

Thích Nhất Hạnh

Giảng kinh Pháp Cú Bắc truyền

2010

*Bình Anson hiệu đính và dàn trang.
Phiên bản: 3/05/2020 10:24 PM*

MỤC LỤC

1. Giảng kinh Chiếu Lưới Ái Ân (Phẩm 32, Ái Dục)	5
2. Giảng kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại (Phẩm 36, Nê Hoàn)	85
3. Giảng kinh Phước Đức (Phẩm 39, Cát Tường).....	192

-1-

Giảng kinh Chiếc Lưới Ái Ân

Phẩm 32, Ái Dục

Pháp cú Bắc truyền (T 210)

Giảng kinh Chiếc Lưới Ái Ân

Đây là bài Pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 02 tháng 5 năm 2010, tại thiền đường Trăng Rằm, chùa Từ Nghiêm, xóm Mới, Làng Mai.

Kinh “Chiếc lưới ái ân” được dịch từ kinh Pháp Cú, Hán tạng. Chữ “ái ân” nằm ngay trong bài kệ thứ ba của kinh, câu “Nhân vi ân ái hoặc”. Trong kinh có sử dụng hình ảnh chiếc lưới để ví với sự mất tự do của một người khi bị vướng vào ái dục. Chữ “lưới” được lặp lại hai lần (ái vọng và dục vọng), vì vậy ý niệm về chiếc lưới chúng ta có thể thấy rất rõ trong kinh. Mới đọc qua, chúng ta có cảm tưởng kinh được dạy riêng cho người xuất gia; nhưng nghiên cứu kỹ, chúng ta thấy những người tại gia cũng có thể thừa hưởng rất nhiều từ kinh này. Những người tại gia, dù sống đời sống lứa đôi, dù đã có vợ, có chồng, nhưng vẫn có thể bị sa vào lưới ái ân rồi gây khổ đau và làm tan nát gia đình của mình và gia đình người khác.

Đứng về phương diện hành trì, người xuất gia dễ thực tập hơn người tại gia, vì người xuất gia sống trong một môi trường rất thuận lợi cho sự thực tập. Những vị xuất gia tại Làng Mai, vì không xem truyền hình, không đọc tiểu thuyết tình cảm, nên không thấy những hình ảnh khêu gợi ái dục trong phim ảnh hay sách báo, do đó hạt giống ái dục không bị tưới tắm. Trong khi đó, người tại gia sống ngoài đời, phải tiếp xúc, chung đụng, lại không có những giới luật và uy nghi bảo hộ, nên những hạt giống của ái dục rất dễ bị tưới tắm. Đứng về phương diện này, đứng là tu tại gia và tu chợ khó hơn tu chùa. Con đường xuất gia vốn là con đường dễ nhất. Hành trì với tính cách cư sĩ khó hơn. Vì vậy, ban đầu đức Thế

Tôn có ý dạy kinh này cho những người xuất gia, nhưng những người tại gia cũng phải nên học.

Ngày hôm qua, các thầy, các sư cô có trách nhiệm dịch kinh ra tiếng Anh và tiếng Pháp hơi băn khoăn, không biết nên dịch chữ “ái dục” như thế nào. Mình có thể dịch chữ ái là love. Ái, không phải chỉ là tình cảm giữa nam và nữ, nó còn có nghĩa khác là lòng nhân ái, là tình người, tình yêu nhân loại. Yêu nước là ái quốc. Ái nhân như ái thân (thương người như thể thương thân). Chữ ái không có nghĩa là vướng mắc, mà có nghĩa là thương yêu.

Chữ dục, đứng riêng thì có nghĩa là khao khát, thèm muốn, mình có thể dịch là *desire*. Khi hai chữ đứng riêng ra thì rất dễ dịch: một bên là tình thương (ái) và một bên là ham muốn (dục). Nhưng khi gộp hai chữ lại thành chữ ái dục thì hơi khó dịch, vì trong ái có dục. Giới thứ ba của Năm Giới có nói: Tình yêu và tình dục là hai cái khác nhau. Khi văn bản của Năm giới tân tu mới ra đời, các vị có gốc Tây phương tiếp nhận liền không một chút khó khăn. Các bạn chấp nhận một cách dễ dàng câu: Tình yêu và tình dục là hai cái khác nhau.

Tên của kinh, trong nguyên văn là Ái Dục Phẩm, mình có thể dịch là “*Sensual love*”, “*L’amour sensuel*”. Ở Tây phương, có thứ tình yêu gọi là tình yêu sông (*amour platonique*), tức là tình yêu không có sự chung đụng xác thịt. Thi sĩ Pháp Félix Arvers có làm một bài thơ rất nổi tiếng, tên “Sonnet d’Arvers” nói về tình yêu không có xác thịt:

*Lòng ta chôn một khối tình
 Tình trong giây phút mà thành thiên thâu
 Tình tuyệt vọng nổi thâm sâu
 Mà người gieo thảm như hâu không hay.*

Đọc bài thơ của thi sĩ Arvers, ta thấy trong đó chất chứa một khối khổ đau. Mình yêu người đó, nhưng người đó không

biết và mình vẫn cứ âm thầm yêu. Yêu mà mang một nỗi thăm sâu, thì tình yêu ấy chẳng vui vẻ, hạnh phúc gì. Tình yêu sâu (l'amour platonique) cũng đem lại biết bao nhiêu khổ đau, vì trong đó có sự vướng mắc; vướng vào đó rồi, mình đánh mất tự do. Tình yêu ấy không nằm trong Tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ và xả).

Hỡi ơi người đó ta đây
 Sao ta thui thủi đêm ngày chiếc thân?
 Dẫu ta đi trọn đường trần
 Chuyện riêng dễ dãi một lần hé môi
 Người dù ngọc nói hoa cười
 Nhìn ta như thể nhìn người không quen.
 Đường đời lặng lẽ bước tiên
 Ngờ đâu chân đạp lên trên mối tình.
 Một niềm tiết liệt đoan trinh
 Xem thơ nào biết có mình ở trong.
 Lạnh lùng lòng sẽ hỏi lòng:
 Người đâu tả ở mấy dòng thơ đây?

Người dịch bài thơ này là nhà văn Khải Hưng. Bài thơ của Félix Arvers rất nổi tiếng, người Pháp hầu như ai cũng thuộc bài thơ này. Thi sĩ sống vào nửa đầu thế kỷ thứ 19 và làm bài thơ này lúc 25 tuổi. Dưới đây là nguyên văn tiếng Pháp của bài thơ:

*Mon âme a son secret, ma vie a son mystère
 Un amour éternel en un moment conçu:
 Le mal est sans espoir, aussi j'ai dû le taire,
 Et celle qui l'a fait n'en a jamais rien su.
 Hélas! j'aurai passé près d'elle inaperçu,
 Toujours à ses côtés et pourtant solitaire;
 Et j'aurai jusqu'au bout fait mon temps sur la terre,
 N'osant rien demander et n'ayant rien reçu.
 Pour elle, quoique Dieu l'ait faite douce et tendre,*

*Elle ira son chemin, distraite et sans entendre
Ce murmure d'amour élevé sur ses pas.
l'austère devoir pieusement fidèle,
Elle dira, lisant ces vers tout remplis d'elle:
"Quelle est donc cette femme ?" Et ne comprendra pas!*

Bản kinh mà chúng ta đang học được trích trong kinh Pháp Cú Hán tạng, phẩm thứ 32. Kinh Pháp Cú Hán tạng là kinh số 210 trong Đại Tạng Taisho, có tất cả 39 phẩm và 752 bài kệ. Kinh Pháp Tập Yếu Tụng là kinh số 213 trong Đại Tạng Tân Tu và có 32 phẩm. Cuối cùng, chúng ta có Dhammapada (kinh Pháp Cú) của tạng Pāli, có 26 phẩm và 403 bài kệ. Kinh Pháp Cú Hán tạng được dịch vào thế kỷ thứ ba, kinh Pháp Tập Yếu Tụng được dịch vào thế kỷ thứ mười; nên kinh trước có sớm hơn kinh sau khoảng 700 năm.

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

Chúng ta hãy cùng đọc bản văn bằng tiếng Việt:

1. *Tâm ý đi về hướng ái dục thì cây ái dục sẽ đâm chồi trở nhánh rất mau. Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho lửa ái dục bùng cháy trong ta. Kẻ đi tìm ái dục cũng giống như một con vượn chuyền cành tìm trái, từ cành này sang cành khác.*
2. *Ái dục buộc mình phải gánh chịu khổ đau.*

Ái dục làm cho mình bị vướng mắc vào cuộc sống trần tục. Những lo lắng và hoạn nạn do ái dục đưa tới cứ tăng trưởng đêm ngày, mọc kín như cỏ tranh.

3. Bị ái ân mê hoặc người ta sớm muộn gì cũng sẽ bị vướng vào dục tình. Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn, giống như dòng nước rỉ, rỉ mãi cũng đầy hồ.

4. Ở đời có nhiều thứ lo lắng và đau buồn, nhưng không có thứ lo buồn nào lớn hơn cái lo buồn do ái dục đem lại.

Buông bỏ được ái dục mới hết lo buồn.

5. Muốn tâm ý được an vui thì phải quyết tâm dứt bỏ ái ân. Không ân ái thì không còn phải đi vòng quanh trong cõi luân hồi, không còn phải mang nặng ưu tư, không còn thấp thỏm mong cầu những gì ô nhiễm. Không còn ái nhiễm thì sẽ được thực sự an vui.

6. Án ái thâm trọng thì đến giờ lâm chung, bao quanh bởi những người thân thuộc, sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Cái khổ do ân ái gây nên thường đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách.

7. Là người tu đạo, ta không nên đi về hướng ái dục.

Phải bắt đầu bằng cách tìm diệt tận gốc cái cây ái dục để cho những cái rễ của nó không còn có thể đâm chồi lên được. Đừng làm như cắt cỏ lau, để sau khi được cắt rồi lau lại mọc lên như cũ.

8. Gốc cây ái dục sâu và vững. Tuy cây đã bị đốn, nhưng cành lá vẫn có thể sinh ra trở lại. Tâm ái dục chưa dứt trừ thì theo lẽ thường cái khổ do ái dục đem tới vẫn còn trở lại như thường.

9. Như con vượn nhảy ra khỏi cây này thì lại nhảy vào cây khác, người đời cũng thế, ra khỏi được một ngục tù ái dục này rồi lại lao mình vào một ngục tù ái dục khác.

10. Tâm ái dục là một dòng chảy thường xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn. Những tư duy và nhận thức của ta đều có thể được

tô điểm theo màu sắc ái dục và do đó chính mình tự che lấp sự thật và không thấy được sự thật.

11. Dòng suối tâm ý ấy cứ mặc tình trôi chảy khiến cho những nút thắt ái dục đan kết lại với nhau chằng chịt.

Chỉ có tuệ giác chân thực mới có khả năng phân biệt và thấy rõ được điều này và giúp ta đoạn trừ được căn nguyên của nó nơi tâm ý.

12. Dòng suối ái dục thấm vào tư duy và nhận thức để lớn mạnh và quán vào nhau. Nguồn suối ái dục sâu không đáy kia làm cho cái già và cái chết tăng trưởng một cách rất mau chóng.

