong một môi trường rất thuận lợi cho sự thực tập. Những vị xuất gia tại Làng Mai vì không xem truyền hình, không đọc tiểu thuyết tình cảm nên không thấy những hình ảnh khêu khợi ái dục trong phim ảnh hay sách báo, do đó hạt giống ái dục không bị tưới tẩm. Trong khi đó, người tại gia sống ngoài đời, phải tiếp xúc, chung đụng, lại không có những giới luật và uy nghi bảo hộ nên những hạt giống của ái dục rất dễ bị tưới tẩm. Đứng về phương diện đó mà

nói thì tu tại gia và tu chợ khó hơn tu chùa. Con đường xuất gia vốn là con đường dễ nhất, còn hành trì với tính cách cư sĩ thì khó hơn. Vì vậy, ban đầu Đức Thế Tôn có ý dạy kinh này cho những người xuất gia nhưng những người tại gia cũng phải nên học. Ngày hôm qua các thầy, các sư cô có trách nhiệm dịch kinh ra tiếng Anh và tiếng Pháp hơi băn khoăn, không biết nên dịch chữ “ái dục” như thế nào. Mình có thể dịch chữ ái là love. Ái không phải chỉ là tình cảm giữa nam và nữ mà nó còn có nghĩa khác là lòng nhân ái, là tình người, tình yêu nhân loại. Yêu nước là ái quốc. Ái nhân như ái thân (thương người như thể thương thân). Chữ ái không có nghĩa là vướng mắc mà có nghĩa là thương yêu.

Chữ dục đứng riêng thì có nghĩa là khao khát, thèm muốn, mình có thể dịch là desire. Khi hai chữ đứng riêng ra thì rất dễ dịch: một bên là tình thương (ái) và một bên là ham muốn (dục). Nhưng khi gộp hai chữ lại thành chữ ái dục thì hơi khó dịch tại vì trong ái có dục. Giới thứ ba của Năm Giới có nói: Tình yêu và tình dục là hai cái khác nhau. Khi văn bản của Năm giới tân tu đưa ra thì đã nhận được sự phản ứng rất thuận lợi của các bạn Tây phương. Các bạn chấp nhận một cách dễ dàng câu: Tình yêu và tình

dục là hai cái khác nhau. Tên của kinh, trong nguyên văn là Ái Dục Phẩm, mình có thể dịch là “Sensual love”, “L’amour sensuel”. Ở Tây phương có thứ tình yêu gọi là tình yêu suông (amour platonique) tức là tình yêu không có sự

chung đụng xác thịt. Thi sĩ Pháp Félix Arvers có làm một bài thơ rất nổi tiếng tên “Sonnet d’Arvers “ nói về tình yêu không có xác thịt: Lòng ta chôn một khối tình Tình trong giây phút mà thành thiên thâu Tình tuyệt vọng nỗi thảm sầu Mà người gieo thảm như hầu không hay Đọc bài thơ của thi sĩ Arvers ta thấy trong đó chất chứa một khối khổ đau. Mình yêu người đó nhưng người đó không biết và mình vẫn cứ âm thầm yêu. Yêu mà mang một nỗi thảm sầu thì tình yêu ấy chẳng vui vẻ, hạnh phúc gì. Tình yêu suông (l’amour platonique) cũng đem lại biết bao nhiêu khổ đau, vì trong đó có sự vướng mắc, vướng vào đó thì mình cũng đánh mất tự do, tình yêu ấy không nằm trong tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ và xả).

Hỡi ơi người đó ta đây
Sao ta thui thủi đêm ngày chiếc thân?
Dẫu ta đi trọn đường trần
Chuyện riêng dễ dám một lần hé môi
Người dù ngọc nói hoa cười
Nhìn ta như thể nhìn người không quen.
Đường đời lặng lẽ bước tiên
Ngờ đâu chân đạp lên trên mối tình.
Một niềm tiết liệt đoan trinh
Xem thơ nào biết có mình ở trong.
Lạnh lùng lòng sẽ hỏi lòng:
Người đâu tả ở mấy dòng thơ đây?
Người dịch bài thơ này là nhà văn Khái
Hưng. Bài thơ của Félix Arvers rất nổi tiếng, người Pháp hầu như ai cũng thuộc bài thơ này. Thi sĩ sống vào nửa đầu thế kỷ thứ 19 và làm bài thơ này lúc 25 tuổi.
Dưới đây là nguyên văn tiếng Pháp của bài thơ:
Mon âme a son secret, ma vie a son mystère
Un amour éternel en un moment conçu:
Le mal est sans espoir, aussi j'ai dû le taire,
Et celle qui l'a fait n'en a jamais rien su.
Hélas! j'aurai passé près d'elle inaperçu,
Toujours à ses côtés et pourtant solitaire;
Et j'aurai jusqu'au bout fait mon temps sur la terre,
N'osant rien demander et n'ayant rien reçu.
Pour elle, quoique Dieu l'ait faite douce et tendre,
Elle ira son chemin, distraite et sans

entendre Ce murmure d'amour élevé sur ses pas. l'austère devoir pieusement fidèle, Elle dira, lisant ces vers tout remplis d'elle: "Quelle est donc cette femme ?" Et ne comprendra pas! Bản kinh mà chúng ta đang học được trích trong Kinh Pháp Cú Hán Tạng. Kinh Pháp Cú Hán Tạng là kinh số 210 trong Đại Tạng Taisho, có tất cả 39 phẩm và 752 bài kệ. Kinh Pháp Tập Yếu Tụng là kinh số 213 trong Đại Tạng Tân Tu và có 32 phẩm. Cuối cùng chúng ta có Dhammapada (Kinh Pháp Cú) của tạng Pali, có 26 phẩm và 403 bài kệ. Kinh Pháp Cú Hán Tạng được dịch vào thế kỷ thứ ba, Kinh Pháp Tập Yếu Tụng được

dịch vào thế kỷ thứ mười nên kinh trước có sớm hơn kinh sau khoảng 700 năm. Chúng ta có ba kinh nói về ái dục, một kinh bằng tiếng Pali và hai kinh bằng chữ Hán. Khi nghiên cứu ba kinh tôi thấy bài kinh trong kinh Pháp Cú Hán Tạng là hay nhất. Kinh được dịch vào khoảng năm 225 tức nửa đầu của thế kỷ thứ ba. Phẩm Ái Dục còn có trong kinh Pháp Tập Yếu Tụng, hình như được dịch vào thế kỷ thứ 10, lời văn chải chuốt hơn nhưng không hay và không đầy đủ bằng bản trước. Bản văn chúng ta đang học hay hơn cả bản văn trong tạng Pali nên tôi chọn bản này. Khi học, có thể quý vị sẽ thích thú khi so sánh bản văn này với bản văn tạng Pali và với phẩm Ái Dục của Kinh Pháp Tập Yếu Tụng.

Chúng ta hãy cùng đọc bản văn bằng tiếng Việt: 1. Tâm ý đi về hướng ái dục thì cây ái dục sẽ đâm chồi trổ nhánh rất mau. Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho lửa ái dục bừng cháy trong ta. Kẻ đi tìm ái dục cũng giống như một con vượn chuyền cành tìm trái, từ cành này sang cành khác. 2. Ái dục buộc mình phải gánh chịu khổ đau. Ái dục làm cho mình bị vướng mắc vào cuộc sống trần tục. Những lo lắng và hoạn nạn do ái dục đưa tới cứ tăng trưởng đêm ngày, mọc kín như cỏ tranh.

3. Bị ái ân mê hoặc người ta sớm muộn gì cũng sẽ bị vướng vào dục tình. Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn, giống như dòng nước rỉ, rỉ mãi cũng đầy hồ. 4. Ở đời có nhiều thứ lo lắng và đau buồn, nhưng không có thứ lo buồn nào lớn hơn cái lo buồn do ái dục đem lại. Buông bỏ được ái dục mới hết lo buồn. 5. Muốn tâm ý được an vui thì phải quyết tâm dứt bỏ ái ân. Không ân ái thì không còn phải đi vòng quanh trong cõi luân hồi, không còn phải mang nặng ưu tư, không còn thấp thỏm mong cầu những gì ô nhiễm. Không còn ái nhiễm thì sẽ được thực sự an vui.

6. Ân ái thâm trọng thì đến giờ lâm chung, bao quanh bởi những người thân thuộc, sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Cái khổ do ân ái gây nên thường đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách. 7. Là người tu đạo, ta không nên đi về hướng ái dục. Phải bắt đầu bằng cách tìm diệt tận gốc cái cây ái dục để cho những cái rễ của nó không còn có thể đâm chồi lên được. Đừng làm như cắt cỏ lau, để sau khi được cắt rồi lau lại mọc lên như cũ. 8. Gốc cây ái dục sâu và vững. Tuy cây đã bị đốn, nhưng cành lá vẫn có thể sinh ra trở lại. Tâm ái dục chưa dứt trừ thì theo lẽ thường

cái khổ do ái dục đem tới vẫn còn trở lại như thường. 9. Như con vượn nhảy ra khỏi cây này thì lại nhảy vào cây khác, người đời cũng thế, ra khỏi được một ngục tù ái dục

này rồi lại lao mình vào một ngục tù ái dục khác. 10. Tâm ái dục là một dòng chảy thường xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn. Những tư duy và nhận thức của ta đều có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục và do đó chính mình tự che lấp sự thật và không thấy được sự thật. 11. Dòng suối tâm ý ấy cứ mặc tình trôi chảy khiến cho những nút thắt ái dục đan kết lại với nhau chằng chịt.

Chỉ có tuệ giác chân thực mới có khả năng phân biệt và thấy rõ được điều này và giúp ta đoạn trừ được căn nguyên của nó nơi tâm ý. 12. Dòng suối ái dục thấm vào tư duy và nhận thức để lớn mạnh và quấn vào nhau. Nguồn suối ái dục sâu không đáy kia làm cho cái già và cái chết tăng trưởng một cách rất mau chóng. 13. Những cành nhánh của cây ái dục cứ tiếp tục sinh trưởng không dừng nghỉ cũng bởi vì chúng được nuôi dưỡng bằng thực phẩm ái dục. Thực phẩm này nuôi dưỡng oán hận, un thành gò thành đống. Người thiếu trí tuệ thì cứ nôn nóng đi về hướng ấy.

14. Trong ngục thất có gông có cùm, nhưng người có trí tuệ không thấy những dụng cụ này là thứ gông cùm vững chắc nhất. Cái loại gông cùm ái nhiễm cột người ta vào vòng hệ lụy mới thật là loại gông cùm kiên cố. 15. Người có trí tuệ thấy ái dục là một thứ ngục tù kiên cố, khó thoát ra khỏi. Người ấy biết rõ rằng phải đoạn trừ ái dục thì mới thực sự được an vui. 16. Thấy sắc mà bị mê hoặc đó là vì không biết quán vô thường. Kẻ u mê tưởng rằng cái sắc ấy là một cái gì lành và đẹp, không biết rằng cái bóng dáng bên ngoài kia không chứa đựng

được một cái gì bền bỉ chắc thật bên trong nó. 17. Tự nhốt mình trong sắc dục thì cũng như con tằm kéo chiếc kén để tự mình giam hãm lấy mình. Bậc trí giả có khả năng đoạn trừ và buông bỏ dục tưởng, không thiết tha gì đến những đối tượng ái dục, cho nên mới tránh thoát khỏi mọi khổ nạn. 18. Kẻ có tâm ý phóng đãng khi nhìn vào một đối tượng ái dục thì có thể cho đó là một cái gì tinh khiết, không biết rằng sự tăng trưởng lớn mạnh của ái ân sẽ đem tới bao nhiêu hệ lụy tù ngục sau này.

19. Những ai thực tập chánh niệm sẽ có khả năng thấy được rằng cái đối tượng của ái dục kia là bất tịnh, do đó diệt trừ được dục ý, ra khỏi ngục tù và thoát khỏi tai nạn già và chết. 20-21. Tự quấn lấy mình trong chiếc lưới ái dục, tự che mình bằng chiếc dù ái dục là tự trói mình trong vòng hệ lụy như con cá tự chui vào trong một chiếc nơm, bị cái già và cái chết bắt theo và luẩn quẩn bên cạnh đối tượng ấy như một con bê đi tìm vú mẹ. Lìa bỏ được dục, không đi theo vết xe của ái, thì có thể vượt thoát ra ngoài chiếc lưới ái ân, không còn bị bất cứ một cái gì làm hại nữa.

22. Đi trọn được con đường, cởi bỏ được mọi ràng buộc hệ lụy, giải phóng được mọi phân biệt kỳ thị, vượt qua được các ý niệm lưỡng nguyên, đó mới thật là bậc xuất sĩ đại trí. 23. Đừng thân cận với những kẻ đi ngược chánh pháp cũng đừng bị lôi kéo theo con đường ái nhiễm. Nếu chưa vượt thoát được thời gian, thì hành giả vẫn còn bị kẹt vào cái thấy nhị nguyên. 24. Thấy và hiểu được tự tánh các pháp, không còn bị vướng vào một pháp nào, biết cách gỡ ra được mọi sợi dây ái dục trong tâm ý, như thế là đã nắm được ý chỉ của Bụt.

25. Trong các thứ hiến tặng, hiến tặng chánh pháp là quý hơn cả. Trong các mùi hương, hương đạo đức là thơm tho hơn hết. Trong các thứ hạnh phúc, được sống trong chánh pháp là hạnh phúc lớn nhất. Không có phương pháp nào chiến thắng được khổ đau một cách tận cùng bằng sự thực tập chấm dứt ái dục. 26-27. Người u mê thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình. Người ấy chưa có ước mong vượt sang bờ bên kia. Tham dục gây bại hoại, đem lại tai họa cho mình và cho kẻ khác. Tâm tham dục là ruộng đất, tham sân si là hạt giống. Đối với người có khả năng bố thí và độ

đời thì những phúc đức thu hoạch được không thể đo lường. 28. Người đồng hành thì ít, hàng hóa chuyên chở thì nhiều, kẻ thương nhân lâm vào trạng thái lo lắng kinh sợ. Biết rằng cái đam mê dục lạc là tên giặc, có thể làm tổn hại thân mạng của mình, bậc trí giả không còn chạy theo tham dục. 29. Năm thứ tham dục phát sinh khi tâm mình cảm thấy có sự khả ý. Mau chóng chấm dứt được cả năm thứ tham dục, đó mới thật là người dũng sĩ. 30. Hết tham dục thì không còn sợ hãi. Lúc ấy ta mới được thảnh thơi an lạc. Dục hết thì kiết sử cũng hết, do đó hành giả ra khỏi được vực sâu.

31. Này ái dục ta ơi, ta biết gốc gác của mi rồi: Dục ý là từ ước muốn và nhận thức sai lầm mà phát khởi. Nay ta không còn ước muốn và nhận thức sai lầm về mi thì làm sao mi còn có thể phát sinh? 32. Đốn cây ái dục mà không tận gốc thì cây ái dục sẽ mọc trở lại. Đốn cây ái dục mà tận gốc thì vị xuất sĩ đạt tới Niết Bàn. 33. Nếu không chịu chặt cây ái dục thì cành lá ái dục ít nhiều vẫn còn phát sinh. Tâm còn vướng vào ái dục thì người ta vẫn còn như một con bê phải luôn luôn cần đến vú mẹ.

Trong bài kệ 26 có câu: Người u mê thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình và trong bài kệ thứ 20 nói: Mình tự quấn lấy mình trong chiếc lưới ái dục. Không phải người khác tới bắt mình nhốt vào mà chính mình tự nhốt mình. Trong kinh có sử dụng hình ảnh con cá tự chui vào trong chiếc nơm, con tằm tự kéo kén để nằm trong đó. Cái nơm nhốt con cá, chiếc kén giam hãm con tằm. Đó là do chính mình làm ra, đó là vì mình muốn như vậy chứ không ai bắt ép mình. Trong Truyện Kiều, lúc sư Giác Duyên tham vấn với đạo cô Tam Hợp để hỏi về tương lai của Kiều thì đạo cô nói rằng Kiều sẽ còn phải khổ đau nhiều lắm tại vì Kiều còn vướng vào lưới tình. Đạo cô nói: Thúy Kiều sắc sảo khôn ngoan Vô duyên là phận hồng nhan đã đành.

Lại mang lấy một chữ tình Khăng khăng mình buộc lấy mình vào trong. Vậy nên những chốn thong dong Ở không yên ổn ngồi không vững vàng. Ma đưa lối quỷ dẫn đàng Lại tìm những chốn đoạn tràng mà đi Kinh nói rất rõ: tại mình chứ không phải tại người khác. Trong đạo Bụt, Bụt dạy rất nhiều về vấn đề thương yêu. Chúng ta đã có một cuốn sách tựa là “Teaching on love” (Bụt dạy thương yêu). Thương yêu có thể đem lại rất nhiều hạnh phúc và bình an cho con người. Nhưng thương yêu và ái dục có khác nhau, thương như thế nào để đừng làm ra một chiếc lưới tự nhốt mình và nhốt người kia, thương như thế nào để đừng gây khổ đau cho mình và cho người kia. Thương như vậy mới đúng là

thương, cho nên Tứ Vô Lượng Tâm là con đường thương yêu của Bụt dạy mà mình phải học. Trong phòng khách của chùa Tây Thiên ở Huế có một câu đối, trong đó các thầy

dùng chữ rất táo bạo: Bất tục tức tiên cốt Đa tình thị Phật tâm Bất tục tức tiên cốt: Bất tục là không có trần tục . Cốt là xương, người có cốt của tiên thì nhẹ nhàng, không có tục lụy, không có cái thô tháo của trần tục. Xương của tiên không có mùi tục lụy, nếu muốn làm tiên thì phải rời xa tục lụy. Đa tình thị Phật tâm: Trái tim của Bụt có rất nhiều tình (đa tình). Tình mà Bụt dạy là cái tình rộng lớn. Câu đối này nói Bụt là một người đa tình, tức Bụt là người

có tình thương rất lớn. Nhờ có tình thương lớn nên Bụt mới ôm trọn được thế gian. Tâm bảo thái hư là tấm lòng ôm trọn cả thế gian. Chúng ta là con cháu của tổ Lâm Tế. Tổ dạy, hễ là con người thì mình có thể thành Bụt, người nào cũng có thể thành Bụt. Nhưng khi thành Bụt rồi mình vẫn tiếp tục được làm người, có nghĩa là thành Bụt rồi thì không phải là hết được làm người, mình vẫn là một con người. Điều kiện tiên quyết để thành Bụt là phải là một con người, cho nên chúng ta có giáo lý : Phật sanh bất nhị (the non duality of Buddhas and human beings). Đã là con người thì phải có hạt giống của tình dục. Con người được làm bằng năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), con người có hình hài, có cảm thọ. Nếu nhìn

Bụt như một con người (sách “Đường xưa mây trắng” giúp chúng ta nhìn Bụt như một con người mà không phải là một vị thần linh) thì chúng ta thấy rõ là trong con người của Bụt cũng có hạt giống của tình dục. Bụt đi xuất gia năm 29 tuổi và thành đạo năm 35 tuổi, mới có 35 tuổi là còn rất trẻ nên năng lượng tình dục vẫn còn trong con người đó. Bụt vẫn còn là con người như mình. Nhưng tại vì khi thành Bụt rồi thì mình có đủ trí tuệ, có đủ thương yêu, đủ tinh thần trách nhiệm, đủ tuệ giác cho nên mình biết xử lý năng lượng tình dục của mình một cách dễ dàng. Ai nói Bụt không có yêu thương? Bụt yêu thương rất nhiều, tim Bụt vốn đa tình. Mình phải thấy rằng, hễ là con ngươì thì có hạt giống của tình dục. Tình yêu phần nào có gốc rễ trong tình dục, chúng ta

phải công nhận chuyện đó. Sự khao khát có cơ hội để thương yêu và được thương yêu có mặt trong tất cả mọi người chúng ta. Tu tập không phải là để quét sạch, để lấy đi hết những thứ đó; lấy đi hết những thứ đó thì mình không còn là con người nữa. Mình tu tập là để có đủ khả năng đối phó với những thứ đó, cười với nó khiến nó không làm gì được mình. Hễ là con người, có một hình hài thì còn những hạt giống tình dục. Thỉnh thoảng khi nó trở về, mình có chánh niệm có tuệ giác, mình mỉm cười với nó và mình được tiếp tục làm người. Bụt đã thành Phật rồi mà vẫn tiếp tục làm một con người, vì vậy mình mới tới được gần Bụt. Nếu Bụt là một vị thần linh thì làm sao mình tới gần được? Và nếu Bụt xử lý được năng lượng tình dục thì mình làm cũng được như Bụt.

