

**Nhật Hạnh**

**đạo  
Bụt  
nguyên  
chất**



# Mục Lục

|  |    |
|--|----|
| <b>Kinh Nhiếp Phục Tham Dực</b> .....            | 5  |
| Bối Cảnh .....                                   | 5  |
| Đại ý .....                                      | 6  |
| <b>Kinh Hàng Động Ái Dực</b> .....               | 8  |
| Bối Cảnh .....                                   | 8  |
| Đại ý .....                                      | 9  |
| <b>Kinh Buông Bỏ Sở Tri và Ngôn Từ</b> .....     | 12 |
| Bối Cảnh .....                                   | 12 |
| Đại ý .....                                      | 13 |
| <b>Kinh Buông Bỏ Khổ Lạc và Nhiệm Tịnh</b> ..... | 16 |
| Bối Cảnh .....                                   | 16 |
| Đại ý .....                                      | 17 |
| <b>Kinh Sự Thật Đích Thực</b> .....              | 21 |
| Bối Cảnh .....                                   | 21 |
| Đại ý .....                                      | 22 |
| <b>Kinh Buông Bỏ Ân Ái</b> .....                 | 28 |
| Bối Cảnh .....                                   | 28 |
| Đại ý .....                                      | 29 |
| <b>Kinh Xa Lìa Ái Dực</b> .....                  | 33 |
| Bối Cảnh .....                                   | 33 |
| Đại ý .....                                      | 35 |
| <b>Kinh Buông Bỏ Ý Muốn Hơn Thua</b> .....       | 38 |
| Bối cảnh .....                                   | 38 |
| Đại ý .....                                      | 40 |
| <b>Kinh Nhân Cách Của Một Vị Mâu Ni</b> .....    | 44 |
| Bối Cảnh .....                                   | 44 |
| Đại ý .....                                      | 46 |
| <b>Kinh Đạo Lý Duyên Khởi</b> .....              | 50 |
| Bối Cảnh .....                                   | 50 |
| Đại ý .....                                      | 52 |
| <b>Kinh Chấm Dứt Tranh cãi</b> .....             | 58 |
| Bối Cảnh .....                                   | 58 |

|  |            |
|--|------------|
| Đại ý.....                                     | 61         |
| <b>Kinh Buông Bỏ Năm Bất .....</b>             | <b>66</b>  |
| Bối cảnh.....                                  | 66         |
| Đại ý.....                                     | 69         |
| <b>Kinh Công Phu Thực Tập Căn Bản .....</b>    | <b>75</b>  |
| Bối Cảnh .....                                 | 75         |
| Đại ý.....                                     | 78         |
| <b>Kinh Phòng Hộ .....</b>                     | <b>84</b>  |
| Bối Cảnh .....                                 | 84         |
| Đại ý.....                                     | 87         |
| <b>Kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt .....</b>          | <b>93</b>  |
| Bối Cảnh .....                                 | 93         |
| Đại ý.....                                     | 95         |
| <b>Kinh Chuyển Hóa Bạo Động và Sợ Hãi.....</b> | <b>100</b> |
| Bối Cảnh .....                                 | 100        |
| Đại ý.....                                     | 104        |
| <b>Giảng Kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt .....</b>    | <b>110</b> |
| Phần 1.....                                    | 110        |
| Bài kệ 1.....                                  | 115        |
| Bài kệ 2 .....                                 | 116        |
| Bài kệ 3 .....                                 | 118        |
| Bài kệ 4.....                                  | 121        |
| Phần 2 .....                                   | 122        |
| Bài kệ 5 .....                                 | 124        |
| Bài kệ 6.....                                  | 128        |
| Bài kệ 7 .....                                 | 131        |
| Phần 3 .....                                   | 137        |
| Bài kệ 8.....                                  | 137        |
| Bài kệ 9.....                                  | 138        |
| Bài kệ 10.....                                 | 139        |
| Bài kệ 11 .....                                | 140        |
| Bài kệ 12.....                                 | 142        |
| Bài kệ 13.....                                 | 143        |
| Bài kệ 14.....                                 | 145        |
| <b>Giảng Kinh Xa Lìa Ái Dục .....</b>          | <b>152</b> |
| Phần 1.....                                    | 152        |
| Bài kệ 1.....                                  | 155        |

|  |            |
|--|------------|
| Bài kệ 2 .....                                       | 156        |
| Bài kệ 3 .....                                       | 157        |
| Bài kệ 4.....  | 159        |
| Bài kệ 5 .....                                       | 160        |
| Phần 2 .....   | 163        |
| Bài kệ 6.....  | 169        |
| Bài kệ 7 .....                                       | 171        |
| Bài kệ 8.....  | 174        |
| Phần cuối.....                                       | 176        |
| Bài kệ 9.....  | 176        |
| Bài kệ 10.....                                       | 176        |
| <b>Giảng Kinh Chuyển Hóa Bạo Động và Sợ Hãi.....</b> | <b>182</b> |
| Phần 1.....  | 182        |
| Bài kệ 1.....  | 183        |
| Bài kệ 2 .....                                       | 184        |
| Bài kệ 3 .....                                       | 186        |
| Bài kệ 4.....  | 187        |
| Bài kệ 5 .....                                       | 188        |
| Phần 2 .....   | 196        |
| Bài kệ 6.....  | 196        |
| Bài kệ 7.....  | 197        |
| Phần 3 .....   | 212        |
| Bài kệ 8.....  | 219        |
| Bài kệ 9.....  | 222        |
| Bài kệ 10.....                                       | 223        |
| Bài kệ 11 .....                                      | 223        |
| Phần 4.....  | 225        |
| Bài kệ 12.....                                       | 225        |
| Bài kệ 13.....                                       | 227        |
| Bài kệ 14.....                                       | 228        |
| Bài kệ 15.....                                       | 229        |
| Bài kệ 16.....                                       | 231        |
| Phần cuối.....                                       | 234        |
| Bài kệ 17.....                                       | 234        |
| Bài kệ 18.....                                       | 238        |
| Bài kệ 19.....                                       | 239        |
| Bài kệ 20 .....                                      | 241        |

# Kinh Nhiếp Phục Tham Dục

(Kiệt Tham Vương Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ nhất, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Kāma Sutta, Sutta-Nipāta 766-771

## Bối Cảnh

Kinh này tên là Kinh Kiệt Tham Vương. Kiệt Tham Vương là ông vua có nhiều tham dục. Phần trường hàng kể một chuyện tiền thân: hồi ấy Bụt là một người trai trẻ tên là Uất Đa (có thể dịch từ Uttara hay Utto) đã có khả năng giảng giải một bài kệ cho vị vua đã từng khổ đau vì nhiều tham dục. Vua hài lòng và ban cho người trẻ tước hiệu là đại đức (bhadanta). Rồi Bụt dạy kinh này.

- Tâm còn đeo đuổi ham muốn thì dù có đạt tới cái đối tượng ham muốn rồi, mình vẫn càng ngày càng muốn có thêm nữa, vẫn chưa được hài lòng.**
- Chạy theo dục lạc trong cuộc đời, là kẻ đang bị vướng vào tham đắm và si mê. Còn mang dục ý trong lòng thì cũng như một người đang bị trúng tên độc.**
- Nên tránh tham dục như tránh dẫm lên đầu một con rắn độc. Phải thực tập thiền quán mới buông bỏ được những gì mà người đời thường ham muốn.**
- Vướng vào sự tham cầu châu báu, ruộng đất, hạt giống, trâu bò, tột tó và thê thiếp, kẻ ngu si làm tiêu hao cuộc đời và thân thể mình.**
- Đang khỏe mạnh cường tráng, người chạy theo dục lạc trở nên gầy gò hư hao, lại gây thêm nhiều oán hận. Trong u mê, người ấy phải gánh chịu nhiều đau nhức, giống như kẻ đang đi trên biển mà thuyền bị vỡ.**

6. Vì vậy ta phải biết nhiếp phục tâm ý, xa lìa tham dục, đừng vương vào chúng, tinh tiến đi tới, một lòng mong cầu đưa chiếc thuyền của mình đi sang tới bờ bên kia.

## Đại ý

Kinh tuy chỉ có sáu bài kệ, nhưng rất hay và rất đầy đủ. Đối tượng của tham dục là giàu sang, quyền lực, danh vọng và sắc dục. Chạy theo những đối tượng ấy ta có thể làm cho thân và tâm bệ rạc. Có ba hình ảnh tuyệt đẹp trong kinh này: Mang dục ý trong lòng thì cũng như một người đang trúng tên độc, không thể nào có an lạc. Phải tránh tham dục như tránh dẫm lên đầu một con rắn độc, bởi tham dục rất nguy hiểm. U mê vì tham dục phải gánh chịu nhiều đau nhức, như người đi trên biển cả bị vỡ thuyền. Kinh dạy phải thực tập thiền quán mới buông bỏ tham dục được một cách dễ dàng. Kinh cũng đưa ra ý niệm “bờ bên kia” tức là bờ giải thoát, bờ tự do.

### Bài kệ 1

|                    |      |
|--------------------|------|
| Tăng niệm tùy dục  | 增念隨欲 |
| Dĩ hữu phục nguyện | 已有復願 |
| Nhật tăng vi hỷ    | 日增為喜 |
| Tùng đắc tự tại    | 從得自在 |

### Bài kệ 2

|                     |      |
|---------------------|------|
| Hữu tham thế dục    | 有貪世欲 |
| Tọa tham si nhân    | 坐貪癡人 |
| Ký vong dục nguyện  | 既亡欲願 |
| Độc tiễn trước thân | 毒箭著身 |

### Bài kệ 3

|                    |      |
|--------------------|------|
| Thị dục đương viễn | 是欲當遠 |
| Như phụ xà đầu     | 如附蛇頭 |
| Vi thế sở lạc      | 違世所樂 |

Đương định hành thiền

當定行禪

**Bài kệ 4**

Điền chủng trân bảo

田種珍寶

Ngưu mã dưỡng giả

牛馬養者

Tọa nữ hệ dục

坐女繫欲

Si hành phạm thân

癡行犯身

**Bài kệ 5**

Đảo luy vi cường

倒贏為強

Tọa phục thậm oán

坐服甚怨

Thứ minh thọ thống

次冥受痛

Thuyền phá hải trung

船破海中

**Bài kệ 6**

Cố thuyết nhiếp ý

故說攝意

Viễn dục vật phạm

遠欲勿犯

Tinh tấn cầu độ

精進求度

Tải thuyền chí ngạn

載船至岸

# Kinh Hang Động Ái Dục

(Ưu Điền Vương Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ nhì, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Guhatthaka Sutta, Sutta-Nipāta 772-779

## Bối Cảnh

Kinh này tên là kinh Ưu Điền Vương (Phạn dịch là Udayana hay Udena). Khung cảnh dựng lên: Vua này đi chơi núi với các cung nữ. Trên núi có một vị khất sĩ sống khổ hạnh trong một cái động đá, tóc tai ra dài, áo quần toi tả. Một cô cung nữ thấy thế sợ hãi la lên rằng có quý. Vua giận dữ muốn trừng phạt vị khất sĩ. Có một vị thiên giả muốn cứu mạng cho vị khất sĩ mới biến thành một con gấu lớn đi tới, vua phải bỏ chạy. Vị khất sĩ thoát chết về bạch lại với Bụt. Bụt kể chuyện tiền thân: trong kiếp trước vị khất sĩ đã làm gì đó cho nên nay mới suýt bị nạn và Bụt dạy kinh này.

- 1. Bị nhốt vào cái hang động của đủ thứ ham muốn, bị tri giác sai lầm của mình che lấp, người ta đi tách ra khỏi con đường chánh đạo. Cái nhớ tưởng về dục vọng của mình làm cho mình khó có cơ hội thành tựu được tuệ giác.**
- 2. Vướng vào vòng sắc dục là vướng vào vòng sinh tử. Một khi sợi dây sắc dục đã cột vào kiên cố quá thì khó có thể tháo gỡ ra. Nếu không biết quán chiếu cái tới và cái đi của các pháp, nếu không thành tựu được tuệ giác thì không thể nào chặt đứt được gốc rễ của tham dục.**
- 3. Tham dục được phát sinh từ mù quáng và si mê. Người ta không biết rằng chạy theo tham dục thì cái mê lầm của mình càng ngày càng lớn, rằng sống trong tham dục thì phải gánh chịu nhiều thống khổ và bi ai, và trong khi chịu đựng, người ta chẳng biết phải nương tựa vào đâu cho bớt khổ.**



4. Con người phải thức tỉnh và trở về với giây phút hiện tại. Phải thấy rằng thế gian đang sống trong mê lầm, ta không thể nương tựa vào cấu trúc của thế gian và đi theo cái đà của nó. Phải quán niệm về buông bỏ, về sự trở về với con đường chính, về sự thoát ly vướng mắc. Phải nhớ mạng sống là ngắn ngủi và quán chiếu cái chết gần kề.
5. Cuộc đời đi từ khổ đau này đến khổ đau khác, cái ham muốn trong cõi sinh tử đang lan tràn như một cơn lũ lụt. Khi cái chết đến, oán thù và sợ hãi phát sinh, và năng lượng của cái dục ấy sẽ kéo ta đi luân hồi.
6. Người đang nhận chịu khổ đau cảm thấy mình như một con cá thiếu nước, dòng nước chảy vào hồ đã bị cắt đứt. Thấy như thế là có thể dừng lại được và sẽ không còn có khuynh hướng muốn đi về trong ba cõi.
7. Đừng bị kẹt vào một trong hai cực đoan. Những gì mà ta tiếp xúc nếu biết là chúng có tính cách nguy hại thì ta phải quyết tâm buông bỏ, đừng vướng víu. Đừng làm một điều gì để sau này ta sẽ oán trách chính ta. Phải biết từ khước nhìn và nghe những gì có thể làm cho tự thân ta ô nhiễm.
8. Phải sử dụng những giáo pháp của đạo giác ngộ để quán chiếu và vượt qua biển khổ. Vị mâu ni buông bỏ những lo toan, trau chuốt cho cái ngã và tu tập tinh chuyên để nhờ cho được mũi tên tham dục ra khỏi thân mình. Làm như thế vị ấy đạt được tới chỗ không còn nghi nan.

## Đại ý

Kinh Hang Động Ái Dục tiếp nối chủ đề mà kinh thứ nhất đưa ra. Kinh này cũng chỉ có tám bài kệ. Bị nhốt vào hang động ngũ dục, con người không tìm ra được con đường chánh đạo thanh tịnh. Ham muốn là hang động giam hãm con người và cũng là những sợi giây trói buộc làm cho con người mất hết tự do. Nguồn gốc của tham dục là si mê, chỉ có quán chiếu mới buông bỏ được. Ham muốn là gốc của

luân hồi sinh tử. Có ba hình ảnh rất sống động trong kinh này: đó là hình ảnh của một con lũ lụt, tượng trưng cho tham dục, kéo ta đi; hình ảnh của một con cá thiếu nước, tượng trưng cho khổ đau và hệ lụy; và hình ảnh của một mũi tên cắm vào thân thể, tượng trưng cho tham dục.

Một trong những phương pháp thực tập là tránh nhìn và nghe những gì có thể tưới tẩm hạt giống tham dục trong ta. Phương pháp khác là quán chiếu cái tới và cái đi của các pháp. Phương pháp thứ ba là thực tập con đường trung đạo, đừng bị kẹt vào một trong hai cực đoan: hoặc kham khổ quá, hoặc hưởng thụ nhiều. Trong bài kệ thứ tám, có một chữ chép sai. Đó là chữ tiêm (尖) có nghĩa là mũi nhọn, chép nhầm thành chữ vị (未), làm cho câu kinh mất nghĩa. Hai chữ viết na ná như nhau cho nên có sự nhầm lẫn.

### **Bài kệ 1**

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Hệ xá đa sở nguyện    | 繫舍多所願 |
| Trú kỳ tà sở giá      | 住其邪所遮 |
| Dĩ giả viễn chánh đạo | 以遮遠正道 |
| Dục niệm nan khả tuệ  | 欲念難可慧 |

### **Bài kệ 2**

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Tọa khả hệ bào thai   | 坐可繫胞胎 |
| Hệ sắc kiên tuy giải  | 繫色堅雖解 |
| Bất quán khứ lai pháp | 不觀去來法 |
| Tuệ thị diệt đoạn bản | 慧是亦斷本 |

### **Bài kệ 3**

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Tham dục dĩ si manh | 貪欲以癡盲 |
| Bất tri tà lợi tăng | 不知邪利增 |
| Tọa dục bị thống bi | 坐欲被痛悲 |
| Tùng thị đương hà y | 從是當何依 |

#### **Bài kệ 4**

Nhân sanh đương giác thị  
Thế tà nan khả y  
Xả chánh bất trước niệm  
Mạng đoản tử thậm cận

人生當覺是  
世邪難可依  
捨正不著念  
命短死甚近

#### **Bài kệ 5**

Triển chuyển thị thế khổ  
Sanh tử dục Khê lưu  
Tử thời nãi niệm oán  
Tùng dục để thai cực

展轉是世苦  
生死欲溪流  
死時乃念怨  
從欲詆胎極

#### **Bài kệ 6**

Tự khả thọ thống thân  
Lưu đoạn thiếu thủy ngư  
Dĩ kiến đoạn thân khả  
Tam thế phục hà tăng

自可受痛身  
流斷少水魚  
以見斷身可  
三世復何增

#### **Bài kệ 7**

Lực dục ư lưỡng diện  
Bì khả giác mạc trước  
Mạc hành sở tự oán  
Kiến văn mạc tự ô

力欲於兩面  
彼可覺莫著  
莫行所自怨  
見聞莫自污

#### **Bài kệ 8**

Giác tưởng quán độ hải  
Hữu ngã tôn bất kế  
Lực hành bạt tiêm xuất  
Trí sử nãi vô nghi

覺想觀度海  
有我尊不計  
力行拔尖出  
致使乃無疑

# Kinh Buông Bỏ Sở Tri và Ngôn Từ

(Tu Đà Lợi Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ ba, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Dutthatthaka Sutta, Sutta-Nipāta 780-787

## Bối Cảnh

Kinh này tên là kinh Tu Đà Lợi. Tu Đà Lợi (Sundari) là tên một cô gái trẻ đẹp, được một nhóm đạo sĩ Bà La Môn sai phái lui tới tu viện Kỳ Viên nơi Bụt và các thầy cư trú. Nhóm đạo sĩ này ganh tức với giáo đoàn của Bụt vì họ không còn được vua Ba Tư Nặc trọng đãi như trước. Sau đó, Tu Đà Lợi bị giết và thi thể được chôn giấu ở tu viện Kỳ Viên. Người ta vu oan là Bụt và các thầy đã giết cô gái và tạo dư luận là giáo đoàn của Bụt tu tập giả dối. Có nhiều thầy đi vào thành Xá Vệ khát thực bị tẩy chay. Bụt bảo trong bảy hôm sự thực sẽ bung ra và dân chúng sẽ thấy rõ là giáo đoàn của Bụt luôn luôn thanh tịnh. Quả nhiên bảy hôm sau thám tử của vua Ba Tư Nặc khám phá ra được âm mưu giết người và vu khống.

- 1. Mình còn mang theo tà niệm mà cứ lo chỉ trích người khác (về những sai lầm thiếu sót của họ). Mình chỉ ham đề cao cái thấy của mình về sự thật. Khi gặp được một vị chân tu đích thực, thì mình thấy rằng vị ấy chẳng quan tâm gì tới chuyện thị phi và hơn thua cả.**
- 2. Làm sao sử dụng được công phu hành trì của mình để buông bỏ tham dục trong cuộc đời? Làm sao đạt tới được cái đức hạnh cao quý và vượt thoát mọi nhu yếu tranh cãi? Làm sao chế ngự được tham dục? Người ta sẽ đặt cho mình những câu hỏi (thực tế) như thế.**
- 3. Giả dụ có người, không ai hỏi mà tự khoe là mình giữ giới và thực tập giỏi, người ta sẽ nghi rằng người này không nói thật và không đi đúng vào con đường của đạo pháp. Vì vậy những ai muốn học hạnh sa môn phải biết lo tự tịnh hóa mình trước.**



4. Đã thực sự dừng lại rồi, và để không còn bị kẹt vào cuộc đời thế tục thì phải thường tự nhắc nhở là mình phải nắm giữ giới luật cho vững chắc. Phải có đức tin nơi đạo pháp, không nên chỉ ba hoa lo dạy đời.
5. Giáo pháp nói lên không có gì bí hiểm mà cũng không bị hư nát. Khi giảng dạy đừng đưa cái ngã của mình lên, không nên vì vui mà dạy, vì giận mà không dạy. Phải thấy được trong sự hành trì của mình không có gì sai lạc và rơi rụng. Nếu mình không bị kẹt vào cái ý riêng của mình thì còn gì để mừng hoặc để giận?
6. Những cái gì ta đã ngỡ là của ta, cần được buông bỏ. Những giáo pháp minh sát cần phải nắm lấy để hành trì. Nếu tha thiết muốn có lợi ích chân thực thì mình sẽ đạt được tuệ giác về không, bởi vì nhìn vào các pháp và thấy được tướng không của chúng cho nên mình biết tất cả vốn là không.
7. Không nên vướng vào bất cứ một xứ nào (của bốn thiên về sắc giới), trong đó có vô sở hữu xứ. Hành trì mà không có ý định sinh về một trong ba cõi. Nếu tất cả những gì vô minh và điên đảo đã được đoạn trừ thì làm sao cái hành của mình lại còn mang tính cách xứ sở?
8. Ý niệm về “có” được phá vỡ tan tành; ngôn ngữ để sử dụng giải bày cũng không còn bị vướng mắc. Đã không bị vướng mắc, đã có khả năng buông bỏ (mọi ý niệm) thì cái hành của mình sẽ có công năng đưa mình tới cái tuyệt đối không kỳ thị.

## Đại ý

Kinh này tuy cũng chỉ có tám bài kệ nhưng ý tứ rất sâu sắc. Câu nói: giáo pháp không có gì bí mật (che giấu) và không có gì hư nát là từ kinh này. Một vị mâu ni chân thực không quan tâm đến chuyện thị phi và đắc thất. Vị ấy không có nhu yếu tranh cãi và gặt hái tiếng khen. Vị ấy lo tự tu tự độ để có giải thoát trước, chứ không ba hoa lo

dạy đời. Vị ấy có khả năng buông bỏ sở tri của mình, cho nên khi được khen không mừng mà khi bị chê cũng không giận.

Kinh này đã nói tới tuệ giác không. Nhìn vào tướng trạng các pháp, thấy được tướng không của các pháp cho nên vị mâu ni vượt thoát được ý niệm về có và đồng thời cũng vượt được ý niệm về không như là ý niệm vô sở hữu xứ.

Kinh này cũng đã nói tới sự phá vỡ các khái niệm trong đó có khái niệm có và khái niệm không, và nhất là đã đề cập tới ý niệm ngôn ngữ đạo đoạn, ta không nên bị kẹt vào ngôn từ.

Cuối cùng kinh này cũng đã nói tới sự buông bỏ (xả) để đạt tới cái không còn kỳ thị.

### **Bài kệ 1**

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Tà niệm thuyết bỉ đoản | 邪念說彼短 |
| Giải ý để thuyết thiện | 解意諦說善 |
| Khẩu trực thứ cập tôn  | 口直次及尊 |
| Thiện ác xả bất ưu     | 善惡捨不憂 |

### **Bài kệ 2**

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Dĩ hành đương na xả  | 以行當那捨 |
| Khí thế dục tự tại   | 棄世欲自在 |
| Bảo chí đức bất loạn | 抱至德不亂 |
| Chế dục nhân sở cật  | 制欲人所詰 |

### **Bài kệ 3**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Như hữu thủ giới hành nhân  | 如有守戒行人 |
| Vấn bất cập tiên cụ diễn    | 問不及先具演 |
| Hữu nghi chánh phi pháp đạo | 有疑正非法道 |
| Dục lai học thả tự tịnh     | 欲來學且自淨 |

#### **Bài kệ 4**

Dĩ chỉ bất câu thị thế  
Thường tự thuyết trước giới kiên  
Thị đạo pháp hiệt sở tín  
Bất trước y hành giáo thế

以止不拘是世  
常自說著戒堅  
是道法黠所信  
不著綺行教世

#### **Bài kệ 5**

Pháp bất nặc bất hủ ngôn  
Hủy tôn ngã bất hỉ khủng  
Tự kiến hành vô tà lậu  
Bất trước tướng hà sân hí

法不匿不朽言  
毀尊我不喜恐  
自見行無邪漏  
不著想何瞋熹

#### **Bài kệ 6**

Sở ngã hữu dĩ chuyển xả  
Tiên minh pháp chánh trước trì  
Cầu chánh lợi đắc tất không  
Dĩ tướng không pháp bản không

所我有以轉捨  
蠡明法正著持  
求正利得必空  
以想空法本空

#### **Bài kệ 7**

Bất trước dư vô sở hữu  
Hành bất nguyện tam giới sanh  
Khả minh minh tất dĩ đoạn  
Vân hà hành hữu xứ sở

不著餘無所有  
行不願三界生  
可暝冥悉已斷  
云何行有處所

#### **Bài kệ 8**

Sở đương hữu tất liệt khứ  
Sở đạo thuyết vô ái trước  
Dĩ bất trước diệt khả ly  
Tùng hành bạt tất xả khứ

所當有悉裂去  
所道說無愛著  
已不著亦可離  
從行拔悉捨去

# Kinh Buông Bỏ Khổ Lạc và Nhiễm Tịnh

(Ma Kiệt Phạm Chí Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ tư, Đại Tạng Tân Tu 198

*tương đương với* Suddhatthaka Sutta, Sutta-Nipāta 788-795

## Bối Cảnh

Kinh này là kinh Ma Kiệt Phạm Chí. Khung cảnh dựng lên: Có một vị phạm chí tên là Ma Kiệt (Màgadha) qua đời trong khi giảng dạy. Đệ tử làm tang lễ cho vị ấy, rước thi hài vị phạm chí qua các ngã đường thành phố Xá Vệ. Người ta tin rằng ai thấy được hình hài vị phạm chí ấy thì được giải thoát, dù là chỉ thấy được hình hài ấy sau khi ông ta chết. Các thầy khát sĩ của Bụt về báo cáo lại chuyện này và Bụt đã dạy kinh Ma Kiệt Phạm Chí.

1. “Tôi đã được chuyển hóa và trị liệu.” Có kẻ tin rằng hễ thấy được (bốn) sự thật thì mình tự nhiên được tịnh hóa. Những kẻ tin rằng cái kiến thức mình có chính là cái chuyển hóa và trị liệu, những kẻ ấy chưa thực sự chứng nhập được khổ đế và tập đế.
2. Có kẻ mới gặp được một bậc hảo nhân mà nghĩ là mình đã được tịnh hóa, đã có tuệ giác, đã hành trì xong, đã lìa xa được khổ nạn, đã trừ bỏ được xấu ác, đã thấy được con đường thanh tịnh, những người như thế cần phải đoạn trừ cái sở kiến của mình thì mới có thể thực sự đi vào được sự tịnh hóa chân chính.
3. Giải thoát không phải là do mình tiếp nhận được một cái gì từ người khác, hoặc từ những cái mình thấy, mình nghe hoặc những giới cấm và nghi lễ mà mình tiếp thọ. Vị sa môn chân chính không bị kẹt vào ý niệm tội và phước, vị ấy đã đoạn trừ được tất cả mọi ý niệm và không bao giờ tự khen mình.



4. Buông bỏ cái đã qua, không tưởng nhớ đến cái sắp tới. Bước đi trong hiện tại, vượt qua bốn dòng lũ lụt: đục hải, hữu hải, kiến hải và vô minh hải. Vị sa môn cứ một đường thẳng mà đi tới, không bị kẹt vào ý niệm khổ. Bởi vì biết rằng còn có sở niệm thì tâm mình còn bị ràng buộc!
5. Vị ấy luôn đề cao cảnh giác, nắm vững giới luật mà đi, và trong khi đi, nếu ý niệm về khổ kia phát sinh thì nên lập tức buông bỏ và từ từ đi vào công phu hành trì. Hành trì ở đây có nghĩa là thực sự quán chiếu và thẩm sát, và không có nhu yếu thuyết giảng bằng những lời kiêu cách.
6. Vị ấy đối với tất cả các pháp, không còn có nghi ngờ gì nữa. Với những gì thấy và nghe, vị ấy thường làm phát khởi chánh niệm để nhận diện. Vị ấy là kẻ đã thực sự nghe và thấy được (bốn) sự thật, là kẻ có nền tảng và năng lượng của sự hành trì, là kẻ không còn tạo tác nghiệp thế gian và không còn bị kéo theo sáu đối tượng của giác quan nữa.
7. Không thắc mắc về những tiện nghi cho riêng mình, không thắc mắc về việc người ta có tôn kính mình hay không, cũng không cần thắc mắc là mình đã có sự tịnh hóa hoàn toàn hay chưa, người đạt đạo cắt đứt được mọi ý niệm về ân và về oán, không còn vướng mắc vào một chủ thuyết nào và cũng không còn theo đuổi một dự án nào nữa trong thế gian.
8. Một người như thế là một bậc chân tu, không còn nắm giữ gì cho mình nữa cả. Những gì người ấy thấy và nghe, người ấy đều không bị vướng mắc. Người ấy không còn thấy có gì là ô nhiễm hoặc không ô nhiễm, không còn thấy có gì là tịnh hay bất tịnh.

## Đại ý

Kinh này cũng chỉ có tám bài kệ. Bụt dạy ta phải buông bỏ không những mọi chủ thuyết, mọi ý thức hệ mà phải buông bỏ luôn các ý

niệm về khổ vui, tội phúc, ân oán và nhiễm tịnh. Kinh này nối tiếp được kinh thứ ba trước đây một cách rất liên tục và nhất trí.

Có người mới gặp được một bậc minh sư hay nghe được giáo lý màu nhiệm của vị ấy thì đã có cảm giác là cuộc đời mình đã thay đổi, mình đã được trị liệu và chuyển hóa. Sự thực là mình chỉ mới đi tới giai đoạn thấy đạo (kiến đạo). Mình phải đi qua các giai đoạn tu đạo và chứng đạo nữa thì mình mới thực sự có chuyển hóa và trị liệu. Nếu không mình chỉ bám lấy cái ý tưởng là mình đã có thầy, đã có con đường, và cho như vậy là đủ.

Có những người sau khi nghe về diệu đế thứ nhất là khổ thì bị vướng vào đấy và nghĩ rằng khổ là chân lý tuyệt đối, mình phải tự nhắc đi nhắc lại “đời là khổ”. Thái độ giáo điều ấy khiến cho họ không đi tới được. Diệu đế thứ ba là diệt, nghĩa là sự vắng mặt của khổ đau, đồng thời cũng có nghĩa là sự có mặt của hạnh phúc, người ấy không thấy được như thế. Theo đúng tinh thần của kinh, không những ta phải buông bỏ ý niệm về khổ mà cũng phải buông bỏ ý niệm về hết khổ. Cái hết khổ không còn ám ảnh ta được thì cái khổ cũng không thể nào ám ảnh ta.

Giải thoát là cái tự do mình đạt được khi có khả năng buông bỏ. Không phải là cái mình tiếp nhận từ bên ngoài hay từ một vị đạo sư. Cái thấy cái hiểu của mình về giáo lý, cả những giới cấm và nghi lễ mình đang hành trì cũng không phải là giải thoát. Và vì vậy các ý niệm tội phúc, nhiễm tịnh, ân oán mình cũng buông bỏ được. Đây đã là sự hình thành của giáo lý Bát Nhã: không như không sạch, không thêm không bớt, không khổ không lạc, không tội không phúc.

### **Bài kệ 1**

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Ngã kiến tịnh vô hữu bệnh    | 我見淨無有病 |
| Tín kiến đế cập tự tịnh      | 信見諦及自淨 |
| Hữu tri thị tất khả độ       | 有知是悉可度 |
| khổ đoạn tập chứng tiền phục | 苦斷習證前服 |

## Bài kệ 2

Kiến hảo nhân dĩ vi tịnh  
Hữu tuệ hành cập ly khổ  
Hiệt trừ hung kiến tịnh kính  
Đoạn sở kiến chứng chí tịnh

見 好 人 以 為 淨  
有 慧 行 及 離 苦  
黠 除 凶 見 淨 徑  
斷 所 見 證 至 淨

## Bài kệ 3

Tùng dị đạo vô đắc thoát  
Kiến văn trì giới hạnh độ  
Thân bất ô tội diệt phước  
Tất dĩ đoạn bất tự dự

從 異 道 無 得 脫  
見 聞 持 戒 行 度  
身 不 污 罪 亦 福  
悉 已 斷 不 自 譽

## Bài kệ 4

Tất khí thượng mạc niệm hậu  
Hữu thị hành độ tứ hải  
Trực hành khứ mạc niệm khổ  
Hữu sở niệm ý tiện phước

悉 棄 上 莫 念 後  
有 是 行 度 四 海  
直 行 去 莫 念 苦  
有 所 念 意 便 縛

## Bài kệ 5

Thường giác ý thủ giới hạnh  
Tại thượng hành tưởng bỉ khổ  
Niệm bản niệm sảo nhập hành  
Bất kiêu ngôn thâm hữu diệt

常 覺 意 守 戒 行  
在 上 行 想 彼 苦  
念 本 念 稍 入 行  
不 矯 言 審 有 黠

## Bài kệ 6

Nhất thiết pháp vô hữu nghi  
Chí kiến văn diệt sở niệm  
Đế kiến văn hành lực căn  
Thùy tác thế thị lục suy

一 切 法 無 有 疑  
至 見 聞 亦 所 念  
諦 見 聞 行 力 根  
誰 作 世 是 六 衰

### **Bài kệ 7**

Bất niệm thân bất niệm tôn

不念身不念尊

Diệc bất nguyện hành chí tịnh

亦不願行至淨

Ân oán đoạn vô sở trước

恩怨斷無所著

Đoạn thế nguyện vô sở trước

斷世願無所著

### **Bài kệ 8**

Vô sở hữu vi phạm chí

無所有為梵志

Kiến văn pháp tiện trực thủ

見聞法便直取

Dâm bất dâm trước ô dâm

婬不婬著汚婬

Dĩ vô thị đương trước tịnh

已無是當著淨



# Kinh Sự Thật Đích Thực

(Kính Diện Vương Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ năm, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Paramatthaka Sutta, Sutta-Nipāta 796-803

## Bối Cảnh

Các thầy khất sĩ của Bụt trước giờ khất thực có ghé qua thăm một hội trường nơi đó có nhiều giáo sĩ Bà La Môn đang tranh luận. Họ chê bai nhau, họ chỉ trích nhau, ai cũng cho cái thấy của mình là cao nhất, đúng nhất. Lời nói của họ không ái ngữ mà có tính cách độc hại và mũi nhọn. Các thầy chán quá, về thuật lại với Bụt. Bụt kể chuyện tiền thân. Kiếp đó Ngài là vua Kính Diện Vương. Một hôm vua cho mời những người mù từ khi mới lọt lòng mẹ trong vương quốc tới chơi. Trước sân điện, với sự có mặt của các nhà trí thức và đạo sĩ trong nước, vua cho dẫn ra một con voi rồi mời những người mù đến sờ voi và nói ra cái thấy của họ. Người sờ chân voi thì nói voi giống một cái cột nhà, người sờ đuôi voi thì nói voi giống một cái chổi, người sờ tai voi thì nói voi giống như một cái quạt v.v... Cố nhiên là họ không đồng ý với nhau về cái thấy của họ. Rồi Bụt dạy kinh này để khuyên các vị đệ tử buông bỏ những quan niệm của mình sẵn có về thực tại.

- 1. Mình còn mờ mịt mà cứ nói rằng kẻ kia chẳng bằng mình. Vương víu si mê, cứ để thàng ngày trôi qua, bao giờ mới có cơ hội thấy rõ chân lý? Chưa có pháp môn tu đạo mà cứ nói mình đã thực tập xong xuôi. Tâm còn loạn động, chưa biết hành trì, bao giờ mình mới có được kiến giải thực sự?**
- 2. Cứ nghĩ rằng người khác phải hành trì theo cái hành trì của mình. Tự cho rằng cái thấy, cái nghe và cái thực tập của mình là không ai bằng được. Chính mình đang bị sa đọa và ràng buộc vào trong năm cái hàng động dục lạc của cuộc đời mà mình vẫn cứ ba hoa nói mình hơn người.**
- 3. Còn ôm chặt si mê và vọng tưởng mà cứ tưởng rằng mình đã đạt tới chỗ chí thiện. Cái học hỏi và sự thực tập của mình còn**

sai lạc mà mình lại cứ ham muốn độ đời. Những gì thấy, nghe, suy nghĩ, và cả những nghi lễ và cấm giới mà mình hành trì, mình vẫn còn bị kẹt vào đấy, chưa thoát ra khỏi.

4. Bậc thức giả thấy người thế gian đi theo con đường ấy thì nhất quyết không chịu đi theo. Ta chỉ nên hành trì theo chánh niệm và trong khi hành trì phải hết sức thận trọng. Đừng cho rằng mình bằng người, hơn người hoặc thua người.
5. Cái bây giờ mình không nắm bắt, cái sau này cũng tuyệt đối không làm mình vướng bận. Buông bỏ mọi chủ thuyết, mọi ý tưởng, một mình đi trong tự do. Tuy vẫn có cái biết và cái thấy, nhưng thường quán chiếu để không bị kẹt vào chúng.
6. Không kẹt vào cái nhìn lưỡng nguyên, không kẹt vào ý niệm thọ mạng, ý niệm về đời này và đời sau, kẻ trí giả đi theo con đường trung đạo, quán chiếu các pháp để đạt tới thiên định chân chính.
7. Phải quán chiếu về những gì thấy, nghe và cảm nhận để đừng khởi lên tà niệm và bị kẹt vào tri giác sai lầm. Dùng trí tuệ để quán chiếu tâm ý và đối tượng tâm ý để buông bỏ được tất cả, không còn bị vướng vào một pháp nào trong thế gian.
8. Nếu các pháp đều không thực sự hiện hữu, thì còn pháp hành trì nào nữa để cho ta kẹt vào? Phải biết tìm trong pháp hành trì của mình cái đệ nhất nghĩa đế, cái sự thật đích thực. Không bị kẹt vào nghi lễ và giới cấm, không cho đó là chân lý, nhờ đó mà vượt qua được bờ bên kia, không bao giờ còn trở lại chốn sinh tử.

## Đại ý

Kinh này cũng chỉ có tám bài thi kệ, và cũng nối tiếp được giáo nghĩa của các kinh đi trước một cách liên tục. Khi mình ôm ấp một cái thấy, một chủ thuyết rồi cho đó là chân lý tuyệt đối thì mình sẽ có thái độ khinh mạn đối với những người khác và những cái thấy của họ. Mình

không chịu tu tập mà chỉ muốn đi truyền bá cái lý thuyết của mình. Một vị khất sĩ chân chính, một vị phạm chí chân chính không thể đi theo con đường ấy. Phải buông bỏ sở tri, phải thực tập để thoát ra khỏi hang động của ham muốn, và phải đạt tới tuệ giác vô ngã để phá tan cả ba thứ mặc cảm là hơn người, thua người và bằng người.

Còn chấp vào một cái ngã thì còn so sánh, còn so sánh thì còn mặc cảm. Những mặc cảm ấy gây khổ đau và bệnh hoạn. Theo đạo Phật, không những mặc cảm thua người đưa tới bệnh tật và khổ đau, mà mặc cảm hơn người và bằng người cũng chứng tỏ rằng ta chưa thoát ra khỏi khổ đau và bệnh tật.

Ta có những cái biết và cái thấy, nhưng ta không cần phải bị kẹt vào những cái ấy, thì ta mới có tự do và mới có cơ hội đi lên. Đó là giáo lý buông bỏ sở tri; sở tri là cái thấy, cái thấy ấy nếu ta bị kẹt vào là ta mất tự do, là ta không còn cơ hội đi lên.

Bài kệ thứ sáu nói tới con đường trung đạo, vượt qua cái nhìn lưỡng nguyên (sinh diệt, có không v.v...), vượt qua ý niệm thọ mạng (kiếp này và kiếp sau) và mở cửa cho giáo lý của kinh Kim Cương Bát Nhã sau này. Bài kệ thứ tám nói về cái không của các pháp (các pháp không thực sự hiện hữu) và cái sự thật đích thực tức là đệ nhất nghĩa đế. Đây chính là hạt giống của giáo lý trí tuệ vượt qua bờ bên kia (cầu vi đế, độ vô cực chúng bất hoàn). Vị đạo sĩ đạt được cái thấy bất nhị rồi thì không còn nắm bắt cái bây giờ và vướng bận vào cái sau này, vị ấy sẽ có thông dong thật sự.

Vì kinh này có hơi hướng của Bát Nhã Ba La Mật cho nên thầy Tăng Hội đã đưa nó vào trong phần Minh Độ Vô Cực của kinh Lục Độ Tập do thầy biên dịch. Ta có thể đọc kinh này trong quyển thứ tám của Lục Độ Tập Kinh, kinh thứ 89.

Kinh Kính Diện Vương ở Lục Độ Tập Kinh được sao chép kỹ lưỡng nên có ít sai sót hơn, và nhờ thế dễ dịch hơn. Xin mời các vị độc giả so sánh hai bản đã được giữ lại trong Hán tạng của kinh này.

### **Bài kệ 1**

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| Tự minh ngôn thị bỉ bất cập    | 自冥言是彼不及 |
| Trước si nhật lậu hà thời minh | 著癡日漏何時明 |
| Tự vô đạo vị học tất nhĩ       | 自無道謂學悉爾 |
| Đản loạn vô hành hà thời giải  | 但亂無行何時解 |

### **Trong Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội**

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| Tự minh ngôn thị bỉ bất cập    | 自冥言是彼不及 |
| Trước si nhật lậu hà thời minh | 著癡日漏何時明 |
| Tự vô đạo vị học tất nhĩ       | 自無道謂學悉爾 |
| Đảo loạn vô hành hà thời giải  | 倒亂無行何時解 |

### **Bài kệ 2**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Thường tự giác đắc tôn hành | 常自覺得尊行 |
| Tự văn kiến hành vô tỉ      | 自聞見行無比 |
| Dĩ đọa hệ thế ngũ trạch     | 已墮繫世五宅 |
| Tự khả kỳ hành thắng bỉ     | 自可奇行勝彼 |

### **Trong Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội:**

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Thường tự giác đắc tuân hành | 常自覺得恂行 |
| Tự văn kiến hành vô tỉ       | 自聞見行無比 |
| Bỉ đọa hệ thế ngũ trạch      | 已墮繫世五宅 |
| Tự khả ỷ hành thắng bỉ       | 自可綺行勝彼 |

### **Bài kệ 3**

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Bão si trú vọng trí thiện | 抱癡住妄致善 |
| Dĩ tà học môg đắc độ      | 以邪學蒙得度 |
| Sở kiến văn đế thọ tư     | 所見聞諦受思 |
| Tuy trì giới mạc vị khả   | 雖持戒莫謂可 |

**Trong Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội:**

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Bão si trú vọng trí thiện | 抱癡住妄致善 |
| Dĩ tà học mông đắc độ     | 以邪學蒙得度 |
| Sở kiến văn để thọ tư     | 所見聞諦受思 |
| Tuy trì giới mặc vị khả   | 雖持戒莫謂可 |

**Bài kệ 4**

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Kiến thế hành mặc tất tu   | 見世行莫悉修 |
| Duy hiệt niệm diệc bỉ hành | 惟黠念亦彼行 |
| Dữ hành đẳng diệc kính đãi | 與行等亦敬待 |
| Mặc sanh tưởng bất cập quá | 莫生想不及過 |

**Trong Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội:**

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Kiến thế hành mặc tất tùy  | 見世行莫悉隨 |
| Duy hiệt niệm diệc bỉ hành | 惟黠念亦彼行 |
| Dữ hành đẳng diệc kính trì | 與行等亦敬持 |
| Mặc sanh tưởng bất cập quá | 莫生想不及過 |

**Bài kệ 5**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Thị dĩ đoạn hậu diệc tận    | 是已斷後亦盡 |
| Diệc khí tướng độc hành đắc | 亦棄想獨行得 |
| Mặc tự tri dĩ trí hiệt      | 莫自知以致黠 |
| Tuy kiến văn dẫn hành quán  | 雖見聞但行觀 |

**Trong Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội:**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Thị dĩ đoạn hậu diệc tận    | 是已斷後亦盡 |
| Diệc khí tướng độc hành đắc | 亦棄想獨行得 |
| Mặc tự tri dĩ trí hiệt      | 莫自知以致黠 |
| Tuy kiến văn dẫn hành quán  | 雖見聞但行觀 |

### **Bài kệ 6**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Tất vô nguyện ư lưỡng diện  | 悉無願於兩面 |
| Thai diệc thai xả viễn ly   | 胎亦胎捨遠離 |
| Diệc lưỡng xứ vô sở trú     | 亦兩處無所住 |
| Tất quán pháp đắc chánh chỉ | 悉觀法得正止 |

### **Trong Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội:**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Tất vô nguyện ư lưỡng diện  | 悉無願於兩面 |
| Thai diệc thai hợp viễn ly  | 胎亦胎合遠離 |
| Diệc lưỡng xứ vô sở trú     | 亦兩處無所住 |
| Tất quán pháp đắc chánh chỉ | 悉觀法得正止 |

### **Bài kệ 7**

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Ý thọ hành sở kiến văn    | 意受行所見聞 |
| Sở tà niệm tiểu bất tưởng | 所邪念小不想 |
| Tuệ quán pháp ý kiến ý    | 慧觀法意見意 |
| Tùng thị đắc xả thế không | 從是得捨世空 |

### **Trong Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội:**

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Ý thọ hành sở kiến văn    | 意受行所見聞 |
| Sở tà niệm tiểu bất tưởng | 所邪念小不想 |
| Tuệ quán pháp ý kiến ý    | 慧觀法意見意 |
| Tùng thị đắc xả thế không | 從是得捨世空 |

### **Bài kệ 8**

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Tự vô hữu hà pháp hành     | 自無有何法行 |
| Bổn hành pháp cầu nghĩa đế | 本行法求義諦 |
| Đãn thủ giới cầu vi đế     | 但守戒求為諦 |
| Độ vô cực chúng bất hoàn   | 度無極眾不還 |

**Trong Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội:**

Tự vô hữu hà sở đắc

自無有何所得

Bồ hành pháp cầu nghĩa đế

本行法求義諦

Đãn thủ giới cầu vi tuệ

但守戒求為慧

Độ vô cực chung bất hoàn

度無極終不還



# Kinh Buông Bỏ Ân Ái

(Lão Thiểu Câu Tử Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ sáu, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Jarā Sutta, Sutta-Nipāta 804-813

## Bối Cảnh

Đây là kinh Lão Thiểu Câu Tử. Lão Thiểu Câu Tử nghĩa là già cũng chết trẻ cũng chết. Khung cảnh dựng lên: Bụt đang ở nước Vatsa (cũng là Kiền Thường Di, Kausambi). Một hôm cùng với thầy A Nan vào thành phố khất thực, Bụt thấy nhiều phụ nữ xoa tóc khóc than vì người thân của họ mới qua đời. Có người một trăm hai mươi tuổi mới chết. Nhưng có em lại mới lên bảy tuổi mà đã chết. Thấy sự xót thương ấy Bụt nói kinh này.

### 1. Kiếp người rất ngắn ngủi

Chưa tới một trăm năm

Dù có hơn trăm năm

Cũng không sao khỏi chết.

### 2. Lạc thú sinh lo lắng

Ân ái sợ vô thường

Yêu nhau hay ghét nhau, rốt cuộc rồi cũng phải xa nhau.

Thấy vậy cho nên có người không còn ưa thích sống đời lứa đôi.

### 3. Không có gì mà con lũ của cái chết không cuốn theo nó.

Những gì ta ham muốn ngày xưa, những gì mà ta trân quý như một cái ta, nếu lấy trí tuệ quán chiếu để tìm ra sự thật ta sẽ thấy rằng cái này không phải là ta, và ta không phải là cái này.

### 4. Những lạc thú của cuộc đời cũng giống như những gì ta thấy trong một giấc mơ. Thức dậy rồi thì không còn thấy gì nữa.

Những gì mà người đời đang tham cầu cũng thế. Một khi tâm thức hết biểu hiện thì còn có gì nữa đâu?

5. Tên tuổi người ấy ta còn nghe, nhưng người ấy đã đi rồi. Người ấy dễ thương hay không dễ thương, bây giờ ta cũng không trông thấy nữa. Người ấy đã rời bỏ cuộc đời, người ấy đã đi về đâu? Thần thức đã đi, chỉ có cái tên còn ở lại.
6. Buồn giận nhau, yêu thương nhau, rồi ghen ghét nhau. Người ta không buông bỏ được cái vướng mắc vào tham ái. Bậc trí giả biết vậy cho nên buông bỏ ân ái. Liìa xa được sự sợ hãi và đạt tới cõi an lành.
7. Vị khất sĩ phải sống với sự thực, đừng đánh mất chánh niệm. Phải xa liìa ái dục, biết rằng hình hài này thế nào cũng có ngày hủy diệt. Phải thực tập đừng đuổi theo những đối tượng sắc dục. Phải quán chiếu tâm ý trong tâm ý. Trên con đường tìm cầu chân lý, đừng dừng lại bất cứ ở đâu.
8. Không dừng lại cũng là pháp môn hành trì của các bậc tôn đức. Cái thương, cái ghét, cái ty hiềm, cái buồn và cái lo không động được tới mình. Như những giọt nước rơi xuống không giọt nào dính vào được đóa sen.
9. Không vướng mắc, cũng không trông cầu. Những gì thấy và nghe có tính cách bất chính ta không ái trước. Cả đến cái giải thoát mà ta cũng không tìm cầu thì ta còn tìm cầu gì những cái ô nhiễm?
10. Không vướng vào tham ái, (trong sáng) như một đóa sen. Tuy mọc lên từ bùn nhưng bùn không động tới được. Bậc tôn quý trên đời cũng hành xử như thế. Những gì nghe và thấy cũng giống như những gì chưa bao giờ thấy, chưa bao giờ nghe.

## Đại ý

Kinh này nói tới cái lo và cái sợ. Dù mình đang hưởng thọ lạc thú, mình cũng nom nớp lo sợ không biết ngày mai mình còn giữ được cái

ngày hôm nay không. Dù mình đang có ân ái, mình cũng nom nớp lo sợ không biết ngày mai người thương của mình có còn hay không. Nhìn cho kỹ thì đối tượng của lạc thú cũng như đối tượng của yêu thương đều là vô thường, còn đó rồi mất đó như một giấc mơ. Khi người mà ta thương yêu không còn đó nữa, thì dù ta có khóc thương cách mấy người ấy cũng không sống lại được.

Các vị nhất sĩ phải buông bỏ ân ái, đi như một con người tự do, đừng để bất cứ một hình ảnh hay một âm thanh làm vướng bận. Đừng đuổi theo một đối tượng ái dục. Trên con đường đi tới giải thoát không nên dừng lại vì một đối tượng ân ái, dù chỉ là trong khoảnh khắc. Đừng để cái thương, cái ghét, cái buồn, cái lo đặng tới mình. Chính cái giải thoát mà ta cũng không bị vướng mắc vào thì tại sao ta để cho ta vướng mắc vào những cái ô nhiễm?

### Bài kệ 1

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Thị thân mạng thậm đoản | 是身命甚短 |
| Giảm bách niên diệt tử  | 減百年亦死 |
| Tuy hữu quá bách niên   | 雖有過百年 |
| Lão tòng hà ly tử       | 老從何離死 |

### Bài kệ 2

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Tọa khả ý sanh ưu      | 坐可意生憂 |
| Hữu ái tòng đắc thường | 有愛從得常 |
| Ái tăng tất đương biệt | 愛憎悉當別 |
| Kiến thị mạc lạc gia   | 見是莫樂家 |

### Bài kệ 3

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Tử hải vô sở bất phiêu    | 死海無所不漂 |
| Túc sở tham ái hữu ngã    | 宿所貪愛有我 |
| Tuệ nguyện quán đế kế thị | 慧願觀諦計是 |
| Thị vô ngã ngã vô thị     | 是無我我無是 |

#### Bài kệ 4

Thị thế lạc như kiến mộng  
Hữu thức ngủ diệt hà kiến  
Hữu tham thế tất diệt nhĩ  
Thức chuyển diệt diệt hà kiến

是世樂如見夢  
有識寤亦何見  
有貪世悉亦爾  
識轉滅亦何見

#### Bài kệ 5

Văn thị bỉ tất dĩ khứ  
Thiện diệt ác kim bất kiến  
Tất xả thế đạo hà sở  
Thức thần khứ đãn danh tại

聞是彼悉已去  
善亦惡今不見  
悉捨世到何所  
識神去但名在

#### Bài kệ 6

Ký bi ưu chuyển tướng tậ  
Phục bất xả tham trước ái  
Tôn cố đoạn ái khí khả  
Viễn khủng bố kiến an xứ

既悲憂轉相嫉  
復不捨貪著愛  
尊故斷愛棄可  
遠恐怖見安處

#### Bài kệ 7

Tỳ-kheo đế mặc vọng niệm  
Dục khả viễn thân thả hoại  
Dục hành chỉ ý quán ý  
Dĩ thùy đế vô chỉ xứ

比丘諦莫妄念  
欲可遠身且壞  
欲行止意觀意  
已垂諦無止處

#### Bài kệ 8

Vô chỉ giả diệt tôn hành  
Ái bất ái diệt tậ hành  
Tại bi ưu diệt tậ hành  
Vô nhu triêm như liên hoa

無止者亦尊行  
愛不愛亦嫉行  
在悲憂亦嫉行  
無濡沾如蓮華

### **Bài kệ 9**

Dĩ bất trước diệc bất vọng

Kiến văn tà ngô bất ái

Diệc bất tùng cầu giải thoát

Bất ô dâm diệc hà tham

已不著亦不望

見聞邪吾不愛

亦不從求解脫

不污婬亦何貪

### **Bài kệ 10**

Bất tướng tham như liên hoa

Sanh tại thủy thủy bất ô

Tôn cập thế diệc nhĩ hành

Sở văn kiến như vị sanh

不相貪如蓮華

生在水水不汙

尊及世亦爾行

所聞見如未生

# Kinh Xa Là Ái Dục

(Di Lạc Nạn Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ bảy, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Tissametteyya Sutta, Sutta-Nipāta 814-823

## Bối Cảnh

Đây là kinh Di Lạc Nạn. Câu hỏi của thầy Di Lạc là về đề tài năng lượng tình dục. Đế Tu Di Lạc (Tissa Metteya) là một vị xuất gia trẻ, trước đó là đệ tử của một vị Phạm Chí tên là Bāvāri, nhưng sau đó cả hai thầy trò đều trở thành đệ tử xuất gia của Bụt. Thầy Di Lạc đã từng đặt câu hỏi này với một vị cư sĩ trẻ tên là Xá Lợi Phất (không phải thầy Xá Lợi Phất) nhưng vị này đã không trả lời được dù đã từng nghe nhiều thầy lớn đàm luận với nhau. Cuối cùng thầy hỏi thẳng đức Thế Tôn: làm sao một người tu trẻ có thể xử lý được năng lượng tình dục để không bị thối thất trên bước đường tu học?

- 1. Vướng mắc vào sắc dục là căn nguyên của bao nhiêu si mê lầm lỗi, những si mê lỗi lầm này ngăn không cho mình tiếp tục đi tới trên con đường Đạo rộng thênh thang. Xin đức Thế Tôn giáo giới cho chúng con, để chúng con có thể hành trì và lìa xa được mọi hệ lụy gây nên do sắc dục.**
- 2. Khi tâm ý đã bị ám ảnh bởi hình bóng một đối tượng ái dục thì chúng con thường quên mất lời truyền dạy của đức Thế Tôn. Chúng con đánh mất con đường chánh mà chúng con muốn đi, ngay cả những lúc chúng con ngủ nghỉ. Và chúng con cũng quên mất thứ tự trước sau trong công phu hành trì tu tập.**
- 3. Người xuất gia là người đi một mình với cái tâm ban đầu với chủ đích là khám phá cho ra được Chân Đế, nhưng sau đó một thời gian có thể đi ngược lại với lý tưởng của mình một khi bị vướng vào ái dục. Cũng như cỗ xe kia không còn chịu đi trên**

con đường thẳng mà bắt đầu lăn xuống hố, người xuất gia ấy không còn khả năng phân biệt được chánh tà.

4. Ngày xưa vị ấy đã từng được tôn kính và yêu mến vì giá trị đạo đức của mình, nhưng bây giờ vị ấy đã đánh mất tất cả những cái tốt đẹp đó. Thấy được sự thật này, ta phải hết lòng tu tập, quyết tâm xa lìa con đường ái dục.
5. Ta hãy nên quán chiếu về cái lợi và cái hại của sắc dục, phải thấy được một khi đã vướng vào sắc dục rồi thì ta sẽ đi về đâu. Phải lắng nghe những lời dạy tuệ giác liên hệ tới vấn đề này để đề cao cảnh giác. Phải thực tập chánh tư duy để thấy được những thống khổ và những hố thẹn mà sắc dục có thể đem lại cho ta.
6. Cái hành của ta phải đi theo với cái thấy của ta. Phải học phép độc cư, đừng bao giờ để xảy ra sự chung đụng trái phép. Vướng vào sắc dục sẽ sinh ra tà loạn, khiến cho kẻ hành giả đánh mất đi tất cả năng lượng dũng mãnh của chính mình.
7. Kẻ phạm giới luôn luôn mang theo trong lòng sự sợ hãi. Giây phút giao hoan ngắn ngủi, nhưng cái sợ hãi này phải mang lấy lâu dài. Đã trót vướng vào cái lưới rồi, mình phải liên tiếp nói lên những lời gian dối không thật.
8. Thấy được những hệ lụy gây nên do sự phạm giới, ta phải giữ mình và đừng bao giờ tự phụ là mình đã giới. Vị mâu ni kiên trì trên con đường sống độc cư của mình, khi đi cũng như khi về. Vị ấy hướng về nẻo sáng mà đi, không bị tập khí si mê lôi kéo.
9. Sống một mình để đi trên con đường hướng thượng tìm cầu chân lý. Ta đã có con đường rồi nhưng ta không nên tự kiêu. Tuy chưa thực chứng được Niết Bàn, nhưng ta đã ở sát ngay bên cạnh Niết Bàn rồi.
10. Nên phát khởi tâm nguyện vượt cao đi xa, không dừng lại ở cõi sắc và cõi vô sắc. Theo lời đức Thiện Thế chỉ dạy, ta quyết



**tâm vượt ra ngoài cõi khổ. Được như thế thì bao nhiêu cám dỗ sắc dục của cuộc đời cũng sẽ không làm gì được ta.**

## **Đại ý**

Kinh này gồm mười hai bài kệ. Kinh này cũng nối tiếp đề tài của kinh trước, nói về buông bỏ ân ái. Người xuất gia tuy không còn sống cuộc đời lứa đôi nữa, nhưng vẫn phải đương đầu với vấn đề ái dục, bởi vì năng lượng ái dục là năng lượng tự nhiên của con người, mình vẫn phải đối phó, dù mình đã là người xuất gia.

Bụt dạy thầy Di Lặc phải thực tập vững chãi các giới điều và uy nghi, đừng để xảy ra sự chung đụng trái phép. Đừng tự phụ là mình đã giỏi, không cần tới những “chi tiết nhỏ nhặt” của giới luật và uy nghi. Phải phát đại nguyện vượt cao, đi xa, và tâm Bồ Đề ấy sẽ bảo hộ cho mình. Và phải luôn luôn quán chiếu để thấy những hệ lụy mà sắc dục đem lại. Vướng vào sắc dục rồi, mình sẽ như một cỗ xe không còn đi đường thẳng nữa mà bắt đầu lăn xuống hố, mình không tiếp tục được sự hành trì, mình phải chịu mất đi sự tin tưởng và quý chuộng của các bạn đồng tu, mình bắt buộc phải nói những lời gian dối, chịu đựng rất nhiều thống khổ và những hổ thẹn, tất cả đều là do sắc dục đem đến.

Những người xuất sĩ già hay trẻ phải biết cảm ơn thầy Di Lặc, vị xuất sĩ trẻ tuổi thời ấy, vì thầy đã can đảm hỏi những câu hỏi rất thật để Bụt có thể soi sáng cho tất cả những người xuất gia trẻ tuổi khác. Phép thực tập của Bụt gồm có hai điểm chính: Thứ nhất là phải thực tập giới luật và uy nghi cho vững chãi, thứ hai là phải tự nhắc nhở mình, nhắc nhở nhau và quán chiếu về những hệ lụy mà ái dục có thể mang tới.

### **Bài kệ 1**

Dâm dục trước nữ hình

姪欲著女形

Đại đạo giải si căn

大道解癡根

Nguyện thọ tôn sở giới

願受尊所戒

Đắc giáo hành viễn ác

得教行遠惡

## Bài kệ 2

Ý trước dâm nữ hình

意著姪女形

Vong tôn sở giáo lệnh

亡尊所教令

Vong chánh trí thùy ngọa

亡正致睡臥

Thị hành thất thứ đệ

是行失次第

## Bài kệ 3

Bổn độc hành cầu đế

本獨行求諦

Hậu phản trước sắc loạn

後反著色亂

Bôn xa vong chánh đạo

犇車亡正道

Bất tồn xả chánh tà

不存捨正邪

## Bài kệ 4

Tọa trị kiến tôn kính

坐值見尊敬

Thất hành vong thiện danh

失行亡善名

Kiến thị đế kế học

見是諦計學

Sở dâm viễn xả ly

所姪遠捨離

## Bài kệ 5

Thả tư sắc thiện ác

且思色善惡

Dĩ phạm đương hà trí

已犯當何致

Văn tuệ sở tự giới

聞慧所自戒

Thống tâm khước tự tư

痛慚却自思

## Bài kệ 6

Thường hành dữ tuệ hợp

常行與慧合

Ninh độc mạc loạn câu

寧獨莫亂俱

Trước sắc sanh tà loạn

著色生邪亂

Vô thế vong dũng mãnh

無勢亡勇猛

### Bài kệ 7

Lậu giới hoài khủng bố

漏戒懷恐怖

Thọ đoản vi bỉ phụ

受短為彼負

Dĩ trước nhập la võng

已著入羅網

Tiện khi xuất gian thanh

便欺出奸聲

### Bài kệ 8

Kiến phạm nhân duyên ác

見犯因緣惡

Mạc thủ thân tự phụ

莫取身自負

Kiên hành độc lai khứ

堅行獨來去

Thủ minh mạc tập si

取明莫習癡

### Bài kệ 9

Viễn khả độc tự xử

遠可獨自處

Đế kiến vi thượng hành

諦見為上行

Hữu hành mạc tự kiêu

有行莫自憍

Vô ý nê hoàn thứ

無倚泥洹次

### Bài kệ 10

Viễn kế niệm trường hành

遠計念長行

Bất dục sắc bất sắc

不欲色不色

Thiện thuyết đắc độ thống

善說得度痛

Tất thế dâm tự thực

悉世姪自食

# Kinh Buông Bỏ Ý Muốn Hơn Thua

(Dũng Từ Phạm Chí Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ tám, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Pasūra Sutta, Sutta-Nipāta 824-834

## Bối cảnh

Đây là kinh Dũng Từ Phạm Chí. Phạm Chí là một đạo sĩ Bà La Môn. Khung cảnh dựng lên: Sau khi an cư ba tháng mùa mưa ở tu viện Cấp Cô Độc, Bụt đi sang nước Đọa Sa (Tỳ Xá Li, Vaisali) để hành đạo. Ở đây có những ông nhà giàu và con cháu của họ thuê một vị Phạm Chí tên là Dũng Từ đứng ra tranh luận với Bụt, đặt những câu hỏi để Bụt không thể trả lời được. Vị Phạm Chí đã chuẩn bị trong ba tháng. Năm trăm người đã tới Cao Quán Điện (Kutagarasala), một phòng hội nghị trên bờ hồ Vườn Khỉ (Markatahrada-tire) để dự cuộc tranh luận. Phạm Chí Dũng Từ thấy Bụt với dáng vẻ uy nghi thì sinh ra sợ hãi, không có can đảm chất vấn Bụt nữa dù đã nghĩ trước sẵn năm trăm câu hỏi hóc búa. Bụt thấy vậy liền nói kinh này.