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

14. Trong ngực thất có gông có cùm, nhưng người có trí tuệ không thấy những dụng cụ này là thứ gông cùm vướng chắc nhất. Cái loại gông cùm ái nhiễm cột người ta vào vòng hệ lụy mới thật là loại gông cùm kiên cố.

15. Người có trí tuệ thấy ái dục là một thứ ngục tù kiên cố, khó thoát ra khỏi. Người ấy biết rõ rằng phải đoạn trừ ái dục thì mới thực sự được an vui.

16. Thấy sắc mà bị mê hoặc, đó là vì không biết quán vô thường. Kẻ u mê tưởng rằng cái sắc ấy là một cái gì lành và đẹp, không biết rằng cái bóng dáng bên ngoài kia không chứa đựng được một cái gì bền bỉ chắc thật bên trong nó.

17. Tự nhốt mình trong sắc dục thì cũng như con tằm kéo chiếc kén để tự mình giam hãm lấy mình.

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

18. Kẻ có tâm ý phóng dăng khi nhìn vào một đối tượng ái dục thì có thể cho đó là một cái gì tinh khiết,

không biết rằng sự tăng trưởng lớn mạnh của ái ân sẽ đem tới bao nhiêu hệ lụy tù ngục sau này.

19. Những ai thực tập chánh niệm sẽ có khả năng thấy được rằng cái đối tượng của ái dục kia là bất tịnh,

do đó diệt trừ được dục ý, ra khỏi ngục tù và thoát khỏi tai nạn già và chết.

20-21. Tự quán lấy mình trong chiếc lưới ái dục, tự che mình bằng chiếc dù ái dục là tự trói mình trong vòng hệ lụy như con cá tự chui vào trong một chiếc nơm, bị cái già và cái chết bắt theo và luẩn quẩn bên cạnh đối tượng ấy như một con bê đi tìm vú mẹ. Là bỏ được dục, không đi theo vết xe của ái, thì có thể vượt thoát ra ngoài chiếc lưới ái ân, không còn bị bất cứ một cái gì làm hại nữa.

22. Đi trọn được con đường, cởi bỏ được mọi ràng buộc hệ lụy, giải phóng được mọi phân biệt kỳ thị,

vượt qua được các ý niệm lương nguyên, đó mới thật là bậc xuất sĩ đại trí.

23. Đừng thân cận với những kẻ đi ngược chánh pháp, cũng đừng bị lôi kéo theo con đường ái nhiễm.

Nếu chưa vượt thoát được thời gian, thì hành giả vẫn còn bị kẹt vào cái thấy nhị nguyên.

24. Thấy và hiểu được tự tánh các pháp, không còn bị vướng vào một pháp nào, biết cách gỡ ra được mọi sợi dây ái dục trong tâm ý, như thế là đã nắm được ý chỉ của Bụt.

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

26-27. Người u mê thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình. Người ấy chưa có ước mong vượt sang bờ bên kia. Tham dục gây bại hoại, đem lại tai họa cho mình và cho kẻ khác. Tâm tham dục là ruộng đất, tham sân si là hạt giống. Đối với người có khả năng bố thí và độ đời thì những phúc đức thu hoạch được không thể đo lường.

28. Người đồng hành thì ít, hàng hóa chuyên chở thì nhiều, kẻ thương nhân lâm vào trạng thái lo lắng kinh sợ. Biết rằng cái đam mê dục lạc là tên giặc, có thể làm tổn hại thân mạng của mình, bậc trí giả không còn chạy theo tham dục.

29. Năm thứ tham dục phát sinh khi tâm mình cảm thấy có sự khả ý. Mau chóng chấm dứt được cả năm thứ tham dục, đó mới thật là người dũng sĩ.

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

31. Nay ái dục ta ơi, ta biết gốc gác của mi rồi: Dục ý là từ ước muốn và nhận thức sai lầm mà phát khởi.

Nay ta không còn ước muốn và nhận thức sai lầm về mi thì làm sao mi còn có thể phát sinh?

32. Đốn cây ái dục mà không tận gốc thì cây ái dục sẽ mọc trở lại. Đốn cây ái dục mà tận gốc thì vị xuất sĩ đạt tới Niết Bàn.

33. Nếu không chịu chặt cây ái dục thì cành lá ái dục ít nhiều vẫn còn phát sinh. Tâm còn vướng vào ái dục thì người ta vẫn còn như một con bê phải luôn luôn cần đến vú mẹ.

Trong bài kệ 26 có câu: Người u mê thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình và trong bài kệ thứ 20 nói: Mình tự quán lấy mình trong chiếc lưới ái dục. Không phải người khác tới bắt mình nhốt vào, mà chính mình tự nhốt mình. Trong kinh có sử dụng hình ảnh con cá tự chui vào trong chiếc nơm, con tầm tự kéo kén để nằm trong đó. Cái nơm nhốt con cá, chiếc kén giam hãm con tầm. Đó là do chính mình làm ra, đó là vì mình muốn như vậy chứ không ai bắt ép mình.

Trong truyện Kiều, lúc sư Giác Duyên tham vấn với đạo cô Tam Hợp để hỏi về tương lai của Kiều, đạo cô nói rằng Kiều sẽ còn phải khổ đau nhiều lắm, vì Kiều còn vướng vào lưới tình. Đạo cô nói:

*Thúy Kiều sắc sảo khôn ngoan
 Vô duyên là phận hồng nhan đã đành.
 Lại mang lấy một chữ tình
 Khăng khăng mình buộc lấy mình vào trong.
 Vậy nên những chốn thông dong
 Ở không yên ổn ngồi không vững vàng.
 Ma đưa lối quỷ dẫn đường
 Lại tìm những chốn đoạn tràng mà đi.*

Kinh nói rất rõ: tại mình chứ không phải tại người khác. Trong đạo Phật, Phật dạy rất nhiều về vấn đề thương yêu. Chúng ta đã có một cuốn sách tựa là “Teaching on love” (Thương yêu theo phương pháp Phật dạy). Thương yêu có thể đem lại rất nhiều hạnh phúc và bình an cho con người. Nhưng thương yêu và ái dục có khác nhau, thương như thế nào để đừng làm ra một chiếc lưới tự nhốt mình và nhốt người kia, thương như thế nào để đừng gây khổ đau cho mình và cho người kia. Thương như vậy mới đúng là thương,

cho nên Tứ vô lượng tâm là con đường thương yêu của Bụt dạy mà mình phải học.

Trong phòng khách của chùa Tây Thiên ở Huế, có một câu đối, trong đó các thầy dùng chữ rất táo bạo:

Bất tục tức tiên cốt

不俗即仙骨

Đa tình thị Phật tâm

多情是佛心

Bất tục tức tiên cốt: Bất tục là không có trần tục. Cốt là xương, người có cốt của tiên thì nhẹ nhàng, không có tục lụy, không có cái thô tháo của trần tục. Xương của tiên không có mùi tục lụy, nếu muốn làm tiên thì phải rời xa tục lụy.

Đa tình thị Phật tâm: Trái tim của Bụt có rất nhiều tình (đa tình). Tình mà Bụt dạy là cái tình rộng lớn. Câu đối này nói, Bụt là một người đa tình, là người có tình thương rất lớn. Nhờ có tình thương lớn, Bụt ôm trọn được thế gian. Tâm bảo thái hư là tấm lòng ôm trọn cả thế gian.

Chúng ta là con cháu của tổ Lâm Tế. Tổ dạy: Hễ là con người thì mình có thể thành Bụt, người nào cũng có thể thành Bụt. Nhưng khi thành Bụt rồi, mình vẫn tiếp tục được làm người; có nghĩa là thành Bụt rồi, không phải là hết được làm người, mình vẫn là một con người. Điều kiện để thành Bụt trước hết phải là một con người, cho nên chúng ta có giáo lý Phật sinh bất nhị (*the non-duality of Buddhas and human beings*).

Đã là con người, thì phải có hạt giống của tình dục. Con người được làm bằng năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), con người có hình hài, có cảm thọ. Nếu nhìn Bụt như một con người thì chúng ta thấy rõ là trong con người của Bụt cũng có hạt giống của tình dục. Sách “Đường xưa mây trắng” giúp chúng ta nhìn Bụt như một con người mà không phải là một vị thần linh. Bụt đi xuất gia năm 29 tuổi và thành đạo năm 35 tuổi, mới có 35 tuổi là còn rất trẻ, nên năng lượng tình dục

vẫn còn trong con người đó. Bụt vẫn còn là con người như mình. Nhưng tại vì khi thành Bụt rồi, mình có đủ trí tuệ, có đủ thương yêu, đủ tinh thần trách nhiệm, đủ tuệ giác, nên mình biết xử lý năng lượng tình dục của mình một cách dễ dàng.

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

Khi đã chọn con đường xuất gia, mình phải khép lại cánh cửa ái ân. Như vậy không có nghĩa là mình cho ái ân là một tội ác, nhưng vì có nhiều con đường và mình đã chọn một con đường, con đường đó là con đường thương yêu lớn, con đường thương yêu của Bụt, con đường không bị hệ lụy. Con đường này không làm mình khổ và đem lại niềm vui cho rất nhiều người khác. Sau khi lựa chọn rồi, mình phải đóng cánh cửa kia lại; mình không thể bắt cá hai tay, vừa muốn làm cái này, lại vừa muốn làm cái kia.

Minh thương mẹ, nhưng mình có lý tưởng xuất gia, nên mình phải xuất gia thôi, mình không thể ở nhà để ăn chuối ba hương, ăn xôi nếp một, ăn đường mía lau. Ở đời luôn luôn phải có sự chọn lựa, đã chọn lựa rồi, mình phải đi con đường đó chứ đừng thụt tới thụt lui để cuối cùng cũng không đi được tới đâu. Mình có quyền làm người, Bụt có quyền làm người. Nhờ cách học làm người cho đảng hoàng, nên mình có thể thành Bụt.

Kinh này có những bài kệ rất sâu, chúng ta sẽ cùng nhau học từ từ.

Đọc kinh cẩn thận, mình thấy Bụt chỉ cho mình nguồn gốc của ái dục, gọi là dục ý 欲意. Dục ý là cái tâm muốn đi về hướng đó, khi có dục ý rồi thì mình không còn bình an nữa. Thi sĩ Xuân Diệu làm một bài thơ bốn câu để giải nghĩa tình yêu là gì:

*Làm sao cắt nghĩa được tình yêu?
Có nghĩa gì đâu, một buổi chiều
Nó chiếm hồn ta bằng nắng nhạt
Bằng mây nhè nhẹ gió hiu hiu*

Tự nhiên mình có một cảm giác nhớ nhung và thiếu vắng, đó là định nghĩa của Xuân Diệu về tình yêu. Hễ yêu là thấy nhớ nhung, thấy thiếu vắng. Mình đổ lỗi tại nắng nhạt, mây nhẹ và gió hiu hiu; nhưng khi có người khác đứng cạnh mình, cho dù trời có nắng nhạt, mây nhẹ và gió hiu hiu thì người ta có làm sao đâu. Thế nên, trước đó đã có cái gì rồi, chứ không phải là tự dựng.