Khi đã chọn con đường xuất gia thì mình phải khép lại cánh cửa ái ân. Như vậy không có nghĩa là mình cho ái ân là một tội ác, nhưng tại vì có nhiều con đường và mình đã chọn một con đường, con đường đó là con đường thương yêu lớn, con đường thương yêu của Bụt, con đường không bị hệ lụy. Con đường này không làm mình khổ và đem lại niềm vui cho rất nhiều người khác. Sau khi lựa chọn rồi thì mình phải đóng cánh cửa kia lại; mình không thể bắt cá hai tay, vừa muốn làm cái này lại vừa muốn làm các kia. Mình thương mẹ, nhưng mình có lý tưởng xuất gia nên mình phải xuất gia thôi, mình không thể ở nhà để ăn chuối ba hương, ăn xôi nếp một, ăn đường mía lau. Ở đời

luôn luôn phải có sự chọn lựa, đã chọn lựa rồi thì mình phải đi con đường đó chứ

đừng thụt tới thụt lui để rốt cuộc cũng không đi được tới đâu. Mình có quyền làm người, Bụt có quyền làm người. Nhờ cách học làm người cho đàng hoàng nên mình có thể thành Bụt. Kinh này có những bài kệ rất sâu, mình phải học từ từ. Đọc kinh cẩn thận, mình thấy Bụt chỉ cho mình nguồn gốc của ái dục gọi là dục ý . Dục ý là cái tâm muốn đi về hướng đó, khi có dục ý rồi thì mình không còn bình an nữa. Thi sĩ Xuân Diệu làm một bài thơ bốn câu để giải nghĩa tình yêu là gì: Làm sao cắt nghĩa được tình yêu? Có nghĩa gì đâu? Một buổi chiều Nó chiếm hồn ta bằng nắng nhạt Bằng mây nhè nhẹ gió hiu hiu

Tự nhiên mình có một cảm giác nhớ nhung và thiếu vắng, đó là định nghĩa của Xuân Diệu về tình yêu. Hễ yêu là thấy nhớ nhung, thấy thiếu vắng. Mình đổ lỗi tại nắng nhạt, mây nhẹ và gió hiu hiu, nhưng có người khác đứng cạnh mình, trời cũng có nắng nhạt, mây nhẹ và gió hiu hiu nhưng người ta có làm sao đâu. Thế nên trước đó đã có cái gì rồi chứ không phải là tự dưng. Theo sự phân tích của Bụt thì ban đầu phải có xúc, sparśa (contact), xúc giữa mắt và hình ảnh, xúc giữa lỗ tai với âm thanh. Xúc đi với tác ý (attention), manaskara. Tại sao mình không chú ý tới cái khác mà lại chú ý tới cái đó? Có nhiều loại tác ý, có loại tác ý có lợi cho sự tu tập của mình như khi nghe tiếng chuông mình để tâm vào tiếng chuông. Đó gọi là như lý

tác ý, để tâm vào tiếng chuông thì tự nhiên tâm mình lắng lại. Thành ra đối tượng của tác ý quyết định là mình có bình an hay không có bình an. Mỗi ngày, người tu phải học như lý tác ý, để tâm tới những cái không làm cho mình mất bình an. Thọ (vedanā) là cảm thọ, cảm thọ khó chịu hay dễ chịu. Mình thấy một hình ảnh, nghe một âm thanh và mình có một tri giác (một nhận thức) về cái đó. Tri giác đó gọi là tưởng (samjñā), nó tùy thuộc nơi thọ. Khi tiếp xúc với một cái gì đó và có một cảm thọ thì tự nhiên mình có tưởng (tri giác). Mình cho cái đó là xấu hay đẹp, là dễ chịu hay không dễ chịu. Có cảm giác dễ chịu là có lạc thọ, có cảm giác không dễ chịu là có khổ thọ. Mình tiếp xúc với một đối tượng và cho đối tượng đó là thường, là lạc, là ngã, là tịnh. Nếu có chánh niệm và trí tuệ, mình biết đối tượng

đó là vô thường và nó có thể đem lại khổ đau cho mình. Nếu có trí tuệ mình thấy nó là trống rỗng, nó không có chủ thể bền chắc lâu dài và nó là bất tịnh. Lúc đó cái tưởng của mình không phải là một vọng tưởng mà là một nhận thức đúng đắn. Mình sẽ không bị nội kết (internal formation, samyojana). Nội kết đó gọi là tư, volition (cetana). Tư là một nhớ tưởng, một mong cầu. Một tia nắng nhạt, một đám mây nhè nhẹ, một cơn gió hiu hiu làm cho mình cảm thấy thiếu vắng một cái gì, mình mong cầu một cái gì đó. Đó gọi là tư, là nhớ mong (cái gì như thể nhớ mong). Tư do cái tưởng sinh ra. Sau khi có xúc, tác ý và thọ thì mình có một nhận thức về đối tượng đó. Nếu mình cho đối tượng đó là tịnh, là lạc, là ngã, là thường thì mình có

một nội kết êm ái. Nội kết êm ái sinh ra tư, cái tư đó là cái thiếu vắng, cái nhớ mong bồn chồn không quên được. Tư là tư niệm thực tức nguồn thực phẩm thứ ba trong bốn loại thực phẩm. Tư là nghĩ tới nó và cứ muốn ao ước nó. Trong kinh này có nói về nội

kết, về tư và về tưởng. Trong bài kệ thứ 31 có nói: Này ái dục ta ơi, ta biết gốc gác của mi rồi. Dục ý là từ ước muốn và nhận thức sai lầm mà phát khởi. Chữ ước muốn được dịch từ chữ tư và chữ nhận thức sai lầm được dịch từ chữ tưởng. Bụt chỉ cho mình rất rõ ràng gốc rễ của ái dục. Vọng tưởng đưa tới tư niệm, tư niệm làm cho mình thiếu thốn, đau khổ, bất an. Và tư đưa tới những phiền não như lo lắng, sợ hãi, buồn phiền, giận hờn, v.v... Với chánh niệm, mình để ý tới xúc, tác ý, thọ và khi đi tới

tưởng mình sẽ không bị vọng tưởng. Mình thấy đối tượng kia là vô thường có thể đem lại khổ đau, nó không có gì chắc thực ở bên trong và nó là bất tịnh; lúc đó tự nhiên mình không có vọng tưởng và không có vọng tưởng thì mình sẽ không có nội kết êm ái, sẽ không bị "mây nhè nhẹ gió hiu hiu" bắt cóc đi. Bài kệ 1 Tâm phóng tại dâm hành Dục ái tăng chi điều Phân bố sanh sí thạnh Siêu dược tham quả hầu Tâm ý đi về hướng ái dục thì cây ái dục sẽ đâm chồi trổ nhánh rất mau. Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho lửa ái dục bừng cháy trong ta. Kẻ đi tìm ái dục

cũng giống như một con vượn chuyền cành tìm trái, từ cành này sang cành khác. Tâm phóng tại dâm hành: Phóng là đi tới. Dâm hành là hướng của ái dục. Tâm ý đi về hướng của ái dục. Dục ái tăng chi điều: Cây ái dục tăng thêm cành thêm nhánh. Phân bố sanh sí thạnh: Sí thạnh là cháy bùng lên. Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho lửa ái dục bừng cháy trong ta. Siêu dược tham quả hầu: Tham quả là ham đi tìm trái cây. Hầu là con khỉ. Con khỉ đi tìm trái cây, nhảy nhót từ cây này sang cây khác. Ngay trong bài kệ này chúng ta đã thấy đây không phải chỉ là giáo lý cho người

xuất gia. Người tại gia cũng rất cần tại vì người tại gia sống trong một hoàn cảnh có rất nhiều cơ hội bị vướng mắc. Sống trong chùa mình được nhắc nhở, được thực tập và mình có tăng thân. Còn sống ngoài đời, mình đi tới sở làm gặp gỡ người này người khác nên có hoàn cảnh kéo người tại gia đi theo rất mau. Mình đã có vợ, có chồng, có con rồi nhưng mình vẫn bị kéo theo ái dục, mình vẫn muốn bỏ người này để đi theo người kia. Trong kinh dùng hình ảnh của một con vượn nhảy từ cành này sang cành khác để tìm trái cây. Nó ăn một trái rồi nhưng còn thèm nên đi tìm trái khác. Ở ngoài đời chuyện ngoại tình xảy ra rất nhiều, sự thực tập đối với người cư sĩ còn khó hơn đối với người xuất sĩ. Cho nên đi xuất gia là con đường dễ nhất và mình đừng đợi đến lúc già rồi mới xuất gia.

Kinh hay ở chỗ là đưa ra rất nhiều hình ảnh, có trên mười hình ảnh và những hình ảnh tự nó đã nói ra được giáo lý. Bài kệ 2 Dĩ vi ái nhẫn khổ Tham dục trước thế gian Ưu hoạn nhật dạ trưởng Diên như mạn thảo sanh
Ái dục buộc mình phải gánh chịu khổ đau, ái dục làm cho mình bị vướng mắc vào cuộc sống trần tục. Những lo lắng và hoạn nạn do ái dục đem tới cứ tăng trưởng đêm ngày, mọc kín như cỏ tranh. Bài kệ này cũng để dành cho người cư sĩ. Các vị xuất gia đừng tưởng ở ngoài đời thì khỏi phải hành trì. Ở ngoài kia mà không hành trì thì sẽ khổ lắm.

Dĩ vi ái nhẫn khổ: Ái dục buộc mình phải gánh chịu khổ đau. Nhẫn là chịu đựng, nhẫn khổ là chịu đựng nhiều khổ đau. Trong chúng ta có người đã nếm được vị này. Tham

dục trước thế gian: Vướng mắc vào vòng ái dục là vướng mắc vào thế giới của trần lụy, không giải thoát được. Thế gian là cuộc sống trần tục. Ưu hoạn nhật dạ trưởng: Những lo lắng và hoạn nạn do ái dục đem tới cứ tăng trưởng đêm ngày. Ưu là lo lắng, hoạn là tai nạn. Đó là hai cái đi đôi với ái dục. Làm tổng thống như ông Bill Clinton hay ông Sarkozy cũng khổ vì ái dục. Bên Do Thái có một vị tổng thống vì bị vướng vào ái dục mà phải bỏ chức tổng thống. Các vị nguyên thủ quốc

gia phải học kinh này, tại vì khi bị vướng mắc thì trong lòng mình sẽ có những lo lắng, buồn phiền, sợ hãi. Khi ấy làm sao mình có đủ minh mẫn, có đủ thông minh để giải quyết những vấn đề trọng đại của quốc gia, làm sao mình có thể dẫn dắt cả một dân tộc cho đàng hoàng. Kinh này không phải chỉ dành cho người xuất gia mà còn dành cho người tại gia tới Làng Mai tu học, nhất là các nhà chính trị, các nhà doanh thương. Nhật dạ là ngày đêm. Nhật dạ trưởng là tăng trưởng ngày đêm. Diên như mạn thảo sanh: Rễ đan chằng chịt với nhau như cỏ tranh. Mạn thảo là cỏ tranh, trong bản Pali cỏ này là Birana, rễ của nó đan chằng chịt với nhau và hình như nó có chất ngọt nên có người muốn đào. Vì vậy nên tôi dịch mạn thảo là cỏ

tranh vì nước của rễ cỏ tranh uống vào hơi ngọt ngọt. Trong bản Pali nói, nếu tưới thì cỏ đó sẽ mọc lên chằng chịt, phải tìm cách đào cho hết thì nó mới không mọc lên nữa. Trong tự điển mạn thảo là Andtropogon muricatus và tự điển của Phạm Hoàng Hộ gọi là hồng thảo chứ không phải mạn thảo, chữ Sanskrit là Birana. Bài kệ 3 Nhân vi ân ái hoặc Bất năng xả tình dục Như thị ưu ái đa Sàn sàn doanh vu trì Bị ái ân mê hoặc người ta sớm muộn gì cũng bị vướng vào dục tình. Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn giống như dòng nước rỉ, rỉ mãi cũng đầy hồ.

Nhân vi ân ái hoặc: Khi con người bị mê hoặc. Hoặc là bị cám dỗ, bị hớp hồn. Khi con người bị cám dỗ bởi ân ái thì Bất năng xả tình dục, không thể buông bỏ được tình dục, thế nào cũng đi tới chuyện tình dục và rốt cuộc cũng sẽ đi tới chỗ chung đụng xác thịt. Thi sĩ Félix Arvers nói l'amour platonique (chỉ yêu xuông thôi), nhưng nếu hoàn cảnh thuận tiện thì dù yêu như thế nhưng thế nào người ta cũng sẽ phạm giới. Thái Hư đạo sư nói: Tình yêu, nếu cứ tăng trưởng thì chắc chắn sẽ đưa tới tình dục và đưa tới tình dục thì sẽ làm tan vỡ tất cả, nhất là đối với người xuất gia. Vì vậy mình không thể coi thường, mình đừng tưởng là yêu suông thì không sao mà phải lo ngay từ lúc ban đầu.

Nếu đó là tình huynh đệ thì không sao cả nhưng nếu nó có hơi hướng của ái dục thì mình phải biết là nó sẽ đẩy mình tới tình dục. Chuyện này đã có xảy ra trong đại chúng, đồng tính cũng như dị tính. Một sư chú với một sư cô và hai người đã rủ nhau đi. Vì vậy mình phải thấy cho rõ, đây có phải là tình huynh đệ hay không? Nếu nó có màu sắc của ái dục thì mình phải cẩn thận, nếu để cho nó lớn thì sẽ đưa tới sự gần gũi. Đây chỉ là vấn đề con người, nhưng tại vì mình đã xuất gia, mình đã có chí nguyện đi theo sự nghiệp của Đức Thế Tôn nên mình phải chọn lựa. Muốn thành công mình phải làm như vậy, mình phải nhắc nhở nhau. Khi người khác nhắc mình thì mình phải chắp tay lại cám ơn. Mình không nên nói: "có gì đâu!" Những vị đã bỏ đi, ngày xưa cũng đã từng nói như vậy.

Như thị ưu ái đa: Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn. Mình phải cẩn thận lắm mới được tại vì ở dưới mặt đất cỏ mọc rất mau, nó mọc chằng chịt vướng vào nhau, cho nên Đức Thế Tôn nói nó mọc chằng chịt như cỏ tranh. Bụt dạy mình đừng nghĩ rằng đó là chuyện không quan trọng. Sàn sàn doanh vu trì: Nó là dòng nước rỉ, nhưng mai mốt sẽ đầy hồ, và khi hồ đầy rồi thì nước sẽ tràn ra. Đây là hình ảnh thứ ba trong kinh. Hình ảnh đầu là con vượn chuyền cành, hình ảnh thứ hai là cỏ tranh mọc kín, hình ảnh thứ ba là nước rỉ đầy hồ. (Đây là bài Pháp thoại ngày 02.05.2010 tại thiền đường Trăng Rằm, chùa Từ Nghiêm, xóm Mới) _____

Giảng giải kinh Chiếc Lưới Ái Ân (phần 2)- Thầy Làng Mai Nhìn một cái cây đứng ngoài vườn chúng ta thấy nó có những chiếc rễ cắm sâu vào lòng đất, nhờ vậy nên nó vững chãi, xinh tươi và hùng tráng. Có những cái cây khi nhìn thì thấy có vẻ khá vững nhưng chỉ cần một trận bão kéo tới đã ngã đổ, trong khi những cái cây khác dù có trải qua vài ba trận bão mà vẫn không sao. Mình biết rằng những cây kiên cường đứng vững được trong bão tố là vì chúng có những chiếc rễ rất vững chắc bám sâu vào lòng đất. Người tu cũng vậy, người tu cũng phải có những chiếc rễ cắm sâu vào lòng đất thì mới đứng vững và có thăng bằng. Nhiều khi mình tưởng mình đã có thăng bằng, nhưng thật ra thì cái thăng bằng đó còn rất mong manh, chỉ cần một ngọn gió

thổi tới là mình có thể ngã xuống. Thế nên, mình phải cẩn thận lắm mới được, đừng nên nghĩ rằng mình đã có thăng bằng rồi thì sẽ không có chuyện gì xảy ra.

Tín Chiếc rễ đầu tiên của người tu là tín. Tín là niềm tin, niềm tin này không phải là niềm tin vào một đấng thần linh hay tin vào một người khác. Nếu tin vào một đấng thần linh thì có thể sau này mình sẽ đánh mất niềm tin đó, hoặc nếu tin vào một người khác thì rất có thể mình cũng mất đi niềm tin nơi người ấy. Niềm tin đó không phải là chiếc rễ vững chắc. Mình phải tin vào một cái gì bền chặt hơn. Cái đó là cái gì? Trước hết mình tin ở Tam Bảo tức tin vào Bụt, Pháp và Tăng. Bụt là khả năng hiểu biết, thương yêu và hiến

tặng hạnh phúc cho bản thân và cho người khác, chúng ta gọi là Phật bảo. Mình phải tin rằng, nếu thực tập thì mình sẽ mở rộng được sự hiểu biết, tình thương yêu và niềm hạnh phúc. Đó là khả năng của tất cả mọi người - tin vào Phật tánh của chính mình. Không có niềm tin đó thì không "làm ăn" gì được. Không có niềm tin đó thì mình không phải là huynh đệ cùng đi trên một con đường. Sở dĩ chúng ta là huynh đệ với nhau, sở dĩ chúng ta là một tăng thân là vì tất cả chúng ta đều tin vào một điều: Trong con người của mình có khả năng hiểu nhiều hơn, thương nhiều hơn và có hạnh phúc hơn. Niềm tin này không phải là sự mê tín tại vì mình thấy con người có khả năng mở rộng hiểu biết, làm lớn thương yêu, chuyển hóa khổ đau và tạo dựng hạnh phúc. Đó là tin vào Phật tánh trong con người của mình. Niềm tin

này không phải là lý thuyết, mà là một thực tại, tại vì trong khi quán chiếu mình thấy người nào có hiểu, có thương thì người đó có hạnh phúc và có khả năng làm hạnh phúc cho mọi người. Người nào không có khả năng hiểu và thương thì người đó sẽ có nhiều khổ và làm khổ người khác. Niềm tin của mình căn cứ trên sự nhận xét đó chứ không

phải vào một sự hứa hẹn nào khác. Nhìn vào thế giới, chúng ta thấy khả năng hiểu và khả năng thương của con người quá ít; vì vậy mới có sự chia rẽ, sự kỳ thị, sự độc ác và tàn hại. Chúng ta biết con đường hiểu và thương là con đường chúng ta phải quyết chí đi theo. Thấy được như vậy mới gọi là có niềm tin. Niềm tin này được gọi là chánh tín, nó căn cứ trên một cái thấy trực tiếp chứ không phải do mình

nghe hay do mình bị tuyên truyền. Trong kinh Kalama có câu chuyện của một thanh niên tới hỏi Đức Thế Tôn: - Có nhiều vị đạo sư tới với chúng con. Người nào cũng nói là họ có chân lý và bảo mình phải nên đi theo họ. Chúng con không biết phải theo ai? Vậy Đức Thế Tôn dạy chúng con phải nên làm như thế nào? Bụt dạy rất hay, Bụt nói: - Đừng tin vào một điều gì dù điều đó do một đạo sư nổi tiếng nói ra. Đừng vội tin vào một điều gì dù điều đó đã được ghi chép trong kinh sách. Đừng vội tin vào một điều gì dù điều đó tất cả mọi người đều tin theo. Không phải tại mọi người đều tin thì mình cũng phải tin. Đừng vội tin vào một điều gì dù điều đó nằm trong