1. Tự mình cho là mình đã có pháp thanh tịnh cao nhất, kẻ khác không ai có tuệ giác lớn bằng mình. Kẹt vào cái sở tri của mình và thích thú với cái ý nghĩ là mình đã nắm được chân lý, thái độ ấy đưa người ta đến sự hành trì sai lạc.
2. Trong những buổi hội họp thường muốn tỏ ra rằng mình hơn người. Ai cũng cứ nói rằng kẻ kia còn là những người u tối. Lòng cứ đinh ninh là mình có chân lý, nhưng mình không thực sự biết là mình đang nói gì. Cứ thế mọi người đặt cho nhau những câu hỏi về chân lý và hy vọng là phía bên kia người ta sẽ không thể trả lời những cật vấn của mình được.
3. Trong đám đông, họ cật vấn nhau, họ đặt lại những câu hỏi gây khó khăn trong các buổi tranh luận. Khi bị dồn vào thế không trả lời được, người ta nổi cơn giận dữ tại vì đối với những vấn đề gọi là nan giải, ai cũng cho là mình hay nhất.

4. Lúc bấy giờ, trong sự thực tập của mình, mình bắt đầu có sự nghi ngờ tự cho mình là đã đi sai lạc và bắt đầu có tâm hành hối hận. Trong giọng nói của mình, bắt đầu có sự mất tự tin và không còn tin tưởng vào cái biết của mình nữa. Cuối cùng, cái thao thức muốn đặt những câu vấn nạn kia chẳng giúp ích được gì cho chính mình.
5. Buồn rầu, lo lắng và khổ đau khi thấy mình thua cuộc. Mình ngồi không vui mà nằm xuống cũng còn ảm ức hoặc hối hận. Cái công phu học hỏi của mình xưa nay vốn là sai lạc cho nên mới đưa tới những lời nói và những ý định như thế. Một khi thấy mình bị lép vế trong cuộc tranh luận rồi thì mình lại rơi vào mặc cảm thua kém.
6. Thấy điều ấy rồi thì mình ngậm miệng lại, không dám nói nữa bởi vì mình biết nếu gấp gáp nói ra một điều gì nữa thì vấn nạn lại do đó mà phát sinh. Vì có chủ ý vấn nạn cho nên mới phát sinh ra những cuộc tranh chấp, nguyên do cũng chỉ vì mình muốn được khen ngợi, được nổi bật giữa đám đông.
7. Những lời ngợi khen đẹp đẽ kia làm phát sinh sự thích thú cho nên ai cũng bị kẹt vào. Chính thái độ tự cao tự đại của mình làm cho mình rơi xuống thấp. Không chịu lắng nghe học hỏi thì làm sao ta có thể đi lên?
8. Nếu quả thực có tâm tu học thì ta sẽ không có nhu yếu tranh luận như thế. Không đi theo con đường (tranh luận) kia thì ta sẽ có cơ hội đi tới giải thoát tốt đẹp. Nếu cứ ỷ vào (cái hay, cái giỏi của mình) thì sẽ có nhu yếu năng nổ đi tìm một đối tượng mà mình muốn nạn vấn hơn thua.
9. Tới và đi với thái độ hùng hổ, kẻ ấy không cảm thấy hổ thẹn, kẻ này bảo rằng: "ai có đủ sức nghị luận được với anh, ngoài tôi? Ôm lấy cái khối si mê của mình, rất muốn la lên rằng: "Chủ trương của quý vị toàn là sai lạc". Mình đang tự cố thủ lấy cái sai lầm của chính mình.

10. Thật sự là mình chỉ mới đi loanh quanh với cái hoa mà chưa bao giờ đi tới được cái quả. Những lời do chính mình nói ra mình cũng chưa hiểu được cái ý nghĩa của chúng nữa là. Phải (có can đảm) vượt khỏi những sai lầm của mình để tìm cầu sự khai minh. Giáo và nghĩa phải đi đôi với nhau, đừng để chúng chống đối và làm tổn thương nhau.
11. Người đại diện được cái Thiện không còn nhu yếu nói năng gì nữa. Kẻ kia dù đúng hay sai, (tốt hay xấu) ta cũng không cần quan tâm lo lắng. Chủ đích của sự hành trì là tìm được cánh cửa (đi vào giải thoát). Đối tượng nào của tâm ý cũng đều phải để tâm quán chiếu cho tường tận.
12. Cùng với vị chỉ huy trưởng tập họp và đàm luận chiến thuật với ba quân của mình, từ đốm sáng mờ mờ của con đom đóm, ta phát hiện lên ánh hào quang tỏa chiếu khắp nơi rạng rỡ.

## Đại ý

Con đường tu đạo là con đường tịnh hóa. Nếu mình cho con đường của mình là cao nhất, nếu cho rằng mình đang đứng trên đỉnh cao trí tuệ thì chính mình đang bị kẹt, và sự hành trì của mình có thể là đang sai lạc. Mình có khuynh hướng muốn tranh luận và chứng tỏ là mình đúng, tất cả những kẻ khác đều sai lầm. Tranh luận mà thắng thì cảm thấy hả hê, nhưng chính cái hả hê đó sẽ làm cho mình rơi xuống hố sâu của mặc cảm. Phần lớn người ta chỉ ham chuộng lời hay ý đẹp và họ nghĩ cái ấy là đã đủ với họ. Họ không biết đó chỉ là đồ trang sức. Đó chỉ là cái thứ hoa không bao giờ kết trái. Đây là hình ảnh rất thiết thực được đưa ra trong bài thi kệ thứ chín. Nếu mình có nhu yếu tu học, nếu mình có khả năng lắng nghe và học hỏi thì mình sẽ không có nhu yếu tranh luận hơn thua.

Trong kinh này Bụt chỉ dẫn những điều ta cần làm. Thứ nhất là phải phát tâm tìm cầu cánh cửa giải thoát. Thứ hai là những gì mình nói ra phải đi theo với pháp môn mình thực tập. Thứ ba là phải tìm cầu ánh sáng: chỉ có ánh sáng mới xua đuổi được bóng tối u minh, xua đuổi

được tri giác sai lầm. Mà cách thức tìm cầu ánh sáng hay nhất là quán chiếu tất cả những đối tượng của tâm ý. Điều này được nói tới trong bài thi kệ thứ mười hai. Ánh sáng của con đom đóm không phá tan được màn vô minh, phải có ánh sáng của trí tuệ Ba La Mật.

### Bài kệ 1

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Tự thuyết tịnh pháp vô thượng | 自說淨法無上 |
| Dư vô pháp minh cập ngã       | 餘無法明及我 |
| Trước sở tri cực khoái lạc    | 著所知極快樂 |
| Nhân duyên để trú tà học      | 因緣諦住邪學 |

### Bài kệ 2

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Thường tại chúng dục nguyện thắng | 常在眾欲願勝 |
| Ngu phóng ngôn chuyển tướng thiêu | 愚放言轉相燒 |
| Ý niệm nghĩa vong bản ngữ         | 意念義忘本語 |
| Chuyển thuyết nan tuệ sở ngôn     | 轉說難慧所言 |

### Bài kệ 3

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Ở chúng trung nan hợp nghĩa  | 於眾中難合義 |
| Dục nan nghĩa đương cánh cú  | 欲難義當竟句 |
| Tại chúng cùng tiện sân nhuế | 在眾窮便瞋恚 |
| Sở nan giải chúng tất thiện  | 所難解眾悉善 |

### Bài kệ 4

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Tự sở hành tiện sanh nghi | 自所行便生疑 |
| Tự kế phi hậu ý hối       | 自計非後意悔 |
| Ngữ xảo nghi vong ý tưởng | 語稍疑忘意想 |
| Dục tà nạn chánh bất trợ  | 欲邪難正不助 |

### Bài kệ 5

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Bi ưu thống sở ngôn đoản | 悲憂痛所言短 |
| Tọa bất lạc ngộ âm trách | 坐不樂臥喑咋 |



Bổn tà học trí từ ý  
Ngữ bất thắng chuyển hạ ý

本邪學致辭意  
語不勝轉下意

### Bài kệ 6

Dĩ kiến thị thượng thủ khẩu  
Cấp khai bế nan tùng sanh  
Ý tại nạn kiến đối sanh  
Xuất thiện thanh vi chúng quang

已見是尚守口  
急開閉難從生  
意在難見對生  
出善聲為眾光

### Bài kệ 7

Từ duyệt hảo sanh ý hỉ  
Trước hoan hỉ bỉ tự bỉ  
Tự đại khả đọa lậu hành  
Bỉ bất học tùng hà tăng

辭悅好生意喜  
著歡喜彼自彼  
自大可墮漏行  
彼不學從何增

### Bài kệ 8

Dĩ học thị mạc không tranh  
Bất tùng thị thiện giải thoát  
Đa y sanh thống hành ti  
Hành cầu bối dục dữ nạn

已學是莫空諍  
不從是善解脫  
多倚生痛行司  
行求輩欲與難

### Bài kệ 9

Dũng tùng lai khứ mạc tầm  
Lệnh đương thùy dữ nhữ nghị  
Bảo minh trụ dục nan viết  
Nhữ tà đế tự thủ si

勇從來去莫慚  
令當誰與汝議  
抱冥柱欲難曰  
汝邪諦自守癡

### Bài kệ 10

Nhữ hành hoa bất kiến quả  
Sở xuất ngữ đương cầu nghĩa  
Việt tà độ chuyển cầu minh

汝行花不見果  
所出語當求義  
越邪度轉求明

Pháp nghĩa đồng tòng tương thương 法義同從相傷

**Bài kệ 11**

Ư thiện pháp dũng hà ngôn 於善法勇何言

Bỉ thiện ác thọ mạc ưu 彼善惡受莫憂

Hạnh ức đáo cầu đáo môn 行億到求到門

Ý sở tưởng khứ đế tư 意所想去諦思

**Bài kệ 12**

Dũ đại tướng câu nghị quân 與大將俱議軍

Bỉ huỳnh hỏa thượng biến minh 比螢火上遍明

# Kinh Nhân Cách Của Một Vị Mâu Ni

(Ma Nhân Đề Nữ Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ chín, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Māgandiya Sutta, Sutta-Nipāta 835-847

## Bối Cảnh

Đây là kinh Ma Nhân Đề Nữ. Ma Nhân Đề Nữ là cô con gái của một vị Phạm Chí tên là Nhân Đề (Mākandika). Khung cảnh dựng lên: Phạm Chí Ma Nhân Đề có một cô con gái đẹp tuyệt trần, nhiều vị vua chúa và hoàng tử cầu hôn mà ông bố vẫn không chịu, cho rằng chưa ai xứng đáng làm chồng của cô con gái. Câu chuyện xảy ra ở xứ Câu Lưu (Karu). Lần đầu tiên thấy Bụt, ông ta nghĩ rằng đây là người rể lý tưởng của mình, bởi vì dung quang của Bụt đẹp đẽ và uy nghi quá. Ông đem cô con gái đến gặp Bụt và đề nghị gả cô này cho Bụt. Bụt mỉm cười không nhận. Trong khi nói chuyện, hai cha con khám phá ra được nhân cách và giá trị của một bậc mâu ni, của một vị đạo sĩ tinh lặng.

1. Ngày xưa có ba cô con gái (của Ma Vương Ba Tuần) đến cảm dỗ nhưng tôi đã chẳng mảy may động lòng. Bây giờ nếu thấy được (đối tượng ái dục chỉ là) những cái túi đựng đầy máu, mỡ, phân và nước tiểu thì mình đâu còn muốn đụng tới, dù là với bàn chân của mình?
2. Tôi đã từng nói rằng một khi đã bị vướng vào vòng ái dục thì mình không còn tâm ý để hành trì được pháp môn, và để thực tập được nội quán. Tuy có nghe và tuy có biết rằng chạy theo ái dục là chuyện không nên làm nhưng mình vẫn chưa nhàm chán được. Một khi bên trong tâm mình chưa dừng lại được thì bên ngoài mình vẫn đi tới để tiếp tục gây thêm khổ đau.
3. Cái vẻ xinh tươi mượt mà ấy chỉ có ở ngoài da, bậc trí giả không bị nó lừa dối. Ta phải quán chiếu cả bên trong lẫn bên ngoài. Có một chút thông minh mình sẽ thấy rằng (đắm say như thế) đó là một lối hành xử u mê.

4. Những gì mình học và mình thấy chưa hẳn đã là tuệ giác. Hành trì giới cấm và lễ nghi chưa hẳn đã làm cho mình thanh tịnh. Dù không học gì, không thấy gì, nhưng mà không khư khư giữ ý riêng của mình và không xao lãng công phu hành trì của mình, thì người ta mới có khả năng tự tịnh.
5. Những kiến thức bây giờ đang có, nên buông bỏ đi, đừng ôm chặt lấy, mặc người ta có nói ra nói vào gì thì nói, mình cứ im lặng mà đi. Những gì mình nghe và thấy qua năm giác quan có tác dụng gây phiền não thì mình phải biết dẹp qua một bên. Tuy thực tập giới, định và tuệ nhưng đừng nghĩ lầm rằng nghi lễ và cấm giới đủ đem lại cho mình sự thanh tịnh.
6. Những lý thuyết ngoài đời đừng tiếp thu một cách u mê. Nghi lễ và giới cấm không đem lại sự tịnh hóa như người ta tưởng. Khi còn kẹt vào sự có mặt của một cái ngã thì người ta vẫn còn bị rơi vào chỗ u tối. Những chủ thuyết mà mình được nghe đâu có khả năng làm cho mình thanh tịnh?
7. Người ta có thể nói rằng những cái mà người ta nghe và thấy về chân lý, nếu nắm bắt được chúng bằng tâm ý thì có thể đạt Đạo. Đi qua tới được bờ chân lý bằng cách ấy, là chuyện khó tưởng tượng được. Và như thế thì làm sao mà khỏi phạm vào cái lỗi xem thường các bậc tôn đức chân chính?
8. Bằng người, hơn người hoặc thua người, hễ còn có một trong các mặt cảm ấy thì người ta vẫn còn kẹt vào cái phân biệt (chấp ngã). Nếu vượt thoát được cả ba mặt cảm kia thì đâu còn có nhu yếu tranh luận hơn thua? Lúc ấy ta đã đoạn trừ được tất cả mọi tranh luận, thị phi và không còn bị vướng vào những lo toan vô ích.
9. Người đã đạt được tuệ giác thì không có nhu yếu nói nhiều. Đã biết các pháp đều có bản tính không tịch, thì làm gì cần phải tranh cãi nữa? Đối với bậc ấy, hoàn toàn không còn có chuyện thị phi, tà chính. Làm sao có thể nói rằng một người như thế còn có thiếu sót sai lầm?

10. Rời bỏ con lũ ái dục, không còn nghĩ tới các đối tượng ham muốn, kẻ thức giả đi vững chãi và kiên trì trong cuộc đời. Ái dục không còn, tâm ý đã dừng lại, thì những gì tà độc của cuộc đời đều đã bị nhiếp phục, không bao giờ còn sinh khởi trở lại trong ta.
11. Nếu muốn xa lìa thế tục, muốn chiến thắng khổ đau thì ta phải nghe lời các bậc tôn đức, phải biết cách lánh xa dưng chung dưng (với những gì xấu ác). Như đóa sen kia trong sạch mọc lên ở dưới hồ, bùn đất và bụi bặm không làm nhiễm ô và hư hoại nó được.
12. Bậc tôn đức sống an ổn, không ham muốn gì, không còn vương bận vào bất cứ một cái gì trong trần thế, cũng không bị lay chuyển bởi những đối tượng của ký ức và tri giác. Bậc ấy tuy đang hành động và độ đời nhưng không bị kẹt vào bất cứ một lý thuyết nào.
13. Giữ gìn ba nghiệp thanh tịnh, vị ấy bước đi không còn nhu yếu bàn luận gì về chuyện đời, kể cả chuyện quá khứ, vị lai và hiện tại, không còn bị vương vào một tư kiến nào nữa. Đi theo tuệ giác vững chãi của mình, vị ấy đạt tới thành thoi, nhưng không bao giờ giải đãi. Điều phục được tâm ý, không bị vương mắc vào các chủ thuyết, trong ba cõi, vị ấy đi từng bước thành thoi và không có nhu yếu nói năng gì.

## Đại ý

Kinh này nối tiếp kinh thứ bảy, kinh Xa Lìa Ái Dục, và đưa ta đi xa hơn. Dấu hiệu đầu tiên của một vị xuất gia chân chính là xa lìa ái dục, không bị cái vẻ xinh tươi mặn mà ở ngoài da đánh lừa, không bị cuốn theo ái dục, như thế mới có thể đi tới trên đường sự nghiệp giác ngộ. Dấu hiệu thứ hai là vị ấy không bị kẹt vào giới cấm, lễ nghi và những gì mình đã học hỏi, kể cả giáo thuyết. Những cái ấy có thể là một phần hành trì của mình nhưng chúng chưa phải là tuệ giác, là giải thoát, là sự tịnh hóa đích thực. Qua được bờ chân lý không phải bằng

sự thực tập chuyên hóa mà chỉ bằng sự học hỏi lý thuyết, chuyện này không thể xảy ra. Đó là ý của bài thi kệ thứ bảy. Dấu hiệu thứ ba của một vị khất sĩ thành công là vị ấy không còn phân biệt chấp ngã, do đó không còn mặc cảm hơn người, thua người hay bằng người. Dấu hiệu thứ tư là vị ấy không có nhu yếu tranh cãi hơn thua. Dấu hiệu thứ năm là vị ấy tuy sống trong cuộc đời mà không bị những ô nhiễm của cuộc đời động tới, như hoa sen mọc dưới hồ không bị bùn lầy làm ô nhiễm và hư hoại. Hình ảnh này được trình bày trong thi kệ thứ mười một. Dấu hiệu thứ sáu là vị ấy rất thanh thoi, không vương bận quá khứ và tương lai; ba nghiệp thanh tịnh, vị ấy bước đi từng bước thanh thoi và im lặng tuyệt đối, không có nhu yếu khoe khoang và tranh cãi.

### Bài kệ 1

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Ngã bản kiến tà tam nữ      | 我本見邪三女 |
| Thượng bất dục trước tà dâm | 尚不欲著邪姪 |
| Kim nại hà bão thi niệu     | 今奈何抱屎尿 |
| Dĩ túc xúc thượng bất khả   | 以足觸尚不可 |

### Bài kệ 2

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Ngã sở thuyết dâm bất dục | 我所說姪不欲 |
| Vô pháp hành bất nội quán | 無法行不內觀 |
| Tuy văn ác bất thọ yếm    | 雖聞惡不受厭 |
| Nội bất chỉ bất kế khổ    | 內不止不計苦 |

### Bài kệ 3

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Kiến ngoại hảo cân bì khóa   | 見外好筋皮裹 |
| Tôn vân hà đương thọ thị     | 尊云何當受是 |
| Nội ngoại hành giác quán thị | 內外行覺觀是 |
| Ư hiệt biên thuyết si hành   | 於黠邊說癡行 |

### Bài kệ 4

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Diệc kiến văn bất vi hiệt | 亦見聞不為黠 |
|---------------------------|--------|

Giới hành cụ vị vi tịnh  
Bất kiến văn diệc bất si  
Bất ly hành khả tự tịnh

戒行具未為淨  
不見聞亦不癡  
不離行可自淨

### Bài kệ 5

Hữu thị tưởng khí mặc thọ  
Hữu mặc thuyết thủ khẩu hành  
Bỉ ngũ não văn kiến khí  
Tuệ giới hành mặc tâm tịnh

有是想棄莫受  
有莫說守口行  
彼五惱聞見棄  
慧戒行莫婬淨

### Bài kệ 6

Thế sở kiến mặc hành si  
Vô giới hạnh bỉ tưởng hữu  
Khả ngã hữu đọa minh pháp  
Dĩ kiến khả thùy hữu tịnh

世所見莫行癡  
無戒行彼想有  
可我有墮冥法  
以見可誰有淨

### Bài kệ 7

Đế kiến văn nhĩ khả vị  
Đế ý thủ khả hướng đạo  
Vãng đáo bỉ thiếu bất tưởng  
Kim nại hà khẩu khi tôn

諦見聞爾可謂  
諦意取可向道  
往到彼少不想  
今奈何口欺尊

### Bài kệ 8

Đẳng diệc quá diệc bất cập  
Dĩ trước tưởng tiện phân biệt  
Bất đẳng tam đương hà tránh  
Tất dĩ đoạn bất không kế

等亦過亦不及  
已著想便分別  
不等三當何諍  
悉已斷不空計

### Bài kệ 9

Hữu đế nhân đương hà ngôn  
Dĩ trước không thùy hữu tránh

有諦人當何言  
已著空誰有諍



Tà diệc chánh tất vô hữu  
Tùng hà ngôn đắc kỳ đoản

邪亦正悉無有  
從何言得其短

### Bài kệ 10

Xả dục hải độ mạc niệm  
Ư phụ huyền nhẫn hành hiệt  
Dục dĩ không chỉ niệm tướng  
Thế tà độc phục bất sanh

捨欲海度莫念  
於婦縣忍行黠  
欲已空止念想  
世邪毒伏不生

### Bài kệ 11

Tất viễn thế cầu bại khổ  
Tôn ngôn ly mạc dữ câu  
Nhu thủy hoa tịnh vô nê  
Trọng trần độ bất vi nuy

悉遠世求敗苦  
尊言離莫與俱  
如水華淨無泥  
重塵土不為萎

### Bài kệ 12

Tôn an nhĩ vô sở tham  
Ư thế tục vô sở trước  
Diệc bất chuyển sở niệm tướng  
Hành như độ bất tùy thức

尊安爾無所貪  
於世俗無所著  
亦不轉所念想  
行如度不隨識

### Bài kệ 13

Tam bất tác đọa hành khứ  
Xả bất giáo tam thế sự  
Xả bất tướng vô hữu phục  
Tùng hiệt giải chung bất giải  
Chế kiến tướng dư bất thủ  
Tiện yểm thanh bộ tam giới

三不作墮行去  
捨不教三世事  
捨不想無有縛  
從黠解終不懈  
制見想餘不取  
便厭聲步三界

# Kinh Đạo Lý Duyên Khởi

(Dị Học Giác Phi Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ mười, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Kalahavivāda Sutta, Sutta-Nipāta 862-877

## Bối Cảnh

Đây là kinh Dị Học Giác Phi. Dị Học Giác Phi là các giáo phái ngoại đạo muốn thi đua về pháp thuật với Bụt. Khung cảnh dựng lên: Bụt còn trẻ mà được vua Tân Bà Xa La mến mộ, trong khi ấy các vị lãnh đạo trưởng thượng của sáu giáo phái nổi tiếng kia thì bị thất sủng. Họ đề nghị với Vua Tân Bà Xa La tổ chức thi đua pháp thuật xem bên nào đạo lực cao cường hơn. Vua không chấp nhận. Họ sang nước Xá Vệ đề nghị với vua Ba Tư Nặc. Vua Ba Tư Nặc tuy cũng rất sùng mến Bụt, nhưng chấp nhận cho tổ chức cuộc thi tài này. Cuối cùng pháp thuật của Bụt cao cường hơn. Và trong khung cảnh ấy Bụt nói kinh này. Khung cảnh này thật sự không ăn khớp gì nhiều với nội dung.

1. Vì đâu mà có tranh cãi đấu tụng? Vì đâu mà người ta làm khổ nhau, gây sầu thương cho nhau và ganh ghét nhau? Vì lý do gì mà người đời thường sử dụng ác ngữ để hủy báng nhau? Xin Bụt giảng cho chúng con về gốc rễ của vấn đề này.
2. Cái khả ái là nguồn gốc của mọi tranh tụng. Nó gây ra ganh tỵ, tật đố, ưu sầu, khổ não. Vì muốn hủy báng nhau cho nên người ta mới sử dụng vọng ngữ. Chính nó là gốc rễ đưa tới mọi hủy báng chống đối nhau.
3. Nhưng cái khả ái ấy ở đời do đâu mà có? Từ đâu mà ái phát sinh trong cuộc đời? Bỏ cái gì đi thì ái mới không còn và lúc ấy thì con người mới không đau khổ?
4. Chính ham muốn của mình làm cho mình vướng vào cái khả ái của thế gian. Và khi cái ham muốn lớn mạnh sẽ tạo ra nhiều

khổ đau. Không buông bỏ được cái hữu cũng là do nó. Và vì có cái hữu này cho nên mới có những cái hữu tới sau.

5. Cái gì làm phát sinh ra cái ham muốn bắt ta chạy theo dục lạc trong cuộc đời? Do đâu mà phân biệt được cái lành, dữ, xấu, tốt? Do đâu mà có cái bắt đầu và cái chung cuộc? Xin bậc đại sư môn chỉ dạy: chúng con phải tuân thủ theo các pháp môn hành trì nào?
6. Cái ham muốn ấy phát sinh từ chuyện mình thích ý hay không thích ý. Dục cũng từ nhân duyên mà sinh khởi. Chỉ khi nào thấy được lý do sắc thân vì sao từ hưng thịnh lại đi đến tàn hoại thì người đời mới bắt đầu biết phân biệt quán chiếu.
7. Khi biết rằng mình đang bị dối gạt (bởi cái vỏ bên ngoài của các pháp) thì con người mới biết hoài nghi. Lúc bấy giờ ta mới nhận diện được hai mặt đối nghịch của các pháp. Thực tập quán niệm như thế nào để khám phá ra được con đường dẫn về tuệ giác. Phải có tâm mong cầu hiểu được giáo pháp ta mới thấy rõ được phép hành trì.
8. Cái có và cái không từ đâu tới? Tại sao người thân và người không thân một ngày kia cũng đều phải chết? Còn vấn đề cái thêm và cái bớt nữa. Xin đức Thế Tôn thuyết giảng cho chúng con về gốc rễ của hiện pháp?
9. Cái ái và cái không ái là do sự xúc chạm mà sinh khởi. Chúng tới rồi chúng đi, chúng sinh rồi chúng diệt, chúng không thể có mặt (nếu không có xúc chạm). Cái có và cái không, cái thịnh và cái suy cũng cùng trong một ý nghĩa đó. Bậc hiền giả giải thích về gốc rễ của hiện pháp một cách tường tận như thế.
10. Nhưng sự xúc chạm kia từ đâu mà đến? Vì nguyên do nào mà người ta lại bị vướng vào sắc dục của thế gian? Phải thực tập quán niệm như thế nào để không còn phân biệt chấp trước? Tại sao lại có sự vướng mắc vào sắc dục?

11. Do có tâm và vật (danh sắc) mà có xúc chạm. Vì có cái có nên danh và sắc mới khởi dậy. Phải vượt qua vô minh mới đạt được giải thoát. Phải thấy được rằng danh và sắc là nền tảng của xúc chạm.
12. Làm thế nào để buông bỏ được sự ham muốn về danh và sắc? Vì lý do gì mà phát sinh các loại tham ái? Làm sao cho tâm đắm trước tham ái được tiêu diệt tận cùng? Phải biết và hành trì theo giáo lý (bốn) sự thật như thế nào mới có thể đạt tới giải thoát?
13. Phải lìa bỏ ý niệm về tướng, về sắc, về cái vô tướng và về cái bất hành tướng. Phải đoạn trừ tất cả và không vướng mắc vào ý niệm nào. Bởi tướng là gốc rễ của mọi hý luận đem tới nhiều đau khổ.
14. Những điều con thưa hỏi đều đã được giải đáp. Nay xin đức Thế Tôn thuyết giải thêm cho chúng con: hành trì như thế nào để có thể trở nên một bậc toàn thiện? Còn có con đường nào khác hơn con đường mà bậc tôn đức đã chỉ bày hay không?
15. Đã biết là mình đang đi trên con đường (bát) chánh thì còn sợ gì bị sai lạc? Đó là con đường dẫn tới quả vị tuệ giác. Vị mâu ni thiên định dưới một gốc cây trong rừng. Không có con đường nào đẹp hơn thế.
16. Hiểu như thế rồi thì các vị phải một lòng hướng về (sự thực tập). Một bậc tôn đức được giải thoát thì không còn bị ràng buộc vào nghi lễ và giới cấm nữa. Một người như thế có thể vượt qua mọi phiền não một cách mau chóng trong cuộc đời. Vị ấy vượt thoát được thời gian và không còn trở về luân hồi nữa.

## Đại ý

Kinh này là dấu hiệu của sự bắt đầu hình thành giáo lý mười hai nhân duyên. Kinh nói tới tám nhân duyên: thức, danh sắc, xúc, thọ, dục, ái,

thủ, hữu. Lúc này dục và ái còn là hai cái khác nhau. Chưa nói tới vô minh, thì đã bắt đầu đề cập tới hành. Khi nói về thức, chưa có sinh và lão tử, nhưng sinh và lão tử đã nằm sẵn trong hữu. “Vì có cái hữu này nên có những cái hữu tới sau.” Câu này nằm trong bài thi kệ thứ tư.

Trong bài thi kệ thứ nhất, thủ là nắm chặt ý kiến của mình. Trong bài kệ thứ ba, sở dĩ mình nắm chặt nó, tại vì nó là đối tượng của sự yêu thích của mình. Nó là cái khả ái. Trong bài thứ tư, dục (ham muốn) là nguyên do của ái, và ái cũng là nguồn gốc của cái hữu bây giờ và những cái hữu tới sau.

Bài thứ sáu đề cập tới thọ, cảm thọ dễ chịu (thích ý) hay khó chịu (không thích ý). Chưa nói đến xả thọ. Cái thích ý làm phát sinh cái dục. Bài thứ chín nói về xúc. Bài thứ mười một nói về danh sắc. Và bài thứ mười ba nói tới tướng. Tướng là tri giác, là thức, là chủ thể và đối tượng nhận thức. Vọng tướng là tri giác sai lầm của thức. Vọng tướng là vô minh, vọng tướng làm cho thức là thức, nếu không thì nó đã là trí. Vọng tướng là gốc rễ của mọi suy tư và ngôn ngữ có công năng đem tới khổ đau. Đây chính là bản chất của hành.

Kinh này không những trình bày được sự liên hệ giữa tâm vật và nguyên do của luân hồi sinh tử mà còn cung cấp được những chỉ dẫn thực tập.

Bài thi kệ thứ bảy và thứ tám đề nghị quán chiếu về hai mặt đối nghịch của các hiện tượng: có và không, tới và đi, thêm và bớt. Tư tưởng này đi tiên phong cho tư tưởng Trung Đạo và Bát Nhã Ba La Mật. Bài thứ 13 cho biết rằng nếu tinh cần quán chiếu về đối tượng tâm ý để đừng bị vướng mắc vào bất cứ ý niệm nào, dù là ý niệm vô tướng và bất hành tướng, thì ta có thể đạt tới giải thoát thật sự, chấm dứt mọi vọng tưởng. Bài thứ 15 khuyến khích ta nắm cho được con đường Bát Chánh Đạo mà đi.

Hình ảnh một người ngồi thiền định dưới một gốc cây trong rừng là hình ảnh đẹp nhất. Đó là hình ảnh của một vị mâu ni.

Kinh này là kinh thứ mười trong Nghĩa Túc Kinh, nhưng lại là kinh thứ mười một trong Atthaka Vagga, kinh tương đương trong tạng Pali.

### Bài kệ 1

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Đấu tụng biến hà tụng khởi       | 鬪訟變何從起 |
| Trí ưu thống chuyển tướng tật    | 致憂痛轉相疾 |
| Khởi vọng ngữ chuyển tướng hủy   | 起妄語轉相毀 |
| Bổn tụng khởi nguyện thuyết Phật | 本從起願說佛 |

### Bài kệ 2

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Tọa ưu khả khởi biến tụng     | 坐憂可起變訟 |
| Chuyển tướng tật trí ưu thống | 轉相嫉致憂痛 |
| Dục tướng hủy khởi vọng ngữ   | 欲相毀起妄語 |
| Dĩ tướng hủy đấu tụng bổn     | 以相毀鬪訟本 |

### Bài kệ 3

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Thế khả ái hà tụng khởi       | 世可愛何從起 |
| Chuyển thế gian hà sở tham    | 轉世間何所貪 |
| Tùng trí hữu bất phục dục     | 從置有不復欲 |
| Tùng bất phục chuyển hành thọ | 從不復轉行受 |

### Bài kệ 4

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Bổn sở dục trước thế ái    | 本所欲著世愛 |
| Dĩ lợi thị chuyển hành khổ | 以利是轉行苦 |
| Bất xả hữu tụng thị khởi   | 不捨有從是起 |
| Dĩ cố chuyển hậu phục hữu  | 以故轉後復有 |

### Bài kệ 5

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Tùy thế dục bổn hà khởi   | 隨世欲本何起 |
| Tùng hà đặc biệt thiện ác | 從何得別善惡 |

Tùng hà hữu khởi bản末  
Sở chế Pháp Sa Môn thuyết

從何有起本末  
所制法沙門說

### Bài kệ 6

Diệc thị thế sở hữu vô  
Thị nhân duyên tiện dục sanh  
Kiến thịnh sắc tùng hà tận  
Thế nhân tất phân biệt tác

亦是世所有無  
是因緣便欲生  
見盛色從何盡  
世人悉分別作

### Bài kệ 7

Sở tùng khi hữu nghi ý  
Diệc thị pháp vũ diện thọ  
Niệm tùng hà học tuệ tích  
Nguyện giải pháp minh học thuyết

所從欺有疑意  
亦是法雨面受  
念從何學慧跡  
願解法明學說

### Bài kệ 8

Sở hữu vô bản tùng hà  
Vô sở thân tùng hà diệt  
Thịnh diệc giảm tất nhất nghĩa  
Nguyện thuyết thị giải hiện bản

所有無本從何  
無所親從何滅  
盛亦減悉一義  
願說是解現本

### Bài kệ 9

Hữu diệc vô trước tế nhu  
Khứ lai diệt vô sở hữu  
Thịnh diệc diệt nghĩa tùng thị  
Giải hiện hiền bản tận thị

有亦無著細濡  
去來滅無所有  
盛亦滅義從是  
解現賢本盡是

### Bài kệ 10

Thế tế nhu bản tùng hà  
Trước thế sắc tùng hà khởi  
Tùng hà niệm bất kế trước

世細濡本從何  
著世色從何起  
從何念不計著

Hà nhân duyên trước khả sắc

何因緣著可色

### Bài kệ 11

Danh sắc thọ trước tế nhu

名色授著細濡

Bản hữu hữu sắc tiện khởi

本有有色便起

Ninh độ si đắc giải thoát

寧度癡得解脫

Nhân duyên sắc trước tế nhu

因緣色著細濡

### Bài kệ 12

Tùng hà đắc xả hảo sắc

從何得捨好色

Tùng chúng ái tùng hà khởi

從眾愛從何起

Sở trước tâm ninh tất tận

所著心寧悉盡

Đế hành tri như giải thoát

諦行知如解脫

### Bài kệ 13

Bất tưởng tưởng bất sắc tưởng

不想想不色想

Phi vô tưởng bất hành tưởng

非無想不行想

Nhất thiết đoạn bất trước giả

一切斷不著者

Nhân tưởng bản hí tùy khổ

因想本戲隨苦

### Bài kệ 14

Ngã sở vấn tất dĩ giải

我所問悉已解

Kim cánh vấn nguyện phục thuyết

今更問願復說

Hành dịch tất thành cụ túc

行糴悉成具足

Thiết vô bất thắng tôn đức

設無不勝尊德

### Bài kệ 15

Thị cực chánh hữu hà tà

是極正有何邪

Hướng kính thần đắc quả tuệ

向徑神得果慧

Tôn hành định thụ lâm gian

尊行定樹林間

Vô hữu dư tối thiện thuyết

無有餘最善說



## Bài kệ 16

Tri như thị nhất tâm hướng

Tôn dĩ trước bất giới hạnh

Tật hành vấn độ thế gian

Đoạn thế xả thị bỉ thân

知如是一心向

尊已著不戒行

疾行問度世間

斷世捨是彼身

# Kinh Chấm Dứt Tranh Cãi

(Mãnh Quán Phạm Chí Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ 11, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Cūlavīyūha Sutta, Sutta-Nipāta 878-894

## Bối Cảnh

Đây là kinh Mãnh Quán Phạm Chí. Trong một pháp hội có tới năm trăm vị la hán và rất nhiều nhân vật quan trọng, trong đó có bốn vị thiên vương từ bốn phương về nghe pháp. Vị Phạm Chí tên là Mãnh Quán vẫn nghi ngờ rằng không chắc vị đạo sư này (Bụt) là người đã nắm được chân lý tuyệt đối. Do đó Bụt nói kinh này. Khung cảnh dựng lên từ kinh Tạp A Hàm số 11 92 và kinh Trường A Hàm thứ 19.

- 1. Ai cũng có quan điểm của mình về chân lý, và đối phương cũng thế. Ai cũng nghĩ là mình có cái thấy cao nhất và muốn diễn bày cái thấy ấy ra. Ai có được cái thấy ấy thì người ấy mới thấy được Pháp. Còn những kẻ khác (vì chưa thấy được sự thật này thì) dù đi khắp nơi cũng không thấy được một góc nhỏ nào của sự thật.**
- 2. Vì thiên hạ chấp thủ như vậy nên mới sinh ra tranh cãi loạn xạ. Ai cũng nói rằng kẻ kia si mê; ta mới thật sự là người có trí tuệ. Vậy thì trong tất cả các sự thật ấy, cái nào mới thực sự là sự thật? Bởi vì ai cũng nói chỉ có mình là đang nắm được chân lý?**
- 3. Kẻ nào không biết rằng người khác cũng có quan điểm của họ về sự thật thì kẻ ấy vẫn còn mờ ám, vẫn còn thiếu trí tuệ và vẫn còn kẹt vào trong quan điểm của chính mình.**
- 4. Có cái quan điểm rồi thì mới có cái nói và cái làm. Người ta nghĩ rằng nhờ cái thấy đó của họ mà thân họ đã được tịnh hóa và tâm họ được thánh hóa. Nếu ai cũng đúng thì còn có ai sai lầm nữa? Bởi vì ai cũng đang có và cũng đang kẹt vào cái ý của họ?**

5. “Đây là sự thật cao nhất, là đỉnh cao trí tuệ.” Người ngu si có thể suy nghĩ và hành xử như thế, và tìm cách đìm kẻ khác xuống. Mình tự cho mình là người duy nhất đã thấy được sự thật. Tự mình còn là kẻ ngu si mà mình cứ nói là người ta ngu si.
6. Hỏi: Ai cũng nói pháp của họ là không ai bằng, rằng kẻ khác vốn chẳng có tuệ giác gì, chỉ biết vay mượn cái thấy của người khác rồi đi vào tranh chấp với người khác. Tại sao bậc đạo sư lại không đưa ra một chân lý duy nhất để tất cả mọi người có thể đi theo?
7. Trả lời: Chân lý chỉ là một, chứ không thể là hai. Nhưng chân lý chỉ có thể tự mình thực chứng. Một khi chứng thực được chân lý ấy rồi thì ta sẽ không còn bị một ai lung lạc được nữa. Nhưng vì đã có bao nhiêu ý tưởng cho nên đã có bấy nhiêu chân lý. Vì vậy bậc sa môn không cần phải nêu ra thêm một học thuyết về chân lý của riêng mình.
8. Có chân lý nào mà người khác chưa nói lên? Nên tin vào ai và vào chủ thuyết nào mà thiên hạ đang rao giảng? Những chủ thuyết được đưa ra là do đâu, hay cũng là chỉ do sự suy nghĩ riêng của từng người mà có?
9. Sự thực là một, nhưng cách diễn bày của tâm ý thì nhiều. Từ những góc độ tri giác khác nhau cho nên có những sự phân biệt lựa chọn khác nhau. Những gì mà con mắt nhận biết, nếu ta bị vướng mắc vào, sẽ làm nảy sinh ra ý tưởng: cái này đúng và cái này sai.
10. Những gì ta nghe, ta thấy, và cả những giới điều cấm kỵ mà ta đang hành trì cũng đều bắt nguồn từ tâm ý ta. Nếu bị kẹt vào chúng thì ta sẽ dẫn thân đi vào vòng tranh luận về những cái thấy khác nhau. Phải chấm dứt lại sự đối chiếu, so sánh, và quán sát xem có chỗ nào sai lầm (nơi tri giác ta) không, nếu không thì sự thực là chính mình sai lầm mà mình lại nói người khác sai lầm.

11. Mình sai lầm mà mình lại nói người khác sai lầm, kẻ kia cũng tự cho họ là đẹp là lành và muốn mình đi theo họ. Ai cũng tự khen mình là hay là giỏi, vì vậy cho nên mới sinh ra tranh cãi và oán thù.
12. Giữ chặt tà kiến, chỉ muốn làm thầy thiên hạ, người ta mãi ý tự cho là cái thấy của người ta là chí thiện, tin rằng cái thấy và cái hành của mình là ở ngôi cao nhất, tôi e rằng một người ba hoa như thế tự mình chưa đạt tới đâu cả.
13. Nếu mình cho cái hiểu biết của kẻ kia là sai lạc, là đáng hổ thẹn, thì kẻ kia cũng sẽ cho cái hiểu biết của mình là sai lạc, là đáng hổ thẹn. Nếu tất cả mọi người đều phân biệt và kỳ thị như thế thì trong đời còn ai không phải là kẻ si mê?
14. “Chỉ khi nào bạn chứng nghiệm được chân lý này thì bạn mới có thể nói rằng bạn được tịnh hóa.” Nói như thế thì dễ gây ra biến loạn; đó là nguyên nhân làm phát sinh ra độc đoán, cố chấp và oán hận.
15. Đi theo hành trì một cách khác người, có những kiến giải và những phương pháp thanh lọc khác người, đó không có nghĩa là mình đã đạt tới chân lý tối hậu. Đó là thái độ dẫm chân tại chỗ, làm cho người ta càng ngày càng bị kẹt cứng vào tư kiến của mình.
16. Nếu ai cũng khư khư nắm chặt tư kiến, cho mình là minh triết, thì còn có ai là si mê nữa? Còn có ai để mình chê trách nữa? Nói rằng pháp của kẻ kia không có khả năng tịnh hóa, mình đang sử dụng cái kế đạt của mình để tự cho mình là cao diệu bậc nhất.
17. Kẹt vào cái thấy của mình, tự cho mình là tự tại, kẻ kia dẫn thân vào các cuộc tranh chấp loạn xạ trong đời. Buông bỏ mọi ý niệm về sở tác, bậc hiền giả đạt tới sự màu nhiệm của cái vô tác và cái vô sở tác.

## Đại ý

Kinh này nói về thái độ độc quyền về chân lý và những tai hại do thái độ ấy gây ra. Khi ta tin rằng cái thấy của ta là chân lý thì ta cũng tin rằng con đường ta đi là con đường duy nhất đưa tới chân lý. Đây là gốc rễ của độc tài, của bạo động.

Có người đi tìm chân lý bằng cách học hỏi, suy tư, hay đi vay mượn cái thấy của người khác. Cái chân lý ấy không phải là chân lý vì đó chỉ là sản phẩm của trí năng mà không phải là một kinh nghiệm tâm linh mình đã trực tiếp thân chứng. Có bao nhiêu ý tưởng về chân lý là có bấy nhiêu chân lý. Thực ra chân lý chỉ có thể là một, và không thể có hai chân lý chống đối nhau. Kẹt vào cái thấy của mình, điều đó chứng tỏ mình chưa thực chứng được chân lý. Những chủ thuyết được đưa ra là do sự suy nghĩ riêng của từng người. Bài thi kệ thứ chín nói rõ: sự thật là một, những cái thấy về sự thật thì nhiều. Cái thấy là kiến, là tư kiến của từng người. Còn tư kiến là còn tà kiến. Chân lý vượt thoát mọi kiến, mọi tư kiến, mọi tà kiến. Chân lý vượt thoát mọi ý niệm. Ngôn ngữ và ý niệm không có khả năng chuyên chở chân lý. Cho nên người đạt đạo không đưa ra một chủ thuyết về chân lý. Cái quan trọng nhất không phải là một chủ trương về chân lý. Cho nên kẻ thành đạo không có nhu yếu thuyết giảng về chân lý, mà chỉ muốn cung cấp những phương pháp giúp người ta đi tới trên con đường chuyển hóa và tịnh hóa. Nghĩa là diệt trừ vô minh và phiền não. Chân lý không phải là một đối tượng có thể nắm bắt, cho nên người đạt đạo buông bỏ mọi sự nắm bắt và có tự do lớn. Không nắm bắt, bởi vì làm gì có đối tượng nắm bắt, đây là sự hình thành giáo lý vô nguyên, vô đắc, vô sở đắc sau này. Ta có thể thấy được sự khai thị này ở bài thi kệ thứ mười bảy.

### Bài kệ 1

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Nhân các niệm bỉ diệc tri    | 人各念彼亦知 |
| Các dục thắng tuệ khả thuyết | 各欲勝慧可說 |
| Hữu năng tri tận thị pháp    | 有能知盡是法 |
| Biến hành cầu mạc ngưng giải | 遍行求莫隅解 |

## Bài kệ 2

Thủ như thị thiện sanh biến  
Si kế bỉ ngã thiện tuệ  
Chí thành ngôn vân vi đẳng  
Nhất thiết thị thiện ngôn thuyết

取如是便生變  
癡計彼我善慧  
至誠言云為等  
一切是善言說

## Bài kệ 3

Bất tri bỉ hữu pháp vô  
Minh vô tuệ tùy bỉ hiệt  
Minh nhất thiết thống viên hiệt  
Sở niệm hành tất bỉ hữu

不知彼有法無  
冥無慧隨彼黠  
冥一切痛遠黠  
所念行悉彼有

## Bài kệ 4

Tiên kế niệm khước hành thuyết  
Tuệ dĩ tịnh ý thiện niệm  
Thị tất bất vọng hiệt giảm  
Tất sở niệm trước ý chỉ

先計念却行說  
慧已淨意善念  
是悉不望黠減  
悉所念著意止

## Bài kệ 5

Ngã bất cư thị tất thượng  
Ngu khả hành chuyển tướng khiên  
Tự kiến căn vị khả đế  
Tự kỷ si phục thọ bỉ

我不据是悉上  
愚可行轉相牽  
自見謹謂可諦  
自己癡復受彼

## Bài kệ 6

Tự thuyết pháp độ vô cập  
Dĩ tự không tham lai đạo  
Dĩ bát minh chuyển tướng minh  
Học hà cố nhất bất đạo

自說法度無及  
以自空貪來盜  
已八冥轉相冥  
學何故一不道

### Bài kệ 7

Nhất đế tận nhị hữu vô  
Tri thị đế bất điên đảo  
Vị bất tận đế tùy ý  
Dĩ cố học nhất bất thuyết

一諦盡二有無  
知是諦不顛倒  
謂不盡諦隨意  
以故學一不說

### Bài kệ 8

Hà đế thị dư bất thuyết  
Đương tín thù tận dư thuyết  
Nhiêu dư đế đương hà tụng  
Tụng hà hữu sanh ý thức

何諦是餘不說  
當信誰盡餘說  
饒餘諦當何從  
從何有生意識

### Bài kệ 9

Thức vô dư hà thuyết dư  
Tụng dị tướng phân biệt trạch  
Nhãn sở kiến vi trước khả  
Thức nhược khi tận nhị Pháp

識無餘何說餘  
從異想分別擇  
眼所見為著可  
識若欺盡二法

### Bài kệ 10

Văn kiến giới tại ý hành  
Trước dục hiệt biến tụng kiến  
Chỉ giáo kế quán hà tu  
Thị dĩ si phục thọ bỉ

聞見戒在意行  
著欲黠變訟見  
止校計觀何羞  
是以癡復授彼

### Bài kệ 11

Si hà tụng thụ dữ bỉ  
Bỉ ý khả thiện hiệt ngã  
Tiện tự thụ thiện thuyết dĩ  
Hữu tụng bỉ tiện sanh oán

癡何從授與彼  
彼綺可善黠我  
便自署善說已  
有訟彼便生怨

### Bài kệ 12

Kiên tà kiến vọng sư sự  
Tà hiệt khốc mãn ý cụ  
Thường tự khủng ngữ bất đao  
Ngã thường giới kiến thị tịch

堅邪見望師事  
邪黠酷滿綺具  
常自恐語不到  
我常戒見是辟

### Bài kệ 13

Kiến bỉ đố tà tầm tạng  
Bổn tự hữu tầm tạng hiệt  
Dĩ tất tri hiệt phân biệt  
Si tất vô hợp hiệt hành

見彼諦邪慚藏  
本自有慚藏黠  
以悉知黠分別  
癡悉無合黠行

### Bài kệ 14

Thị vi đố trụ nãi thuyết  
Tất khả tịnh tự sở Pháp  
Nhu thị thủ tiện loạn biến  
Tự nhân duyên thống trước ô

是為諦住乃說  
悉可淨自所法  
如是取便亂變  
自因緣痛著污

### Bài kệ 15

Tùng dị hành đắc giải tịnh  
Bỉ tuy tịnh bất chí tận  
Thị dị học văn tọa an  
Tự tham câu ngã kiên thịnh

從異行得解淨  
彼雖淨不至盡  
是異學聞坐安  
自貪俱我堅盛

### Bài kệ 16

Tự kỷ thịnh kiên phòng tham  
Hữu hà si vi bỉ thuyết  
Tuy giáo bỉ Pháp vị tịnh  
Sanh kế độ tự cao diệu

自己盛堅防貪  
有何癡為彼說  
雖教彼法未淨  
生計度自高妙



## Bài kệ 17

Đế trú thích tự tại tác

諦住釋自在作

Tuy thượng thế diệc hữu loạn

雖上世亦有亂

Khí nhất thiết sở tác niệm

棄一切所作念

Diệu bất tác hữu sở tác

妙不作有所作

# Kinh Buông Bỏ Năm Bắt

(Pháp Quán Phạm Chí Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, Kinh thứ 12, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Mahāvīyūha Sutta, Sutta-Nipāta 895-914

## Bối cảnh

Đây là kinh Pháp Quán Phạm Chí. Khung cảnh dựng lên cho kinh cũng giống như khung cảnh của kinh thứ mười một: Trong pháp hội lớn tại thành Ca Tỳ La Vệ có 500 vị khất sĩ tham dự, có cả sự có mặt của các thiên thần, địa thần mười phương, và bốn vị thiên vương, vị Phạm Chí Pháp Quán có mặt đang nghi ngờ về đạo lý duyên khởi, cho nên nhân đó Bụt nói kinh này.

1. Khi đã bị kẹt vào cái thấy của mình rồi thì người ta ưa tuyên bố: “đây mới thật là chân lý.” Cái xảy ra sau đó hoặc là bị mọi người chống đối, hoặc được mọi người khen ngợi.
2. Ít ai biết hổ thẹn về cái thấy còn thiếu sót của mình. Ít ai thấy rằng tranh cãi thường đưa tới một trong hai hậu quả ấy (một là hơn, một là thua). Vậy ta nên nhớ tận gốc cái ý muốn tranh cãi để thực tập mà đạt cho tới cái bình an, nơi đó không còn (nhu yếu) tranh cãi nữa.
3. Tất cả các pháp đều có thể tính bình đẳng, giống như mặt đất. Chưa nếm trải được điều đó thì phải tìm cách thực chứng cho được. Nếu không thấy được cái nền tảng bình đẳng ấy thì làm sao có thể sống chung an lạc với nhau? Và làm sao để những gì mình thấy, nghe và nói không đem lại tranh chấp?
4. Ham được người ta khen ngợi là nguyên nhân khiến cho kẻ khác không ưa thích mình. Kẹt vào những gì mình thấy và nghe, vướng vào nhận thức và lẽ thói tranh chấp lưỡng nguyên, những kẻ này ai có thể giúp cho họ sáng mắt ra được? Ái dục chưa được đoạn trừ, những kẻ ấy sẽ phải còn tiếp tục trong vòng luân hồi sinh tử.

5. Nghĩ rằng sử dụng những cấm giới và nghi lễ mà mình đang hành trì sẽ đem lại cho mình sự thanh tịnh, nghĩ rằng mình đã khám phá và nắm được chân lý, người kia chưa thực sự đạt tới tịnh hóa, người ấy chỉ có chủ tâm gạt hái tiếng ngợi khen của thế gian
6. Không có tuệ giác mà đi tìm sự hành trì, đó là nguyên nhân đưa tới bao lầm lỗi, cũng như đi tìm sự thanh tịnh nơi sự học hỏi các chủ thuyết thì tự mình đánh mất giáo nghĩa chân thật và tiếp tục đi vào cái khổ của sinh tử.
7. Không nỗ lực trong công phu hành trì thật sự, khi mà cái hiểu và cái làm chỉ còn nằm trong phạm vi tư duy, thì người ta không thể chấm dứt được sinh tử luân hồi. Tuệ giác đối với người ấy chỉ là những lý thuyết.
8. Buông bỏ tất cả những lễ nghi và cấm giới, buông bỏ tất cả mọi ý niệm về tội và phúc, thanh tịnh và ô nhiễm, lúc đó vị hành giả mới không còn bị vướng vào những lo lắng u sầu về vấn đề thanh tịnh và nhiễm ô.
9. Nói rằng tu theo phép này là tốt nhất, và ai không tu tập theo phép này đều là những người đang lầm đường, những người đã đi lạc quá xa, nói như thế thì sẽ gây tranh chấp biến loạn. Ai cũng chỉ nhân danh chân lý để đi tìm kiếm chút lợi danh trong cuộc đời.
10. Cho giáo lý của mình là toàn hảo, và các giáo lý khác đều còn thô lậu và có nhiều khiếm khuyết, không có giáo lý nào so được với giáo lý của mình, đó là lý do sinh ra tranh chấp và thù oán. Ai cũng có khuynh hướng muốn nói rằng cái thấy và cái hành trì của mình là cách thức duy nhất giữ cho mình không bị sa đọa vào ô nhiễm.
11. Ai cũng cho chủ thuyết của mình là hay nhất, không có giáo pháp nào có lợi lạc bằng, không có nguồn tuệ giác nào khác có thể đem tới sự tịnh hóa như nguồn tuệ giác của mình. Chính

vì thế mà người ta bị kẹt cứng vào cái chủ thuyết của chính mình không thoát ra được.

12. Mỗi người tự tôn sùng cái chủ thuyết của mình, cho đó là điểm cao nhất của sự học hỏi, đã từng được chính bậc đạo sư đích thân diễn giải. Sự thật là chủ thuyết kia chỉ là một lý thuyết suông, không phải là một pháp môn thực tập. Trong khi đó, sự tinh hóa chỉ có thể xảy ra khi người ta hết lòng hành trì.
13. Kẻ này nói sự thật là cái này, kẻ kia nói sự thật là cái kia, và cái thấy nào cũng có thể là đúng, cũng có thể là sai. Nhưng một khi đã bị kẹt vào cái thấy của mình rồi thì người ta dễ gây thù oán với kẻ khác. Lý do là khi mình đã cố chấp cho cái thấy của mình là cao nhất thì mình luôn luôn nói giọng tự cao tự đại.
14. Chấp nhận và vướng vào một chủ thuyết, cho rằng nhờ đó mà mình đã được giải thoát, tâm ý tuy có tin tưởng vào điều này nhưng trên thực tế chẳng có cái giải thoát thực sự nào xảy ra cả. Lý do là tại mình chỉ biết nói cho hay, và cái chủ thuyết kia chưa bao giờ đem lại sự giải thoát cho mình cả.
15. Hãy quán sát người đời đang kẹt vào tâm (ý niệm) và vật, đang lấy trí năng của họ để tìm hiểu về hai cái ấy. Dù ta có tìm hiểu được bao nhiêu về hai cái ấy thì cũng không phải nhờ thế mà ta được thanh tịnh và chuyển hóa.
16. Có được một pháp môn thực tập có công năng đưa tới tuệ giác thì mình không còn bị hệ lụy (vào bất cứ một chủ thuyết nào). Cái thấy và cái biết (của mình), mình cũng không bị vướng mắc vào đó. Không đi tìm cái khuyết điểm của người, chỉ lo hành trì cho đúng pháp, người hành giả vượt qua mọi tranh cãi, không chấp nhận tham dự vào bất cứ một cuộc tranh cãi nào.
17. Thực tập quán chiếu cho đến nơi đến chốn, không đi theo một học thuyết nào, không chấp chặt một ý thức hệ nào, như đóng chặt tất cả các cánh cửa để phòng ngừa mọi tham đắm, người

hành giả chỉ thực tập quán chiếu mà không đi tìm những lý thuyết hấp dẫn kỳ lạ.

18. Bạc Mâu Ni đã buông bỏ được tất cả những gì mà người đời thường hay nắm bắt, không còn lặn độn với sở thú và sở sinh (đối tượng nắm bắt và đối tượng trở thành). Vị ấy không chọn lựa một quan điểm hay đi theo một phe phái nào trong những cuộc tranh chấp và cảm thấy thanh thản tự tại giữa đám quần chúng phàm tục đang buồn khổ và oán ghét nhau.
19. Đã buông bỏ những ham muốn ngày xưa, và không đang xây dựng một ham muốn mới nào, vị ấy không còn cầu mong gì nữa, và do đó sẽ không còn vướng bận gì nữa. Vị ấy đã thoát ra khỏi mọi tín ngưỡng sai lạc, đã dừng mãin bước qua, đã vượt thoát thời gian, đi vào kiếp ngoài.
20. Vị ấy không còn nghi nan gì nữa đối với tất cả các chủ thuyết, không còn bị kẹt vào bất cứ một cái gì đã nghe, đã thấy và đã nghĩ. Sau khi buông bỏ được gánh nặng, vị Mâu Ni đã thực sự giải thoát, không còn mong mỏi một cái gì nữa cả, hoặc cho quá khứ hoặc cho tương lai.

## Đại ý

Kinh này nối tiếp đề tài kinh thứ mười một và cũng nói về những tai hại do sự nắm bắt chân lý gây ra. Nhưng kinh cũng đưa ta đi xa hơn.

Người xuất sĩ phải quyết tâm diệt trừ ái dục, đừng để vướng vào nhận thức lưỡng nguyên và tranh chấp lưỡng nguyên. Đừng để thì giờ đi tìm và gặt hái tiếng khen ngợi của thế gian. Đó là tinh yếu của các bài thi kệ thứ tư và thứ năm của kinh. Muốn vượt thoát cái thấy nhị nguyên, phải quán chiếu về tính bình đẳng của vạn pháp để thấy được ta trong người, người trong ta, cái này trong cái kia, cái kia trong cái này. Chứng nghiệm được thể tính bình đẳng của vạn pháp sẽ không còn nhu yếu tự hào và tranh cãi. Đừng vướng vào bất cứ một chủ thuyết nào, một tư kiến nào, vì tất cả đều là lý thuyết sông,

không phải là pháp môn thực tập. Không có công năng giúp ta chuyển hóa và trị liệu. Đó là thông điệp của bài thi kệ thứ mười hai.

Vị mâu ni là người buông bỏ được mọi nắm bắt bởi vì vị ấy thấy được chân lý không phải là một đối tượng có thể nắm bắt. Vị mâu ni cũng không mong cầu trở thành, bởi vì thấy được rằng không có đối tượng trở thành. Cũng như sóng đã là nước, sóng không cần đi tìm để nắm bắt nước, để trở thành nước. Vị mâu ni buông bỏ mọi trông cầu, dù là trông cầu vượt thoát sinh tử. Bởi vì vị ấy đã thoát ra khỏi mọi tín ngưỡng sai lạc, trong đó có ý niệm kiếp này và kiếp sau. Bởi vì vị ấy đã thoát ra được ý niệm thời gian, đi vào kiếp ngoài. Đây là chất liệu của giáo lý buông bỏ bốn ý niệm ngã, nhân, chúng sinh và thọ giả của kinh Kim Cương và giáo lý thọ mạng vô lượng của kinh Pháp Hoa sau này.

Vị mâu ni là người đã buông bỏ được mọi gánh nặng, nhất là gánh nặng trông cầu.