Theo sự phân tích của Bụt, ban đầu phải có xúc, sparśa (contact), xúc giữa mắt và hình ảnh, xúc giữa lỗ tai với âm thanh. Xúc đi với tác ý (attention), manaskara. Tại sao mình không chú ý tới cái khác, mà lại chú ý tới cái đó? Có nhiều loại tác ý, có loại tác ý có lợi cho sự tu tập của mình như khi

nghe tiếng chuông mình để tâm vào tiếng chuông. Đó gọi là như lý tác ý, để tâm vào tiếng chuông thì tự nhiên tâm mình lắng lại. Chính đối tượng của tác ý quyết định là mình có bình an hay không có bình an. Mỗi ngày, người tu phải học như lý tác ý, để tâm tới những cái không làm cho mình mất bình an. Thọ (*vedanā*) là cảm thọ, cảm thọ khó chịu hay dễ chịu. Mình thấy một hình ảnh, nghe một âm thanh và mình có một tri giác (một nhận thức) về cái đó. Tri giác đó gọi là tướng (*samjñā*), nó tùy thuộc nơi thọ. Khi tiếp xúc với một cái gì đó và có một cảm thọ, tự nhiên mình có tướng (tri giác). Mình cho cái đó là xấu hay đẹp, là dễ chịu hay không dễ chịu. Có cảm giác dễ chịu là có lạc thọ, có cảm giác không dễ chịu là có khổ thọ. Mình tiếp xúc với một đối tượng và cho đối tượng đó là thường, là lạc, là ngã, là tịnh. Nếu có chánh niệm và trí tuệ, mình biết đối tượng đó là vô thường và nó có thể đem lại khổ đau cho mình. Nếu có trí tuệ, mình thấy nó là trống rỗng, nó không có chủ thể bền chắc lâu dài và nó là bất tịnh. Lúc đó, cái tướng của mình không phải là một vọng tướng mà là một nhận thức đúng đắn. Mình sẽ không bị nội kết. Nội kết đó gọi là tư, volition (*cetana*). Tư là một nhớ tướng, một mong cầu.

Một tia nắng nhạt, một đám mây nhẹ nhẹ, một cơn gió hiu hiu làm cho mình cảm thấy thiếu vắng một cái gì, mình mong cầu một cái gì đó. Đó gọi là tư, là nhớ mong (cái gì như thể nhớ mong). Tư do cái tướng sinh ra. Sau khi có xúc, tác ý và thọ thì mình có một nhận thức về đối tượng đó. Nếu mình cho đối tượng đó là tịnh, là lạc, là ngã, là thường thì mình có một nội kết êm ái. Nội kết êm ái sinh ra tư, cái tư đó là cái thiếu vắng, cái nhớ mong bồn chồn không quên được. Tư là tư niệm thực, tức nguồn thực phẩm thứ ba trong bốn loại thực phẩm. Tư là nghĩ tới nó và cứ muốn ao ước nó.

Trong kinh này có nói về nội kết, về tư và về tướng. Trong bài kệ thứ 31 có nói: Nay ái dục ta ơi, ta biết gốc gác của mi rồi. Dục ý là từ ước muốn và nhận thức sai lầm mà phát khởi. Chữ ước muốn được dịch từ chữ tư và chữ nhận thức sai lầm được dịch từ chữ tướng. Bụt chỉ cho mình rất rõ ràng gốc rễ của ái dục. Vọng tướng đưa tới tư niệm, tư niệm làm cho mình thiếu thốn, đau khổ, bất an. Và tư đưa tới những phiền não như lo lắng, sợ hãi, buồn phiền, giận hờn, v.v... Với chánh niệm, mình để ý tới xúc, tác ý, thọ và khi đi tới tướng mình sẽ không bị vọng tướng. Mình thấy đối tượng kia là vô thường có thể đem lại khổ đau, nó không có gì chắc thực ở bên trong và nó là bất tịnh; lúc đó tự nhiên mình không có vọng tướng và không có vọng tướng thì mình sẽ không có nội kết êm ái, sẽ không bị “mây nhè nhẹ gió hiu hiu” bắt cóc đi.

Bài kệ 1

Tâm phóng tại dâm hành

心放在姪行

Dục ái tăng chi điều

欲愛增枝條

Phân bố sinh sí thịnh

分布生熾盛

Siêu dục tham quả hầu

超躍貪果猴

Tâm ý đi về hướng ái dục thì cây ái dục sẽ đâm chồi trở nhánh rất mau. Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho lửa ái dục bùng cháy trong ta. Kẻ đi tìm ái dục cũng giống như một con vượn chuyền cành tìm trái, từ cành này sang cành khác.

Tâm phóng tại dâm hành: Phóng là đi tới. Dâm hành là hướng của ái dục. Tâm ý đi về hướng của ái dục.

Dục ái tăng chi điều: Cây ái dục tăng thêm cành thêm nhánh.

Phân bố sinh sí thanh: Sí thanh là cháy bùng lên. Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho lửa ái dục bùng cháy trong ta.

Siêu dục tham quả hầu: Tham quả là ham đi tìm trái cây. Hầu là con khỉ. Con khỉ đi tìm trái cây, nhảy nhót từ cây này sang cây khác.

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

Kinh hay ở chỗ là đưa ra rất nhiều hình ảnh, có trên mười hình ảnh và những hình ảnh tự nó đã nói ra được giáo lý.

Bài kệ 2

Dĩ vi ái nhãn khổ

Tham dục trước thế gian

Ưu hoạn nhật dạ trường

Diên như mạn thảo sinh

以為愛忍苦

貪欲著世間

憂患日夜長

莚如蔓草生

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

Bài kệ này cũng để dành cho người cư sĩ. Các vị xuất gia đừng tưởng ở ngoài đời thì khỏi phải hành trì. Ở ngoài kia mà không hành trì thì sẽ khổ lắm.

Dĩ vi ái nhãn khổ: Ái dục buộc mình phải gánh chịu khổ đau.

Nhẫn là chịu đựng, nhẫn khổ là chịu đựng nhiều khổ đau. Trong chúng ta có người đã nếm được vị này.

Tham dục trước thế gian: Vướng mắc vào vòng ái dục là vướng mắc vào thế giới của trần lụy, không giải thoát được. Thế gian là cuộc sống trần tục.

Ưu hoạn nhật dạ trưởng: Những lo lắng và hoạn nạn do ái dục đem tới cứ tăng trưởng đêm ngày.

Ưu là lo lắng, hoạn là tai nạn. Đó là hai cái đi đôi với ái dục. Làm tổng thống như ông Bill Clinton hay ông Sarkozy cũng khổ vì ái dục. Bên Do Thái, có một vị tổng thống vì bị vướng vào ái dục mà phải bỏ chức tổng thống. Các vị nguyên thủ quốc gia phải học kinh này, vì mỗi khi bị vướng mắc, trong lòng mình sẽ có những lo lắng, buồn phiền và sợ hãi. Khi ấy làm sao mình có đủ minh mẫn, có đủ thông minh để giải quyết những vấn đề trọng đại của quốc gia; làm sao có thể dẫn dắt cả một dân tộc cho đàng hoàng được. Kinh này không phải chỉ dành cho người xuất gia mà còn dành cho người tại gia, những vị có duyên tới Làng Mai tu học, nhất là các nhà chính trị, các nhà doanh thương.

Nhật dạ là ngày đêm. Nhật dạ trưởng là tăng trưởng ngày đêm.

Diên như mạn thảo sinh: Rễ đan chằng chịt với nhau như cỏ tranh. Mạn thảo là cỏ tranh, trong bản Pāli, cỏ là Birana, rễ của nó đan chằng chịt với nhau và hình như nó có chất ngọt nên có người muốn đào. Vì vậy nên tôi dịch mạn thảo là cỏ tranh, vì nước của rễ cỏ tranh uống vào hơi ngọt ngọt. Trong bản Pāli nói, nếu tưới thì cỏ đó sẽ mọc lên chằng chịt, phải tìm cách đào cho hết thì nó mới không mọc lên nữa.

Trong tự điển, mạn thảo là *Andropogon muricatus* và tự điển của Phạm Hoàng Hộ gọi là hồng thảo chứ không phải mạn thảo, chữ Sanskrit là Birana.

Bài kệ 3

Nhân vi ân ái hoặc

人為恩愛惑

Bất năng xả tình dục

不能捨情欲

Như thị ưu ái đa 如

是憂愛多

Sàn sàn doanh vu trì

潺潺盈于池

Bị ái ân mê hoặc người ta sớm muộn gì cũng bị vướng vào dục tình. Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn giống như dòng nước rỉ, rỉ mãi cũng đầy hồ.

Nhân vi ân ái hoặc: Khi con người bị mê hoặc. Hoặc là bị cám dỗ, bị hớp hồn. Khi con người bị cám dỗ bởi ân ái thì Bất năng xả tình dục, không thể buông bỏ được tình dục, thế nào cũng đi tới chuyện tình dục và rốt cuộc cũng sẽ đi tới chỗ chung đụng xác thịt.

Bất năng xả tình dục: Thi sĩ Félix Arvers nói “*l’amour platonique*” (chỉ yêu sông thôi), nhưng nếu hoàn cảnh thuận tiện thì dù yêu theo cách đó nhưng thế nào người ta cũng sẽ phạm giới. Thái Hư đạo sư nói: Tình yêu, nếu cứ tăng trưởng thì chắc chắn sẽ đưa tới tình dục và đưa tới tình dục thì sẽ làm tan vỡ tất cả, nhất là đối với người xuất gia. Vì vậy, mình

không thể coi thường, mình đừng tưởng là yêu suông thì không. Chúng ta phải cẩn thận ngay từ lúc ban đầu.

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

Như thị ưu ái đa: Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn. Mình phải cẩn thận lắm mới được. Ở dưới mặt đất, cỏ mọc rất mau, nó mọc chằng chịt vướng vào nhau, cho nên đức Thế Tôn nói nó mọc chằng chịt như cỏ tranh. Bụt dạy mình đừng nghĩ rằng đó là chuyện không quan trọng.

Sàn sàn doanh vu tri: Nó là dòng nước rỉ, nhưng mai một sẽ đầy hồ, và khi hồ đầy rồi thì nước sẽ tràn ra. Đây là hình ảnh thứ ba trong kinh. Hình ảnh đầu là con vượn chuyền cành, hình ảnh thứ hai là cỏ tranh mọc kín, hình ảnh thứ ba là nước rỉ đầy hồ.

Đây là bài Pháp thoại ngày 06 tháng 05 năm 2010, tại thiền đường Nước Tỉnh, chùa Pháp Vân, xóm Thượng, Làng Mai.

Bài kệ 4

Phù sở dĩ ưu bi

夫所以憂悲

Thế gian khổ phi nhất

世間苦非一

Đãn vi duyên ái hữu

但為緣愛有

Ly ái tất vô ưu

離愛則無憂

Ở đời có nhiều thứ lo lắng và đau buồn, nhưng không có thứ lo buồn nào lớn hơn cái lo buồn do ái dục đem lại. Buông bỏ được ái dục mới hết lo buồn.