truyền thống. Nghe một điều gì, mình hãy quán sát, suy luận và đem ra áp dụng. Nếu áp dụng có kết quả thì lúc đó mình mới tin. Đó là kinh Kalama, một kinh rất hay! Cái rễ đầu tiên giữ mình đứng vững là có một niềm tin, niềm tin do sự thực chứng, do sự nhận xét của chính mình chứ không phải do mình nghe tuyên truyền mà có. Thứ hai là tin vào giáo pháp mà mình đang hành trì. Đó là những giáo pháp linh động đã được trao truyền lại qua bao nhiêu thế hệ. Ví dụ như mình đang hành trì Năm Giới, Mười Bốn Giới, mình đang thực tập thiền ngồi, thiền đi, thiền thở, thực tập ái ngữ và lắng nghe,... Đó chính là pháp mà mình đang thực tập, mình tin rằng những pháp đó đem lại sự chuyển hóa và an lạc, tại vì mình đã thấy hiệu quả

của sự thực tập ấy nơi bản thân và nơi đoàn thể mình. Khi được trao truyền pháp môn thiền đi, mình dùng trí năng để tìm hiểu thiền đi có những lợi ích nào và có khả năng giúp mình đạt tới cái gì? Khi hiểu rồi mình mới đem ra áp dụng, nếu áp dụng chưa thành công thì mình có thể học hỏi thêm và áp dụng lại. Thực tập mà có kết quả thì niềm tin trong mình sẽ ngày càng lớn mạnh. Mình đã được nghe dạy và hiểu rằng nếu thực tập thiền thở thì mình sẽ làm lắng dịu được những tâm hành xáo động và buồn tủi mỗi khi chúng xuất hiện. Ban đầu mình thực tập chưa thành công nhưng nếu tiếp tục thực tập thì mình sẽ thấy có kết quả. Do thấy được hiệu năng của sự thực tập nên từ từ niềm tin nơi Pháp của mình cứ lớn dần lên. Đức tin của mình luôn

luôn được căn cứ trên thực nghiệm mà không căn cứ trên sự lặp đi lặp lại nhiều lần của người khác. Khi đã tin vào Bụt và Pháp thì mình phải tin vào Tăng. Tăng nghĩa là tăng thân, là đoàn thể mà mình đang tu học, trong đó ai cũng tin vào Phật tính nơi mình và ai cũng đang đi trên con đường thực tập với mình. Nếu không có niềm tin nơi tăng thân thì mình sẽ không đi tới đâu cả. Tăng thân như một mảnh đất và mình phải có những chiếc rễ cắm sâu vào trong tăng thân. Cái rễ đó không cắm vào một người mà cắm vào tất cả tăng thân. Mình phải hoàn toàn nương tựa vào Tăng thân, phải bám lấy Tăng thân, bởi vì mất Tăng thân là mất Phật thân và mất Pháp thân. Tăng thân (nếu là Tăng thân tốt) luôn luôn chuyên chở được Phật thân và Pháp thân. Khi đã

cắm rễ vào trong tăng thân, mình sẽ thấy mình không thể sống mà không có tăng thân. Những chiếc rễ của mình bắt đầu hút được những chất bổ dưỡng từ tăng thân để lớn mạnh và tăng thân giữ cho mình đứng vững. Công phu tu học của mình làm cho Tăng thân càng ngày càng có phẩm chất. Người tu phải có tăng thân và phải có niềm tin nơi tăng thân. Một Tăng thân có phẩm chất là một Tăng thân có tu, có học. Cách mình đi, cách mình thở, cách mình làm việc với nhau, cách mình nói năng chứng tỏ Tăng thân có phẩm chất tu học hay không, Tăng thân có chuyên chở Pháp thân hay không? Nếu Tăng thân chưa được như mình mong ước thì mình phải làm cho Tăng thân vững mạnh hơn. Làm cho Tăng thân vững mạnh không phải bằng cách đòi hỏi nơi người khác mà chính mình phải thực tập để giúp cho

Tăng thân càng ngày càng vững mạnh. Làm cho Tăng thân vững mạnh là một việc làm rất cụ thể, ví dụ như khi bước một bước chân đi là có hơi thở đi kèm theo. Làm được như vậy thì vừa tốt cho mình vừa tốt cho Tăng thân. Nếu mọi người trong Tăng thân ai cũng làm được như vậy thì phẩm chất thực tập của tăng thân sẽ rất cao và Pháp thân sẽ lớn lên trong Tăng thân, mà Pháp thân lớn lên thì Tăng thân mới thật sự là Tăng thân. Chí nguyện Chí nguyện là một ước mong, một lý tưởng. Nó là tư niệm thực, là nguồn thực phẩm thứ ba trong bốn nguồn thực phẩm (xin tham khảo Kinh Bốn Loại Thức Ăn). Khi mình có một ý chí, có một lý tưởng trong trái tim thì mình sẽ có một sức mạnh để đi tới, bằng không thì mình sẽ

chẳng có chút năng lượng nào. Lời nguyện đem lại cho mình rất nhiều năng lượng. Người tu là người có chí nguyện, có lý tưởng. Đó là tâm bồ đề tức tâm ban đầu của mình. Mình phải sống làm sao để cho chí nguyện của mình ngày thêm vững vàng, càng lớn tuổi thì nguyện càng bền chắc mà không bị sói mòn đi. Nếu chí nguyện mà bị sói mòn và bạc nhược thì mình sẽ không thành công trên con đường tu tập. Mình phải muốn và muốn rất nhiều. Mình phải đêm đêm ngày ngày, tâm tâm niệm niệm làm cho được việc đó. Mình phải có một ước mong để theo đuổi. Theo đuổi ước nguyện nhưng không bỏ đi giây phút hiện tại, mà sử dụng giây phút hiện tại để thực hiện ước nguyện. Ngoài xã hội có nhiều khổ đau mà trong lòng mình cũng có nhiều khổ đau. Mình có mong muốn giải tỏa khổ đau trong lòng

và giúp tháo gỡ những khổ đau ngoài xã hội. Vì vậy mà mình hết lòng tu học với tăng thân. Mình học hỏi Phật pháp để giúp đời và để xây dựng tăng thân. Nguyện là một nguồn năng lượng rất lớn. Không có nguyện thì mình sẽ bệ rạc và không có sức sống. Hãy nên tự hỏi mình rằng sức mạnh đó, nguồn năng lượng đó đã có đủ trong mình hay chưa? Nếu nó chưa đủ thì mình vẫn chưa vững chãi, chỉ cần một trận gió thổi tới có thể làm mình ngã đổ như thường. Hành động Hành là hành động (action). Niềm tin và một chí nguyện sẽ đưa tới hành động. Hành động này có nguồn gốc từ đức tin và chí nguyện. Có những người làm việc rất nhiều, họ bận rộn suốt ngày nhưng họ làm như vậy chỉ để phủ lấp những khó

khăn trong họ. Họ làm để quên đi những khổ đau, những vấn đề của chính mình và họ tin rằng làm càng nhiều thì càng tốt. Làm việc như vậy không phải là một cách hay, nó chỉ là một sự trốn tránh tại vì hành động đó không dựa trên chí nguyện và niềm tin.

Khi có chí nguyện và niềm tin lớn thì tự nhiên sẽ có hành động và hành động ở đây là sự thực tập. Mình nấu cơm cho đại chúng, mình quét nhà, mình làm thiền đường, đó là hành. Hành đem lại niềm vui tại vì nó biểu lộ niềm tin và chí nguyện của mình. Mình làm những việc ấy vì tình thương, vì chí nguyện chứ không phải vì bị bắt buộc phải làm. Ngồi làm việc trong văn phòng trước máy tính mình cũng có rất nhiều niềm vui tại vì mình làm việc không phải để khỏa lấp thì giờ mà là để

biểu lộ niềm tin và chí nguyện của mình. Vì vậy việc làm hàng ngày của mình phải có gốc rễ ở niềm tin và chí nguyện. Hành động này đem lại rất nhiều niềm vui cho mình, cho đại chúng và cho con người. Niềm tin, chí nguyện và hành động là ba chiếc rễ cần phải có để cắm sâu và mảnh đất tăng thân, khi rễ đã ăn sâu rồi thì mình sẽ vững chãi, không cơn bão tố nào có thể quật ngã được. Thường thì chúng ta chỉ cần làm sao để có thể sống sót mà đừng ngã lăn ra. Nhưng ở đây không phải là vấn đề sống sót, mà là vấn đề về sức sống. Muốn có sức sống thì ít nhất cái cây phải có ba chiếc rễ đó. Chúng ta phải xét lại mình, nếu mình không có năng lượng, mình còn nghi ngờ và không có niềm vui, đó là tại vì cái rễ của mình đang còn non yếu.

Bây giờ chúng ta sẽ học tiếp bài kệ thứ 4 của kinh:
Bài kệ 4
Phù sở dĩ ưu bi
Thế gian khổ phi nhất
Đãn vi duyên ái hữu
Ly ái tất vô ưu
Ở đời có nhiều thứ lo lắng và đau buồn, nhưng không có thứ lo buồn nào lớn hơn cái lo buồn do ái dục đem lại. Buông bỏ được ái dục mới hết lo buồn. Phù sở dĩ ưu bi: Câu này nói tới cái lo lắng và cái ưu buồn khi vướng vào ân ái. Người nào đã đi "qua cầu" thì sẽ có kinh nghiệm ấy. Khi vướng vào một ai đó mình luôn lo sợ người kia bỏ mình, phản bội mình. Những tri giác sai lầm sẽ khiến

cho mình thường xuyên rơi vào sự ghen tuông, tuyệt vọng và khổ đau. Thế gian khổ phi nhất: Thế gian khổ là những cái khổ trong cuộc đời. Phi nhất có nghĩa là không phải là một cái. Những đau khổ trong thế gian không phải chỉ một thứ. Đãn vi duyên ái hữu: Phần lớn những đau khổ trong cuộc đời là do ái dục sinh ra. Duyên ái hữu là có gốc rễ từ ái dục. Ly ái tất vô ưu: Xa lìa được ái dục thì không còn lo lắng nữa. Bài kệ 5 Dĩ ý an khí ưu Vô ái hà hữu thế Bất ưu bất nhiễm cầu Bất ái yên đắc an

Muốn tâm ý được an vui thì phải quyết tâm vứt bỏ ái ân. Không ân ái thì không đi vòng quanh trong cõi luân hồi, không còn phải mang nặng ưu tư, không còn thấp thỏm mong cầu những gì ô nhiễm, không còn ái nhiễm thì sẽ được thật sự an vui. Dĩ ý an khí ưu: Muốn cho tâm ý được an vui thì phải bỏ đi những ưu tư lo lắng. Vô ái hà hữu thế: Không có ái dục thì không còn quanh quẩn trong cõi luân hồi. Thế là thời gian, là sự đi vòng quanh trong cõi luân hồi. Bất ưu bất nhiễm cầu: Không lo lắng, không tìm cầu những chuyện ô nhiễm. Bất ái yên đắc an: Không có ái dục thì sẽ đạt tới an lạc. Trong

bài kệ tương đương của văn hệ Pali có một hình ảnh mà trong bài kệ này

không có, đó là hình ảnh một lá sen. Không có ái dục thì sẽ có an vui. Những giọt nước rơi xuống lá sen không thấm được vào trong lá. Người tu tập giống như một lá sen, ái dục không thấm vào được mình nên mình giữ được sự an vui và sự tươi mát của mình. Bài kệ 6 Hữu ưu dĩ tử thời Vi trí thân chúc đa Thiệp ưu chi trường đồ Ái khổ thường đọa nguy Ân ái thâm trọng thì đến giờ lâm chung bao quanh bởi những người thân thuộc sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Cái khổ do ân ái gây nên thường đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách.

Hữu ưu dĩ tử thời: Tử thời là giờ lâm chung. Ái ân thâm trọng thì đến giờ lâm chung, Vi trí thân chúc đa: bao quanh bởi những người thân thuộc. Đa là nhiều. Thiệp ưu chi trường đồ: sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Trường đồ là con đường dài. Ưu là lo lắng. Ái khổ thường đọa nguy: Cái khổ do ân ái gây nên sẽ đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách. Tên của kinh dịch ra tiếng Anh là “The net of love sutra“. Chữ “love” trong kinh này mang ý nghĩa hơi tiêu cực. Vướng vào tình yêu như một con cá mắc phải lưới rất bức bách, mất tự do. Tuy nhiên, chữ “love” có thể có một nghĩa rất đẹp, đó là tình thương. Học Năm giới trong “Giới

bản tân tu”, chúng ta thấy con đường hành trì năm giới đúng là con đường của thương yêu đích thực (true love). Giới thứ nhất là sự thực tập thương yêu, giới thứ hai cũng là sự thực tập thương yêu, giới thứ ba, giới thứ tư và giới thứ năm cũng vậy. Vì vậy chữ thương yêu này có ý nghĩa rất tích cực, giáo lý Bụt dạy về thương yêu rất rõ ràng. Chúng ta không thể nói đạo Bụt không phải là đạo thương yêu. Đạo Bụt là đạo thương yêu nhưng thương theo nghĩa của Tứ vô lượng tâm, của đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả. Đó là sự thương yêu đích thực. Chữ love (yêu) trong kinh này có nghĩa là sensual love tức là một thứ tình có dục ở trong mà không phải là sự thương yêu đích thực. Vì vậy trong “Giới bản tân tu” có câu: Tình yêu và tình dục là hai cái

khác nhau. Ngoài “The net of love sutra” (kinh chiếc lưới ái ân) mình cũng có “The sutra on love” (kinh thương yêu) và chữ love ở đây có nghĩa là true love. Bài kệ 7 Vi đạo hành giả Bất dữ dục hội Tiên tru ái bổn Vô sở thực căn Vật như ngải vi Lệnh tâm phục sanh Là người tu đạo ta không nên đi về hướng ái dục, phải bắt đầu bằng cách tìm diệt tận gốc cái cây ái dục để cho những cái rễ của nó không còn có thể đâm chồi lên được. Đừng làm như cắt cỏ lau để sau khi được cắt rồi lau lại mọc lên như cũ. Vi đạo hành giả: Một người đang đi trên

con đường đạo. Bất dữ dục hội: Không nên đi về hướng ái dục. Hội là cộng trú, là ở chung, là associated with. Tiên tru ái bổn: Bắt đầu bằng cách tìm diệt tận gốc cái cây ái dục. Tiên là trước hết. Tru là diệt đi. Ái bổn là gốc rễ của ái dục. Ái dục không chỉ ở cành lá, ái dục chính là gốc rễ. Nó là tập khí, là mặc cảm của mình. Vô sở thực căn: để cho những cái rễ của nó không còn đâm chồi lên được. Vật như ngải vi: đừng làm giống như cắt cỏ lau. Lệnh tâm phục sanh: sau khi cắt rồi tâm ái dục mới sinh ra trở lại. Có một vị thiền sinh nhạc sĩ, đã từng làm trong một hộp đêm nhiều năm có nhận xét rằng:

Trong hộp đêm người ta nghe nhạc,

uống rượu và khiêu vũ. Lúc ban đầu người ta vui vẻ, cởi mở, cười nói với nhau. Nhưng càng về khuya người ta càng khép kín. Người ta không để ý tới nhau nữa mà chỉ để ý tìm một người để chung chạ trong đêm đó. Âm nhạc, rượu và thức ăn đã tưới tẩm hạt giống ái dục trong họ. Ban đầu thì mọi người đều cởi mở, vui tươi chơi với nhau, nhưng càng về khuya người ta càng khép kín và chỉ nghĩ tới chuyện ái dục. Sáng mai thức dậy, họ nhìn người mà đêm qua mình đã gần gũi như nhìn một người xa lạ. Họ chào nhau rồi chia tay, không nhớ đêm qua mình đã chia sẻ hết những gì sâu kín nhất của thân thể và tâm hồn của mình cho người ấy. Vị thiền sinh kia thấy rõ trong hành động đó chỉ có sự thèm khát tình dục mà không phải là tình yêu. Tuần sau tới hộp đêm, họ có thể lặp lại chuyện đó với một người

khác. Cứ như vậy từ người này tới người khác, từ đam mê này tới đam mê khác, từ sự thèm khát này tới sự thèm khát khác, nó làm tiêu hoại thân tâm của mình cho đến khi thức tỉnh mới thấy rằng mình cần đi tìm một sự thương yêu đích thực. Đó là ý kiến đóng góp trong buổi pháp đàm vừa qua; nó cho chúng ta thấy, tình dục tiêu hoại thân tâm và không đem lại sự thỏa mãn, an lạc, hạnh phúc. Một vị thiền sinh khác nói cô có rất nhiều khó khăn trong khi chung sống với người chồng và hai đứa con. Bây giờ cô đã ly dị, mỗi người có một đời sống riêng. Cô thấy tâm hồn mình nhẹ nhàng, thanh thản hơn, cũng là lúc cô cảm thấy thương chồng con nhiều hơn. Bây giờ mới thật sự là thương yêu tại vì những hệ lụy kia không còn nữa. Cái gọi là love không còn thì bắt đầu

thật sự có true love. Bây giờ cô bắt đầu thương, hiểu và chăm sóc chồng con nhiều hơn. (Đây là bài Pháp thoại ngày 06.05.2010 (tại thiền đường Nước Tĩnh, chùa Pháp Vân, xóm Thượng) _____

Giảng giải kinh Chiếc Lưới Ái Ân _ phần 3 (Ái Dục Phẩm, Pháp Cú Kinh) - Thầy Làng Mai Kính thưa đại chúng hôm nay là ngày mồng 9 tháng 5 năm 2010, chúng ta đang ở tại thiền đường Hội Ngàn Sao xóm Hạ trong khóa tu mùa Xuân. Đây là giây phút hạnh phúc. This is a moment of happiness.

Chúng ta học tiếp Kinh Chiếc Lưới Ái Ân. Hôm nay chúng ta có một bản dịch mới của sư cô Chân Đức vừa gửi từ Viện Phật Học qua, thay vì “The net of love” sư cô dịch là “The net of attachment”. Bài kệ 8 Như thọ căn thâm cố Tuy tài do phục sinh
Ái ý bất tận trừ Triếp đương hoàn thọ khổ Gốc cây ái dục sâu
và vững, tuy cây đã bị đốn nhưng các cành lá vẫn có thể sinh ra trở lại. Tâm ái dục chưa dứt trừ thì theo lẽ thường cái khổ do ái dục đem tới vẫn còn trở lại như thường. Như thọ căn thâm cố: Thọ căn là gốc rễ của cây. Thâm là sâu, cố là vững chãi. Gốc của cây ái dục rất sâu và vững.

Tuy tài do phục sinh: Tài là cắt. Phục sinh là sinh ra trở lại. Tuy bị cắt đứt rồi nhưng cây có thể sinh ra trở lại. Ái ý bất tận trừ: Tận là hết. Ái ý là tâm ý vướng vào ái dục. Nếu ái dục trong tâm ý chưa dứt trừ hoàn toàn thì Triếp đương hoàn thọ khổ: theo lẽ thường mình phải trở lại để chịu đựng khổ đau. Triếp có nghĩa là thường thường, luôn luôn như vậy. Bài kệ này nhấn mạnh về tầm quan trọng của sự đoạn trừ ái dục trong tâm ý.

Năng lượng tình dục có thể còn bởi vì nó là bản năng tự nhiên của con người. Nhưng khi tâm ý được nhiếp phục thì ta không những không bị lôi kéo bởi năng luợng tình dục mà ngược lại ta còn có thể sử dụng nó như một nguồn năng lượng tốt cho những

mục tiêu hướng thượng. Đào gốc ái dục không có nghĩa là phải làm cho hết năng lượng tình dục trong con người, vấn đề là phải chuyển hóa cái tâm chứ không phải đày đọa và làm tiêu ma cái thân. Một khi trong tâm mình có đủ tuệ giác và từ bi thì tuệ giác và từ bi ấy sẽ tự khắc điều phục và xử lý được năng lượng kia.