### Bài kệ 1

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Như nhân duyên kiến hữu ngôn  | 如因緣見有言 |
| Như dĩ thủ tất thuyết thiện   | 如已取悉說善 |
| Nhất thiết bỉ ngã diệc khinh  | 一切彼我亦輕 |
| Diệc hoặc trí tại thiện duyên | 亦或致在善緣 |

### Bài kệ 2

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| Thiểu tự tri hữu tà tâm tu      | 少自知有慚羞 |
| Tranh biến bản thuyết lưỡng quả | 諍變本說兩果 |
| Kiến như thị xả biến bản        | 見如是捨變本 |
| Nguyện quán an vô biến xứ       | 願觀安無變處 |

### Bài kệ 3

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Nhất thiết bình diệc như địa  | 一切平亦如地 |
| Thị vị thường đương kiến đẳng | 是未嘗當見等 |
| Bổn bất đẳng tùng hà đồng     | 本不等從何同 |

Kiến văn thuyết mạc tác biến

見聞說莫作變

**Bài kệ 4**

Ý trước thị chúng khả ác

猗著是眾可惡

Khả kiến văn diệc sở niệm

可見聞亦所念

Vũ xuất tịnh thù vi minh

雨出淨誰為明

Ái vị trừ thân phục thân

愛未除身復身

**Bài kệ 5**

Dĩ giới nhiếp sở phạm tịnh

以戒攝所犯淨

Hành đế tường dĩ cụ trú

行諦祥已具住

Ư thị ninh kinh chí tịnh

於是寧經至淨

Khả khủng thế tại thiện thuyết

可恐世在善說

**Bài kệ 6**

Dĩ ly đế cánh cầu hành

已離諦更求行

Tất tòng tội nhân duyên thọ

悉從罪因緣受

Diệc như thuyết lực cầu tịnh

亦如說力求淨

Tự nghĩa thất sanh tử khổ

自義失生死苦

**Bài kệ 7**

Hành lực cầu diệc bất thuyết

行力求亦不說

Nhãn như hành diệc tư duy

眼如行亦思惟

Tử sanh vô tận tòng thị

死生無盡從是

Như thị tuệ diệc như thuyết

如是慧亦如說

**Bài kệ 8**

Giới bỉ hành nhất thiết xả

戒彼行一切捨

Tội diệc phước xả viễn khứ

罪亦福捨遠去

Tịnh diệc cấu bất niệm giác

淨亦垢不念覺

Vô triêm ô tịnh ai thọ

無沾汚淨哀受

### Bài kệ 9

Tu thị pháp độ bỉ nhất

修是法度彼一

Thuyết vô hành vi viễn khi

說無行為遠欺

Thọ như thị tiện tăng biến

受如是便增變

Các nhân đế thế tà lợi

各因諦世邪利

### Bài kệ 10

Tự sở Pháp tiện xưng cụ

自所法便稱具

Kiến bỉ Pháp cật vi lậu

見彼法詰為漏

Vô đẳng hành chuyển tương oán

無等行轉相怨

Tự kiến hành bất tùy ô

自見行不隨污

### Bài kệ 11

Phàm sở thuyết hiệt đại khủng

凡所說黠代恐

Vô ư pháp hữu sở ích

無於法有所益

Vô tuệ chúng dị thuyết tịnh

無慧眾異說淨

Sở hệ trước trú các kiên

所繫著住各堅

### Bài kệ 12

Các tôn Pháp như văn chỉ

各尊法如聞止

Diễn như giải tự sư thuyết

演如解自師說

Vô Pháp hành dẫn hữu ngôn

無法行但有言

Bỉ sở tịnh nhân nhất tâm

彼所淨因一心

### Bài kệ 13

Ngôn như thị bỉ diệc thuyết

言如是彼亦說

Nhất sở kiến tùng tịnh đọa

一所見從淨墮

Tiện tự kiến oán sở tác

便自見怨所作

Tọa thắng tuệ tự đại thuyết

坐勝慧自大說



### Bài kệ 14

Sở nhiếp trước cầu tiện thoát  
Niệm sở tín vô sở trú  
Bổn sở nhân tại hảo thuyết  
Tịnh hạnh tại bỉ vị trừ

所攝著求便脫  
念所信無所住  
本所因在好說  
淨行在彼未除

### Bài kệ 15

Quán thế nhân kiến danh sắc  
Dĩ kỳ trí như thọ tri  
Dục kiến đa thiểu ngã hữu  
Bất tùng thị thiện tịnh hữu

觀世人見名色  
以其智如受知  
欲見多少我有  
不從是善淨有

### Bài kệ 16

Hữu tuệ hành lụy vô hữu  
Tri diệc kiến chánh dĩ thủ  
Kiến vô quá thị pháp hành  
Độ thị loạn bất cánh thọ

有慧行累無有  
知亦見正以取  
見無過是法行  
度是亂不更受

### Bài kệ 17

Tuệ ý đáo vô sở chí  
Bất kiến kiên thức sở giác  
Như quan bế chế sở trước  
Đãn hành quán vô thủ dị

慧意到無所至  
不見堅識所覺  
如關閉制所著  
但行觀無取異

### Bài kệ 18

Tôn đoạn thế sở thọ thủ  
Thủ dữ sanh bất ưng kiên  
Tĩnh diệc loạn tại quán xả  
Tại thị ác ai phàm nhân

尊斷世所受取  
取與生不應堅  
靜亦亂在觀捨  
在是惡哀凡人

### Bài kệ 19

Khí cố thành tân bất tạo

棄故成新不造

Vô sở dục hà sở trước

無所欲何所著

Thoát tà tín dũng mãnh độ

脫邪信勇猛度

Tất dĩ thoát thế phi thế

悉已脫世非世

### Bài kệ 20

Nhất thiết pháp vô sở nghi

一切法無所疑

Tất kiến văn diệc hà niệm

悉見聞亦何念

Xả trọng đảm tôn chánh thoát

捨重擔尊正脫

Bất nguyện quá thường lai kiến

不願過常來見

# Kinh Công Phu Thực Tập Căn Bản

(Đâu Lặc Phạm Chí Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ 13, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Tuvatake Sutta, Sutta-Nipāta 915-934

## Bối Cảnh

Đây là kinh Đâu Lặc Phạm Chí. Khung cảnh dựng lên: Tại thành Xá Vệ, trên đỉnh núi Lê Sơn, có hai vị quý vương tên là Thất Đầu Tướng Quân và Ô Ma Việt Tướng Quân, mỗi vị thống lãnh một phần đất đai. Hai vị cam kết với nhau rằng nếu vị nào khám phá ra được một cái gì có thể gọi là trân quý thì phải báo cho vị kia. Ô Ma Việt phát hiện một bông sen ngàn cánh lớn như bánh xe màu hoàng kim. Cùng với năm trăm thuộc hạ, vị này tới báo tin cho Thất Đầu. Trong khi đó Thất Đầu đã phát hiện ra được sự có mặt của Bụt. Ông ta đọc một bài kệ dài trên sáu mươi câu để ca tụng Bụt rồi mời Ô Ma Việt với thuộc hạ cùng đi với mình tới thăm Bụt. Trong khi gặp gỡ, có một vị Phạm Chí tên là Đâu Lặc còn chưa rõ về giáo lý và sự thực tập của Bụt. Bụt liền nói kinh này.

1. Con xin hỏi bậc thiên giả, bậc thầy tâm linh: Một vị khát sĩ làm sao đạt tới sự lặng lẽ? Làm sao để có được sự mãn nguyện và niềm vui lớn? Vị ấy học hỏi, tu tập như thế nào để chứng nhập được niết bàn và hoàn toàn không còn nắm bắt gì nữa trong cuộc đời?
2. Người ấy trước hết phải thấy rằng gốc rễ của mọi ham muốn là tin tưởng vào sự hiện hữu của một cái bản ngã. Từ tri giác sai lầm về bản ngã ấy mà biết bao nhiêu loạn động phát sinh. Nếu trong tâm ái dục đang còn thì bên ngoài còn có nhiều đồ võ. Phải luôn luôn thực tập cảnh giác chánh niệm về điều này.
3. Đừng thấy mình hơn người, thua người hoặc bằng người. Mỗi khi được thiên hạ xưng tụng và khen ngợi, đừng để cho tâm ngạo mạn cống cao phát sinh.

4. **Đừng kẹt vào cái sở tri và cái mình đã học hỏi. Phải quán chiếu cả bên trong lẫn bên ngoài. Cần nỗ lực tinh tiến hành trì. Không nắm bắt gì, và không thấy có gì cần nắm bắt.**
5. **Phải làm chủ được mình, phải thực hiện cho được sự bình an nội tâm. Cái bình an ấy không thể tiếp nhận được từ kẻ khác. Do sự thực tập quán chiếu bên trong mà tâm ý yên tĩnh lại được. Cái yên tĩnh ấy không tới từ bên ngoài.**
6. **Nên an trú trong hiện tại như an trú trong chiều sâu của biển cả. Ở đó có sự bình an, không hề có sóng gió. Sống tĩnh lặng, tất cả năm uẩn đều được làm cho lắng dịu. Đừng để cho tâm ý và các giác quan bị kích động.**
7. **Phải phát tâm cầu mong chúng đạt cho được con mắt của trí tuệ lớn. Tự mình chúng đạt và giúp cho kẻ khác chúng đạt. Phải nuôi dưỡng, chế tác đức từ bi và bao dung. Phải thực tập, quán chiếu và tập trung cho tới mức vững chãi.**
8. **Con mắt đừng nhìn láo liêng bên này bên kia. Không ham nói nhiều, không mất thì giờ nghe những câu chuyện đàm tiếu. Không chạy theo vị ngọt của tham dục. Không có nhu yếu làm sở hữu chủ của bất cứ một cái gì trong cuộc đời.**
9. **Phải có chánh niệm về những xúc tiếp của cảm quan. Đừng để nảy sinh ra tâm ý đau buồn. Đừng để nảy sinh ra tâm ý ham muốn. Đừng để nảy sinh tâm giận hờn và tâm sợ hãi.**
10. **Khi được cúng dường thức ăn, thức uống và những vật dụng khác như quần áo, thuốc men... phải tiếp nhận vừa đủ nhu cầu của mình, đừng có tâm chất chứa để dành cho mai sau. Phải biết dừng lại, đừng để cho lòng tham kéo đi.**
11. **Phải siêng năng thực tập thiền định, ưa ngồi trong rừng cây. Đừng đi vào những nơi đám đông tụ họp, vào chốn hý trường tiêu khiển. Khi ngồi cũng như khi nằm, chọn nơi yên tĩnh và đem hết tâm lực mà hành trì.**

12. **Đừng ngủ nhiều, phải học hỏi và tu tập cho nghiêm túc. Đừng lơ là, cũng không nên bi quan. Không đánh mất thì giờ trong các cuộc vui rộn ràng. Những gì mà kẻ thế gian ưa chuộng và chạy theo, mình đều buông bỏ.**
13. **Không thực tập phù phép, bùa chú, đoán mộng. Không bói toán, chấm số tử vi, đoán vận mạng, đoán điềm tốt xấu. Không cầu tự, không làm thầy địa lý, không kết nghĩa với người thế gian.**
14. **Không mua bán, không tạo lãi. Không hùn vốn để kiếm lợi tức. Gặp gỡ người trong xóm làng, đừng đi theo họ với mục đích mưu cầu lợi dưỡng.**
15. **Đừng vừa đi vừa nói chuyện. Không được nói lưỡi hai chiều. Suốt một đời tu chỉ nhắm tới sự nghiệp tuệ giác. Hành trì giới luật đừng để sơ suất, kể cả những giới điều nhỏ nhặt.**
16. **Có ai cật vấn, đừng ngại ngùng. Có ai tôn kính, đừng nói lời đại ngôn. Đừng tham lam, đừng tật đổ. Đừng nói lưỡi hai chiều, đừng giận dữ hoặc buồn phiền.**
17. **Không nói những lời thô, lậu, tà vọng. Đừng làm điều gì có thể gây ra thù oán. Những điều sai quấy đừng bắt chước làm theo. Phải biết hổ thẹn, phải đừng tự hào.**
18. **Khi nghe những lời thô ác, không dễ thương của những bạn đồng tu hoặc của người thế tục nên giữ im lặng. Đừng tham dự vào. Cũng đừng phản ứng bằng những lời nói tương tự.**
19. **Đã có cơ duyên gặp được chánh pháp của bậc Như Lai thì phải để hết tâm ý hành trì, đừng ham vui nữa. Nên thực tập hết lòng theo lời Gotama chỉ dạy để đạt tới cái yên tĩnh của niết bàn.**
20. **Nuôi lớn tuệ giác, chánh pháp không bao giờ lãng quên. Phải tập thấy được chân lý bằng con mắt của chính mình. Vị khất sĩ**

luôn luôn thực tập theo tuệ giác của đức Như Lai mà không chạy theo những cái hào nhoáng bên ngoài của thế gian nữa.

## Đại ý

Kinh này là một kinh rất quý đối với người xuất gia vì trong kinh Bụt chỉ dạy rất cặn kẽ và rất thiết thực về công phu thực tập hằng ngày của một vị xuất gia chân chính. Mỗi bài thi kệ là một viên ngọc bích. Có cả thảy là hai mươi bài thi kệ. Kinh này đáng để cho tất cả mọi người xuất gia học thuộc lòng. Kinh này đích thực là cẩm nang của người xuất gia.

Bài thi kệ thứ nhất là câu hỏi. Tu tập như thế nào để buông bỏ được mọi nắm bắt và thực chứng được niết bàn?

Bài thứ hai: Phải thực tập chánh niệm để thực chứng được vô ngã, và do đó mới nhổ được gốc rễ của ái dục.

Bài thứ ba: Đã thấy được vô ngã thì ba loại mặc cảm hơn người thua người và bằng người sẽ được tiêu tán.

Bài thứ tư: Vượt sở tri chướng, đừng ôm chặt kiến thức mình có.

Bài thứ năm: Phải có an mới có lạc. Bình an thật sự đến từ bên trong.

Bài thứ sáu: Phải an trú trong hiện tại mới thật sự có bình an. Phải biết cách thực tập chỉ và quán để làm lắng dịu thân và tâm.

Bài thứ bảy: Trái tim của sự thực tập là giới, định và tuệ. Tam học chế tác và nuôi dưỡng tình thương.

Bài thứ tám: Mắt đừng nhìn láo liêng, miệng đừng ham nói nhiều, không chạy theo vị ngọt của tham dục, đừng tìm cách làm sở hữu chủ của bất cứ một cái gì (như một cái hội hay một cái chùa).

Bài thứ chín: Hộ trì sáu căn, đừng để phát sinh tâm hành đau buồn, đam mê và sợ hãi.

Bài thứ mười: Tiêu thụ vừa đủ, có chừng mực.

Bài thứ mười một: Đừng tìm tới những đám đông, những nơi náo nhiệt.

Bài thứ mười hai: Đừng ngủ nhiều, để thì giờ mà học hỏi tu tập. Đừng đánh mất thì giờ trong những cuộc vui rộn ràng.

Bài thứ mười ba và mười bốn: Không sống bằng tà mạng.

Bài thứ mười lăm: Phải thực tập chánh ngữ, ái ngữ.

Bài thứ mười sáu, mười bảy và mười tám: Phải thực tập khiêm cung, tàm quý.

Bài thứ mười chín và hai mươi: Phải tiếp cận chân lý bằng kinh nghiệm của mình chứ không nên vay mượn kiến thức của kẻ khác.

### **Bài kệ 1**

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Nguyện vấn hiền Thần du viết | 願問賢神俞曰 |
| Viễn khả tĩnh đại hỉ túc     | 遠可靖大喜足 |
| Tùng hà kiến học đắc diệt    | 從何見學得滅 |
| Tất bất thọ thế sở hữu       | 悉不受世所有 |

### **Bài kệ 2**

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Bổn thị dục đa hiện ngã        | 本是欲多現我 |
| Tùng nhất ý tiện tất loạn      | 從一綺便悉亂 |
| Sở khả hữu nội ái dục          | 所可有內愛欲 |
| Tùng hóa hoại thường giác thức | 從化壞常覺識 |

### **Bài kệ 3**

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Mạc dụng thị tiện tự kiến  | 莫用是便自見 |
| Bất cập giảm nhược dĩ đẳng | 不及減若與等 |
| Tuy kiến dự chúng sở xưng  | 雖見譽眾所稱 |
| Mạc cống cao quyết bỉ trú  | 莫貢高蹶彼住 |

#### **Bài kệ 4**

Như sở Pháp vi dĩ tri

Nhược tại nội nhược tại ngoại

Cường lực tiến sở tại tác

Vô sở đắc thủ vô hữu

如所法為已知

若在內若在外

強力進所在作

無所得取無有

#### **Bài kệ 5**

Thả tự thủ hành cầu diệt

Học mạc tùng bỉ cầu diệt

Dĩ nội hành ý trước diệt

Diệc bất nhập tùng hà hữu

且自守行求滅

學莫從彼求滅

以內行意著滅

亦不入從何有

#### **Bài kệ 6**

Tại xứ như hải trung ương

Vô triều ba an bình chánh

Nhất thiết chỉ trụ diệc nhĩ

Giác mạc tăng thức dĩ ý

在處如海中央

無潮波安平正

一切止住亦爾

覺莫增識與意

#### **Bài kệ 7**

Nguyện tác Đại Tuệ nhãn thị

Dĩ chứng Pháp phục hiện bỉ

Nguyện tác quang nhân thiện thứ

Chư kiễm thức tùng trí định

願作大慧眼視

已證法復現彼

願作光仁善恕

諸檢式從致定

#### **Bài kệ 8**

Thả nhiếp nhãn tả hữu trước

Bất thọ ngôn quan bế thính

Giới sở vị mạc tham trước

Ngã vô sở thế sở hữu

且攝眼左右著

不受言關閉聽

戒所味莫貪著

我無所世所有



### Bài kệ 9

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Thân sở hữu nhược thô tế     | 身所有若羸細 |
| Mạc hoàn niệm tác bi tư      | 莫還念作悲思 |
| Sở khả niệm tiện sanh nguyện | 所可念便生願 |
| Hữu lai khủng tuệ mạc úy     | 有來恐慧莫畏 |

### Bài kệ 10

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Sở đắc lương cập ẩm tương | 所得糧及飲漿 |
| Sở đương dụng nhược y bị  | 所當用若衣被 |
| Thủ túc chỉ mạc lự hậu    | 取足止莫慮後 |
| Tùng thị chỉ dư mạc tham  | 從是止餘莫貪 |

### Bài kệ 11

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Thường hành định lạc thọ gian | 常行定樂樹間 |
| Xả thị lý vô hí phạm          | 捨是理無戲犯 |
| Nhược tại tọa nhược tại ngoạ  | 若在坐若在臥 |
| Nhàn tĩnh xứ học lực hành     | 閑靜處學力行 |

### Bài kệ 12

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Mạc tự oán quyên thù ngoạ     | 莫自怨捐睡臥 |
| Tại học hành thường nghiêm sự | 在學行常嚴事 |
| Khí ám hốt cập hí hư          | 棄暗忽及戲謔 |
| Dục thế hảo tất viễn ly       | 欲世好悉遠離 |

### Bài kệ 13

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Xả binh tặc hiếu giải mộng | 捨兵鑿曉解夢 |
| Mạc quán túc thiện ác hiện | 莫觀宿善惡現 |
| Mạc hiện tuệ ư bào thai    | 莫現慧於胞胎 |
| Tất mạc tặc khả thiên thân | 悉莫鑿可天親 |

### Bài kệ 14

Mạc tạo tác ư mại mãi

莫造作於賣買

Mạc ư bỉ hành khi lợi

莫於彼行欺利

Mạc tác tham chỉ huyện quốc

莫作貪止縣國

Mạc tùng bỉ cầu dục lợi

莫從彼求欲利

### Bài kệ 15

Mạc lạc hành bất thành thuyết

莫樂行不誠說

Tất mạc hành lưỡng diện từ

悉莫行兩面辭

Tận thọ cầu tuệ sở hành

盡壽求慧所行

Cụ trì giới mạc khinh lậu

具持戒莫輕漏

### Bài kệ 16

Hoành lai cật mạc khởi khủng

橫來詰莫起恐

Kiến tôn kính mạc đại ngữ

見尊敬莫大語

Sở tham khí bất khả tật

所貪棄不可嫉

Xả lưỡng thiệt nhuế bi Pháp

捨兩舌恚悲法

### Bài kệ 17

Sở dục ngôn học tham trước

所欲言學貪著

Mạc xuất thanh thô tà lậu

莫出聲麤邪漏

Vô tu tà mạc tùng học

無羞慚莫從學

Sở thí hành mạc thủ oán

所施行莫取怨

### Bài kệ 18

Văn thô ác bất thiện thanh

聞麤惡不善聲

Tùng đồng học nhược phạm nhân

從同學若凡人

Thiện quan bế mạc dĩ đồng

善關閉莫與同

Tuệ phản ứng bất quá thân

慧反應不過身

### Bài kệ 19

Tri Như Lai để dĩ chánh

知如來諦已正

Bất hí tác trước ý tác

不戲作著意作

Tùng yển tịnh kiến dĩ diệt

從宴淨見已滅

Bất hí nghi Cồ Đàm giáo

不戲疑瞿曇教

### Bài kệ 20

Tự trí tuệ bất vong Pháp

自致慧不忘法

Chứng Pháp vô số dĩ kiến

證法無數已見

Thường tùng tuệ Như Lai học

常從慧如來學

Hảo bất trước tùng thị tuệ

好不著從是慧

# Kinh Phòng Hộ

(Tỳ Khưu Ni Liên Hoa Sắc Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ 14, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Sāriputta Sutta, Sutta-Nipāta 955-975

## Bối Cảnh

Đây là kinh Liên Hoa Sắc Tỳ Khưu Ni. Tỳ Khưu Ni Liên Hoa Sắc là một sư cô đã tu chứng, đã đắc quả a la hán và đã có thần thông. Khung cảnh dựng lên: Bụt lên cung trời Đao Lợi để thăm mẹ là phu nhân Mahamaya và dạy đạo cho Ngài. Chư thiên nhân dịp này được thừa hưởng sự giáo hóa của Bụt đầy đủ. Bụt ở trên ấy ba tháng. Dưới này thầy Mục Kiền Liên hướng dẫn tứ chúng tu tập. Sau ba tháng, thầy Mục Kiền Liên được tứ chúng khẩn cầu đi mời Bụt về. Bụt về đại chúng đi đón tiếp rất đông đảo. Hai giới trời và người quy tụ lại để được nghe Bụt giảng dạy và hướng dẫn thực tập. Sư cô Liên Hoa Sắc cũng có mặt tại đây. Cùng các vị hiền giả khác, sư cô đọc lên những lời tán thán đức Thế Tôn. Thầy Xá Lợi Phất cũng có dịp tán dương Bụt và sau đó đặt những câu hỏi về những khó khăn và hiểm nguy mà một vị xuất gia có thể gặp phải trên bước đường tu học. Và Bụt đã trả lời bằng kinh này.

- 1. Chưa từng thấy ai (sáng rõ) như Bụt. Chưa từng nghe ai nói lời (tuyệt diệu) như Ngài. Từ cung trời Đao Lợi đi xuống, Đức Thế Tôn là bậc có uy lực tuyệt vời.**
- 2. Được cả hai cõi thiên và nhân ngưỡng mộ, Ngài là hiện thân của một cái thấy có khả năng soi sáng cho cõi đời đầy tục lụy và tham đắm này. Cái bình an vĩ đại của Ngài không có gì có thể lay chuyển được. Mang niềm vui, một mình Ngài đi giữa cõi thế gian.**
- 3. Con đã may mắn tìm tới được với Ngài, bậc giác ngộ, bậc vô ưu. Bậc đã lên tới đỉnh cao của sự giác ngộ và đã trở về cõi trần thế để giáo hóa. Ngài là người đã để ra bao nhiêu công phu**

tâm ý để đạt tới giải thoát. Đã đánh tan được dục vọng, đã thoát ra khỏi được cuộc đời ác trược. Xin Ngài ban cho chúng con một ít những giáo nghĩa tốt đẹp của Ngài.

4-5. Nếu một vị khát sĩ quyết tâm từ bỏ cuộc sống trần lụy, can đảm đi tìm tới một chỗ vắng người, dưới một gốc cây, một vùng khoáng dã, nơi rừng sâu, hoặc trong một am thất. Hoặc ở trên núi cao, tìm một chỗ để ngồi và để nghỉ lưng thì vị ấy sẽ có thể gặp những tai nạn hiểm nguy nào? Làm sao để vị ấy đừng có sợ hãi? Làm sao để vị ấy có thể thực tập mà đạt tới chỗ thoát ly sinh tử?

6. Có bao nhiêu loại tai nạn và hiểm nguy của cuộc đời đang chờ đợi vị ấy? Có những dấu hiệu và âm thanh nào báo cho vị ấy biết những tai nạn và hiểm nguy kia?

Làm sao khi qua lại, khi nghỉ ngơi vị khát sĩ được vắng yên, không bị xáo động bởi những âm thanh vọng tới?

7. Vị khát sĩ muốn đạt tới an lành cần phải nói gì? Phải làm gì cho đúng? Phải trì giới như thế nào? Phải thực tập làm sao để đừng nửa chừng đánh mất sự hành trì của mình?

8. Tu tập như thế nào để giới thân không bị sút mẻ? Làm sao để khi đi thì đi một mình, không đàn đúm với ai? Làm sao để có ý chí gột sạch được u mê, để tìm cầu tuệ nhãn, giống như một người thợ rèn luyện thép, loại ra được những chất quặng dơ bên trong?

9. Bụt dạy có năm cái hiểm nguy: ác thú bốn chân, sâu, muỗi, rắn rết và những con người có ý đồ không tốt. Nhưng nếu biết sống có chánh niệm và tinh cần thì vị khát sĩ sẽ không bị những thứ ấy làm hại. Vị ấy phải hết lòng tu tập, quyết tâm đừng chạy theo những cái khả ái.

10. Thấy những người ngoại đạo đừng để tâm tới họ. Đừng xuất hiện, đừng nói nhiều, đừng phô trương hình thức. Nếu biết

quán chiếu lý vô ngã một cách sâu sắc thì có thể nhẫn xả được tất cả. Đừng ham tới lui chốn phố xá đông người.

11. Đau nhức, bệnh tật, đói lạnh, những cái ấy hãy học cách chịu đựng cho quen, đừng sợ hãi chúng. Hãy sử dụng chánh tinh tiến để chống cự lại và để tự bảo hộ mình.
12. Đừng chạy theo những cái vỏ quyền rũ bên ngoài. Diệt tận gốc những mầm mống của cái ác, đừng cho chúng tiếp tục. Đừng nắm bắt những cái không thể nắm bắt và cả những cái có thể nắm bắt. Đừng vướng mắc vào quá khứ, đừng trông ngóng về tương lai.
13. Duy trì tâm bồ đề, nuôi lớn thiện tâm. Vượt qua hàng rào thị phi, không bao giờ nói lời thô ác. Nhẫn nhịn được những điều bất như ý. Khi đi cũng như khi ngồi thực tập bốn phép nhẫn nhục để vượt qua nhu yếu than trách.
14. “Đêm nay ta sẽ ngủ ở đâu? Sáng nay ta sẽ đi khất thực ở xóm nào? Khi trong người có bệnh, làm sao cho hết bệnh, hết đau nhức?” Nếu cả ngày chỉ cứ suy nghĩ về những chuyện như thế thì thật là đáng thương. Phải biết học hỏi cách thức buông bỏ, phải biết hành trì để có thể đạt tới viễn ly.
15. (Khi được cúng dường thức ăn và y dược), đừng nghĩ tới chuyện ngon hay dở, nhiều hay ít. Phải biết tiếp nhận có điều độ. Phải biết dừng lại khi nên dừng lại. Trong khi bước đi giữa thôn làng nếu nghe tiếng người chửi bới thì hãy giữ im lặng, đừng nói lời thô ác để đáp lại.
16. Vị khất sĩ bước đi, hai mắt nhìn xuống, không láo liêng. Dùng thì giờ mà thực tập thiền quán, đừng ham ngủ. Quán duyên khởi, làm cho tâm ý an lành. Đình chỉ vọng niệm, đoạn trừ mọi mối nghi ngờ.
17. Đừng nhận những gì không đáng nhận. Không cho những gì không đáng cho. Phải biết nhìn kẻ khác bằng con mắt từ bi, đừng nạt nộ ai. Nếu có xảy ra chuyện tranh chấp, thì biết đối

xử với tâm bình đẳng. Đừng quan trọng hóa chuyện ai đúng ai sai.

18. Mỗi khi bị chửi mắng, đừng nổi cơn thịnh nộ. Đừng nói nặng lời với các bạn đồng tu. Lời nói dịu dàng sẽ thấm dần vào được như nước. Đừng có ý tìm cách đìm người khác xuống.
19. Nếu có ai muốn tỏ bày sự cung kính phải thực tập để đừng bị sự tôn kính ấy chạm đến mình. Sắc đẹp, tiếng hay, vị ngọt, hương thơm, cảm xúc dễ chịu, đừng để cho những cái ấy làm tổn hại đến tự thân.
20. Đối với những cám dỗ, đừng để bị đắm trước. Phải biết điều phục tâm ý mới không bị vướng vào chúng. Vị khát sĩ biết sử dụng giới pháp và thiền quán để đạt tới minh tuệ. Đưa tâm chuyên về một mối để phá cho vỡ được khối vô minh đã được chứa chất từ lâu đời.

## Đại ý

Kinh này bổ túc cho kinh đi trước, nói thêm về Công Phu Thực Tập Căn Bản của người xuất sĩ. Ta thấy rất rõ ràng là thầy Xá Lợi Phất đang đặt những câu hỏi để Bụt trả lời không phải là cho thầy mà cho tất cả các vị khát sĩ đang có mặt trong lúc ấy. Ngay chính những câu hỏi này đã là những lời dạy dỗ của một vị huynh trưởng cho đàn em rồi. Ví dụ những câu hỏi trong các bài thi kệ thứ bảy và thứ tám: vị khát sĩ muốn được an ổn, cần phải nói gì? Không nên nói gì? Phải làm gì cho đúng? Phải trì giới thế nào? Làm sao để đừng bỏ cuộc nửa chừng? Làm thế nào cho giới thân không bị sút mẻ? Làm sao để mỗi khi bước đi thì đi một mình, đừng đàn đúm với ai? Làm thế nào để loại trừ các chất độc phiền não nội tâm?

Những câu trả lời của Bụt rất thiết thực. Cố nhiên các loài dã thú bốn chân, rắn, rết, sâu, muỗi v.v... có thể làm hại mình, nhưng nếu có chánh niệm thì mình sẽ không bị những thứ ấy làm hại. Nhưng còn một hiểm nguy khác: đó là loài người hai chân. Có những người có ý đồ không tốt, họ không muốn cho mình tu học. Lại có những người

cũng ở trong giới tu tập nhưng vì ganh tỵ, vì sợ hãi cũng muốn loại trừ mình. Đối với những tai nạn do giới “hai chân” này gây ra, thì cách thức hay nhất là đừng tranh dành với họ, “Đừng xuất hiện, đừng nói nhiều, đừng phô trương hình thức. Đừng ham tới lui chốn phố xá đông người.” Đó là lời dặn dò của Bụt trong bài thi kệ thứ mười.

Đã đi xuất gia thì đừng lo lắng về chuyện tối nay ngủ ở đâu, sáng mai ăn ở đâu, khi có bệnh thì ai săn sóc cho mình, khi đói lạnh thì ai lo lắng cho mình. Nếu nương vào Tăng thân và hết lòng tu tập thì mọi việc sẽ được sắp xếp, mình không cần lo lắng về những thứ ấy.

Đừng nắm bắt những cái không thể nắm bắt và ngay cả những thứ có thể nắm bắt. Đừng tiếc thương quá khứ, đừng trông ngóng tương lai. Đừng chạy theo cái vỏ hào nhoáng bên ngoài. Nội lời nhắn nhủ này trong bài thi kệ thứ mười hai cũng đã làm kim chỉ nam cho sự thực tập suốt đời của một vị khất sĩ.

Bài kệ thứ mười lăm dặn ta tiêu thụ cho có chừng mực. Phải biết dừng lại khi cần dừng lại. Gặp người chửi bới thì giữ im lặng đừng đáp lại. Như vậy sẽ có an ninh.

Bài kệ thứ mười sáu dặn vị khất sĩ khi bước đi hai mắt phải nhìn xuống, đừng láo liêng.

Bài kệ thứ bảy dạy về cách cho và cách nhận. Chỉ nhận những gì đáng nhận, cho những gì đáng cho. Phải đối xử bình đẳng, không thiên vị. Phải tập nhìn bằng mắt từ bi. Từ nhãn thị chúng sanh.

Bài kệ thứ mười chín dạy ta thực tập khiêm cung đừng để sự cung kính của người khác làm hại đến pháp thân của mình. Phải phòng hộ sáu căn, đừng để sắc đẹp, tiếng hay, vị ngọt, hương thơm, lạc xúc và tiếng khen kéo mình đi về nẻo hưởng thụ.

Cuối cùng bài kệ thứ hai mươi nhắc ta phải thực tập thiền quán để đạt tới minh tuệ, phá vỡ vô minh.

## **Bài kệ 1**

Vị thường kiến hữu thị giả

未嘗見有是者



Vị thường văn hữu thuyết giả  
Tôn như thị uy thần Thiên  
Tùng đầu thuật lai chí thị

未嘗聞有說者  
尊如是威神天  
從兜術來至是

### Bài kệ 2

Thiên Nhân thế tất ủng hộ  
Trọng ái tục như thân nhãn  
Nhất thiết an bất vi chuyển  
Lạc độc hành trước trung ương

天人世悉擁護  
重愛俗如身眼  
一切安不為轉  
樂獨行著中央

### Bài kệ 3

Vô ưu giác ngã thiện hành  
Đáo thượng giáo phục hoàn thế  
Nhiêu tâm giải hoại dục thân  
Ác hành xuất hữu thiện nghĩa

無憂覺我善行  
到上教復還世  
饒心解壞欲身  
惡行出有善義

### Bài kệ 4

Nhược Tỳ-kheo hữu yếm tâm  
Hành hữu bại hữu không sanh  
Tại thụ hạ nhược khoáng dã  
Tại thâm sơn vu thất trung

若比丘有厭心  
行有敗有空生  
在樹下若曠野  
在深山于室中

### Bài kệ 5

Nhược cao xứ hạ sàng ngọa  
Lai khủng bố phàm kỷ bối  
Hành hà tùng chí bất úy  
Hoặc cửu hậu sở hành xứ

若高處下床臥  
來恐怖凡幾輩  
行何從志不畏  
或久後所行處

### Bài kệ 6

Thế kỷ bối bi lai thanh  
Nhược vãng lai tại phương diện

世幾輩彼來聲  
若往來在方面

Tỳ-kheo xứ bất trước ý  
Sở chỉ xứ tịch vô hương

比丘處不著意  
所止處寂無響

### Bài kệ 7

Khẩu dĩ xuất thiện ác hương  
Tại hành xứ đương hà tác  
Trì giới trú hành bất xả  
Tỳ-kheo học cầu an tường

口已出善惡響  
在行處當何作  
持戒住行不捨  
比丘學求安祥

### Bài kệ 8

Vân hà học giới bất lậu  
Độc tại hành thường vô bạn  
Dục tẩy minh cầu minh mục  
Dục cổ mân xuy nội cấu

云何學戒不漏  
獨在行常無伴  
欲洗冥求明目  
欲鼓岷吹內垢

### Bài kệ 9

Ngũ khủng bố tuệ bất úy  
Chí tâm học viễn khả dục  
Cần trách mãnh diệt thuế trùng  
Nhân ác thanh tứ túc thú

五恐怖慧不畏  
至心學遠可欲  
勤蚱蟻亦蛻蟲  
人惡聲四足獸

### Bài kệ 10

Phi thân Pháp ý mạc thức  
Vô sắc thanh quang vô hình  
Tất phi ngã tất nhẫn xả  
Mạc văn thiện tham phụ huyền

非身法意莫識  
無色聲光無形  
悉非我悉忍捨  
莫聞善貪婦縣

### Bài kệ 11

Sở bị thống bất khả thân  
Khủng nhược các tất thọ hành  
Thị tào khổ thống nan nhẫn

所被痛不可身  
恐若各悉受行  
是曹苦痛難忍

Dĩ tinh tấn tác cự hãn

以精進作拒扞

### Bài kệ 12

Nguyện ý tưởng niệm mạc tùy

願綺想念莫隨

Quật ác tài căn bạt chỉ

掘惡栽根拔止

Trước ái khả nhược bất khả

著愛可若不可

Hữu dĩ quá hậu mạc vọng

有已過後莫望

### Bài kệ 13

Tồn hiệt tưởng thực thành thiện

存黠想熟成善

Việt thị khứ tị thô thanh

越是去避麤聲

Nhẫn bất lạc tọa tại hành

忍不樂坐在行

Tứ khả nhẫn ai bi pháp

四可忍哀悲法

### Bài kệ 14

Thường hà chỉ tại hà thực

常何止在何食

Khủng hữu thống vân hà chỉ

恐有痛云何止

Hữu thị tưởng thậm khả bi

有是想甚可悲

Học tạo khí hành viễn khả

學造棄行遠可

### Bài kệ 15

Hữu vị hữu khổ lạc khổ

有未有苦樂苦

Tri kỳ độ thủ khả chỉ

知其度取可止

Văn quan bế huyện quốc hành

聞關閉縣國行

Thô ác thanh ưng mạc nguyện

麤惡聲應莫願

### Bài kệ 16

Cử nhãn nhân mạc vọng chiêm

舉眼人莫妄瞻

Dữ thiền hội đa mạc ngọa

與禪會多莫臥

Quán nhân duyên ý an tường

觀因緣意安祥

Chỉ an niệm nghi tưởng đoạn

止安念疑想斷

### Bài kệ 17

Thủ mặc tà dữ vô khi

取莫邪與無欺

Từ ai thị mặc khủng khí

慈哀視莫恐氣

Như đối kiến đẳng tâm hành

如對見等心行

Minh vô minh tùng cầu tiên

冥無明從求鮮

### Bài kệ 18

Bị ác ngữ mặc tăng ý

被惡語莫增意

Cố oán ngữ ư đồng học

故怨語於同學

Phóng thanh ngôn nhu nhược thủy

放聲言濡若水

Quý tâm pháp thức mặc tưởng

媿慚法識莫想

### Bài kệ 19

Nhược vi bỉ kiến tôn kính

若為彼見尊敬

Hữu hành ý ly mặc thọ

有行意離莫受

Nhược sắc thanh nhược hảo vị

若色聲若好味

Hương tế hoạt thị dục quyên

香細滑是欲捐

### Bài kệ 20

Ư thị pháp mặc tiết trước

於是法莫媠著

Học chế ý thiện khả thoát

學制意善可脫

Giới biến quán đẳng minh pháp

戒遍觀等明法

Hành hữu nhất cựu khí minh

行有一舊棄冥

# Kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt

(Phụ Tử Cọng Hội Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ 15, Đại Tạng Tân Tu 198  
trương đương với Purābheda Sutta, Sutta-Nipāta 848-861

## Bối Cảnh

Đây là kinh Phụ Tử Cọng Hội. Phụ Tử Cọng Hội nghĩa là cha con gặp nhau. Khung cảnh dựng lên: Thái tử Tất Đạt Đa thuộc bộ tộc Thích Ca sau khi thành đạo, dựng lên Tăng đoàn, đã về thăm gia đình và có dịp giáo hóa cho hoàng gia cũng như cho dân chúng trong nước Ca Tỳ La. Bụt độ được cho vua Tịnh Phạn. Vua Tịnh Phạn tỏ thái độ rất cung kính đối với Bụt. Dân chúng lấy làm ngạc nhiên tại sao vua cha lại phải cung kính đưa con mình đến mức ấy. Vua mới nói cho mọi người biết nhân cách vĩ đại của con mình, ngay từ khi còn bé. Giới phụ nữ thuộc dòng họ Thích Ca tới quy y học đạo rất đông. Sau khi mọi người tiếp nhận giới pháp, Bụt dạy kinh này.

- 1. Đã tiếp nhận đầy đủ giới pháp, chúng con phải nhận diện như thế nào và phải nói như thế nào cho đúng về bậc có chánh kiến, bậc đã được sinh ra như một vị anh hùng trên thế gian, bậc đã vượt thoát mọi ràng buộc khổ nạn? Xin đức Gotama chỉ dạy.**
- 2. Đó là người đã buông bỏ được mọi hiềm hận về quá khứ, mọi thắc mắc lo âu về tương lai. Trong giây phút hiện tại, người ấy cũng không bị hệ lụy vào bất cứ gì, cũng không bị kẹt vào hư danh và sự tôn kính của kẻ khác.**
- 3. Không tham đắm vào tương lai, không ưu sầu về quá khứ, người ấy trên đường mình đi đã buông bỏ mọi tham cầu, mọi tà kiến, không giữ lại một tư kiến nào.**
- 4. Đã buông bỏ mọi sợ hãi, đã trở nên vững chãi, nuôi dưỡng được chánh tín, người ấy diệt trừ được mọi nghi nan, không**

tật đổ, lòng hoan hỷ với những gì đang có và yêu nếp sống thành thoi.

5. Có khả năng tiết chế, không tham vọng, có nhiều tuệ giác, không ganh ghét ai, không nói xấu ai, không trau chuốt bên ngoài, không nói lưỡi hai chiều, người ấy buông bỏ mọi hý luận và nghi ngờ.
6. Tâm ý giải thoát, không đấm trước, lìa tư kiến, không theo dục vọng, bước đi an tường, người ấy có khả năng giải tỏa được mọi tranh chấp, không bị dục kéo đi, và đoạn trừ được mọi dục tưởng.
7. Không mưu toan để đạt tới một cái gì mình muốn, cũng không lo lắng khi mình không có cái kia, người ấy không oán giận, không bị vị ngọt của ái dục sai sử.
8. Không tự cao, thấy được tự tánh bình đẳng và vô ngã, không có mặc cảm thua người hay bằng người, biết quán chiếu, biết đình chỉ tâm ý, người ấy thấy được cái gì là thiện cái gì là ác và buông bỏ được những vọng cầu về tương lai.
9. Không kẹt vào cái đang xảy ra, không bị cột chân lại bất cứ ở đâu, người ấy biết quán chiếu, nhìn thẳng vào các pháp và không còn bị vướng mắc vào gì nữa. Dù trong cõi dục, cõi sắc hay cõi vô sắc cũng thế, người ấy luôn luôn sử dụng thông tuệ của mình, do đó không có gì mà không vượt thoát được.
10. Ái đã diệt, tâm đã tĩnh, người ấy đã vượt qua những cơn lũ lụt sâu khổ để tới bến bờ vô ưu, không còn theo đuổi tìm cầu lạc thú gì nữa trong ba cõi. Đã cõi trói, đã buông bỏ tất cả, người ấy không còn có gì để gọi là sở đắc.
11. Không cần con trai, không cần ruộng đất, không cần trâu bò, không cần của cải, người ấy không còn gì để nắm bắt hoặc để đuổi xua.

12. Dù bị đám đông công kích, phỉ báng, xúc phạm, dù có bị các vị phạm chí và sa môn chê bai, người ấy vẫn ngồi yên bất động, vẫn cứ đường mình mình đi.
13. Không tật đố, không xan tham, dù có được thế gian tôn kính người ấy cũng không bị vướng mắc. Người ấy không tự tôn, không tự ti, không đòi bằng người, cái gì đúng pháp thì làm, phi pháp thì bỏ.
14. Thấy được tự tính không, đạt tới vô cầu, vô đắc, không còn vui cái vui phàm tục của thế gian, tâm ý đã thực sự dừng lại, vị mâu ni vượt thoát thời gian, đạt tới bản môn, đi vào kiếp ngoài.

## Đại ý

Kinh này nói về một con người xuất gia lý tưởng. Đây là một vị mâu ni, một người thành đạt trên con đường tâm linh và trở thành một bậc thầy, một người gương mẫu cho tất cả những ai muốn sống một cuộc đời xuất trần thượng sĩ. Mâu Ni có nghĩa là người tĩnh lặng (tịch mịch), người đã đạt tới bình an, không còn nắm bắt, không còn trông ngóng, hoàn toàn thanh thoi, không có nhu yếu phô trương.

Bài kệ đầu là câu hỏi về hạnh đức của một vị mâu ni.

Bài kệ thứ hai: Người ấy không bị kẹt vào hư danh.

Bài kệ thứ ba: Người ấy đã buông bỏ được mọi tham cầu.

Bài kệ thứ tư: Người ấy biết sống tri túc, hạnh phúc, không còn sợ hãi, không còn tật đố; có khả năng sống thanh thoi.

Bài kệ thứ năm: Người ấy đã hết nghi ngờ, không còn nhu yếu lý luận.

Bài kệ thứ sáu: Người ấy tâm ý giải thoát, không còn kẹt vào tư kiến, không bị ái dục lôi kéo.

Bài kệ thứ bảy: Không còn trông cầu mong ước.

Bài kệ thứ tám: Năm vững được chỉ và quán, thấy được bình đẳng và vô ngã. Không còn mặc cảm.

Bài kệ thứ chín: Không bị vướng vào hiện tại, không bị kẹt vào trong tam giới.

Bài kệ thứ mười: Đạt tới chỗ vô ưu, giải thoát, viễn ly.

Bài kệ thứ mười một: Không có nhu yếu làm sở hữu chủ của bất cứ một cơ sở nào, dù là chùa hay tu viện.

Bài kệ thứ mười hai: Bất động trước mọi công kích và phi báng.

Bài kệ thứ mười ba: Không bị sự cung kính của thế gian làm lay chuyển tâm ý.

Bài kệ thứ mười bốn: Thấy được tự tính không, đã thực sự dừng lại, đã đạt tới vô đắc, đã vượt thoát thời gian, đi vào kiếp ngoài.

### **Bài kệ 1**

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Hữu giới cụ đương hà kiến     | 有戒具當何見 |
| Vân thuyết ngôn tòng ẩm khổ   | 云說言從陰苦 |
| Nguyện Cồ Đàm giải thuyết thử | 願瞿曇解說此 |
| Vấn chánh ý thế hùng sanh     | 問正意世雄生 |

### **Bài kệ 2**

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Tiên dĩ hành khí trọng nhuế   | 先已行棄重患 |
| Diệc bất trước hậu lai nguyện | 亦不著後來願 |
| Lai hiện tại diệc bất thủ     | 來現在亦不取 |
| Diệc bất thọ tôn kính không   | 亦不受尊敬空 |

### **Bài kệ 3**

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Vị lai tưởng bất trước ái  | 未來想不著愛 |
| Cửu viễn tưởng diệc bất ưu | 久遠想亦不憂 |
| Hành viễn khả xả tế nhuyễn | 行遠可捨細軟 |



Tà kiến tận thiếu vô hữu

邪見盡少無有

#### Bài kệ 4

Dĩ khứ khủng vô úy bố

已去恐無畏怖

Bất khả động tín vô nghi

不可動信無疑

Vô tật tâm lạc bỉ dũ

無嫉心樂彼與

Hành như thị ái tôn mạng

行如是愛尊命

#### Bài kệ 5

Năng tự thủ bất đa vọng

能自守不多望

Tự đa đắc tuệ vô tật

自多得慧無嫉

Bất ác xú bất mô dã

不惡醜不嫫冶

Bất lưỡng thiệt xả hí nghi

不兩舌捨戲疑

#### Bài kệ 6

Ý tất thoát vô sở trước

意悉脫無所著

Khí tự kiến vô ý vọng

棄自見無綺妄

An tường hành năng giải đối

安庠行能解對

Diệc bất dục đoạn dục tưởng

亦不欲斷欲想

#### Bài kệ 7

Bất học cầu sở lạc dục

不學求所樂欲

Tất vô hữu diệc bất ưu

悉無有亦不憂

Vô oán nhuế xả ái dục

無怨恚捨愛欲

Bất vi vị sở khả sử

不為味所可使

#### Bài kệ 8

Bất tự cao ngã vô đẳng

不自高我無等

Đắc đối hủy hoành thủ kính

得對毀橫取敬

Đương hành quán chỉ ý niệm

當行觀止意念

Kiến thiện ác phi thứ vọng

見善惡非次望

### Bài kệ 9

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Khứ sở tại vô sở chí           | 去所在無所止 |
| Quán hướng pháp đương hà trước | 觀向法當何著 |
| Dục sắc không diệt vô sắc      | 欲色空亦無色 |
| Tùng hiệt kế bất dục thoát     | 從黠計不欲脫 |

### Bài kệ 10

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Ái dĩ diệt nãi dĩ tức   | 愛已滅乃已息 |
| Tam giới không vô lạc ý | 三界空無樂意 |
| Tất giải ly hà tùng đắc | 悉解離何從得 |
| Đa tùng hải độ vô ưu    | 多從海度無憂 |

### Bài kệ 11

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Bất nguyện sinh kiến hữu tử   | 不願生見有子 |
| Liệt địa hành nguyện bảo tăng | 列地行願寶增 |
| Lai bất sinh khứ bất đáo      | 來不生去不到 |
| Dục hà sách tùng hà đắc       | 欲何索從何得 |

### Bài kệ 12

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Tất vô năng thuyết đáo xứ | 悉無能說到處 |
| Chúng học sa môn du tâm   | 眾學沙門遊心 |
| Tất lệnh cầu sở tại xứ    | 悉令求所在處 |
| Như xúc mạo tri như khứ   | 如觸冒知如去 |

### Bài kệ 13

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Diệt bất tật diệt vô tham  | 亦不嫉亦無貪 |
| Tuy tại cao tôn bất lạc    | 雖在高尊不樂 |
| Bất lạc trung hạ bất lạc   | 不樂中下不樂 |
| Tùng pháp sinh phi pháp xả | 從法生非法捨 |

## Bài kệ 14

Thị tất không diệc vô hữu

是悉空亦無有

Tùng bất đắc diệc bất cầu

從不得亦不求

Mạc dục thế tà lạc nhân

莫欲世邪樂人

Ý dĩ chỉ tiện đáo tận

意已止便到盡

# Kinh Chuyển Hóa Bạo Động và Sợ Hãi

(Duy Lôu Lạc Vương Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ 16, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Attadanda Sutta, Sutta-Nipāta 935-954

## Bối Cảnh

Đây là kinh Duy Lôu Lạc Vương. Duy Lôu Lạc Vương là tên của vua Tỳ Lưu Ly (Virudhaka), người kế vị vua Ba Tư Nặc. Khung cảnh dựng lên: Vua Tỳ Lưu Ly đem quân đánh Ca Tỳ La Vệ và tàn sát dòng họ Thích Ca vì hận thù. Ngày xưa vua Ba Tư Nặc đã rước một tỳ nữ xinh đẹp của vua Mahanam, người kế vị vua Tịnh Phạn, về làm cung phi. Vị này thuộc giai cấp thấp của xã hội. Hồi còn trẻ, Thái tử Tỳ Lưu Ly đã được gửi qua Ca Tỳ La để học về nghệ thuật bắn cung. Lúc ấy dòng họ Thích mới xây dựng được một hội trường rất đẹp để mỗi lần Bụt tới thì đón tiếp và giảng dạy ở đấy. Luật lệ đặt ra là Bụt và chư vị xuất sĩ được rước vào trước, sau đó mới tới giới chức chính quyền và các tầng lớp dân chúng. Tỳ Lưu Ly tự ý đi vào đấy với các bạn và không tôn trọng luật lệ kia. Sau khi Tỳ Lưu Ly về nước, dân chúng làm lễ tẩy tịnh hội trường cho hội trường thanh tịnh trở lại, vì nghĩ rằng Tỳ Lưu Ly, dòng dõi của một nữ tỳ, đã làm ô uế chỗ linh thiêng. Sau này Tỳ Lưu Ly biết được chuyện ấy, rất cảm phẫn, nuôi ý một ngày đem quân tới trả thù.

Cuộc tàn sát đẫm máu của Vua Tỳ Lưu Ly đã gây bao nhiêu tang tóc và thảm thương. Bụt đã tìm mọi cách để ngăn cản nhưng cuối cùng cũng không ngăn cản được. Bụt nói kinh này về hận thù, bạo động và sợ hãi.

- Hãy lắng nghe và quán sát để thấy tại sao mà từ trạng thái an lành người ta đã đưa xã hội tới tình trạng đầy khùng bố bạo động như hiện nay? Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở thành như thế? Tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này và kể cho quý vị nghe làm thế nào mà tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi.**

2. Người đời trải nghiệm từ cái khổ này đến cái khổ khác, như con cá sống trong một nơi mà ở đó càng ngày nước càng khô cạn. Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh và con người vì u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố và trừng phạt.
3. Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn lạc cả mười phương, không có nơi nào thực sự còn an ổn. Ai cũng cho mình là hơn người, ít ai biết buông bỏ cái đam mê của mình. Vì không thấy được sự thực ấy, cho nên con người cứ áp ủ mãi cái tri giác sai lầm của mình.
4. Tự trói buộc mình bằng những tri giác sai lầm ấy, người ta chỉ đem lại thêm cho mình nhiều tối tăm và thống khổ. Tôi đã nhìn sâu vào trong tâm ý của những người không có hạnh phúc và tôi đã thấy một mũi dao nhọn được che giấu dưới những niềm thống khổ của họ. Vì chính họ không trông thấy mũi dao nhọn ấy trong tâm, cho nên họ khó có khả năng chịu đựng được niềm đau.
5. Cái niềm đau gây ra do mũi dao nhọn ấy kéo dài, không thay đổi, và vì cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ đã làm cho niềm đau trong họ tràn ngập thế giới. Chỉ khi nào có cơ hội nhận diện được nó và lấy nó ra khỏi trái tim thì khổ đau mới không còn và mình mới có cơ hội dừng lại.
6. Trong số những hệ lụy của cuộc đời, mình đừng để cho tự thân vướng vào bất cứ một hệ lụy nào. Những gốc rễ của tà loạn phải biết cắt đứt. Phải buông bỏ đừng nương vào chúng nữa. Nếu buông bỏ được tà dục thì ta có thể vượt qua mọi khổ nạn. Kẻ hành giả phải vượt ra khỏi cái vòng khổ nạn thì mới thành tựu được sự nghiệp giải thoát cho chính mình.
7. Kẻ hành giả chân chính phải có tâm dạ chí thành, đừng tự hành động dựa trên vọng tưởng, cứ đường thẳng mà đi, không nói lùi hai chiều. Phải biết cách dập tắt ngọn lửa của sự hờn giận, phải biết cách làm tan vỡ khối tham vọng của mình. Nếu

biết cởi bỏ được những ràng buộc của phiền não thì mình có thể bắt đầu thấy được bến bờ giải thoát.

8. Nên buông bỏ sự tự hào, đừng ham ngủ, đừng để chìm vào trạng thái hôn trầm. Biết sống và làm việc cho có chừng mực, đừng đánh mất mình trong đám đông. Đừng vướng vào những cái bèo ngoài hào nhoáng. Phải biết từ khước chúng. Phải quán chiếu thường xuyên tự tánh không của vạn pháp để đạt tới Niết Bàn tĩnh lặng.
9. Đừng nhục mạ ai, cũng đừng để mình bị níu kéo và vướng mắc vào những hình sắc đối gạt bên ngoài. Đừng dẫn mình trong những cuộc vui mà quên đi mục đích của sự hành trì là giải cứu khổ nạn.
10. Những gì thuộc về quá khứ, đừng nghĩ tới chúng nữa. Những gì thuộc về tương lai, đừng vọng tưởng đến chúng. Những gì đang xảy ra trong hiện tại phải được nhận diện để đừng bị vướng vấn vào. Cứ như thế thênh thang bước một mình khắp năm châu bốn biển mà không còn bị ai ganh ghét.
11. Tôi nói rằng tham dục là mãnh lực gây ra tàn hại nhiều nhất. Đó là cơn lũ lụt làm tràn ngập cả thế gian. Thấy được điều đó thì mới chế phục được mọi nghi ngờ. Cần để tâm quán chiếu về lý duyên khởi. Phải thấy được rằng nếu không thoát ra được cái ô nhiễm của tham dục thì ta khó mà chấm dứt được khổ đau.
12. Trong đám đông, số người có năng lực buông bỏ tham dục rất ít, thời đại nào cũng thế. Nhưng một khi đã buông bỏ được rồi thì kẻ hành giả lại không cảm thấy mất mát gì, cũng không có nhu yếu di chuyển tới một nơi nào khác: cơn lũ lụt kia tự nó sẽ cáo chung và không có gì còn ràng buộc được ta nữa.
13. Nương vào sức mạnh của tuệ giác làm cỗ xe, vị mâu ni vượt tới bờ bên kia. Nhờ có tuệ giác, vị ấy không còn lo lắng và thấy mình đang được bảo hộ. Sinh tử, tai ách và sự ganh ghét

không còn xâm phạm tới vị ấy được. Do sức mạnh của tinh tiến, vị ấy đạt được bình an thật sự.

14. Đã xa lìa được (tham dục) thì khổ đau không còn tồn tại, người hành giả quán chiếu về tự tánh không của vạn pháp, không còn vướng bận vào bất cứ một pháp nào. Đã trực tiếp thấy được con đường lớn đưa tới an bình rồi, người ấy không còn vướng vào bất cứ một quan điểm nào của thế gian nữa.
15. Khi hành giả không còn chấp rằng thân này là mình, thấy được tính cách không thể nắm bắt và không thật sự tồn tại của một cái ngã thì vị ấy không còn gì để lo lắng nữa.
16. Khi gốc rễ của si mê đã được nhổ lên và khi những cây non của si mê mới mọc lên cũng đã bị nhổ sạch không còn có cơ hội lớn lên, thì trong hoàn cảnh hiện tại, người hành giả không còn nắm bắt một cái gì nữa và không còn có nhu yếu phân biệt ai là đồng minh ai là kẻ thù.
17. Khi đã không còn bị kẹt vào các khái niệm tâm và vật (như những gì tồn tại ngoài nhau), khi đã không còn bị kẹt vào các ý niệm, khi đã không thấy có gì có thể nắm bắt, khi đã thấy được rằng không gian và vật thể là không, thì không có gì trong thế gian còn có thể làm cho vị ấy oán than buồn giận nữa.
18. Đã vượt được hoàn toàn cái ý niệm về tất cả trong đó có ý niệm về vật thể thì trong tất cả các pháp hành, không pháp nào mà mình không đạt được. Đã được học hỏi, thực tập và thuyết giảng thông thạo được giáo lý vô dục thì dù có bị bất cứ ai đến chất vấn, vị ấy cũng không còn cảm thấy e ngại trong việc ứng đối.
19. Đã đạt được tuệ giác rồi, vị ấy không cần lệ thuộc vào ai nữa cả. Vì không còn mong cầu gì nữa và cũng không còn ghét bỏ gì nữa cho nên vị ấy đạt được sự bình an trong tâm hồn và thực chứng được Niết Bàn tịch tĩnh.

20. Nhìn xuống không thấy hãnh diện, nhìn lên không thấy sợ hãi, vị Mâu ni an trú nơi tự tính bình đẳng, không còn bị vướng vào một kiến chấp nào. Bấy giờ tất cả mọi tranh chấp đều đã được ngưng lại, oán thù và tật đố không còn có mặt, vị ấy tuy đứng trên tuệ giác mà chẳng thấy mảy may tự hào.

## Đại ý

Kinh này cung cấp những câu trả lời thiết thực cho tình trạng thế giới hiện tại, đây hận thù, bạo động, sợ hãi và khủng bố. Kinh này rất có tính cách hiện đại. Chúng ta sống trong một thời đại có quá nhiều bạo lực và hận thù, không gian thanh thoi an lành càng ngày càng bị thu hẹp, giống như tình trạng của một con cá càng lúc càng thiếu nước. Đó là hình ảnh đưa ra trong bài thi kệ thứ hai. Bụt đã nói kinh này từ kinh nghiệm bản thân của Ngài. Ngài nói ra sự thật muôn đời mà bây giờ ai cũng thấy: trong hoàn cảnh khổ đau bức xúc, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh, và con người u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố trừng phạt.

“Cả thế giới đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn lạc cả mười phương, không có nơi nào thực sự còn an ổn.” Bài kệ thứ ba nói tới hận thù, đam mê và vô minh như những yếu tố căn bản làm phát sinh bạo động.

Cái ham muốn và cái sợ hãi đi đôi với nhau. Ngay từ lúc lọt lòng mẹ ta đã có sự sợ hãi về cái ham muốn ấy: sợ chết, sợ bỏ rơi, sợ không ai chăm sóc, và ham sống, ham có người để nương tựa, ham có đủ những phương tiện để sống còn, để khỏi chết. Tất cả những ham muốn và sợ hãi sau này đều đã phát sinh trên cái ham muốn và sợ hãi nguyên thủy ấy. Tham vọng, hận thù và sợ hãi là con dao nhọn trong tâm người. Chừng nào chưa lấy được con dao nhọn ấy ra thì chừng đó con người còn lo sợ, còn khổ đau và làm cho thế giới tràn ngập khổ đau. Hình ảnh lưỡi dao nhọn trong trái tim cất giấu dưới những lớp khổ đau và tham vọng là hình ảnh nổi bật nhất trong kinh. Hình ảnh ấy nằm ở bài thi kệ thứ tư và thứ năm.



Các bài thi kệ thứ tám và thứ chín nhấn mạnh về sự thực tập đừng lên án ai, đừng nhục mạ ai và khi bị lên án hay nhục mạ thì phải quán chiếu để đừng bị tổn thương. Bị tổn thương thì lập tức con dao nhọn sẽ phát sinh trong tâm, đưa đến hành động hận thù và trách phạt.

Muốn lấy con dao nhọn trong tâm ra, ta phải thực tập nhìn sâu. Bài thi kệ thứ mười lăm nói đến tuệ giác vô ngã như yếu tố căn bản đưa tới buông bỏ lo lắng và hận thù: Tri giác sai lầm (vô minh) là gốc rễ của mọi hiềm hận. Chúng được vô ngã thì buông bỏ được mọi mặc cảm, mọi tư kiến, do đó mọi hiềm hận sẽ bị tiêu tan. Những kẻ khủng bố không sợ chết, sẵn sàng chết là vì hai lý do: thứ nhất là họ cho họ có chân lý, và chết vì chân lý là một cái chết đẹp, thứ hai là họ rất muốn trừng phạt những kẻ đã kỳ thị họ, đã xem thường họ, những kẻ này đã làm tổn thương tự ái của họ. Buông bỏ tư kiến và tự hào là sự thực tập căn bản của kinh này, giúp ta lấy đi con dao nhọn trong trái tim ta.

Tự độ xong rồi, mình mới có thể giúp được kẻ khác. Sau khi mình đã lấy được con dao nhọn trong trái tim của mình ra rồi thì mình mới có khả năng giúp kẻ khác làm như thế. Có tuệ giác, có tình thương ta mới làm được việc này. Mà khi ta đã có tuệ giác và tình thương, ta sẽ áp dụng các pháp môn ái ngữ và lắng nghe để giúp cho kẻ kia điều chỉnh những tri giác sai lầm trong họ, để họ hết bị tổn thương và tự ái, để họ không còn ý chí muốn trừng phạt, để họ lấy ra được con dao nhọn trong tâm của họ. Diệt trừ khủng bố ta không thể sử dụng đe dọa, trừng phạt và bạo động. Còn sử dụng những phương tiện ấy thì ta còn làm cho hận thù và bạo động tăng trưởng, và thế giới càng ngày càng trở nên khó sống như con cá càng ngày càng thiếu nước. Chỉ với các phương tiện ái ngữ và lắng nghe bằng tâm từ bi ta mới có thể giải trừ hận thù và bạo động.