Phù sở dĩ ưu bi: Câu này nói tới cái lo lắng và cái ưu buồn khi vướng vào ân ái. Người nào đã đi “qua cầu” thì sẽ có kinh nghiệm ấy. Khi vướng vào một ai đó, mình luôn lo sợ người kia bỏ mình, phản bội mình. Những tri giác sai lầm sẽ khiến cho mình thường xuyên rơi vào sự ghen tuông, tuyệt vọng và khổ đau.

Thế gian khổ phi nhất: Thế gian khổ là những cái khổ trong cuộc đời. Phi nhất có nghĩa là không phải là một cái. Những đau khổ trong thế gian không phải chỉ một thứ.

Đãn vi duyên ái hữu: Phần lớn những đau khổ trong cuộc đời là do ái dục sinh ra. Duyên ái hữu là có gốc rễ từ ái dục.

Ly ái tất vô ưu: Xa lìa được ái dục thì không còn lo lắng nữa.

Bài kệ 5

Dĩ ý an khí ưu

己意安棄憂

Vô ái hà hữu thế

無愛何有世

Bất ưu bất nhiễm cầu

不憂不染求

Bất ái yên đắc an

不愛焉得安

Muốn tâm ý được an vui thì phải quyết tâm vứt bỏ ái ân. Không ân ái thì không đi vòng quanh trong cõi luân hồi, không còn phải mang nặng ưu tư, không còn thấp thỏm mong cầu những gì ô nhiễm, không còn ái nhiễm thì sẽ được thật sự an vui.

Dĩ ý an khí ưu: Muốn cho tâm ý được an vui thì phải bỏ đi những ưu tư lo lắng.

Vô ái hà hữu thế: Không có ái dục thì không còn quanh quẩn trong cõi luân hồi. Thế là thời gian, là sự đi vòng quanh trong cõi luân hồi.

Bất ưu bất nhiễm cầu: Không lo lắng, không tìm cầu những chuyện ô nhiễm.

Bất ái yên đắc an: Không có ái dục thì sẽ đạt tới an lạc.

Trong bài kệ tương đương của văn hệ Pāli, có một hình ảnh mà trong bài kệ này không có, đó là hình ảnh một lá sen. Không có ái dục thì sẽ có an vui. Những giọt nước rơi xuống lá sen không thấm được vào trong lá. Người tu tập giống như một lá sen, ái dục không thấm vào được mình, nên mình giữ được sự an vui và tươi mát của mình.

Bài kệ 6

Hữu ưu dĩ tử thời

有憂以死時

Vì trí thân chúc đa

為致親屬多

Thiệp ưu chi trường đồ

涉憂之長塗

Ái khổ thườngọa nguy

愛苦常墮危

Án ái thâm trọng thì đến giờ lâm chung bao quanh bởi những người thân thuộc sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Cái khổ do ân ái gây nên thường đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách.

Hữu ưu dĩ tử thời: Tử thời là giờ lâm chung. Ái ân thâm trọng thì đến giờ lâm chung,

Vi trí thân chúc đa: bao quanh bởi những người thân thuộc. Đa là nhiều.

Thiếp ưu chi trường đồ: sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Trường đồ là con đường dài. Ưu là lo lắng.

Ái khổ thườngọa nguy: Cái khổ do ân ái gây nên sẽ đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách.

Tên của kinh dịch ra tiếng Anh là *"The net of love sutra"*. Chữ "love" trong này mang ý nghĩa hơi tiêu cực. Vướng vào tình yêu như một con cá mắc phải lưới rất bức bách, mất tự do. Tuy nhiên, chữ "love" có thể có một nghĩa rất đẹp, đó là tình thương. Học Năm giới trong Giới bản tân tu, chúng ta thấy con đường hành trì Năm giới đúng là con đường của thương yêu đích thực (*true love*). Giới thứ nhất là sự thực tập thương yêu, giới thứ hai cũng là sự thực tập thương yêu, giới thứ ba, giới thứ tư và giới thứ năm cũng vậy. Vì vậy, chữ thương yêu này có ý nghĩa rất tích cực. Giáo lý Phật dạy về thương yêu rất rõ ràng. Chúng ta không thể nói đạo Phật không phải là đạo thương yêu. Đạo Phật là đạo thương yêu, nhưng thương theo nghĩa của Tứ vô lượng tâm, của đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả. Đó là sự thương yêu đích thực.

Chữ *love* (yêu) trong kinh này có nghĩa là *sensual love* tức là một thứ tình có dục ở trong mà không phải là sự thương yêu đích thực. Vì vậy, trong "Giới bản tân tu" có câu: Tình yêu và tình dục là hai cái khác nhau. Ngoài *"The net of love sutra"* (Kinh Chiếc lưới ái ân) mình cũng có *"The sutra on love"* (Kinh Thương yêu) và chữ *love* ở đây có nghĩa là *true love*.

Bài kệ 7

Vi đạo hành giả

為道行者

Bất dữ dục hội

不與欲會

Tiên tru ái bản

先誅愛本

Vô sở thực căn

無所植根

Vật như ngải vi

勿如刈葦

Lệnh tâm phục sinh

令心復生

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

Vi đạo hành giả: Một người đang đi trên con đường đạo.

Bất dữ dục hội: Không nên đi về hướng ái dục. Hội là cộng trú, là ở chung, là *associated with*.

Tiên tru ái bản: Bắt đầu bằng cách tìm diệt tận gốc cây ái dục.

Tiên là trước hết. Tru là diệt đi. Ái bản là gốc rễ của ái dục. Ái dục không chỉ ở cảnh lá, ái dục chính là gốc rễ. Nó là tập khí, là mặc cảm của mình.

Vô sở thực căn: để cho những cái rễ của nó không còn đâm chồi lên được.

Vật như ngải vi: đừng làm giống như cắt cỏ lau.

Lệnh tâm phục sinh: sau khi cắt rồi tâm ái dục mới sinh ra trở lại.

Có một vị thiền sinh nhạc sĩ, đã từng làm trong một hộp đêm nhiều năm có nhận xét rằng: Trong hộp đêm người ta nghe nhạc, uống rượu và khiêu vũ. Lúc ban đầu người ta vui vẻ, cởi mở, cười nói với nhau. Nhưng càng về khuya, người ta càng khép kín. Người ta không để ý tới nhau nữa mà chỉ để

ý tìm một người để chung chạ trong đêm đó. Âm nhạc, rượu và thức ăn đã tưới tẩm hạt giống ái dục trong họ. Ban đầu, mọi người đều cởi mở, vui tươi chơi với nhau; nhưng càng về khuya, người ta càng khép kín và chỉ nghĩ tới chuyện ái dục. Sáng mai thức dậy, họ nhìn người mà đêm qua mình đã gần gũi như nhìn một người xa lạ. Họ chào nhau rồi chia tay, không nhớ đêm qua mình đã chia sẻ hết những gì sâu kín nhất của thân thể và tâm hồn của mình cho người ấy. Vị thiên sinh kia thấy rõ trong hành động đó chỉ có sự thèm khát tình dục mà không phải là tình yêu. Tuần sau tới họp đêm, họ có thể lặp lại chuyện đó với một người khác. Cứ như vậy từ người này tới người khác, từ đam mê này tới đam mê khác, từ sự thèm khát này tới sự thèm khát khác, nó làm tiêu hoại thân tâm của mình cho đến khi thức tỉnh mới thấy rằng mình cần đi tìm một sự thương yêu đích thực. Đó là ý kiến đóng góp trong buổi pháp đàm vừa qua; nó cho chúng ta thấy, tình dục tiêu hoại thân tâm và không đem lại sự thỏa mãn, an lạc, hạnh phúc.

Một vị thiên sinh khác nói cô có rất nhiều khó khăn trong khi chung sống với người chồng và hai đứa con. Bây giờ cô đã ly dị, mỗi người có một đời sống riêng. Cô thấy tâm hồn mình nhẹ nhàng, thanh thản hơn, cũng là lúc cô cảm thấy thương chồng con nhiều hơn. Bây giờ mới thật sự là thương yêu, vì những hệ lụy kia không còn nữa. Cái gọi là love không còn, thì mới bắt đầu thật sự có true love. Bây giờ cô bắt đầu thương, hiểu và chăm sóc chồng con nhiều hơn.

Đây là bài Pháp thoại ngày 09 tháng 05 năm 2010, tại thiền đường Hội Ngân Sao, xóm Hạ, trong khóa tu mùa Xuân.

Hôm nay, chúng ta có một bản dịch mới của sư cô Chân Đức vừa gửi từ Viện Phật Học qua, thay vì “*The net of love*”, sư cô dịch là “*The net of attachment*”.

Bài kệ 8

Như thọ căn thâm cố	如樹根深固
Tuy tài do phục sinh	雖裁猶復生
Ái ý bất tận trừ	愛意不盡除
Triếp đương hoàn thọ khổ	輒當還受苦

Gốc cây ái dục sâu và vững, tuy cây đã bị đốn nhưng các cành lá vẫn có thể sinh ra trở lại. Tâm ái dục chưa dứt trừ thì theo lẽ thường cái khổ do ái dục đem tới vẫn còn trở lại như thường.

Như thọ căn thâm cố: Thọ căn là gốc rễ của cây. Thâm là sâu, cố là vững chãi. Gốc của cây ái dục rất sâu và vững.

Tuy tài do phục sinh: Tài là cắt. Phục sinh là sinh ra trở lại. Tuy bị cắt đứt rồi nhưng cây có thể sinh ra trở lại.

Ái ý bất tận trừ: Tận là hết. Ái ý là tâm ý vướng vào ái dục. Nếu ái dục trong tâm ý chưa dứt trừ hoàn toàn thì

Triếp đương hoàn thọ khổ: Theo lẽ thường mình phải trở lại để chịu đựng khổ đau. Triếp có nghĩa là thường thường, luôn luôn như vậy.

Bài kệ này nhấn mạnh về tầm quan trọng của sự đoạn trừ ái dục trong tâm ý. Năng lượng tình dục có thể còn, bởi vì nó là bản năng tự nhiên của con người. Nhưng khi tâm ý được nhiếp phục, thì ta không những không bị lôi kéo bởi năng lượng tình dục, mà ngược lại ta còn có thể sử dụng nó như

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

Bài kệ 9

Viên hầu đắc ly thọ	猿猴得離樹
Đắc thoát phục thú thọ	得脫復趣樹
Chúng nhân diệc như thị	眾人亦如是
Xuất ngục phục nhập ngục	出獄復入獄

Như con vượn nhảy ra khỏi cây này thì lại nhảy vào cây khác, người đời cũng thế, ra khỏi được ngục tù ái dục này rồi lại lao vào ngục tù ái dục khác.

Viên hầu đắc ly thọ: Viên hầu là con khi, con vượn. Đắc là được. Ly thọ là rời khỏi cái cây. Con vượn có cơ hội rời khỏi cái cây.

Đắc thoát phục thú thọ: Vừa mới thoát ra khỏi cái cây này thì lại nhảy vào một cây khác, nghĩa là lại có một đối tác mới.

Chúng nhân diệc như thị: Người đời cũng như vậy.

Xuất ngục phục nhập ngục: Ra khỏi một ngục tù thì lại vào rơi trở vào một ngục tù khác.