Bài kệ 9
Viên hầu đắc ly thọ
Đắc thoát phục thú thọ
Chúng nhân diệc như thị
Xuất ngục phục nhập ngục
Như con vượn nhảy ra khỏi cây này thì lại nhảy vào cây khác, người đời cũng thế, ra khỏi được ngục tù ái dục này rồi lại lao vào ngục tù ái dục khác.
Viên hầu đắc ly thọ: Viên hầu là con khỉ, con vượn. Đắc là được. Ly thọ là rời khỏi cái cây. Con vượn có cơ hội rời khỏi cái cây. Đắc thoát phục thú thọ: Vừa mới thoát ra khỏi cái cây này thì lại nhảy vào m

hay tới từ người kia mà tới từ chính mình. Nếu mình không chuyển hóa được tập khí của mình và lề thói ứng xử của mình thì với ai mình cũng có thể làm cho họ đau khổ và làm cho mình đau khổ. Đây không phải là vấn đề với đối tác mà là vấn đề với tập khí của chính mình. Bài kệ 10 Tham ý vi thường lưu Tập dữ kiêu mạn tinh
Tư tưởng ỷ dâm dục Tự phú vô sở kiến Tâm ái dục là một dòng
chảy thường xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn. Những trông cầu và nhận thức của ta đều có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục và do đó chính mình tự che lấp sự thật và không thấy được sự thật.

Tham ý vi thường lưu: Tham ý là ý niệm hay tâm ý của tham dục. Thường lưu là chảy hoài. Tâm ý của tham dục như một dòng chảy cứ chảy hoài. Tập dữ kiêu mạn tinh: Tập là thói quen, là tập khí. Tinh là cùng đi với. Kiêu mạn cùng đi đôi với tập khí. Tư tưởng ỷ dâm dục: Những mong cầu và nhận thức của ta đều có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục. Tự phú vô sở kiến: Phú là che. Vô sở kiến là không thấy được. Tự mình che mình và không thấy được sự thật. Trong Duy Biểu Học, chúng ta được biết tới năm tâm hành thường xuất hiện cùng nhau, gọi là Năm tâm sở biến hành. Chúng là: xúc (sparśa), tác ý (manaskara),

thọ (vedanā), tưởng (samjña) và tư (cetana). Giác quan của chúng ta tiếp xúc với một cái gì đó, mình để ý tới nó và tự nhiên mình có một cảm thọ có thể là dễ chịu hoặc khó chịu. Cảm thọ đó cho mình một tri giác, tri giác này có thể đúng hay sai. Thấy cái đó không khả ái mình không muốn chấp nhận, mình muốn xua đuổi, còn khi nhận ra cái đó là khả ái thì mình muốn nắm giữ. Cái ý muốn xua đuổi hay nắm giữ ấy chính là tư (volition). Trong câu kệ thứ ba có chữ tư và chữ tưởng. Tư tưởng, trong văn mới có nghĩa là tư duy (thinking). Nhưng chúng ta phải hiểu kinh theo nghĩa của chữ cổ.

Tưởng là tri giác hay nhận thức (perception). Trong chữ tưởng , ở trên có chữ tướng và ở dưới có chữ tâm , có nghĩa là tâm nắm

bắt tướng và làm phát sinh ra một tri giác, một nhận thức. Chữ tư ở đây không nên dịch là tư duy, dịch là tư duy thì có nghĩa, nhưng e rằng không chắc lắm. Chữ tư (cetana) là sự ước mong, sự trông cầu, động lực để nắm bắt hay xua đuổi những đối tượng của nhận thức như nghĩa của tâm hành tư trong năm tâm sở biến hành. Chúng ta nên dịch là "những trông cầu và nhận thức của ta" thay vì " những tư duy và nhận thức của ta". Tư cũng là tư niệm thực, nguồn thực phẩm thứ ba được giảng bày trong kinh Bốn Loại Thức Ăn. Trong tình yêu chúng ta có chữ tương tư và nó được xem như một chứng bệnh gọi là "bệnh tương tư", mình cứ nhớ tới một bóng hình nào đó hoài, không quên được.

Quân tại Tương giang đầu Thiếp tại Tương giang vĩ Tương tư bất tương kiến Đồng ẩm Tương giang thủy Đó là những câu thơ rất nổi tiếng trong Khúc Trường Tương Tư của nàng Ý Nương đời Hậu Chu, một người đang mắc bệnh tương tư trầm trọng. Tạm dịch là: Chàng ở đầu sông Tương, Thiếp ở cuối sông Tương,Nhớ nhau mà không gặp Cùng uống nước sông Tương. Chữ tư đó có nghĩa là nhớ, tưởng, mong ước một cái gì đó, một người nào đó. Khi bị vướng vào lưới ái dục rồi thì sự nhớ mong và nhận thức của mình đều bị nhuộm màu sắc của ái dục. Đi cũng nghĩ tới chuyện đó, ngồi cũng nghĩ tới chuyện

đó. Thấy mặt trăng cũng nhớ tới chuyện đó, thấy đám mây cũng nhớ tới chuyện đó. Đọc kỹ mình thấy bài kệ này rất sâu sắc. Tâm ái dục là một dòng chảy, nó không phải là một cục, một khối. Trong chuyện Trương Chi, khối tình của Trương Chi là một khối không tiêu, đến khi chết rồi cái khối đó vẫn còn nguyên nhưng trong kinh nói ái dục không phải là một khối mà là một dòng chảy. Vì là một dòng chảy nên nó cuốn theo tất cả, những tư duy, những nhận thức, những hành động hàng ngày đều bị dòng chảy đó kéo theo. Hay nhất là câu "xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn", tại sao trong tình dục lại có tập khí và kiêu mạn?

Tập khí là một cái gì lâu đời mà mình mang theo trong con người của mình. Dù mình không muốn nó nhưng nó đã có sẵn đó, nó là hạt giống do tổ tiên, ông bà, cha mẹ trao truyền lại. Trước tiên chúng ta nên biết rằng trong con người mình luôn có thiên chức làm cha, làm mẹ, làm chồng, làm vợ. Tình dục có liên hệ tới gốc rễ đó và là một năng lượng rất tự nhiên. Thứ hai là do những hạt giống lâu đời của ông bà tổ tiên để lại vẫn còn trong mình, đến khi chúng phát hiện ra thì chúng làm cho mình lao đao, khốn khổ và cho dù không muốn mình cũng là nạn nhân của nó. Đó gọi là tập khí. Tập khí không phải là cái được un đúc ngay trong đời của mình mà nó có thể có từ trước, từ đời ông bà tổ tiên.

Một sư cô có viết thư cho thầy và nói rất rõ: "Con có khuynh hướng muốn người khác vướng vào con. Con rất ghét chuyện đó nhưng con cũng lại thấy thích thú khi người khác vướng vào con. Tại sao con lại có cái tật muốn người khác phải bị vướng vào mình? ". Khi người ta vướng vào mình thì người đó khổ mà tại sao mình lại cảm thấy

thích thú khi người ta vướng vào mình? Điều này cũng xảy ra ở bên phía người con trai, người con trai cũng có ý muốn người con gái vướng vào mình. Ngày xưa có một sư cô, khi còn dưới 20 tuổi thì sống rất hạnh phúc, rất trong sáng và một lòng tu tập. Không có vấn đề gì về tình cảm. Nhưng khi sư cô quá tuổi 20 thì hạt giống nào đó trong sư cô bắt đầu phát triển, có thể đó là hạt giống do tổ tiên để

lại. Tự nhiên sư cô đó thấy có sự thích thú khi thấy người này hay người kia vướng vào mình và sư cô đó đã gây đau khổ cho những người con trai khác. Rốt cuộc, sư cô đã được gửi về nhà không cho tu nữa. Khi thầy quán sát và nhận thấy như vậy thì thầy rất thương. Đôi khi đương sự không muốn như vậy nhưng vì tập khí quá mạnh nên người đó không cưỡng lại được. Điều này cũng đúng cho phía con trai. Đó là vấn đề tập khí, vấn đề hạt giống. Khi gặp một người như vậy mình phải phát khởi lòng từ bi, mình buộc lòng phải gửi người đó về nhà, không cho tu nữa nhưng mình không giận tại vì mình hiểu dòng ái dục luôn đi chung với dòng tập khí. Tu được hay không tu được là vấn đề phước đức của tổ tiên để lại, phước đức ở chỗ mình có được trao truyền những hạt giống tốt hay không.

Trong truyền thống Làng Mai, ngày Tết chúng ta làm lễ địa xúc để bày tỏ chí nguyện thực tập giới luật và uy nghi để tự bảo vệ cho mình và bảo vệ cho người kia (người xuất gia khác phái) và mong muốn người đó cũng thực tập uy nghi và giới luật hết lòng để tự bảo vệ cho người đó và bảo vệ cho mình. Chúng ta phải nhớ như vậy. Đừng nên có bất cứ cử chỉ hay lời nói nào làm cho người khác vướng vào mình mà tội nghiệp cho mình và tội nghiệp cho người đó. Mỗi khi tập khí muốn người khác vướng vào mình nổi dậy thì mình phải trở về với hơi thở và thấy rằng điều này là không đúng. Lời Bụt dạy rất đúng đó là dòng ái dục chảy cùng với dòng tập khí, mình phải thấy được như vậy.

Kiêu mạn cũng là một dòng chảy mà trong đó chứa đựng ý niệm về “cái ngã”. Khi một người vướng vào mình thì mình có cảm tưởng tự ái được thỏa mãn. Mình phải có giá trị nào đó, có sắc đẹp nào đó, có sự tốt đẹp nào đó cho nên người kia mới vướng vào mình. Vì vậy cho nên kiêu mạn liên đới với tình dục. Đôi khi chúng ta có mặc cảm là mình không có đủ tài năng, không đủ xinh đẹp và mình đau khổ. Nhiều người con gái có cảm tưởng đó mà nhiều người con trai cũng nghĩ như vậy. Nghĩ mình không đủ đẹp, mình không có đủ tài năng. Vì vậy, trong ý hướng chinh phục một người nữ hay chinh phục một người nam có yếu tố của mặc cảm chi phối. Khi chinh phục được người khác, mình có cảm tưởng mình có một giá trị nào đó, mình không phải là

một con số không. Trong ái dục có mạn (mặc cảm): - Mình có mặc cảm mình có tài năng, mình có sắc đẹp. - Mình có mặc cảm mình không có tài năng, mình không có sắc đẹp và mình muốn chinh phục để không còn mặc cảm đó nữa. - Nếu không có mặc cảm hơn người hay thua người thì mình có mặc cảm bằng người, mặc cảm là mình không thua ai. Ba thứ mặc cảm đó có dính líu rất mật thiết tới chuyện tình dục. Đây là cái nhìn của Đức Thế Tôn. Ngài thấy rất rõ, rất sâu: Ái dục không phải chỉ là vấn đề thèm khát, ái dục là vấn đề tập khí, là vấn đề mặc cảm sâu sắc. Kinh dạy rất “cạn tàu ráo máng” và đi rất sâu. Phải quán chiếu

thật kỹ để thấy rằng sự thèm khát, tập khí và mặc cảm tô màu cho những tư duy, những mong muốn và những nhận thức của mình. Trong đại chúng của mình có rất nhiều sư cô, sư chú xinh đẹp. Một hôm, một sư cô tới kể với thầy rằng có một sư anh tới tâm sự với sư cô là bây giờ sư anh đã trên 30 tuổi rồi, sư anh phải nghĩ tới tương lai của mình. Mình phải làm gì cho xứng đáng với lý tưởng của một người xuất gia có định hướng trong cuộc đời và sư anh muốn hỏi ý kiến của sư em. Sư em có ý kiến gì về tương lai của sư anh hay không? (Có thể sư anh đã hỏi ý kiến của thầy và của các sư anh khác rồi, nhưng vì thấy sư em xinh đẹp dễ thương nên tới hỏi sư em). Sư cô chưa trả lời ngay mà nói mình cần phải suy nghĩ rồi sẽ trả lời sư

anh sau. Sư cô đó đã kể lại với thầy: "Bây giờ con đã có câu trả lời cho sư anh rồi. Con có thể tới nói trực tiếp hoặc gởi email cho sư anh. Câu trả lời của con như thế này: cái quan trọng nhất mà sư anh cần phải làm là đào cho tận gốc ái dục trong bản thân." Thầy rất hạnh phúc vì trong chúng của mình có những sư em như vậy, có khả năng giúp được cho sư anh mình. Dù sư em chưa học kinh này nhưng đã trả lời đúng vào một bài kệ trong kinh. Việc đầu tiên phải làm trên con đường thực hiện lý tưởng là đào được tận gốc ái dục trong con người của mình. Khi có được một sư em hay một sư anh có tuệ giác như vậy mình phải tự hào là trong chúng của mình có những vị bồ tát thực tâm tu học.

Chỉ với bài kệ thứ 10, chúng ta biết cái thấy của Bụt rất sâu sắc, mình phải quán chiếu và pháp đàm về bài kệ này. Tâm ái dục không phải là một cái khối bất động như khối tình Trương Chi mà là một dòng chảy xuôi theo dòng tập khí và kiêu mạn. Chúng ta không thể coi thường. Nếu có chánh niệm, mình thấy những gì sẽ xảy ra. Như trong câu chuyện trên, sư em thấy sư anh muốn khoe với mình và muốn gây ấn tượng tốt đẹp nơi mình bằng một câu hỏi, tưởng chừng là hay ho, và sư em đã hành xử như Đức Bồ Tát Quan Thế Âm, giúp cho sư anh thấy rõ được con đường của sư anh. Bài kệ cho thấy rõ cái ngã chấp của mình là nguồn gốc của tất cả mọi mặc cảm. Vì thấy mình là một cái ta riêng biệt nên mình mới so sánh mình với người để thấy

hoặc mình hơn, hoặc mình thua, hoặc mình bằng người khác. Rất ít người biết phân tích tình yêu và sự luyến ái dưới góc độ của vô ngã. Đức Thế Tôn là người đầu tiên đưa ra vấn đề này. Phân tích tình yêu dưới góc độ của vô ngã, ta sẽ khám phá ra được những điều rất mầu nhiệm. Chứng được vô ngã, ta thấy mình có trong người kia và thấy người kia cũng có trong ta. Lúc đó mình thấy rất khỏe nhẹ và hạnh phúc. Sư anh của mình cũng là mình, sư em của mình cũng là mình, sư chị của mình cũng là mình. Chê hay khen người đó cũng là chê khen mình nên mình không còn là nạn nhân của sự khen chê nữa. Vô ngã là một tuệ giác, khi có tuệ giác này rồi thì tất cả các vấn đề đều được giải quyết trong đó có vấn đề ái dục, vấn đề tình yêu. Phương thuốc mà Đức Thế Tôn đưa ra là phương thuốc trị tận gốc,

không phải là chối bỏ thương yêu mà là thương yêu trong ánh sáng của tuệ giác Vô Ngã. Thương, theo đúng ý nghĩa chân thực của nó là không còn sự phân biệt, là phải có yếu tố xả (equanimity), một trong bốn yếu tố mà Bụt gọi là thương yêu không bờ bến (Tứ Vô Lượng Tâm). Xả là sự vắng mặt của ba loại mặc cảm, không còn phân biệt, kỳ

thị, ôm lấy tất cả và không có khổ đau. Khi trong tình thương mà vắng mặt sự phân biệt, kỳ thị thì tình thương ấy cũng vắng mặt luôn cả khổ đau. Mình phải thương theo hướng đó. Chúng ta nên dành thời gian để pháp đàm sâu sắc về hai gốc rễ của ái dục là tập khí và mặc cảm. Bài kệ 11 Nhất thiết ý lưu diễn Ái kết như cát đằng

Duy tuệ phân biệt kiến Năng đoạn ý căn nguyên Dòng tâm ý tham
dục ấy cứ mặc tình trôi chảy khiến cho những nút thắt ái dục đan kết lại với nhau chằng chịt. Chỉ có tuệ giác chân thật mới có thể có khả năng phân biệt và thấy rõ điều này, giúp ta đoạn trừ được căn nguyên của nó nơi tâm ý. Nhất thiết ý lưu diễn: Nhất thiết là tất cả. Ý là tâm ý. Tất cả dòng tâm ý chảy tràn (lưu diễn). Ái kết như cát đằng: Kết là những nút thắt, được dịch từ chữ samyojana, tiếng Anh là fetters. Trong bản tiếng Pali có chữ sanyojana, sanyojana và có cùng nghĩa như samyojana, tức là những sợi dây ràng buộc. Ngoài ra còn có chữ sanga,

sanga có nghĩa là trước tức sự vướng mắc. Vô trước (asanga) là không vướng mắc. Asanga là tên một thầy lớn, anh ruột của thầy Vasubandhu (Thế Thân). Trong bản Pali có hai chữ dùng để chỉ sư ràng buộc, vướng mắc: chữ sanyojana (kết) dịch ra tiếng Anh là fetters và chữ sanga (trước) dịch tiếng ra Anh là bonds. Cát đằng là những dây leo, tiếng Anh là creeper, tiếng Pháp là plante grimpante, tiếng Phạn là lata. Chữ lata đồng thời cũng có nghĩa là tham dục. Lata là một épithète của chữ tanha, tanha là dục. Cả dòng tâm ý chảy mạnh làm cho những nút thắt và những vướng mắc của ái dục kết thành những dây leo chằng chịt. Duy tuệ phân biệt kiến: Chỉ có tuệ giác mới có thể thấy, có thể phân biệt được

Năng đoạn ý căn nguyên: và đoạn trừ được nguồn gốc của tâm ý tham dục. Ý là ái ý, dục ý. Đoạn là cắt đứt. Vấn đề giải thoát không phải là ép xác cho khô để hết năng lượng tình dục. Giải thoát là vấn đề có tuệ giác, có tuệ giác và tình thương rồi thì tuy năng lượng tình dục còn có đó nhưng mình có thể xử lý nó dễ dàng. Đó gọi là đào tận gốc. Có đủ trí tuệ và tình thương nên mình thấy rõ rằng mình không được làm chuyện đó vì làm chuyện đó sẽ đưa tới khổ đau cho chính mình và cho người khác. Ví dụ có một người có khuynh hướng muốn lạm dụng tình dục một em bé. Có thể người đó đã được sinh ra với tập khí này từ tổ tiên để lại. Dù cho có đi xuất gia làm một ông thầy hay một ông cha thì tập khí đó vẫn còn. Dù người này không muốn lạm dụng

tình dục của trẻ em nhưng tiềm tàng trong con người họ vẫn có hạt giống đó. Khi bắt đầu thấy được điều đó thì sự giận dữ, sự thù hận của mình đối với những người lạm dụng tình dục trẻ em sẽ bớt đi nhiều lắm. Và mình sẽ thấy xót thương cho cả hai bên tại vì kẻ phạm tội cũng là một nạn nhân của tập khí. Con đường giải thoát cho người đó không phải là hủy hoại thân thể. Có nhiều người rất tức giận vì trong họ cái tập khí đó hơi mạnh, họ không muốn như vậy nên họ tự hủy hoại thân thể của mình. Trong truyền thống Tây phương cũng như Đông phương có người đã lấy dao tự cắt bộ phận sinh dục của mình, gọi là đoạn âm, bởi vì họ không chấp nhận năng lượng đó của họ. Họ không muốn như vậy! Thi sĩ Huy Cận hỏi tại sao Thượng đế sinh ra cơ thể con người kỳ cục như vậy?

Thân quá nặng nên hồn sa xuống thấp Chớ giận chi những kẻ mất thiên đường. Thi sĩ trách tại sao Thượng đế lại sinh ra cơ thể con người quá nặng nề như vậy. Mình không muốn nhưng cơ thể mình muốn như vậy. Ngày xưa trong giáo đoàn của Bụt có người đã tự đoạn âm và bị Bụt la rầy, Bụt nói: "Đoạn âm không bằng đoạn tâm" (đoạn âm bất như đoạn tâm), cắt đứt cái tâm chứ không nên cắt đứt cái thân. Ta phải tìm phương pháp để đối xử với năng lượng đó chứ tự hủy hoại thân thể thì không giải quyết được vấn đề. Phương pháp Bụt đưa ra là phải có tuệ giác, có tuệ giác là có từ bi. Nhìn một em bé, mình có thể có khuynh hướng muốn lạm dụng nó, nhưng nếu có đủ trí tuệ, mình sẽ thấy nếu mình làm chuyện đó là mình làm hỏng cả

cuộc đời của nó và làm hỏng luôn cả cuộc đời mình. Đừa bé ấy nó mới có sáu, bảy tuổi, nếu bị lạm dụng tình dục thì vết thương sẽ đi theo nó khiến nó đau khổ suốt đời. Thấy được như vậy tự nhiên mình có từ bi. Chính trí tuệ và từ bi cứu mình và cứu em bé. Muốn làm được chuyện đó thì phải phải có Bụt, có Pháp, có Tăng hộ niệm và yểm trợ. Làm một mình thì rất khó, nhất là khi mình sống một mình, không có sự hướng dẫn của thầy, của bạn, của giáo pháp. Có những trường hợp tập khí quá nặng, người đó phải được đặt trong một hoàn cảnh có sự giữ gìn của một đoàn thể những người hiểu biết phương pháp. Nếu thả lỏng người đó vào trong hoàn cảnh tự do thì người đó sẽ gây tàn hại cho những em bé khác và cho chính họ. Đó mới gọi là thương.