Kinh này là một pháp bảo vô giá cần được phổ biến và đem ra thực tập trong môi trường gia đình, học đường, sở làm và trên lĩnh vực ngoại giao quốc tế.

### Bài kệ 1

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| Tùng vô ai trí khủng bố         | 從無哀致恐怖      |
| Nhân thế thế tùng hiệt thính    | 人 世 世 從 黠 聽 |
| Kim dục thuyết nghĩa khả thương | 今 欲 說 義 可 傷 |
| Ngã sở tùng xả úy bố            | 我 所 從 捨 畏 怖 |

### Bài kệ 2

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| Triển chuyển khổ giai thế nhân | 展 轉 苦 皆 世 人 |
| Như càn thủy đoạn lưu ngư      | 如 乾 水 斷 流 魚 |
| Tại khổ sinh dục hại ý         | 在 苦 生 欲 害 意 |
| Đại bỉ khủng si minh lạc       | 代 彼 恐 癡 冥 樂 |

### Bài kệ 3

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| Nhất thiết thế tất nhiên thiêu | 一 切 世 悉 然 燒 |
| Tất thập phương loạn vô an     | 悉 十 方 亂 無 安 |
| Tự cống cao bất xả ái          | 自 貢 高 不 捨 愛 |
| Bất kiến cố trì si ý           | 不 見 故 持 癡 意 |

### Bài kệ 4

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| Mạc tác phược cầu minh khổ  | 莫 作 縛 求 冥 苦 |
| Ngã tất quán ý bất lạc      | 我 悉 觀 意 不 樂 |
| Bỉ trí khổ thống kiến thích | 彼 致 苦 痛 見 刺 |
| Dĩ chỉ kiến nan khả nhẫn    | 以 止 見 難 可 忍 |

### Bài kệ 5

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| Tùng thích thống kiên bất di   | 從 刺 痛 堅 不 遺 |
| Hoài thích tẩu tất biến thế    | 懷 刺 走 悉 遍 世 |
| Tôn thích kiến bạt thống thích | 尊 適 見 拔 痛 刺 |
| Khổ bất niệm bất phục tẩu      | 苦 不 念 不 復 走 |

### Bài kệ 6

Thế diệc hữu tất mặc thọ  
Tà loạn bản xả mặc y  
Dục khả yếm nhất thiết độ  
Học tị khổ việt tự thành

世亦有悉莫受  
邪亂本捨莫依  
欲可厭一切度  
學避苦越自成

### Bài kệ 7

Trú chí thành mặc vọng cử  
Trì trực hành không lương thiệt  
Diệt nhuế hỏa hoại tán tham  
Xả não giải hiệt kiến độ

住至誠莫妄舉  
持直行空兩舌  
滅恚火壞散貪  
捨惱解黠見度

### Bài kệ 8

Xả mộng mộng mặc thùng ngoạn  
Viễn vô độ mặc dữ câu  
Kỷ khả ố mặc thủ trú  
Trước không niệm đương tận diệt

捨瞢瞢莫睡臥  
遠無度莫與俱  
奇可惡莫取住  
著空念當盡滅

### Bài kệ 9

Mặc vi khi khả khiên vãn  
Kiến sắc đối mặc vi phục  
Bỉ ý thân tri mặc trước  
Hí trước âm cầu giải nạn

莫為欺可牽挽  
見色對莫為服  
彼綺身知莫著  
戲著陰求解難

### Bài kệ 10

Cửu cố niệm xả mặc tư  
Diệc vô vọng đương lai thân  
Kiến tại vong bất trước ưu  
Ly tứ hải tất sự tẩu

久故念捨莫思  
亦無望當來親  
見在亡不著憂  
離四海疾事走

### Bài kệ 11

Ngã thuyết tham đại mãnh tệ  
Kiến lưu nhập nãi chế nghi  
Tùng nhân duyên ý niệm hệ  
Dục nhiễm hoại nạn đắc ly

我說貪大猛弊  
見流入乃制疑  
從因緣意念繫  
欲染壞難得離

### Bài kệ 12

Xả dục lực kỳ bối quá  
Tất số thế kỳ chung thiếu  
Xả bất một diệc bất tâu  
Lưu dĩ đoạn vô phược kết

捨欲力其輩寡  
悉數世其終少  
捨不沒亦不走  
流已斷無縛結

### Bài kệ 13

Thừa đế lực hiệt dĩ giá  
Lập đạo bỉ tuệ vô ưu  
Thị thai nguy tật sự hộ  
Cần lực thủ khả chí an

乘諦力黠已駕  
立到彼慧無憂  
是胎危疾事護  
勤力守可至安

### Bài kệ 14

Dĩ kế viễn thị thống khứ  
Quán không pháp vô sở trước  
Tùng trực kiến quảng bình đạo  
Tất bất trước thế sở kiến

已計遠是痛去  
觀空法無所著  
從直見廣平道  
悉不著世所見

### Bài kệ 15

Tự bất kế kiến thiếu thân  
Bỉ vô hữu đương hà kế  
Dĩ bất khả diệc bất tại  
Phi ngã hữu đương hà ưu

自不計見少身  
彼無有當何計  
以不可亦不在  
非我有當何憂

### Bài kệ 16

Bổn si căn bạt vi tịnh  
Hậu tải chí diệc vô dưỡng  
Dĩ tại trung tất mạc thủ  
Bất tu bạn dĩ khí cừu

本癡根拔為淨  
後栽至亦無養  
已在中悉莫取  
不須伴以棄仇

### Bài kệ 17

Nhất thiết dĩ khí danh sắc  
Bất trước niệm hữu sở thâu  
Dĩ vô hữu diệc vô xứ  
Nhất thiết thế vô dĩ oán

一切已棄名色  
不著念有所收  
已無有亦無處  
一切世無與怨

### Bài kệ 18

Tất dĩ đoạn vô tướng sắc  
Nhất thiết thiện tất dĩ đẳng  
Dĩ từng học thuyết kỳ giáo  
Sở lai vấn bất khủng đối

悉已斷無想色  
一切善悉與等  
已從學說其教  
所來問不恐對

### Bài kệ 19

Bất từng nhất trí thị tuệ  
Sở cầu thị vô khả học  
Dĩ yếm xả vô nhân duyên  
An ổn chí kiến diệt tận

不從一致是慧  
所求是無可學  
已厭捨無因緣  
安隱至見滅盡

### Bài kệ 20

Thượng bất kiêu hạ bất cụ  
Trụ tại bình vô sở kiến  
Chỉ tịnh xứ vô oán tật  
Tuy thừa kiến cố bất kiêu

上不僑下不懼  
住在平無所見  
止淨處無怨嫉  
雖乘見故不僑

# Giảng Kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt

(Phụ Tử Cọng Hội Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ 15, Đại Tạng Đại Chánh Tân Tu 198  
tương đương với Purābheda Sutta- Sutta Nipāta, Attakavagga 10

## Phần 1

*(Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 03.01.2010 tại chùa Cam Lộ,  
Xóm Hạ, Làng Mai)*

Trong khóa tu mùa Đông này chúng ta vừa học kinh Cát Tường và kinh Mâu Ni. Hôm nay chúng ta học một kinh mới cũng với chủ đề mâu ni. Chúng ta có bản chữ Hán, mỗi thầy, mỗi sư cô, sư chú đều phải có một bản chữ Hán để theo dõi và phải học nhận diện được những chữ trong đó. Chúng ta cũng đã dịch kinh này ra tiếng Việt, tiếng Anh và tiếng Pháp.

Có nhiều kinh nói về đề tài mâu ni, đây là một kinh nằm trong đề tài đó. Kinh này có một bản bằng Hán văn và một bản bằng tiếng Pali. Khi so sánh hai bản chúng ta thấy rất vui tại vì hai bản kinh đi về hai miền, miền Bắc và miền Nam và sau 2000 năm thì lại gặp nhau để so sánh. Trong quá trình truyền thừa có thể có những sai sót vì hồi ấy kinh chưa được viết xuống giấy mà chỉ được truyền miệng nên khó tránh khỏi khuyết điểm trong khi truyền lại đời sau.

Khi học hai văn bản, văn bản chữ Hán và văn bản tiếng Pali chúng ta thấy đại ý của hai kinh giống nhau, tuyệt nhất là số bài kệ phần lớn gần giống như nhau. Bản chữ Hán mà chúng ta có ở đây được thực hiện vào khoảng thượng bán thế kỷ thứ ba nên văn rất xưa, rất khó hiểu. Nhiều khi tôi phải so sánh với văn bản tiếng Pali để có thể hiểu được trong kinh muốn nói gì.

Kinh này do cư sĩ Chi Khiêm dịch. Ông cũng đã từng dịch kinh Pháp Cú. Kinh này nằm trong một loạt kinh gọi là Nghĩa Túc Kinh 義足經, tiếng Phạn là Arthapada Sutra. Artha là nghĩa lý. Túc 足 là cái chân mà

cũng có nghĩa là sự đầy đủ, chữ chân cũng có nghĩa là con đường. Nghĩa tức là nghĩa lý đầy đủ. Kinh Nghĩa Túc, như quý vị đã biết, được dịch vào nửa đầu thế kỷ thứ ba và là kinh thứ 198 trong Đại Tạng Tân Tu (Taisho Tripitaka). Người dịch là cư sĩ Chi Khiêm. Hồi đó có mặt với cư sĩ Chi Khiêm là một thầy tu từ Việt Nam sang, đó là thiền sư Tăng Hội. Hai người đã làm việc chung với nhau.

Hai người đã làm việc với nhau, đã dịch kinh với nhau. Cư sĩ Chi Khiêm dịch được vài chục kinh còn ghi chép lại trong Đại Tạng. Ông đã dịch những kinh tiểu thừa và cả kinh đại thừa. Có những bằng chứng cho thấy kinh Pháp Cú do Chi Khiêm dịch và kinh Nghĩa Túc này cũng do Chi Khiêm dịch. Những kinh này thuộc hệ thống tiểu thừa, nhưng Chi Khiêm cũng có dịch những kinh đại thừa như kinh Duy Ma Cát, kinh Tiểu Phẩm Bát Nhã. Thầy Tăng Hội cũng dịch nhiều kinh thiên tiểu thừa và cả kinh đại thừa. Tác phẩm lớn của thầy là Lục Độ Tập Kinh, hiện nay đã được dịch ra tiếng Pháp. Tôi có một bản Lục Độ Tập Kinh của thầy Tăng Hội bằng tiếng Pháp. Chi tiết đó tôi đọc trong sử và làm cho tôi có cảm tưởng là hai người đã làm việc chung với nhau, hai người đã chia sẻ với nhau những công trình phiên dịch.

Chi Khiêm được sinh ra ở Trung Quốc nhưng ông nội ông là người nước Nhục Chi (Indo-Scythe), vì vậy tên của ông có chữ Chi để nhớ đất nước của mình. Chi tiết đó cho chúng ta có cảm tưởng là sự liên hệ giữa thầy Tăng Hội và cư sĩ Chi Khiêm rất khăng khít. Cuối đời, Chi Khiêm đã thọ năm giới với thầy Tăng Hội và rút về một ngôi chùa để tu tập.

Trong sử có chép, khi thầy Tăng Hội qua nước Đông Ngô, đến Kiến Nghiệp, ở đó chưa có vị xuất sĩ người Ngô nào tại vì trong thời nhà Hán, nhà nước chưa cho phép người Hán xuất gia. Đến thời Tam Quốc cũng vậy và thầy Tăng Hội là người đầu tiên tổ chức đại giới đàn để truyền giới cho người Hoa. Với sự hỗ trợ của vua Ngô Tôn Quyền, thầy Tăng Hội đã lập được ngôi chùa Phật giáo đầu tiên ở nước Ngô gọi là chùa Kiến Sơ (First built). Dù sau này có khó khăn, có gặp pháp nạn, nhưng rốt cuộc ngôi chùa Kiến Sơ vẫn đứng vững.

Kiến Sơ là trụ sở của đạo Bụt tại nước Ngô. Bây giờ đến Nam Kinh, chúng ta có thể tới thăm, tuy chùa không còn nữa nhưng vết tích ngày xưa vẫn còn đó. Ngày xưa, vào thế kỷ thứ ba, thầy Tăng Hội của chúng ta đã qua đó và giúp tạo dựng Phật giáo ở nơi này.

Khi thầy Tăng Hội sang Đông Ngô thì ở đó chưa có một vị xuất gia người Hoa nào. Lúc đó nhà Hán vừa tan rã, Trung Quốc chia ra làm ba nước gọi là Tam Quốc: Miền Bắc có nước Ngụy, miền Tây có nước Thục và miền Nam có nước Đông Ngô. Kinh đô của Đông Ngô là Kiến Nghiệp tức Nam Kinh bây giờ. Thầy Tăng Hội tới Kiến Nghiệp và lập ngôi chùa đầu tiên ở Đông Ngô. Vua Ngô lúc bấy giờ là Ngô Tôn Quyền.

Có một điều rất rõ là, tuy cư sĩ Chi Khiêm dịch kinh rất nhiều nhưng ông chưa thật sự thọ năm giới. Trong sử có ghi lại là vào lúc cuối đời thì cư sĩ Chi Khiêm đã thọ năm giới. Hỏi đó làm gì có người xuất sĩ ở Đông Ngô để cư sĩ được thọ giới ngoài thiên sư Tăng Hội? Cho nên chúng ta có thể kết luận rằng, cư sĩ Chi Khiêm là đệ tử năm giới của thầy Tăng Hội. Đó là luận án của tôi.

Thầy Tăng Hội là con của một nhà doanh thương trẻ gốc Khương Cư (Sogdian) tới từ Ấn Độ. Cha của thầy qua tới đất Giao Châu, thấy ở đây dễ chịu nên muốn ở lại luôn. Ông cưới một cô gái Việt Nam và sinh ra thầy Tăng Hội. Vì vậy thầy Tăng Hội có cha gốc Khương Cư và mẹ gốc Việt Nam. Nhưng đến mười tuổi thì thầy mồ côi cả cha lẫn mẹ và được nhận vào chùa làm chú tiểu. Thầy rất thông minh nên học gì cũng nhanh. Thầy học tiếng Sanskrit, học chữ Hán. Khi lớn lên thầy trở thành một vị giáo thọ rất giỏi và dịch rất nhiều kinh ở Việt Nam. Khi sang nước Ngô thầy vẫn tiếp tục dịch kinh, có nhiều kinh thầy dịch hiện còn được giữ lại trong Đại Tạng Kinh chữ Hán tức Taisho Tripitaka.

Kinh Nghĩa Túc là một tập hợp của nhiều kinh nhỏ. Kinh chúng ta học ở đây có tên “Kinh Cha Con Gặp Nhau”, cha là vua Tịnh Phạn và con là Bụt Thích Ca. Theo kinh này, sau khi thành đạo Bụt không về nhà liền để thăm gia đình. Cốt lõi của kinh có mười bốn bài kệ rất



nguyên thủy, rất xưa. Những bài kệ này có phần tương đương trong tạng Pali. Ngoài mười bốn bài kệ còn có một đoạn văn xuôi dẫn nhập. Các nhà nghiên cứu đồng ý với nhau, phần văn xuôi được thêm vào sau để giải thích và tạo ra khung cảnh cho phần cốt lõi của kinh. Kinh Pháp Cú được viết dưới dạng toàn là thơ, còn kinh Pháp Cú Thí Dụ có những câu chuyện thí dụ bằng văn xuôi được đưa vào để đọc cho đỡ ngán và để giúp người ta hiểu thêm về những bài kệ. Phần văn xuôi có sau, phần văn vần (thơ) là căn bản. Ở đây chúng ta chỉ học phần văn vần tức những bài kệ.

Kinh Phụ Tử Cọng Hội (kinh Cha Con Gặp Nhau) 父子共會經 miêu tả lúc Bụt về thăm gia đình lần đầu, cả dòng họ Sakya tổ chức tiếp đón Bụt rất long trọng. Chính vua Tịnh Phạn cũng đi ra tiếp đón Bụt. Thấy Bụt đi rất uy nghi giữa một số đông đảo các thầy, vua Tịnh Phạn cúi xuống đánh lễ Bụt. Có một vài vị bị sốc: “Trời ơi! Tại sao cha mà lại đi lạy con?” Vua Tịnh Phạn nói:

- Quý vị phải biết Siddharta là con của tôi. Nhưng khi hoàng hậu có mang Siddharta thì bà nằm mơ thấy có một con voi trắng sáu ngà chui vào bụng. Siddharta lớn lên mới mấy tuổi đã biết ngồi thiền, có bóng cây che cho đến khi mặt trời lặn...

Và vua kể lại những chuyện ngày xưa. Dòng họ Thích Ca và những người thân thuộc đều rất hoan hỷ đến nghe Bụt thuyết pháp và sau đó người nào cũng thọ năm giới.

Hồi đó người ta gọi Bụt là Gotama, Sakya Gotama. Đó là những năm đầu sau khi Bụt thành đạo, người ta chưa gọi Ngài nhiều bằng danh từ Bụt. Người ta gọi Ngài là Gotama muni hay Sakya muni. Muni có nghĩa là người tĩnh lặng, một vị đạo sĩ, một ông thầy tu tĩnh lặng, không nói nhiều, không có nhu yếu tranh luận hơn thua với người khác. Trong những năm đầu người ta thích gọi Đức Thế Tôn bằng danh từ Mâu ni. Thích Ca Mâu Ni có nghĩa là ông thầy tu tĩnh lặng của dòng họ Thích Ca.

Kinh Nghĩa Túc (Arthapada Sutra) là một trong những kinh xưa nhất của Phật giáo nguyên thủy. Khi nghiên cứu kinh này, từ vấn đề bác

ngữ cho đến vấn đề khảo cổ, các nhà khoa học nhận ra kinh này có sớm nhất và giọng văn cổ nhất so với tất cả các kinh khác. Các học giả đương thời đều công nhận kinh Nghĩa Túc có tính cách nguyên thủy nhất, nói lên được tinh thần của Phật giáo nguyên thủy.

Tại Làng Mai chúng ta phân biệt lịch sử đạo Bụt ra ba giai đoạn: đạo Bụt nguyên thủy (Original Buddhism, Primitive Buddhism), đạo Bụt bộ phái (Buddhism of different schools) và đạo Bụt đại thừa (Mahayana Buddhism). Sau khi đạo Bụt bộ phái có mặt được nhiều trăm năm thì bắt đầu có đạo Bụt đại thừa (Mahayana Buddhism, Buddhism of the Great Vehicle). Thường thường lâu nay chúng ta nghĩ rằng đạo Bụt nguyên thủy có mặt từ lúc Bụt thành đạo cho đến năm 140 N (N: nirvana, nhập diệt) tức cho đến 140 năm sau khi Bụt nhập diệt. Sau khi Bụt nhập diệt được 140 năm thì giáo đoàn của Ngài chia ra, ban đầu chia làm hai: Phái Thượng Tọa Bộ thiểu số, bảo thủ và phái Đại Chúng Bộ đa số, tiến bộ. Chuyện phân phái xảy ra mấy trăm năm trước Thiên Chúa giáng sinh.

Chúng ta thấy nhân cách của Đức Thế Tôn rất hùng mạnh. Trong thời của Ngài thì nhân cách đó giữ cho giáo đoàn được thống nhất. Đến sau khi Ngài nhập diệt rồi, trong gần một thế kỷ rưỡi nữa giáo đoàn của Ngài vẫn còn thống nhất. Mãi cho đến 140 năm sau khi Ngài nhập diệt thì giáo đoàn mới chia làm hai phái tiến bộ (Mahāsāṅghika) và phái bảo thủ (Sthavira). Từ hai phái đó chia ra làm hai mươi mấy phái, thời đại này gọi là thời đại Phật giáo bộ phái (Many schools Buddhism).

Đạo Bụt nguyên thủy có mặt trong khoảng 220 năm, nếu chúng ta định nghĩa Phật giáo nguyên thủy như vậy thì còn rộng rãi quá. Khi học kinh Nghĩa Túc chúng ta thấy đạo Bụt nguyên thủy chỉ có mặt chừng vài ba năm, đó là những năm đầu sau khi Bụt thành đạo. Lúc đó chưa có tu viện, Bụt còn đi du hành với các thầy. Kinh Nghĩa Túc là một trong những kinh được nói ra trong những năm đầu khi Bụt và các thầy chưa thành lập tu viện, còn đi với nhau như những đoàn du hành đây đó.

Tuy vua Tần Bà Sa La (Bimbisara) có tặng cho một vườn tre nhưng đó chưa hẳn là tu viện. Đó chỉ là chỗ ngủ, chưa có nhà cửa, chưa có quy chế của một tu viện. Bụt và các thầy theo Bụt được gọi là những nhà đạo sĩ đi lang thang giáo hóa và danh từ Mâu ni dùng để chỉ những ông thầy tu như Bụt.

Hơn một năm sau khi thành đạo, Bụt trở về thành Ca Tỳ La Vệ, người ta đón tiếp rất đông, người ta nói tới Ngài như một vị mâu ni lớn, một vị đại mâu ni (maha muni). Trong kinh "Phụ Tử Cọng Hội" người ta đặt câu hỏi: "Thưa Gotama, thế nào là một vị mâu ni, thế nào là một vị thầy tu tinh lặng, một người có giới đức hoàn toàn? Chúng con muốn biết. Xin Ngài định nghĩa giùm cho, thế nào là vị mâu ni?"

### Bài kệ 1

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Hữu giới cụ đương hà kiến     | 有戒具當何見 |
| Vân thuyết ngôn tòng uẩn khổ  | 云說言從陰苦 |
| Nguyện Cồ Đàm giải thuyết thử | 願瞿曇解說此 |
| Vấn chánh ý thế hùng sanh     | 問正意世雄生 |

Đây là bài kệ khó nhất trong kinh, chúng ta có thể dịch như sau:

**Chúng con phải nhận diện như thế nào và phải nói như thế nào cho đúng về bậc toàn thiện có chánh kiến, có đầy đủ giới pháp, bậc được sinh ra như một vị anh hùng trên thế gian, bậc đó đã vượt thoát mọi ràng buộc khổ nạn? Xin Đức Gotama chỉ dạy cho chúng con.**

**Hữu giới cụ:** Ba chữ này có thể chỉ một con người có đầy đủ giới và hạnh.

**Đương hà kiến:** Phải nhận diện người đó như thế nào? Làm thế nào để nhận diện được một con người toàn thiện, một bậc mâu ni?

**Vân thuyết ngôn:** Chúng ta có thể nói gì về người đó?

**Tòng uẩn khổ:** Uẩn là ngũ uẩn, là những người lên xuống vì năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) của mình. Tòng uẩn khổ có nghĩa là người đó, khi so sánh thì nổi bật lên trong cuộc đời đầy khổ đau.

**Nguyện Cồ Đàm giải thuyết thứ:** Cồ Đàm là phiên âm của chữ Gotama. Bậc toàn thiện có giới đức đầy đủ, làm sao nhận diện được, làm sao nói về người đó được, xin Đức Thế Tôn nói cho chúng con nghe

**Vấn chánh ý thế hùng sanh:** Thế là cuộc đời, hùng là anh hùng. Có người đặt câu hỏi, đó là ý đưa ra để đặt cho một người được sinh ra trên cõi đời như một bậc anh hùng. Ở đây có ý khen ngợi Đức Thế Tôn là người sinh ra trên đời như một bậc anh hùng. Làm thế nào để có thể nhận diện được một con người toàn thiện như vậy trong số những người đang khổ đau, trầm luân trên đời.

Và đây là câu trả lời của Đức Thế Tôn:

### **Bài kệ 2**

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Tiên dĩ hành khí trọng nhuế   | 先已行棄重患 |
| Diệc bất trước hậu lai nguyện | 亦不著後來願 |
| Lai hiện tại diệc bất thủ     | 來現在亦不取 |
| Diệc bất thọ tôn kính không   | 亦不受尊敬空 |

**Trước hết đó là một người đã buông bỏ hết tất cả những hận thù trong quá khứ, một người không còn mơ tưởng, không còn vương mắc gì vào tương lai. Và cả chính trong hiện tại người đó cũng không vương vào hư danh và sự tôn kính của người đời. Người đó là một bậc mâu ni, một người toàn thiện.**

Đọc câu kệ này chúng ta thấy Làng Mai đi rất đúng với giáo lý nguyên thủy của Đức Thế Tôn.

**Tiên dĩ hành** là cái đã qua rồi.

**Khí trọng nhuế:** Khí là bỏ đi. Khí trọng nhuế là bỏ đi sự sân hận lặp đi lặp lại nhiều lần. *Tiên dĩ hành khí trọng nhuế:* Đó là người đã bỏ đi những hiềm hận về quá khứ. Trong quá khứ mình có những giận hờn, hận thù, lo lắng. Bây giờ đây mình an trú trong giây phút hiện

tại, mình buông bỏ tất cả những hận thù dồn dập nhiều lần trong quá khứ.

**Diệc bất trước hậu lai nguyện:** Hậu lai là tương lai. Nguyện là những ước mơ, những dự án, những mong cầu. Người đó cũng không bị vướng mắc vào những mong cầu ở tương lai. Mình không bị ràng buộc bởi thù hận của quá khứ mà cũng không bị ràng buộc bởi những mong cầu trong tương lai.

**Lai hiện tại diệc bất thủ:** Trở về hiện tại cũng không bị vướng mắc vào những gì trong giây phút hiện tại. Đó là tinh thần an trú trong hiện tại, không bị vướng mắc vào quá khứ và tương lai.

**Diệc bất thọ tôn kính không:** Cũng không bị lung lạc bởi sự tôn kính của người đời. Người đó được mọi người rất tôn trọng nhưng không bị sự sùng kính đó làm hư tại vì người đó không còn cái ngã.

Chúng ta biết, đức của người tu (người xuất sĩ) là sự khiêm nhường. Đức Thế Tôn là một người xuất phát từ dòng dõi vua chúa và trở thành một vị đạo sư, nhưng Ngài rất khiêm cung, rất lạnh lẽ, không bao giờ khoe khoang nói mình là hơn người, là một người rất thông dong, giải thoát. Vì vậy nên người ta gọi người đó là một bậc mâu ni đích thực, một đại mâu ni.

Xin định nghĩa cho chúng con thế nào là một vị mâu ni đích thực, một người toàn thiện có đầy đủ giới đức? Câu trả lời đầu tiên của Đức Thế Tôn là: "Đó là người đã buông bỏ tất cả những hiềm hận về quá khứ và cũng không vướng mắc vào những ước ao, mơ tưởng về tương lai, chính trong hiện tại con người đó cũng có tự do, không bị hư danh và sự tôn kính làm cho hư hỏng". Đó là định nghĩa đầu tiên của một vị mâu ni. Người xuất sĩ phải học cho được đức tính đó. Mình có một ít tài năng, nhưng tài năng đó so với tài năng của Đức Thế Tôn thì không bao nhiêu cả. Ngài là người đã được sinh ra trên cõi đời như một bậc anh hùng. Mình phải học cho được đức khiêm cung, vô ngã.

Bậc mâu ni, bậc có giới đức toàn vẹn chúng con phải nhận diện người đó như thế nào? Chúng con phải nói năng về người đó như thế nào?

Xin đức Cồ Đàm nói cho chúng con nghe. Đó là câu hỏi. Còn *tùng ấm khổ* hay *tùng uẩn khổ* chỉ có nghĩa là người đó so sánh nổi bật lên trong cuộc đời khổ đau. Ấm tức là ngũ uẩn, là những người lên xuống vì năm thứ: sắc, thọ, tưởng, hành, thức của mình.

Câu trả lời của Đức Thế Tôn: "Trước hết đó là người đã buông bỏ tất cả những hận thù trong quá khứ, một người không còn mơ tưởng, vương mắc gì trong tương lai mà chính trong hiện tại người ấy cũng không vương vấn gì vào những hư danh. Đó chính là một vị mâu ni toàn thiện". Đó là câu trả lời đầu tiên.

### Bài kệ 3

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Vị lai tướng bất trước ái  | 未來想不著愛 |
| Cửu viễn tướng diệt bất ưu | 久遠想亦不憂 |
| Hành viễn khả xả tế nhuyễn | 行遠可捨細軟 |
| Tà kiến tận thiểu vô hữu   | 邪見盡少無有 |

**Không tham đắm vào tương lai, không ưu sầu về quá khứ. Người ấy trên bước đường mình đi đã buông bỏ mọi tham cầu, mọi tà kiến, không giữ lại một tư kiến nào.**

**Vị lai tướng** là những tư duy, những ý niệm về tương lai.

**Bất trước ái** là không vương mắc vào đó. Sống trên đời mọi người thường hay đặt câu hỏi: Tương lai mình sẽ ra sao?

**Vị lai tướng bất trước ái** là nghĩ đến những gì sẽ xảy ra mình không cần thối mắc, lo âu. Mình không bị kẹt, không bị vương mắc vào những tri giác, những tưởng tượng về tương lai. Nếu tu tập ở Làng Mai mà cứ nghĩ ngày mai sẽ ra sao thì mình không an trú được trong hiện tại, mình chưa có giải thoát.

**Cửu viễn tướng** là những cái đi qua lâu rồi (perceptions of the past).

**Diệt bất ưu:** Cũng không lo lắng về chuyện đó.

**Hành viễn khả xả tế duyên:** Trong bước đi người đó đã buông bỏ tất cả những tư tưởng tham đắm về tương lai và những ưu sầu về quá khứ, trong bước đường hiện tại người đó cũng không ôm đồm. Tế duyên là những châu báu, của cải mà mình cho là của mình, trong đó có cả ý tưởng chứ không phải chỉ có vật chất mà thôi. Chữ tế duyên dùng để chỉ những sở hữu quý báu của mình như châu báu, vàng bạc, nữ trang v.v...

**Tà kiến tận thiểu vô hữu:** Là những cái thấy sai lạc, những nhận thức sai lầm đã được chấm dứt, hoặc còn rất ít, coi như không còn nữa. Không tham đắm vào tương lai, không ưu sầu về quá khứ. Người ấy trên bước đường mình đi đã buông bỏ mọi tham cầu, mọi tà kiến, không giữ lại một tư kiến nào.

Chữ kiến này có nghĩa là một nhận định, một ý kiến, một chủ thuyết. Mỗi người trong chúng ta đều có một nhận định, một cái thấy, một ý kiến riêng. Chính vì sự khác nhau đó mà chúng ta chống đối nhau, chấp nhận nhau. Vì vậy, một vị mâu ni là người đã buông bỏ tất cả các kiến. Chúng ta không thể hiểu được bài kệ này nếu không hiểu được bối cảnh, tư tưởng và triết học trong thời của Bụt. Thời ấy có ít nhất là sáu giáo phái, giáo phái nào cũng đưa ra những ý thức hệ, những tư tưởng và chủ trương của mình. Họ đã đàm luận và cãi lộn nhau rất nhiều, vì vậy có người họ tự xưng là mâu ni nhưng thật ra họ không phải là mâu ni tại vì họ cãi lộn nhau nhiều quá. Trong khi đó mâu ni là người tĩnh lặng, người không có nhu yếu tranh luận. Sở dĩ mình còn cãi lộn, còn tranh luận là vì mình còn giữ ý kiến riêng của mình. Mình cho cái thấy của mình là cao hơn hết.

Chúng ta sẽ học những kinh khác thuộc loại này và sẽ thấy ý này cứ lặp đi lặp lại. Điều đó cho thấy thời của đức Thế Tôn có rất nhiều giáo phái đang tổ chức tranh luận hơn thua, trong khi Bụt khuyên mọi người đừng tranh luận nữa mà hãy tu đi, tại vì triết học và huyền học không thể nào tịnh hóa được thân tâm, chỉ có sự tu tập mới thanh lọc được con người. Vì vậy, đặc tính của một vị mâu ni là chỉ thực tập mà không tranh luận. Nếu mình chưa thấy được cái đó thì mình chưa hiểu được câu này. Nó có nghĩa là trên bước đường tu tập mình phải

buông bỏ mọi thứ, buông bỏ hết những tư kiến của mình. Khi không còn chủ thuyết, không còn ý thức hệ thì sẽ không còn tranh luận.

Trong đạo Bụt, cái thấy chân chính được gọi là chánh kiến. Nhưng định nghĩa về chánh kiến trong đạo Bụt trước hết là buông bỏ tất cả các kiến. Vì vậy mình nói có những cái thấy sai lạc như cái thấy về thường, cái thấy về ngã. Sự vật vô thường mà mình tưởng là thường. Thành ra cái thấy về thường là một tà kiến. Chúng ta không thể tồn tại mãi được, người thương của chúng ta cũng vậy, không phải cứ còn mãi với chúng ta. Ai rồi cũng phải già, phải chết nhưng mình cứ nghĩ rằng mình trẻ khỏe hoài, đó là cái thấy thường (mọi thứ trường tồn). Đó là một tà kiến. Thành ra mình phải học để lấy cái tà kiến ấy ra. Phải luôn tâm niệm tôi là vô thường, người thương của tôi cũng vô thường. Ngày mai tôi sẽ rụng răng, không còn nhai được thức ăn cứng nữa, ngày kia người thân của tôi sẽ chống gậy đi lom khom, không dẻo dai như ngày hôm nay. Chúng ta phải thấy được như vậy, thấy về vô thường.

Để giúp mọi người vượt thoát cái thấy về thường Bụt đưa ra vô thường. Để giúp mọi người vượt thoát cái thấy về ngã, Bụt đã đưa ra vô ngã. Nhưng cái vô thường và vô ngã mà Bụt đưa ra không phải là những cái thấy, đó là những dụng cụ để đào bới, để nhổ gốc cái kia chứ không phải là một cái thấy mới để thay thế vào cái thấy cũ. Thành ra nếu mình tưởng vô thường, vô ngã cũng là những cái thấy như là những cái thấy về thường, về ngã thì mình vẫn chưa tiếp nhận được lời dạy của Bụt. Cái thấy đúng đắn là sự vắng mặt của các cái thấy.

Cái thấy về thường đã phải bỏ đi rồi nhưng cái thấy về vô thường cũng phải bỏ đi luôn. Tại vì cái thấy vô thường không phải là một cái thấy, mà nó là một dụng cụ để đào bới và nhổ bỏ cái thấy về thường mà thôi. Đạo Bụt là tự do đối với các cái thấy. Khi mình không giữ cho mình một chủ trương, một ý thức hệ, thì không có nhu yếu tranh luận nữa. Như vậy mới thật là một người tĩnh lặng. Còn tranh luận thì không phải là một vị mâu ni. Các vị đại mâu ni như vậy thì các vị tiểu mâu ni cũng phải học theo, phải im lặng, đừng tranh luận, vì tranh luận nghĩa là mình đang bảo vệ một cái thấy. Mình không có cái



thấy nào để bênh vực cả, mình đã vượt thoát tất cả những cái thấy. Một vị đại mâu ni là một người đã vượt thoát tất cả mọi cái thấy. Hiểu được ý của câu này thì chúng ta mới hiểu được ý của Bụt.

Trên đường đi chúng ta phải buông bỏ tất cả, trong đó có những cái thấy của mình, đừng giữ lại một cái thấy nào.

#### Bài kệ 4

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Dĩ khứ khủng vô úy bố    | 已去恐無畏怖 |
| Bất khả động tín vô nghi | 不可動信無疑 |
| Vô tật tâm lạc bỉ dữ     | 無嫉心樂彼與 |
| Hành như thị ái tôn mạng | 行如是愛尊命 |

Đã buông bỏ mọi sợ hãi, đã trở nên vững chãi, nuôi dưỡng được chánh tín, diệt trừ được nghi nan, không tật đổ, lòng hoan hỉ với những gì đang có, yêu nếp sống thanh thoi. Buông bỏ tất cả mọi lo lắng, sợ hãi, trở nên vô úy bất bạo động. Nghĩa là người ta khiêu khích, đe dọa mình vẫn vững như đồng.

*Dù ai nói ngả nói nghiêng  
Lòng ta vẫn vững như kiềng ba chân*

Khi mình đạt tới cái đó rồi thì sẽ không còn lo lắng, sợ hãi nữa, mà trở nên rất kiên cố, vững niềm tin vào con đường mà mình đang đi.

- **Vô tật tâm:** tâm không ganh tị.
- **Lạc bỉ dữ:** có hạnh phúc với tất cả những gì mình đang có. Cứ đi như vậy trong cuộc đời và tôn quý giây phút hiện tại thanh thoi mà mình đang có. Đó là một bậc mâu ni.

## Phần 2

*(Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 7.1.2010 tại chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới, Làng Mai.)*

Tuy tên của kinh là Phụ Tử Cọng Hội (Cha Con Gặp Nhau) nhưng "cha con gặp nhau" chỉ là cơ hội để Đức Thế Tôn giảng kinh còn nội dung của kinh nói về phẩm chất của một vị mâu ni. Trong kinh Mâu Ni đã học lần trước, chúng ta đã biết thế nào là phẩm chất của một vị mâu ni, một vị tu sĩ tĩnh lặng đạt tới sự bình an và không có nhu yếu nói nhiều. Trong kinh này chúng ta tiếp tục học và đi sâu hơn vào chủ đề đó.

Một vị mâu ni có nghĩa là một ông thầy tu tĩnh lặng. Thích Ca Mâu Ni có nghĩa là một ông thầy tu tĩnh lặng thuộc dòng họ Thích Ca. Trước Đức Thích Ca đã có một vị mâu ni, đó là Câu Na Hàm Mâu Ni (Kanakamuni Buddha). Lúc mới thành đạo, Bụt được người ta gọi là một vị mâu ni, một vị đại mâu ni (maha muni). Khi Bụt về thăm nhà, mọi người cũng gọi Ngài như vậy, và trong buổi hội họp đó có một người đặt câu hỏi: "Thế nào là một vị mâu ni?"

Trong tạng Pali chúng ta có kinh Purābheda Sutta nằm trong bộ Kinh Tập (Sutta Nipāta) tương đương với kinh Phụ Tử Cọng Hội này. Chữ Purābheda có nghĩa là: trước khi tan rã (before the disintegration). Tan rã cái gì? Tan rã hình hài của mình. Chúng ta có thể dịch kinh này là kinh Trước Khi Hình Hài Tan Rã hay kinh Khi Hình Hài Còn Đó. Bây giờ hình hài mình còn đây, mình đang còn sống nhưng thế nào cũng có một ngày hình hài này phải tan rã. Chúng ta cũng có thể dịch là kinh Khi Ta Còn Sống. Nhưng nội dung của kinh này nói về phẩm chất của một vị mâu ni. Vì vậy thầy trò mình sẽ đặt tên cho kinh này là kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt.

Tập san Ulysse, tập san tiếng Pháp nói về du lịch, số tháng giêng 2010 có nhiều trang nói về đạo Bụt và Đức Thích Ca. Trong đó có nói: "Bụt không phải là một vị thần linh, Bụt là một con người đã vượt thoát tất cả mọi đam mê (Bouddha est un homme, un être humain qui a dépassé toute passion)". Câu đầu tiên của kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt

là một câu hỏi: “Thế nào là một vị mâu ni?” Và câu trả lời đầu tiên là: “Người đã vượt thoát tất cả những đam mê”. Vì vậy kinh này được gọi là kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt, nghĩa là tuy hình hài còn đó nhưng mọi đam mê đều không còn nữa. Đam mê là những ngọn lửa thiêu đốt thân tâm ta suốt đêm ngày, vì vậy nên khi không còn đam mê thì hạnh phúc rất lớn. Chúng ta cũng có thể đặt tên cho kinh là Phẩm Chất Của Một Vị Mâu Ni.

Chúng ta có một bản chữ Hán, một bản tiếng Pali và hiện nay chúng ta đã dịch kinh này ra tiếng Việt, tiếng Anh và tiếng Pháp.

Hồi tôi còn là một học tăng, trong Phật học viện, không có máy in hay máy photocopy, mỗi người đều phải tự chép tay, có khi phải chép tay một bài học bằng chữ Hán dài tới bảy trang. Trong một viện Phật học chỉ có một pho tự điển, cơ hội sử dụng để tra cứu rất khó. Tôi phải dồn tất cả những chữ mình thắc mắc rồi xin phép một hôm nào đó vào trong viện để tra một lượt. Bây giờ mỗi người đã có sẵn một bản in để học, kinh lại còn được dịch ra nhiều thứ tiếng và có sẵn bản gốc để tra cứu thì phải biết rằng mình rất may mắn.

Chúng ta ôn lại bốn bài kệ đã được học kỳ trước:

- 1. Đã tiếp nhận đầy đủ giới pháp, chúng con phải nhận diện như thế nào và phải nói như thế nào cho đúng về bậc có chánh kiến, bậc đã được sinh ra như một vị anh hùng trên thế gian, bậc đã vượt thoát mọi ràng buộc khổ nạn? Xin đức Gotama chỉ dạy.**
- 2. Đó là người đã buông bỏ được mọi hiềm hận về quá khứ, mọi thắc mắc lo âu về tương lai. Trong giây phút hiện tại, người ấy cũng không bị hệ lụy vào bất cứ gì, cũng không bị kẹt vào hư danh và sự tôn kính của kẻ khác.**

(Trong bản tiếng Pali, bài kệ thứ hai như thế này: Đó là một người tuy hình hài còn đó nhưng không còn ham muốn gì. Vì vậy nên người ta lấy câu này làm đề kinh.)

3. Không tham đắm vào tương lai, không ưu sầu về quá khứ, người ấy trên đường mình đi đã buông bỏ mọi tham cầu, mọi tà kiến, không giữ lại một tư kiến nào.
4. Đã buông bỏ mọi sợ hãi, đã trở nên vững chãi, nuôi dưỡng được chánh tín, người ấy diệt trừ được mọi nghi nan, không tạt đổ, lòng hoan hỷ với những gì đang có và yêu nếp sống thanh thoi.

Bây giờ chúng ta học đến bài kệ thứ năm:

### Bài kệ 5

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Năng tự thủ bất đa vọng    | 能自守不多望 |
| Tự đa đắc tuệ vô tật       | 自多得慧無嫉 |
| Bất ác xú bất mô dã        | 不惡醜不媢冶 |
| Bất lưỡng thiệt xả hí nghi | 不兩舌捨戲疑 |

*Có khả năng tiết chế, không tham vọng, có nhiều tuệ giác, không ganh ghét ai, không nói xấu ai, không trau chuốt bên ngoài, không nói lưỡi hai chiều, người ấy buông bỏ mọi hý luận và nghi ngờ*

**Năng tự thủ:** Có khả năng làm chủ chính mình. Mình có quyền lực, quyền lực này không do người khác đem tới mà có được nhờ vào sự thực tập của chính mình. Đó là khả năng làm chủ cuộc đời mình, không bị bất cứ thứ gì từ bên trong hay từ bên ngoài kéo đi. Chúng ta dịch là có khả năng tiết chế (self restrain).

Khi chơi, khi ngủ, khi ăn, khi làm việc, mình phải có khả năng tiết chế, phải điều độ, đừng để bị đam mê hay thói quen kéo theo. Ăn là một cơ hội để mình thực tập tự chủ. Thường thường ai cũng muốn ăn ngon, nhưng ngon hay dở cũng tùy thuộc rất nhiều vào chủ quyền của mình.

Ở Làng Mai, chúng ta khuyến khích nên ăn chậm, phải nhai ít nhất là 30 hay 50 lần trước khi nuốt. Trong khi ăn thì chú tâm vào thức ăn, chỉ ăn những thứ mình đang ăn, mà không nhai những lo lắng, ưu phiền,

những dự án, những buồn khổ của mình. Điều đó phải thực tập vững vàng lắm mới làm được.

Trong khi ăn cơm, mình chỉ chú tâm vào việc ăn cơm thôi mà không suy nghĩ vẩn vơ. Khi bẻ một miếng bánh mì bỏ vào miệng nhai, mình phải ý thức rằng mình đang nhai một miếng bánh mì, mình đang tiếp xúc được với vũ trụ trong miếng bánh mì. Trong miếng bánh mì có ánh sáng mặt trời, có đám mây, có đại địa, có đủ tất cả. Khi nhai, chúng ta tiếp xúc được với tất cả vũ trụ qua miếng bánh mì dù miếng bánh mì đó có thể không lớn.

Trong một khóa tu sức khỏe chúng ta nên tổ chức bữa ăn đầu như vậy. Mỗi người được phát ba miếng bánh mì, mỗi miếng chỉ lớn bằng một đốt tay, và một phần ba ly sữa đậu nành. Ngày xưa, tôi đã hướng dẫn một khóa tu sức khỏe như vậy. Tôi phát cho mỗi người một lát bánh mì có thể bẻ thành ba hay bốn miếng. Sau khi nghe tiếng chuông và thở xong, mình bẻ bánh mì ra, nhìn sâu vào miếng bánh mì để thấy đây là một vị đại sứ mà vũ trụ đã gửi tới để nuôi mình. Chỉ cần một hay hai giây đồng hồ là mình có thể thấy được miếng bánh mì một cách rất sâu sắc. Trong miếng bánh mì có ánh sáng mặt trời, có đám mây, có hạt giống, có đất đai, có phân bón, có thời gian, có không gian, có người nông dân v.v... Với sự quán chiếu, mình không cần nhiều thời gian để có thể thấy được như vậy. Chỉ cần một giây đồng hồ thôi, với chánh niệm và chánh định, mình có thể thấy miếng bánh mì đó do vũ trụ gửi tới để nuôi mình. Đó là tuệ. Có chánh niệm và chánh định thì tự nhiên có tuệ. Có tuệ thì thấy được miếng bánh mì là tặng phẩm của đất trời và khi thấy được như vậy rồi mình mới bỏ miếng bánh mì vào miệng.

Trong truyền thống Cơ Đốc có lễ Bí tích thánh thể (Eucharistie), là lễ bẻ miếng bánh mì ra và coi miếng bánh mì đó là cơ thể của chúa Kitô. Ăn miếng bánh mì là đưa cơ thể của chúa Kitô vào trong người của mình. Đó là một phương pháp thực tập để tiếp xúc sâu sắc với chúa Kitô. Khi làm như vậy những người bạn Cơ Đốc của mình có thể làm với tính cách hình thức cho có lệ, nhưng cũng có thể làm với tính cách thiên quán. Nếu khi tiếp nhận miếng bánh mì và thấy rằng đây là cơ

thể của chúa Jesus - thầy của mình, rồi bỏ miếng bánh mì vào miệng nhai thì mình thật sự đã tiếp xúc được với chúa Kitô. Đó chính là thiền quán.

Vị linh mục hành lễ phải có niệm, có định và có tuệ. Nếu ông chỉ làm như một cái máy thì sẽ không tạo ra được năng lượng niệm-định-tuệ trong nhà thờ, mà chỉ làm hình thức, kẹt vào nghi lễ mà không có nội dung.

Trong đạo Bụt mình không nói miếng bánh mì là thân thể của chúa Kitô mà mình nói miếng bánh mì là thân thể của vũ trụ. Nhìn vào miếng bánh mì chúng ta thấy tất cả vũ trụ, từ đám mây cho đến mặt trời, trái đất v.v... Khi thấy được như vậy tức là có tuệ, lúc ấy chúng ta mới bỏ miếng bánh mì vào trong miệng và nhai. Trong khi nhai ba mươi hay năm mươi lần mình tiếp xúc sâu sắc với vũ trụ bên trong cũng như bên ngoài.

Theo tôi, khi đã bỏ miếng bánh mì vào miệng thì chúng ta nên để miếng bánh trên tay xuống. Sau khi nhai miếng bánh trong miệng ra thành nước rất ngon ngọt và nuốt xuống rồi mới cầm miếng bánh mì lên để cắn hoặc bẻ miếng thứ hai. Chúng ta đừng cầm bánh mì trên tay, vì mình có thói quen ăn chưa xong miếng này đã cắn thêm miếng khác. Đó là một tập khí mà chúng ta phải tập lâu ngày mới bỏ được. Nhất là khi thức ăn có vị ngon ngọt thì mình quên mất, để tâm bị kéo theo mà không làm chủ được mình. Đó là cái tập khí đang ăn chứ không phải mình đang ăn (You are not eating, you are being eaten by your habit energy.)

Khi cầm bát và đưa thìa xúc cơm lên quý vị hãy nhìn một giây đồng hồ để thấy được vũ trụ trong muống cơm, rồi quý vị mỉm cười bỏ thìa cơm vào miệng nhai. Sau đó để thìa xuống, đừng cầm thìa tại vì cầm thìa mình sẽ sẵn sàng để múc thìa thứ hai. Lúc này chưa phải là thời gian để múc thìa thứ hai, đây là vấn đề của thìa thứ nhất. Trong khi nhai mình để hết tâm ý vào thìa cơm đang nhai, nhai càng lâu càng ngon.

Quý vị nghĩ rằng, bánh mì sẽ nhạt nhẽo nếu không có phết bơ hay mút Điều đó không đúng! Làm sao ăn sáng mà không có bơ và mút? Xin quý vị thử ăn một miếng bánh mì không có bơ và mút xem! Nếu quý vị nhai 30 lần thì miếng bánh mì bắt đầu trở nên ngon, nhai 50 lần thì ngon hơn gấp hai và nhai 90 lần thì ngon hơn gấp ba, không cần có bơ và mút mà cũng rất ngon. Nước miếng của mình trộn với bánh mì làm thành chất ngọt rất ngon. Trong thời gian nhai, hệ tiêu hóa đã thực hiện được 70% và khi nuốt vào bụng thì thức ăn được tiêu hóa rất dễ dàng. Ăn như vậy trong vòng nửa giờ thì tuy ăn ít, nhưng mình cảm thấy no đủ và mãn ý, còn ăn theo kiểu ngốn hết miếng này tới miếng khác thì không những đã không ngon mà còn khó tiêu và mình sẽ ăn quá nhiều.

Trong những khóa tu sức khỏe chúng ta phải làm như vậy trong bữa ăn đầu để mọi người thấy được rằng, với một miếng bánh mì rất nhỏ mình có thể nhai đến 100 lần, mà lại rất ngon. Quý vị thử đi, thử ngay trong ngày hôm nay mà xem. Trong chùa thế nào cũng còn bánh mì cũ, bánh mì cũ ăn cũng ngon lắm. Mình để tay xuống, đừng sẵn sàng để đút miếng thứ hai vào miệng. Tay cầm thìa rất quan trọng. Vì mình có tập khí bỏ thức ăn vào miệng liên tục nên phải bỏ tay xuống để thực tập vô vi; phải nhai cho hết, cho thành công, mỉm cười một cái rồi mới đưa tay ra lấy miếng bánh mì thứ hai. Nếu thực tập được như vậy tức là chúng ta đang khôi phục lại chủ quyền của mình.

Trong khi đi cũng vậy, mình đi như thế nào để có chủ quyền về cuộc đời của mình. Mình đang đi chứ không phải bị kéo đi. Đi như một vị Bụt, đi như một vị Thế Tôn.

Chữ **tự thủ** có nghĩa là mình phải có chủ quyền về cuộc đời của mình. Phải biết tự chế và làm chủ mỗi giây phút của đời sống hàng ngày.

**Bất đa vọng:** Không trông cầu, không tham vọng nhiều. Biết sống sâu sắc trong giây phút hiện tại thì mỗi giây phút của đời sống trở thành một niềm hoan lạc, trở thành hạnh phúc. Mỗi bước chân là hạnh phúc, mỗi hơi thở là thanh thoi. Mình thở như thế nào để mỗi hơi thở có thanh thoi, có hạnh phúc. Mình đi như thế nào để mỗi bước chân

có thành thoi, có hạnh phúc. Đó là tất cả bí quyết của sự tu học. Phải có niệm, có định và có tuệ. Khi hình hài còn đó chưa tan rã mà mình không biết thừa hưởng những giây phút như vậy, đến khi bệnh sắp chết rồi mới nói: “Trời ơi! Lâu nay mình không thật sự sống!”. Đó là tại vì mình không có khả năng xử lý được đời sống của mình, không biết sử dụng những giây phút mà cuộc đời đã hiến tặng cho mình. Mình phải tự chế, đừng để bị kéo đi bởi ham muốn, tham vọng và đánh mất đi sự sống trong giây phút hiện tại.

**Tự đa đắc tuệ vô tật:** Có nhiều tuệ giác, không ganh ghét ai. Tự đa đắc có nghĩa là chính mình đạt được rất nhiều. Tuệ là tuệ giác. Vô tật là không ganh ghét ai, chữ tật có nghĩa là ganh ghét.

**Bất ác xú:** Chữ xú có nghĩa là xấu. Không nói xấu ai.

**Bất mô dã:** Chữ dã có nghĩa là trau chuốt bên ngoài. Thiếu cái đẹp bên trong nên phải trau chuốt để có cái đẹp giả tạo bên ngoài.

**Bất lưỡng thiệt:** Không nói hai lưỡi, khi nói thế này, khi nói thế kia, với người này thì nói thế này, với người kia thì nói khác.

**Xả hí nghi:** Hí là hí luận, nghi là nghi ngờ. Buông bỏ mọi hí luận và nghi ngờ. Hí luận là đàm luận những gì không thật sự có ích lợi cho sự tu học của mình.

## Bài kệ 6

Ý tất thoát vô sở trước

意悉脫無所著

Khí tự kiến vô ý vọng

棄自見無綺妄

An tường hành năng giải đối

安庠行能解對

Diệc bất dục đoạn dục tướng

亦不欲斷欲想

**Tâm ý giải thoát, không đắm trước, lìa tư kiến, không theo dết hư vọng, bước đi an tường, người ấy có khả năng giải tỏa được mọi tranh chấp, không bị dục kéo đi, và đoạn trừ được mọi dục tướng.**

**Ý tất thoát:** Tâm ý được giải thoát trọn vẹn. Thoát có nghĩa là không bị ràng buộc. Có những sợi dây trói buộc niềm tự do của mình lại



không cho mình cựa quậy. Đó là phược, triền phược là trói lại. Những sợi dây phiền não, những sợi dây của sự giận hờn, nghi ngờ, mê đắm cột chặt lại khiến mình cứng ngắc không có tự do. Ý tất thoát là tâm cởi mở hoàn toàn tự do.

**Vô sở trước:** Không bị vướng, không bị kẹt vào bất cứ một cái gì.

**Khí tự kiến:** Khí là buông bỏ, liệng đi, không dùng nữa. Kiến là những cái thấy của riêng mình. Mình có những quan điểm, những tư kiến và cứ khu khu giữ lấy những tư kiến đó cho là nhất trên đời. Đó là nguồn gốc của chiến tranh: Chỉ có tôi là nắm được chân lý, còn bọn họ không có chân lý. Khí tự kiến là buông bỏ những tà kiến của riêng mình.

**Vô ý vọng:** Ý có nghĩa là trau chuốt bên ngoài, thêu dệt ra cho đẹp. Vô ý vọng là không thêu dệt hư vọng.

**An tường hành:** bước đi một cách bình an, thanh thoi, với những bước chân rất an lành. Đó là hình ảnh của vị mâu ni. Nhìn một người đi, mình biết người đó có phải là một vị mâu ni hay không. Dáng đi của người ấy rất an lành thanh thoi, không hấp tấp, lật đật. Nhìn một sư cô, một sư chú hay một vị cư sĩ đi, mình biết người đó có dáng dấp của một vị mâu ni hay không, người đó có còn là một con lật đật hay không, hay là một người đã buông bỏ. Là học trò của Đức Thế Tôn mình phải học đi cho được như Đức Thế Tôn, đi những bước chân an tường, bước nào cũng rất vững giống như chiếc thuyền có thả neo xuống.

Chúng ta nên nhớ văn này là văn của thế kỷ thứ ba, rất xưa, và cư sĩ Chi Khiêm đã làm việc chung với thầy Tăng Hội.

**Năng giải đối:** Năng là có khả năng, giải là cởi mở, đối là những cuộc chạm trán, tranh chấp. Năng giải đối là có khả năng hòa giải được, giải quyết được những cuộc tranh chấp giữa người này với người kia.

**Diệt bất dục đoạn dục tướng:** Người ấy không có ham muốn và đã cắt đứt tất cả mọi ham muốn. Những ham muốn phát sinh từ tri giác.

Tri giác là tưởng. Tại vì tri giác bị sai lầm nên mới có ham muốn, nếu có tri giác đúng đắn thì sẽ không có ham muốn.

Ví dụ một con cá đang bơi lội thành thoi, tự nhiên thấy có một con mồi rất ngon. Con mồi này thật ra không ngon như con cá tưởng, vì nó được làm bằng nhựa và do một người câu cá vừa thả xuống, trong con mồi ấy lại có một lưỡi câu. Nếu không có tri giác đúng đắn con cá sẽ bị vọng tưởng kéo đi, nó nghĩ rằng nếu đớp được con mồi ấy thì nó sẽ hạnh phúc. Trong trường hợp này tưởng là vọng tưởng và là tri giác sai lầm. Con cá chưa thấy được sự thật là con mồi đó bằng nhựa không ăn được, và trong con mồi còn có một lưỡi câu.

Có vọng tưởng nên sinh ra dục, sinh ra đam mê, ham muốn. Nếu con cá biết rõ căn con mồi đó nó sẽ chết, thì nó sẽ không có dục tưởng, mà không có dục tưởng thì sẽ không có dục. Học kinh Samidhi chúng ta biết rằng: dục tưởng là tri giác sai lầm đưa tới ham muốn. Nếu không có dục tưởng thì sẽ không có dục.

Chúng ta trông ngóng, chờ đợi, tìm cầu nhiều thứ. Chúng ta tưởng đạt tới những thứ đó thì mình sẽ có hạnh phúc. Phần lớn trong chúng ta đều có vọng tưởng về những thứ đó, nhất là về tiền bạc, danh vọng, quyền hành, sắc dục. Chúng ta cứ nghĩ chúng sẽ đem lại cho mình an lạc và hạnh phúc. Nhưng chúng ta không biết rằng, những thứ đó là giả trá, có lưỡi câu nằm bên trong và một khi bị vướng vào rồi mình sẽ mất hết hạnh phúc, thành thoi. Chúng ta phải quán chiếu để đừng bị vướng vào những tri giác sai lầm đưa tới vọng tưởng. Vọng tưởng tức dục tưởng làm cho mình bị kẹt vào những đối tượng của dục. Mình không có dục là nhờ chấm dứt được dục tưởng. Tri giác sai lầm đưa tới sự ham muốn. Nếu tri giác của mình không sai lầm thì mình có tự do. Tri giác sai lầm đưa tới dục tưởng, mà hề có dục tưởng thì mất tự do.

Tâm ý giải thoát, không đắm trước, lìa tư kiến, không theo dật hư vọng, bước đi an tường, có khả năng giải tỏa được mọi cuộc tranh chấp, không bị dục kéo đi và đoạn trừ được mọi dục tưởng.

Quý vị có thể nương trên lời giảng để làm cho bản dịch được đầy đủ hơn, bản tiếng Việt cũng như bản tiếng Pháp và tiếng Anh.

### Bài kệ 7

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Bất học cầu sở lạc dục | 不學求所樂欲 |
| Tất vô hữu diệc bất ưu | 悉無有亦不憂 |
| Vô oán nhuế xả ái dục  | 無怨恚捨愛欲 |
| Bất vi vị sở khả sử    | 不為味所可使 |

**Không mưu toan để đạt tới một cái gì mình muốn, cũng không lo lắng khi mình không có cái kia, người ấy không oán giận, không bị vị ngọt của ái dục sai sử.**

**Bất học cầu:** Chữ học không phải chỉ có nghĩa đi tới trường học hỏi, đọc sách hay nghe giảng. Chữ học có nghĩa là thực tập, là sự học hỏi và hành trì của mình. Ngay cả sự tu hành của mình, dù là học Phật hay hành thiền, cũng không phải là để đi tìm cái vui trong dục. Chúng ta học và tu không phải để nắm bắt một cái gì trong tương lai mà là để có tự do ngay trong giây phút hiện tại. Mình không đi tìm cái gì cả. Sự tu học không phải là một phương tiện để mình đi tìm một khác. Chính cái học, cái tu là cứu cánh.

Chúng ta thấy ở đây phương tiện và mục đích không phải là hai. Mình đi không phải để tới mà để có hạnh phúc trong khi đi. Nếu tới được thì quá tốt, còn nếu không tới được cũng không sao, đi là có hạnh phúc rồi. Thở là để có dưỡng khí, nhưng trong khi thở mình phải có hạnh phúc. Ăn là để có chất bổ, nhưng trong khi ăn mình phải có hạnh phúc. Phương tiện là một với cứu cánh chứ không phải dùng phương tiện để đạt tới cứu cánh. Đó là mục đích của mình. Ý tưởng này trong kinh rất quan trọng: Không mưu toan, không học hỏi, không thực tập để đạt tới một cái gì đó, mình phải có hạnh phúc liền bây giờ.

Không có gì mà mình phải đi tìm cầu. Ý tưởng về vô đắc (bất khả đắc) đã có sẵn trong Phật giáo nguyên thủy. Chúng ta có bài hát: Nowhere to

go, nothing to do (Không đi đâu nữa, có chi để làm) đã diễn bày được ý tưởng này.

**Tất vô hữu diệc bất ưu:** Mình không tìm kiếm nên không có gì để chạy theo cả. Nếu không có cái đó mình cũng vui vẻ, không lo lắng, buồn rầu; mà có cái đó cũng chưa chắc là mình đã thích. Chúng ta thấy rất rõ tư tưởng này của kinh sẽ đưa tới ý niệm vô tác về sau.

Vô tác 無作 (apranihita) là một trong ba cánh cửa giải thoát. Không chạy theo bất cứ một cái gì; có khi được dịch là vô nguyện 無願 (no longing) tức là không trông cầu một cái gì khác. Apranihita (aimlessness) là không đặt ra cho mình một đối tượng để chạy theo mà chỉ sống trong giây phút hiện tại, tiếng Pháp là la non-poursuite. Mình sống như thế nào để có hạnh phúc, có tự do trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Điều này rất quan trọng!

Chúng ta đang học một kinh thuộc loại kinh nguyên thi, nguyên thi của nguyên thi. Phật giáo nguyên thi kéo dài trong nhiều trăm năm, nhưng kinh này được nói trong những năm đầu sau khi Bụt thành đạo. Khi ấy Bụt và các vị xuất sĩ chưa có cơ sở, chưa có tu viện, chưa có tổ chức, còn đi như một nhóm xuất sĩ du hành trong nhân gian để thực tập và giảng dạy. Đó là thời tiền tu viện, thời rất nguyên thi. Sau đó, các đức vua và các vị nhà giàu mới cúng đất cho tăng đoàn xây tu viện. Tuy thời này còn được gọi là đạo Phật nguyên thi nhưng thật ra đã trở thành đạo Phật tu viện.