Trong con người chúng ta có một tập khí và nếu tập khí đó chưa được chuyển đổi thì ra khỏi ngục tù này mình sẽ lại tự giam mình vào một ngục tù khác. Theo thói thường của người ngoài đời, khi gặp khó khăn và khổ đau với một người, họ luôn tin rằng chỉ cần ly dị và thoát khỏi người đó thì họ sẽ có tự do, bởi vì họ nghĩ người kia là nguyên nhân của những

khó khăn và khổ đau mình. Nhưng sự thật là sau khi ly hôn, ly thân với người ấy rồi, tuy mình có khỏe hơn thật, nhưng mình sẽ lại đi tìm một đối tác khác để vướng vào. Dính vào người thứ hai, tuy người này là người mới, nhưng mình cũng lại hành xử y hệt như với người trước. Họ hành xử như vậy, bởi vì họ là nạn nhân của tập khí của chính họ. Đây là một ví dụ cụ thể cho những gì đã được nêu trong bài kệ thứ 9. Cách mình suy tư, nói năng và tiếp xử không hề thay đổi, những gì mình đã làm để gây đau khổ cho người trước bây giờ mình cũng lại làm y như vậy để gây đau khổ cho người mới và vì vậy mình tạo ra một địa ngục thứ hai. Mình không biết rằng khổ đau không phải tới từ người này hay tới từ người kia, mà tới từ chính mình. Nếu mình không chuyển hóa được tập khí của mình và lễ thói ứng xử của mình, thì với ai mình cũng có thể làm cho họ đau khổ và làm cho mình đau khổ. Đây không phải là vấn đề với đối tác, mà là vấn đề với tập khí của chính mình.

Bài kệ 10

Tham ý vi thường lưu
Tập dữ kiêu mạn tinh
Tư tưởng ý dâm dục
Tự phú vô sở kiến

貪意為常流
習與憍慢并
思想猗婬欲
自覆無所見

Tâm ái dục là một dòng chảy thường xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn. Những trông cầu và nhận thức của ta đều có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục và do đó chính mình tự che lấp sự thật và không thấy được sự thật.

Tham ý vi thường lưu: Tham ý là ý niệm hay tâm ý của tham dục. Thường lưu là chảy hoài. Tâm ý của tham dục như một dòng chảy cứ chảy hoài.

Tập dữ kiêu mạn tinh: Tập là thói quen, là tập khí. Tinh là cùng đi với. Kiêu mạn cùng đi đôi với tập khí.

Tư tưởng ý dâm dục: Những mong cầu và nhận thức của ta đều có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục.

Tự phú vô sở kiến: Phú là che. Vô sở kiến là không thấy được. Tự mình che mình và không thấy được sự thật.

Trong Duy Biểu Học, chúng ta được biết tới năm tâm hành thường xuất hiện cùng nhau, gọi là Năm tâm sở biến hành. Chúng là: xúc (*sparśa*), tác ý (*manaskara*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saṃjñā*) và tư (*ceṭana*).

Giác quan của chúng ta tiếp xúc với một cái gì đó, mình để ý tới nó và tự nhiên mình có một cảm thọ có thể là dễ chịu hoặc khó chịu. Cảm thọ đó cho mình một tri giác, tri giác này có thể đúng hay sai. Nếu thấy cái đó không khả ái, mình không muốn chấp nhận, mình muốn xua đuổi; ngược lại nếu nhận ra cái đó là khả ái, thì mình muốn nắm giữ. Cái ý muốn xua đuổi hay nắm giữ ấy chính là tư (*volition*).

Trong câu kệ thứ ba có chữ tư và chữ tưởng. Tư tưởng, trong văn mới có nghĩa là tư duy (thinking). Nhưng chúng ta phải hiểu kinh theo nghĩa của chữ cổ. Tưởng là tri giác hay nhận thức (*perception*). Trong chữ tưởng 想, ở trên có chữ tướng 相 và ở dưới có chữ tâm 心, có nghĩa là tâm nắm bắt tướng và làm phát sinh ra một tri giác, một nhận thức.

Chữ tư ở đây không nên dịch là tư duy, dịch là tư duy thì có nghĩa, nhưng e rằng không chắc lắm. Chữ tư (*ceṭana*) là sự ước mong, sự trông cầu, động lực để nắm bắt hay xua đuổi những đối tượng của nhận thức, như nghĩa của tâm hành tư trong năm tâm sở biến hành. Chúng ta nên dịch là “những trông cầu và nhận thức của ta” thay vì “những tư duy và nhận thức của ta”. Tư cũng là tư niệm thực, nguồn thực phẩm

thứ ba được giảng bày trong kinh Bốn Loại Thức Ăn. Trong tình yêu, chúng ta có chữ tương tư và nó được xem như một chứng bệnh gọi là “bệnh tương tư”, mình cứ nhớ tới một bóng hình nào đó hoài, không quên được.

*Quân tại Tương giang đầu
Thiếp tại Tương giang vĩ
Tương tư bất tương kiến
Đồng ản Tương giang thủy*

Đó là những câu thơ rất nổi tiếng trong Khúc Trường Tương Tư của nàng Ý Nương đời Hậu Chu, một người đang mắc bệnh tương tư trầm trọng. Tạm dịch là:

*Chàng ở đầu sông Tương,
Thiếp ở cuối sông Tương,
Nhớ nhau mà không gặp
Cùng uống nước sông Tương.*

Chữ tư đó có nghĩa là nhớ, tưởng, mong ước một cái gì đó, một người nào đó. Khi bị vướng vào lưới ái dục rồi thì sự nhớ mong và nhận thức của mình đều bị nhuộm màu sắc của ái dục. Đi cũng nghĩ tới chuyện đó, ngồi cũng nghĩ tới chuyện đó. Thấy mặt trăng cũng nhớ tới chuyện đó, thấy đám mây cũng nhớ tới chuyện đó.

Đọc kỹ, chúng ta thấy bài kệ này rất sâu sắc. Tâm ái dục là một dòng chảy, nó không phải là một cục, một khối. Trong chuyện Trương Chi, khối tình của Trương Chi là một khối không tiêu, đến khi chết rồi cái khối đó vẫn còn nguyên; nhưng trong kinh nói ái dục không phải là một khối, mà là một dòng chảy. Vì là một dòng chảy nên nó cuốn theo tất cả, những tư duy, những nhận thức, những hành động hàng ngày đều bị dòng chảy đó kéo theo.

Hay nhất là câu “xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn”, tại sao trong tình dục lại có tập khí và kiêu mạn?

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

Một sư cô có viết thư cho thầy và nói rất rõ: “Con có khuynh hướng muốn người khác vướng vào con. Con rất ghét chuyện đó, nhưng con cũng lại thấy thích thú khi người khác vướng vào con. Tại sao con lại có cái tật muốn người khác phải bị vướng vào mình?”

Khi người ta vướng vào mình, mình biết là khổ, nhưng tại sao mình lại cảm thấy thích thú khi người ta vướng vào mình? Điều này cũng xảy ra ở bên phía người con trai, người con trai cũng có ý muốn người con gái vướng vào mình.

Ngày xưa, có một sư cô, khi còn dưới 20 tuổi thì sống rất hạnh phúc, rất trong sáng và một lòng tu tập. Không có vấn đề gì về tình cảm. Nhưng khi sư cô quá tuổi 20 thì hạt giống nào đó trong sư cô bắt đầu phát triển, có thể đó là hạt giống do tổ tiên để lại. Tự nhiên sư cô đó thấy có sự thích thú khi thấy người này hay người kia vướng vào mình và sư cô đó đã gây đau khổ cho những người con trai khác. Rốt cuộc, sư cô đã được gửi về nhà không cho tu nữa. Khi thầy quán sát và nhận

thấy như vậy, thấy rất thương. Đôi khi, đương sự không muốn như vậy, nhưng vì tập khí quá mạnh nên người đó không cưỡng lại được. Điều này cũng đúng cho phía con trai. Đó là vấn đề tập khí, vấn đề hạt giống. Khi gặp một người như vậy, mình phải phát khởi lòng từ bi; tuy mình buộc lòng phải gửi người đó về nhà, không cho tu nữa, nhưng mình không giận vì mình đã hiểu dòng ái dục luôn đi chung với dòng tập khí. Tu được hay không tu được là vấn đề phước đức của tổ tiên để lại, phước đức ở chỗ mình có được trao truyền những hạt giống tốt hay không.

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

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

một người nam, có yếu tố của mặc cảm chi phối. Khi chinh phục được người khác, mình có cảm tưởng mình có một giá trị nào đó, mình không phải là một con số không. Trong ái dục có mạn (mặc cảm):

- Mình có mặc cảm mình có tài năng, mình có sắc đẹp.
- Mình có mặc cảm mình không có tài năng, mình không có sắc đẹp và mình muốn chinh phục để không còn mặc cảm đó nữa.
- Nếu không có mặc cảm hơn người hay thua người, thì mình có mặc cảm bằng người, mặc cảm là mình không thua ai.

Ba thứ mặc cảm đó có dính líu rất mật thiết tới chuyện tình dục. Đây là cái nhìn của đức Thế Tôn. Ngài thấy rất rõ, rất sâu: Ái dục không phải chỉ là vấn đề thèm khát, ái dục là vấn đề tập khí, là vấn đề mặc cảm sâu sắc. Kinh dạy rất “cạn tàu ráo máng” và đi rất sâu. Phải quán chiếu thật kỹ để thấy rằng sự thèm khát, tập khí và mặc cảm tô màu cho những tư duy, những mong muốn và những nhận thức của mình.

Trong đại chúng của mình có rất nhiều sư cô, sư chú xinh đẹp. Một hôm, một sư cô tới kể với thầy rằng có một sư anh tới tâm sự với sư cô là bây giờ sư anh đã trên 30 tuổi rồi, sư anh phải nghĩ tới tương lai của mình. Mình phải làm gì cho xứng đáng với lý tưởng của một người xuất gia có định hướng trong cuộc đời và sư anh muốn hỏi ý kiến của sư em. Sư em có ý kiến gì về tương lai của sư anh hay không? (Có thể sư anh đã hỏi ý kiến của thầy và của các sư anh khác rồi, nhưng vì thấy sư em xinh đẹp dễ thương, nên tới hỏi sư em). Sư cô chưa trả lời ngay mà nói mình cần phải suy nghĩ, rồi sẽ trả lời sư anh sau. Sư cô đó đã kể lại với thầy: “Bây giờ con đã có câu trả lời cho sư anh rồi. Con có thể tới nói trực tiếp hoặc gửi e-mail cho sư anh. Câu trả lời của con như thế này:

cái quan trọng nhất mà sư anh cần phải làm là đào cho tận gốc ái dục trong bản thân.”

Thầy rất hạnh phúc vì trong chúng của mình có những sư em như vậy, có khả năng giúp được cho sư anh mình. Dù sư em chưa học kinh này, nhưng đã trả lời đúng vào một bài kệ trong kinh. Việc đầu tiên phải làm trên con đường thực hiện lý tưởng là đào được tận gốc ái dục trong con người của mình. Khi có được một sư em hay một sư anh có tuệ giác như vậy, mình phải tự hào là trong chúng của mình có những vị Bồ tát thực tâm tu học.