Theo tuệ giác của Bụt thì có bốn cái thấy sai lạc gọi là Tứ điên đảo (viparyasa). Điên đảo có nghĩa là đảo lộn trật tự (upside down). Có bốn cái thấy trái ngược với sự thật, mình phải làm sao cho bốn cái thấy đó đúng trở lại: 1. Thường (nitya): Sự vật là vô thường (anitya) mà mình thấy là thường (nitya). Đó là đệ nhất điên đảo, một trong bốn cái thấy đảo lộn. 2. Lạc (sukha): Đó là khổ mà mình tưởng là lạc. Ví dụ như mình đi tìm hạnh phúc trong ma túy, trong tửu sắc. Những thứ đó không phải là lạc (sukha), nó là khổ (dukha). 3. Ngã (atma): Bông hoa không có chủ thể riêng biệt, con người không có chủ thể riêng biệt, cha không có chủ thể riêng biệt

mà con cũng không có chủ thể riêng biệt. Cha có trong con và con có trong cha, đám mây có trong bông hoa và bông hoa có trong đám mây. Thấy được điều đó là thấy vô ngã, thấy được vô ngã thì không có mặc cảm. Chưa thấy được vô ngã thì cái thấy của mình còn đảo ngược. Mình phải tu tập như thế nào để có chánh kiến, có cái thấy chân thật (right view). 4. Tịnh (suddhi): Tịnh là tinh khiết. Nó không tinh khiết mà mình cho là tinh khiết. Nó là ái nhiễm (unhealthy, unsane) mà mình cho là tinh khiết. Đó gọi là điên đảo. Thường - lạc - ngã - tịnh, đó là bốn cái thấy đảo ngược gọi là Tứ điên đảo. Khi quán chiếu thấy được nó là tà kiến (wrong view) thì mình đạt tới tuệ giác. Nhìn vào đối tượng của ái dục thấy được bản chất

của nó không phải thường, không phải lạc, không phải ngã, không phải tịnh, nó gây khổ đau cho mình và cho người kia trong tương lai thì mình tự khắc có tuệ giác. Có tuệ giác thì có từ bi, mình có khả năng thấy được và phân biệt được. Chỉ khi có tuệ giác rồi thì mới đoạn trừ được cái nguồn và cái gốc của dục ý mà thôi. Chúng ta phải đưa ra với nhau những câu hỏi rất thực tế để cùng quán chiếu và đi tới tuệ giác, đó là: Trong cuộc phiêu lưu ân ái vướng mắc này mình sẽ đi về đâu và người kia sẽ đi về đâu? Nếu tiếp

tục đi sâu vào sự liên hệ đó thì ngày mai mình sẽ đi về đâu trong cuộc đời người tu của mình và người kia sẽ đi về đâu? Nếu tiếp tục đi vào chuyện vướng mắc thì mình và người kia sẽ trở thành ra cái gì? Trong giây phút

hiện tại mình đã có thể thấy được tương lai. Câu hỏi thứ hai là: Chí nguyện của mình là gì? Mình có thật sự muốn thể hiện chí nguyện đó hay không? Nếu mình thật sự muốn hoàn thành chí nguyện lớn lao đó thì tại sao mình lại còn muốn đi vào con đường này? Con đường ngược lại với chí nguyện ban đầu của mình, nó làm cho mình không còn năng lượng để có thể tu học và độ đời. Câu hỏi thứ ba là: Nếu ta để cho sự kiện vướng mắc đó đưa ta và người kia đi xa, ta không muốn nghe lời khuyên nhủ và giáo giới của tăng thân thì ta sẽ đi tới đâu? Ta nói mình có đủ tuệ giác để tự lo cho mình thì mọi người trong tăng thân sẽ đối xử với ta như thế nào? Chúng ta có thể có câu trả lời là mình sẽ trở thành đối tượng

"khó gần" của tăng thân tại vì tăng thân thấy không thể tới chuyện trò được với mình, không thể tới chơi được với mình. Lúc ấy mình sẽ thấy mình như một kẻ lưu lạc và mọi người đang nhìn mình bằng con mắt khác. Khi đó mình là một giọt dầu trong bát nước của tăng thân. Nếu mình vẫn cứ tiếp tục đi về hướng đó thì chắc chắn một ngày nào đó mình sẽ từ bỏ con đường hiện giờ mình đang đi và mình sẽ đánh mất tăng thân. Có những người ngoan cố đi con đường mà tăng thân không ngăn cản được nên đã đánh mất tăng thân và không trở về được với tăng thân nữa. Tất cả dòng suối tâm ý tuôn chảy tạo ra những nút thắt, những ràng buộc khiến cho cây ái dục đan vào nhau chằng chịt. Trong trường hợp đó chỉ có tuệ giác mới

giúp cho ta thấy và phân biệt được rõ ràng cái gì đang xảy ra, giúp ta chấm dứt được dục ý, chấm dứt được cái nguồn và cái gốc của ái dục. (Đây là bài Pháp thoại ngày 09.05.2010 tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ) _____

Giảng giải kinh Chiếc Lưới Ái Ân_phần 4 (Ái Dục Phẩm, Pháp Cú Kinh) - Thầy Làng Mai

Chúng ta cùng đọc lại những bài kệ đã học: 1. Tâm ý đi về hướng ái dục thì cây ái dục sẽ đâm chồi, trổ nhánh rất mau. Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho

lửa ái dục bừng cháy trong ta. Kẻ đi tìm ái dục cũng giống như một con vượn chuyền cành tìm trái, chuyền từ cành này sang cành khác. 2. Ái dục buộc mình phải gánh chịu khổ đau, ái dục làm cho mình bị vướng mắc vào cuộc sống trần tục. Những lo lắng và hoạn nạn do ái dục đem tới cứ tăng trưởng đêm ngày, mọc kín như cỏ tranh. 3. Bị ái ân mê hoặc người ta sớm muộn gì cũng bị vướng vào dục tình. Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn giống như dòng nước rỉ, rỉ mãi cũng đầy hồ. 4. Ở đời có nhiều thứ lo lắng và đau buồn, nhưng không có thứ lo buồn nào lớn hơn cái lo buồn do ái dục đem lại. Buông bỏ được ái dục mới hết lo buồn.

5. Muốn tâm ý được an vui thì phải quyết tâm vứt bỏ ái ân. Không ân ái thì không đi vòng quanh trong cõi luân hồi, không còn phải mang nặng ưu tư, không còn thấp thỏm mong cầu những gì ô nhiễm. Không còn ái nhiễm thì sẽ được thật sự an vui. 6. Ân ái thâm trọng thì đến giờ lâm chung bao quanh bởi những người thân thuộc, sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Cái khổ do ân ái gây nên thường đưa ta

tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách. 7. Là người tu đạo ta không nên đi về hướng ái dục, phải bắt đầu bằng cách tìm diệt tận gốc cái cây ái dục để cho những cái rễ của nó không còn có thể đâm chồi lên được. Đừng làm như cắt cỏ lau để sau khi được cắt rồi thì lau lại mọc lên như cũ.

8. Gốc cây ái dục sâu và vững, tuy cây đã bị đốn nhưng các cành lá vẫn có thể sinh ra trở lại. Tâm ái dục chưa dứt trừ thì theo lẽ thường cái khổ do ái dục đem tới vẫn còn trở lại như thường. 9. Như con vượn nhảy ra khỏi cây này thì lại nhảy vào cây khác, người đời cũng thế, ra khỏi được ngục tù ái dục này rồi lại lao vào ngục tù ái dục khác. 10. Tâm ái dục là một dòng chảy thường xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn. Những mong cầu và nhận thức của ta đều có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục và do đó chính mình tự che lấp sự thật và không thấy được sự thật. 11. Dòng tâm ý ái dục ấy cứ mặc tình trôi chảy khiến cho những gút thắt ái dục đan kết lại với nhau chằng chịt. Chỉ có tuệ

giác chân thật mới có thể cò khả năng phân biệt và thấy rõ điều này, giúp ta đoạn trừ được căn nguyên của nó nơi tâm ý.

Bài kệ 12
Phù tùng ái nhuận trạch
Tư tưởng vi tư mạn
Ái dục thâm vô để
Lão tử thị dụng tăng
Dòng suối ái dục thấm vào tư duy, mong cầu và nhận thức để lớn mạnh và quấn vào nhau. Nguồn suối ái dục sâu không đáy kia làm cho cái già và cái chết tăng trưởng một cách rất là mau chóng.

Phù tùng ái nhuận trạch: Theo lẽ thường thì dòng ái dục kia thấm vào trong dòng sông (tâm thức) của mình và làm cho Tư tưởng vi tư mạn: những tư duy, mong muốn và nhận thức (nhiễm màu của ái dục) lớn lên (tư) và quấn vào nhau (mạn). Ái dục thâm vô để: Ái dục sâu và không có đáy. Lão tử thị dụng tăng: Do ái dục mà cái già và cái chết tới rất mau.

Bài kệ 13 Sở sinh chi bất tuyệt Đãn dụng thực tham dục

Dưỡng oán ích khưu trủng Ngu nhân thường cấp cấp

Những cành nhánh của cây ái dục cứ tiếp tục sinh trưởng không ngừng nghỉ cũng bởi vì chúng được nuôi dưỡng bằng thực phẩm ái dục. Thực phẩm này nuôi dưỡng oán hận, un thành từng gò từng đống, người thiếu trí tuệ thì cứ miệt mài đi về hướng ấy.

Sở sinh chi bất tuyệt: Những cành nhánh sinh ra không chấm dứt Đãn dụng thực tham dục: Tại vì được chăm bón và nuôi dưỡng bằng nguồn thực phẩm tham dục nên cành lá của cây ái dục càng ngày càng vươn lớn.

Dưỡng oán ích khưu trủng: Ích là làm cho lớn lên. Khưu là đồi đất, đống đất. Trủng hay chủng là những gò mả. Ái dục nuôi dưỡng oán hận thành gò thành đống. Ngu nhân

thường cấp cấp: Ngu nhân là người không có trí tuệ. Cấp cấp là miệt mài, bận rộn. Những người không có trí tuệ cứ miệt mài, bận rộn đi về phía đó.

Bài kệ mô tả ái dục như một loài cây. Nhờ nguồn thực phẩm tham dục nên cây ái dục cứ tiếp tục lớn lên và không ngớt sinh ra những cành nhánh mới và vì vậy những khổ đau, oán hận cũng càng ngày càng chất chồng như những gò đống. Ấy vậy mà những người không có trí tuệ vẫn cứ miệt mài đi về hướng đó.

Bài kệ 14

Tuy ngục hữu câu diệp

Tuệ nhân bất vị lao

Ngu kiến thê tử tức

Nhiễm trước ái thậm lao

Trong ngục thất có gông có cùm. Nhưng người có trí tuệ không thấy những dụng cụ này là thứ gông cùm vững chắc nhất. Cái loại gông cùm ái nhiễm cột người ta vào hệ lụy mới là loại gông cùm kiên cố.

Tuy ngục hữu câu diệp: Câu là móc làm bằng đồng, bằng sắt. Chữ diệp có thể là chữ tỏa viết nhầm, tỏa có nghĩa là cái khóa.

Tuệ nhân bất vị lao: Những người có trí tuệ không cho đó là những thứ kiên cố nhất. Ngu kiến thê tử tức: Ngu chỉ những người không có trí tuệ. Thê tử là vợ con, ý nói tới vòng hệ lụy, ái dục. Tức là bị chặn đứng lại. Nhiễm trước ái thậm lao: Nhiễm trước là vướng vào và bị ô nhiễm, thậm là rất (very), lao là kiên cố (solid). Vướng vào ái dục, đó mới thực là vướng vào thứ gông cùm kiên cố.

Bài kệ thứ 14 đã ví ái dục như những gông cùm và móc khóa khóa chặt con người. Những thứ gông, thứ khóa này các bậc thức giả thấy rằng chúng còn kiên cố hơn cả những dụng cụ kiềm tỏa trong lao

tù. Chúng là những vòng luẩn quẩn của vợ con, thân quyến và ái tình mà bao nhiêu người không có trí tuệ đang bị vướng vào. Khi người ta đã bị giam cầm bởi chúng thì bao nhiêu chí khí đều bị tiêu tán hết, chí nguyện cũng xa rời mà con đường lý tưởng cũng không thể đi tiếp được. Mình không dám nói, không dám làm vì nếu mình nói, mình làm thì mình sợ sẽ động tới an nguy của vợ con hoặc chồng con mình, của những người mình thương. Lúc đó khác nào mình đang bị bịt miệng, còng tay và trói chặt bằng những cái gông cùm còn vững chắc hơn cả những cái gông bằng đồng, bằng sắt. Chính vì vậy nên những người làm cách mạng thường sống độc thân để hoạt động, tại vì khi sống độc thân, họ có can đảm nói và làm những điều họ cho là đúng để đem lại giải phóng và an vui cho đất

nước. Cuộc sống độc lập đó cho phép họ sống thực sự là một đấng hào kiệt, tự do tung hoành mà không bị vướng bận bởi vợ chồng, con cái hay ái tình. Những người ngoài đời muốn làm cách mạng còn phải xa lìa ái dục huống chi là người có chí hướng độ đời như Siddharta?

Bài kệ 15

Tuệ thuyết ái vi ngục
Thâm cố nan đắc xuất
Thị cố đương đoạn khí
Bất thị dục năng an
Người có trí tuệ thấy ái dục là một ngục tù kiên cố khó thoát ra khỏi. Người ấy biết

rõ rằng, phải đoạn trừ ái dục thì mới thật sự được an vui.

Tuệ thuyết ái vi ngục: Những người có trí tuệ nói rằng ái dục là ngục tù. Thâm cố nan đắc xuất: Nó sâu vững khó mà đi ra khỏi. Thị cố đương đoạn khí: Vì vậy cho nên phải chấm dứt, phải buông bỏ. Bất thị dục năng an: Không vướng vào ái dục thì mới thật sự có an vui. Bài kệ này tiếp nối bài kệ trên với hình ảnh ái dục như ngục tù sâu vững, những người muốn đạt tới giải thoát, an vui cần tìm cách thoát ra khỏi nó. Bài kệ nhắc tới sự thực tập đoạn khí tức là chấm dứt và buông bỏ những đối tượng của dục vọng.

Bài kệ 16
Kiến sắc tâm mê hoặc
Bất duy quán vô thường
Ngu dĩ vi mỹ thiện
An tri kỳ phi chân
Thấy sắc mà bị mê hoặc, đó là vì không biết quán vô thường. Kẻ u mê tưởng rằng cái sắc ấy là một cái gì lành và đẹp, không biết rằng cái bóng dáng bên ngoài kia không chứa đựng được một cái gì bền bỉ và chắc thật bên trong nó.

Kiến sắc tâm mê hoặc: Nếu thấy sắc mà tâm của mình bị mê hoặc, bị cuốn theo là tại vì

Bất duy quán vô thường: Mình không có tuệ giác vô thường. Ngu dĩ vi mỹ thiện: Ngu là những người không có trí tuệ. Những người thiếu trí tuệ cho đó là đẹp, là lành. An tri kỳ phi chân: Không biết nó không phải là cái gì chân thật.

Trong bài kệ 11 chúng ta đã học rằng chỉ có tuệ giác mới giúp mình đào được gốc rễ của cây ái dục. Tuệ giác đây là tuệ giác vô thường, vô ngã, khổ và bất tịnh. Nếu không có tuệ giác thì cái thấy của mình là vọng tưởng, là cái thấy đảo ngược (perverted view). Mình thấy là thường, là ngã, là lạc, là tịnh trong khi chúng là vô thường, là vô ngã, là khổ, là bất tịnh. Với

bài kệ thứ 16, chúng ta học sâu hơn về tuệ giác vô thường để đoạn trừ ái nhiễm. Văn dịch rất hay, bài kệ có chứa cả ba chữ: Chân (the truth), Thiện (the good) và Mỹ (the beauty). Còn hay hơn nữa khi bài kệ cho ta một cái thấy rằng bởi vì cái sắc (đối tượng của ái dục) là không thật (phi chân) như những ý niệm thường, lạc, ngã, tịnh của ta nên nó cũng không đẹp (mỹ) và lành (thiện). It's not true, it's not good either and it's not beautiful either. Sắc có thể dịch là nhan sắc tức là vẻ đẹp bề ngoài, vẻ đẹp có thể quyến rũ và mê hoặc tâm mình. Người có trí tuệ thấy nó là cái cần phải xa lìa và buông bỏ nhưng hầu hết con người của xã hội này đang đua nhau chạy theo nó. Chỉ cần nhìn vào các thành phố là mình thấy rõ điều đó ngay. Sản phẩm làm đẹp cho đàn bà và đàn ông

đang bán rất chạy. Khắp nơi nơi, những tiệm bán mỹ phẩm mọc lên như nấm. Chúng ta hãy tưởng tượng tới sự nực cười của nước hoa. Mình rất hôi nhưng nếu rải vào giọt nước hoa thì nó sẽ át mùi hôi đi và mình tưởng rằng mình thơm thật. Khoa giải phẫu thẩm mỹ cũng đang rất thịnh hành, bao người đang tới đó để bơm chất hóa học vào trong ngực, trong mặt cho phình lên, cho đẹp và nhờ dao kéo gọt tỉa, chỉnh trang những khiếm nhã trên thân thể. Người nào cũng muốn trang điểm cho vẻ ngoài thêm hấp dẫn nhưng bên trong thì không có gì thật cả. Đó gọi là phi chân, là không có thật mà mình tưởng là nó thật nên mình tin là nó lành và đẹp. Bài kệ thứ 16 nhắc nhở chúng ta về sự thực tập quán vô thường. Hình dáng bên ngoài đó không

chắc thật, mai mốt nó sẽ không còn như vậy nữa, vì vậy cho nên ta không nên vướng vào nó. Vô thường là một trong bốn phép quán quan trọng, chúng ta cần thực tập sâu sắc để thực sự vượt thoát được ngục tù của ái dục. Cái gì thật sự Mỹ, thật sự Thiện thì trong đó phải có Chân.

Bài kệ 17
Dĩ dâm lạc tự lý
Thí như tàm tác kiển
Trí giả năng đoạn khí
Bất hễ trừ chúng khổ
Tự nhốt mình trong sắc dục thì cũng như con tằm kéo chiếc kén tự mình giam hãm

lấy mình. Bậc trí giả có khả năng đoạn trừ và buông bỏ dục tưởng, không thiết tha gì đến cái đối tượng ái dục cho nên mới tránh thoát khỏi mọi khổ nạn.

Dĩ dâm lạc tự lý: Dâm lạc là lạc thú của dâm dục. Tự lý là tự nhốt mình. Lấy lạc thú của dâm dục mà tự nhốt mình vào. Thí như tàm tác kiển: Tàm là con tằm. Kiển là cái kén. Tự nhốt mình vào dâm dục cũng giống như con tằm làm ra cái kén để tự giam mình. Trí giả năng đoạn khí: Trí chỉ những người có trí tuệ. Đoạn là cắt đứt, khí là buông bỏ. Những người có trí có khả năng cắt đứt và buông bỏ. Bất nghễ trừ chúng khổ: Chữ có thể đọc là nghễ hay hễ. Nghễ có nghĩa là nhìn

trừng trừng, nhìn chăm chăm, nhìn một cách tức giận. Kẻ trí giả không nhìn chăm chăm vào chuyện đó nên có thể diệt trừ được tất cả mọi khổ nạn (trừ chúng khổ). Đặc điểm của kinh là sử dụng nhiều hình ảnh rất tuyệt diệu. Một trong số đó là hình ảnh con tằm kéo cái kén làm thành tù ngục để tự giam hãm nó. Khi nghiên cứu và so sánh với bản tiếng Pali, chúng ta thấy trong bản Pali không dùng hình ảnh của con tằm với cái kén mà dùng hình ảnh con nhện với cái lưới của nó. Lưới nhện là makkataka-jala (jala là cái lưới), kén tằm là kosa-kimi. Có lẽ dịch giả muốn sử dụng một hình ảnh thân thuộc với người Trung quốc hơn vì vậy hình ảnh cái lưới nhện được thay thế bằng hình ảnh cái kén tằm. Tuy nhiên cả hai hình ảnh đều cùng diễn tả một hành động của kẻ thiếu trí tuệ, đó

là tự giam mình trong tù ngục của dâm dục, cái nhà tù do chính họ tự tạo ra mà không phải ai khác. Người trí thì có khả năng chấm dứt và buông bỏ, không đoái hoài tới sắc dục cho nên có thể diệt trừ được tất cả khổ nạn.