Giai đoạn thứ hai là giai đoạn tu viện và tiếp theo, giai đoạn thứ ba, đạo Bụt trở thành một tôn giáo. Trong giai đoạn du hành, các vị mâu ni đi với nhau, sống thành thoi. Đây là giáo lý đầu tiên. Trong mùa Đông này mình có cơ hội học được một số kinh như vậy và đây là kinh thứ ba trong số những kinh ấy.

Đạo Bụt ở Việt Nam, Trung Quốc và nhất là ở Tây Tạng, đã trình bày đức Phật như một vị thần linh có rất nhiều quyền phép. Đó là giai đoạn thứ tư của đạo Phật (legendary Buddhism). Trong giai đoạn này chúng ta thấy có những huyền thoại nói Bụt làm phép thần thông, chiếu ra những đạo hào quang. Nhưng khi đọc những kinh như kinh

Vị Mâu Ni Thành Đạt này chúng ta tiếp xúc được với đức Phật nguyên thủy, thấy được đức Phật như một con người và đây là một niềm hạnh phúc rất lớn của chúng ta.

Trong khi nghiên cứu và phiên dịch kinh này tôi thấy rất hạnh phúc vì tôi có cảm tưởng như mình đang thở được không khí trong những năm đầu của Phật giáo, khi Bụt và các thầy còn đang sống tự do, chưa có tu viện. Tất nhiên nói vậy không có nghĩa là có tu viện là mất tự do.

Giống như pha trà, khi rót nước đầu tiên vị của trà rất thơm, rất ngọt. Sau khi uống hết nước đầu sang tới nước thứ hai thì vị của trà không được ngon bằng. Ở đây cũng vậy, được học Kinh này chúng ta như được hưởng nước đầu thơm ngon của trà, chúng ta thấy được đạo Phật thật sự nguyên thủy, rất hay.

Năm 1946-1947, các thầy, các sư chú chùa Từ Hiếu được lệnh tản cư, hồi ấy thành phố Huế sắp bị chiếm. Tưởng rằng chỉ di tản bảy hay mười ngày rồi được trở về chùa nên thầy trò chỉ mang theo có mấy chai tương. Ai dè thời gian di tản kéo dài, cuối cùng chỉ còn một phần ba lít tương mà cũng chưa được phép hồi cư. Vì vậy tôi phải đổ thêm nước muối vào lọ tương. Khi hái rau ngoài suối, ngoài đồng chấm vào nước tương này thì không còn ngon nữa. Nó không giống nước tương đầu, mà giống nước muối.

Chai tương bỏ nước muối ấy ăn hết được một nửa thì tôi lại đun nước muối đổ thêm vào, thành ra từ từ giống như là mình chấm nước muối chứ không phải là chấm tương.

Đạo Bụt mà chúng ta đang học cũng là nước đầu của đạo Bụt. Chúng ta có phước lắm nên mới được học kinh này.

Khi làm nước mắm người ta bỏ muối vào bể cá, nước đầu lấy ra được gọi là nước mắm nhĩ. Hết nước mắm nhĩ người ta đổ thêm nước muối vào làm nước thứ hai. Nước mắm thứ hai không còn giá trị như nước đầu nữa. Cũng vậy, đây là “đạo Phật nhĩ”, đạo Phật của những năm

đầu, rất ngon. Thầy trò mình có cơ hội được nếm và được thở không khí thật sự nguyên thủy của đạo Phật.

**Vô oán nhuế xả ái dục:** Không oán giận, không chạy theo dục, không đam mê đối tượng của dục lạc.

**Bất vi vị sở khả sử:** Không bị kéo theo bởi vị ngọt của dục. Không bị vị ngọt của ái dục sai sử. Câu này khi dịch tôi chịu ảnh hưởng của bản tiếng Pali. Tại sao những thứ đó không kéo mình đi được? Những thứ đó là sự giàu sang. Ai mà không muốn giàu sang? Nhưng tại sao các thầy, các sư cô, sư chú không chạy theo con đường tìm kiếm giàu sang mà lại đi tu? Tại vì mình có tuệ giác, mình thấy rằng: Chưa chắc sự giàu sang đã đem lại hạnh phúc. Sự thật là khi nhìn xung quanh, chúng ta thấy có những người quá giàu nhưng họ vẫn thấy chưa đủ giàu và vẫn muốn giàu thêm nữa. Họ không có thì giờ cho họ, cho người thương của họ và họ có nhiều đau khổ. Cho nên, tiền tài chưa chắc đã đem lại hạnh phúc. Đi xuất gia không có nghĩa là không muốn có hạnh phúc. Mình muốn có hạnh phúc nhưng mình biết hạnh phúc không phải được làm bằng chất liệu của sự giàu sang. Thi sĩ Nguyễn Bính có câu:

*Người ta đi kiếm giàu sang cả  
Mình chỉ lo toàn chuyện viễn vông*

Đi tu không phải là một chuyện viễn vông. Mình không đi tìm niết bàn hay một thiên đường viễn vông mà mình tìm hạnh phúc có thật trong giây phút hiện tại. Trong kinh “Tuổi trẻ và hạnh phúc” (Samidhi) có một cô thiên nữ hiện ra nói với thầy Samidhi:

- Tại sao thầy còn trẻ, tóc còn xanh, mắt còn sáng, mà thầy lại cạo đầu, xoay lưng với thế tục? Tại sao thầy không hưởng hạnh phúc trong hiện tại mà lại đi tìm hạnh phúc viễn vông trong tương lai?

Đi tu có phải là đi tìm một hạnh phúc viễn vông trong tương lai không?

Thầy Samidhi trả lời:

- Không phải như vậy! Tôi không đi tìm chuyện viển vông. Chính chuyện chạy theo năm dục mới là viển vông. Pháp môn của tôi là hiện pháp lạc trú, tôi tìm hạnh phúc chân thật có ngay trong giây phút hiện tại.

Khi đi xuất gia mình đã có lập trường rất rạch ròi. Mình biết đối tượng mình tìm cầu không phải là sự giàu sang. Chạy theo tiền bạc sẽ làm cho mình đánh mất rất nhiều tự do. Đây là vị ngọt đầu tiên mà một vị mâu ni buông bỏ. Đối tượng buông bỏ tiếp theo là sắc dục. Tiền bạc có vị ngọt của tiền bạc, sắc dục có vị ngọt của sắc dục. Nhưng sắc dục có thể làm tiêu tan cuộc đời của mình, làm hao mòn sinh lực, làm hư hại thân thể và tâm hồn mình. Nó làm cho mình bệ rạc, mất hết sự sống, mất hết niềm vui. Đi tìm hạnh phúc về phía sắc dục rất nguy hiểm. Mình thấy rõ điều đó nên không bị vị ngọt của sắc dục lôi kéo. Trong hành động quỳ xuống, xin thầy cạo đầu để được xuất gia là do các sư cô, sư chú có được tuệ giác đó. Nếu không, tại sao mình làm như vậy?

Vị ngọt thứ ba là danh. Người ta rất ham danh, nghĩ rằng có danh thì sẽ có hạnh phúc. Nhưng có những người có danh lớn mà cũng rất đau khổ. Chạy theo danh, mình có thể bị vấp ngã, phỏng da, sưng trán. Vị ngọt của danh có thể kéo mình đi. Một người tu, một vị mâu ni thì không bị vị ngọt của danh kéo theo.

Vị ngọt thứ tư là thực. Thực là muốn ăn ngon, thực cũng có vị ngọt của nó.

Vị ngọt thứ năm là thụ. Thụ là ham ngủ, ham ngủ cũng là một vị ngọt.

Còn có một vị ngọt nữa là quyền lực. Ai cũng ham quyền hành, tưởng rằng có quyền thì sẽ có hạnh phúc. Nhưng dù quyền lực có lớn đến mấy đi nữa cũng không đem lại cho mình được hạnh phúc mà mình ao ước. Có một chút quyền, mình nghĩ rằng mình có hạnh phúc. Nhưng hễ có một chút quyền rồi thì mình lại thấy cái quyền đó còn nhỏ quá, ước gì mình có được quyền cao hơn. Nếu mình may mắn có quyền lớn hơn, mình cũng thấy nó vẫn chưa đủ. Làm tổng tư lệnh của

quân đội lớn nhất thế giới như tổng thống Hoa Kỳ là có một quyền hành khá lớn. Nhưng chỉ cần quán chiếu vài ba phút thì mình thấy rõ: Một vị tổng thống Hoa Kỳ có quyền hạn rất ít, muốn làm nhiều điều mà làm không được. Ngay trong đất nước của mình, với một quân đội hùng mạnh và một ngân sách khổng lồ mà cũng vẫn còn nhiều lúng túng. Ví dụ trong vấn đề về Afghanistan, rất khó giải quyết. Vì vậy không bao giờ có cái gọi là “có đủ quyền”, mình luôn luôn thích có quyền hành lớn hơn, cũng như khi khát nước mà mình ăn muối, càng ăn thì càng khát thêm. Đã có quyền rồi, muốn có thêm nữa, đã là trung tướng thì muốn thành đại tướng.



### Phần 3

(Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 10.1.2010 tại chùa Pháp Vân, xóm Thượng, Làng Mai.)

#### Bài kệ 8

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Bất tự cao ngã vô đẳng     | 不自高我無等 |
| Đắc đối hủy hoành thủ kính | 得對毀橫取敬 |
| Đương hành quán chỉ ý niệm | 當行觀止意念 |
| Kiến thiện ác phi thứ vọng | 見善惡非次望 |

**Không tự cao, thấy được tự tánh bình đẳng và vô ngã, không có mặc cảm thua người hay bằng người; biết quán chiếu, biết đình chỉ tâm ý, biết cái gì là thiện cái gì là ác và buông bỏ được những vọng cầu về tương lai.**

**Bất tự cao:** Không cho mình là hơn người. Không có mặc cảm tự tôn.

**Ngã vô đẳng:** Đạt tới cái thấy vô ngã, thấy được tính bình đẳng của tất cả các pháp. Đẳng là samata, là tính bình đẳng của vạn pháp. Câu này nói về mặc cảm hơn người.

**Đắc đối hủy hoành thủ kính:** Không có mặc cảm tự ti. Câu này nói đến hai loại mặc cảm: Mặc cảm bằng người và mặc cảm thua người. Đắc đối hủy có nghĩa là: “Tôi không dám công nhận tôi được ngang hàng với anh”, đó là mặc cảm thua người. Hoành thủ kính có nghĩa là: “tôi ngang hàng với anh, anh phải kính trọng tôi đúng mức”. Đó là mặc cảm bằng người.

**Đương hành quán:** Nên thực tập quán chiếu, nhìn kỹ để thấy được chiều sâu của sự vật.

**Chỉ ý niệm:** Phải biết dừng lại, biết thực tập đình chỉ tâm ý. Tâm ý của chúng ta rong ruổi như một con khỉ bỏ cành này lại nắm lấy cành kia không ngừng. Tâm ý mình hết nắm bắt cái này lại đi nắm bắt cái khác, không dừng lại được. Mình cứ bị những tâm ý của mình kéo đi mà không nắm được chủ quyền của chính mình. Ngày xưa tôi có viết

cuốn sách “Nẻo về của ý”. Tâm ý của mình có một con đường quen để tìm về. Mình phải quán chiếu xem tâm ý của mình chạy như thế nào, nó đang muốn đi về đâu? Mình phải làm chủ nó, đừng để nó kéo mình đi. Bìa của cuốn sách “Nẻo về của ý” đã được họa sĩ vẽ một con khỉ đang chuyền càn.

**Chỉ ý niệm** là làm cho con khỉ tâm ý đứng lại. Chỉ là samatha, quán là vipasýana. Mình phải học cách làm lắng lại tâm ý, thực tập tập trung và nhìn cho sâu.

**Kiến thiện ác:** Phải có khả năng thấy và phân biệt được cái thiện và cái ác, cái tốt và cái xấu.

**Phi thứ vọng:** Đừng đuổi bắt và trông cầu cái gì sắp xảy tới. Vọng là trông cầu, tâm ý của mình luôn hướng về tương lai, mình luôn luôn ở trong tư thế chạy để nắm bắt cái sắp tới và sẵn sàng để đi tới các dự án kế tiếp. Điều đó đã trở thành một thói quen. Vì vậy tâm mình không an trú được trong giây phút hiện tại nên không có nhiều an lạc.

Khi đọc sách, bàn tay của mình cứ sẵn sàng để lật qua trang kia. Mình không chịu tập trung hết vào trang này mà đang nghĩ tới trang khác. Khi ăn cơm cũng vậy, mình cầm thìa sẵn sàng để dứt miếng sắp tới mà không chịu nhai cái đang có trong miệng cho đàng hoàng. Mình không an trú, không dừng lại, không tiếp xúc được với những gì đang thật sự xảy ra trong giây phút hiện tại. Trong khi ăn, trong khi đọc sách mình cũng có thể thực tập *chỉ* - dừng lại.

### Bài kệ 9

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Khử sở tại vô sở chỉ           | 在無所止   |
| Quán hướng pháp đương hà trước | 觀向法當何著 |
| Dục sắc không diệt vô sắc      | 欲色空亦無色 |
| Tùng hiệt kế bất dục thoát     | 從黠計不欲脫 |

*Không kẹt vào cái đang xảy ra, không bị cột chân lại bất cứ ở đâu, người ấy biết quán chiếu, nhìn thẳng vào tương lai và không còn bị vướng mắc vào gì*

nữa. Dù trong cõi dục, cõi sắc hay cõi vô sắc cũng thế, người ấy luôn luôn sử dụng thông tuệ của mình, do đó không có gì mà không vượt thoát được.

**Khử sở tại vô sở chi:** Đối với cái hiện tại mình không bị vướng mắc, cái hiện tại không cột chân mình lại được.

**Quán hướng pháp đương hà trước:** Nhìn vào cái đang tới mình cũng không bị dính mắc vào những lo lắng về tương lai.

Dục là cõi dục, Sắc là cõi sắc. Vô sắc là cõi vô sắc.

**Tùng hiệt kế bất dục thoát:** Từ sự thông minh và khả năng quyết trách của mình mà không có chướng ngại nào mà mình không vượt qua. Hiệt là sự thông minh.

### Bài kệ 10

Ái dĩ diệt nãi dĩ tức

愛已滅乃已息

Tam giới không vô lạc ý

三界空無樂意

Tất giải ly hà tùng đắc

悉解離何從得

Đa tùng hải độ vô ưu

多從海度無憂

**Ái đã diệt, tâm đã tĩnh, người ấy đã vượt qua những con lũ lụt sầu khổ để tới bến bờ vô ưu, không còn theo đuổi tìm cầu lạc thú gì nữa trong ba cõi. Đã cõi trói, đã buông bỏ tất cả, người ấy không còn có gì để gọi là sở đắc.**

**Ái dĩ diệt:** Những tham ái đã bị cắt đứt.

**Nãi dĩ tức:** Chữ tức có nghĩa là dừng lại, nghỉ ngơi, lắng dịu. Chữ nãi có thể là chữ tâm viết nhầm.

**Tam giới:** Tam giới là ba cõi (cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc).

**Không vô lạc ý:** Không có ý đi tìm những thú vui trong ba cõi. Những thú vui không phải chỉ có trong cõi dục (kāmadhātu) mà còn có thể có trong cõi sắc (rūpadhātu) và cõi vô sắc (ārūpadhātu). Ngay trong bốn thiên định của cõi vô sắc, tuy những thú vui có nhẹ nhàng hơn nhưng mình cũng không đi tìm nó. Trong cõi vô sắc có bốn loại thiên định:

Không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ và phi tướng phi phi tướng xứ. Ở đó không có những thú vui nặng nề như trong cõi dục hay cõi sắc nhưng mình cũng không bị vướng vào.

**Tất giải ly:** Đã được cởi trói và xa lìa những ái dục.

**Hà tòng đắc:** Không nắm bắt gì nữa, không có gì gọi là sở đắc.

**Đa tòng hải độ vô ưu:** Thường thường chữ hải có nghĩa là biển. Nhưng kinh này thường dùng chữ hải để nói tới các con lũ lụt hay những dòng nước chảy xiết. Những vô minh, những đam mê của mình giống như con lũ lụt cuốn mình theo. Mình phải thực tập để vượt thắng những con lũ lụt ấy và từ trong con lũ mình vượt thoát và được sang tới bờ của vô ưu. Vô ưu có nghĩa là không sợ, không lo lắng, tiếng Phạn là *asoka*.

### Bài kệ 11

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Bất nguyện sinh kiến hữu tử   | 不願生見有子 |
| Liệt địa hành nguyện bảo tăng | 列地行願寶增 |
| Lai bất sinh khứ bất đáo      | 來不生去不到 |
| Dục hà sách tòng hà đắc       | 欲何索從何得 |

**Không cần con trai, không cần ruộng đất, không cần trâu bò, không cần của cải châu báu càng ngày càng nhiều, người ấy không còn nhu yếu bỏ một nơi này hay tìm một nơi khác và không còn gì hoặc để nắm bắt hoặc để đuổi xua.**

Bài kệ này rất buồn cười nhưng rất thật. Có những vị gọi là đạo sư quảng cáo rất ồn ào rằng mình là một ông thầy lớn, là một phạm chí, một mâu ni, nhưng họ rất ôm đồm. Họ rất giàu có, họ làm chủ sở hữu của rất nhiều cơ sở và không có vẻ gì là một vị đạo sư đích thực. Điều ấy không phải chỉ có trong quá khứ mà bây giờ cũng vậy. Có những ông thầy rất giàu có và quyền thế, họ ôm đồm hết chuyện này tới chuyện khác.

Ngày xưa, dấu hiệu của hạnh phúc là có nhiều con trai để tiếp nối và đảm đương việc nhà. Hình ảnh của một người giàu cũng là người có nhiều con trai. Ở Việt Nam cũng vậy, có con trai là một tin mừng, còn có con gái thì mừng ít hơn. Nếu sinh được nhiều con trai thì nhà có phước tại vì có con trai đồng nghĩa với có một gia sản. Con trai là người tiếp tục giữ gìn sản nghiệp của mình, còn con gái thì thế nào cũng phải đi lấy chồng. Do đó ước muốn của người xưa là có thật nhiều con trai.

Mong muốn thứ hai là có nhiều ruộng đất, làm một điền chủ lớn. Dấu hiệu của quyền lực thời bấy giờ là có nhiều đất đai, trâu bò. Chính ở Mỹ cũng vậy, mới thế kỷ trước thôi (thế kỷ 20) người ta còn nghĩ ai có nhiều bò thì người đó giàu. Vì vậy mới có các chàng cowboys giữ bò, cưỡi ngựa, bắn súng. Người giàu là người có thể đếm được hàng ngàn đầu bò. Trâu bò nhiều chừng nào thì càng hùng mạnh và giàu có chừng đó.

Ngày xưa người ta phải nhìn vào số lượng trâu bò, đất đai và nhìn vào số lượng con trai để thấy uy thế của một người. Nhưng bây giờ thì khác, quyền lực của thời bây giờ nằm ở chỗ có nhiều cổ phần, nhiều tài khoản trong ngân hàng. Đọc kinh chúng ta thấy rất rõ hoàn cảnh ngày xưa.

Một vị đạo sư đã buông bỏ hết, không cần bất cứ một cái gì. Không còn đứng núi này trông núi nọ. Vị ấy thấy được tự tính không tới không đi. Khi còn ôm đồm, còn mang lấy nhiều thứ thì chưa phải là một vị đạo sư đích thực. Không có gì để chạy theo nắm bắt và không còn gì để phải tiêu diệt, đó là hình ảnh của một bậc đạo sư. Trong bản chữ Hán thiếu mất chỗ trâu bò, chữ trâu bò này mình lấy lại từ bản tiếng Phạn.

**Sinh:** trong đời này

**Kiến hữu tử:** Có nhiều con trai

**Liệt địa hành:** Có nhiều ruộng đất cò bay thẳng cánh

**Nguyện bảo tăng:** Muốn của cải càng ngày càng nhiều thêm

**Lai bất sinh khứ bất đáo:** Không ước mong đi sang một cõi hoặc rời bỏ một cõi.

**Dục hà sách tùng hà đắc:** Không có gì để đòi hỏi, không có gì để nắm bắt

### Bài kệ 12

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Tất vô năng thuyết đáo xứ | 悉無能說到處 |
| Chúng học sa môn du tâm   | 眾學沙門遊心 |
| Tất lệnh cầu sở tại xứ    | 悉令求所在處 |
| Như xúc mạo tri như khứ   | 如觸冒知如去 |

**Dù bị người ta công kích, phỉ báng, xúc phạm và lên án một cách không có căn cứ, dù có bị các vị phạm chí và sa môn hay cả những người trong giới gọi là tu hành chê bai, người ấy vẫn ngồi yên bất động, vẫn cứ đường mình mình đi.**

Khi một vị xuất sĩ được tôn sùng, quý trọng, thế nào vị ấy cũng bị những người khác ganh tị. Ông thầy này ganh tị với ông thầy kia, nói ông thầy kia chưa thật sự giác ngộ, chưa có chánh pháp, chỉ có bề ngoài thôi và tìm cách đìm ông thầy kia xuống. Chính Đức Thế Tôn ngày xưa cũng đã bị như vậy, người ta tìm đủ mọi cách để triệt tiêu uy tín của Ngài. Có khi họ lén đem xác một cô vũ nữ tói chôn trong tu viện rồi vu khống cho Bụt và các thầy là đã làm nhục rồi giết hại cô vũ nữ ấy. Đó là một hành động rất thấp hèn. Nhưng dù bị đám đông xúc phạm, phỉ báng, dù bị các vị phạm chí hay các vị sa môn khác công kích, người ấy vẫn ngồi yên bất động, vẫn cứ đường mình mình đi, không cần phải đối đáp, không cần minh oan. Đó là một vị mâu ni đích thực. Vấn đề này không phải bây giờ mới có mà ngày xưa cũng đã xảy ra rồi.

**Tất vô năng thuyết đáo xứ:** Tất cả những gì người ta nói sai lầm về mình.

**Chúng học:** Kể cả trong giới tu hành.

**Sa môn:** Kế cả các vị sa môn.

**Du tâm:** Đi qua tâm mình.

**Tất lệnh cầu sở tại xứ:** Tất cả những cái ấy đều không làm cho mình bỏ cái nơi mà mình đang cư trú.

### **Bài kệ 13**

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Diệc bất tật diệc vô tham  | 亦不嫉亦無貪 |
| Tuy tại cao tôn bất lạc    | 雖在高尊不樂 |
| Bất lạc trung hạ bất lạc   | 不樂中下不樂 |
| Tùng pháp sinh phi pháp xả | 從法生非法捨 |

**Không tật đố, không xan tham, dù có được thế gian tôn kính người ấy cũng không bị vướng mắc. Người ấy không tự tôn, không tự ti, không đòi bằng người, cái gì đúng pháp thì làm, phi pháp thì bỏ.**

**Diệc bất tật:** Không tật đố, không ganh ghét, người kia được trọng vọng, quý kính, mình cũng không ganh ghét.

**Diệc vô tham:** Không xan tham.

**Tuy tại cao tôn bất lạc:** Dù có được tôn kính và cúng dường mình cũng không bị vướng mắc, không bị hư hỏng vì sự tôn kính và cúng dường của thế gian. Đây là vấn đề muôn đời, có trong bất cứ truyền thống nào. Trong truyền thống đạo Phật mình thấy rõ: Khi xuất gia mặc áo thầy tu, mình trở thành biểu tượng của sự kính trọng. Nhìn vào một vị xuất gia người ta thấy đó là biểu tượng của Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) nên họ chấp tay cung kính lạy chào. Khi trở thành người xuất gia, dù muốn hay không mình cũng đại diện cho Tam Bảo. Thấy hình dáng một người xuất gia người ta phát tâm tôn kính, nên mình trở thành đối tượng tôn kính của nhiều người, do đó nên mình có thể hư hỏng. Có biết bao thầy, biết bao sư cô bị hư hỏng vì sự tôn kính và cúng dường của quần chúng. Người xuất gia phải đề cao cảnh giác, coi đó là một hiểm nguy.

Có nhiều người mới xuất gia cảm thấy rất khó chịu khi thấy người ta tới bày tỏ sự cung kính với mình. Những vị ấy nghĩ rằng mình mới tu, đức độ chưa có là bao mà người ta tới tỏ vẻ tôn kính thì cảm thấy bất ổn. Theo khuynh hướng tự nhiên mình sẽ nói: “Bác đừng lạy, đừng tôn kính tôi. Tôi vừa mới tu, tôi chưa có đức gì hết” rồi không cho người ta lạy. Người kia vì vậy không được bày tỏ sự tôn kính của mình đối với Tam bảo thì buồn lắm. Mình làm như vậy là không hay!

Khi có một người mới xuất gia, điều đầu tiên tôi dạy cho người đó là khi có ai muốn bày tỏ sự cung kính với mình, mình không được từ chối. Nếu từ chối sự tôn kính và cúng dường của người ta thì mình làm cho người ta mất một cơ hội để bày tỏ sự cung kính đối với Tam Bảo. Mình phải tiếp nhận sự cung kính và cúng dường đó, phải ngồi lại cho thật yên và thờ để cho người ta lạy. Nhưng trong lúc ấy mình phải quán chiếu: Người ta không phải đang lạy cái ngã của mình mà đang lạy Tam Bảo qua hình tướng xuất gia của mình.

Cũng như khi chào cờ, lá cờ chẳng qua chỉ là một mảnh vải. Người ta không chào một mảnh vải có nhiều màu mà họ đang chào cả một đất nước, một dân tộc. Nếu lá cờ nghĩ người ta đang chào mình thì nó đã sai lầm. Lá cờ phải nói: Người ta đang chào mình đó, nhưng kỳ thực người ta đang chào một đất nước, một dân tộc, mình chỉ là một biểu tượng.

Một vị xuất sĩ cũng vậy, khi có người cư sĩ tới tỏ lộ sự cung kính cúng dường, mình phải quán chiếu rằng mình chỉ là biểu tượng, người này đang bày tỏ sự cung kính cúng dường đối với Tam Bảo chứ không phải với mình. Quán chiếu như vậy mình sẽ được bảo hộ, hạt giống của sự tự hào, sự kiêu căng không bị tưới tẩm và mình giữ được sự khiêm cung.

Mình thấy rất rõ sự cung kính đó hướng về đối tượng Tam Bảo chứ không phải hướng về cái ngã của mình. Khi được ai đó cúng dường riêng thì vật cúng dường đó cũng không phải cho riêng mình mà là của đại chúng, khi ấy mình phải đem trình lên cho vị trụ trì: “Con được một Phật tử cúng dường 10 euros, con xin trình lên thầy (sư



cô)”. Nếu vị trụ trì nói: “Hình như áo của sư em đã rách, sư em phải may một chiếc áo khác. Sư em có thể sử dụng số tiền này” thì mình tiếp nhận, nếu không mình phải coi 10 euros đó là phẩm vật cúng dường cho đại chúng.

Khi một vị giáo thọ của Làng Mai đi hoằng pháp, kết thúc khóa tu, các vị Phật tử thường gom một số tiền để cúng dường. Các vị Phật tử có thể làm hai bì thư, một bì có một số tiền lớn và một bì có một số tiền nhỏ và thưa: “Bạch thầy hoặc bạch sư cô, bì thư lớn chúng con xin được cúng dường đại chúng, còn bì thư nhỏ là cúng dường riêng cho thầy (sư cô).” Tất nhiên, vị Phật tử này cũng biết phải cúng dường cho đại chúng, nhưng cũng muốn bày tỏ cảm tình riêng với vị giáo thọ nên đưa hai phong bì. Theo nguyên tắc, khi người ta cúng dường như vậy thì mình giữ, nhưng theo tinh thần của kinh mình phải đưa hết về cho đại chúng. Hay hơn nữa mình sẽ nói: “Thưa bác, tôi cảm ơn bác đã có nhã ý đó nhưng cả hai bì thư này tôi sẽ trao lại hết cho thầy trụ trì (sư cô trụ trì).” Lúc đó vị Phật tử sẽ kính phục mình hơn nữa.

Người xuất gia rất dễ bị hư hỏng bởi sự cung kính và cúng dường, trong Nam tông cũng như trong Bắc tông. Là người xuất gia mình cần phải cẩn thận lắm về chuyện này. Những lời dạy của Đức Thế Tôn rất rõ ràng, rất thực tế, dù đã trải qua 2600 năm mà vẫn còn phù hợp với nếp sống bây giờ.

#### **Bài kệ 14**

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Thị tất không diệc vô hữu | 是悉空亦無有 |
| Tùng bất đắc diệc bất cầu | 從不得亦不求 |
| Mạc dục thế tà lạc nhân   | 莫欲世邪樂人 |
| Ý dĩ chỉ tiện đáo tận     | 意已止便到盡 |

**Thấy được tính không, đạt tới vô cầu, vô đắc, không còn vui cái vui phàm tục của thế gian, tâm ý đã thực sự dừng lại, vị mâu ni vượt thoát thời gian, đạt tới bản môn, đi vào kiếp ngoại.**

**Thị tất không:** Tất cả đều là không.

**Diệc vô hữu:** Không thật sự có.

Mình tưởng là có nhưng kỳ thực là không. Chữ không ở đây có nghĩa là sự trống rỗng, không có gì chắc thật. Thân và tâm của mình cũng vậy. Chặt một cây chuối, bóc ra lớp vỏ để tìm cái lõi ở trong, nhưng bóc hết lớp này đến lớp khác cũng không thấy cái gì ở trong cả. Cũng như củ hành, bóc ra một lớp rồi một lớp nữa, mình tưởng bên trong có một cái lõi nhưng rốt cuộc ở trong không có gì hết. Không là sunyata, là emptiness, là không có cái gì chắc thật ở bên trong. Nói như vậy không có nghĩa là cây chuối không có đó, củ hành không có đó. Cây chuối có đó, nó làm ra quả chuối; củ hành có đó, mình có thể sử dụng. Mình không thể nói không có cây chuối và củ hành. Nó có nhưng nó rỗng. Mình phải quán chiếu để thấy tất cả các pháp đều trống rỗng, bên ngoài giống như chắc thật nhưng kỳ thực là không có gì chắc thật cả.

**Tùng bất đắc diệc bất cầu:** Không nắm bắt được nên không tìm cầu. Mình muốn nắm bắt cơn gió. Cơn gió không phải không có, nhưng làm sao có thể nắm bắt được một cơn gió? Những cái khác cũng giống như cơn gió và cả chính mình cũng vậy. Cơn gió rất màu nhiệm, củ hành rất màu nhiệm, mình rất màu nhiệm và người yêu của mình cũng rất màu nhiệm. Nhưng tất cả những cái đó mình không thể nắm bắt, điều này phải quán chiếu mới thấy được. Mình tưởng đó là những cái gì chắc thực có thể nắm được trong tay nhưng sự thật là mình không nắm được. Nếu mình không nắm được cơn gió thì mình cũng không nắm được chính mình, mình không nắm được Đức Như Lai, không nắm được người yêu của mình. Tuy nhiên, mình vẫn có cảm tưởng là đã nắm được rồi. Mình tưởng như vậy thôi, chứ thật ra mình không nắm được gì cả, đó gọi là bất khả đắc. Vì thấy không nắm bắt được nên mình không chạy theo. Cầu là ý định muốn đi tìm, muốn nắm bắt.

Bát Nhã Tâm Kinh có nói: Vô đắc, hay dĩ vô sở đắc, nghĩa là không nắm bắt được, tại vì không có gì để nắm bắt. Chính Đức Như Lai cũng vậy, mình không thể nào nắm bắt được Đức Như Lai. Kinh A Nậu La Độ trong Nhật Tụng Thiền Môn viết: Có một thầy tên A Nậu

La Độ đang đi trên đường thì bị một nhóm thầy thuộc giáo phái khác chặn lại hỏi:

- Thầy là đệ tử của Gotama hả?
- Dạ phải.
- Thế thì xin thầy trả lời cho chúng tôi câu hỏi này: Gotama, thầy của thầy đã nói gì về bốn mệnh đề sau:
  - Sau khi chết mình vẫn còn.
  - Sau khi chết mình không còn.
  - Sau khi chết mình vừa còn vừa không còn.
  - Sau khi chết mình vừa không còn vừa không không còn.

Đó là bốn chiếc hộp ý niệm. Sau khi chết thì một là còn hay không còn, hay vừa còn vừa không còn, hay vừa không còn vừa không không còn. Chỉ có bốn trường hợp đó, ngoài ra không có trường hợp thứ năm. Qua câu chuyện này chúng ta thấy trong kinh nói rất đúng là mấy ông thầy rất thích thú về chuyện tranh luận. Thầy A Nậu La Độ chưa từng nghe Đức Thế Tôn dạy là có thể đưa sự thật vào bốn phạm trù tư tưởng đó nên thầy thưa lại với các vị kia:

- Tôi không thể nào chọn một trong bốn trường hợp ấy vì tôi biết nếu chọn một trong bốn thứ ấy là sai lệch với lời Đức Thế Tôn dạy.

Mấy vị đạo sĩ kia nghĩ chắc ông này mới tu không biết gì, nên để cho thầy ra về. Thầy A Nậu La Độ thuật lại câu chuyện cho Bụt nghe và hỏi:

- Xin Đức Thế Tôn chỉ dạy cho con để lần sau gặp họ con có thể nói khá hơn.

Đức Thế Tôn mỉm cười và nói:

- Này thầy A Nậu La Độ, thầy hãy trả lời câu hỏi của tôi. Hình hài này có phải là Như Lai hay không?
- Dạ không phải.
- Vậy cảm thọ vui buồn có phải là Như Lai không?
- Dạ cũng không phải.
- Đồng nhất Như Lai với sắc, thọ, tưởng, hành, thức, có được không?
- Dạ không.
- Có thể tìm Như Lai ngoài sắc, thọ, tưởng, hành, thức được không?
- Dạ cũng không.

Tìm Như Lai trong hình hài không được mà tìm Như Lai ngoài hình hài cũng không được. Tìm Như Lai trong cảm thọ không thấy mà tìm Như Lai ngoài cảm thọ cũng không thấy. Tìm Như Lai trong thức cũng không được mà tìm ngoài thức cũng không được.

- Này thầy A Nậu La Độ, tôi đang còn ngồi sò sò đây mà thầy còn không nắm bắt được tôi. Mai một sắc thân này ngưng biểu hiện thì làm sao thầy nắm bắt được tôi?

Không thể nắm bắt được gọi là vô sở đắc (upalam). Tất cả đều không có gì chắc thật bên trong. Bề ngoài dường như có hiện hữu nhưng thật ra không phải như vậy. Nhờ thấy như thế mà mình đạt tới cái thấy vô đắc và chấm dứt được mọi sự tìm cầu.

Trong một khóa tu tại Đức chúng tôi có làm lễ cưới cho một cặp vợ chồng trẻ đã có công lớn trong việc tổ chức khóa tu. Đám cưới được tổ chức ngay trong khóa tu rất vui. Ngày hôm sau, trong giờ pháp đàm, tôi đã gọi hai người lên làm một cuộc vấn đáp. Chú rể và cô dâu lên ngồi đàm thuyết về vấn đề vô thường, vô ngã và vô đắc, giống như đang diễn kịch để nói lên cái thấy, cái hiểu của mình về giáo pháp. Chú rể hỏi cô dâu:

- Này em, em có còn là người hôm qua anh cưới không hay đã là một người khác?

Khi vướng mắc vào sự tìm cầu một đối tượng, mình có cảm tưởng nếu không nắm được đối tượng đó mình sẽ đau khổ. Giả dụ có cảm tưởng nắm bắt được rồi mình cũng vẫn lo sợ, mình sợ mai một người kia không giữ được tấm lòng của ngày hôm nay. Kiều hỏi Kim Trọng: “Anh nói anh yêu em, nhưng cuộc đời vô thường, mai một anh còn giữ được cái tâm đó hay không?” Khi yêu mà có cảm tưởng người kia không chấp nhận mình thì mình đau khổ. Nhưng khi người kia đã chấp nhận mình, mình cũng lo lắng như thường tại vì mình vẫn sợ mai một người kia có thể bỏ mình. Sự lo sợ đó đi theo mình nên người kia mỗi ngày cứ phải lặp lại: “Em còn yêu anh, anh đừng lo!” Yêu là luôn luôn có sự lo sợ “đánh mất” tại vì mình có ý muốn tìm cầu, muốn nắm bắt, muốn làm chủ. Câu hỏi của chú rể cũng bày tỏ sự lo sợ.

Theo đúng nguyên tắc Bụt dạy thì vạn pháp đều vô thường, ngày hôm nay khác với ngày hôm qua. Dòng sông hôm qua mình tắm nước đã chảy đi hết rồi, nếu hôm nay mình xuống tắm thì đó đã là một dòng sông khác. Hỏi như vậy không sai gì mấy vì chính bản thân mình cũng là một dòng sông. Cô dâu trả lời rất hay, chứng tỏ cô đã học giáo pháp rất vững: “Anh đừng lo! Tuy em không còn hoàn toàn là người hôm qua anh cưới nhưng em cũng chưa phải là người khác” Cô trả lời như vậy rất phù hợp với chánh pháp. Đó là thuyết “phi nhất phi dị”, không phải một cũng không phải khác.

Sự vật vô thường, vì vô thường nên vô ngã, không có gì chắc thật. Tâm của chúng ta thường mong muốn điều tốt đẹp cứ tốt đẹp hoài, người kia cứ dễ thương hoài. Nhưng sự thật không như vậy, đời trôi chảy như một dòng sông nên mình không thể nắm bắt được. Điều này phải quán chiếu mới thấy. Nếu hai người khôn khéo hạnh phúc sẽ kéo dài, nếu không thì hạnh phúc tan vỡ rất mau chóng. Tuệ giác rất quan trọng!

**Mạc dục thể tà lạc nhân:** Người không còn những ham muốn của thể nhân.

**Thế tà lạc:** Những ham muốn sai lạc của cuộc đời đem lại khổ đau và vướng mắc. Tà lạc ngược lại với chánh lạc hay chân lạc. Chân lạc là niềm vui không gây đau khổ. Mình không còn là người chạy theo những ham muốn sai quấy của cuộc đời.

**Ý dĩ chỉ:** Tâm ý đã hoàn toàn dừng lại.

**Tiện đạo tận:** Lúc đó mình đạt tới cái cứu cánh. Tận là cứu cánh, được dịch từ chữ niết bàn tức sự an tĩnh tuyệt đối. Trong bản tiếng Pali là đã đi ra khỏi thời gian. Thời gian tiếng Phạn là kalpa, tiếng Pali là kappa. Trong bản tiếng Pali ta đọc: Vị mâu ni vượt thoát thời gian, đạt tới bản môn, đi vào kiếp ngoại. Trong bản dịch tiếng Việt mình đã phục hồi lại phần này từ bản tiếng Pali: Kappam n’eti, akppiyo.

Theo lời Phật dạy, thời gian và không gian là những ý niệm của chúng ta. Mình nghĩ thời gian và không gian là hai cái tách biệt, nhưng nếu quán chiếu mình sẽ thấy chúng tương quan mật thiết với nhau, thời gian làm ra không gian và không gian làm ra thời gian. Bây giờ ở Pháp đang là mùa đông tuyết rơi rất nhiều. Nhưng cũng thời điểm này ở bên Úc lại không phải là mùa Đông, thời tiết bên ấy đang rất nóng, có nhiều chỗ bị cháy rừng. Vì vậy không gian ôm lấy thời gian. Cũng như năm mới đón giao thừa, mình nghĩ giao thừa là 12 giờ khuya và mình ngồi chờ đến 12 giờ khuya để chúc “happy new year”. Nhưng ở bên Úc người ta đã đón giao thừa cách đây sáu giờ đồng hồ rồi. Cho nên ý niệm về thời gian và không gian là những thiết kế của tâm thức, do trong đầu mình đặt ra.

Trong khoa học lượng tử bây giờ (quantum mechanics), quan niệm về thời gian, không gian của vật thể đã hoàn toàn đổi khác. Khoa học lượng tử đang gõ cánh cửa đó và nếu làm ăn khá cũng có thể khám phá ra được tính cách phi thời gian và phi không gian của vật thể. Khoa học lượng tử đã dùng những danh từ như non-locality (phi cục bộ). Theo nguyên tắc, là vật thể thì phải có vị trí của nó trong không gian và mình phải xác định được vị trí của một lượng tử trong không

gian. Nhưng các nhà khoa học đã thấy, một lượng tử có thể có mặt ở hai chỗ, ba chỗ hay ở khắp nơi trong cùng thời điểm. Ở đây thời gian đã bị phá tung và người ta bắt đầu thấy được cái gọi là non-locality (tính chất phi cục bộ). Khoa học lượng tử đang đi tới rất gần sự khám phá rằng thời gian và không gian chỉ là những sáng tạo của tâm thức và thực tại vượt thoát thời gian và không gian.

Nếu kẹt vào trong thời gian và không gian thì có luân hồi sinh tử, vượt thoát thời gian và không gian thì không còn luân hồi sinh tử nữa. Một vị mâu ni là một người đã chứng nhập được tự tánh của mọi vật, không bị lường gạt bởi hình thức bên ngoài của sự vật, thấy được tính cách không nắm bắt được của mọi vật. Vì vậy người ấy đã chấm dứt được mọi chạy đuổi tìm cầu và do đó có tự do rất nhiều. Người ấy không còn đi tìm những lạc thú của thế tục tại vì người đó đã vượt thoát thời gian, đã đi vào kiếp ngoại. Kiếp ngoại là thế giới trong đó không có thời gian. Vượt thoát thời gian là kiếp ngoại, vượt thoát không gian là phương ngoại; phương ngoại phương là space outside of space, kiếp ngoại là time outside the time. Đó là cái mà một vị mâu ni đã chứng ngộ được, đó là quả vị cao nhất, tới đó rồi thì không còn luân hồi sinh tử, không còn sợ hãi nữa.

# Giảng Kinh Xa Lìa Ái Dục

(Di Lạc Nạn Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ bảy, Đại Tạng Tân Tu 198  
trương đương với Tissametteyya Sutta, Sutta-Nipāta 814-823

## Phần 1

*(Đây là bài pháp thoại Thiên Sư giảng vào ngày 24.1.2010 tại thiền đường  
Hội Ngàn Sao, Xóm Hạ, Làng Mai.)*

Có một thầy trẻ đến đặt một câu hỏi với Đức Thế Tôn liên quan tới vấn đề ái dục và đã được Đức Thế Tôn trả lời câu hỏi đó bằng tám bài kệ. Vị xuất gia trẻ này tên là Tissametteyya, dịch ra tiếng Hán là Đế Tu Di Lạc. Thầy Tissametteyya từng là đệ tử của một đạo sĩ Bà La Môn, nhưng sau khi gặp Đức Thế Tôn thì cả thầy lẫn trò đều quy y và trở thành đệ tử của Bụt. Sau đây là câu chuyện được kể lại trong Kinh Tập (Sutta Nipata) phẩm thứ Năm, gọi là phẩm Bì Ngạn (Para yana vagga):

Vị đạo sĩ Bà La Môn tên là Bhavari, ông đã gần 120 tuổi, rất am tường các kinh Vệ Đà và nắm vững tất cả các nghi lễ, giáo thuyết, phù chú của truyền thống Vệ Đà. Ông cũng có khá nhiều đệ tử. Hôm đó, đạo sĩ Bhavari đi hành đạo tại một thành phố ở miền Nam. Ông giảng rất hay, cuốn hút được đông đảo người nghe. Vì vậy dân chúng đã cúng dường cho ông rất nhiều tiền bạc và tặng phẩm. Được cúng dường nhiều, đạo sĩ Bhavari nghĩ tới chuyện tổ chức một buổi lễ chân tế lớn để phân phát tất cả những phẩm vật cúng dường cho người nghèo.

Trong buổi lễ, đạo sĩ Bhavari đã thuyết pháp và hành lễ theo truyền thống Vệ Đà. Khi buổi lễ chấm dứt, tất cả những phẩm vật cúng dường trong bao nhiêu ngày qua đều được đem đi phân phát hết. Buổi lễ hoàn mãn, đạo sĩ Bhavari ngồi trong thất thở một cách bình yên và rất lấy làm hoan hỷ. Lúc ấy có một vị đạo sĩ khác từ phương xa tới thăm, thân đầy cát bụi. Ông được tiếp đón, cho tắm gội và mời uống nước. Sau đó ông ta xin đạo sĩ Bhavari 500 đồng:



- Tôi nghe nói đạo sĩ vừa tổ chức một trai đàn chẩn tế rất lớn. Chắc là đạo sĩ có nhiều tiền lắm, vậy xin ông cho tôi 500 đồng. Tôi rất cần số tiền đó.

Đạo sĩ Bhavari nói:

- Hiện giờ tôi không còn một xu nào cả. Tất cả tiền bạc và phẩm vật cúng dường tôi đã sử dụng trong hội vô giá (1) và đã cúng dường hết, bây giờ tôi không còn một đồng nào cả.

Ông đạo sĩ kia rất giận và nói:

- Ông là người xấu! Tôi sẽ đọc một câu thần chú làm cho cái đầu của ông vỡ ra làm bảy miếng cho đáng đời cái sự keo kiệt của ông. Ông đã cúng dường cho rất nhiều người nhưng đến phiên tôi thì ông không cho một xu nào hết.

Nói xong ông ta đọc lên một câu thần chú và bỏ đi. Đạo sĩ Bhavari trước đây vốn rất tin vào phù chú và nghi lễ, nên ăn không ngon, ngủ không yên, đứng ngồi đều bất an, ngồi thiền cũng không được. Ông nghĩ phù chú của vị đạo sĩ kia có thể có kết quả và cái đầu của mình mai một có thể sẽ vỡ ra làm bảy miếng. Ông không có phương pháp gì để đối trị lại sự sợ hãi đó. Ông bất an trong vòng mấy ngày. Những giới cấm và những nghi lễ của truyền thống Vệ Đà rất nhiều. Chính vì mình tin vào phù phép nên khi người khác làm phù phép đối với mình thì mình cũng sợ. Hôm ấy, trong đêm khuya có một vị thiên giả hiện ra nói với đạo sĩ Bhavari:

- Đạo sĩ, tại sao ngài đau khổ như vậy? Người đạo sĩ kia chắc chắn không biết gì nhiều về cái đầu và về việc làm vỡ cái đầu đầu. Đôi khi ông ta chỉ dọa ngài thôi, tại sao ngài phải mất ăn mất ngủ vì chuyện đó?

Đạo sĩ Bhavari nói:

- Có thể ông ta biết cách trả thù. Ông ta đã đọc một câu chú với chú ý làm vỡ cái đầu của tôi vì vậy nên tôi rất lo sợ.

Vị thiên giả nói:

- Có một người có thể giúp được ngài, người ấy có thể cắt nghĩa cho ngài thế nào là cái đầu và thế nào là việc làm cho cái đầu vỡ ra làm bảy miếng. Người ấy đang ở trong rừng tre gần thành Vương Xá. Đó là một vị thái tử con vua, từng xuất gia tu học và đã thành đạo. Nếu ngài tới tham vấn vị đó sẽ cắt nghĩa cho ngài, lúc đó ngài sẽ hết sợ.

Sau khi được vị thiên giả khai thị, đạo sĩ Bhavari rất hạnh phúc. Ông gọi các đệ tử của mình cùng đi theo làm một chuyến du hành lên miền Bắc gặp đạo sĩ Gotama, người đã tu khổ hạnh sáu năm, đã đắc đạo và đang hoằng hóa tại thành Vương Xá.

Đi theo đạo sĩ Bhavari có tất cả 16 vị đệ tử, tất cả đều còn rất trẻ, trong đó có cả Tissametteyya. Thầy trò hy vọng gặp được Gotama Sakya. Họ trèo non, vượt suối, qua bao ngày đường mới tới được Rừng Tre ở thành Vương Xá. Họ thấy Đức Thế Tôn đang ngồi, xung quanh có các thầy, rất im lặng. Câu mà họ thao thức muốn hỏi nhất là: Chuyện đọc một câu thần chú cho người ta vỡ đầu có thật hay không và mình nên đối xử với nỗi sợ hãi đó như thế nào? Đức Thế Tôn đã trả lời:

- Cái đầu tượng trưng cho khối si mê, một khối si mê rất lớn gọi là vô minh. Làm cho cái khối si mê đó vỡ ra không phải là dễ, phải có đủ năm loại năng lượng mới có thể làm cho cái đầu ấy vỡ ra và khi cái đầu vỡ ra mình sẽ có hạnh phúc. Năm loại năng lượng ấy là: Tín, tấn, niệm, định và tuệ. Nếu các vị không tu tập, không chế tác được năm loại năng lượng đó thì không thể nào làm vỡ cái đầu của chính mình được chứ đừng nói là làm vỡ cái đầu của một người khác.

Câu trả lời làm người ta ngạc nhiên. Cái đầu là gì? Cái đầu là khối si mê của chính bạn. Và vũ khí sử dụng để làm vỡ khối si mê ấy là năm lực: Tín, tấn, niệm, định và tuệ. Ta phải tu tập như thế nào để có đủ năng lượng mới có thể làm vỡ cái đầu. Nếu cái đầu si mê còn đó thì ta vẫn còn lo sợ, bồn chồn.

Sau khi câu hỏi được giải đáp, đạo sĩ Bhavari rất hạnh phúc. Mười sáu đệ tử của ông, người nào cũng có cơ hội được hỏi Đức Thế Tôn

vài câu. Họ đều là những vị giáo thọ trẻ và rất hạnh phúc được gặp một vị đạo sư lớn như Bụt.

Thầy Tissametteyya cũng là một vị giáo thọ rất trẻ. Thầy đã có cơ hội được hỏi Đức Thế Tôn hai lần. Câu hỏi đầu tiên của thầy liên quan tới vấn đề ái dục. Câu hỏi này đã được Đức Thế Tôn trả lời rất cụ thể. Kinh này, tất cả những người xuất gia trẻ đều nên học thuộc lòng.

### Bài kệ 1

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Dâm dục trước nữ hình  | 姪欲著女形 |
| Đại đạo giải si căn    | 大道解癡根 |
| Nguyện thọ tôn sở giới | 願受尊所戒 |
| Đắc giáo hành viễn ác  | 得教行遠惡 |

**Vướng mắc vào sắc dục là căn nguyên của bao si mê, lỗi lầm; những cái này ngăn, không cho mình tiếp tục đi tới trên con đường đạo rộng thênh thang. Xin Đức Thế Tôn giáo giới cho chúng con để chúng con có thể hành trì và lìa xa được mọi hệ lụy gây nên do sắc dục.**

**Dâm dục trước nữ hình:** Chữ nữ ở đây phải được hiểu là đối tượng của sự mê đắm. Đối tượng đó, đối với người nam là người nữ, đối với người nữ là người nam, đối với người đồng tính là hoặc người nam, hoặc người nữ. Đối tượng ở đây có thể là đồng tính hay khác tính.

**Đại đạo giải si căn:** Vướng vào đối tượng đó là không còn cơ hội để đi tới. Đại đạo là con đường lớn. Si căn là gốc rễ của sự si mê. Vướng mắc vào ái dục là gốc rễ của bao nhiêu lỗi lầm, những vách cái ngăn không cho mình đi tới trên con đường đạo rộng thênh thang.

**Nguyện thọ tôn sở giới:** Xin Đức Thế Tôn giáo giới cho chúng con.

**Đắc giáo hành viễn ác:** Chúng con xin được tiếp nhận những lời giáo giới để có thể thực tập mà xa lìa được những hệ lụy do ái dục gây ra. Chữ ác trong văn mạch này được dịch là hệ lụy.

Một người tu khi bị vướng vào vòng ái dục thì không còn làm ăn gì được nữa, học không vào mà tu cũng không xong. Đối với người trẻ đây là một vấn đề lớn, cho nên thầy Tissametteyya đã đại diện cho tất cả các thầy và các sư cô trẻ để hỏi Bụt câu hỏi đó. Xin Ngài chỉ dạy cho chúng con cách thức tu tập để đừng bị vướng mắc vào năng lượng tình dục. Không phải chỉ vướng mắc vào người khác phái mà có thể vướng mắc vào người cùng phái. Câu hỏi rất rõ ràng và văn rất mới:

## Bài kệ 2

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Ý trước dâm nữ hình      | 意著姪女形 |
| Vong tôn sở giáo lệnh    | 亡尊所教令 |
| Vong chánh trí thùy ngọa | 亡正致睡臥 |
| Thị hành thất thứ đệ     | 是行失次第 |

**Khi tâm ý đã bị ám ảnh bởi hình bóng một đối tượng ái dục rồi thì chúng con thường quên mất lời truyền dạy của Đức Thế Tôn. Chúng con đánh mất con đường chánh mà chúng con muốn đi, ngay cả những lúc còn ngủ nghỉ. Và chúng con cũng quên mất thứ tự trước sau trong công phu hành trì của chúng con.**

Đức Thế Tôn dạy rất hay, nhưng một khi vướng vào ái dục con chỉ nghĩ tới đối tượng đó mà quên đi lời truyền dạy của Ngài.

*Chúng con đánh mất con đường chính mà chúng con muốn đi, ngay trong lúc còn ngủ nghỉ: Khi ngủ, nghỉ mình không nghĩ tới chánh pháp, tới những lời dạy của Đức Thế Tôn, mà cứ tư tưởng tới hình bóng đối tượng của ái dục. Và chúng con cũng quên mất thứ tự trước sau trong công phu hành trì của chúng con.*

Chúng ta so sánh bản dịch từ chữ Hán này với bản dịch từ tiếng Pali.

*Ý trước dâm nữ hình  
Vong tôn sở giáo lệnh*

Khi vướng vào hình bóng của ái dục thì mình quên đi những giáo lệnh của Đức Thế Tôn. Văn ở đây rất xưa, văn của đầu thế kỷ thứ ba. Chúng ta biết bốn bộ Kinh A Hàm chỉ bắt đầu được dịch từ thế kỷ thứ tư, thứ năm. Vong là quên mất, tôn là Đức Thế Tôn, sở giáo là những lời dạy dỗ. Vong tôn sở giáo là quên mất những lời dặn dò mà Đức Thế Tôn đã dạy.

**Vong chánh trí thù ngộ:** Quên luôn những điều chánh ngay cả những lúc chúng con ngủ nghỉ, trong giấc mơ những đối tượng của ái dục cũng hiện ra.

**Thị hành thất thứ đệ:** đệ là thứ tự của sự hành trì. Trong khi hành trì mình quên mất trước có gì, sau có gì, quên mất thứ tự niệm-định-tuệ, giới-định-tuệ. Đây là câu hỏi của một người xuất gia trẻ có kinh nghiệm, thấy rằng khi bị vướng vào ái dục thì mình đánh mất rất nhiều. Câu hỏi này rất thực dụng và sau đây, từ bài kệ thứ ba là câu trả lời của Đức Thế Tôn:

### Bài kệ 3

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Bổn độc hành cầu đế     | 本獨行求諦 |
| Hậu phản trước sắc loạn | 後反著色亂 |
| Bôn xa vong chánh đạo   | 犇車亡正道 |
| Bất tồn xả chánh tà     | 不存捨正邪 |

**Người xuất gia là người đi một mình với cái tâm ban đầu, là khám phá cho ra được Chân Đế, nhưng sau đó một thời gian có thể đi ngược lại với lý tưởng của mình một khi bị vướng vào ái dục. Cũng như cỗ xe kia không còn chịu đi trên con đường thẳng mà bắt đầu lăn xuống hố, người xuất gia ấy không còn khả năng phân biệt được chánh tà.**

Mình có một cái tâm ban đầu rất đẹp, rất hùng tráng. Nhưng tâm ban đầu có thể bị sói mòn. Ta có thể đi lạc đường nếu ta để hình ảnh của ái dục len vào.

Cũng như cỗ xe kia không còn chịu đi trên con đường thẳng mà bắt đầu lặn xuống hố, người xuất gia ấy không còn khả năng phân biệt được chánh tà.

Khi có các bạn đồng tu tới nói: Này, sao mà anh bê bối vậy? Mình không nghe: Tôi có làm gì sai đâu? Tôi đâu có vướng mắc? Tôi mà vướng mắc há? Đương sự không bao giờ chấp nhận là mình có vướng mắc, đương sự ương ngạnh.

**Bổn độc hành cầu đế:** Bổn là lúc ban đầu, là gốc rễ. Thuở ban đầu mình đi một mình (độc hành). Đi xuất gia là phải sống một mình như trong Kinh Người Biết Sống Một Mình. Độc hành là đi một mình. Cầu là tìm cầu, đế là sự thật. Người tu là người đi một mình để tìm sự thật, tìm chân lý. Đi một mình có nghĩa là tâm không vướng bận vào ai.

**Hậu phản trước sắc loạn:** Nhưng sau đó một khi đã vướng vào ái dục thì mình phản lại lý tưởng ban đầu của mình. Sắc loạn là ái dục gây ra những lộn xộn, những khó khăn hệ lụy. Trước là vướng vào, phản là đi ngược lại con đường mình đi.

Cái tâm ban đầu của ta rất đẹp, ta rất thiết tha với con đường giải thoát. Nhưng khi đã vướng vào ái dục rồi thì ta không chịu đi đường thẳng, ta đi lệch sang một bên rồi rơi tòm xuống hố. Các bạn tu có muốn kéo mình cũng không chịu lên. Khi đại chúng nhắc nhở, mình cảm thấy khó chịu nên mình đã bỏ chúng mà đi giống như chiếc xe trâu không còn đi trên con đường thẳng nữa.

**Bất tồn xả chánh tà:** Không còn biết phân biệt cái nào là đúng, cái nào là sai. Đại chúng nhắc nhở cho nhưng mình cứng đầu nhất định không nghe. Mình nói: Tôi biết tôi đang làm gì, anh chị đừng có xen vào. Trong trường hợp dị tính cũng thế mà trong trường hợp đồng tính cũng thế. Một sư chú với một sư chú, một sư cô với một sư cô, hay một sư chú với một sư cô cũng giống như nhau. Một khi đã vướng mắc rồi thì mình trở nên ngoan cố, nhất định không nghe lời chỉ giáo của sư anh, sư chị hay sư em. Mình có cảm tưởng những người kia dòm ngó và nói ra nói vào nhiều quá khiến cho mình bực

nên mình rủ nhau đi ra ngoài ở riêng, như một chiếc xe trâu đánh mất con đường chánh, không giữ được hướng đi và không còn phân biệt được thế nào là đúng, thế nào là sai.

Đức Thế Tôn trả lời như vậy chắc hẳn vì Ngài cũng đã có một số kinh nghiệm về những đệ tử của Ngài. Những vị ấy cứng đầu quá! Khi đã vương mắc sâu rồi thì họ cũng không nghe lời mình nữa, dù mình là thầy hay là sư anh, sư chị của họ.

#### Bài kệ 4

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Tọa trị kiến tôn kính     | 坐 值 見 尊 敬 |
| Thất hành vong thiện danh | 失 行 亡 善 名 |
| Kiến thị để kế học        | 見 是 諦 計 學 |
| Sở dâm viễn xả ly         | 所 姪 遠 捨 離 |

**Ngày xưa vị ấy đã từng được tôn kính vì giá trị đạo đức của mình, nhưng bây giờ vị ấy đã đánh mất cái tốt đẹp đó. Thấy được sự thật này, ta phải quyết tâm tu tập, quyết tâm xa lìa con đường ái dục.**

Ngày xưa người ta rất thương mến, tôn kính mình tại vì mình tu tập nghiêm chỉnh, đàng hoàng. Tâm ban đầu của mình rất đẹp. Từ thầy cho đến sư anh, sư chị, sư em, và cả các vị cư sĩ, người nào cũng yêu mến, kính nể mình tại vì tâm ban đầu của mình quá đẹp, sự hành trì của mình quá hay. Bây giờ tại sao mình không còn được như thế nữa? Tại vì mình bị vương!

Đức Thế Tôn dạy: Các con hãy nghĩ tới trường hợp của sư chú ấy, của thầy ấy, của sư cô ấy! Lúc ban đầu vị ấy thực tập đàng hoàng, được chúng thương, mọi người nể. Nhưng từ ngày bị vương vào thì không còn ai thương, ai nể nữa vì vị ấy cứng đầu quá, nói không nghe. Người đó đã đánh mất những cái rất quý giá mà ngày xưa mình có. Thấy như vậy mình đừng đi theo vết xe của người ấy, mình đừng bắt chước người ấy.

**Tọa trị kiến tôn kính:** Trị là giá trị, ngày xưa mình hưởng được sự tôn kính, thương yêu của người khác. Tọa là cư trú, là có mặt, là có một giá trị nào đó.

**Thất hành vong thiện danh:** Nhưng bây giờ điều thiện lành ấy đã mất đi rồi

**Kiến thị để kế học:** Thấy được sự thật đó thì phải tìm cách tu học và hành trì.

**Sở dâm viễn xả ly:** Viễn là xa lìa, tìm cách lìa bỏ con đường vương mắc vào ái dục.

### Bài kệ 5

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Thả tư sắc thiện ác   | 且思色善惡 |
| Dĩ phạm đương hà trí  | 已犯當何致 |
| Văn tuệ sở tự giới    | 聞慧所自戒 |
| Thống tâm khước tự tư | 痛慚却自思 |

Ta hãy nên quán chiếu về cái lợi và cái hại của sắc dục, phải thấy được một khi đã vương vào sắc dục thì ta sẽ đi về đâu. Phải lắng nghe những lời dạy tuệ giác liên hệ tới vấn đề này để đề cao cảnh giác. Phải thực tập chánh tư duy để thấy được những thống khổ và những hổ thẹn mà sắc dục có thể đem lại cho ta.

**Thả tư sắc thiện ác:** Chúng ta phải suy nghĩ, phải quán chiếu về cái lợi và cái hại của sắc dục. Sắc là sắc dục, thiện ác là cái lợi và cái hại của sắc dục.

**Dĩ phạm đương hà trí:** Phải thấy trước được rằng một khi bị vương mắc thì mình sẽ đi về đâu? Mình đã chứng kiến có người ngày xưa sống với tăng thân rất hạnh phúc, được đại chúng thương yêu. Bây giờ vị ấy vương vào ái dục mà đánh mất tăng thân, bơ vơ một mình. Thấy như vậy mình không muốn bị trở thành nạn nhân của ái dục giống như người kia nữa. Đây là vấn đề quán tưởng. Mình có muốn giống thầy ấy, sư cô ấy hay không, đang đi một mình trong cuộc đời



cô đơn và khốn khổ? Rất muốn trở về lại với tăng thân nhưng hồ thẹn không dám về. Sư chú, sư cô ấy đã đi mất rồi, bây giờ mỗi khi nghĩ tới những tháng ngày bình an, êm ấm khi còn được sống trong tăng thân vị ấy chỉ biết úp mặt vào gối mà khóc. Mình phải đặt mình vào địa vị của người ấy để thấy được vướng vào sắc dục sẽ đưa mình tới đâu, tự nhiên mình sẽ dừng lại.