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

Bài kệ cho thấy rõ cái ngã chấp của mình là nguồn gốc của tất cả mọi mặc cảm. Vì thấy mình là một cái ta riêng biệt, nên mình mới so sánh mình với người để thấy hoặc mình hơn, hoặc mình thua, hoặc mình bằng người khác. Rất ít người biết phân tích tình yêu và sự luyến ái dưới góc độ của vô ngã. Đức Thế Tôn là người đầu tiên đưa ra vấn đề này. Phân tích tình yêu dưới góc độ của vô ngã, ta sẽ khám phá ra được những điều rất mâu thuẫn. Chúng được vô ngã, ta thấy mình có trong người kia và thấy người kia cũng có trong ta. Lúc đó mình thấy rất khỏe nhẹ và hạnh phúc. Sư anh của mình cũng là mình, sư em của mình cũng là mình, sư chị của mình cũng là mình. Chê hay khen người đó cũng là chê khen

mình, nên mình không còn là nạn nhân của sự khen chê nữa. Vô ngã là một tuệ giác, khi có tuệ giác này rồi thì tất cả các vấn đề đều được giải quyết, trong đó có vấn đề ái dục, vấn đề tình yêu. Phương thuốc mà đức Thế Tôn đưa ra là phương thuốc trị tận gốc, không phải là chối bỏ thương yêu, mà là thương yêu trong ánh sáng của tuệ giác Vô Ngã. Thương, theo đúng ý nghĩa chân thực của nó, là không còn sự phân biệt, là phải có yếu tố xả (*equanimity*), một trong bốn yếu tố mà Phật gọi là thương yêu không bờ bến (Tứ Vô Lượng Tâm). Xả là sự vắng mặt của ba loại mặc cảm, không còn phân biệt, kỳ thị, ôm lấy tất cả và không có khổ đau. Khi trong tình thương mà vắng mặt sự phân biệt, kỳ thị thì tình thương ấy cũng vắng mặt luôn cả khổ đau. Mình phải thương theo hướng đó.

Chúng ta nên dành thời gian để pháp đàm sâu sắc về hai gốc rễ của ái dục là tập khí và mặc cảm.

Bài kệ 11

Nhất thiết ý lưu diễn	一切意流衍
Ái kết như cát đằng	愛結如葛藤
Duy tuệ phân biệt kiến	唯慧分別見
Năng đoạn ý căn nguyên	能斷意根原

Dòng tâm ý tham dục ấy cứ mặc tình trôi chảy khiến cho những nút thắt ái dục đan kết lại với nhau chằng chịt. Chỉ có tuệ giác chân thật mới có thể có khả năng phân biệt và thấy rõ điều này, giúp ta đoạn trừ được căn nguyên của nó nơi tâm ý.

Nhất thiết ý lưu diễn: Nhất thiết là tất cả. Ý là tâm ý. Tất cả dòng tâm ý chảy tràn (lưu diễn).

Ái kết như cát đằng: Kết là những nút thắt, được dịch từ chữ *samyojana*, tiếng Anh là *fetters*. Trong bản tiếng Pāli có chữ *saṃyojana*, *saññojana* và có cùng nghĩa như *samyojana*, tức

là những sợi dây ràng buộc. Ngoài ra, còn có chữ *sanga*, *sanga* có nghĩa là trước 著, tức sự vướng mắc. Vô trước (*asanga*) là không vướng mắc. Asanga là tên một thầy lớn, anh ruột của thầy Vasubandhu (Thế Thân). Trong bản Pāli có hai chữ dùng để chỉ sự ràng buộc, vướng mắc: chữ *sanyojana* (kết) và chữ *sanga* (trước), dịch ra tiếng Anh là bonds. Cát đằng là những dây leo, tiếng Anh là *creeper*, tiếng Phạn là *lata*. Chữ *lata* đồng thời cũng có nghĩa là tham dục. *Lata* là một épithète của chữ *tanha*, *tanha* là dục.

Cả dòng tâm ý chảy mạnh làm cho những nút thắt và những vướng mắc của ái dục kết thành những dây leo chằng chịt.

Duy tuệ phân biệt kiến: Chỉ có tuệ giác mới có thể thấy, có thể phân biệt được

Năng đoạn ý căn nguyên: và đoạn trừ được nguồn gốc của tâm ý tham dục. Ý là ái ý, dục ý. Đoạn là cắt đứt.

Vấn đề giải thoát không phải là ép xác cho khô để hết năng lượng tình dục. Giải thoát là vấn đề có tuệ giác. Có tuệ giác và tình thương rồi, thì tuy năng lượng tình dục còn có đó, nhưng mình có thể xử lý nó dễ dàng. Đó gọi là đào tận gốc. Có đủ trí tuệ và tình thương nên mình thấy rõ ràng, mình không được làm chuyện đó, vì nó sẽ đưa tới khổ đau cho chính mình và cho người khác. Ví dụ, có một người có khuynh hướng muốn lạm dụng tình dục một em bé. Có thể người đó đã được sinh ra với tập khí này từ tổ tiên để lại. Dù cho có đi xuất gia làm một ông thầy hay một ông cha, thì tập khí đó vẫn còn. Dù người này không muốn lạm dụng tình dục của trẻ em, nhưng tiềm tàng trong con người họ vẫn có hạt giống đó. Khi bắt đầu thấy được điều đó, thì sự giận dữ, sự thù hận của mình đối với những người lạm dụng tình dục trẻ em sẽ bớt đi nhiều lắm. Và mình sẽ thấy xót thương cho cả hai bên, vì kẻ phạm tội cũng là một nạn nhân của tập khí.

Con đường giải thoát cho người đó không phải là hủy hoại thân thể. Có nhiều người rất tức giận, vì trong họ cái tập khí đó hơi mạnh; họ không muốn như vậy, nên họ tự hủy hoại thân thể của mình. Trong truyền thống Tây phương cũng như Đông phương, có người đã lấy dao tự cắt bộ phận sinh dục của mình, gọi là đoạn âm, bởi vì họ không chấp nhận năng lượng đó của họ. Họ không muốn như vậy! Thi sĩ Huy Cận hỏi tại sao Thượng đế sinh ra cơ thể con người kỳ cục như vậy?

*Thân quá nặng nên hôn sa xuống thấp
Chớ giận chi những kẻ mất thiên đường.*

Thi sĩ trách tại sao Thượng đế lại sinh ra cơ thể con người quá nặng nề như vậy. Mình không muốn, nhưng cơ thể mình muốn như vậy. Ngày xưa, trong giáo đoàn của Bụt có người đã tự đoạn âm và bị Bụt la rầy, Bụt nói: “Đoạn âm không bằng đoạn tâm” (đoạn âm bất như đoạn tâm), cắt đứt cái tâm chứ không nên cắt đứt cái thân.

Ta phải tìm phương pháp để đối xử với năng lượng đó, chứ tự hủy hoại thân thể thì không giải quyết được vấn đề. Phương pháp Bụt đưa ra là phải có tuệ giác, có tuệ giác là có từ bi. Nhìn một em bé, mình có thể có khuynh hướng muốn lạm dụng nó, nhưng nếu có đủ trí tuệ, mình sẽ thấy nếu mình làm chuyện đó là mình làm hỏng cả cuộc đời của nó và làm hỏng luôn cả cuộc đời mình. Đứa bé ấy nó mới có sáu, bảy tuổi, nếu bị lạm dụng tình dục thì vết thương sẽ đi theo nó khiến nó đau khổ suốt đời. Thấy được như vậy, tự nhiên mình có từ bi. Chính trí tuệ và từ bi cứu mình và cứu em bé. Muốn làm được chuyện đó, mình phải có Bụt, có Pháp, có Tăng hộ niệm và yểm trợ. Làm một mình rất khó, nhất là khi sống một mình, không có sự hướng dẫn của thầy, của bạn, của giáo pháp. Có những trường hợp tập khí quá nặng, người đó phải được đặt trong một hoàn cảnh có sự giữ gìn của một

đoàn thể những người hiểu biết phương pháp. Nếu thả lỏng người đó vào trong hoàn cảnh tự do, người đó sẽ gây tàn hại cho những em bé khác và cho chính họ. Đó mới gọi là thương.

Theo tuệ giác của Bụt, có bốn cái thấy sai lạc gọi là Tứ điên đảo (*viparyasa*). Điện đảo có nghĩa là đảo lộn trật tự (*upside down*). Có bốn cái thấy trái ngược với sự thật, mình phải làm sao cho bốn cái thấy đó đúng trở lại:

1. Thường (*nitya*): Sự vật là vô thường (*anitya*) mà mình thấy là thường (*nitya*). Đó là đệ nhất điên đảo, một trong bốn cái thấy đảo lộn.

2. Lạc (*sukha*): Đó là khổ mà mình tưởng là lạc. Ví dụ như mình đi tìm hạnh phúc trong ma túy, trong tửu sắc. Những thứ đó không phải là lạc (*sukha*), nó là khổ (*dukha*).

3. Ngã (*atma*): Bông hoa không có chủ thể riêng biệt, con người không có chủ thể riêng biệt, cha không có chủ thể riêng biệt mà con cũng không có chủ thể riêng biệt. Cha có trong con và con có trong cha, đám mây có trong bông hoa và bông hoa có trong đám mây. Thấy được điều đó là thấy vô ngã, thấy được vô ngã thì không có mặc cảm. Chưa thấy được vô ngã thì cái thấy của mình còn đảo ngược. Mình phải tu tập như thế nào để có chánh kiến, có cái thấy chân thật (*right view*).

4. Tịnh (*suddhi*): Tịnh là tinh khiết. Nó không tinh khiết mà mình cho là tinh khiết. Nó là ái nhiễm (*unhealthy, unsane*) mà mình cho là tinh khiết. Đó gọi là điên đảo.

Thường – lạc – ngã – tịnh, đó là bốn cái thấy đảo ngược, gọi là Tứ điên đảo. Khi quán chiếu thấy được nó là tà kiến (*wrong view*), chúng ta đạt tới tuệ giác. Nhìn vào đối tượng của ái dục, thấy được bản chất của nó không phải thường, không phải lạc, không phải ngã, không phải tịnh, nó gây khổ đau

cho mình và cho người kia trong tương lai, tự khắc chúng ta có tuệ giác. Có tuệ giác là có từ bi, có khả năng thấy và phân biệt được. Chỉ khi có tuệ giác rồi, ta mới đoạn trừ được cái nguồn và cái gốc của dục ý mà thôi.

Chúng ta phải cùng nhau đặt ra những câu hỏi rất thực tế, để cùng quán chiếu và đi tới tuệ giác, đó là: Trong cuộc phiêu lưu ân ái vướng mắc này, mình sẽ đi về đâu và người kia sẽ đi về đâu? Nếu tiếp tục đi sâu vào sự liên hệ đó, thì ngày mai mình sẽ đi về đâu trong cuộc đời người tu của mình và người kia sẽ đi về đâu? Nếu tiếp tục đi vào chuyện vướng mắc, mình và người kia sẽ trở thành ra cái gì? Trong giây phút hiện tại, mình đã có thể thấy được tương lai.