Bài kệ 18
Tâm niệm phóng dật giả
Kiến dâm dĩ vi tịnh
Ân ái ý thịnh tăng
Tùng thị tạo ngục lao
Kẻ có tâm ý phóng đãng khi nhìn vào một đối tượng ái dục thì có thể cho đó là một cái gì tinh khiết, không biết rằng sự tăng

trưởng lớn mạnh của ái ân sẽ đem tới bao nhiêu hệ lụy, tù ngục kiên cố sau này.

Tâm niệm phóng dật giả: Giả là những người. Những người có tâm niệm phóng dật, buông lung, phóng đãng. Kiến dâm dĩ vi tịnh: Kiến là thấy là cho rằng, dâm là những đối tượng của ham muốn. Họ cho rằng những hình ảnh, những đối tượng của ham muốn là những cái gì trong sạch. Ân ái ý thịnh tăng: Ân ái ý là tâm niệm ân ái. Thịnh tăng là tăng trưởng mạnh mẽ. Vì thấy đối tượng của dâm dục là trong sạch nên tâm ân ái càng ngày càng lớn mạnh. Tùng thị tạo ngục lao: Từ nguyên do đó mà chế tác ra ngục tù kiên cố sau này.

Nhà tù đó, không phải do người khác mà do chính mình làm ra, giống như con tằm làm ra cái kén hay như con nhện làm ra chiếc lưới để tự giam mình. Với bài kệ thứ 16, chúng ta được học về phép quán vô thường, bài kệ thứ 18 tiếp tục đưa chúng ta đi tới phép quán bất tịnh. Tuệ giác về tính chất bất tịnh cũng giúp chúng ta phá trừ được vòng vây của ái dục. Những người có tâm niệm phóng đãng luôn thấy đối tượng ái dục là một cái gì trong sạch nhưng nếu nhìn cho kỹ thì không có gì là tinh khiết hết. Mình có ảo tưởng là đối tượng kia sạch và đẹp bởi vì có thể nó đang mang trên mình một cái vỏ sạch và đẹp nhưng kỳ thực bên trong nội dung thì không có gì được gọi là sạch và đẹp cả. Lột trần mọi lớp vỏ che đậy ra để

thấy được sự thật, để không bị đánh lừa bởi hình thức giả dối bên ngoài, đó là phương pháp quán bất tịnh.

Bài kệ 19
Giác ý diệt dâm giả
Thường niệm dục bất tịnh
Tùng thị xuất tà ngục
Năng đoạn lão tử hoạn
Những ai thực tập chánh niệm sẽ có khả năng thấy được rằng cái đối tượng ái dục kia là bất tịnh, do đó diệt trừ được dục ý, ra khỏi nguc tù và thoát khỏi tai nạn già và chết.

Giác ý diệt dâm giả: Giác có nghĩa là

tỉnh thức, cư sĩ Chi Khiêm đã dịch từ chữ sati. Sati có nghĩa là chánh niệm (smrti). Giả là những người. Những người thực tập chánh niệm có thể diệt trừ được ái dục. Thường niệm dục bất tịnh: Thường nhớ rằng đối tượng ái dục kia là bất tịnh. Tùng thị xuất tà ngục: Nhờ đó mà ra khỏi địa ngục của hệ lụy, của tà ma. Năng đoạn lão tử nạn: Có khả năng chấm dứt được tai nạn của già và của chết.

Trong khi pháp đàm bên phía các thầy tìm ra được những điều khá hay. Các thầy thấy rằng những sư anh hay sư em nào đã đào được gốc ái dục, không còn suy nghĩ hay vương vấn về chuyện đó thì những

người ấy có rất nhiều hạnh phúc, có tiến bộ đều đều trong sự tu học và các anh em khác có thể đặt niềm tin vào họ. Có thầy nói nhu yếu muốn được người khác phái thương yêu có thể được thay thế khi anh chị em cùng chơi với nhau, sinh hoạt chung với nhau trong chúng. Khi mình xây dựng được tình anh chị em đích thực thì tình anh chị em đó có khả năng thay thế được cho nhu yếu kia và mình không cần phải hướng tâm tới người khác phái nữa. Đời sống của người xuất gia dễ dàng hơn đời sống của người cư sĩ. Người cư sĩ, tuy có vợ có chồng nhưng họ có một đời sống rất khó khăn. Không phải có lứa đôi rồi là họ không còn vấn đề, mà có thể khi lấy nhau rồi họ còn có nhiều vấn đề hơn nữa. Con đường dễ đi là con đường xuất gia

rộng lượng, nói như vậy không có nghĩa là ai cũng phải đi xuất gia. Tuy kinh này là kinh Bụt dạy cho người xuất gia nhưng ngay buổi đầu, chúng ta đã đồng ý với nhau là người tại gia cũng có thể học được rất nhiều từ những lời dạy của kinh. Chúng ta phải nghiên cứu làm sao để có thể áp dụng được kinh này cho những người thực tập với hình thức cư sĩ. Thực tập trong một tăng đoàn xuất gia có Thầy, có sư anh, sư chị, sư em luôn nhắc nhở và giữ gìn cho nhau thì rất dễ. Còn là một cư sĩ tại gia, không được sống trong tăng thân, thì mình phải cố gắng và khéo léo lắm mới có thể thành công. Những buổi pháp đàm rất quan trọng. Chúng ta pháp đàm chung nhưng đôi khi cũng nên tổ chức pháp đàm riêng theo từng độ tuổi. Những người trẻ thỉnh

thoảng cũng phải ngồi riêng tại vì khi ngồi với nhau, người trẻ có thể nói ra những điều họ ngần ngại không muốn nói trước những người lớn tuổi hơn mình. Những người lớn tuổi cũng nên làm như vậy, nói với nhau những điều mà mình nghĩ những người trẻ chưa chấp nhận được. Người cư sĩ pháp đàm chung với người xuất sĩ nhưng nhiều khi cũng phải pháp đàm riêng để tìm ra những phương pháp, đường lối thực tập phù hợp với đời sống tại gia của mình. Vấn đề ái dục là vấn đề muôn đời. Chúng ta thấy Đức Thế Tôn đã đi rất sâu vào trong vấn đề này. Ngài đã đưa ra những gốc rễ rất sâu sắc, Ngài nói rõ là dòng ái dục đi đôi với dòng tập khí và dòng mặc cảm. Mình gây hệ lụy cho mình và cho người khác tại vì mình có mặc cảm. Mình

muốn chứng tỏ mình là ai đó, mình có một giá trị nào đó và do đó mình đưa người ta vào nỗi khổ niềm đau của sự vướng mắc, rất là tội nghiệp. Sự phân tích của Đức Thế Tôn quả là sâu sắc, chúng ta phải để hết tâm ý tiếp nhận cho thấu đáo và hành trì cho hết lòng! (Đây là bài Pháp thoại ngày 13.05.2010 (tại thiền đường Trăng Rằm, chùa Từ Nghiêm, xóm Mới) _____

Giảng giải kinh Chiếc Lưới Ái Ân _ phần 5 (Ái Dục Phẩm, Pháp Cú Kinh) - Thầy Làng Mai Như tôi đã nói, sư cô Chân Đức có dịch kinh này sang tiếng Anh, tên của kinh được sư cô dịch là “The net of

attachment”. Tôi thấy dịch là ”The net of love“ thì nghe hấp dẫn hơn là “The net of attachment”, tại vì nhiều người hiểu ý nghĩa của chữ love khác nhau. Sáng nay khi đi

thiền hành, tôi thấy hành tinh của chúng ta là một cái gì rất hiếm trong vũ trụ. Trong khoảng không gian bao la mà có được một sự biểu hiện như trái đất là một điều rất mầu nhiệm. Các nhà thiên văn học dùng kính viễn vọng để quan sát vũ trụ mà chưa tìm ra được một chỗ nào giống như hành tinh của chúng ta. Trong kinh có nói đến những cõi nước khác. Những cõi nước khác ấy chắc là có đó, nhưng chúng ở rất xa và cho tới bây giờ các nhà thiên văn học vẫn chưa tìm ra được một hành tinh nào giống như trái đất của mình cả. Vì vậy sự sống trên trái đất rất là quí giá. Người ta nói trên mặt trăng

có nước đá, nhưng trên mặt trăng cũng không có sự sống. Nếu một ngày nào đó có người báo cáo có cỏ mọc trên mặt trăng thì đó là một tin động trời. Cỏ mà mọc trên mặt trăng là một chuyện rất lạ! Nếu có cỏ mọc trên mặt trăng thì những hãng bất động sản sẽ tìm cách lên đó để xây cất. Điều này chưa xảy ra nhưng khoa học đang tìm cách làm cho trên mặt trăng có dưỡng khí. Sáng nay, tôi nói với sư chú Pháp Thệ: "Trái đất của mình là một điều mầu nhiệm. Đi thiền hành trên trái đất cũng giống như là đang tiêu thụ trái đất. Mỗi bước chân của mình là để thưởng thức, để tiếp xúc với đất. Nếu mình có chánh niệm thì mỗi bước chân đem lại hạnh phúc, đem lại sự trị liệu và nuôi dưỡng.

Thứ năm vừa rồi tại xóm Mới, tôi đi thiền hành với bài kệ: Mỗi bước chân là phép lạ Mỗi bước chân là trị liệu Mỗi bước chân là nuôi dưỡng Mỗi bước chân là thảnh thơi Là hành giả, mình phải có khả năng đi một cách có hạnh phúc. Nếu có năng lượng của chánh niệm trong bàn chân, nếu ý thức được sự tiếp xúc của bàn chân với trái đất, mình sẽ có sự thích thú trong khi đi. Và khi ấy mỗi bước chân thực sự là một phép lạ. Tổ Lâm Tế nói: Mỗi bước chân là thần thông. Địa hành thần thông. Mình có thể làm phép thần thông bằng hai chân của mình. Ai nói là mình không thể làm phép thần thông? Tổ Lâm Tế nói tất cả chúng ta đều có thể thi thố thần thông, mà phép lạ đầu tiên là đi trên mặt đất.

Bước đi tâm không bận tới quá khứ, tới tương lai và không bị những dự án, những lo lắng kéo đi. Mỗi bước chân có thảnh thơi, có sự buông thư thì mỗi bước đưa tới sự trị liệu, sự chuyển hóa; là nuôi dưỡng và chuyển hóa cho mình và cho cả trái đất. Bài kệ 20 Dĩ dục võng tự tệ Dĩ ái cái tự phú Tự tứ phược ư ngục
Như ngư nhập cú khẩu Tự cuốn lấy mình trong chiếc lưới ái dục, tự che mình bằng chiếc dù ái dục là tự trói mình trong vòng hệ lụy như con cá tự chui vào trong một chiếc nơm.

Dĩ dục võng tự tệ: Võng là cái lưới, tệ là che lấp. Lấy cái lưới dục vọng mà tự che lấp mình. Dĩ ái cái tự phú: Cái là cái ô. Phú là phủ lên, là che lấp. Lấy cái ô tham ái mà tự che đậy mình. Tự tứ phược ư ngục: Tứ là phóng túng, phược là trói lại. Tự mình phóng túng, tự mình trói mình lại trong ngục thất. Như ngư nhập cú khẩu: Như con cá đi vào miệng nơm. Cú (có thể đọc là cẩu) là cái nơm. Nơm là một cái bẫy để bắt cá, đan bằng tre có hai cửa, cá đi vào rất dễ mà đi ra không được.

Bài kệ 21 Vi lão tử sở tứ Nhược độc cầu mẫu nhũ

Ly dục diệt ái tích Xuất võng vô sở tệ Bị cái già và cái chết bắt theo và luẩn quẩn bên cạnh đối tượng ấy như một con bê đi tìm vú mẹ. Lìa bỏ được dục, không đi theo vết xe của ái thì có thể vượt thoát ra ngoài chiếc lưới ái ân, không còn bị bất cứ một cái gì làm hại mình nữa. Vi lão tử sở tứ: Vi là bị. Tứ có nghĩa là hầu hạ, là đi theo không rời. Bị cái già và cái chết thăm hỏi, đi theo sát nút. Nhược độc cầu mẫu nhũ: Nhược là giống như. Độc là con bê (con bò con). Cầu là đi tìm. Mẫu nhũlà sữa mẹ. Khi bị lọt vào lưới ái ân rồi thì mình đi quanh quẩn xung quanh đối tượng giống như một con bê đi tìm vú mẹ, không thể đi xa được.

Ly dục diệt ái tích: Khi thoát ly được ái dục và xóa được vết tích của nó (diệt ái tích). Xuất võng vô sở tệ: Xuất võng là ra khỏi lưới, Tệ là tệ hại, là hệ lụy. Vô sở tệ là không có gì làm mình hệ lụy, không có gì che lấp được mình nữa. Các bài kệ 20 và 21 có thể được xem như là trung tâm điểm của kinh. Cụm từ "chiếc lưới ái ân" được lấy ra từ bài kệ thứ 20 để làm tên kinh. Chúng ta có thể gọi kinh này là Ái Võng Kinh , kinh Chiếc Lưới Ái Ân (The net of love sutra). Khi mình đã lấy cái lưới tham dục tự quấn mình, đã lấy chiếc ô ái ân tự che mình rồi thì mình buông lung và tự đưa mình vào tù ngục như con cá đi vào

miệng chiếc nơm. Khi bị lọt vào lưới ái ân rồi thì mình bị cái già và cái chết dõi theo như con bê đi tìm cầu sữa mẹ, không cách gì thoát ra được. Đây là những hình ảnh rất hay, đầy chất thi ca! Thi ca được làm bằng hai yếu tố: hình ảnh và âm điệu. Kinh kệ cũng vậy, cũng là thi ca bởi vì trong đó có rất nhiều hình ảnh và âm điệu tuyệt vời. Theo dõi kinh chúng ta thấy nói cho ái dục, Bụt đã đưa ra rất nhiều hình ảnh sinh động và thực tế, nào là cái cây, con vượn, dây leo, dòng nước lũ, con bê tìm vú mẹ, con cá chui vào nơm v.v... Và chúng ta đã chọn hình ảnh chiếc lưới đại diện cho các hình ảnh ấy để làm tên kinh. Chỉ khi nào lìa xa được ái dục, xóa hết những vết tích của nó thì khi đó mình mới thực ra khỏi được cái lưới, không còn bị

bất cứ một cái gì gây hệ lụy và làm hại được nữa. Mình là chàng dũng sĩ, là người có chí nguyện thực tập, mình phải dũng mãnh dang tay xé toạc lưới ái ân. Mỗi vị xuất sĩ và mỗi vị cư sĩ nên viết một chứng từ thuật lại kinh nghiệm của mình về ái ân, viết cho thật thì tự nhiên sẽ hay. Chúng ta hãy đọc lại bản dịch: Tự cuốn lấy mình trong chiếc lưới ái dục, tự che mình bằng chiếc dù ái dục là tự trói mình trong vòng hệ lụy như con cá tự chui vào trong một chiếc nơm. Bị cái già và cái chết bắt theo và lẩn quẩn bên cạnh đối tượng ấy như một con bê đi tìm vú mẹ. Lìa bỏ được dục, không đi theo vết xe của ái thì có thể vượt thoát ra ngoài

chiếc lưới ái ân, không còn bị bất cứ một cái gì làm hại mình nữa.

Bài kệ 22 Tận đạo trừ ngục phược Nhất thiết thử bỉ giải Dĩ đắc độ biên hành Thị vi đại trí sĩ Đi trọn được con đường, cởi bỏ được mọi ràng buộc hệ lụy, giải phóng được mọi phân biệt kỳ thị, vượt qua được các ý niệm lưỡng nguyên, đó mới thật là bậc xuất sĩ đại trí. Tận đạo trừ ngục phược: Đạo là con đường. Tận đạo là đi cho hết con đường, không bỏ dở nửa chừng. Trừ ngục phược là cắt đứt, diệt trừ những sợi dây ràng buộc vào chốn ngục tù.

Nhất thiết thử bỉ giải: Thửlà cái này, bỉ là cái kia, ý chỉ cho sự phân biệt kỳ thị (discrimination), cái này không phải là cái kia, cái kia không phải là cái này. Giải là thấu suốt và cũng có nghĩa là cởi trói. Hiểu thấu và cởi trói tất cả mọi ý niệm phân biệt, kỳ thị. Dĩ đắc độ biên hành: Độ là vượt thoát, biên là một bên, biên hành là vướng mắc vào một bên. Vượt thoát sự vướng mắc vào một bên. Thị vi đại trí sĩ: Đó mới thật là bậc đại sĩ có trí tuệ lớn. Chân lý là cái này nằm trong cái kia, không thể lấy cái này ra khỏi cái kia. Trái và phải dường như đối lập nhau nhưng nếu không có trái thì không có phải và không có phải thì không có trái. Cha và

con cũng vậy, nếu không có cha thì không có con và không có con thì không có cha. Người đàn ông đó nếu không có đứa con thì ông ta không thể được gọi là cha và đứa con cũng vậy, cũng nhờ có cha mà nó được gọi là con. Cha và con không thể tách rời nhau được. Nếu thấy được như vậy tức là ta đã có thể Nhất thiết bỉ thử giải, hiểu được và cởi trói cho tất cả mọi sự phân biệt, kỳ thị. Còn nếu bị kẹt vào những quan niệm như "cái này không phải là cái kia", "cha và con là hai cái khác nhau", "vật thể và tâm thức là hai cái khác nhau", "sinh tử là hai cái khác nhau", "có không là hai cái khác nhau" thì đó là bị vướng vào cái thấy lưỡng nguyên (dualistic view), vướng vào biên hành. Trong truyền thống Cơ Đốc giáo, chúng ta quan niệm rằng có một

Thượng đế tạo ra thế giới và có thế giới này là do Thượng đế tạo ra, Thượng đế và thế giới là hai cái khác nhau. Đó là một cách nhìn lưỡng nguyên. Chúng ta hãy thử đặt lại một câu hỏi là nếu không có tạo vật thì làm sao có thứ gọi là tạo hóa? Trả lời được câu hỏi đó rồi thì ta còn có thể thấy Đấng Sáng Tạo và vật được sáng tạo là hai thực tại đứng ngoài nhau không? Con đường của đạo Bụt là con đường Trung Đạo (The Middle Way), không vướng vào bờ nào và vượt thoát mọi ý niệm phân biệt. Cũng như một khúc gỗ trôi trên một dòng sông, khúc gỗ đó muốn đi tiếp để trôi ra biển thì nó phải không bị vướng vào một trong hai bờ, nó phải đi con đường Trung Đạo, bằng không, nó sẽ không bao giờ ra biển được.