**Văn tuệ sở tu giới:** Phải lắng nghe những giáo giới, những lời khuyên bảo trong hướng đi của trí tuệ để mình tự răn mình: Mình không muốn làm như sư cô ấy, như sư chú ấy. Mình không muốn đánh mất tăng thân. Mình không muốn đi đơn côi, lẻ loi một mình ngoài đời.

**Thống tâm khước tự tư:** Phải thực tập chánh tư duy. Tự tư là tự mình thực tập chánh tư duy, tự mình quán chiếu, suy nghĩ để thấy được niềm đau và sự hồ thẹn mà cái ấy đưa tới. Thống là niềm đau, tâm là nỗi hồ thẹn.

Bây giờ chúng ta hãy cùng nhau đọc lại năm bài kệ để lời kinh thấm sâu vào trong tàng thức:

1. **Vướng mắc vào sắc dục là căn nguyên của bao si mê, lỗi lầm, những cái này ngăn không cho mình tiếp tục đi tới trên con đường đạo rộng thênh thang. Xin Đức Thế Tôn giáo giới cho chúng con để chúng con có thể hành trì và lìa xa được mọi hệ lụy gây nên do sắc dục.**
2. **Khi tâm ý đã bị ám ảnh bởi hình bóng một đối tượng ái dục thì chúng con thường quên mất lời truyền dạy của Đức Thế Tôn. Chúng con đánh mất con đường chánh mà chúng con muốn đi, ngay cả những lúc còn ngủ nghỉ. Và chúng con cũng quên mất thứ tự trước sau trong công phu hành trì của chúng con.**
3. **Người xuất gia là người đi một mình với cái tâm ban đầu, là khám phá cho ra được Chân Đế, nhưng sau đó một thời gian có thể đi ngược lại với lý tưởng của mình một khi bị vướng vào ái dục. Cũng như cỗ xe kia không còn chịu đi trên con**

đường thẳng mà bắt đầu lăn xuống hố, người xuất gia ấy không còn khả năng phân biệt được chánh tà.

4. Ngày xưa vị ấy đã từng được tôn kính vì giá trị đạo đức của mình, nhưng bây giờ vị ấy đã đánh mất cái tốt đẹp đó. Thấy được sự thật này, ta phải quyết tâm tu tập, quyết tâm xa lìa con đường ái dục.
5. Ta hãy nên quán chiếu về cái lợi và cái hại của sắc dục, phải thấy được một khi đã vướng vào sắc dục thì ta sẽ đi về đâu. Phải lắng nghe những lời dạy tuệ giác liên hệ tới vấn đề này để đề cao cảnh giác. Phải thực tập chánh tư duy để thấy được những thống khổ và những hố thẹn mà sắc dục có thể đem lại cho ta.

Chúng ta nên tham cứu so sánh kinh này với kinh của bản tiếng Pali. Đây là một trong những kinh Đức Thế Tôn dạy trong những năm đầu sau khi giác ngộ. Kinh rất thuần nhất và Đức Thế Tôn đang dạy cho Đức Bụt tương lai của chúng ta, Đức Di Lặc. Đức Di Lặc là ai? Đức Bụt tương lai chính là mình, là các sư cô, các sư chú trẻ. Mình phải tiếp nhận lời dạy này trực tiếp từ Đức Thế Tôn. Đức Bụt của thế kỷ chúng ta là Đức Bụt của thương yêu, mà thương yêu không phải là ái dục. Thương yêu và ái dục là hai cái khác nhau. Trong Năm giới mới mình đọc rất rõ: Tình yêu không phải là sắc dục.

Những vị cư sĩ có mặt hôm nay trong pháp hội đừng nghĩ rằng kinh này Đức Thế Tôn chỉ dạy riêng cho người xuất gia. Đức Thế Tôn đang dạy cho quý vị!

## Phần 2

(Đây là bài pháp thoại Thiền Sư giảng vào ngày thứ năm, 28.1.2010 tại thiền đường Trăng Rằm, xóm Mới, Làng Mai, trong khóa An Cư Kiết Đông 2009-2010.)

Chữ **H** tượng trưng cho hạnh phúc. Hơi thở **H** là hơi thở hạnh phúc, nó có thể thấm vào cơ thể mình như một hơi ấm. Giống như chúng ta đang đi ngoài trời giá lạnh, khi bước vào căn phòng của mình thì cảm thấy rất ấm áp. Hơi ấm trong căn phòng từ từ thấm vào cơ thể mình. Hơi thở hạnh phúc cũng giống hơi ấm. Thở vào, chúng ta để cho hạnh phúc thấm vào trong cơ thể của mình, chúng ta thầm nói: "*Hạnh phúc đang thấm vào cơ thể con*". Hạnh phúc có thể đi vào được hay không là do mình có mở cơ thể ra được hay không. Nhiều khi tập khí muốn chạy, muốn vươn tới, muốn đạt được một cái gì đó, như một tấm nylon bao cơ thể chúng ta lại, không cho hạnh phúc thấm vào giống như nước chảy lá môn, không một giọt nước nào thấm vào được.

Ai cũng có ít nhiều trong mình sự bất an, sự không dừng lại được. Đó chính là năng lượng đẩy mình đi tới, nó không cho phép mình dừng lại. Mình đang hướng tới, đang chạy theo một đối tượng nào thì chính đối tượng đó ngăn cản không cho hạnh phúc thấm vào mình. Do đó, muốn hạnh phúc đi vào cơ thể mình trong khi thở vào, thở ra, thì mình phải có khả năng dừng lại và nhận diện những gì đang diễn ra trong tâm. Dừng lại được tự nhiên cơ thể mình mở ra và hạnh phúc từ từ đi vào. Lúc đó mới có thể gọi là an trú, an trú tức là ở yên. Bí quyết của sự thành công nằm ở chỗ mình có thể dừng lại được hay không. Dừng lại được thì có an, có an mới tiếp xúc được với hạnh phúc. Mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra mình như để cho hạnh phúc thấm vào:

*Thở vào hạnh phúc đang thấm vào cơ thể của con.*

*Thở ra hạnh phúc đang thấm vào tâm hồn con.*

Đó là hơi thở **H** – hơi thở hạnh phúc. Bây giờ chúng ta sang hơi thở thứ hai, hơi thở dừng lại và chúng ta gọi đó là hơi thở **S** (stop)

*Thở vào, con đã dừng lại*

*Thở ra, con không đuổi theo gì nữa hết*

Khi thở vào mình dừng lại thật sự, khi thở ra mình cũng dừng lại thật sự. Mình không đeo đuổi gì nữa cho dù đối tượng đó là niết bàn, giác ngộ hay thiên quốc. Khi thở vào, thở ra và dừng lại, ngưng sự theo đuổi, tìm cầu thì hơi thở S giúp mở thân tâm của mình ra. Đến khi thực tập hơi thở H thì hạnh phúc sẽ đi vào. Thực tập hơi thở H thành công thì hơi thở H sẽ thành công.

Nếu mình có cảm tưởng không an trú được, ngồi không yên, đi không vững, ở với chúng không yên, mình cứ nghĩ còn một tháng nữa mình đi chỗ khác thì đó chính là lúc mình cần phải thực tập dừng lại. Có thể chỗ này và thời điểm này là chỗ tốt nhất, thời điểm tốt nhất của mình. Chính ở chỗ này, chính trong thời điểm này mình có điều kiện nhiều nhất để có hạnh phúc. Nhưng vì năng lượng của thói quen cứ thúc đẩy mình, khiến mình không an trú được. Mình không nhận diện được rằng: Chính trong lúc này, chính ở nơi này mình có nhiều điều kiện hạnh phúc nhất.

Hơi thở S giúp mình dừng lại. Mình phải tự hỏi, mình đi tìm kiếm cái gì? Tại sao mình phải đi tìm kiếm? Khi dừng lại được, thấy những điều mình đi tìm kiếm có ngay trong thân tâm, có ngay trong hoàn cảnh của mình. Thấy như vậy đã là tuệ giác rồi.

Tại Làng Mai chúng ta có học phương pháp “Chi” tức là dừng lại. Khi thở vào ta đưa tâm trở về với thân. Khi thân tâm hợp nhất ta sẽ nhận diện ra rằng mình có quá nhiều cái quý giá, có quá nhiều điều kiện để hạnh phúc. Ví dụ như mặt trăng trên bầu trời, nhiều khi mặt trăng đi theo để soi lối cho mình mà mình không hay biết. Khi mình sinh ra mặt trăng đã có sẵn đó cho mình. Chỉ cần nhìn lên là mình thấy mặt trăng. Mặt trăng là một món quà rất quý giá cho loài người. Từ thuở còn ấu thơ cho đến bây giờ, mặt trăng luôn luôn đi theo mình. Giả dụ không có mặt trăng, ban đêm sẽ buồn lắm. Không những các thi sĩ buồn mà những người khác cũng buồn. Mặt trăng là một tặng phẩm của cuộc đời dành cho mình. Thấy được như vậy là có tuệ giác. Tuệ giác giúp mình dừng lại, thôi không kiếm tìm nữa.

Ở xóm Thượng, tôi có ba mặt trăng. Thầy Pháp Độ trồng cho tôi một mặt trăng thật tròn bên cạnh chậu trúc. Mỗi buổi chiều tôi thả vầng trăng nhỏ của tôi lên nếu vầng trăng trên bầu trời bị che lấp. Buổi sớm, khi tôi và thị giả ngồi uống trà hay ăn sáng thì thấy gió đưa phát phơ cành trúc la đà bên trăng. Đó là mặt trăng thứ hai. Tôi còn một mặt trăng thứ ba, nhỏ hơn một chút, đó là một cây đèn thu năng lượng mặt trời để bên cửa sổ. Ban ngày nó tiếp nhận ánh sáng mặt trời, ban đêm mở lên là có ánh trăng. Ánh sáng mặt trăng cũng do mặt trời truyền tới. Mặt trăng nhỏ xíu của tôi bên cửa sổ, ban ngày cũng tiếp nhận ánh sáng mặt trời, ban đêm cháy lên soi sáng căn phòng của tôi. Tôi thức dậy bất cứ lúc nào cũng thấy có ánh trăng soi. Nhà thơ Mai Thảo từng viết:

*Chế lấy mây và gậy lấy nắng  
Chế lấy đèn vay mượn đất trời  
Để khi nhật nguyệt còn xa vắng  
Đầu hè vẫn có ánh trăng soi.*

Mặt trăng trong phòng tôi là mặt trăng nhân tạo, lấy ánh sáng từ năng lượng mặt trời, tuy nhỏ xíu, nhưng đem đến cho tôi nhiều niềm vui. Mỗi khi thức dậy ban đêm tôi đều thấy có ánh trăng soi. Niềm vui luôn có đầy khắp mọi nơi. Nhìn ra ngoài trời, nếu mình không thấy trăng thì thấy sao, nếu không thấy sao thì thấy mây, không thấy mây thì thấy sương mù, không thấy sương mù thì thấy cây cối... Luôn luôn có cái gì đó cho mình biết rằng những màu nhiệm của sự sống đang có mặt.

Trở về với giây phút hiện tại, chúng ta sẽ nhận diện ra rằng mình có quá nhiều điều kiện để hạnh phúc: Hai chân mình còn đi được, hai mắt mình còn sáng; hai lá phổi mình còn thở được, mình có thầy đang còn sống với mình, mình có anh chị em đang sống với mình, mỗi ngày mình được ngồi thiền, được thực tập... Những điều kiện hạnh phúc đã có quá nhiều. Mình còn muốn đi tìm gì nữa? Mình cứ bồn chồn đi tìm kiếm bỏ hết tất cả những cái quý giá đẹp đẽ phía sau. Cái mình đi tìm có ngay ở đây, sò sò ra đó, còn tìm kiếm chi nữa?

Trở về với hơi thở S mình nhận ra rằng, cái mình đi tìm vốn có sẵn đó. Thấy được như thế mình sẽ dừng lại. Khi dừng lại được hơi thở hạnh phúc sẽ đi vào trong cơ thể mình và mình thấm thấu được hạnh phúc.

Phải để cho hạnh phúc thấm vào cơ thể để mình được nuôi dưỡng và trị liệu. Có thể mình đang có một vài đau nhức trong thân và trong tâm cần được trị liệu. Chúng ta đi tìm sự trị liệu ở đâu? Sự trị liệu có ngay khi mình dừng lại được. Dừng lại được thì thân tâm mình có khả năng thấm thấu, và những yếu tố hạnh phúc sẽ đi vào để nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm. Trị liệu có ngay đó, chỉ tại mình không cho phép nó đi vào thôi. Những tập khí rong ruổi tìm cầu của mình đã trở thành một tấm nylon bao phủ xung quanh ngăn cản không cho hạnh phúc được thấm thấu.

Hơi thở S là hơi thở trị liệu và nuôi dưỡng. Nhưng nếu không có hơi thở S để dừng lại thì mình không thấm thấu được. Sự màu nhiệm, sự huyền diệu, phép lạ của tương tức là những điều mình có thể tiếp xúc mỗi ngày.

Hôm nay ở xóm Thượng sư chú Pháp Biểu hô canh ngồi thiền, sư chú Pháp Linh hướng dẫn địa xúc bằng tiếng Anh, sư chú Pháp Thệ hướng dẫn địa xúc bằng tiếng Pháp. Ba người làm rất hay. Trong buổi địa xúc sáng nay mình thực tập tiếp xúc với tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống, tiếp xúc với con cháu tâm linh và con cháu huyết thống. Thực tập địa xúc mình có thể tiếp cận được với sự thật vô ngã. Mình là sự tiếp nối của tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống:

*“Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị Bồ Tát và các vị tổ sư qua các thời đại, trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn thiếu khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những thiếu khuyết về giới hạnh,*

trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con, trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trôi sạt không ngừng trên con đường tu đạo. Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ, tài năng và khiếm khuyết của từng người. Tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của con đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt; tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến mẫu nhiệm."

Khi thở vào ý thức các tổ tiên đang có trong mình, mình sẽ thoát được cái cảm giác cô độc, lẻ loi, rằng ta mình là một cái ngã tách rời.

*Thở vào, con mời Bụt thở vào với con.*

*Thở ra, con mời Bụt ngồi với con.*

*Bụt đang thở nhẹ.*

*Bụt đang ngồi chơi.*

Mình thấy rõ ràng Bụt trong mình đang thở và đang ngồi. Mình cũng thở và ngồi với Bụt; hai là một, một là hai. Bụt là Bụt, mình là mình; nhưng Bụt cũng là mình, mình cũng là Bụt. Đó gọi là bất nhị (không phải hai).

Thở được một hơi và dừng lại được, mình thấy Bụt đang thở nhẹ và mỉm cười. Mình cũng đang thở nhẹ và mỉm cười. Lúc đó hơi thở thứ hai của mình thành công. Bụt thở rất hay, Bụt chỉ thở một hơi là dừng lại được liền và Ngài trở nên thâm thấu, những mẫu nhiệm của vũ trụ thấm vào trong người của Ngài. Trong mình có Ngài, Ngài đang thở nhẹ, Ngài đang mỉm cười; mình cũng đang thở nhẹ, đang mỉm cười. Thở được vậy mình trở nên thâm thấu và hạnh phúc sẽ đi vào được trong người mình.

*Bụt đang thở nhẹ*

*Bụt đang ngồi chơi  
Con đang thở nhẹ  
Con đang ngồi chơi  
Hạnh phúc đi vào trong Bụt  
Hạnh phúc đi vào trong con.*

Mình cũng có thể thực tập cho cha:

*Thở vào, con thấy cha trong con, con là sự tiếp nối của cha.*

Rất dễ và rất khoa học! Cha thở với con đi, hai cha con cùng thở. Đó là sự huyền diệu của tương tức. Mình với cha tương tức, mình với cha không phải là hai. Chỉ cần một hơi thở vào độ ba bốn giây là mình có thể tiếp xúc được với cái màu nhiệm tương tức đó. Nếu mình thấy khỏe, mình trở nên thâm thấu thì hạnh phúc sẽ đi vào trong mình và nếu hạnh phúc đi vào trong mình được thì hạnh phúc cũng đi vào trong cha. Cha trong mình có hạnh phúc, mình thở cho mình và mình thở cho cha. Cũng như lúc này mình thở cho mình và cho Bụt, bây giờ mình thở cho mình và cho cha. Chuyện này không khó, ai cũng có thể làm được.

Bây giờ mình thở cho mẹ:

*Thở vào, con mời mẹ thở vào với con.*

Mẹ không ở ngoài, mẹ ở trong mình, mình là sự tiếp nối của mẹ. Hai lá phổi này mình cho là của mình, nhưng thật ra nó cũng là của mẹ. Tấm thân này mình tưởng là của mình nhưng kỳ thực chính là do mẹ trao cho, nó được hình thành từ một phần thân thể của mẹ. Khi mình thở vào thì mẹ cũng thở vào, hai mẹ con cùng thở. Lúc đó mình tiếp xúc với cái màu nhiệm của tương tức. Chuyện này rất đơn giản! Thở như vậy mình có tuệ giác tương tức, mình dừng lại và trở nên thâm thấu. Vì vậy hơi thở **H** có hiệu lực liền:

*Hơi thở của hạnh phúc đang thấm vào trong con  
Hơi thở của hạnh phúc đang thấm vào trong mẹ.*



Mình với mẹ là một, mình thở có hạnh phúc thì mẹ trong mình cũng hạnh phúc, do đó mình là đứa con hiếu thảo nhất vì đã làm cho mẹ hạnh phúc.

Quý vị phải thành công, hơi thở H là hơi thở hạnh phúc. Nếu muốn thành công hơi thở H thì phải thành công hơi thở S, tức là hơi thở dừng lại. Người ta thường nói tới thiền minh sát (vipassyanā meditation) mà ít nói tới thiền chỉ (samatha meditation). Kỳ thực thiền chỉ rất hay, nó giúp mình dừng lại, sự dừng lại và nhìn sâu sẽ cho mình có được tuệ giác tương tức, có được tuệ giác tương tức thì mình dừng lại được dễ dàng, không còn muốn chạy nữa. Chỉ khi nào dừng lại được ta mới có hạnh phúc. Trở về với giây phút hiện tại, mình nhận diện được những cái mà lâu nay mình đi tìm, nó vốn đã có sẵn đó. Đó chính là tuệ giác. Còn nếu mình chưa biết an trú, nghĩa là mình chưa dừng lại được thì đi đâu cũng vậy, cũng không an trú được, cũng không cảm thấy yên thân.

Đứng núi này mình nhìn sang núi nọ. Sống trong thời gian này mình mong ngóng về một thời gian khác để mình có thể là mình. Nhưng kỳ thực mình có thể là mình ngay trong giờ phút hiện tại nếu mình biết thực tập dừng lại. Muốn dừng lại phải có một chút tuệ giác, tuệ giác do sự dừng lại mà có và tuệ giác giúp cho sự dừng lại đó lớn lên. Chỉ (samatha) và quán (vipassyanā) tuy là hai nhưng cũng là một. Chỉ là dừng lại, quán là nhìn sâu để có tuệ giác. Ban đầu nhờ chỉ mình dừng lại và mình có được một ít cái thấy - tuệ giác, rồi chính cái thấy - tuệ giác đó giúp mình thật sự dừng lại và chỉ khi nào thật sự dừng lại mình mới có hạnh phúc. Dừng lại, không tìm kiếm nữa mới có an trú, do đó mới có hạnh phúc.

Một vị mâu ni là một vị đã dừng lại, không còn tìm kiếm gì nữa, vì vậy cho nên vị đó có hạnh phúc.

## **Bài kệ 6**

Thường hành dữ tuệ hợp

常行與慧合

Ninh độc mạc loạn câu

寧獨莫亂俱

Trước sắc sinh tà loạn

著色生邪亂

Vô thế vong dũng mãnh

無勢亡勇猛

**Cái hành của ta phải đi theo với cái thấy của ta. Phải học phép độc cư, đừng bao giờ để xảy ra sự chung đụng trái phép. Vướng vào sắc dục sẽ sinh tà loạn, khiến kẻ hành giả đánh mất đi tất cả năng lượng dũng mãnh của chính mình.**

**Thường hành dữ tuệ hợp:** Hành là sự thực tập. Tuệ là cái hiểu, cái thấy. Một bên là cái biết và một bên là cái làm, một bên là lý thuyết và một bên là thực tập, hai cái đi đôi với nhau. Vương Dương Minh – một nhà triết gia Trung Quốc có chủ trương “tri hành hợp nhất” tức cái biết và cái làm phải đi đôi với nhau. Là một người thực tập thì cái biết và cái làm của ta cũng phải đi đôi với nhau; sự thực tập và tuệ giác phải nương nhau; cái hành phải đi theo với cái thấy. Đừng để rơi vào tình trạng lý thuyết suông.

**Ninh độc mạc loạn câu:** Phải học phép độc cư, đừng bao giờ để xảy ra sự chung đụng trái phép. Câu là chung đụng, loạn là trái phép. Chữ nghĩa ở đây rất ngắn gọn. Người xuất gia phải học cách sống độc cư, đừng có những chung đụng không đúng phép.

**Trước sắc sanh tà loạn:** Vướng vào sắc dục sẽ sinh ra tà loạn. Trước là dính, là kẹt vào, sắc là sắc dục. Dính vào sắc dục thì sẽ sinh ra tà loạn, có những rắc rối, những hệ lụy và sai lầm. Tà có nghĩa là nghiêng, trái lại với chánh là thẳng.

**Vô thế vong dũng mãnh:** Tà dục làm cho mình mất đi năng lượng cần thiết để có được niềm vui và hạnh phúc hầu có thể hoàn thành sứ mạng, lý tưởng của mình. Khi vướng vào sắc dục, mình mất hết nguồn năng lượng quý báu đó. Sự dũng mãnh của mình cứ ngày một tàn lụi. Tà dục tàn phá thân tâm của mình khiến nó trở nên bệ rạc. Đúng về phương diện y khoa, thì tà dục đưa mình tới chỗ bệnh, chỗ chết rất mau.

## Bài kệ 7

Lậu giới hoài khủng bố

漏戒懷恐怖

Thọ đoản vi bỉ phụ

受短為彼負

Dĩ trước nhập la võng

已著入羅網

Tiền khi xuất gian thanh

便欺出奸聲

**Kẻ phạm giới luôn luôn mang theo trong lòng sự sợ hãi. Giây phút giao hoan ngắn ngủi nhưng cái sợ hãi này phải mang lấy lâu dài. Đã trót vướng vào cái lưới rồi, mình phải liên tiếp nói lên những lời gian dối không thật.**

**Lậu giới hoài khủng bố:** Kẻ phạm giới tà dâm luôn luôn mang trong mình sự sợ hãi.

**Thọ đoản vi bỉ phụ:** Thọ là cảm thọ của giây phút chung đụng xác thịt. Giây phút giao hoan tuy ngắn ngủi nhưng mình phải mang lấy sự sợ hãi lâu dài. Phụ là gánh nặng. Phải vác gánh nặng ấy trên vai mà đi, khiêng nó mà đi, có thể phải mang gánh nặng ấy suốt đời, làm lỡ một giây mà ân hận suốt đời.

**Dĩ trước nhập la võng:** Đã trót vướng vào trong lưới rồi

**Tiền khi xuất gian thanh:** Thì phải tiếp tục nói ra những lời gian dối, không thật. Khi là không thật, gian là gian dối, thanh là lời.

Con vi khuẩn HIV chỉ cần một, hai giây là đi vào trong người mình. Ở châu Phi hay ở những châu khác người chết vì bệnh AIDS rất đông, cả triệu người. Kinh này Đức Thế Tôn không chỉ nói cho riêng người xuất gia mà Ngài nói cho tất cả chúng ta.

Trong cuốn “**Sám Pháp Địa Xúc**” có nói:

*Kính bạch Đức Thế Tôn, trong quá khứ con đã không biết xử lý năng lượng tình dục của con cho nên con đã tạo ra nhiều lầm lỡ. Con biết con người đã là một loài động vật thì năng lượng tình dục có mặt trong con là một điều tự nhiên. Nhưng tại vì trong quá khứ con chưa biết sống, chưa biết thực tập cho nên con đã để hạt giống tình dục được tưới tẩm quá nhiều, cho đến nỗi có lúc*

*con đã lao đao và đánh mất hết sự bình an vì sự phát hiện của năng lượng tình dục.*

Mình chưa biết cách thực tập nên đã coi phim, xem hình, lên internet để cho những hình ảnh kích động đi vào tưới tâm và làm cho năng lượng tình dục phát hiện:

*“Con đã đọc những sách báo, coi những phim ảnh có những hình ảnh khêu gợi và kích thích dục tình. Con biết trên thị trường người ta làm giàu bằng cách bán dâm rất nhiều, không phải chỉ bằng thân xác mà còn bằng âm thanh, hình ảnh và dụng cụ. Hình ảnh khêu gợi dục tình đâu đâu cũng có, trên sách báo, trên màn ảnh vô tuyến, nơi rạp chiếu bóng, nơi các hình quảng cáo, trong những cuốn băng và các đĩa hình, trên mạng lưới internet. Tuổi trẻ bây giờ đang là nạn nhân của thị trường đó. Hạt giống tình dục được tưới tâm hàng ngày nhiều lần và những thanh niên thiếu nữ từ mười ba tuổi trở đi đã sa vào lưới cám dỗ của dục tình, đã vượt quá mức báo động. Con biết đây là một thảm họa cho người trẻ tuổi, biết dục tình mà không biết thương yêu.*

*Những thiếu niên, thiếu nữ này, khi lớn lên sẽ không có cơ hội thấy được thế nào là tình yêu đích thực tại vì họ chỉ biết tình dục. Sự thực tập thủ dâm đưa tới những kết quả tương tự, làm khô cạn nguồn suối thân tâm mà không cho con người cơ hội biết thế nào là thương yêu đích thực.*

*Bạch Đức Thế Tôn, con đã được dạy về thân tâm nhất như và con biết rằng những gì xảy ra cho thân mình cũng xảy ra cho tâm mình. Con sẽ không để cho những hạt giống tình dục được tưới tâm và không để bị lôi kéo vào thói quen của sự thủ dâm. Con nguyện từ nay trở đi không đọc sách báo, không xem phim ảnh kích động dâm tính, không nghe và không nói những câu chuyện về dâm dục, không sử dụng điện thoại và máy vi tính để tiếp xúc với những âm thanh và hình ảnh kích động dâm tính.*

*Con cũng nguyện góp sức để vận động thấp sáng ý thức về tai nạn của sự kích động dâm tính để có thể tạo ra môi trường sinh sống lành mạnh cho các giới trong xã hội, nhất là cho các giới trẻ.*

Vì không biết phép thực tập bảo hộ thân tâm, không tạo được môi trường văn hóa và xã hội lành mạnh, chúng con đã phạm giới tà dâm, đã hiệp đáp, đã lạm dụng trẻ em và lạm dụng ngay con cháu của chúng con trong vấn đề tình dục, đã gây đổ vỡ và khổ đau kéo dài từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Bạch Đức Thế Tôn, xin Đức Thế Tôn và chư vị Bồ Tát mở lòng thương và hộ niệm cho chúng con để chúng con có đủ sức chuyển hóa được những trạng huống đen tối của xã hội hiện tại gây nên bởi năng lượng tà dục. Chúng con ý thức rằng, nếu chúng con không thực tập chánh niệm vững vàng trong lĩnh vực tiếp thọ xúc thực thì hạt giống tình dục trong chúng con sẽ bị tưới tẩm hàng ngày và mỗi khi hạt giống ấy được tưới tẩm và năng lượng tình dục phát khởi thì thân và tâm của chúng con không còn được an ổn, chúng con sẽ bị năng lượng ấy thúc đẩy đi tìm sự thỏa mãn tà dục. Tai họa SIDA đang làm tiêu hao hàng triệu sinh mạng mỗi năm. Bất cứ ai trong chúng con, nếu không thực tập chánh niệm, cũng có thể rơi vào hiểm họa ấy ngay trong chốc lát.

Lưỡi hái của thần chết SIDA làm rơi rụng hàng trăm ngàn sinh mạng con người trong từng giờ, còn khốc hại hơn những trái bom nguyên tử. Thế giới của chúng con đang bị ngọn lửa của tà dục làm cho bốc cháy. Cúi xin Đức Thế Tôn và Đức Bồ Tát Quan Âm xót thương rải xuống trên hành tinh chúng con giọt nước thanh lương của tình thương lớn.”

Con biết tình yêu không phải là tình dục. Hành động dâm dục luôn đem lại khổ đau cho con và cho kẻ khác

Đức Bụt sắp tới của chúng ta là một vị Bụt rất trẻ tên là Metteyya (Đức Di Lặc). Đức Bụt đó là ai? Đó là một người trẻ biết thực tập thương yêu, thương yêu ở đây là từ, bi, hỷ và xả. Tình yêu ở đây không có nghĩa là tình dục. Trong giới thứ ba của Năm Giới tân tu cũng nói rất rõ: “Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác”. Chúng ta phải thực tập giới này thật đàng hoàng để bảo vệ hạnh phúc của chính mình và của kẻ khác.

## Bài kệ 8

Kiến phạm nhân duyên ác

見犯因緣惡

Mạc thủ thân tự phụ

莫取身自負

Kiên hành độc lai khứ

堅行獨來去

Thủ minh mạc tập si

取明莫習癡

**Thấy được những hệ lụy gây nên do sự phạm giới, ta phải giữ mình và đừng bao giờ tự phụ là mình đã giới. Phải kiên trì trên con đường sống độc cư của mình, khi đi cũng như khi về. Phải hướng về nẻo sáng mà đi, đừng bị tập khí si mê lôi kéo.**

**Kiến phạm nhân duyên ác:** Kiến là thấy, ác là sự sai lầm. Đã thấy được sự sai lầm, những đau khổ, hệ lụy khi phạm giới rồi.

**Mạc thủ thân tự phụ:** Mạc là đừng. Phải biết giữ mình và đừng bao giờ tự phụ. Chớ có khinh thường, đừng nghĩ rằng mình đã giới, tại vì trong cơ thể mình có những đợt sóng ngầm, khi gặp hoàn cảnh thuận lợi thì những đợt sóng ngầm ấy sẽ chồm lên và chìm chết mình.

*Thân là đại dương sâu*

*Có những đợt sóng ngầm*

*Có những loài thủy quái*

*Có những trận cuồng phong.*

*Thuyền ta đi trong chánh niệm*

*Xin nguyện nắm vững tay chèo*

*Để không bị đắm chìm vào trong biển xúc mênh mêng.*

*Dùng hơi thở nhiệm mầu, tôi hộ trì thân căn.*

(Thơ Sư Ông Làng Mai)

Thân của mình giống như một đại dương sâu, trong đó có những đợt sóng ngầm cho nên mình phải cẩn thận. Mình phải giữ gìn cho người kia và giữ gìn cho mình. Em phải giữ gìn cho anh, anh phải giữ gìn cho chị, chị phải giữ gìn cho em. Cả hai người đều phải giữ gìn. Người kia, mình nghĩ sẽ không bao giờ làm những chuyện như vậy. Mình tin người kia, mình nghĩ không sao đâu. Nhưng thật ra, trong

người kia cũng có đại dương sâu và những đợt sóng ngầm. Tốt hơn hết là mình theo uy nghi, giới luật; đừng tự phụ là mình giỏi để vượt qua uy nghi, giới luật, vượt qua những nguyên tắc như nguyên tắc đệ nhị thân. Phải nắm cho vững sự hành trì uy nghi, đừng nói là mình đã giỏi rồi, mình không cần uy nghi nữa.

**Kiên hành độc lai khứ:** Phải kiên trì trong đời sống độc cư của mình, tức nếp sống của người xuất gia. Kiên là vững vàng, hành là đi. Kiên hành là đi cho vững vàng. Lai là phía trước (tương lai); khứ là phía sau (quá khứ). Nhưng ở đây ta phải hiểu và dịch là khi đi cũng như khi về. Dịch cả câu là: Phải kiên trì, vững vàng trên con đường độc cư của mình, khi đi cũng như khi về.

**Thủ minh mạc tập si:** Hướng về nẻo sáng mà đi, đừng để bị tập khí si mê lôi kéo. Thủ minh là hướng về nẻo sáng. Mạc tập si là đừng để si mê lôi kéo. Trong con người của chúng ta luôn luôn bị thói quen của si mê kéo đi. Mình phải biết chống lại tập khí đó, phải hướng về phía ánh sáng mà đi.

## Phần cuối

(Đây là bài pháp thoại Thiên Sư giảng vào ngày 31.1.2010 tại thiền đường Nước Tĩnh, Xóm Thượng, Làng Mai)

### Bài kệ 9

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Viễn khả độc tự xử     | 遠可獨自處 |
| Đế kiến vi thượng hành | 諦見為上行 |
| Hữu hành mạc tự kiêu   | 有行莫自憍 |
| Vô ý nê hoàn thứ       | 無倚泥洹次 |

**Sống một mình trên con đường hướng thượng tìm cầu chân lý. Ta đã có con đường rồi nhưng ta không nên tự kiêu. Tuy chưa thực chứng được Niết Bàn, nhưng ta đã ở sát ngay bên cạnh Niết Bàn rồi.**

**Viễn khả độc tự xử:** Sống một mình, ta có thể đi xa được trên con đường kiếm tìm chân lý.

**Đế kiến vi thượng hành:** Đế là sự thật, là chân đế. Thượng hành là đi lên con đường hướng thượng.

**Hữu hành mạc tự kiêu:** Mình có sự hành trì rồi nhưng đừng tự cho rằng như thế là mình đã giỏi.

**Vô ý nê hoàn thứ:** Nê hoàn được dịch từ chữ Nirvana, thứ là sát bên cạnh. Tuy ta chưa hoàn toàn chứng nhập được Niết Bàn nhưng Niết Bàn ở ngay sát bên cạnh ta, chỉ cần một bước nữa là đi vào được.

### Bài kệ 10

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Viễn kế niệm trường hành  | 遠計念長行 |
| Bất dục sắc bất sắc       | 不欲色不色 |
| Thiện thuyết đắc độ thống | 善說得度痛 |
| Tất thế dâm tự thực       | 悉世姪自食 |

Nên phát khởi tâm nguyện vượt cao đi xa, không dừng lại ở cõi sắc và cõi vô sắc. Theo lời Đức Thiện Thế chỉ dạy, ta quyết tâm vượt ra ngoài



cõi khổ, được như thế thì bao nhiêu sắc dục của cuộc đời cũng sẽ không làm gì được ta.

**Viễn kế niệm trường hành:** Phải phát khởi tâm nguyện vượt cao đi xa. Trường là xa, hành là đi. Kế là phải suy tư. Tâm của mình phải suy tư tới chuyện vượt cao đi xa.

**Bất dục sắc bất sắc:** Không bị kẹt vào cõi sắc và cõi vô sắc. Dục giới thì nặng nề, sắc giới thì nhẹ nhàng hơn nhưng vẫn còn hệ lụy cho nên ta phải vượt qua cõi dục và vượt thoát cả cõi sắc.

**Thiện thuyết đắc độ thống:** Theo lời Đức Thiện Thế chỉ dạy ta quyết tâm vượt ra ngoài cõi khổ. Thiện là Đức Thế Tôn, Thiện Thế là bậc đã qua tới một cách nhiệm màu. Thống là cõi khổ. Hành theo lời dạy dỗ của Đức Thiện Thế, mình sẽ vượt qua được cõi khổ.

**Tất thế dâm tự thực:** Như thế thì những ham muốn của cuộc đời tự đổ ngã, không làm gì mình được.

Đứng trên phương diện hình thức, ta thấy như Đức Thế Tôn dạy kinh này cho người xuất gia trẻ, nhưng trong nội dung Ngài dạy cho tất cả mọi người, người xuất gia cũng như người tại gia, người lớn tuổi cũng như người trẻ tuổi. Kinh này rất quan trọng.

Thầy Di Lạc là một người trẻ, thấy vấn đề ái dục là một vấn đề quan trọng cho người tu, không phải chỉ cho người tu xuất gia mà cho cả người tu tại gia nên thầy đã tới thưa hỏi với Đức Thế Tôn không ngại ngùng. Thầy có đức tin nơi Đức Thế Tôn và Đức Thế Tôn cũng đã thẳng thắn chỉ dạy một cách rất chi tiết.

Thầy Metteyya là ai? Thầy Metteyya là mình. Metteyya có nghĩa là thương yêu, Đức Bụt của thế kỷ chúng ta là Đức Bụt của thương yêu. Định nghĩa của chữ thương yêu trong đạo Bụt rất rõ, đó là từ, đó là tình bạn. Chữ Metteyya dính với chữ metta hay maitri. Maitri (tình thương) bắt nguồn từ chữ mitra mà ra, mitra là tình bạn. Tình thương ở đây là tình bạn. Chính nhạc sĩ Trịnh Công Sơn cũng nói: "Tình bạn thì lâu dài, khỏe mạnh còn tình yêu kia là lửa rom mà thôi."

Khi thực tập mình chế tác tình bạn, tình anh chị em. Tình bạn, tình anh chị em đem lại rất nhiều hạnh phúc và không gây đổ vỡ. Là người trẻ, mình biết sự thực tập của mình là để chế tác ra tình anh chị em, có tình anh chị em thì cuộc đời bớt khổ rất nhiều. Không có gì quý hơn tình anh chị em. Tình anh chị em được làm bằng bốn chất liệu: từ, bi, hỷ và xả. Đó là sự thực tập của đức Bụt tương lai, của những người trẻ. Hồi còn là một thầy trẻ, tôi có một ước muốn rất sâu sắc, đó là làm thế nào để có thể xây dựng được một đoàn thể trong đó có tình thương. Trong đoàn thể ấy mọi người coi nhau như anh chị em một nhà.

Năm 1954, tôi đã có cơ hội để làm việc đó. Hồi ấy, đất nước bị chia hai, một nửa là Cộng Sản, một nửa là Tư Bản chống cộng. Sự phân chia đất nước và tình trạng chính trị bấy giờ gây nên rất nhiều hoang mang cho giới trẻ trong nước. Giới xuất gia trẻ lúc ấy cũng rất hoang mang, không biết mình sẽ làm gì? Trước sự hoang mang rất lớn của những người xuất gia trẻ, các thầy trong Phật học viện không đủ sức để trấn an, lúc đó tôi đã đứng ra để chăm sóc họ. Tôi đã đề nghị thay đổi chương trình học và tu trong Phật học viện chùa Ấn Quang, mở một con đường mới để người học tăng có thể tu học và có đủ khả năng đối phó với tình trạng mới của đất nước, của dân tộc.

Tôi đã có cơ hội gần gũi với các thầy, các sư cô trẻ. Tôi đã giúp họ xây dựng tình anh chị em. Lớp ấy bây giờ đã thành hòa thượng, thành sư bà hết rồi, như hòa thượng Minh Cảnh, một học giả, người biên tập Huệ Quang Đại Tự Điển cũng thuộc về thế hệ đó. Trong thời gian ấy tôi đã đem hết sức mình để xây dựng đoàn thể của những người xuất gia trẻ và tôi đã có rất nhiều hạnh phúc.

Tôi nhớ đó là lần đầu tiên các sư cô, sư chú được hát những bài hát mới theo tân nhạc. Chính tôi đã dạy họ những bài hát ấy. Có một lần tôi đang dạy họ bài “Đêm đã đến rồi Ngài hãy chọn đường đi, đường từ bi” thì Hòa Thượng Đôn Hậu từ ngoài đi vào, Hòa Thượng đứng lại nhìn, hơi bất ngờ khi lần đầu tiên thấy các sư cô sư chú hát. Bây giờ mình thấy các sư cô, sư chú hát là chuyện thường nhưng hồi đó hát tân nhạc là chuyện rất lạ. Cũng như chuyện các thầy, các sư cô

thời ấy đi xe đạp là một chuyện mới. Tôi là một trong sáu vị xuất sĩ đầu tiên ở Việt Nam đi xe đạp, rất tân thời.

Tình huynh đệ rất lâu bền. Trong những năm lưu vong ở nước ngoài, lâu lâu trong đêm tôi vẫn nằm mơ thấy mình trở về thăm anh em. Tôi đi vào cư xá chùa Ấn Quang hay các học viện khác như chùa Hải Đức. Tôi gặp các sư chú và hỏi: “Các anh em mạnh giỏi không? Lâu nay có gì vui không?” Cho đến gần đây tôi cũng còn có những giấc mơ như vậy. Tình anh chị em rất lâu bền. Cách đây độ chừng bốn năm tháng, một hôm tôi nằm mơ thấy mình thức dậy trong một trung tâm nào đó và không khí trong chùa sao mà vui quá. Tôi hỏi:

- Gì mà vui quá vậy con?

Một thầy nói:

- Bạch Thầy, mấy anh chị em vừa mới đi xa về. Chúng con đang nấu một nồi com lớn để đãi.

Chỉ có từng đó thôi mà tại sao vui quá trời! Nấu một nồi com để ăn chung với mấy anh chị em đi xa về thì có gì đâu? Vậy mà vui hết cả chùa. Tôi dậy, đi ra ngoài thăm mấy luống rau, luống hoa mà lòng vui phơi phới. Giấc mơ đó chỉ chừng ba bốn phút, nhưng nó làm tôi vui ngày này sang ngày khác, vui cả tuần.

Tâm thức của mình chứa đựng những kỷ niệm, những hạnh phúc và lâu lâu nó tặng cho mình một giấc mơ rất quý. Tôi biết những thành tựu hay những công tác mình làm được không có gì quan trọng nhưng tình anh chị em là cái đẹp nhất, là cái quan trọng nhất. Trong chuyến về Việt Nam đầu tiên tôi đã nói: Trong chuyến về này tôi không có thông điệp nào ngoài câu “Không có gì quý hơn tình huynh đệ”. Hồ chủ tịch nói: “*Không có gì quý hơn độc lập tự do*”, nhưng theo tôi thì “*Không có gì quý hơn tình huynh đệ*”. Nếu không có tình huynh đệ thì làm gì có tình bạn hữu chung với nhau để có độc lập tự do?

Cách đây độ vài tuần tôi có một giấc mơ khác cũng tương tự như vậy: Tôi đang ở trong một phòng dưới lầu, đang loay hoay với bình trà và hai chén trà thì phát hiện ra có hai huynh đệ trên lầu hình như cũng

thức dậy rồi. Tôi nghĩ bây giờ đem lên cho họ một bình trà chắc là họ vui lắm. Và tôi đem lên. Giấc mơ chỉ có chừng đó thôi. Tôi không biết bối cảnh trong giấc mơ ở đâu, hình như là ở Làng Mai. Giấc mơ rất đơn sơ mà hạnh phúc lại rất sâu sắc. Thức dậy tôi thấy lạ, giấc mơ như vậy rất bổ dưỡng và tôi vui ngày này sang ngày khác. Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn từng nói: Tình bạn thì bền vững và lâu dài.

Tu là chế tác loại tình thương đó. Sự thật, tu là học thương, mình có cơ hội để thương và để được thương. Đó là tình thương lành mạnh của tình anh chị em, nó nuôi dưỡng mình và đem lại hạnh phúc cho mình. Tu không có nghĩa là không thương nữa, tu là phải thương nhiều hơn nhưng thương theo nghĩa như vậy. Đó là sự thực tập mà thầy Metteyya đã học được từ Đức Thế Tôn. Mình cùng phe với thầy Metteyya, mình cũng học và thực tập như vậy. Mình thương nhau, sống với nhau, mình không tách rời khỏi tăng thân tại vì mình có tình anh chị em. Hạnh phúc của Bát Nhã cũng vậy, tuy tu viện Bát Nhã bị đánh tan tành nhưng có một cái không gì lay chuyển được, đó là tình anh chị em. Còn tình anh chị em là còn tất cả. Mình có thể thấy rất rõ, tình yêu không phải là tình dục. Tình yêu và tình dục là hai cái rất khác nhau. Mình không cần tình dục mà vẫn có thể có tình yêu. Thầy trò thương yêu nhau như vậy, anh chị em thương yêu nhau như vậy, mình giữ giới luật, uy nghi cho vững chãi và mình nuôi dưỡng tình anh chị em. Càng thực tập giới luật, uy nghi vững chãi chừng nào thì tình anh chị em càng bền vững chừng đó.

Có những người trẻ có khó khăn, tới phát lộ với tôi, xin tôi chỉ dẫn, Tôi luôn luôn nói như vậy: “Mình lỡ vương, lỡ đau khổ, sợ hãi thì đó là cơ hội để mình học hỏi. Mình phải nương vào thầy, nương vào các sư anh, sư chị lớn để thoát khỏi tình trạng đó. Kinh dạy rất rõ, mình đã thấy có một vài trường hợp bị vương vào ái dục rồi đánh mất tăng thân, xa lìa tăng thân. Mình không muốn chuyện đó. Đánh mất tăng thân, đánh mất đời sống lý tưởng của mình thì mình còn gì nữa? Mình không muốn đi theo vết xe đổ của người đó. Nếu có lầm lỡ, mình phải lên phát lộ với Thầy hoặc với sư anh, sư chị lớn để được chỉ dẫn”. Khi có người phát lộ với tôi như vậy thì tôi thường dạy rằng: “Con đã từng đau khổ vì chuyện đó, con đã từng hối hận thì con

phải để năm bảy ngày để quán chiếu, để coi thử, qua đau khổ đó con đã học được gì? Nếu con thấy chuyện đó đem lại sự sợ hãi, sự đau buồn, sự bất an cho con thì sau khi quán chiếu con viết xuống, con thực tập sám pháp địa xúc một thời gian, con phát lộ và báo cáo lại với thầy, tự nhiên tâm con sẽ tịnh hóa và con sẽ lấy lại sự an lạc và hạnh phúc mà ngày xưa con có”.

Trong Kinh này dạy rất đầy đủ: Ngày xưa mình đã có sự an lạc, có hạnh phúc, có sự yêu thương tôn kính. Nhưng tại vì mình vướng vào ái dục cho nên mình đã đánh mất tất cả. Khi thấy được trường hợp xảy ra nơi vài người, mình phải tự nhắc nhở mình là sẽ không đi vào con đường đó.

# Giảng Kinh Chuyển Hóa Bạo Động và Sợ Hãi

(Duy Lôu Lạc Vương Kinh)

Nghĩa Túc Kinh, kinh thứ 16, Đại Tạng Tân Tu 198  
tương đương với Attadanda Sutta, Sutta-Nipāta 935-954

## Phần 1

*(Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 7.2.2010 tại thiền đường  
Trăng Rằm, xóm Mới, Làng Mai, trong khóa An Cư Kết Đông 2009 – 2010)*

Hôm nay chúng ta học Kinh Duy Lôu Lạc Vương tức kinh thứ 16 của Nghĩa Túc Kinh. Kinh này được dịch từ tạng chữ Hán và chúng ta có thể tham khảo được bản dịch từ tiếng Pali.

Nghĩa Túc kinh là một kinh được dịch từ đầu thế kỷ thứ ba. Chữ nghĩa 義 có nghĩa là giáo nghĩa, giáo pháp hay sự thật. Nói một cách chính xác nhất, chữ nghĩa là giáo nghĩa 教義 tức nghĩa lý, có thể dịch là the meaning, the content, the teaching. Chữ túc 足 có nghĩa là cái chân, là cái vế, tức một cái gì mình có thể nương tựa lên. Chữ túc được dịch từ chữ pada, pada là một cú, một câu (sentence, verse). Giáo pháp được trình bày dưới hình thức những câu gọi là Pháp Cú (Dharmapada). Chữ pada nhiều khi cũng được dịch là túc tức là chân hay vế. Người có hai chân được gọi là lưỡng túc, Đức Thế Tôn có một tên rất hay: Lưỡng Túc Tôn tức một bậc được tôn quý nhất trong giới có hai chân. Túc là chân đi, là vai vế, là chỗ nương tựa. Túc cũng có nghĩa là câu, là bài thi kệ, bài thi cú. Nghĩa Túc là giáo nghĩa Bụt dạy trong hình thức những thi cú. Chúng ta cũng có thể dịch là Nghĩa Cú nhưng cư sĩ Chi Khiêm đã dùng chữ Nghĩa Túc. Chữ túc trong tiếng Hán cũng có nghĩa là đầy đủ, vì vậy Nghĩa Túc cũng có nghĩa là giáo nghĩa đầy đủ. Trong bản tiếng Anh tôi dịch là The Sutra of the Complete Teaching hay The Sutra on the Teaching presented in verses. Kinh Nghĩa Túc tiếng Phạn là Arthapada (artha là nghĩa lý, pada là câu) tức nghĩa lý của giáo pháp được trình bày trong từng câu kệ.

Đây là Kinh thứ 16 của Nghĩa Túc Kinh và cũng có chủ đề “Mâu Ni”: Một vị mâu ni thấy như thế nào và hành xử như thế nào khi đứng trước tình trạng bạo động và sợ hãi?

### Bài kệ 1

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| Tùng vô ai trí khủng bố         | 從無哀致恐怖      |
| Nhân thế thế tùng hiệt thính    | 人 世 世 從 黠 聽 |
| Kim dục thuyết nghĩa khả thương | 今 欲 說 義 可 傷 |
| Ngã sở tùng xả úy bố            | 我 所 從 捨 畏 怖 |

Hãy lắng nghe và quán sát để thấy tại sao mà từ trạng thái an lành người ta đưa xã hội tới tình trạng đầy khủng bố bạo động như hiện nay? Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở thành như thế? Tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này và kể cho quý vị nghe làm sao mà tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi.

Đó là câu hỏi mà Đức Thế Tôn đã đặt ra cách đây 2600 năm và chúng ta ai cũng đặt câu hỏi đó.

**Tùng vô ai trí khủng bố:** Ai là sự đau thương, vô ai là không có sự đau thương. Từ chỗ không có sự đau thương người ta đi tới chỗ khủng bố. Trí là đi tới. Không biết người ta đã làm như thế nào mà để đi tới tình trạng như hiện nay?

**Nhân thế thế tùng hiệt thính:** Chúng ta hãy lắng nghe để tìm hiểu tại sao con người, từ đời này sang đời khác, đã đưa xã hội từ tình trạng an lành sang tình trạng đầy khủng bố và bạo động như hiện nay? Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở nên như thế? *Thế thế* là từ đời này sang đời khác. Bạo động và sợ hãi phải được nuôi dưỡng, phải có thực phẩm thì nó mới lớn lên được. Thế hệ này sang thế hệ khác cứ tiếp tục nuôi dưỡng sự sợ hãi và bạo động đó cho nên bây giờ nó đã trở nên quá lớn.

**Kim dục thuyết nghĩa khả thương:** Bây giờ đây tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này, đó là lời của Đức Thế Tôn.

**Ngã sở tùng xả úy bố:** Tôi kể cho quý vị nghe, làm sao tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi. Đức Thế Tôn cũng là người như chúng ta, cũng có tâm niệm sợ hãi, lo lắng. Nhưng Đức Thế Tôn đã thực tập và Ngài đã buông bỏ được sự sợ hãi của mình. Là học trò của Ngài, mình lắng nghe xem thầy của mình đã làm như thế nào mà buông bỏ được sự sợ hãi, để mình cũng có thể làm được như Ngài.

## Bài kệ 2

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Triển chuyển khổ giai thế nhân | 展轉苦皆世人 |
| Như càn thủy đoạn lưu ngư      | 如乾水斷流魚 |
| Tại khổ sinh dục hại ý         | 在苦生欲害意 |
| Đại bỉ khủng si minh lạc       | 代彼恐癡冥樂 |

**Người đời trải nghiệm từ cái khổ này sang các khổ khác như con cá sống trong một nơi mà ở đó nước càng ngày càng khô cạn. Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh và con người u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố trừng phạt.**

**Triển chuyển khổ giai thế nhân:** Người đời đều như vậy, họ đi từ cái khổ này sang cái khổ khác.

**Như càn thủy đoạn lưu ngư:** Ngư là cá, càn thủy là nước cạn, đoạn lưu là dòng nước bị cắt đứt. Dòng nước đưa vào đã bị cắt, mà nước còn lại thì càng ngày càng cạn. Đó là tình trạng khó sống của con người. Đây là một hình ảnh rất phổ thông. Trong “Bài kệ vô thường” có câu: Ngày này đã qua, đời sống ngán lại. Hãy nhìn cho kỹ ta đã làm gì? Càng ngày sự sống càng ngán lại như con cá cảm thấy nước của mình càng lúc càng ít đi.

Bây giờ mỗi khi đi máy bay, người nào cũng bị nghi là quân khủng bố, người nào cũng phải đi qua body scan. Sự sợ hãi tăng đến mức rất cao, hành khách nào đi máy bay cũng có thể là một quân khủng bố. Con người nghi ngờ tất cả mọi người: Đàn bà, đàn ông, người già, trẻ nhỏ, kể cả người mặc áo tu cũng bị nghi ngờ. Ai cũng có thể bị tình nghi là khủng bố. Mình đã làm ăn như thế nào mà tình trạng lại tới



mức độ như vậy? Đó là tình trạng của một con cá không nhận được nước chảy vào mà nước còn lại thì càng ngày càng khô cạn. Đó là tình trạng thế giới của chúng ta ngày nay. Kinh này, tuy được nói ra cách đây 2600 năm nhưng vẫn còn rất mới.

**Tại khổ sinh dục hại ý:** Tại vì khổ nên trong tâm người ta sinh ra ý muốn trừng phạt, muốn giết hại. Khi mang khổ đau trong lòng, mình đem tâm oán hận người kia, người đã làm cho mình khổ, và mình muốn làm cái gì đó để trừng phạt người kia.

Hại là bạo động, dục là muốn, có khuynh hướng muốn trừng phạt, muốn giết, muốn đánh cho vỡ nát, tiêu đi. Dục hại ý là ý muốn tàn hại, trừng phạt. Tại vì khổ mà không biết cách xử lý cái khổ của mình nên mình sinh ra tâm ý muốn trừng phạt, ý muốn đó rất lớn, mình muốn trừng phạt người kia dù mình phải chết cũng cam. Mình mang trái bom nhả vào đám đông để giết chết cả một xe bus hay một quán cà phê. Mình đem chất nổ lên máy bay làm nổ tung cả máy bay và mình cùng chết theo, tại vì trong lòng mình có ý muốn trừng phạt. Ý muốn trừng phạt phát sinh ra do cái khổ của mình. Mình có nỗi khổ niềm đau không xử lý được, nỗi khổ niềm đau làm cho mình nảy sinh ra tâm thù hận, muốn trừng phạt.

**Đại bỉ khủng si minh lạc:** Tìm sự bớt khổ, tìm niềm vui ở chỗ trừng phạt, khủng bố người khác. Si là tối tăm, mờ ám. Minh cũng là tối tăm, mờ ám. Mình đi tìm sự bớt khổ, sự trả thù bằng cách gây khổ đau cho người khác. Đó là bóng tối, là vô minh nằm trong tâm mình.

Triển chuyển là trải nghiệm, là đi qua, đi qua cái khổ này tới các khổ khác, từ khổ A tới khổ B rồi tới khổ C. Người đời trải nghiệm từ cái khổ này sang các khổ khác như con cá sống trong một nơi mà ở đó nước càng ngày càng khô cạn.

Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh (tại khổ sinh dục hại ý) và con người u mê (si minh) cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố trừng phạt. Khi khổ, mình nghĩ rằng phải làm cho người kia khổ, phải giết chết người kia đi thì mình mới bớt khổ. Đó là cách suy nghĩ và hành động của con người.

### Bài kệ 3

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Nhất thiết thế tất nhiên thiêu | 一切世悉然燒 |
| Tất thập phương loạn vô an     | 悉十方亂無安 |
| Tự cống cao bất xả ái          | 自貢高不捨愛 |
| Bất kiến cố trì si ý           | 不見故持癡意 |

**Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn lạc cả mười phương, không có nơi nào thật sự còn an ổn. Ai cũng cho mình là hơn người, ít ai biết buông bỏ cái đam mê của mình. Vì không thấy được sự thật ấy cho nên con người cứ ấp ủ mãi cái tri giác sai lầm của mình.**

**Nhất thiết thế tất nhiên thiêu:** Thiêu là đốt cháy. Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực.

**Tất thập phương loạn vô an:** Cả mười phương đều loạn lạc, không có nơi nào còn an ổn.

**Tự cống cao bất xả ái:** Ái là đam mê. Người nào cũng có cái đam mê của người đó, mình không bỏ được sự thèm khát của mình. Nếu dịch chữ cống cao là “cho mình là hơn người” thì chưa đủ mạnh. Cống cao có nghĩa là tự ái bị tổn thương và không buông bỏ được đam mê của mình.

**Bất kiến cố trì si ý:** Bất kiến là không thấy được sự thật, mỗi người đều có cống cao, tự hào, tự ái và cái mê say, ham muốn của mình. Trì là duy trì, không thấy được hai sự thật, thứ nhất là tự ái của mình bị tổn thương, thứ hai là mình có đam mê. Vì không thấy được sự thật cho nên mình cứ duy trì tâm ý đam mê tức những tri giác sai lầm của mình. Chính nó đã tạo ra mũi dao nhọn trong lòng mình.

Mình có một tôn giáo, một đức tin để theo nhưng người kia không chấp nhận niềm tin và tôn giáo của mình. Người ta nói xấu giáo chủ của mình, họ vẽ hình giáo chủ của mình để trêu chọc. Mình có nếp sống của mình, họ cho nếp sống đó là không văn minh. Mình có nền văn hóa của mình, họ cho nền văn hóa đó là lạc hậu. Họ kỳ thị mình,

họ cho rằng chỉ có họ mới có dân chủ, có văn minh còn mình thì lạc hậu. Điều đó làm mình bị thương tổn rất nhiều. Anh không chấp nhận tôi, không chấp nhận tôn giáo của tôi, không chấp nhận cách sống của tôi, không chấp nhận văn minh của tôi, tại sao tôi phải chấp nhận văn minh của anh? Tại sao tôi phải chấp nhận tôn giáo của anh? Tôi có sự tự hào của tôi. Đó gọi là cống cao (pride). Khi sự tự hào của mình bị xâm phạm, mình có sự thù hận. Sự thù hận cộng với tham vọng tạo thành một sự phá hoại rất tàn khốc. Mình tạo ra sự loạn lạc trong thân và trong hoàn cảnh của mình. Mình không thấy được sự thật đó (bất kiến) nên cứ duy trì tâm ý đen tối của mình (si ý). Mình phải thấy được, mình khổ và người kia cũng khổ với mình vì hai cái: Cái đam mê (cái tham lam) và cái tự hào của mình.

#### Bài kệ 4

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Mạc tác phược cầu minh khổ | 莫作縛求冥苦 |
| Ngã tất quán ý bất lạc     | 我悉觀意不樂 |
| Bỉ trí khổ thống kiến thứ  | 彼致苦痛見刺 |
| Dĩ chí kiến nan khả nhẫn   | 以止見難可忍 |

**Tự trói buộc mình bằng những tri giác sai lầm ấy chỉ đem lại thêm cho mình nhiều tối tăm và thống khổ. Tôi đã nhìn sâu vào trong tâm ý của những người không có hạnh phúc và tôi đã thấy một mũi dao nhọn được che dấu dưới những niềm thống khổ của họ. Vì chính họ không thấy mũi dao nhọn ấy trong tâm cho nên họ khó có khả năng chịu đựng được niềm đau.**

Những người mà mình cho là quân khủng bố, họ có niềm đau nỗi khổ của họ, nó như một mũi dao nhọn nằm trong tâm họ. Họ khổ và họ làm khổ cuộc đời vì mũi dao nhọn đó. Vì vậy phải làm thế nào để lấy mũi dao nhọn đó ra khỏi trái tim của mình, đó là lời Đức Thế Tôn dạy. Ai là người có khả năng lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của mình? Ai là người có thể giúp người kia lấy mũi dao nhọn trong tim của họ ra? Người đó là ai? Khi người ta chê mình, không chấp nhận mình, không chấp nhận tôn giáo của mình, không chấp nhận nền văn minh của mình, nếp sống của mình thì mình tự ái. Họ không chấp

nhận mình thì tại sao mình phải chấp nhận họ? Con người chúng ta rất dai dột; chúng ta hay nói, hay làm những việc có thể đưa mũi dao nhọn vào trong tim của người kia. Những lời mình nói, những việc mình làm đã tạo ra một mũi dao nhọn trong tâm người kia. Người kia khổ và muốn trừng phạt mình cho bớt khổ. Đó là vấn đề hoàn toàn do tri giác sai lầm mà ra.

Trong Kinh, mình phải học cho được phương pháp làm sao lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của mình. Mũi dao nhọn có đó và làm mình nhức nhối ngày đêm. Nó được ủ lên bởi nhiều lớp khổ đau. Mình tưởng nó không có, nhưng thật ra nó có đó. Chính mình không thấy mũi dao nhọn trong tâm mình nên mình khổ và mình làm những người khác khổ. Câu hỏi ở đây rất thiết thực: Làm thế nào để nhận diện mũi dao trong tự thân và lấy nó ra cho mình bớt khổ. Sau đó mình mới giúp được người kia lấy mũi dao nhọn nơi họ ra. Đó là nội dung của kinh.

### Bài kệ 5

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Tùng thứ thống kiến bất di   | 從刺痛堅不遺 |
| Hoài thứ tâu tất biến thế    | 懷刺走悉遍世 |
| Tôn thích kiến bạt thống thứ | 尊適見拔痛刺 |
| Khổ bất niệm bất phục tâu    | 苦不念不復走 |

**Niềm đau gây ra do mũi dao nhọn ấy kéo dài, không thay đổi, và cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ làm cho niềm đau trong họ tràn ngập thế giới. Chỉ khi nào có cơ hội nhận diện được nó và lấy nó ra khỏi trái tim thì khổ đau mới không còn và mình mới có cơ hội dừng lại.**

Thế giới tràn ngập bạo động, đau thương tại vì có những người mang mũi dao nhọn trong lòng đang đi khắp thế giới. Bạo động và sợ hãi có một nguyên nhân rất sâu xa, đó là mũi dao nhọn trong tâm mình. Mình bị sự chỉ trích, sự chê trách, sự khinh bỉ, đàn áp của người khác. Mình nghĩ người kia muốn tiêu diệt mình thì tại sao mình không tiêu

diệt họ trước để họ khỏi tiêu diệt mình? Vì vậy mình đi vào con đường khủng bố và trừng phạt trước.