Câu hỏi thứ hai là: Chí nguyện của mình là gì? Mình có thật sự muốn thực hiện chí nguyện đó hay không? Nếu mình thật sự muốn hoàn thành chí nguyện lớn lao đó, thì tại sao mình lại còn muốn đi vào con đường này? Con đường ngược lại với chí nguyện ban đầu của mình, nó làm cho mình không còn năng lượng để có thể tu học và độ đời.

Câu hỏi thứ ba là: Nếu ta để cho sự kiện vướng mắc đó đưa ta và người kia đi xa, ta không muốn nghe lời khuyên nhủ và giáo giới của tăng thân thì ta sẽ đi tới đâu? Ta nói mình có đủ tuệ giác để tự lo cho mình thì mọi người trong tăng thân sẽ đối xử với ta như thế nào? Chúng ta có thể có câu trả lời là mình sẽ trở thành đối tượng “khó gần” của tăng thân, vì tăng thân thấy không thể tới chuyện trò được với mình, không thể tới chơi được với mình. Lúc ấy, mình sẽ thấy mình như một kẻ lưu lạc và mọi người đang nhìn mình bằng con mắt khác. Khi đó mình là một giọt dầu trong bát nước của tăng thân. Nếu mình vẫn cứ tiếp tục đi về hướng đó, chắc chắn một ngày nào đó mình sẽ từ bỏ con đường hiện giờ mình đang đi và mình sẽ đánh mất tăng thân. Có những người ngoan cố đi

con đường mà tăng thân không ngăn cản được, nên đã đánh mất tăng thân và không trở về được với tăng thân nữa.

Tất cả dòng suối tâm ý tuôn chảy tạo ra những nút thắt, những ràng buộc khiến cho cây ái dục đan vào nhau chằng chịt. Trong trường hợp đó, chỉ có tuệ giác mới giúp cho ta thấy và phân biệt được rõ ràng cái gì đang xảy ra, giúp ta chấm dứt được dục ý, chấm dứt được cái nguồn và cái gốc của ái dục.

*

Đây là bài Pháp thoại ngày 13 tháng 05 năm 2010, tại thiền đường Trắng Rằm, chùa Từ Nghiêm, xóm Mới, Làng Mai.

Chúng ta cùng đọc lại những bài kệ đã học:

1. *Tâm ý đi về hướng ái dục thì cây ái dục sẽ đâm chồi, trở nhánh rất mau. Tâm ý phân tán vì đối tượng ái dục sẽ làm cho lửa ái dục bùng cháy trong ta. Kẻ đi tìm ái dục cũng giống như một con vượn chuyên càn tìm trái, chuyển từ cành này sang cành khác.*

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

3. *Bị ái ân mê hoặc người ta sớm muộn gì cũng bị vướng vào dục tình. Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn giống như dòng nước rỉ, rỉ mãi cũng đầy hồ.*

4. *Ở đời có nhiều thứ lo lắng và đau buồn, nhưng không có thứ lo buồn nào lớn hơn cái lo buồn do ái dục đem lại. Buông bỏ được ái dục mới hết lo buồn.*

5. *Muốn tâm ý được an vui thì phải quyết tâm vứt bỏ ái ân. Không ân ái thì không đi vòng quanh trong cõi luân hồi, không còn phải*

mang nặng ưu tư, không còn thấp thỏm mong cầu những gì ô nhiễm. Không còn ái nhiễm thì sẽ được thật sự an vui.

6. Ân ái thâm trọng thì đến giờ lâm chung bao quanh bởi những người thân thuộc, sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Cái khổ do ân ái gây nên thường đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách.

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

8. Gốc cây ái dục sâu và vững, tuy cây đã bị đốn nhưng các cành lá vẫn có thể sinh ra trở lại. Tâm ái dục chưa dứt trừ thì theo lẽ thường cái khổ do ái dục đem tới vẫn còn trở lại như thường.

9. Như con vượn nhảy ra khỏi cây này thì lại nhảy vào cây khác, người đời cũng thế, ra khỏi được ngục tù ái dục này rồi lại lao vào ngục tù ái dục khác.

10. Tâm ái dục là một dòng chảy thường xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn. Những mong cầu và nhận thức của ta đều có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục và do đó chính mình tự che lấp sự thật và không thấy được sự thật.

11. Dòng tâm ý ái dục ấy cứ mặc tình trôi chảy khiến cho những gút thắt ái dục đan kết lại với nhau chằng chịt. Chỉ có tuệ giác chân thật mới có thể có khả năng phân biệt và thấy rõ điều này, giúp ta đoạn trừ được căn nguyên của nó nơi tâm ý.

Bài kệ 12

Phù tùng ái nhuận trạch
 Tư tưởng vi tư mạn
 Ái dục thâm vô đế
 Lão tử thị dụng tăng

夫從愛潤澤
 思想為滋蔓
 愛欲深無底
 老死是用增

Dòng suối ái dục thấm vào tư duy, mong cầu và nhận thức để lớn mạnh và quấn vào nhau. Nguồn suối ái dục sâu không đáy kia làm cho cái già và cái chết tăng trưởng một cách rất là mau chóng.

Phù tùng ái nhuận trạch: Theo lẽ thường thì dòng ái dục kia thấm vào trong dòng sông (tâm thức) của mình và làm cho

Tư tưởng vi tư mạn: những tư duy, mong muốn và nhận thức (nhiễm màu của ái dục) lớn lên (tư) và quấn vào nhau (mạn).

Ái dục thâm vô để: Ái dục sâu và không có đáy.

Lão tử thị dụng tăng: Do ái dục mà cái già và cái chết tới rất mau.

Bài kệ 13

Sở sinh chi bất tuyệt	所生枝不絕
Đăn dụng thực tham dục	但用食貪欲
Dưỡng oán ích khư trủng	養怨益丘塚
Ngu nhân thường cấp cấp	愚人常汲汲

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

Sở sinh chi bất tuyệt: Những cành nhánh sinh ra không chấm dứt

Đăn dụng thực tham dục: Tại vì được chăm bón và nuôi dưỡng bằng nguồn thực phẩm tham dục nên cành lá của cây ái dục càng ngày càng vươn lớn.

Dưỡng oán ích khư trúng: Ích là làm cho lớn lên. Khư là đồi đất, đồng đất. Trúng hay chủng là những gò mả. Ái dục nuôi dưỡng oán hận thành gò thành đồng.

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

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

Bài kệ 14

Tuy ngục hữu câu diệp
Tuệ nhân bất vị lao
Ngu kiến thê tử tức
Nhiễm trước ái thậm lao

雖獄有鉤鐐
慧人不謂牢
愚見妻子息
染著愛甚牢

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

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

Tuệ nhân bất vị lao: Những người có trí tuệ không cho đó là những thứ kiên cố nhất.

Ngu kiến thê tử tức: Ngu chỉ những người không có trí tuệ. Thê tử là vợ con, ý nói tới vòng hệ lụy, ái dục. Tức là bị chặn đứng lại.

Nhiễm trước ái thậm lao: Nhiễm trước là vướng vào và bị ô nhiễm, thậm là rất (*very*), lao là kiên cố (*solid*). Vướng vào ái dục, đó mới thực là vướng vào thứ gông cùm kiên cố.

Bài kệ thứ 14 đã ví ái dục như những gông cùm và móc khóa khóa chặt con người. Những thứ gông, thứ khóa này các bậc thức giả thấy rằng chúng còn kiên cố hơn cả những dụng cụ kiểm tỏa trong lao tù. Chúng là những vòng luẩn quẩn của vợ con, thân quyến và ái tình mà bao nhiêu người không có trí tuệ đang bị vướng vào. Khi người ta đã bị giam cầm bởi chúng thì bao nhiêu chí khí đều bị tiêu tán hết, chí nguyện cũng xa rời, mà con đường lý tưởng cũng không thể đi tiếp được. Mình không dám nói, không dám làm vì nếu mình nói, mình làm thì mình sợ sẽ động tới an nguy của vợ con hoặc chồng con mình, của những người mình thương. Lúc đó, khác nào mình đang bị bịt miệng, còng tay và trói chặt bằng những cái gông cùm còn vững chắc hơn cả những cái gông bằng đồng, bằng sắt. Chính vì vậy, những người làm cách mạng thường sống độc thân để hoạt động; vì khi sống độc thân, họ có can đảm nói và làm những điều họ cho là đúng để đem lại giải phóng và an vui cho đất nước. Cuộc sống độc lập đó cho phép họ sống thực sự là một đấng hào kiệt, tự do tung hoành mà không bị vướng bận bởi vợ chồng, con cái hay ái tình.

Những người ngoài đời muốn làm cách mạng còn phải xa lìa ái dục, huống chi là người có chí hướng độ đời như Siddharta?

Bài kệ 15

Tuệ thuyết ái vi ngục	慧說愛為獄
Thâm cố nan đắc xuất	深固難得出
Thị cố đương đoạn khí	是故當斷棄
Bất thị dục năng an	不視欲能安

Người có trí tuệ thấy ái dục là một ngục tù kiên cố khó thoát ra khỏi. Người ấy biết rõ rằng, phải đoạn trừ ái dục thì mới thật sự được an vui.

Tuệ thuyết ái vi ngục: Những người có trí tuệ nói rằng ái dục là ngục tù.

Thâm cố nan đắc xuất: Nó sâu vững khó mà đi ra khỏi.

Thị cố đương đoạn khí: Vì vậy cho nên phải chấm dứt, phải buông bỏ.

Bất thị dục năng an: Không vướng vào ái dục thì mới thật sự có an vui.

Bài kệ này tiếp nối bài kệ trên với hình ảnh ái dục như ngục tù sâu vững, những người muốn đạt tới giải thoát, an vui cần tìm cách thoát ra khỏi nó. Bài kệ nhắc tới sự thực tập đoạn khí, tức là chấm dứt và buông bỏ những đối tượng của dục vọng.

Bài kệ 16

Kiến sắc tâm mê hoặc	見色心迷惑
Bất duy quán vô thường	不惟觀無常
Ngu dĩ vi mỹ thiện	以為美善
An tri kỳ phi chân	安知其非真

Thấy sắc mà bị mê hoặc, đó là vì không biết quán vô thường. Kẻ u mê tưởng rằng cái sắc ấy là một cái gì lành và đẹp, không biết rằng

*cái bóng dáng bên ngoài kia không chứa đựng được một cái gì bên
bỉ và chắc thật bên trong nó.*

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

Bất duy quán vô thường: Mình không có tuệ giác vô
thường.

Ngũ dĩ vi mỹ thiện: Ngũ là những người không có trí tuệ.
Những người thiếu trí tuệ cho đó là đẹp, là lành.

An tri kỳ phi chân: Không biết nó không phải là cái gì chân
thật.

Trong bài kệ 11 chúng ta đã học rằng chỉ có tuệ giác mới giúp
mình đào được gốc rễ của cây ái dục. Tuệ giác này là tuệ giác
vô thường, vô ngã, khổ và bất tịnh. Nếu không có tuệ giác thì
cái thấy của mình là vọng tưởng, là cái thấy đảo ngược
(*perverted view*). Mình thấy là thường, là ngã, là lạc, là tịnh
trong khi chúng là vô thường, là vô ngã, là khổ, là bất tịnh.
Với bài kệ thứ 16, chúng ta học sâu hơn về tuệ giác vô thường
để đoạn trừ ái nhiễm.