Khoa học bây giờ cũng bắt đầu thấy được những gì Đức Thế Tôn đã khám phá từ rất lâu. Họ đã nhận ra rằng tâm thức quán sát và thế giới được quán sát dính chặt vào nhau, không thể tách riêng ra được. Khi lấy tâm quán sát một đối tượng thì đối tượng đó bị thay đổi bởi sự quán sát kia. Khi một lượng tử (quantum) không bị quán sát thì nó rất tự do, nó có mặt khắp nơi nhưng khi mình quán sát nó thì nó bắt đầu có vị trí trong không gian và thời gian. Vì vậy các nhà khoa học đã bắt đầu đi tới kết luận là đối tượng quán sát và tâm thức quán sát không phải là hai cái riêng biệt tách rời nhau. Các nhà khoa học bây giờ đang vùng vẫy trong cái lưới nhị nguyên. Chúng ta may mắn được là học trò của Bụt vì vậy chúng ta phải tinh chuyên đi

con đường của Bụt để trở thành một con người tự do, một bậc đại sĩ có trí tuệ lớn. Muốn được như vậy mình phải làm ba điều: 1. Phải cởi được sợi dây ái dục để đi trọn vẹn con đường. 2. Không kỳ thị "cái này" và "cái kia". 3. Không bị vướng vào cái nhìn lưỡng nguyên. Bài kệ thứ 22 rất là sâu, nó là hạt giống của giáo lý Trung Đạo sau này. Chúng ta có Đại Trí Độ Luận, Trung Quán Luận, những bộ luận lớn đó được đặt nền móng trên những câu kinh này. Những tư tưởng vĩ đại của Đại Thừa không phải là

những cái gì mới mà đã có sẵn trong đạo Bụt nguyên thỉ. Bài kệ thứ 22 đủ để chứng minh cho điều đó.

Bài kệ 23 Vật thân viễn pháp nhân Diệc vật vi ái nhiễm Bất đoạn tam thế giả Hội phục đọa biên hành Đừng thân cận với những kẻ đi ngược chánh pháp, cũng đừng để bị lôi kéo theo con đường ái nhiễm. Nếu chưa vượt thoát được thời gian thì hành giả vẫn còn bị kẹt vào cái thấy nhị nguyên. Vật thân viễn pháp nhân: Vật là đừng, là không nên. Thân là gần gũi, kết bạn. Viễn pháp nhân là những người đang đi ngược với chánh pháp. Đừng gần gũi với những người đi ngược với chánh pháp tức là những người đang có đam mê, vướng mắc và cứng đầu không chịu nghe lời nhắc nhở của những bạn đồng tu.

Diệc vật vi ái nhiễm: Diệc là cũng. Nhiễm là dính vào (infected). Ái là ái dục. Câu này nghĩa là cũng đừng dính vào ái dục. Bất đoạn tam thế giả: Tam thế là quá khứ, hiện tại và vị lai, ý chỉ cho ý niệm thời gian. Nếu chưa vượt thoát được ý niệm về thời gian thì… Hội phục đọa biên hành: vẫn còn bị rơi vào cái nhìn lưỡng nguyên. Đọa là rơi xuống. Vật thân viễn pháp nhân Diệc vật vi ái nhiễm Ta không nên thân cận với những người đi ngược với chánh pháp, bởi vì nếu gần họ thì ta sẽ bị ảnh hưởng, sẽ bị kéo theo. Người đó có thể nói những câu khiến cho

mình thoái thất bồ đề tâm để họ có thêm đồng minh đi với họ trên con đường họ muốn. Ta chỉ nên thân cận với những người thực tập giới luật và uy nghi vững chãi, có niềm vui trong sự tu học. Trong đại chúng có thể cũng có một hay hai người “viễn pháp nhân”, mình phải tìm cách giúp họ. Nếu mình quá yếu không giúp được thì mình phải xa lìa người đó và nhờ đại chúng giúp cho họ. Bất đoạn tam thế giả Hội phục đọa biên hành Chúng ta sống trong thế kỷ thứ 21, thế kỷ mà trong khi các nhà khoa học còn đang tìm hiểu về những hiện tượng bên ngoài như khoa học lượng tử hay khoa thiên văn học thì đồng thời họ cũng muốn gõ cửa, muốn chạm tới cái gọi là chân lý tối hậu

(the ultimate) tức là bản môn. Khoa học muốn biết nguồn gốc của thực tại, của sự sống. Khoa thiên văn học và khoa vật lý học cũng muốn đi tìm cái nguyên thủy của thực tại. Các nhà khoa học đang gõ cửa bản thể học (the door of ontology, the door of metaphysics). Nhà khoa học đang nói: “Vừng ơi, mở ra! Sésame, ouvre toi!” Các nhà thiên văn học đã nói tới hiện tượng “Big Bang” tức là cái nguyên thủy của vũ trụ. Theo cái thấy của họ thì lúc ban đầu chưa có vũ trụ, chỉ có một điểm rất nhỏ. Trong khi quán sát vũ trụ nhà thiên văn học thấy các tinh hà mỗi ngày mỗi rời xa nhau với tốc độ rất lớn và vũ trụ đang phình ra (expansion). Họ đã đồng ý với nhau là thời gian và không gian bắt đầu có từ giây phút gọi là “Big Bang”, còn trước đó không có không gian và thời

gian. Các nhà thiên văn học nói rằng trước khi có vũ trụ thì chưa có thời gian và không gian. Các nhà khoa học lượng tử, khi đi vào trong “cái vô cùng nhỏ” thì thấy rằng quan niệm về thời gian của chúng ta không còn chính xác nữa. Trong thế giới hàng ngày, thời gian là một mũi tên đi về một hướng nhưng khi đi vào thế giới lượng tử thì họ thấy các lượng tử có thể đi ngược lại. Các nhà khoa học bắt đầu thấy là một lượng tử không

chỉ có mặt ở một chỗ mà nó có thể có mặt khắp nơi và họ bắt đầu thấy được, hình như thời gian và không gian là những sáng tạo của tâm thức. Cả khoa học vĩ mô tức khoa thiên văn học và khoa học vi mô tức khoa lượng tử học đều công nhận rằng tâm của chúng ta tạo

ra thời gian và không gian. Thời gian và không gian là do vật thể và tốc độ mà có. Nếu không có vật thể và tốc độ thì không có khái niệm về thời gian và không gian tại vì thời gian và không gian là tương tức (inter-being). Nếu các nhà khoa học không buông bỏ được ý niệm về thời gian và không gian thì họ vẫn bị kẹt vào cái thấy lưỡng nguyên. Họ đòi hỏi phải có cái bắt đầu nên mới đi tìm cái gọi là "Big Bang". Và vì có cái đầu nên sẽ có "cái đuôi", một ngày nào đó sẽ có cái gọi là "Big Crunch". Tại vì các nhà khoa học bị kẹt vào khái niệm thời gian là một cái gì có thật như một thực tại ở ngoài cho nên họ đòi hỏi phải có một bắt đầu và một chung cục. Ngược lại, với cái nhìn của Đạo Bụt, chúng ta thấy rằng không có cái gì là "cái

đầu" và cũng không có cái gì là "cái đuôi" (vô thủy vô chung) và ý niệm về "bắt đầu" và "chung cục" là những ý niệm được sáng tạo bởi tâm thức con người. Theo đạo Bụt thì cánh cửa bí mật mà các nhà khoa học đang cố công tìm vào đã được mở từ lâu rồi (the door is already opened). Thực ra thì nó chưa bao giờ từng bị đóng, vấn đề là nhà khoa học có thể đi vào được hay không thôi. Nhà khoa học có trí năng của mình nhưng trí năng đó không chắc đã đủ để đưa nhà khoa học đi vào thế giới của bản môn. Họ có thể có những đau buồn, những lo lắng, những sợ hãi, những khổ đau che lấp tâm tư của mình. Tâm của nhà khoa học có thể đang trĩu nặng hành trang của những cái thấy, những cái biết, những cái thấy biết còn mang màu sắc lưỡng nguyên. Nếu chưa

vượt thoát được ý niệm thời gian thì nhà khoa học vẫn còn bị rơi vào vòng lẩn quẩn của nhị nguyên. Đó chính là những chướng ngại ngăn không cho họ đi vào cánh cửa mầu nhiệm của thực tại. Có hai chướng ngại lớn, đó là phiền não chướng (klesa) và sở tri chướng. Phiền não chướng tức là những vui, buồn, giận, ghét, thất vọng, đam mê v.v... Tâm thức của mình cũng như tâm thức của nhà khoa học đều đang bị những phiền não che lấp và vì vậy không đi vào được thế giới của bản môn. Nhà bác học Einstein rất thông minh nhưng trong đời sống cá nhân ông có nhiều đau khổ và khó khăn với gia đình. Ông đã ly dị và khổ đau. Nếu Einstein không có những phiền não đó chắc là ông đã đi xa hơn rất nhiều.

Chúng ta cũng vậy, chúng ta có thể là nhà khoa học hay không phải là nhà khoa học, có thể là nhà Phật học hay không phải là nhà Phật học, nhưng nếu có phiền não chướng trong tâm thì dù cho cửa bản môn có mở mình cũng không đi vào được. Sở tri chướng là phiền não thứ hai. Sở tri là những cái mình biết, mình hiểu, những cái thấy của mình. Nếu mình còn bị kẹt vào ý niệm thời gian, còn thấy tâm thức và vật thể là những cái biệt lập, chủ thể và đối tượng là không tương quan với nhau, Thượng đế và tạo vật là hai cái khác nhau, tách rời nhau, thì những cái thấy nhị nguyên đó ngăn không cho mình đi vào được thế giới của bản môn, thế giới của Niết Bàn. Đức Thế Tôn đã chỉ cho chúng ta phương pháp diệt trừ phiền não chướng và sở tri

chướng để chúng ta có thể đi vào được trong bản môn. Mình không cần gõ cửa, mình chỉ cần thực tập niệm, định và tuệ (smrti, samādhi, prajña) gọi là Tam vô lậu học, tức là ba môn học đưa tới sự giải thoát. Đây là khoa học của Bụt (the Triple Science of the Buddha). Khoa học của Bụt không cần có những dụng cụ máy móc tối tân như kính viễn vọng hay máy gia tốc (accélérateur)... mà dụng cụ duy nhất cần được sử dụng chỉ là tâm thôi. Và thành công là khi mình diệt trừ được phiền não chướng và sở tri chướng để tâm có đủ sáng suốt mà quán sát thực tại. Buông bỏ đi hết những hành lý của phiền não và ý niệm lưỡng nguyên thì mình có đủ tự do đi vào bản môn. Nhà khoa học có đủ tự do đó hay không? Những kiến thức khoa học có giúp cho nhà khoa học đạt tới tự do hay không? Khoa học có thể giúp

cho kỹ thuật (technology) phát triển nhưng trong khi đó nhiều người trong chúng ta vẫn bị cuốn theo những tham giận, kiêu căng và vì vậy khổ đau của chúng ta càng ngày càng lớn. Trong kho tàng đạo Bụt, có những kinh như Kinh Rohitassa, Kinh Kalama, đó là những kinh mà Bụt dạy cho chúng ta cách đi vào thế giới bản môn mà con đường là sử dụng tâm như một dụng củ để thể nghiệm thực tại. Mình phải dùi mài, phải làm sáng cái tâm thì mới có thể thành công được. Khóa học 21 ngày sang năm có thể sẽ có chủ đề "Khoa học của Bụt" (The sciences of the Buddha) và mình sẽ nói về sự liên hệ giữa đạo Bụt và khoa học. Mình có thể mời vài nhà khoa học lượng tử và khoa học thiên văn tới nói chuyện, nhưng chúng ta sẽ trình bày con

đường của Bụt như một ngành khoa học. Khoa học này không chỉ dùng trí năng, dùng trí năng thôi thì chưa đủ. Trong đạo Bụt ngoài trí năng (ý thức, mindconsciousness) còn có tàng thức (storeconsciousness) và chỉ khi nào chuyển hóa được tàng thức thì mới có Đại Viên Cảnh Trí, thứ trí tuệ được miêu tả là sáng trong và chân thực như một tấm gương lớn, thứ trí tuệ giúp ta đi vào thế giới của không sinh, không diệt (xin tham khảo giáo lý chuyển hóa tám Thức thành bốn Trí). Xin đọc một lá thư từ một sư cô trẻ viết cho tôi, đề cập tới vấn đề ân ái: Con xin thành kính tri ân Sư Ông đã sinh ra những thầy, những sư chú quá sức dễ thương để cho con thương với một tình thương trong sáng, tình huynh đệ. Đối với con, tình thương đó linh thiêng và cao quí

lắm, cho nên con không bao giờ dám làm hoen ố từ ngày con xuất gia cho đến bây giờ. Con thấy mình được an ninh bởi sự bảo hộ của tăng thân. Nếu ở ngoài đời chắc con sẽ còn lận đận và khổ sở lắm với cái tình thế gian đó. Thương yêu nhau mà biết thực tập giới luật và uy nghi, biết tôn kính lẫn nhau thì tình thương ấy rất đẹp và đưa mình đi rất xa. Trịnh Công Sơn có nói: "May thay trong đời ngoài tình yêu còn có tình bạn. Tình bạn thường có khuôn mặt thật hơn là tình yêu. Sự bội bạc trong tình bạn cũng có nhưng không nhiều. Tôi thấy tình bạn quí hơn tình yêu vì tình bạn có khả năng làm hồi sinh được một cơn hôn mê và làm phục sinh một cuộc đời tưởng rằng không còn tái tạo được nữa."

Đây là những lời của Trịnh Công Sơn dùng để ca ngợi tình bạn mà sư cô đã trích ra. Sư cô viết tiếp: Thật vậy, tình bạn đã đưa con đi xa và bây giờ tình huynh đệ còn đưa con đi xa hơn nữa. Thương nhiều người với tấm lòng rộng mở như vậy, con tin là sẽ không bao giờ len lỏi một bóng hình nào trong trái tim mình. Có người nói, nhìn vào người

mình vướng mắc, quán bất tịnh thì sẽ trừ được tham dục. Riêng bản thân con thì con tập quán những cái thiện, cái mỹ của người đó mà thôi bởi vì những vị đó rất đẹp và dễ thương, làm sao con có thể quán cái không đẹp và không dễ thương nơi vị đó được? Con nhìn vị đó đẹp quá, con thương quá và con không muốn cái đẹp đó mất đi. Lý tưởng của quí vị đang bừng

cháy trong quí vị và lý tưởng của con cũng đang bừng cháy trong con thì tại sao con lại dám làm cho ngọn lửa ấy tắt lịm đi bằng sự mê mờ thiếu sáng suốt của mình. Cũng giống như một bông hoa, chính vì nó đẹp, chính vì nó tươi mát, luôn làm đẹp cho cuộc đời cho nên mình phải tôn trọng và trân quí nó. Nó phải ở đúng vị trí của nó thì nó mới đẹp và mọi người được chiêm ngưỡng. Còn nếu như thấy đẹp mà chiếm làm của riêng cho mình thì tội nghiệp quá, cái đẹp đó sẽ không còn tồn tại được nữa. Con nghĩ cái khổ của sự nghèo đói, thiếu thốn chắc có lẽ cũng không bằng cái khổ của một người vướng vào chiếc lưới kia. Nó có thể giết chết cuộc đời mình bằng những sợi dây nhợ đan dính vào nhau và

đan luôn cả tuổi trẻ với bao nhiêu ước mơ và hy vọng, càng vùng vẫy thì càng cuốn quanh không tìm được lối thoát. Cái khổ này cũng giống như một người bị bệnh nan y, cho dù có thầy giỏi, thuốc hay cũng không thể nào chữa lành. Con không biết trước được là sau này sẽ như thế nào, nhưng từ khi xuất gia cho đến nay, con thấy với con như vậy là đủ lắm rồi và con rất hài lòng với tình thương con đang có. Tình thương đó cũng xứng đáng để cho con đi xuất gia, để cho con vứt bỏ mọi thứ để đến với con đường này và để học được chữ thương. Thương như thế con thấy khoẻ và tự do lắm. Với tình thương này con không cảm thấy có sự sợ hãi bởi vì con thấy được sự an toàn cho con và cho đối tượng thương yêu của con. Tình thương này rất đẹp, đã đem đến

cho con sự quân bình và con cảm thấy mình đã đủ, không còn gì cần phải tìm cầu rong ruổi nữa. Nếu học được nghệ thuật thương thì tình thương đó sẽ làm thăng hoa đời sống và trưởng dưỡng tâm bồ đề để cùng nhau thực hiện chí nguyện độ sinh và phụng sự Tam bảo. Bức thư này được viết bởi một sư cô, nhưng bức thư này cũng có thể được viết bởi một thầy hay một sư chú. Sư chú cũng có thể viết: Con xin thành kính tri ân Sư ông đã sinh ra những sư cô quá sức dễ thương để cho con thương với một tình thương trong sáng, tình huynh đệ. Đối với con tình thương đó linh thiêng và cao quí lắm, cho nên con không bao giờ dám làm hoen ố từ

ngày con xuất gia cho đến bây giờ. Con thấy mình được an ninh bởi sự bảo hộ của tăng thân. Nếu ở ngoài đời chắc con sẽ còn lận đận và khổ sở lắm với cái tình thế gian đó. Thương yêu nhau mà trong đó có chất liệu của sự thực tập giới luật và uy nghi, biết tôn kính lẫn nhau thì tình thương ấy rất đẹp và đưa mình đi rất xa.

(Pháp thoại ngày 16.05.2011 (tại thiền đường Nước Tĩnh, chùa Pháp Vân, xóm Thượng)

Giảng giải kinh Chiếc Lưới Ái Ân - Ái Dục Phẩm, Pháp Cú Kinh- phần 6 - Thầy Làng Mai

Trong thiền đường ta có thể để một chiếc đồng hồ phát ra tiếng tích tắc để đại chúng có thể thở theo nhịp của đồng hồ. Thầy không sử dụng đồng hồ mấy mươi năm rồi. Nhưng

từ ngày sư chú Pháp Triển và thầy chế tác ra chiếc đồng hồ “It’s now“ thì thầy sử dụng lại, không hẳn để xem giờ vì mình đã biết giờ rồi (it’s now), nhưng thầy sử dụng đồng hồ để thở. Đồng hồ đánh nhịp rất đều, mình có thể nương theo tiếng đồng hồ mà không cần phải để nhiều tâm vào. Mình chỉ cần đặt khoảng 2% tâm vào tiếng chuông và 98% tâm còn lại mình dùng để quán chiếu chuyện khác, 2% đó cũng đủ để mình thực tập. Nếu thực tập thở theo nhịp của đồng hồ, bắt đầu quí vị có thể tập theo nhịp 2-3 tức thở vào hai giây và thở ra ba giây, thường thì hơi thở ra dài hơn hơi thở vào và sau