Duy Lôu Lạc Vương là một ông vua hung bạo, tên ông là Virudhaka, có khi được dịch là vua Tỳ Lô Ly. Ông là con trai của vua Ba Tư Nặc, một người rất thân thiết với Đức Thế Tôn. Vì trong quá khứ có người hành xử vụng về với ông nên ông vua mang một mũi tên độc trong trái tim và khi lớn lên ông đã tàn phá thế giới. Ông đã sát hại vô số người trong đó có bộ tộc Thích Ca.

Sau khi vua Tịnh Phạn, thân phụ của Đức Thích Ca qua đời thì Mahanam lên ngôi vua tại vì Siddharta đã đi tu. Mahanam có một cô nữ tỳ rất xinh đẹp nhưng không thuộc dòng quyền quý. Khi vua Ba Tư Nặc tới thăm, thấy cô nữ tỳ xinh đẹp muốn đưa về làm hoàng hậu. Nước Ca Tỳ La là một nước nhỏ trong khi nước Xá Vệ là một nước rất lớn. Khi vua Ba Tư Nặc rước cô nữ tỳ về, hoàng hậu Thắng Man rất sợ hãi, thấy đây có thể là một điềm không lành cho đất nước Xá Vệ, nhưng một khi vua đã thích rồi làm sao ngăn được. Vua Ba Tư Nặc rất yêu quý cô nữ tỳ xinh đẹp nhưng không thuộc dòng Bà La Môn hay dòng Sát Đế Lợi này. Khi Virudhaka được sinh ra, hoàng hậu nói: “Đứa nhỏ này có thể làm cho đất nước tan vỡ sau này.”

Hồi tám tuổi thái tử Duy Lôu Lạc được gửi về thành Ca Tỳ La Vệ để học bắn cung vì người ở Ca Tỳ La Vệ bắn cung rất giỏi. Hồi đó gia đình họ Thích vừa mới xây được một thiền đường rất đẹp. Họ quyết định với nhau không cho người thường đi vào thiền đường. Chỉ khi nào Đức Thế Tôn tới mới mở cửa để Đức Thế Tôn vào trước, rồi đến các thầy, các sư cô, rồi mới tới người khác đi theo sau. Thiền đường đó dùng để tôn quý Đức Thế Tôn. Nhưng khi thái tử Tỳ Lô Ly tới để học bắn cung, cậu ta tự động đưa bạn bè vào trong thiền đường chơi giỡn, ngồi lên pháp tòa của Bụt. Khi khám phá ra việc đó dân chúng rất giận giữ. Đối với họ đây là một giảng đường rất linh thiêng, chỉ để dành cho Bụt, các thầy, các sư cô và gia đình vương tử. Vậy mà một người tầm thường như vậy lại dám đi vào. Có người giận quá nói: “Mày là gì mà dám vào đây? Mày chỉ là con của một nô tỳ của chúng tôi thôi!”. Chỉ mới có tám tuổi đầu mà cậu nói đó đã tạo ra một niềm

hận thù trong lòng Virudhaka, cho đến khi lớn lên cũng không thể nào lấy ra được.

Sau khi thái tử trẻ trở về nước, những người trong bộ tộc Thích Ca nói: “Bây giờ mình phải làm lễ tẩy tịnh vì con của một người nô tỳ đã tới đây làm ô uế giảng đường.” Họ vào thiền đường, xúc bả tấc đất đổ ra ngoài, họ nghĩ đất này đã bị thàng nhóc con của một nô tỳ làm cho ô uế. Rồi họ lấy đất mới ở ngoài cho vào lại và dùng nước tiểu của bò để tẩy tịnh. Khi thái tử Tỳ Lô Ly nghe được như vậy vô cùng căm giận và quyết tâm trả thù, đó là một mũi tên nhọn trong tim.

Những lời nói thiếu chánh niệm của chúng ta có thể tạo ra những nỗi khổ đau sau này. Cậu bé tám tuổi trở về với một vết thương rất nặng trong trái tim. Cậu nghĩ, khi lớn lên mình sẽ đem quân qua đánh cho gia đình họ Thích tan tác. Sau này, khi lên ngôi vua, Tỳ Lô Ly có một điều kiện rất thuận lợi là có một quan đại thần rất thích việc chinh phục. Ngay trong khi Bụt còn tại thế, vua Tỳ Lô Ly đã đem quân đội có voi ngựa sang đánh phá và giết không biết bao nhiêu người trong gia đình họ Thích. Đức Thế Tôn đã có can thiệp một lần để vua bỏ ý định chinh phục. Hôm đó Ngài biết quân đội vua Tỳ Lô Ly đang đi tới thành Ca Tỳ La Vệ, Ngài ra ngồi dưới một gốc cây khô trên đường đi của quân đội. Vua Tỳ Lô Ly hỏi:

- Tại sao Ngài không ngồi dưới một bóng cây râm mát mà lại đi ngồi dưới một gốc cây khô?

Đức Thế Tôn nói:

- Cây này ngày xưa cũng rất đẹp, rất mát. Tôi đã từng ngồi dưới cây này, tên nó và vẻ đẹp của nó còn sống mãi trong lòng tôi. Bây giờ dù nó không còn lá tôi vẫn muốn ngồi dưới gốc cây này để chứng tỏ tôi có ân tình với những gì tôi đã được hưởng thụ.

Đó là cách nói của Đức Thế Tôn để vua bỏ ý định chinh phục và vua đã rút quân về. Nhưng lần sau, do lời xúi xiểm của các đại thần, vua đã đem binh trở lại tàn sát không biết bao nhiêu người.

Trong những người khủng bố có nhiều người rất trẻ, có người thuộc gia đình đại gia. Những người làm nổ máy bay không phải là những người quá nghèo, họ có thể là những người đậu bằng cao học, những người tốt nghiệp đại học. Không phải họ đi làm quân khủng bố để kiếm tiền. Họ có mũi dao nhọn trong tâm, họ sẵn sàng chết để trừng phạt. Những người trai trẻ đó có mặt khắp nơi. Chúng ta đã nói, đã làm như thế nào, chúng ta đã gài một mũi dao nhọn vào tâm của họ. Chúng ta không hẳn là những nhà chính trị, chúng ta có thể là họa sĩ, là thi sĩ, là nhà văn. Chúng ta nói năng và hành động không cẩn thận như những người trong bộ tộc Thích Ca; câu nói của chúng ta biến thành mũi dao nhọn trong lòng người kia. Chính chúng ta là những người đã góp phần tạo nên những người khủng bố. Tự ái của những người đó bị tổn thương rất nặng và họ muốn trừng phạt. Tự ái cũng như ý muốn trừng phạt phát sinh từ tri giác sai lầm. Nhiều khi chúng ta không có tâm tàn hại, không có ý muốn chê họ, nhưng chúng ta đã vụng về làm cho họ nghĩ mình muốn tiêu diệt họ.

Trong đạo Bụt chúng ta được học Tứ vô lượng tâm, từ-bi-hỷ-xả, xả có nghĩa là không loại trừ (inclusiveness). Bạn là người bạn của tôi, tôi không muốn loại trừ bạn dù bạn theo bên này hay bên kia. Nhưng trên thế giới có những người nghĩ, cần phải loại trừ những người kia tại vì nếu người kia còn đó thì thế giới chưa có an ninh. Tôi nhớ hồi thủ tướng Iraq bị giết, tổng thống Hoa Kỳ có nói: “Không có ông thì thế giới sẽ an lành hơn!” Điều đó chứng tỏ có những người mà mình muốn loại trừ ra, mình nghĩ loại trừ được họ mình sẽ có sự an toàn. Và khi một người có cảm tưởng người ta muốn loại trừ mình, thì người đó mang một mũi dao nhọn trong lòng. Anh muốn loại trừ tôi? Tôi cũng muốn loại trừ anh! Có thể trước khi anh loại trừ tôi thì tôi đã loại trừ anh rồi.

Trong từ-bi-hỷ-xả, chữ xả có nghĩa là không loại trừ, người nào cũng là anh em của mình. Theo nguyên tắc, trong bất cứ truyền thống tôn giáo nào, truyền thống Cơ Đốc giáo, truyền thống Hồi giáo hay truyền thống Phật giáo, người ta cũng được học: Người kia cũng do Thượng Đế sáng tạo, người kia cũng là anh em của mình. Dù người kia da đen, da trắng, da vàng hay da đỏ; dù người kia theo đạo này

hay đạo nọ thì người kia vẫn là người anh em của mình. Trong Cơ đốc giáo dạy như vậy mà trong Hồi giáo cũng dạy như vậy. Tại sao mình lại muốn loại trừ người ta? Câu đầu tiên mình phải nói với người kia là: “Anh là người anh em của tôi, tôi không có ý muốn loại trừ anh!” Đó là câu cần phải nói liền lập tức. Mình là một nhà chính trị, một nhà văn hóa, một nhà kỹ thuật, mình phải học câu nói đó: “Anh là người anh em của tôi. Tôi không hề có ý muốn loại trừ anh. Tôi muốn tìm ra phương thức để anh em mình có thể sống chung trên trái đất này.” Mình phải nói câu đó, đó là xả, là một trong bốn yếu tố thương yêu trong đạo Phật. Nếu là một nhà chính trị mà mình nói: “Có những người mình cần phải loại trừ đi thì thế giới mới yên” là không được. Mình thuộc về một truyền thống tôn giáo lớn mà lại đi nói như vậy là không đúng.

Hình ảnh một mũi dao nhọn trong trái tim là một hình ảnh rất rõ ràng. Chúng ta làm ăn như thế nào mà tạo ra những con dao, những mũi nhọn trong lòng người khác? Chúng ta muốn loại trừ họ. Bây giờ nhìn phương này mình thấy có người ôm mũi dao nhọn mà đi, nhìn phương kia mình cũng thấy có người ôm mũi dao nhọn mà đi, họ đi khắp thế giới. Mỗi ngày chúng ta càng tạo thêm những người như vậy. Cuộc chiến tranh tiêu diệt quân khủng bố, chẳng những đã không tiêu diệt được mà càng ngày càng làm cho quân khủng bố càng đông.

Vì cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ đã làm cho niềm đau của họ tràn ngập thế giới. Đó là tình trạng của mình. Ngày xưa Đức Thế Tôn đã dạy Kinh này trên kinh nghiệm đau thương của Ngài. Ngài đã từng thấy bạo động, Ngài đã từng thấy vua A Xà Thế đem quân đi đánh vua Ba Tư Nặc, Ngài đã từng thấy vua A Xà Thế tìm cách giết cha để lên ngôi vua. Ngài đã từng thấy chiến tranh, thấy mũi dao nhọn trong tâm của người đương thời. Ngài đã nói ra sự thật: “Hễ còn mũi dao nhọn thì chúng ta còn đau khổ và chúng ta còn tiếp tục làm người khác đau khổ.” Tu học trước hết là làm thế nào để lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của mình, mũi dao nhọn tạo ra do những gì mình nghe, mình thấy, mình nghĩ, do tri giác sai lầm của mình.



Bây giờ chúng ta đọc lại năm bài kệ đã học:

- 1. Hãy lắng nghe và quán sát để thấy vì sao mà từ trạng thái an lành người ta đưa xã hội tới tình trạng đầy khùng bố bạo động như hiện nay? Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở thành như thế? Tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này và kể cho quý vị nghe làm sao mà tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi.**

Đức thế Tôn đã lấy được mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của Ngài cho nên Ngài khoẻ. Là học trò của Ngài, chúng ta cũng phải làm được như vậy trước khi chúng ta có thể giúp cho người khác.

- 2. Người đời trải nghiệm từ cái khổ này sang các khổ khác như con cá sống trong một nơi mà ở đó nước càng ngày càng khô cạn. Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh và con người u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khùng bố trừng phạt.**
- 3. Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn cả mười phương, không có nơi nào thật sự còn an ổn. Ai cũng cho mình là hơn người, ít ai biết buông bỏ cái đam mê của mình. Vì không thấy được sự thực ấy cho nên con người cứ áp ủ mãi cái tri giác sai lầm của mình.**

Tại Làng Mai chúng ta đã học đi học lại rằng hờn giận và tự ái là do tri giác sai lầm mà ra. Muốn hết bạo động, hận thù, muốn hết khùng bố chúng ta phải giúp nhau lấy cái tri giác sai lầm, lấy mũi dao nhọn đó ra. Chúng ta không thể lấy nó ra bằng cách sử dụng bom đạn, bằng sự chửi mắng hay lên án. Trong Kinh dạy rất rõ: “Trước hết mình phải lấy mũi dao trong tâm của mình ra, rồi mình mới giúp cho người kia làm chuyện đó.” Những người như thủ tướng Anh, tổng thống Mỹ nếu làm được như vậy sẽ giúp cho những người như Bin Laden cũng làm được như vậy. Tổng thống Mỹ Barack Obama, trong quá khứ đã chứng tỏ mình sử dụng được ngôn ngữ từ ái. Khi đi qua thủ đô Le Caire ông đã đọc một bài diễn văn rất hay, muốn hòa giải

mình với người Islam. Tổng thống Obama có thể nói như thế này với Bin Laden:

- Này anh, anh là người anh em của tôi, tôi không muốn loại trừ anh. Tôi muốn anh và tôi cùng được sống trên trái đất này như hai anh em, dù tôi thuộc truyền thống Cơ đốc giáo và anh thuộc truyền thống Hồi giáo. Tôi biết trong chúng ta có nhiều người mang một mũi dao nhọn trong lòng. Tôi đang tìm đủ mọi cách để lấy mũi nhọn trong trái tim của tôi ra. Tôi biết làm như vậy tôi sẽ bớt khổ và tôi có thể giúp được người khác. Anh có thể giúp tôi được phần nào không? Nếu tôi có thể làm được gì để giúp anh làm được chuyện đó thì nói cho tôi biết để tôi có thể giúp anh.

Mình chờ những nhà lãnh đạo của mình nói và làm được như vậy, Đức Thế Tôn có thể chỉ cho mình đường đi nước bước:

- Tôi không muốn có lưỡi dao nhọn trong tim của tôi. Tôi biết nếu còn lưỡi dao nhọn đó thì tôi còn khổ đau, tôi ăn không ngon, ngủ không yên cho nên tôi muốn lấy nó ra. Anh có thể giúp tôi một phần không? Tôi biết nếu tôi lấy nó ra được tôi có thể giúp cho người khác, đôi khi tôi có thể giúp được anh tại vì trong tôn giáo của anh, anh cũng được dạy rằng, chúng ta là những người anh em của nhau chứ không phải là kẻ thù. Tôi không muốn loại trừ anh!

Nói như vậy có thể cứu chuộc, có thể giúp nhau được, vấn đề là làm sao lấy được con dao đó ra khỏi trái tim mình.

- 4. Tự trói buộc mình bằng những tri giác sai lầm ấy chỉ đem lại thêm cho mình nhiều tối tăm và thống khổ. Tôi đã nhìn sâu vào trong tâm ý của những người không có hạnh phúc và tôi đã thấy một mũi dao nhọn được che dấu dưới những niềm thống khổ của họ. Vì chính họ không thấy mũi dao nhọn ấy trong tâm cho nên họ khó có khả năng chịu đựng được niềm đau.**

Trước hết mình phải nói: “Anh ơi! Tôi có con dao đó trong tâm. Tôi khổ quá! Tôi phải lấy nó ra!” Mình phải bắt đầu từ đây.

- 5. Niềm đau gây ra do mũi dao nhọn ấy kéo dài, không thay đổi, và cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ làm cho niềm đau trong họ tràn ngập thế giới. Chỉ khi nào có cơ hội nhận diện được nó và lấy nó ra khỏi trái tim thì khổ đau mới không còn và mình mới có cơ hội dừng lại.**

Lời dạy của Đức Thế Tôn rất rõ ràng.

## Phần 2

(Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 11.2.2010 tại chùa Pháp Vân, Xóm Thượng, Làng Mai)

Giây phút này là một trong những giây phút hạnh phúc của đại chúng. Hôm nay chúng ta học tiếp kinh Duy Lô Lặc Vương, kinh thứ 16 của Nghĩa Túc Kinh.

### Bài kệ 6

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Thế diệc hữu tất mặc thọ  | 世亦有悉莫受 |
| Tà loạn bốn xả mặc y      | 邪亂本捨莫依 |
| Dục khả yếm nhất thiết độ | 欲可厭一切度 |
| Học tị khổ việc tự thành  | 學避苦越自成 |

**Trong hệ lụy của cuộc đời, mình đừng để cho tự thân vương vấn vào bất cứ một hệ lụy nào. Những gốc rễ của tà loạn phải được cắt đứt. Phải buông bỏ, đừng nương vào chúng nữa. Nếu buông bỏ được tà dục thì ta có thể vượt qua mọi khổ nạn. Kẻ hành giả phải vượt ra khỏi cái vòng khổ nạn thì mới thành tựu được sự nghiệp giải thoát cho chính mình.**

**Thế diệc hữu tất mặc thọ:** Trong hệ lụy của cuộc đời, mình đừng để cho tự thân vương vấn vào bất cứ một hệ lụy nào.

Hữu là có, thế diệc hữu là trong cuộc đời có những hệ lụy. Mặc là đừng có, mặc thọ là đừng vương mắc vào một trong những hệ lụy, những cái cột mình, giam hãm, đè nén mình. Tất là tất cả, tất mặc thọ là đừng nhận chịu, đừng vương víu vào những hệ lụy đó.

**Tà loạn bốn xả mặc y:** Những gốc rễ của tà loạn, mình phải biết cắt đứt. Bốn là gốc rễ. Tà là không thẳng, xiên một bên. Loạn là bất an. Xả là buông bỏ, mặc là đừng có, y là nương vào. Những gì có tính cách bất chính (tà), không bình an (loạn) thì mình phải thấy được gốc rễ của nó. Thấy được gốc rễ rồi phải nhổ nó lên, phải xả bỏ. Có thể trong

quá khứ mình đã dựa lên cái không đáng dựa. Đó là tinh thần vô trú, không nương tựa vào những cái không đáng nương tựa.

**Dục khả yểm nhất thiết độ:** Nếu buông bỏ được tà dục, ta có thể vượt qua mọi khổ nạn.

Yểm là buông bỏ được, là biết chán. Nếu chưa biết chán thì mình cứ tiếp tục ôm lấy nó. Ví dụ như mỗi lần ăn vào một món nào đó thì mình bị đau bụng. Cho đến một ngày thấy món đó mình chán và mình được giải thoát. Nhất thiết là tất cả. Nhất thiết độ là khi mình đã nhàm chán đối tượng đam mê đó mình có thể vượt qua được tất cả.

**Học tị khổ diệt tự thành:** Kẻ hành giả phải vượt qua khỏi cái vòng khổ nạn mới thành tựu được sự nghiệp giải thoát cho chính mình.

Học là sự thực tập (training, practice). Trong đạo Phật chữ học (śikṣā) là sự luyện tập chứ không phải mở sách ra đọc. Tị là vượt ra khỏi. Quốc hiệu Việt Nam 越南 có nghĩa là vượt lên. Mình thực tập để vượt ra khỏi vòng khổ nạn. Việt là vượt lên (overcome, transcending).

Ngày xưa có hàng trăm bộ tộc Việt gọi là Bách Việt 百越 và bộ tộc Việt ở miền nam gọi là Nam Việt. Bây giờ ở Trung Quốc có nhiều giống Việt, nhưng không phải Nam Việt mà là Mân Việt.

Mình phải thực tập như thế nào để tránh và vượt thoát được vòng khổ nạn thì mình mới tự thành tựu được tuệ giác. Thành (realization) là thành tựu được cái mình mong muốn tức là đạt tới tuệ giác. Tu là để đạt tới tuệ giác.

### Bài kệ 7

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| Trú chí thành mạc vọng cử       | 住至誠莫妄舉 |
| Trì trực hành không lưỡng thiệt | 持直行空兩舌 |
| Diệt nhuế hỏa hoại tán tham     | 滅恚火壞散貪 |
| Xả não giải hiệt kiến độ        | 捨惱解黠見度 |

**Kẻ hành giả chân chính phải có tâm dạ chí thành, đừng tự hành động dựa trên vọng tưởng. Cứ đường thẳng mà đi, không nói lời**

hai chiều. Phải biết dập tắt ngọn lửa của sự hờn giận, biết cách làm tan vỡ khối tham vọng của mình. Nếu biết cởi bỏ được những ràng buộc của phiền não thì mình có thể bắt đầu thấy được bến bờ của giải thoát.

**Trú chí thành mặc vọng cử:** Chí thành là thực sự tin tưởng vào một cái gì đó, mình đem hết trái tim đặt vào đó. Thành là thành thật với chính mình, thành thật đi tới mức độ cao nhất là chí thành. Làm việc gì cũng phải có tâm niệm chí thành thì mới thành công được. Tu cũng phải có tâm niệm chí thành. Mặc là đừng, vọng là sai lầm, cử là hành động. Mặc vọng cử là đừng hành động dựa trên vọng tưởng, đừng vọng động, đừng hành động căn cứ trên tri giác sai lầm. Theo tri giác sai lầm mà hành động sẽ đưa tới đổ vỡ, hứng chịu khổ đau.

**Trì trực hành không lưỡng thiệt:** Cứ đường thẳng mà đi, không nói lưỡng hai chiều. Trực là thẳng, hành là đi, trì trực hành là nắm lấy con đường thẳng mà đi. Không lưỡng thiệt là không nói hai lời khác nhau.

Ở xóm Hạ có câu đối: Nhất Hạnh vô nhị ngữ. Có nghĩa là một hành động mà không có hai lời khác nhau, tức là thầy Nhất Hạnh không nói lưỡng hai chiều, không nói hai lời. Đó là câu đối các Phật tử Hồng Kông tặng cho tôi: Đi con đường thẳng, không nói hai lời khác nhau, không được nay nói thế này mai nói thế khác.

**Diệt nhuế hỏa hoại tán tham:** Phải biết dập tắt ngọn lửa của sự giận hờn, phải biết cách làm tan vỡ khối tham vọng trong lòng mình.

Diệt nhuế hỏa là làm hư đi, làm tan nát đi, dập tắt đi ngọn lửa của hận thù. Đó là một hiệu lệnh. Trong con người của mình có ngọn lửa của hận thù và trong con người của người kia cũng có ngọn lửa của hận thù. Ngọn lửa ấy có mặt nơi người khủng bố lẫn nơi người đang tìm cách tiêu diệt khủng bố. Ngọn lửa ấy là mũi dao nhọn, cắm chặt trong trái tim hai bên.

Chúng ta đã học trong những bài trước: Khi nhận ra sự có mặt của mũi dao nhọn trong mình và lấy nó ra được, mình mới khỏe. Khỏe rồi mình mới có thể giúp cho người kia lấy mũi dao nhọn của họ ra. Đó là

phương cách đối trị với khủng bố. Mình không thể nào đối trị được với khủng bố bằng gươm súng, bom đạn. Diệt nhũe hỏa là một hiệu lệnh dập tắt ngọn lửa của hận thù. Ngọn lửa hận thù trong lòng người kia đang làm cho thế giới rung rinh, điên đảo. Nhưng trong chính mình cũng có ngọn lửa của hận thù, của sự ghét bỏ, kỳ thị. Mình cũng có mũi dao nhọn trong lòng. Vì chưa lấy ra được mũi dao nhọn trong tâm mình nên mình chưa có khả năng giúp người kia lấy ra mũi dao nhọn trong tâm họ. Vấn đề đầu tiên là mình phải lấy mũi dao nhọn trong tâm mình ra trước. Người kia có thể là người Taliban, có thể là người Mỹ.

Theo giáo lý này, người Mỹ có thể giúp được người Taliban và người Taliban có thể giúp được người Mỹ. Người nào lấy được mũi dao nhọn trong tim mình ra trước thì người đó có khả năng giúp được người kia.

Trước hết mình phải coi người kia là anh em của mình và mình không được giết nhau. Kế đó, mình đặt câu hỏi và đem hết lòng hết dạ để trả lời: “Ta có thể làm được gì để giúp người kia lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của họ?”

Mình biết rất rõ, muốn giúp được người kia trước hết mình phải lấy mũi dao nhọn ra khỏi trái tim của mình. Lấy mũi dao nhọn ra có nghĩa là dập tắt ngọn lửa của hận thù. Mình phải quán chiếu, mình phải có phương pháp mới làm được việc đó, không phải cứ muốn dập tắt ngọn lửa của hận thù là mình có thể làm được. Mình phải hoại tán tham, tức làm tan vỡ ra cái khối tham vọng trong con người mình. Chính mình cũng có tham vọng trong lòng, tham vọng đi theo với hận thù và hận thù đi theo với sợ hãi. Mình còn tham vọng mà đi trách người ta tham vọng. Mình có hận thù, mình muốn tiêu diệt người ta mà nói người ta có hận thù, muốn tiêu diệt mình. Mình có sự sợ hãi nơi mình và người kia cũng có sự sợ hãi nơi họ. Mình và người kia đều có những hành động, lời nói và suy nghĩ trên căn bản của sự sợ hãi. Hai bên rất giống nhau, bên khủng bố (terrorist) và bên chống khủng bố (anti-terrorist) đều có cái giống nhau. Hai bên đều sống trong lo lắng, khổ đau và sợ hãi.

**Xả não giải hiệt kiến độ:** Xả là cởi bỏ, não là những phiền não (affliction) như hận thù, tham vọng. Làm sao lấy ra được khối hận thù và tham vọng trong con người mình. Giải là cởi trói. Có sợi dây hận thù, tham vọng, sợ hãi đang trói mình. Chữ hiệt có hai nghĩa: Trước hết hiệt có nghĩa là vững chắc và thứ hai hiệt là thông minh, khôn khéo. Độ là đi qua (paramita). Với sự vững chãi, thông minh, khôn khéo đó, từ từ mình thấy được bến bờ bên kia.

Cả hai bên đều đang ở bờ bên này, người khủng bố và người chống khủng bố đều đang ở bên bờ của khổ đau, của hận thù, của sợ hãi và tham vọng. Làm sao mình có thể đi qua được bờ bên kia, bờ không hận thù, không khổ đau, không tham vọng và đưa được người kia cùng qua với mình? Người mà mình coi là kẻ thù, người mà mình gọi là American hay gọi là Taliban đều đi qua một lần với mình? Câu trả lời là mình phải mở thêm một con đường, vạch ra một lối đi. Mở thêm rộng lớn con đường. Con đường từ bờ bên này sang bờ bên kia là con đường tháo bỏ những phiền não trong đó có tham vọng và hận thù.

Kiến độ là thấy được bến bờ của giải thoát, nếu cởi bỏ được sợi dây phiền não đang giăng mắc trong lòng thì mình có thể vững chãi, thông minh thấy được bến bờ của giải thoát. Nhuế là sự giận dữ, hận thù, tham là tham vọng. Hận thù và tham vọng là hai năng lượng có tính cách công phá, tàn hoại, tiêu hủy. Nó là hai trong những tâm hành độc hại mà mỗi người trong chúng ta đều có, người có nhiều người có ít.

Nhưng trong chúng ta cũng có tâm hành gọi là vô tham ngược lại với tâm hành tham. Vô tham là một chữ khác của generosity, tức khả năng có thể ban phát ân đức. Khi trong lòng có tâm vô tham thì mình có sự thanh thoi, giải thoát, tại vì tham vọng là một sợi dây cột kéo mình. Bị sợi dây tham vọng cột kéo mình sẽ không có tự do. Không bị sợi dây tham vọng cột kéo thì mình rất thanh thoi, đi cũng hạnh phúc, ngồi cũng hạnh phúc, làm gì cũng hạnh phúc. Đó là tâm niệm vô tham.



Có những lúc bị tâm niệm tham trấn ngự, mình thấy khổ nhưng khi trong lòng không có tham, mình sẽ thấy khỏe. Theo phương pháp quán niệm của mình thì khi có tâm tham mình phải biết tâm tham đang có, sự ham muốn đang có trong mình:

- Thở vào tôi biết cái ham muốn, cái thèm khát đang có trong tôi. Nó đang làm tôi khổ.

Đó là chánh niệm. Khi có sự ham muốn, sự thèm khát, người hành giả phải thở và biết rằng: Đang có sự ham muốn và thèm khát trong tôi, vì vậy nên tôi đang khổ. Mình không cần phải đánh phá, tiêu diệt nó liền lập tức. Trước hết mình phải chấp nhận nó, nhận diện nó và khoan hành động:

- Thở vào tôi biết tâm niệm thèm khát, ham muốn đang có trong tôi. Tôi đang thở và ôm ấp nó.

Tự nhiên có sự thay đổi trong tâm mình, cái ham muốn còn đó nhưng mình bắt đầu có một ít an lạc tại vì mình có chánh niệm. Chánh niệm làm cho tình cảnh thay đổi, chánh niệm là Bụt. Bụt đã tới với mình rồi và Bụt đang cùng mình chăm sóc cho tự thân của mình:

- Bụt ơi, con đang thở vào, con thấy trong con có sự thèm khát, có sự ham muốn làm cho con khổ. Bụt ngồi đây với con đi!

Hai thầy trò ngồi thở, tự nhiên mình thấy khỏe dù cho tham vọng và thèm muốn chưa bị tiêu diệt.

Khi không có tham vọng và thèm khát mình cũng nhận diện:

- Bụt ơi, trong giây phút này con không có thèm khát và ham muốn, con khỏe quá! Bụt mừng cho con đi!

Khi có tham mình nhận diện có tham, khi có vô tham mình nhận diện có vô tham và khi nhận diện có vô tham thì hạnh phúc tới liền lập tức. Khi có sự hận thù, giận dữ, mình phải thực tập:

- Thở vào, thở ra, tôi nhận diện có sự hận thù, có sự giận dữ trong tôi. Nó đang làm tôi đau khổ, tôi đang bị đốt cháy bởi ngọn lửa

của hận thù, giận dữ. Bụt ơi, con đang giận và đang khổ, Bụt thờ với con để con bớt khổ đi.

Mình thờ với Bụt, thờ với thầy và mình nhận diện được sự giận hờn, sự bực bội của mình thì tự nhiên mình bớt khổ. Và cứ như vậy mình đi tới, không cần phải đánh lộn, không cần phải tạo ra khung cảnh chiến trường ở trong tâm mình tại vì cái giận, cái hận thù kia cũng là mình. Mình không được đánh phá nó, mình không được bạo hành đối với nó. Mình phải thờ và chăm sóc nó:

- Cái giận của tôi ơi, cái bực bội của tôi ơi, tôi biết anh có đó. Tôi đang thờ và tôi sẽ chăm sóc cho anh.

Đó gọi là nhận diện đơn thuần, ôm ấp hận thù của mình, mình sẽ đỡ khổ liền lập tức. Khi không có hận thù, mình nhận diện không có hận thù:

- Thờ vào, tôi không thấy có hận thù, giận dữ trong tôi. Sướng quá đi! Bụt ơi, con đang thờ vào và con thấy trong con, bây giờ đây trong giây phút này không có hận thù, không có giận dữ. Bụt vui với con không?

Đó là giây phút hạnh phúc! Mình có những giây phút như vậy trong ngày, tại sao mình không nhận diện nó để mình có hạnh phúc? Mình đi tìm hạnh phúc ở nơi nào nữa? Sự thật là mảnh đất tâm của mình rất lớn, hạt giống của hận thù, tham vọng và sợ hãi nếu nằm yên ở dưới thì phía trên có sự bình an. Phía trên là ý, phía dưới là tàng tức là chỗ cất giữ.

Những hạt giống của tham, của vô tham, của nhuế, của vô nhuế v.v.. có ở phía dưới tàng thức. Khi hạt giống tham đi lên trên ý thức thì mình khổ, khi hạt giống vô tham đi lên thì mình hạnh phúc. Phương pháp thực tập của mình là đừng để hạt giống của tham đi lên. Làm thế nào để nó ngủ yên phía dưới tháng này sang tháng khác, năm này sang năm kia thì từ từ nó sẽ nhỏ và yếu lại. Mỗi ngày, nếu mình mời hạt giống vô tham lên chơi thì càng ngày hạt giống này càng lớn mạnh. Hạt giống tham và hạt giống vô tham đi đôi với nhau, hễ hạt

giống vô tham lớn lên thì hạt giống tham nhỏ lại. Hạt giống hận thù và hạt giống từ bi có liên hệ với nhau. Khi mình có tình thương thì tình thương được phát hiện thường xuyên trên bề mặt ý thức và nó có cơ hội lớn lên ở dưới tàng thức. Hạt giống của tình thương lớn lên thì hạt giống của hận thù từ từ nhỏ lại. Phương pháp tu tập này là chánh tinh tấn, là tứ chánh cần. Muốn cho một hạt giống không lớn lên được thì phải tìm cách đừng cho nó phát hiện lên trên bề mặt ý thức và làm cho hạt giống ngược lại càng ngày càng lớn lên.

Tất cả chúng ta, người nào cũng có hạt giống của ham muốn và của sợ hãi. Hồi còn ở trong bụng mẹ chúng ta không phải làm gì, khỏi phải lo lắng gì. Mẹ thở cho mình, ăn cho mình, ngủ cho mình. Trong vòng chín tháng mười ngày đó mình được ở trong một môi trường, một cung điện rất êm ấm, không lo lắng, không sợ hãi, không mong cầu. Cung điện đó, tiếng Việt gọi là tử cung, tức cung điện của đấng con. Mình được ở trong cung điện rất ấm cúng, rất bình yên và rất mềm mại, mềm hơn bất cứ một tấm nệm nào, tại vì đó là một tấm nệm bằng nước. Nhưng đến khi mình ra đời thì hoàn cảnh thay đổi một cách rất đột ngột, mình lìa khỏi chỗ mềm mại đó và ra ở một chỗ cứng cáp hơn. Dù người ta có dùng bông gòn, nệm hay vải cũng không thể nào mềm bằng khung cảnh trong tử cung.

Trước hết người ta lấy kéo cắt dây rốn của mình. Rất tội nghiệp, mình chưa biết gì cả mà bây giờ phải tự tước, mình phải tự thở lấy. Mẹ không thở cho mình nữa, khi mới sinh ra mình phải tập thở hơi thở đầu tiên. Mình phải tập thở vào, chưa ai dạy cho mình thở vào cả. Nếu không thở thì mình chết, cho nên giờ phút sinh ra là giờ phút thập tử nhất sinh, giờ phút rất nguy hiểm. Giờ phút đó là giờ phút nguy hiểm cho cả mẹ lẫn con. Đứa bé phải thở được hơi thở đầu. Thở vào rất khó. Nó chưa biết thở như mình. Muốn thở vào, phải làm cho thông các chất nước trong phổi và trong cuống phổi. Nếu đứa bé không hắt hơi để thải chất loãng đó ra thì nó không thể thở được hơi thở đầu tiên. Nó phải làm thế nào để hắt hơi, thải những chất loãng trong phổi ra mới thở vào được. Đó là giây phút rất quan trọng, giây phút sống chết và tâm niệm sợ chết phát sinh ra trong giây phút đó. Đứa bé có bản năng tìm đủ mọi cách để hắt hơi và thở hơi thở đầu

tiên. Cố nhiên việc đó không dễ chịu nên em bé khóc oa oa tại vì nó phải vận dụng hết sức của mình để sống sót. Đó không phải là một giây phút hạnh phúc, đó là giây phút khổ đau. Em bé khóc biểu lộ sự sợ hãi, sự đau khổ; nhưng người lớn rất mừng vì đứa con đã được sinh ra rồi.

Lúc đó mình thấy rất rõ tâm hành sợ hãi được phát sinh, nỗi niềm sợ hãi đó khá lớn. Nhưng đồng thời với tâm hành sợ hãi có tâm hành hy vọng, ham muốn làm thế nào để sống sót, và có ý chí muốn sống sót. Hai tâm hành này sinh ra một lần, sự sợ hãi và cái ước muốn. Tuy gọi là hai nhưng hai tâm hành là một, được phát sinh lúc mình mới sinh ra. Em bé thở vào, thở ra được rồi, bà mẹ đặt em bé vào nôi êm rồi nhưng nỗi sợ hãi và ước muốn đó vẫn còn.

Ngày xưa mình không phải làm gì, mẹ uống cho mình, ăn cho mình, thở cho mình. Bây giờ cuống rốn đã bị cắt đi, mình bắt đầu thấy đói, thấy lạnh. Mình nghe bước chân của ai đó đi tới và người ta đặt vào miệng mình một bình sữa. Mình cảm thấy dễ chịu, mình mấp máy hai môi và bắt đầu mút, mình cảm thấy khoẻ. Tâm tư của mình ghi nhận lại tất cả những kinh nghiệm đó. Khi đói mình có sự ham muốn, sự trông chờ. Nằm trong nôi mình cứ chờ bước chân người kia, người kia có thể là bà mẹ hay cô y tá, bước chân đó rất quen thuộc.

Em bé học rất mau. Em bé là cái máy tính rất nhạy cảm, nó biết rằng khi nghe âm thanh của bước chân là sẽ có sữa và có mền đắp lên và nó nằm trông chờ những âm thanh, những giọt sữa. Đôi khi cũng có những tiếng ru làm cho nó bớt khổ và nó ngủ được.

Khi mới sinh ra, em bé không có khả năng gì hết. Nó có hai tay, hai chân, nhưng hai tay của nó không làm được gì, hai chân của nó cũng không đi được. Nó hoàn toàn bất lực, phải có một người nào khác lo cho nó, cho nên ngay lúc đó nó đã bắt đầu có tình yêu rồi. Ta rất cần một người để chăm sóc cho ta. Tình yêu của anh, tình yêu của chị phát sinh từ giây phút đó.

Nếu bây giờ mình đi lang thang kiếm một người bạn đời thì đó chẳng qua là sự tiếp nối của ước mơ hồi còn bé thơ. Nếu bây giờ mình cảm

thấy đơn độc, khó có thể sống một mình rồi mình đi tìm một người để sống đời lứa đôi thì việc đó không có gì mới cả. Nó là sự tiếp nối của ngày xưa: Một mình, mình không thể sống được, mình cần một người chăm sóc cho mình. Người đó ngày xưa là mẹ, bây giờ người đó là em hay là anh. Sự thật là như vậy. Ước muốn của mình bây giờ chẳng qua là sự tiếp nối của ước muốn ngày xưa. Sự sợ hãi, niềm hy vọng của mình bây giờ chẳng qua là sự tiếp nối của sự sợ hãi, sự mong chờ ngày xưa. Mình mong muốn được sống sót, mong muốn có một người lo cho mình tại vì mình bất lực không làm gì được. Dù cho mình lớn lên 20 tuổi, 30 tuổi, mình có thể tự một mình sống được nhưng cái mong muốn kia, cái cảm tưởng một mình mình không thể sống được vẫn còn. Vì vậy mình phải đi tìm ít nhất là một người để lo cho mình.

Tất cả những điều đó mình phải quán chiếu. Mình phải thấy sự phát sinh, sự trưởng thành của những tâm hành, trong đó có tâm hành sợ hãi, tâm hành lo lắng, tâm hành giận dữ. Tuy em bé đang còn nhỏ, chỉ mới có mấy ngày, mấy tuần thôi nhưng nó học rất mau. Nó biết cách làm thế nào để có một ít quyền lực, bắt người ta phục vụ cho nó. Nó khóc, nó la, nó ré, nó đập, tất cả đều là chiến thuật của nó. Mình tưởng nụ cười của nó rất thiên thần nhưng đôi khi đó cũng là nụ cười ngoại giao, tại vì khi mẹ thấy nó cười thì mê quá, muốn gì mẹ cũng cho. Em bé khôn lắm, nó dùng đủ mọi cách để đạt được ước muốn.

Mình đã như vậy từ hồi còn nhỏ nên khi lớn lên mình cứ tiếp tục như vậy, mình lầy, mình hờn với người kia. Đó chẳng qua là sự tiếp nối của ngày xưa. Mình quán chiếu để thấy tâm hành đó phát sinh như thế nào, trưởng thành như thế nào và chuyển hóa như thế nào? Mình phải thấy được sự hận thù, sự giận dữ của mình đi đôi với tham vọng và hy vọng của mình, hy vọng được sống sót. Muốn sống sót thì phải tiêu diệt người kia tại vì người kia có thể là một mối đe dọa cho mình. Hai tâm hành dính với nhau, tham vọng và hận thù, nên trong Kinh đã đưa hai cái đi đôi với nhau (nhuế, tham). Tâm hành thứ ba là tâm hành sợ hãi. Để chuyển hóa bộ ba tâm hành tham vọng, hận thù và sợ hãi mình cũng có bộ ba tâm hành vô tham, từ và bi. Nếu có từ và có bi mình sẽ chuyển hóa được tâm hành hận thù, giận dữ. Mình phải tập

như thế nào để chế tác được năng lượng từ và bi tại vì từ và bi là phương thuốc đối trị hận thù. Minh tu tập như thế nào để đem lại từ và bi. Minh biết rất rõ, trong tàng thức của mình có hận thù, có lo lắng, nhưng cũng có hạt giống của từ và bi dù hạt giống đó đang còn rất nhỏ. Nếu biết cách tưới tắm, nuôi nấng thì hạt giống đó sẽ càng ngày càng lớn. Khi từ bi lớn lên, chúng ta dùng năng lượng đó để quán chiếu thì sẽ thay đổi, chuyển hóa được sự hận thù trong ta.

Trong kho tàng văn học A Tỳ Đạt Ma, chúng ta học được rất nhiều phương pháp thực tập để làm phát sinh ra tâm niệm từ và bi. Khi có năng lượng từ và bi chúng ta chuyển hóa được sự hận thù, sự sợ hãi trong ta rất dễ dàng. Trong mình có một tâm hành gọi là niệm tức chánh niệm, trái tim của sự thực tập tại Làng Mai. Niệm là đem tâm để ý tới một mục tiêu, nhận diện nó. Duy trì niệm cho vững chãi, lâu bền mình sẽ chế tác được định, tức sự tập trung. Có niệm và định rồi thì thế nào mình cũng có một cái thấy, cái thấy ấy gọi là tuệ.

Trong tâm của mình có những đường đi nẻo về. Bây giờ khoa học thần kinh có nói tới nẻo đi, nẻo về của các tế bào thần kinh gọi là neuro-pathway. Có những nẻo đi của thần kinh mà mình đã đi quen rồi, hễ đụng vào thì nó dẫn mình tới chỗ kia rất mau. Ví dụ như khi mở tờ báo ra mình thấy một quảng cáo, quảng cáo đó đánh động tới sự thèm muốn của mình. Tiếp xúc với hình ảnh trong quảng cáo, con đường của thần kinh dẫn mình đi tới sự ham muốn. Khi ham muốn nảy lên, con người mình bất an, mình đi tìm cách để thỏa mãn sự ham muốn đó. Mình đã đi ngang qua một neuro-pathway rất mau chóng. Trong quá khứ mình đã đi qua con đường thần kinh đó rồi và mình bị kích thích.

Có một tâm hành gọi là tác ý. Tâm của mình chú ý vào một đối tượng nào đó, gọi là tác ý. Khi tác ý về những đối tượng của dục hay của sân thì con đường thần kinh đưa mình đi tới cái sân hận rất nhanh chóng. Mình chỉ cần nghe một câu, thấy một cái thì sự hận thù trong mình bùng bùng nổi dậy. Đạo Phật gọi đó là phi như lý tác ý (inappropriated attention). Khi tâm mình để vào những cái có tác dụng lợi lạc, như tiếng chuông chuông chẳng hạn, thì gọi là như lý tác ý

(appropriated attention). Khi có tiếng chuông mình để ý tới tiếng chuông và duy trì ý thức của mình với tiếng chuông, tiếng chuông giúp mình nhớ phải thở và làm lắng dịu lại cơ thể. Con đường thần kinh đi từ tác ý tới chánh niệm, từ chánh niệm tới định, từ định tới tuệ và từ tuệ tới hạnh phúc, giải thoát.

Có người nghe tiếng chuông nhưng không để ý đến tiếng chuông, tiếng chuông đối với họ không có giá trị gì cả. Họ tới chùa, nghe chuông liên tục nhưng không thực tập, chỉ để ý tới việc đi gặp người này, người kia nói chuyện. Nhưng cũng có người tới chùa, khi nghe tiếng chuông thì tự nhiên họ dừng lại, thực tập như lý tác ý, để lòng theo tiếng chuông:

*Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe*

*Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm*

Tự nhiên thân tâm của họ lắng dịu lại và họ duy trì sự lắng dịu đó. Niệm đưa tới sự lắng dịu, sự tập trung và họ bắt đầu thấy: “Sướng quá! Mình đang ở trong chùa, mình đang được gặp thầy, mình đang có tăng thân. Mình đang có cơ hội để sống những giây phút hạnh phúc.” Con đường của thần kinh này đi từ tác ý tới niệm, tới định, tới tuệ và tới hạnh phúc, an lạc. Đó là nhờ tác ý đúng gọi là như lý tác ý. Tiếng Phạn là yoniso-manaskara, còn phi như lý tác ý tiếng Phạn là ayoniso-manaskara, manaskara là tác ý.

Ngược lại, nếu mình để tâm vào một đối tượng quảng cáo, đối tượng quảng cáo đó sẽ đưa mình tới tà niệm làm mình nhớ tới một giây phút hưởng thụ của ngày xưa và nó bắt đầu đốt cháy mình. Tâm mình không nghĩ tới chuyện khác, có bao nhiêu điều hay, điều đẹp xung quanh mình không nghĩ tới, mình chỉ nghĩ tới chuyện làm thế nào để đi kiếm đối tượng đó mà tiêu thụ. Tà niệm và tà định đưa tới một nhận thức rằng là: Nếu không mua được cái đó, không có cái đó để tiêu thụ thì chắc là mình không sống được. Vì vậy cho dù xa cách mấy, cho dù tốn bao nhiêu đi nữa mình cũng đi tìm đối tượng đó để tiêu thụ và rồi mình sẽ chết vì nó

Ở Việt Nam ngày xưa có người ghiền thuốc lào, hút nhiều quá bị đau phổi, thầy thuốc bảo anh phải ngưng thuốc, nếu không bệnh của anh sẽ càng ngày càng nặng. Anh ta nghe lời, đào một cái lỗ chôn điếu thuốc xuống, lòng dặn lòng từ nay trở đi sẽ không hút nữa. Anh cũng có hạt giống của tuệ giác nhưng vì một mình không có bạn, không có người yểm trợ nên anh thực tập không giỏi. Một buổi tối, anh nhớ thuốc lào quá đỗi, phi như lý tác ý nhắc anh: Ngày xưa có lúc mình rít một hơi thuốc lào sao mà khoái quá, sao mà đã quá, thế là đêm đó anh tới đào ống điếu lên và hút trở lại.

*Nhớ ai như nhớ thuốc lào*

*Đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên*

Những người nghiện ma túy cũng vậy, họ rất muốn bỏ ma túy nhưng không bỏ được vì họ không có tăng thân, không có đủ tuệ giác.

Người yêu của mình là điếu thuốc lào, mình sống với người đó, người đó làm mình lên xuống, khổ đau, chìm nổi, hệ lụy quá nhiều mà mình không bỏ được. Đó là do mình thiếu tuệ giác, thiếu tăng thân. Phương pháp của đạo Bụt là phải khám phá ra những con đường đi của tâm và làm cho con đường đó trở thành dễ đi. Người chưa tu chưa có con đường của thần kinh rõ ràng, tu được một hai ngày thì họ bắt đầu thấy rõ con đường mòn, hễ có như lý tác ý thế nào cũng có chánh niệm, từ chánh niệm đi tới chánh định, tới chánh tuệ, tới hạnh phúc rồi đi tới từ và bi. Khi có từ và bi thì không còn sợ hãi, hận thù, tham vọng nữa và lúc đó mình có hạnh phúc.

Ở xóm Hạ có một con đường, trong ngày quán niệm, tăng thân thường hay ôm bình bát đi khất thực từ nhà ăn tới thiền đường. Đi khỏi thiền đường Cam Lộ có một con đường tắt bên phía tay phải. Con đường đó ngày xưa không có, nhưng vì có nhiều người gấp gấp nên đã đi tắt cho nhanh. Bây giờ lâu ngày nó đã trở thành một con đường khá lớn. Hôm qua ,tôi cũng đã đi qua con đường đó để ra thăm cảnh mai các sư cô cắm trong thiền đường đã nở hoa rất đẹp.

Trong óc của chúng ta có những neuro-pathway chưa được khai phá, nếu là người thực tập giỏi chúng ta phải bắt đầu khai phá những con



đường ấy của tâm ý. Trong Kinh chỉ rất rõ: Mình đã có 52 tâm hành, trong đó tác ý là một tâm hành, niệm là một tâm hành, định, tuệ, từ, bi đều là những tâm hành. Nếu biết quán chiếu, chúng ta sẽ đi từ tâm hành tác ý sang tâm hành chánh niệm, chánh niệm sang chánh định, chánh định sang tuệ và tuệ sang từ bi. Chế tác được từ bi, mình sẽ làm yếu đi hận thù trong mình. Mỗi ngày mình làm như vậy thì nẻo đi kia càng ngày càng thêm dễ dàng và khi mình muốn đi thì đi được rất nhanh. Muốn có từ bi mình chỉ cần nhấn nút là từ bi tới liền lập tức, nó đi ngang qua niệm-định-tuệ rất nhanh mà niệm-định-tuệ là sự tập luyện của mình.

Mình biết rất rõ rằng nếu đi theo con đường cũ, con đường phi như lý tác ý thì sẽ dẫn mình tới tà niệm, mình nghĩ nhớ tới chuyện không nên nghĩ nhớ. Mình nhớ nghĩ tới nó như nhớ điếu thuốc lòn, không thể quên được, mình tìm tới chỗ chôn nó mà đào nó lên. Mình đào lên hút rồi có sự say sưa, dần vật trở lại. Mỗi người chúng ta đều có tập khí, không ghiền thuốc lòn thì cũng ghiền chuyện khác, mình phải biết mình đang ghiền cái gì? Mỗi khi có tà tác ý, tà niệm sẽ dẫn mình đi tới chỗ đó, chỗ mà mình đã tới nhiều lần rồi và mỗi lần tới là mỗi lần khổ. Vậy mà cứ ngựa theo lối cũ, mình cứ đi hoài để tiếp tục khổ từ năm này sang năm khác. Mình phải cương quyết tìm cho ra con đường mới, phải tạo ra những lối đi mới. Trong Kinh dạy rất rõ: Bắt đầu bằng như lý tác ý, mình phải tổ chức như thế nào, để tác ý tới đối tượng nào thì đối tượng đó phải đưa tới niệm, tới định, tới tuệ, tới từ, tới bi. Như thế mình sẽ khỏe, sẽ giải thoát, mình sẽ không còn bị vướng mắc vào những đối tượng của sợ hãi, của hận thù, thèm khát.

“Xả não giải” là làm thế nào để buông bỏ, để cởi trói được những phiền não như hận thù, tham vọng và sợ hãi. Biết cách rồi từ từ mình sẽ thấy được con đường đi sang bên kia, con đường đó rất nhanh. Biết được phương pháp như lý tác ý mình có thể tiếp xúc với chánh niệm, chánh niệm đưa tới chánh định, chánh định đưa tới tuệ giác và tự nhiên trái tim của mình mở ra. Có từ, có bi mình sẽ thấy khỏe, hận thù, tham vọng không làm gì mình được nữa.

Lời Kinh này rất hay, rất gọn. Chúng ta rất có phước được học những Kinh như vậy. Trong một khung cảnh nhiều hận thù, mình sẽ nghe và thấy những điều tưới tâm hạt giống hận thù trong mình. Mình sẽ đi theo đám đông và hành động trên cơ bản hận thù đó. Mình phải quán chiếu để thấy được rằng, không những mình khổ mà người kia cũng khổ, không những mình là nạn nhân của bạo động mà những người được gửi qua để giết, để đàn áp mình cũng là nạn nhân. Quán chiếu như vậy thì hận thù được chuyển hóa. Họ cũng là nạn nhân của sự sợ hãi, của hận thù và tham vọng. Ngày xưa, trong chiến tranh Việt Nam năm 1966, tôi có viết một bài thơ dặn dò các đệ tử trước khi rời đất nước để đi kêu gọi hòa bình, vận động chấm dứt chiến tranh vào năm 1966.

*"Xin hứa với tôi hôm nay  
Trên đầu chúng ta có mặt trời  
Và buổi trưa đứng bóng  
Rằng, không bao giờ em thù hận con người  
Dù con người  
Có đổ chum trên đầu em  
Cả ngọn núi hận thù  
Tàn bạo  
Dù con người dẫm lên mạng sống em  
Như là dẫm lên giun dế,  
Dù con người móc mật moi gan em  
Đày ải em vào hang sâu tủi nhục,  
Em vẫn phải nhớ lời tôi căn dặn:  
Kẻ thù chúng ta không phải con người.  
Xứng đáng chỉ có lòng xót thương  
Vì tôi xin em đừng đòi điều kiện  
Bởi không bao giờ oán hờn lên tiếng  
Đổi đáp được  
Sự tàn bạo con người.  
Có thể ngày mai  
Trước khuôn mặt bạo tàn  
Một mình em đổi diện.*

*Hãy rót cái nhìn dịu hiền  
Từ đôi mắt  
Hãy can đảm  
Dù không ai hay biết  
Và nụ cười em  
Hãy để nở  
Trong cô đơn  
Trong đau thương thống thiết  
Những người yêu em  
Dù lênh đênh qua ngàn trùng sinh diệt  
Vẫn sẽ nhìn thấy em.  
Tôi sẽ đi một mình  
Đầu tôi cúi xuống  
Tình yêu thương  
Bỗng trở nên bất diệt  
Đường xa và gập ghềnh muôn dặm  
Nhưng hai vầng nhật nguyệt  
Sẽ vẫn còn để soi bước cho tôi"*

Tôi rời đất nước vào ngày 11 tháng 5 năm 1966, trước khi đi, tôi để lại bài thơ này. Một trong sáu anh chị Tiếp Hiện được thọ giới lần đầu tiên tại chùa Pháp Vân, chị Nhất Chi Mai, đã tự thiêu năm 1967 để kêu gọi hòa bình. Trước khi tự thiêu chị đã chép lại bài thơ này gửi cho ba mẹ và cho chủ tịch nước miền Bắc và miền Nam.

### Phần 3

*(Đây là bài pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 1.4.2010 tại thiền đường Hội Ngàn Sao, chùa Cam Lộ, Xóm Hạ, Làng Mai, trong khóa tu mùa Xuân.)*

Hôm nay chúng ta tiếp tục học Kinh Duy Lâu Lặc Vương tức Kinh Chuyển Hóa Bạo Động. Khi học, chúng ta nên sử dụng bản dịch tiếng Việt và bản dịch tiếng Hán để đối chiếu. Kinh này rất hiện đại vì chủ đề của nó là bạo động, hận thù, sợ hãi.

Trong Kinh Niệm Xứ có bốn đối tượng của chánh niệm. Hai đối tượng đầu của chánh niệm là niệm thân, tức quán niệm về hình hài của mình và niệm thọ, tức quán niệm về cảm thọ. Từ cư xá đi ra thiền đường, nếu để ý chúng ta sẽ thấy có biết bao nhiêu cảm thọ đã được sinh ra, có thể là năm trăm, một nghìn hay hai nghìn cảm thọ. Đó là một dòng sông cảm thọ liên tiếp nhau, cảm thọ này tiếp nối cảm thọ khác. Mỗi bước chân đều chế tác cảm thọ. Tùy theo cách chúng ta bước đi mà cảm thọ đó là cảm thọ dễ chịu nhiều hay cảm thọ dễ chịu ít hay là cảm thọ khó chịu.

Nếu đi từ cư xá tới thiền đường mà không có chánh niệm, chúng ta có thể bị kéo đi về quá khứ và chúng ta tiếp xúc với những gì thuộc về quá khứ. Khi tiếp xúc với những cái trong quá khứ ta sẽ có cảm thọ hoặc thương tiếc, hoặc đau buồn, hoặc nhớ thương. Cũng có thể chúng ta bị tương lai kéo đi. Ta tiếp xúc với những lo lắng, sợ hãi, bất an và chúng đưa tới cho ta những cảm thọ khó chịu. Khi tâm ý không có mặt, ta không nhận diện được những cảm thọ đó. Chúng ta để cho tâm của mình bị áp giải bởi những suy tư, lo lắng, buồn phiền, sợ hãi và thật sự chúng ta không có chủ quyền trong đời sống của mình.

Là một người tu, khi bắt đầu mở cửa phòng, mình phải chú tâm, phải thật sự có mặt trong khi mở cửa. Trong khi mở cửa chắc chắn là mình có cảm thọ; có thể là cảm thọ trung tính, không buồn, không vui, không khổ, không lạc; nhưng đó cũng là cảm thọ. Tùy theo cách chúng ta mở cửa và bước ra ngoài mà cảm thọ đó là khó chịu hay dễ chịu. Không khí trong phòng khác với không khí ở ngoài. Ở ngoài mát mẻ hơn và không khí trong lạnh hơn. Trước khi mở cửa, mình đã

có thể thấy được điều đó. Mở cửa bước ra ngoài mình sẽ tiếp xúc được với không khí trong lành, tự nhiên mình có niềm vui, mình có thể có cảm thọ dễ chịu. Bước ra ngoài, đóng lại cánh cửa sau lưng, ý thức được không khí mát mẻ, hít vào một hơi thấy dễ chịu, mình biết đây là một cảm giác dễ chịu.

Mùa Xuân rất đẹp, không khí bên ngoài rất trong lành, nếu mình cứ ru rú ở trong phòng hoài thì thật uổng. Khi đi ra ngoài mà có chánh niệm mình sẽ tiếp xúc được với thực tại đang có mặt và có thể mang đến cho mình một cảm thọ dễ chịu.

Có những người trong chúng ta bước rất thành thoi và hưởng được cảm thọ thanh thoát, dễ chịu tại vì những người đó ít nhiều cũng có được tự do, không bị ràng buộc bởi những đau thương của quá khứ hay những lo lắng cho tương lai. Những người đó tương đối có tự do. Vì có một ít tự do nên khi bước đi từ cư xá tới thiên đường chúng ta hưởng được nhiều hạnh phúc hơn. Có tự do nên tiếp xúc được với những gì tươi mát, lành mạnh, đẹp đẽ đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Những cái lành mạnh, đẹp đẽ đó có rất nhiều trong ta và xung quanh ta. Khi tiếp xúc được với những gì tươi mát, lành mạnh, nuôi dưỡng, tự nhiên mình cảm thấy thư thái, dễ chịu trong thân và trong tâm. Nếu mỗi bước chân của mình có niệm và có định thì mình tiếp xúc càng sâu mà tiếp xúc càng sâu thì hạnh phúc của mình càng lớn.

Đi từ cư xá ra thiên đường là mình đang tu. Không phải tới thiên đường mới tu. Đang tu là đang có hạnh phúc. Từ cư xá tới thiên đường mình có thể có hàng ngàn cảm thọ và nếu thật sự có mặt, mình nhận diện được những cảm thọ đó. Khi những cảm thọ đó là những cảm thọ dễ chịu, nhẹ nhàng mình sẽ thấy vui. Nếu lỡ có một cảm thọ hơi nặng nề, bức xúc thì nhờ có mặt đó nên mình nói: Ô uổng quá! Trời mùa Xuân đẹp như vậy mà để cho một cảm thọ nặng nề, bức xúc tới thì hơi uổng. Tại sao mình có cảm thọ nặng nề, bức xúc như vậy? Và mình sẽ tìm ra nguyên nhân: À, thì ra tâm của mình đang truy cập những hình ảnh của quá khứ hay đang truy cập những lo lắng cho tương lai nên mình mới có cảm thọ bức xúc, nặng nề kia. Tại sao trong

hiện tại có những cái tươi mát, lành mạnh, màu nhiệm như vậy mà mình không tiếp xúc, tâm của mình lại đi truy cập những tài liệu trong quá khứ hay trong tương lai làm chi cho khổ? Tự nhiên mình mỉm cười và lấy lại được tự do. Lấy lại tự do thì mình có an lạc, hạnh phúc.

Là một người tu, đi từ cư xá ra thiền đường, tùy theo cách đi mà mình là người tu giỏi hay người tu chưa giỏi. Người tu giỏi luôn luôn có chủ quyền, thật sự có mặt và biết được những gì đang xảy ra. Trước hết là mình biết những cảm thọ đang xảy ra. Cố nhiên khi tu mình phải để ý tới hình hài, tới những tâm hành khác và tới các pháp. Nhưng thọ là một trong những đối tượng lớn, vì vậy trong Kinh nói: Người tu phải quán niệm cảm thọ trong cảm thọ. Mình phải có mặt để nhận diện những cảm thọ đang xảy ra và để xử lý những cảm thọ đó. Nếu là cảm thọ dễ chịu mình biết. Đây là cảm thọ dễ chịu và quán chiếu xem có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu cho mình hay không? Nếu nó có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu thì mình an tâm thừa hưởng cảm thọ đó. Ví dụ khi đi từng bước thanh thân và thở không khí trong lành thì cảm thọ dễ chịu đó không độc hại và mình an tâm thừa hưởng cảm thọ dễ chịu đó. Nhưng khi uống rượu hay hút thuốc mình cũng có cảm thọ dễ chịu, mình nhận diện đây là cảm thọ dễ chịu. Cảm thọ khi sử dụng xì ke ma túy cũng dễ chịu lắm, nó lâng lâng, thoát tục lắm. Nhưng khi thật sự có mặt, mình thấy đây là cảm thọ dễ chịu nhưng đằng sau nó chất chứa những yếu tố độc hại và chính những cảm thọ dễ chịu này ngày sau sẽ đem đến những cảm thọ bức xúc, khó chịu, dằn vặt, tuyệt vọng. Cảm thọ dễ chịu này không lành mạnh, không tốt đối với mình. Nhờ tuệ giác đó mà mình buông bỏ được cảm thọ dễ chịu kia.

Có hai loại cảm thọ dễ chịu: một loại dễ chịu lành mạnh không đưa tới những khổ đau cho tương lai và loại cảm thọ dễ chịu không lành mạnh sẽ đưa tới những khổ đau, bức xúc, hối tiếc trong tương lai. Mình không an tâm với những cảm thọ dễ chịu không lành mạnh vì đằng sau cảm thọ đó có sự lo lắng, sợ hãi. Chính sự lo lắng, sợ hãi và sự ý thức (tuệ giác) giúp mình buông bỏ cảm thọ dễ chịu đó để tìm một cảm thọ dễ chịu lành mạnh hơn.

Bản chất của con người là đi tìm những cảm thọ dễ chịu. Hạnh phúc đối với chúng ta trước hết là những cảm thọ dễ chịu. Chúng ta luôn muốn trốn tránh những cảm thọ khó chịu và đi tìm những cảm giác dễ chịu. Có khi ngồi không làm gì, chúng ta thấy trống trải. Chúng ta có được năm mười phút ngồi mà không phải làm gì cả, nhưng chúng ta không có khả năng hưởng được năm mười phút đó. Có nhiều người rất bận rộn, họ rất thèm có được những giây phút thảnh thơi. Nhưng có những người có những giây phút không phải làm gì thì họ lại thấy chán nản, họ không xử lý được tự do nên đã để cho sự lo lắng, buồn phiền xâm chiếm những giây phút ấy.

Nếu không tu mình sẽ tìm cách chạy trốn những lo lắng, buồn khổ đó bằng cách mở nhạc, xem phim, tìm đến sách báo để khóa lấp sự trống vắng hay trốn chạy những nỗi khổ niềm đau. Khi cầm tờ báo lên đọc, không hẳn là mình cần biết tin tức. Không biết tin tức cũng không chết, nhưng tại sao mình phải mua báo để đọc, đọc trang đầu rồi tới những trang thứ hai, thứ ba, chỉ toàn là quảng cáo mà mình vẫn ngồi đọc. Hoặc giả mình lấy điện thoại gọi một người nào đó. Thật ra mình cũng không cần nói chuyện gì với người đó cho lắm, có chuyện quan trọng đâu? Nhưng vì mình cô đơn, trống trải, xốn xang quá, mình có những bất an nên mình muốn khóa lấp bằng những câu chuyện. Mình gọi điện cho người kia nói hết giờ này tới giờ khác, toàn những chuyện trên trời dưới biển từ chuyện chính trị đến chuyện văn hóa không có ích lợi gì. Vậy mà mình vẫn làm. Ngoài đời, người khai thác được tâm lý này của khách hàng nên những hãng viễn thông thi nhau quảng cáo: “Mạng điện thoại của chúng tôi rất rẻ”.

Một cách cũng rất thông thường là khi trống trải mình đi mở tủ lạnh tìm cái gì để ăn, không hẳn là tại vì mình đói, hay mình cần chất dinh dưỡng mà là để khóa lấp những nỗi khổ niềm đau trong mình. Mình biết ăn như vậy là không tốt, là dễ bị béo phì nhưng vì cần khóa lấp nên mình phải ăn, phải uống cái gì đó. Mình lấy xe ra siêu thị để mua cái này, mua cái kia dù mình không thật cần nó mà chỉ để tạm quên đi nỗi khổ niềm đau trong chốc lát. Vì vậy ở ngoài người ta bán đồ ăn, thức uống rất nhiều. Chúng ta phải ý thức, phải biết mình đang làm gì. Trong đời sống hàng ngày có thể chúng ta chỉ tìm cách trốn tránh

những cảm thọ khó chịu và đi tìm một vài cảm thọ dễ chịu. Mình không có khả năng xử lý, chuyển hóa những cảm thọ khó chịu, mình chỉ muốn khóa lấp mà thôi. Tình trạng của chúng ta là vậy! Khóa lấp bằng sự tiêu thụ, đó là cách thông thường của người đời. Đó là bản chất của nền văn minh hiện đại.

Vì vậy công phu tu tập “quán chiếu cảm thọ trong cảm thọ” rất quan trọng. Đi từ cư xá ra nhà bếp hay ra thiền đường, mình phải có mặt trong từng bước chân, trong từng hơi thở để xem xét và nhận diện những cảm thọ nào phát hiện. Nếu thực tập thiền đi, mỗi bước chân của mình phải làm phát hiện được niềm vui, sự thanh thản và hạnh phúc. Chánh niệm càng vững, chánh định càng kiên cố thì niềm vui chế tác được bằng mỗi từng bước chân của mình càng lớn và có tính cách nuôi dưỡng. Đó là đạo lực cao cường. Nếu chánh niệm và chánh định ốm yếu thì tuy mình cũng đi thiền hành như mọi người nhưng hạnh phúc đạt được trong khi đi không có bao nhiêu cả. Đạo lực cao cường có nghĩa là niệm và định hùng hậu.

Thiền đi là một pháp môn rất quan trọng của Làng Mai. Thiền ngồi cố nhiên ai cũng thích rồi, thiền ngồi có từ xưa tới nay và chỗ nào cũng có. Nhưng với Làng Mai, chỉ thực tập thiền ngồi thôi thì không đủ, mình phải thực tập thêm thiền đi. Thiền đi ở đây không có nghĩa là chỉ vào giờ thiền hành mình mới thực tập thiền đi. Mà bất cứ khi nào cần di chuyển mình đều phải áp dụng thiền đi. Mỗi ngày mình đi rất nhiều, vì vậy mình có rất nhiều cơ hội để thực tập thiền đi. Theo pháp môn của Làng Mai, khi đi mình phải đầu tư thân và tâm vào trong từng bước chân, phải có pháp lực cao cường. Pháp lực có cao cường hay không là do mình có niệm và định thật sự hay không? Niệm và định vững chãi thì mỗi bước chân đưa lại niềm vui, hạnh phúc. Nuôi dưỡng tự thân của mình và nuôi dưỡng luôn cả chúng. Sư anh, sư chị, sư em của mình và các vị Phật tử cư sĩ tới từ các nơi rất hạnh phúc khi thấy mình đi được những bước chân như vậy. Khi đi những bước chân như vậy mình chế tác niệm, định và hạnh phúc. Nếu đi cùng với đại chúng thì năng lượng tập thể thấm vào trong từng người. Cũng như lúc ngồi với nhau mà có một tiếng chuông thì tất cả mọi người đều ngưng suy nghĩ, ngưng nói năng và bắt đầu chú ý tới hơi thở.



Mình thở vào một cách có ý thức và trân quý hơi thở vào của mình. Mình nhận diện được sự có mặt của những người bạn tu, những anh chị em xung quanh cũng đang thực tập như mình. Trong một đại chúng có tu, trong giây phút tiếng chuông được thỉnh lên thì năng lượng của niệm và của định rất hùng hậu. Những người bạn mới tới lần đầu, khi nghe tiếng chuông họ cảm thấy được năng lượng hùng hậu đó rất rõ. Có nhiều loại im lặng, có loại im lặng rất bức xúc, rất đè nén. Nhưng có những thứ im lặng rất hùng tráng, rất có biện tài, thứ im lặng rất hùng tráng. Làng Mai chúng ta sử dụng danh từ “im lặng hùng tráng”, dịch là “noble silence”, chữ này chưa hay lắm. “Thundering silence” (im lặng sấm sét) nghe khá hơn, “im lặng sấm sét” là danh từ của Kinh Duy Ma Cát. Một người bạn tới với mình lần đầu, ngồi trong đại chúng mà nghe một tiếng chuông họ cảm được năng lượng hùng hậu của đại chúng tại vì tất cả chúng ta đều đã được giáo huấn, rèn luyện, thực tập để khi nghe một tiếng chuông, mình nghe hết với tất cả thân và tâm của mình. Niệm và định phải hùng hậu tức là đạo lực phải cao cường, đạo lực cao cường không phải của một người mà của cả một tập thể.

Khi bước chân đi cũng như vậy, mình phải đầu tư thân và tâm của mình trong những bước đi. Bước được một bước như vậy là đạo lực rất cao cường. Ai cũng bước đi nhưng chính người đó, trong khi bước đi đã tạo ra im lặng hùng tráng, tạo ra đạo lực cao cường thì bước chân ấy đưa người đó vào ngay trong Tịnh Độ. Trong chúng có một số người làm được như vậy và chúng nào có những người làm được như vậy là chúng đó có phước. Nếu vừa đi vừa nói chuyện làm sao tạo ra được năng lượng hùng tráng đó? Khi nói chuyện mình không đi, mình đứng lại, nói cho đã, nghe cho hết rồi hãy đi. Mỗi khi đi mình phải bước những bước chân thật vững chãi, thật tự do. Bước đi như vậy là mình nối tiếp được sự nghiệp của Bụt, của Tổ, của Thầy, và như vậy mình là người có hiếu nhất.

Nói tóm lại, thở trong khi nghe tiếng chuông mình phải thở hết mình, phải đầu tư một trăm phần trăm thân và tâm của mình vào hơi thở thì năng lượng sẽ hùng tráng. Bước chân của mình cũng vậy, bước một bước là chấn động cả thiên hà tại vì bước chân đó đầy tràn năng

lượng của niệm và định. Khi đi mình phải đầu tư một trăm phần trăm, mình đi hết lòng, mình đi cho cha, đi cho mẹ, đi cho Bụt, đi cho Thầy.

Bây giờ chúng ta đọc lại những bài kệ đã học trong kinh Chuyển Hóa Bạo Động:

- 1. Hãy lắng nghe và quán sát để thấy vì sao từ trạng thái an lành người ta đã đưa xã hội tới tình trạng đầy khủng bố, bạo động như hiện nay. Các thế hệ vừa qua đã hành xử như thế nào để tình trạng trở thành như thế? Tôi muốn nói với các vị về chuyện đau thương này và kể cho quý vị nghe làm sao mà tôi đã buông bỏ được tâm trạng sợ hãi của tôi.**
- 2. Người đời trải nghiệm từ cái khổ này đến cái khổ khác như con cá sống trong một nơi mà ở đó càng ngày nước càng khô cạn. Trong hoàn cảnh khổ đau, ý tưởng bạo động dễ nảy sinh, và con người vì u mê cứ đi tìm sự bớt khổ bằng những phương tiện khủng bố và trừng phạt.**
- 3. Cả thế giới đều đang bốc cháy vì bạo lực, mười phương loạn lạc cả mười phương, không có nơi nào thật sự còn an ổn. Ai cũng cho mình là hơn người, ít ai biết buông bỏ cái đam mê của mình. Vì không thấy được sự thật ấy cho nên con người cứ áp úm mãi cái tri giác sai lầm của chính mình.**
- 4. Tự trói buộc mình bằng những tri giác sai lầm ấy chỉ đem lại thêm cho mình nhiều tối tăm và thống khổ. Tôi đã nhìn sâu vào trong tâm ý của những người không có hạnh phúc và tôi đã thấy một mũi dao nhọn được che dấu dưới những niềm thống khổ của họ. Vì chính họ không thấy mũi dao nhọn ấy trong tâm cho nên họ khó có khả năng chịu đựng được niềm đau.**
- 5. Niềm đau gây ra do mũi dao nhọn ấy kéo dài, không thay đổi, và cứ tiếp tục ôm lấy mũi dao nhọn ấy mà đi cho nên họ làm cho niềm đau trong họ tràn ngập thế giới. Chỉ khi nào có cơ**

hội nhận diện được nó và lấy nó ra khỏi trái tim thì khổ đau mới không còn và mình mới có cơ hội dừng lại.

6. Trong số những hệ lụy của cuộc đời là mình đừng để cho tự thân vướng vào bất cứ một hệ lụy nào, những gốc rễ của tà loạn phải biết cắt đứt. Phải buông bỏ, đừng nương vào chúng nữa. Nếu buông bỏ được tà dục thì ta có thể vượt qua mọi khổ nạn. Kẻ hành giả phải vượt ra khỏi cái vòng khổ nạn thì mới thành tựu được sự nghiệp giải thoát cho chính mình.
7. Kẻ hành giả chân chính phải có tâm dạ chí thành, đừng tự hành động dựa trên vọng tưởng. Cứ đường thẳng mà đi, không nói lười hai chiều. Phải biết dập tắt ngọn lửa của sự hèn giận, biết cách làm tan vỡ khối tham vọng của mình. Nếu biết cởi bỏ được những ràng buộc của phiền não thì mình có thể bắt đầu thấy được bến bờ của giải thoát.

Đó là bảy bài kệ chúng ta đã học. Hôm nay chúng ta học những bài tiếp theo.

### Bài kệ 8

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| Xả mộng mộng mạc thụy ngọa      | 捨 夢 夢 莫 睡 臥 |
| Viễn vô độ mạc dĩ câu           | 遠 無 度 莫 與 俱 |
| Kỳ khả ố mạc thủ trú            | 奇 可 惡 莫 取 住 |
| Trước không niệm đương tận diệt | 著 空 念 當 盡 滅 |

Nên buông bỏ sự tự hào, đừng ham ngủ, đừng để chìm vào trạng thái hôn trầm. Biết sống và làm việc cho có chừng mực, đừng đánh mất mình trong đám đông, đừng vướng vào những cái bề ngoài hào nhoáng. Phải biết từ khước chúng, phải quán chiếu thường xuyên cái tự tánh không của vạn pháp, đạt tới Niết Bàn tĩnh lặng.

**Xả mộng mộng mạc thụy ngọa:** Mộng mộng có nghĩa là hồ đồ, mờ mịt, không rõ ràng. Xả là buông bỏ. Mạc là đừng. Thụy ngọa là trạng thái nằm ngủ, hôn trầm. Xả mộng mộng là bỏ sự hôn trầm, mờ mịt,

đừng ngủ nhiều, đừng rơi vào sự hôn trầm. Nên buông bỏ sự tự hào, đừng ham ngủ, đừng để chìm vào trạng thái hôn trầm.

**Viễn vô độ mạc dữ câu:** Vô độ là không có chừng mực. Viễn vô độ là biết sống và làm việc cho có chừng mực. Khi ăn, ăn có chừng mực; khi làm việc, làm việc có chừng mực; khi chơi, chơi có chừng mực. Mạc dữ câu là đừng tự năm tự bảy nói chuyện, đừng đánh mất mình.

Văn này rất xưa, văn của thế kỷ thứ ba nên rất khó hiểu.

**Kỷ khả ố mạc thủ trú:** Chữ ố có nghĩa là ghét, không thích. Kỷ khả ố là những cái hào nhoáng bên ngoài, những cái thù dệt, lòe loẹt, trang điểm không ích lợi bên ngoài, những cái không cần thiết thì người tu phải bỏ đi. Mạc thủ trú là đừng kẹt vào trong đó.

**Trước không niệm đương tận diệt:** Trước là mang theo. Trước không niệm là mang theo mình sự quán niệm về tự tánh không, thấy được vạn sự vạn vật là không có tự tánh. Nếu mình được trang bị bởi chánh niệm đó thì chắc chắn mình sẽ tiếp xúc được với Niết Bàn một cách sâu sắc. Tận diệt là đạt được Niết Bàn cứu cánh.

Đương là trong tương lai. Đương tận diệt là trong tương lai mới có khả năng đạt được một cách tuyệt đối cái Niết Bàn tĩnh lặng. Tận diệt là Niết Bàn. Niết Bàn là cái an tĩnh, dịch là diệt độ.

Trong Kinh Pháp Cú có một đoạn rất hay nói về Niết Bàn như thế này: Những con nai thì ưa trở về đồng cỏ vì nó cảm thấy thoải mái, thanh thoi trong đồng nội của nó. Những con chim thì ưa trở về không gian thênh thang tại vì ở trên trời chúng thấy thoải mái. Những người trí, những người tu thì luôn luôn muốn trở về Niết Bàn tĩnh lặng. Niết Bàn tĩnh lặng là không gian thoải mái, an lạc của những người tu.

Những con nai muốn trở về đồng nội chúng có thể trở về liền tại vì đồng nội đang có đó. Những con chim muốn bay về trời xanh thì chúng có thể bay về được ngay tại vì trời xanh luôn luôn có đó. Những người tu cũng vậy, nếu muốn trở về Niết Bàn thì trở về được ngay trong giây phút hiện tại tại vì Niết Bàn luôn có đó. Niết Bàn

không phải là cái gì mình đi tìm ở một cõi khác hay ở một tương lai. Niết Bàn có sẵn đó, mình có muốn về hay không mà thôi. Niết Bàn là cõi không sinh, không diệt. Nó là bản môn. Có những câu Kinh nói về Niết Bàn rất hay, như trong Kinh Như Thị Ngũ (Itivuttaka) Bụt nói: “Có cái không sinh không diệt, không tới không đi, không có không không, không còn không mất. Nếu có cái không tới không đi, không sinh không diệt, không còn không mất đó thì những cái sinh diệt, tới đi, còn mất sẽ không có chỗ để trở về. Cái đó là cái gì? Cái đó là Niết Bàn”. Đoạn văn này rất hay, mình phải học thuộc lòng.

Cũng như một đợt sóng, một đợt sóng có bắt đầu có chung cục, có lên có xuống, có cao có thấp, có lớn có nhỏ. Nhưng đợt sóng đó có thể trở về với nước để cảm thấy thoải mái. Khi đợt sóng biết mình là nước và trở về nước thì nó không còn thấy có bắt đầu và có chung cục. Đi lên nó cũng vui mà đi xuống nó cũng vui, cao nó cũng vui mà thấp nó cũng vui. May thay đợt sóng có nước để trở về. Nếu không có nước thì làm sao sóng có chỗ để trở về? Nếu không có cái bất sanh bất diệt, không tới không đi, không lên không xuống thì làm sao cái có sanh có diệt, có tới có đi, có lên có xuống có chỗ để trở về? Vì vậy Niết Bàn không phải là một ý tưởng, không phải là một cái gì chưa có và chỉ có trong tương lai mà nó đã có sẵn như đồng quê có đó cho những con nai, như không gian có sẵn đó cho các loài chim. Đối với người tu cũng vậy, Niết Bàn có sẵn đó, mình chỉ cần muốn trở về, về đó rồi mình sẽ thoải mái hơn nhiều. Đó là bản môn.

Từ cư xá lên thiên đường, mình đi rất sâu sắc, đi một trăm phần trăm. Khi tiếp xúc với tích môn, mình tiếp xúc được với bản môn, mình có thể đi ở chỗ không sanh không diệt, không tới không đi nghĩa là mình đang sống ở Niết Bàn. Người tu đạo cao cường đi từ phòng ngủ của họ lên thiên đường là đi trong Niết Bàn, còn mình tu dở thì vẫn đi trong cõi sinh tử. Đi trong cõi sinh tử mà đi cho thật sâu sắc, sử dụng phương pháp “một trăm phần trăm” thì mình tiếp xúc được với Niết Bàn và sinh tử trở thành Niết Bàn. Đó là công phu của niệm, định và tuệ. Người tu là người biết chế tác niệm, định và tuệ. Chìa khóa là sự quán chiếu về không. Khi có chánh niệm, mình quán chiếu thấy cái sinh cũng không, cái tử cũng không, cái lai cũng không, cái khứ cũng

không, cái có cũng không mà cái không cũng không. Trong lúc đó, mỗi giây phút mình có thể tiếp xúc với Niết Bàn.

### Bài kệ 9

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Mạc vi khi khả khiên vãn | 莫為欺可牽挽 |
| Kiến sắc đối mạc vi phục | 見色對莫為服 |
| Bị ý thân tri mạc trước  | 彼綺身知莫著 |
| Hí trước âm cầu giải nạn | 戲著陰求解難 |

**Đừng nhục mạ ai, cũng đừng để mình bị níu kéo và vướng mắc vào những hình sắc đối gạt bên ngoài, đừng dẫn mình trong những cuộc vui mà quên đi mục đích của sự hành trì của mình là giải cứu khổ nạn.**

**Mạc vi khi khả khiên vãn:** Khả khiên vãn là có thể bị níu kéo, bị vướng mắc, bị dẫn độ, bị bắt đi.

**Kiến sắc đối mạc vi phục:** Đối diện với hình sắc bên ngoài nếu thấy nó có tính cách lừa dối thì mình đừng để bị gạt.

**Bị ý thân tri mạc trước:** Ý là sự tô điểm, trang trí bên ngoài. Đừng bị dính líu vào những cái tô điểm, trang trí bên ngoài tự thân.

**Hí trước âm cầu giải nạn:** Những cái vui chơi, những cái mình đi tìm để khóa lấp nỗi khổ niềm đau của mình như phim ảnh, rượu trà, ma túy, sách báo gọi là hí. Đừng dẫn mình trong những cuộc vui mà quên đi lý tưởng của mình là tìm cầu để giải trừ tai nạn cho mình và cho thế giới (cầu giải nạn). Vì vậy không nên để bị đánh lừa, bị kéo theo bởi những hình sắc mà mình tiếp xúc. Mình đừng để bị dính líu vào những hành động trang điểm bề ngoài và đừng để bị kéo theo những cuộc vui. Mình phải luôn luôn nhớ rằng, chí hướng của người xuất gia, của người tu là làm sao tìm cầu được những phương tiện cởi bỏ, giải trừ những tai nạn cho mình và cho thế giới.

## Bài kệ 10

Cửu cố niệm xả mặc tư

久故念捨莫思

Diệt vô vọng đương lai thân

亦無望當來親

Kiến tại vong bất trước ưu

見在亡不著憂

Ly tứ hải tậ sự tẩu

離四海疾事走

**Những gì thuộc về quá khứ, đừng nghĩ tới chúng nữa, những gì thuộc về tương lai, đừng vọng tưởng đến chúng. Những gì đang xảy ra trong hiện tại phải được nhận diện để đừng bị vướng vào. Cứ như thế thân thang bước một mình khắp năm châu bốn biển mà không còn bị ai ganh ghét.**

**Cửu cố niệm xả mặc tư:** Cửu cố là cố xưa. Cửu cố niệm là những tư duy, những vướng mắc, những nhớ nhung (niệm) về cái gì đã qua. Những gì thuộc về quá khứ mình phải buông bỏ, đừng vướng mắc vào nó. Mình đừng đi truy cập những gì thuộc về quá khứ, truy cập tiếng Anh gọi là retrieve. Mình đừng đi truy cập những đau thương, buồn khổ, những kỷ niệm của quá khứ.

**Diệt vô vọng đương lai thân:** Đương lai là những cái chưa tới. Đừng ngồi đó mà ngóng, mà trông cầu, mà hy vọng những cái trong tương lai.

**Kiến tại vong bất trước ưu:** Đối với những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại cũng vậy, mình cũng không bị dính vào những ưu tư, lo lắng, mình phải buông bỏ.

**Ly tứ hải tậ sự tẩu:** Nhờ như vậy, trong bốn biển năm châu mình có thể bước đi những bước thật thanh thản, không bị ai ganh ghét. Ly tứ hải cũng có thể được dịch là lìa bỏ được những con lũ lụt như sự lo lắng, sự buồn phiền, sự vướng mắc.

## Bài kệ 11

Ngã thuyết tham đại mãnh tộ

我說貪大猛弊

Kiến lưu nhập nãi chế nghi

見流入乃制疑

Tùng nhân duyên ý niệm hệ

從因緣意念繫

Dục nhiễm hoại nạn đắc ly

欲染壞難得離

**Tôi nói rằng tham dục là mãnh lực gây ra tàn hại nhiều nhất. Đó là cơn lũ lụt làm tràn ngập cả thế gian. Thấy được điều đó thì mới chế phục được mọi nghi ngờ. Cần để tâm quán chiếu về lý duyên khởi. Phải thấy được rằng nếu không thoát ra được cái ô nhiễm của tham dục thì ta khó mà chấm dứt được khổ đau.**

**Ngã thuyết tham đại mãnh tặc:** Tôi (tức là Bụt) nói rằng tham dục là mãnh lực gây ra tàn hại nhiều nhất. Đại mãnh tặc là tặc hại lớn nhất, mạnh mẽ nhất. Tôi xác nhận rằng sự thèm khát, sự ham muốn là mãnh lực gây ra tặc hại nhiều nhất.

**Kiến lưu nhập nãi chế nghi:** Thấy được dòng nước, thấy được cơn lũ lụt của tham dục thì mình mới có khả năng chế ngự được sự nghi ngờ, sự si mê của mình.

**Tùng nhân duyên ý niệm hệ:** Mình phải để tâm, phải cột tâm vào sự quán chiếu về nhân duyên, về đạo lý duyên khởi. Phải đem tâm mình quán chiếu về lý duyên khởi.

**Dục nhiễm hoại nạn đắc ly:** Một khi quán chiếu như vậy thì mình có thể phá hoại, chuyển hóa được những ô nhiễm do ái dục gây ra. Chỉ có quán nhân duyên mới thoát khỏi ái nhiễm và mình mới có thể xa lìa được tai nạn kia. Nạn đắc ly là tai nạn đó mới được xa lìa.

Tôi nói rằng tham dục là mãnh lực lớn nhất gây ra nhiều tặc hại. Thấy được dòng lũ lụt nguy hiểm như thế đó rồi mình mới có khả năng điều phục được những lo lắng, nghi ngờ của mình. Phải đem tâm ý của mình cột vào sự quán chiếu duyên khởi. Như vậy mới phá tan được những ô nhiễm của ái dục và những tai nạn trong cuộc đời như bạo động, tàn sát mới có thể được trừ diệt.



## Phần 4

(Đây là bài pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 25.4.2010 tại chùa Pháp Vân, Xóm Thượng, trong khóa tu mùa Xuân.)

### Bài kệ 12

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Xả dục lực kỳ bối quả     | 捨欲力其輩寡 |
| Tất số thế kỳ chung thiếu | 悉數世其終少 |
| Xả bất một diệc bất tẩu   | 捨不沒亦不走 |
| Lưu dĩ đoạn vô phược kết  | 流已斷無縛結 |

Trong đám đông, số người có năng lực buông bỏ tham dục rất ít, thời đại nào cũng thế. Nhưng một khi đã buông bỏ được rồi thì kẻ hành giả lại không cảm thấy mất mát gì, cũng không có nhu yếu di chuyển tới một nơi nào khác: con lũ lụt kia tự nó sẽ cáo chung và không có gì còn ràng buộc được ta nữa.

**Xả dục lực kỳ bối quả:** Quả là ít, những người có khả năng buông bỏ ham muốn rất ít.

Người nào cũng ôm một khối tham dục to lớn, ít ai có khả năng buông bỏ ham muốn của mình. Đi xuất gia là buông bỏ khối tham dục ấy xuống, nếu chưa buông bỏ được thì chưa phải là người xuất gia đích thực.

**Tất số thế kỳ chung thiếu:** Số là nhiều. Ở thời đại nào, thế hệ nào (tất số thế) thì số người đó cũng ít (kỳ chung thiếu). Trong đám đông số người biết buông bỏ tham dục rất ít, thời đại nào cũng thế.

**Xả bất một diệc bất tẩu:** Nhưng một khi đã buông bỏ được rồi thì người hành giả lại không cảm thấy mất mát gì.

Buông bỏ rồi mình không cảm thấy mất mát gì mà trái lại còn cảm thấy giàu có và hạnh phúc hơn nữa, mình cũng không có nhu yếu di chuyển tới một nơi khác (diệc bất tẩu). Chúng ta thường không bằng lòng với tình trạng hiện tại của mình. Chúng ta hay đứng núi này trông núi nọ. Chúng ta muốn có địa vị cao hơn, muốn có nhiều tiền

hơn. Có hai triệu rồi nhưng mình thấy chưa đủ, chắc phải có hai triệu rưỡi mới vừa. Khi may mắn có được bốn triệu thì lại thấy bốn triệu vẫn chưa thấm vào đâu. Mình muốn di chuyển, muốn đi tìm cầu một chỗ làm việc khác lương cao hơn. Đó gọi là túi tham không đáy.

Khi đã ôm một khối tham dục thì có bao nhiêu mình cũng thấy không đủ. Nhưng người buông bỏ được khối tham dục, tức là người thực tập tri túc, thì lại có cảm tưởng mình rất đầy đủ. Chúng ta luôn không bằng lòng với những điều kiện mình đang có nên chúng ta chạy. Diệc bất tâu là không có nhu yếu chạy, mình hạnh phúc với những gì mình đang có, mình không cần phải tìm cầu thêm gì nữa.

Tuy chỉ có sáu chữ “Xả bất một diệc bất tâu” nhưng ý nghĩa thì sâu xa vô cùng. Buông bỏ được rồi, mình thấy mình không mất gì hết và mình cũng không có nhu yếu chạy đi tìm cái gì khác, mình hoàn toàn thỏa mãn. Đó là bí quyết của sự thực tập tri túc (samtustah).

**Lưu dĩ đoạn vô phược kết:** Con lũ lụt kia tự nó sẽ cáo chung và không còn có gì ràng buộc được ta nữa.

Con lũ lụt là những tham dục. Khối tham dục như một dòng nước cuốn mình đi, cuốn thế gian đi. Lưu (srota) là con lũ lụt cuốn trôi đi tất cả. Khi mình đã có thái độ dừng lại, không còn muốn chạy nữa thì tự nhiên con lũ lụt kia cũng dừng lại. Lưu dĩ đoạn có nghĩa là dòng chảy kia cũng dừng lại. **Vô phược kết** là không có gì còn có thể ràng buộc ta được nữa. Phược, kết là đóng lại, trói lại.

Những người có khả năng buông bỏ được khối tham dục rất ít, thời nào cũng vậy. Nhưng một khi buông bỏ được rồi thì không thấy mất gì cả và không có nhu yếu đi tìm kiếm một cái gì khác. Dòng lũ lụt kia sẽ chấm dứt và mình hoàn toàn được tự do, không còn bị ràng buộc nữa.

### Bài kệ 13

Thừa để lực hiệt dĩ giá

乘諦力黠已駕

Lập đáo bỉ tuệ vô ưu

立到彼慧無憂

Thị thai nguy tật sự hộ

是胎危疾事護

Cần lực thủ khả chí an

勤力守可至安

**Nương vào sức mạnh của tuệ giác làm cỗ xe, vị mâu ni vượt tới bờ bên kia. Nhờ có tuệ giác, vị ấy không còn lo lắng và vị ấy thấy mình đang được sự bảo hộ. Sinh tử, tai ách và sự ganh ghét không còn xâm phạm tới vị ấy được. Do sức mạnh của tinh tiến, vị ấy đạt được bình an thật sự.**

**Thừa để lực hiệt dĩ giá:** Nương vào tuệ giác làm cỗ xe.

**Để** là sự thật (satya), **lực** là sức mạnh. Sự thật là một sức mạnh. Sức mạnh của người tu không phải tìm thấy ở tiền tài, danh vọng hay quyền lực mà ở sự thật.

**Thừa** là ngồi trên xe, là cưỡi lên. **Giá** là cỗ xe. **Thừa để lực** là sử dụng năng lượng của sự thật để làm sức mạnh. Chữ **hiệt** cũng có nghĩa là sự thật.

**Lập đáo bỉ tuệ vô ưu:** Cưỡi trên cỗ xe của sự thật tới được bến bờ bên kia. Bờ bên kia là bờ của trí tuệ, bờ của vô ưu. Vô ưu là không còn lo lắng.

**Thị thai nguy tật sự hộ:** Nhờ có trí tuệ, vị ấy không còn lo lắng, thấy mình đang được sự bảo hộ. Sinh tử, tai ách và sự ganh ghét không còn xâm phạm tới vị ấy được.

Chữ **thai** có nghĩa là luân hồi sinh tử, là sự sống chết. **Nguy** là tai nạn. **Tật** là sự ganh ghét. Mình được bảo hộ, không còn là nạn nhân của sự sống chết, của tai nạn và của sự ganh ghét nữa.

**Cần lực thủ khả chí an:** Cần là sự tinh tấn. Do có sức mạnh của sự tinh tấn vị ấy đạt tới bình an thật sự.

## Bài kệ 14

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Dĩ kế viễn thị thống khứ      | 已計遠是痛去 |
| Quán không pháp vô sở trước   | 觀空法無所著 |
| Tùng trực kiến quảng bình đạo | 從直見廣平道 |
| Tất bất trước thế sở kiến     | 悉不著世所見 |

Đã xa lìa được các kế chấp thì khổ đau không còn tồn tại, người hành giả quán chiếu về tự tánh không của vạn pháp, không còn vướng bận vào bất cứ một pháp nào. Đã trực tiếp thấy được con đường lớn đưa tới bình an rồi, người ấy không còn vướng vào bất cứ một quan điểm nào của thế gian nữa.

**Dĩ kế viễn thị thống khứ:** Kế là để đạt, so đo, cố chấp, tưởng tượng, kẹt vào tri giác sai lầm. Đã xa lìa được nó thì đau khổ sẽ không còn (thống khứ).

**Quán không:** là quán chiếu về tự tính không. Nhờ quán chiếu như vậy mà hành giả không còn bị vướng mắc vào gì nữa cả (vô sở trước)

**Tùng trực kiến quảng bình đạo:** Đã trực tiếp thấy con đường lớn đưa tới bình an rồi, người ấy không còn vướng vào bất cứ một quan điểm nào của thế gian nữa.

**Tùng** là do, **trực** là thẳng. Do sự kiện mình đã thấy được một cách trực tiếp con đường rộng rãi đưa tới sự bình an cho nên mình hoàn toàn không còn bị vướng vào những chủ thuyết và những nhận thức của thế gian (**Tất bất trước thế sở kiến**).

Trong thế gian có rất nhiều chủ thuyết, và ý thức hệ về kinh tế, và về chính trị, những chủ thuyết ấy thường chống đối nhau. Nếu không thấy được con đường bình an, có thể mình sẽ bị vướng vào một trong những chủ thuyết đó. Nhưng nhờ thấy được con đường của sự bình an, nên mình thoát ra được mà không còn đi theo một ý thức hệ nào của thế gian. Thế sở kiến là những cái thấy của thế gian.

Ý nghĩa của cả bài kệ là: một khi mình đã quán chiếu và xa lìa được được tà kiến thì những nỗi khổ niềm đau kia sẽ biến mất. Khi đã quán chiếu được tự tánh không của các pháp, mình không còn bị vướng vào một pháp nào và nhờ thấy được một cách trực tiếp con đường rộng lớn của bình an, và hoàn toàn không còn vướng mắc vào một chủ thuyết nào của thế gian nữa.

### Bài kệ 15

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Tự bất kế kiến thiếu thân | 自不計見少身 |
| Bỉ vô hữu đương hà kế     | 彼無有當何計 |
| Dĩ bất khả diệc bất tại   | 以不可亦不在 |
| Phi ngã hữu đương hà ưu   | 非我有當何憂 |

**Khi hành giả không còn chấp rằng thân này là mình, thấy được tính cách không nắm bắt được và không thật sự tồn tại của một cái ngã thì vị ấy không còn gì để lo lắng nữa.**

**Tự bất kế kiến thiếu thân:** Kế là so đo, tính toán, cố chấp. Tự là tự mình. Tự mình không còn so đo, không còn cố chấp thấy hình hài này, năm uẩn này là một cái ngã.

**Bỉ vô hữu đương hà kế:** Khi nhận thức được tính cách không của năm uẩn (bỉ vô hữu) thì mình không còn chấp vào, nương vào, dựa vào gì nữa cả. Đương hà kế là không nương vào, không chấp vào cái gì nữa.

**Dĩ bất khả diệc bất tại:** Bất khả tức là không thể nào nắm bắt được. Bất khả có nghĩa là bất khả đắc. Giáo lý bất khả đắc là một giáo lý rất sâu sắc trong đạo Phật. Mình tưởng mình có thể nắm bắt được, nhưng thật ra không có gì có thể nắm bắt được. Mình không thể nắm bắt được Phật, cũng như không thể nào nắm bắt được Thượng Đế. Mình sử dụng cái gì để nắm bắt Phật? Bàn tay nắm ngón của mình có thể nắm bắt được Phật không? Mình nắm bắt Phật bằng ý niệm, bằng tâm của mình. Thượng đế có hay không có, Thượng đế là tạo hóa hay không phải là tạo hóa, tất cả đều là ý niệm. Chúng ta có thể dùng những ý niệm để nắm bắt Thượng đế hay không? “Ý niệm có” có thể

nắm bắt được Thượng đế hay không? “Ý niệm không” có thể nắm bắt được Thượng đế hay không? Quán chiếu kỹ mình thấy “ý niệm có” và “ý niệm không” không thể nào nắm bắt được Thượng đế. “Ý niệm trước”, “ý niệm sau”, “ý niệm thời gian và không gian” cũng không thể nào nắm bắt được. Thượng đế là bất khả đắc.

Khoa học bây giờ đang muốn nắm bắt cái gọi là bản chất của thực tại (the fabric of reality) bằng cách chia chẻ vật chất ra thành từng phân tử, thành từng nguyên tử, rồi chẻ ra thành điện tử và bây giờ đi tới cái gọi là lượng tử (quantum). Nhưng các nhà khoa học cũng không thể nào nắm bắt được và sẽ không bao giờ nắm bắt được một lượng tử bằng trí tuệ, bằng toán học của họ. Dù có chế tạo ra được những loại máy móc tối tân nhất họ cũng không thể nào nắm bắt được một lượng tử. Chúng ta không nắm bắt được Thượng Đế, cho dù hạt bụi ta cũng không nắm bắt được. Khi đang yêu một người nào đó, mình tưởng rằng mình có thể nắm bắt được người đó là mình lầm. Quý vị không thể nắm được người đó, càng cố nắm bắt thì người ấy càng tuột ra khỏi tầm tay.

Chính bản thân của quý vị, quý vị có nắm bắt được không? Quý vị có biết mình là ai không? Mình có biết mình là ai chưa mà đòi nắm bắt người khác, đòi giữ người đó làm của mình? Mình là bất khả đắc mà người yêu của mình cũng bất khả đắc. Đó là một giáo lý rất thâm sâu trong đạo Bụt. Niết Bàn là bất khả đắc, Thượng Đế là bất khả đắc, chân như là bất khả đắc, không có gì là khả đắc, tại vì tự tánh của vạn pháp là không. Trong Tâm Kinh nói: vô đắc và vô sở đắc. Vô đắc là không nắm bắt được tại vì không có đối tượng của sự nắm bắt (vô sở đắc). Thực tại của vạn pháp là trống rỗng. Ví dụ như củ hành, mình tưởng rằng lột hết những lớp hành ra thì sẽ có một cái lõi bên trong, nhưng kỳ thực mình lột hết lớp vỏ này tới lớp vỏ khác thì thấy bên trong hoàn toàn trống rỗng. Tất cả đều giống như củ hành. Mình cũng vậy. Mình là một củ hành có năm bẹ: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Lột hết năm bẹ ra thì ở trong không có gì cả. Người yêu của mình cũng vậy và Bụt cũng vậy, Bụt cũng là một củ hành như mình. Vì vậy, trước khi lay Bụt mình nói: Con biết con trống rỗng mà Ngài cũng trống rỗng. Con là một củ hành mà Ngài cũng là một củ hành. Ngài

cũng không có gì cốt lõi ở bên trong hết. Người lạy và người được lạy đều như củ hành. Năng lễ, sở lễ tánh không tịch.

Chính nhờ con là không và Ngài cũng là không nên con và Ngài có thể tiếp xúc được với nhau sâu sắc. Con ở trong Ngài và Ngài ở trong con. Nếu Ngài chỉ là Ngài thôi thì lạy bao nhiêu đời nữa con mới tiếp xúc được với Ngài? Chính Ngài là không nên con mới đi vào trong Ngài được và chính nhờ con là không nên Ngài mới đi vào trong con được. Rất hay! Trước khi lạy, mình phải quán chiếu, phải thấy được tự tánh không của các pháp. Đây không phải là lý thuyết; đây là tuệ giác, tuệ giác vô ngã, tuệ giác vô đặc, tuệ giác tương tức. Chỉ khi nào mình thấy mình trong Bụt thì khi đó mình mới thấy Bụt. Chỉ khi nào Bụt thấy Bụt trong mình thì khi đó Bụt mới thấy mình. Đó là nhờ tự tánh không của các pháp.

Chúng ta đừng cho rằng chỉ có kinh Đại thừa mới là thâm sâu. Những kinh này, Bụt dạy trong những năm đầu sau khi mới thành đạo nhưng rất uyên áo và thâm sâu. Tất cả những hạt giống của kinh Đại thừa đều có đầy đủ trong các kinh này. Dĩ bất khả diệt bất tại: Tất cả đều không thật có, đều không thể nắm bắt được (dĩ bất khả). Diệt bất tại là không nắm đó như một đối tượng để cho mình nắm bắt.

**Phi ngã hữu đương hà ưu:** Khi đã thấy được cái ngã không phải là một cái gì tồn tại thì tại sao mình còn phải lo lắng, ưu phiền.

### Bài kệ 16

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Bản si căn bạt vi tịnh    | 本癡根拔為淨 |
| Hậu tài chí diệt vô dưỡng | 後裁至亦無養 |
| Dĩ tại trung tất mạc thủ  | 已在中悉莫取 |
| Bất tu bạn dĩ khí cừ      | 不須伴以棄仇 |

Khi gốc rễ của si mê đã được nhổ lên và khi những cây non của si mê mới mọc lên cũng đã bị nhổ sạch không có cơ hội lớn lên, thì trong hoàn cảnh hiện tại, người hành giả không còn nắm bắt một cái gì nữa vì không còn có nhu yếu phân biệt ai là đồng minh ai là kẻ thù.

**Bổn si căn bạt vi tịnh:** Si căn là gốc rễ của sự si mê. Si mê là một cái cây (cây si) có gốc rễ ở dưới. Mình phải nhổ bạt gốc rễ đó lên. Bạt là chặt, làm cho không còn nữa. Bạt vi tịnh là làm cho sạch.

**Hậu tài chí diệc vô dưỡng:** Không nuôi dưỡng những mầm mới và bứng bạt gốc những cây non lên.

**Dĩ tại trung tất mạc thủ:** Đã không nắm bắt quá khứ, đã không nắm bắt tương lai mà trong hiện tại mình cũng không nắm bắt một cái gì nữa cả. Mình có tự do đối với quá khứ, mình có tự do đối với tương lai và chính cái hiện tại cũng không lôi kéo được mình.

**Bất tu bần dĩ khí cừ:** Không còn tâm phân biệt bạn hay thù. Lúc đó sẽ không có chiến tranh, không có bạo động, không còn khủng bố nữa.

Kinh này là lời giải đáp trực tiếp cho tình trạng của thế giới hiện tại, thế giới của bạo động, của hận thù, của khủng bố. Học kinh này, chúng ta có cảm tưởng như Đức Thế Tôn mới dạy kinh này sáng hôm nay. Tại vì kinh đã trả lời được trực tiếp những câu hỏi của thời đại hiện tại: tại sao thế giới lại loạn lạc, bạo động như vậy? Lời dạy chỉ cho chúng ta thấy được gốc rễ của khổ đau trong thế giới hiện tại: đó là những tà kiến, những tham dục, những cố chấp. Đây là phương thuốc cho thế giới hiện tại. Tôi nghĩ chúng ta chỉ cần học một kinh này thôi; học cho thật sâu và cùng nhau đem ra áp dụng, áp dụng trong lĩnh vực giáo dục, kinh tế, chính trị, v.v... thì sẽ có hòa bình, an lạc.

Kinh này rất hiện đại. Người khủng bố ôm quả bom lao đầu vào để chết và để giết những người khác, giết càng nhiều người càng tốt tại vì trong họ có những nỗi khổ niềm đau, có những mũi dao nhọn. Chúng ta có những ý kiến như là: Mình đang đứng về phe chánh, họ là phe tà, mình đứng về phe của Thượng đế, họ đứng về phe Ma vương và mình phải thay Thượng Đế trừng phạt Ma vương. Tất cả đều là những chủ thuyết, những ý thức hệ gọi là những si căn. Đó những gốc rễ của sự si mê mà mình phải chặt đứt, phải đốn cho sạch. Nếu những cây con của sự si mê mọc lên trở lại thì mình phải tìm cách nhổ đi. Trong hiện tại mình không bị vướng víu gì cả. Mình



thoát khỏi những tà kiến và những tham dục. Mình không còn thấy ai là bạn, ai là thù, tất cả đều là anh chị em với nhau. Nếu những nhà chính trị trên thế giới như các ông Obama, ông Sarkozy, ông Putin và ông Hồ Cẩm Đào được học kinh này thì đỡ biết mấy.

## Phần cuối

(Đây là bài pháp thoại Thiên sư giảng vào ngày 29.4.2010 tại chùa Cam Lộ, Xóm Hạ, trong khóa tu mùa Xuân.)

### Bài kệ 17

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Nhất thiết dĩ khí danh sắc | 一切已棄名色 |
| Bất trước niệm hữu sở thu  | 不著念有所收 |
| Dĩ vô hữu diệc vô xứ       | 已無有亦無處 |
| Nhất thiết thế vô dĩ oán   | 一切世無與怨 |

Khi đã không còn bị kẹt vào các khái niệm tâm và vật (như những gì tồn tại ngoài nhau, khi đã không còn bị kẹt vào các ý niệm, không thấy có gì có thể nắm bắt, khi đã thấy được rằng không gian và vật thể là không, thì không có gì trong thế gian còn có thể làm cho vị ấy oán than buồn giận nữa.

**Nhất thiết dĩ khí danh sắc:** Không còn bị kẹt vào các khái niệm tâm và vật.

**Khí** là buông bỏ, trừ khử. **Danh** là tâm, **sắc** là vật. Chúng ta thường có quan niệm lưỡng nguyên về tâm và vật, chúng ta thường cho rằng tâm là chủ thể và vật là đối tượng, chủ thể và đối tượng là hai cái khác nhau, tách rời ra khỏi nhau. Quan niệm đó là một quan niệm sai lầm, mình phải tìm cách buông bỏ quan niệm đó. “Như những gì tồn tại ngoài nhau” là do khi dịch tôi đã thêm vào cho dễ hiểu.

**Bất trước niệm hữu sở thu:** Không còn bị kẹt vào các ý niệm, không thấy có gì để có thể nắm bắt.

Bất trước là không bị vướng vào, không bị kẹt vào. Niệm là những ý niệm, những tri giác của mình. Mình có ý niệm về cái này, cái khác. Mình có ý niệm về Bụt, về Thượng Đế. Mình có ý niệm về thế gian, về sự vật. Những ý niệm đó có thể là những chướng ngại. Mình phải coi chừng những ý niệm của mình và phải vượt lên những ý niệm đó tại vì chúng là những yếu tố gom góp lại để gây ra những tri giác sai lầm.

Thâu là góp nhặt, tìm kiếm, nắm bắt.

**Dĩ vô hữu diệc vô xứ:** Không gian và vật thể là không.

**Xứ** là không gian, xứ sở (locality). Hữu là vật thể, là thế giới vật chất như trăng sao, sông núi, muôn loài, v.v...

Cặp danh - sắc không phải là cặp duy nhất, ngoài nó còn có nhiều cặp khác như cặp không gian - vật thể. Chúng ta hiểu, không gian là khung cảnh và vật thể là những cái nằm trong khung cảnh đó. Bây giờ khoa học đã bắt đầu tìm ra rằng thời gian, không gian và vật chất dính vào nhau, không thể lấy cái này ra khỏi cái kia, không thể lấy thời gian ra khỏi không gian, cũng không thể lấy vật thể ra khỏi thời gian và không gian. Khoa học đã tìm thấy sự liên hệ bất khả phân ly của tất cả các hiện tượng. Còn phân biệt tâm và vật là hai cái riêng biệt là còn tri giác sai lầm. Khi mình còn quan niệm không gian và vật thể là những cái tách biệt nhau thì mình vẫn còn tri giác sai lầm. “Xứ” có thể được dịch là xứ sở và “hữu” là tồn tại. Ở đây chúng ta dịch xứ là không gian và hữu là vật thể.

**Nhất thiết thế vô dĩ oán:** Không có gì trong thế gian còn có thể làm cho người ấy oán than buồn giận nữa.

Chữ thế có thể được hiểu theo hai cách: thế là thời gian và thế là thế gian, là cuộc đời. “Tam thế chư Phật” tức là chư Phật trong ba đời (qua khứ, hiện tại, vị lai), chữ thế ở đây có nghĩa là thời gian. Chữ thế nằm riêng cũng có nghĩa là cuộc đời, là kiếp. Câu kệ này có thể được dịch theo hai cách:

1. Không có gì trong thế gian còn có thể làm cho vị ấy oán than, buồn giận nữa.
2. Không có gì trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai còn có thể làm cho vị ấy oán than buồn giận nữa.

Những cái trong quá khứ không còn làm cho mình đeo đuổi, không còn làm cho mình bị dẫn dắt nữa. Những cái trong tương lai cũng không còn làm cho mình sợ hãi và những cái trong hiện tại cũng

không làm cho mình vẫn vương. Chúng ta có thể thêm vào cách dịch thứ hai: *Khi đã thấy rằng không gian và vật thể là không thì không có gì trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai còn có thể làm cho vị ấy oán than, buồn giận nữa.*

Chúng ta có thể hiểu bài kệ này như sau: Mình phải buông bỏ tất cả, trong đó có ý niệm cho rằng danh và sắc hay vật chất và tinh thần là hai cái khác biệt. Mình không bị dính vào những khái niệm, do đó mình không thấy có gì cần phải chạy theo để nắm bắt. Mình không phân biệt và chấp vào sự có mặt của không gian và vật thể và mình cũng không bị kẹt vào thời gian và vật thể.

Theo tôi, mình dịch chữ “thể” là thời gian thì đúng hơn dịch chữ “thể” là cuộc đời tại vì mình đã có không gian và vật thể, nếu dịch thể là thời gian thì mình có đủ ba cái: thời gian, không gian và vật thể. Chúng ta xem lại:

**Đã không còn bị kẹt vào các khái niệm tâm và vật (như những gì tồn tại ngoài nhau), khi đã không còn bị kẹt vào các ý niệm, không thấy có gì có thể nắm bắt, khi đã thấy được rằng không gian và vật thể là không, thì không có gì hoặc trong quá khứ hoặc trong hiện tại hoặc trong vị lai còn có thể làm cho vị ấy oán than buồn giận nữa.**

Có nghĩa là vị ấy đã vượt thoát thời gian, đi vào kiếp ngoài, hoàn toàn tự do đối với quá khứ, vị lai và hiện tại. Chữ thời gian (kiếp) tiếng phạn là kalpa, kiếp ngoài là akalpa. Những bài kệ chúng ta đã học và đang học đã đi rất sâu vào trong triết học Phật giáo. Khoa học lâu nay bị kẹt vào ý niệm tâm và vật, và có một quan niệm hơi duy vật về tâm:

“Tâm thức của mình là do sự chuyển động và phối hợp của những tế bào não làm thành. Những tư tưởng, những tình cảm, năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) là sản phẩm của não. Não là bản chất, là nguồn gốc của thức. Giống như gan làm ra mật, não bộ làm ra tâm thức”.

Quan niệm này hiện nay đã bắt đầu bị lung lay. Nhờ khoa học lượng tử người ta thấy quan niệm đó có những sai lầm. Khi nghiên cứu những hạt vật chất (elementary particle), người ta rất ngạc nhiên thấy thỉnh thoảng những hạt đó mang hình tướng của những đợt sóng và thỉnh thoảng chúng mang hình tướng là hạt. Trong ý niệm của mình, nếu đã là hạt thì chỉ có thể là hạt mà không phải là sóng; nếu đã là sóng thì chỉ có thể là sóng mà không thể là hạt. Nhưng trong thực tế các nhà khoa học đều công nhận: Chính cái hạt vật chất đó, có khi biểu hiện ra như một cái hạt và có khi biểu hiện ra như một làn sóng. Gọi nó là hạt cũng không đúng mà gọi nó là sóng cũng không đúng, cho nên người ta đã đặt ra danh từ mới là hạt sóng (wavicle, ondicule).

Trong đạo Bụt có chữ nama-rupa (danh-sắc), chúng ta có thể ráp hai chữ đó lại giống như chữ wavicle. Nó là một hay là hai? Tùy theo tâm của mình. Nếu tâm mình đặt những câu hỏi để biết thể, tướng và dụng của hạt thì nó hiện ra dưới hình thức của hạt. Khi mình đặt câu hỏi về tác dụng của một đợt sóng thì nó hiện ra như một đợt sóng. Nó là sóng hay hạt đều do tâm của mình.

Trong khoa học lượng tử bây giờ ai cũng nói: Khi tâm mình không quan sát lượng tử thì hình như lượng tử có mặt cùng khắp trong không gian. Bản chất của nó là phi cục bộ (non local). Nhưng khi mình bắt đầu đưa tâm vào quan sát thì lúc đó mình thấy nó có một vị trí, một tốc độ. Khi mình để tâm vào quan sát thì sự vật thay đổi, cho nên người ta bắt đầu thấy được rằng vật thể không phải là một thực tại độc lập ngoài tâm. Quan niệm “tâm và vật là hai cái khác nhau” là một quan niệm sai lầm.

Trong đạo Bụt từ lâu mình đã học rằng tâm của chúng ta là ý và đối tượng của ý là pháp. Một bên là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và một bên là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Pháp là đối tượng của ý. Đạo Bụt luôn luôn nói rằng thế giới thực tại chỉ là đối tượng của tâm ý (object of mind) mà không bao giờ là một cái gì tồn tại độc lập ngoài tâm ý. Ý tiếng Anh là mind và **pháp** tiếng Anh là object of mind. Theo đạo Bụt, ý (mind) và pháp (object of mind) không thể tồn tại độc lập với nhau,

không thể nào có ý độc lập với pháp. Ngay từ lúc ban đầu đạo Bụt đã thấy được cái bất nhị của chủ thể và đối tượng, của tâm và vật.

### Bài kệ 18

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Tất dĩ đoạn vô tướng sắc     | 悉已斷無想色 |
| Nhất thiết thiện tất dữ đẳng | 一切善悉與等 |
| Dĩ tùng học thuyết kỳ giáo   | 已從學說其教 |
| Sở lai vấn bất khủng đối     | 所來問不恐對 |

**Đã vượt hoàn toàn cái ý niệm về tất cả trong đó có ý niệm về vật thể, thì trong tất cả các pháp hành không pháp nào mà mình không đạt được. Đã được học hỏi thực tập và thuyết giảng thông thạo được giáo lý vô dục thì dù có bị bất cứ ai đến chất vấn, vị ấy cũng không còn cảm thấy e ngại trong việc ứng đối.**

**Tất dĩ đoạn vô tướng sắc:** Chữ tất được dịch là cái tất cả. Ý niệm về tất cả đã được cắt đứt. Tướng là tri giác. Chúng ta nghĩ, tri giác (tức là tâm ý của mình) nắm lấy đối tượng là sắc (sắc nghĩa là pháp). Ý là một cái gì độc lập từ bên trong chạy ra bên ngoài nắm lấy một đối tượng, đó là quan điểm thông thường, tâm thức nằm ở trong và thể giới nằm ở ngoài. Nhưng đối với đạo Bụt đó là một quan điểm sai lầm. Trong đạo Bụt không có trong, không có ngoài, chủ thể và đối tượng không thể tồn tại độc lập với nhau.

Ý thức gồm có chủ thể và đối tượng. Không có đối tượng thì không có chủ thể, mà không có chủ thể thì không có đối tượng. Nói có một đối tượng nằm ngoài chủ thể, không có chủ thể nó vẫn tồn tại, giả định đó là không đúng.

Câu kệ được dịch như thế này: *Khi mình đã buông bỏ được ý niệm về tất cả trong đó có ý niệm về vật thể, thì lúc đó tất cả những phương pháp thực tập hay và đẹp mình đều nắm được.*

**Thiện** là những pháp lành, những pháp hành trì. Vì vậy cho nên tôi đã dịch: *Trong tất cả những pháp hành không pháp nào mà mình không đạt được.*

**Dĩ từng học thuyết kỳ giáo:** Đã được học hỏi thực tập và thuyết giảng một cách thông thạo được giáo lý vô dục.

Chữ **học** ở đây có nghĩa là thực tập. **Vô học** là thực tập thành công rồi, **hữu học** là đang còn phải thực tập. **Từng** là từ đó, nhờ đó. Nhờ đã từng học hỏi, đã từng thực tập và đã từng thuyết giảng về giáo lý bất nhị, giáo lý không lưỡng nguyên, không kỳ thị tâm và vật, không kỳ thị không gian, vật thể và thời gian, cho nên nếu có ai tới chất vấn mình cũng không sợ hãi, mình có thể ứng đối được dễ dàng (*Sở lai vấn bất khủng đối*).

Sau khi đã buông bỏ được ý niệm về tất cả, trong đó có ý niệm về vật thể, thì các pháp thực tập hay nhất mình đều có thể đạt tới. Đã thực tập và thuyết giảng giáo lý đó rồi thì khi có người tới hỏi, mình không còn sợ hãi và có thể đối đáp lại được.

Chữ **vô dục** là do mình thêm vào. Chúng ta có thể nói giáo lý **vô dục** và bất nhị cho đầy đủ, tại vì trong mấy bài trên có nói đến vô dục và bất nhị.

### **Bài kệ 19**

Bất từng nhất trí thị tuệ

不從一致是慧

Sở cầu thị vô khả học

所求是無可學

Dĩ yếm xả vô nhân duyên

已厭捨無因緣

An ổn chí kiến diệt tận

安隱至見滅盡

**Đã đạt được tuệ giác rồi, vị ấy không cần lệ thuộc vào ai nữa. Đã không còn mong cầu gì và cũng không còn ghét bỏ gì nữa cho nên vị ấy đạt được sự bình an trong tâm hồn và thực chứng được Niết Bàn tịch tĩnh.**

**Bất từng nhất trí thị tuệ:** Nhất là bất cứ ai.

**Trí thị tuệ:** có nghĩa là đã đi tới tuệ giác.

Khi đã đi tới tuệ giác rồi, mình không còn lẻo đẻo đi theo một ai để mà nương tựa nữa.

**Sở cầu thị vô khả học:** Sở cầu là những cái mình mong muốn. Vô khả học là không còn gì để học hỏi, tìm cầu nữa.

**Dĩ yếm xả vô nhân duyên:** **Yếm** là ghét, **xả** là buông bỏ. Vì không còn những yếu tố để oán ghét cho nên mình đạt tới sự bình an và thực chứng được Niết Bàn tịch tĩnh (An ổn chí kiến diệt tận).

**An ổn chí** là đạt tới sự bình an. **Diệt tận** là Niết Bàn, là chỗ hoàn toàn không còn phiền não. Diệt tận sau này trong Tâm Kinh gọi là Cứu Cánh Niết Bàn tức Niết Bàn tuyệt đối.

Khi đã đạt tới tuệ giác bất nhị và vô dục thì mình không còn phải lẻo đẻo đi theo một người nào để nương tựa, để cầu xin và học hỏi. Mình không còn mong cầu gì nữa, mình không cần phải học hỏi gì nữa. Với lý do mình đã có thể buông bỏ nên mình đạt tới sự an ổn trong tâm hồn và thấy được Niết Bàn tĩnh lặng.



## Bài kệ 20

Thượng bất kiêu hạ bất cụt

上不僑下不懼

Trú tại bình vô sở kiến

住在平無所見

Chỉ tịnh xứ vô oán tật

止淨處無怨嫉

Tuy thừa kiến cố bất kiêu

雖乘見故不僑

**Nhìn xuống không thấy hãnh diện, nhìn lên không thấy sợ hãi, vị mâu ni an trú nơi tự tánh bình đẳng, không còn bị vướng vào một kiến chấp nào. Bấy giờ tất cả mọi tranh chấp đều đã được ngưng lại, oán thù và tật đổ không còn có mặt, vị ấy tuy đứng trên tuệ giác mà chẳng thấy máy may tự hào.**

**Thượng bất kiêu hạ bất cụt:** Thượng bất kiêu là đứng chỗ trên cao mà không có mặc cảm hơn người. Hạ bất cụt là đứng ở dưới nhưng không có mặc cảm thua người, không có sợ hãi.

**Trú tại bình vô sở kiến:** Trú tại bình là an trú nơi tự tánh bình đẳng. Tự tánh bình đẳng tiếng Phạn là samata, hoàn toàn không có mặc cảm. Vô sở kiến là không còn vướng vào một chủ thuyết, một kiến chấp, một lý thuyết, một quan điểm nào. Mình có thể an trú trong tự tánh bình đẳng và không bị vướng mắc vào một tư kiến nào.

**Chỉ tịnh xứ vô oán tật:** Bấy giờ mọi tranh chấp đều đã được ngưng lại, oán thù và tật đổ không còn có mặt. Oán là oán thù, tật là ganh ghét.

**Tuy thừa kiến cố bất kiêu:** Chữ kiến ở đây là chánh kiến tức là tuệ giác. Tuy mình có cái thấy, mình có tuệ giác nhưng không phải vì vậy mà mình có tâm niệm tự hào, tại vì tuệ giác đó không phải là kiến thức. Tuệ giác là sự chứng đắc mà chứng đắc là đạt tới vô ngã. Đạt tới vô ngã rồi làm gì còn có sự tự hào nữa.

Kinh “Chuyển Hóa Bạo Động Và Sợ Hãi” có thể là một kinh đáp ứng lại được với tình trạng hiện tại của thế giới.

Khi học các kinh trong Kinh Nghĩa Túc mình có cơ hội tiếp xúc với văn bản trong Hán tạng. Đây là một bản dịch rất xưa, vào thượng bán thế kỷ thứ ba. Đồng thời chúng ta cũng có thể tham chiếu với Kinh Tập (Sutta-Nipāta) bằng tiếng Pali. Nếu có tâm học hỏi thì không những mình tiếp thu được lời giảng của Bụt mà mình còn có thể nắm vững được nguyên văn của kinh bằng chữ Hán. Các vị nào có tâm học hỏi sẽ tìm ra được thì giờ để học. Những chữ Hán này rất xúc tích và được lặp đi lặp lại nhiều lần. Mình có thể thấy một chữ trong nhiều bài kệ khác nhau. Tuy là cùng ngồi học với nhau trong một lớp, nhưng một người có tâm học hỏi và tìm tòi thì có thể học giỏi gấp mười lần người khác. Mình có cơ hội học chữ Hán, học tiếng Pali và nắm vững nguyên bản của kinh bằng chữ Hán và chữ Pali. Nếu có chí học hỏi, mình có thể tiếp thu được rất nhiều. Nếu ham học mình sẽ tìm ra được thì giờ để đi sâu vào nguyên bản.

Bài tựa của Kinh Nghĩa Túc đã được đưa lên mạng Làng Mai, có thể có nhiều người chưa được đọc. Thầy muốn bài tựa đó được dịch ra tiếng Anh để nhiều người không biết tiếng Việt có thể đọc được. Thiếu bài tựa đó là thiếu khá nhiều vì bài tựa cho chúng ta bối cảnh để có thể hiểu được kinh này. Mình đã học bốn kinh trong Kinh Nghĩa Túc. Kinh Nghĩa Túc có tất cả 16 kinh. Thầy đã dịch xong hết 16 kinh và đã viết đại ý của từng kinh một. Có cơ hội đọc và nghe giảng từng câu là một điều rất quý. Những bài pháp thoại phiên tả này cũng đã giúp ích rất nhiều cho những người đã không có cơ duyên được trực tiếp nghe Thầy giảng. Những bài giảng này cũng sẽ từ từ được dịch ra tiếng Anh và tiếng Pháp để phổ biến rộng rãi làm lợi lạc cho nhiều người.