đó không lâu thì trở thành nhịp 3-5. Bắt đầu mình có thể đi hai bước lúc thở vào và đi ba bước lúc thở ra. Mình để tâm ở dưới bàn chân, đi cho chấm đất. Khi để tâm ở dưới bàn chân thì bước chân của mình vững, mình không bay bổng lên trời, vòm trời của sự suy tưởng. Trong khi ngồi thiền hay nằm nghỉ cũng vậy, mình theo dõi nhịp thở 2-3 thì một lúc sau mình sẽ có nhu yếu thở sâu hơn và nhịp thở sẽ trở thành 3-5. Mình có thể giúp thêm bằng cách tăng nhịp lên 2-4 và 2-5 thì tự nhiên phổi sẽ đòi tăng thêm một giây cho hơi thở vào thành nhịp 3-5. Sau nhịp 3-5 một lúc mình thử tăng lên 3-6, 37 và hơi thở vào sẽ tăng thành 4-6 (bốn giây cho hơi thở vào và sáu giây cho hơi thở ra). Thở như vậy rất khoẻ, mình không cần phải cố gắng mà vẫn thấy thích

thú, nếu mình cố gắng mệt nhọc thì là sai. Mình cũng có thể đi thiền hành như vậy, bốn bước cho hơi thở vào và sáu bước cho hơi thở ra. Mình thưởng thức từng bước chân, từng hơi thở, nó rất ngon, nhất là khi mình thực tập ngoài trời có không khí trong lành. 3-5, 3-5, 3-6, 3-6, 4-6, 4-6. 4-6 là nhịp rất hay và người nào cũng có thể đạt tới nhịp 4-6 dễ dàng. Đừng nên hấp tấp, cứ thưởng thức nhịp 46, rồi quí vị sẽ thấy hai lá phổi của mình có khả năng làm việc giỏi hơn trước nhiều. Từ từ hơi thở sẽ có nhịp 5-8, năm giây cho hơi thở vào và tám giây cho hơi thở ra. Mình không cố gắng, mình làm rất thoải mái, thở vào mình bước đi năm bước, thở ra mình bước đi tám bước, mình rất hạnh phúc. Mình không để hết tâm tư vào con số mà chỉ để một chút tâm tư thôi

rồi tự nhiên nó tự đếm lấy mà lại đếm rất chính xác. 2% cho việc đếm và 98% để mình chú tâm vào những mầu nhiệm của sự sống như trời xanh, mây trắng, tiếng gió, tiếng chim v.v… nhất là vẻ đẹp tuyệt vời của mùa Xuân. Khi nằm võng mình cũng có thể thực tập được như vậy. Nằm võng là một loại thiền gọi là thiền võng (hammock meditation) mà thầy rất thích. Sau nhịp 5-8, từ từ mình đi tới nhịp 6-9. Khi mình thở vào sáu giây thì trong sáu giây đó mình đều có hạnh phúc và mình thở ra trong chín giây rất khoẻ. Một lúc sau mình thêm vào thành 6-10 hay 6-11 và tiếp đó mình tới nhịp 7-10, 7-11, 8-12. Khi có hạnh phúc nhịp 8-12 thì mình cứ thở tám giây cho hơi thở vào và mười hai giây cho hơi thở ra. Bây giờ lá phổi của mình làm việc khá, lượng dưỡng khi đưa

vào nhiều hơn và lượng thán khí đưa ra nhiều hơn. Điều đó rất tốt cho sức khoẻ của mình, làm cho máu của mình đỏ hơn. Và mình có thể đi tới 10-15 rất dễ dàng, chỉ sau mười phút là mình có thể đi từ nhịp 2-3 tới nhịp 10-15. Trong tư thế nằm, nằm trên võng hay nằm trên cỏ, nếu có đồng hồ để bên tai đánh nhịp thì mình thở rất dễ. Trong phòng ngủ, thầy có chiếc đồng hồ tic tắc, buổi tối thầy cứ nương vào tiếng đồng hồ để thở và cứ như vậy mà đi vào giấc ngủ. Trong khi thở mình không suy nghĩ ngày mai mình sẽ làm gì, mình hoàn toàn không suy nghĩ. Nhịp 10-15 là nhịp ai cũng làm được

dễ dàng chứ không chỉ những nhà yogi mới có thể làm được. Có khi thầy đã làm được 15-20. Mình thấy lá phổi của mình có khả năng rất lớn. Trong đời sống hàng ngày

mình chỉ sử dụng lá phổi sơ sơ, mình không sử dụng được hết khả năng của nó. Mình là nhà giàu mà không biết xài tiền cũng như ngoài vườn mình có nhiều rau mà không biết bỏ rau vào mì gói, chỉ ăn mì của Tú Uyên mà không biết ăn mì của Giáng Kiều. Nếu trong thiền đường có đồng hồ đánh nhịp mà mọi người đều nghe được thì điều đó cũng không hại gì, nó không làm ồn. Nếu không có thì mình sử dụng đồng hồ riêng để thở và mình sẽ thấy phổi của mình càng ngày càng mạnh, nó làm việc càng ngày càng nhiều. Mình không ép nhưng nó làm việc có thích thú và khoẻ mạnh hơn. Trong khi ngồi thiền, mình thở và thấy hạnh phúc như vậy thì chuyện buồn ngủ không thể xảy ra. Khi khoẻ mình quán chiếu những vấn đề của mình

và của thế gian rất dễ dàng tại vì mình có nhiều định. Hạnh phúc của mình đi ra từ trong tâm. Nhiều người nghĩ mình có hạnh phúc là do những điều kiện từ bên ngoài đem đến, nhờ mình có cái này hay có cái kia, mình có sự may mắn này hay có sự may mắn kia, mình không gặp tai nạn này hay không có tai nạn kia. Hạnh phúc đối với họ là có sự may mắn và không có tai nạn. Nhưng nhìn cho kỹ thì cái may mắn đó không hẳn đã là may mắn, tai nạn đó chưa hẳn đã là tai nạn. Đôi khi những cái mình gọi là tai nạn lại giúp mình lớn lên rất mau để mình có cái thấy, cái hiểu, cái thương sâu sắc hơn. Đó không phải là sự rủi ro, là tai nạn mà là một điều kiện, một may mắn. Nếu mình nghĩ là mình không có hạnh phúc thì mình phải xét lại. Đó là

một cái thấy nhưng có thể đó không phải là sự thật. Mình không có hạnh phúc là tại vì mình chứ không phải tại hoàn cảnh hay tại người kia. Nếu có tu mình có thể chấp nhận được hoàn cảnh, chấp nhận được sự vật như vậy và mình vẫn có thể có hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh. Nói như vậy không có nghĩa là mình thụ động, mình không cố gắng làm để thay thế và đi tới. Mình vẫn làm, mình vẫn thiết kế cho tương lai, vẫn lo chuyện này chuyện kia; nhưng không hẳn có cái đó mình mới có hạnh phúc. Có cái đó thì tốt mà không có cái đó mình vẫn hạnh phúc như thường. Phải tự thách thức mình như vậy. Ví dụ mình đang đợi Visa để qua nước ngoài tu học thêm với tăng thân. Và mình nghĩ rằng, khi nào có Visa và qua được bên đó thì mình mới có hạnh phúc. Nhưng

Sự việc có thể xảy ra hoàn toàn ngược lại, mình chờ đợi để qua được nước ngoài nhưng sau đó mình thất vọng. Mình thấy mình ngu quá, đang ở an lành bên nhà tự nhiên qua đây làm chi cho khổ. Là một người thực tập giỏi thì khi nộp đơn xin Visa mình nói: nếu xin được thì mình đi, nếu không được cũng chẳng sao. Có cũng hạnh phúc mà không có cũng hạnh phúc. Mình có hạnh phúc ngay trong trường hợp này, mình tìm hạnh phúc ngay trong điều kiện mình đang có. Bụt dạy: Mình có đủ điều kiện để hạnh phúc rồi nhưng tại vì mình không nhận diện được nó nên mình mới đi tìm những điều kiện hạnh phúc mới. Thầy chứng nghiệm được sự thật là hạnh phúc từ trong tâm ra mà không phải tới từ bên ngoài. Đối với người tu, hạnh phúc

nằm ở niềm tin của mình. Mình có niềm tin, có một con đường, mình có ước nguyện làm gì đó để cho đời bớt khổ, mà hễ có nguyện là có năng lượng. Đức Địa Tạng tượng trưng cho đại nguyện, có nguyện trong người thì đời mình mới có ý nghĩa. Phải có môt sự thích thú nào đó, sự thích thú đó được biểu hiện bằng hành động trong đời sống hàng ngày gọi là hạnh. Đó là tín, nguyện và hạnh. Mỗi ngày, làm những công việc có thể thỏa mãn được cái nguyện sẽ đem lại cho mình rất nhiều hạnh phúc. Xây dựng tăng thân, xây dựng tình anh chị em, giúp đỡ những người xung quanh là chuyện mình có thể làm trong đời sống hàng ngày. Làm ngay trong ngày hôm nay, đừng đợi tới ngày mai tại vì ngay trong ngày hôm nay mình đã có khả năng làm được rồi. Suy

nghĩ như vậy có thể đem lại rất nhiều hạnh phúc, đó là chánh tư duy. Mình suy nghĩ với tình thương, với sự hiểu biết, chấp nhận; mình không suy nghĩ với sự bực bội và trách móc. Chỉ suy nghĩ đúng đắn thôi đã đem tới hạnh phúc rồi. Lời nói của mình có từ bi, có hiểu biết thì trong lòng mình khỏe nhẹ. Viết một lá thư hay nói một câu trong điện thoại diễn bày được cái hiểu, cái thương, cái chấp nhận đã đem lại cho mình và cho người kia rất nhiều hạnh phúc. Chuyện đó không phải đợi đến ngày mai, hôm nay mình cũng đã làm được. Mình làm một việc đơn giản như: nấu cơm, cắt cỏ, lặt rau cho chúng, hay hướng dẫn một sư em cách tu tập hoặc giải tỏa những khó khăn cho một sư chị sư em thì tất cả những điều ấy mình đều có thể làm

được ngay ngày hôm nay. Tại vì mình có tín, có nguyện nên mình phải bộc lộ ra bằng hành và hành động đó đem lại rất nhiều hạnh phúc cho mình và cho những người xung quanh. Mình phải tìm hạnh phúc ngay trong hành, đừng ngồi đó mà chờ đợi ngày mai. Người anh hùng không phải là người ôm bom cảm tử mà là người làm được những chuyện như vậy ngay ngày hôm nay. Nếu trong quá khứ mình đã có những lỡ lầm, vụng dại thì mình phải dùng tín, nguyện và hạnh của mình để chuyển hóa ngay trong ngày hôm nay. Ai mà không có những dại dột, lầm lỡ. Nhưng người tu phải thấy những lầm lỡ đó không có lợi cho lý tưởng, cho đời tu của mình. Mình phải thức tỉnh và mình muốn chấm dứt chúng. Mình nên phát lộ với thầy: “Bạch

Thầy, con đã làm chuyện không đáng làm“. Và thầy chấp nhận cho mình. Thầy chấp nhận cho mình tại vì thầy tin vào mình, tin vào khả năng làm mới của mình. Niềm tin đó rất đẹp, tình thầy trò vẫn còn tại vì thầy còn tin ở đệ tử và đệ tử còn tin ở thầy. Khi đệ tử không còn tin ở thầy và thầy không còn tin ở đệ tử thì làm sao có hạnh phúc nữa? Khi mình lên phát lộ với thầy và thầy chứng minh cho mình tức là thầy tin mình có thể làm được. Niềm tin đó làm cho mình có hạnh phúc và làm cho thầy có hạnh phúc. Nếu mình không giữ cái nguyện của mình, nếu mình không thực hiện cái hạnh của mình thì niềm tin đó sẽ tan biến. Niềm tin bị sói mòn thì mình mất hạnh phúc và thầy cũng mất hạnh phúc.

Nhược giác nhất thiết pháp Năng bất trước chư Pháp Nhất thiết ái ý giải Thị vi thông thánh ý Thấy và hiểu được tự tánh các pháp, không còn bị vướng vào một pháp nào, biết cách gỡ ra mọi sợi dây ái dục trong tâm ý, như thế là đã nắm được ý chỉ của Bụt. Nhược giác nhất thiết pháp: Nếu giác ngộ được bản tính của tất cả các pháp. Năng bất trước chư pháp: và có khả năng không bị dính vào các

pháp. Bất trước là không bị kẹt vào. Sở dĩ mình bị kẹt vào là tại vì mình chưa hiểu nó, mình chưa thấy được chân tướng của nó. Nếu

hiểu được chân tướng của nó thì mình sẽ không bị kẹt vào nó. Nó có trở thành một cái bẫy hay một nhà tù hay không là do mình có thấy được nó hay không? Chúng ta thấy rất rõ: Sự giải phóng, sự cứu chuộc không phải do ân huệ của một vị thần linh ban tới mà do trí tuệ của mình. Giác là trí tuệ, là sự tỉnh thức (enlightenment). Thấy được chân tướng của đối tượng đó, mình sẽ không trở thành nô lệ của nó. Mình không trở thành nạn nhân của nó và nó không trở thành tù ngục của mình. Nếu thấy được bản chất của tất cả các pháp thì sẽ có khả năng không bị dính vào những pháp ấy. Nhất thiết ái ý giải: Ái ý là dục ý, là tâm ái dục, tâm ham muốn của mình. Giải là

cởi ra. Chữ giải cũng có nghĩa là hiểu, nhưng ở đây có nghĩa là thoát ra. Tất cả dục ý đều được cởi bỏ. Ái ý là một sợi dây, trong truyện Kiều có câu: “Lại mang lấy một chữ tình. Khăng khăng mình buộc lấy mình vào trong”. Giải là cởi trói, cởi bỏ sợi dây ái ý. Thị vi thông thánh ý: Như thế là đã hiểu được lời dạy của Đức Thế Tôn. Thánh là bậc thánh nhân, là Đức Thế Tôn. Thông là hiểu được.

Bài kệ 25
Chúng thí Kinh thí thắng
Chúng vị Đạo vị thắng
Chúng lạc Pháp lạc thắng
Ái tận thắng chúng khổ
Trong các thứ hiến tặng, hiến tặng chánh pháp là quí hơn cả. Trong các mùi hương, hương đạo đức là thơm tho hơn hết. Trong các thứ hạnh phúc, hạnh phúc được sống trong chánh pháp là hạnh phúc lớn nhất. Không có phương pháp nào chiến thắng được khổ đau một cách tận cùng bằng sự thực tập dứt trừ ái dục. Chúng thí Kinh thí thắng: Chữ còn được đọc là thi, thi có nghĩa là làm (thi hành). Nhưng chữ ở đây được đọc là thí tức là hiến tặng. Trong các loại hiến tặng, hiến tặng kinh là tốt quí hơn hết. Chữ Kinh không có nghĩa là cuốn kinh mà thôi mà còn có nghĩa là giáo pháp, giáo pháp của Bụt dạy. Chỉ cho người thoát ra khỏi tình trạng hệ lụy gọi là pháp thí. Có ba loại bố thí: tài thí, pháp thí và vô úy thí. Tài thí là cho tiền bạc, cơm ăn áo mặc

để bớt nghèo khổ. Pháp thí là cho một con đường để thoát khỏi tình huống bế tắc. khổ đau. Trong ba loại hiến tặng thì pháp thí là quí hơn cả. Thắng là thù thắng. Chủng vị Đạo vị thắng: Trong các loại vị ngon ngọt thì hương vị của đạo đức là ngon ngọt hơn hết. Chủng lạc Pháp lạc thắng: Trong tất cả các niềm vui, niềm vui của sự thực tập giáo pháp là lớn hơn cả. Được có cơ hội để thực tập giáo pháp với những người bạn tu của mình là một niềm vui rất lớn mà mình lại đi bỏ niềm vui đó (pháp lạc, dharma-sukha) thì rất uổng. Trong các thứ hạnh phúc, hạnh phúc thực tập chánh pháp là hạnh phúc lớn nhất. Theo nguyên tắc, mình là người hạnh phúc nhất trên đời tại vì mình đang có pháp lạc.

Ái tận thắng chúng khổ:Chúng khổ là tất cả mọi khổ não. Muốn vượt thắng được mọi khổ não, phương pháp hay nhất là chấm dứt ái nhiễm tại vì ái nhiễm đem tới khổ đau

nhiều nhất. Chấm dứt ái nhiễm là phương pháp diệt trừ khổ đau hay nhất. Ở đây đưa ra ba ví dụ (bố thí, hương vị và giáo pháp) để kết luận rằng trong những phương pháp diệt khổ thì chấm dứt ái dục là phương pháp hay nhất.

Bài kệ 26
Ngu dĩ tham tự phược
Bất cầu độ bỉ ngạn
Tham vi bại xứ cố
Hại nhân diệc tự hại
Người u mê thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình, người ấy chưa có ước mong vượt sang bờ bên kia. Tham dục gây bại hoại, đem lại tai họa cho mình và cho kẻ khác. Ngu dĩ tham tự phược: Tham là tham dục. Tự phược là tự trói mình. Giải là mở trói. Người u mê (không thông minh) thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình. Bất cầu độ bỉ ngạn: Không có sự mong ước đi qua bờ bên kia. Bờ bên kia là bờ của an vui, của tự do, của thảnh thơi. Nhưng người này không có tư niệm thực đó, rất là tội nghiệp. Người tu phải bắt đầu bằng ý nguyện muốn vượt thoát bờ bên này để đi sang bờ bên kia. Ước nguyện đó rất quý, vì không có chí nguyện thì đời đời kiếp kiếp mình sẽ ở trong trầm luân khổ ải. Người không

có trí tuệ lấy sợi dây tham dục để tự trói mình và không có nhu yếu đi sang bờ bên kia. “Cho tôi suốt đời được làm một tên nô lệ“, đó là ý muốn của người đó, người đó không muốn có tự do. Là người xuất gia, mình nói ngược lại: “Tôi chỉ muốn một cái, đó là tự do!“ Tham dục vi xứ cố: Tham dục đưa mình tới hoàn cảnh bại hoại. Hại nhân diệc tự hại: Tham dục làm hại cuộc đời của mình và làm hư cả cuộc đời của người khác. Khi bị vướng vào sợi dây tham dục thì mình gây khổ đau cho người khác, mình lạm dụng tình dục của trẻ em, mình lạm dụng tình dục của người lớn, mình làm tan nát gia đình và cuộc sống của họ, đồng thời mình cũng làm tan nát cuộc đời của chính mình.

Bài kệ 27 Ái dục ý vi điền Dâm oán si vi chủng Cố thí độ thế giả
Đắc phước vô hữu lượng Tâm tham dục là ruộng đất, tham sân si là hạt giống, đối với người có khả năng bố thí và độ đời thì những phước đức thu hoạch được không thể đo lường. Ái dục ý vi điền: Điền là ruộng. Tâm ái dục là một thửa ruộng mà... Dâm oán si vi chủng: trong thửa ruộng đó mình gieo hạt giống tham, sân và si. Chủng là hạt giống. Dâm là tham dục, oán là sự giận hờn, si là sự u mê. Ái dục, oán

hờn, si mê, ba loại hạt giống đó mình đã gieo vào trong miếng đất của tâm ý. Cố độ thí độ giả: Cho nên những người biết thực tập bố thí và độ đời thì... Đắc phước vô hữu lượng: phước đức không thể nào đong được. Đắc phước là phước đức thu hoạch được. Trong bản tiếng Pali phước là thu hoạch lớn (maha-phala), great harvest. Phala là hoa trái. Những người biết thực tập bố thí và độ đời thì gặt hái được những hoa trái không thể đo lường. Chúng ta có thể tập hợp hai bài kệ 26 và 27 thành một bài kệ cho sát với bài kệ thứ 356 trong Dhammapada tạng Pali: Ngu dĩ tham tự phược Bất cầu độ bỉ ngạn

Ái dục ý vi điền Dâm oán si vi chủng Tham vi bại xứ cố Hại nhân diệc tự hại Cố thí độ thế giả Đắc phước vô hữu lượng

Người u mê thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình, người ấy chưa có ước mong vượt sang bờ bên kia. Tâm tham dục là ruộng đất, tham sân si là hạt giống. Cái tham dục đó gây bại hoại cho mình và cho người khác. Trái lại, đối với người có khả năng bố thí và độ đời thì những phước đức thu hoạch được không thể đo lường.

Bài kệ 28 Bạn thiểu nhi hóa đa Thương nhân truật dịch cụ Thị dục tặc hại mạng Cố tuệ bất tham dục Người đồng hành thì ít, hàng hóa chuyên chở thì nhiều, kẻ thương nhân lâm vào trạng thái lo lắng, kinh sợ. Biết rằng cái đam mê dục lạc là tên giặc có thể làm tổn hại thân mạng của mình, bậc trí giả không còn chạy theo tham dục. Bạn thiểu nhi hóa đa: Bạn là người đồng hành. Người đồng hành thì ít mà hàng hóa thì nhiều. Đây là những người đi buôn đi qua những khu rừng vắng hay những sa mạc rất nguy hiểm. Họ có thể bị cướp và mất mạng như chơi.

Đi buôn rất nguy hiểm! Nếu mình chở hàng hóa nhiều mà số lượng người cùng đi với mình ít thì có thể bị cướp chặn đường lấy hàng hóa và giết mình. Thương nhân truật dịch cụ: Thương nhân là người đi buôn. Truật là sợ hãi. Dịch là kinh hoàng. Cụ là sợ. Hàng hóa thì nhiều mà người đồng hành thì ít, người thương nhân lâm vào hoàn cảnh hoảng sợ, kinh hoàng. Thị dục tặc hại mạng: Thị là ham thích, tham đắm. Ham thích ái dục là những tên cướp làm hại tính mạng của mình. Đó là những tên cướp chặn đường lấy đồ và giết hại thương gia cho nên mình phải sợ những tên giặc đó. Những tên giặc đó là ai? Những tên giặc đó, tên của nó là ái

dục. Sự ham thích ái dục là những tên giặc chặn đường ám hại mình. Cố tuệ bất tham dục: Cho nên những người có tuệ giác không vướng vào tham dục. Trong bản tiếng Pali nói: Mình sợ hãi giống như một con thỏ sợ bị người ta bắt. (Đây là bài Pháp thoại ngày 20.05.2010 tại thiền đường Hội Ngàn Sao, chùa Cam Lộ, xóm Hạ) (Nguồn: Làng Mai)

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.