Văn dịch rất hay, bài kệ có chứa cả ba chữ: Chân (*the truth*),
Thiện (*the good*) và Mỹ (*the beauty*). Còn hay hơn nữa khi bài
kệ cho ta một cái thấy rằng bởi vì cái sắc (đối tượng của ái
dục) là không thật (phi chân) như những ý niệm thường, lạc,
ngã, tịnh của ta, nên nó cũng không đẹp (mỹ) và lành (thiện).
It's not true, it's not good either and it's not beautiful either.

Sắc có thể dịch là nhan sắc, tức là vẻ đẹp bề ngoài, vẻ đẹp có
thể quyến rũ và mê hoặc tâm mình. Người có trí tuệ thấy nó
là cái cần phải xa lìa và buông bỏ, nhưng hầu hết con người
của xã hội này đang đua nhau chạy theo nó. Chỉ cần nhìn vào
các thành phố là mình thấy rõ điều đó ngay. Sản phẩm làm
đẹp cho đàn bà và đàn ông đang bán rất chạy. Khắp nơi nơi,

những tiệm bán mỹ phẩm mọc lên như nấm. Chúng ta hãy tưởng tượng tới sự nực cười của nước hoa. Mình rất hôi, nhưng nếu rải vào vài giọt nước hoa thì nó sẽ át mùi hôi đi và mình tưởng rằng mình thơm thật. Khoa giải phẫu thẩm mỹ cũng đang rất thịnh hành, bao nhiêu người đang tới đó để bơm chất hóa học vào trong ngực, trong mặt cho phình lên, cho đẹp và nhờ dao kéo gọt tĩa, chỉnh trang những khiếm nhã trên thân thể.

Người nào cũng muốn trang điểm cho vẻ ngoài thêm hấp dẫn, nhưng bên trong thì không có gì thật cả. Đó gọi là phi chân, là không có thật mà mình tưởng là nó thật, nên mình tin là nó lành và đẹp. Bài kệ thứ 16 nhắc nhở chúng ta về sự thực tập quán vô thường. Hình dáng bên ngoài đó không chắc thật, mai một nó sẽ không còn như vậy nữa, vì vậy cho nên ta không nên vướng vào nó. Vô thường là một trong bốn phép quán quan trọng, chúng ta cần thực tập sâu sắc để thực sự vượt thoát được ngục tù của ái dục.

Cái gì thật sự Mỹ, thật sự Thiện thì trong đó phải có Chân.

Bài kệ 17

Dĩ dâm lạc tự lý

以婬樂自裹

Thí như tầm tác kiến

譬如蠶作繭

Trí giả năng đoạn khi

智者能斷棄

Bất hể trừ chúng khổ

不盼除眾苦

Tự nhốt mình trong sắc dục thì cũng như con tằm kéo chiếc kén tự mình giam hãm lấy mình. Bậc trí giả có khả năng đoạn trừ và buông bỏ dục tưởng, không thiết tha gì đến cái đối tượng ái dục cho nên mới tránh thoát khỏi mọi khổ nạn.

Dĩ dâm lạc tự lý: Dâm lạc là lạc thú của dâm dục. Tự lý là tự nhốt mình. Lấy lạc thú của dâm dục mà tự nhốt mình vào.

Thí như tầm tác kiến: Tầm là con tầm. Kiến là cái kén. Tự nhốt mình vào dâm dục cũng giống như con tầm làm ra cái kén để tự giam mình.

Trí giả năng đoạn khí: Trí chỉ những người có trí tuệ. Đoạn là cắt đứt, khí là buông bỏ. Những người có trí có khả năng cắt đứt và buông bỏ.

Bất nghệ trừ chúng khổ: Chữ 盼 có thể đọc là nghệ hay hể. Nghệ có nghĩa là nhìn trừng trừng, nhìn chăm chăm, nhìn một cách tức giận. Kẻ trí giả không nhìn chăm chăm vào chuyện đó, nên có thể diệt trừ được tất cả mọi khổ nạn (trừ chúng khổ).

Đặc điểm của kinh là sử dụng nhiều hình ảnh rất tuyệt diệu. Một trong số đó là hình ảnh con tầm kéo cái kén làm thành tù ngục để tự giam hãm nó. Khi nghiên cứu và so sánh với bản tiếng Pāli, chúng ta thấy trong bản Pāli không dùng hình ảnh của con tầm với cái kén, mà dùng hình ảnh con nhện với cái lưới của nó. Lưới nhện là *makkataka-jala* (*jala* là cái lưới), kén tầm là *kosa-kimi*. Có lẽ dịch giả muốn sử dụng một hình ảnh thân thuộc với người Trung quốc hơn, vì vậy hình ảnh cái lưới nhện được thay thế bằng hình ảnh cái kén tầm. Tuy nhiên, cả hai hình ảnh đều cùng diễn tả một hành động của kẻ thiếu trí tuệ, đó là tự giam mình trong tù ngục của dâm dục, cái nhà tù do chính họ tự tạo ra mà không phải ai khác.

Người trí thì có khả năng chấm dứt và buông bỏ, không đoái hoài tới sắc dục cho nên có thể diệt trừ được tất cả khổ nạn.

Bài kệ 18

Tâm niệm phóng dật giả
Kiến dâm dĩ vi tịnh
Ân ái ý thịnh tăng
Tùng thị tạo ngục lao

心念放逸者
見婬以為淨
恩愛意盛增
從是造獄牢

Kẻ có tâm ý phóng dăng khi nhìn vào một đối tượng ái dục thì có thể cho đó là một cái gì tinh khiết, không biết rằng sự tăng trưởng lớn mạnh của ái ân sẽ đem tới bao nhiêu hệ lụy, tù ngục kiên cố sau này.

Tâm niệm phóng dật giả: Giả là những người. Những người có tâm niệm phóng dật, buông lung, phóng dăng.

Kiến dâm dĩ vi tịnh: Kiến là thấy là cho rằng, dâm là những đối tượng của ham muốn. Họ cho rằng những hình ảnh, những đối tượng của ham muốn là những cái gì trong sạch.

Ân ái ý thịnh tăng: Ân ái ý là tâm niệm ân ái. Thịnh tăng là tăng trưởng mạnh mẽ. Vì thấy đối tượng của dâm dục là trong sạch nên tâm ân ái càng ngày càng lớn mạnh.

Tùng thị tạo ngục lao: Từ nguyên do đó mà chế tác ra ngục tù kiên cố sau này. Nhà tù đó, không phải do người khác mà do chính mình làm ra, giống như con tằm làm ra cái kén, hay như con nhện làm ra chiếc lưới để tự giam mình.

Với bài kệ thứ 16, chúng ta được học về phép quán vô thường, bài kệ thứ 18 tiếp tục đưa chúng ta đi tới phép quán bất tịnh. Tuệ giác về tính chất bất tịnh cũng giúp chúng ta phá trừ được vòng vây của ái dục.

Những người có tâm niệm phóng dăng luôn thấy đối tượng ái dục là một cái gì trong sạch nhưng nếu nhìn cho kỹ thì không có gì là tinh khiết hết. Mình có ảo tưởng là đối tượng kia sạch và đẹp bởi vì có thể nó đang mang trên mình một cái vỏ sạch và đẹp nhưng kỳ thực bên trong nội dung thì không có gì được gọi là sạch và đẹp cả. Lột trần mọi lớp vỏ che đậy ra để thấy được sự thật, để không bị đánh lừa bởi hình thức giả dối bên ngoài, đó là phương pháp quán bất tịnh.

Bài kệ 19

Giác ý diệt dâm giả
 Thường niệm dục bất tịnh
 Tùg thị xuất tà ngục
 Năng đoạn lão tử hoạn

覺意滅婬者
 常念欲不淨
 從是出邪獄
 能斷老死患

Những ai thực tập chánh niệm sẽ có khả năng thấy được rằng cái đối tượng ái dục kia là bất tịnh, do đó diệt trừ được dục ý, ra khỏi ngục tù và thoát khỏi tai nạn già và chết.

Giác ý diệt dâm giả: Giác có nghĩa là tỉnh thức, cư sĩ Chi Khiêm đã dịch từ chữ sati. Sati có nghĩa là chánh niệm (*smṛti*). Giả là những người. Những người thực tập chánh niệm có thể diệt trừ được ái dục.

Thường niệm dục bất tịnh: Thường nhớ rằng đối tượng ái dục kia là bất tịnh.

Tùg thị xuất tà ngục: Nhờ đó mà ra khỏi địa ngục của hệ lụy, của tà ma.

Năng đoạn lão tử nạn: Có khả năng chấm dứt được tai nạn của già và của chết.

Quý thầy trong khi pháp đàm đã tìm ra được những điều khá hay. Các thầy thấy rằng những sư anh hay sư em nào đã đào được gốc ái dục, không còn suy nghĩ hay vương vấn về chuyện đó, thì những người ấy có rất nhiều hạnh phúc, có tiến bộ đều đều trong sự tu học và các anh em khác có thể đặt niềm tin vào họ.

Có thầy nói nhu yếu muốn được người khác phái thương yêu có thể được thay thế khi anh chị em cùng chơi với nhau, sinh hoạt chung với nhau trong chúng. Khi mình xây dựng được tình anh chị em đích thực, thì tình anh chị em đó có khả năng thay thế được nhu yếu kia và mình không cần phải hướng tâm tới người khác phái nữa.

Đời sống của người xuất gia dễ dàng hơn đời sống của người cư sĩ. Người cư sĩ, tuy có vợ có chồng, nhưng họ có một đời sống rất khó khăn. Không phải có lúa đói rồi là họ không còn vấn đề, mà có thể khi lấy nhau rồi họ còn có nhiều vấn đề hơn nữa. Con đường dễ đi là con đường xuất gia rộng lượng, nói như vậy không có nghĩa là ai cũng phải đi xuất gia. Tuy kinh này là kinh Bụt dạy cho người xuất gia, nhưng ngay buổi đầu, chúng ta đã đồng ý với nhau là người tại gia cũng có thể học được rất nhiều từ những lời dạy của kinh. Chúng ta phải nghiên cứu làm sao để có thể áp dụng được kinh này cho những người thực tập với hình thức cư sĩ. Thực tập trong một tăng đoàn xuất gia có Thầy, có sư anh, sư chị, sư em luôn nhắc nhở và giữ gìn cho nhau thì rất dễ. Là một cư sĩ tại gia, không được sống trong tăng thân, mình phải cố gắng và khéo léo lắm mới có thể thành công.

Những buổi pháp đàm rất quan trọng. Chúng ta thường pháp đàm chung, nhưng đôi khi cũng nên tổ chức pháp đàm riêng theo từng độ tuổi. Những người trẻ thỉnh thoảng cũng phải ngồi riêng, tại vì khi ngồi với nhau, người trẻ có thể nói ra những điều họ ngần ngại không muốn nói trước những người lớn tuổi hơn mình. Những người lớn tuổi cũng nên làm như vậy, nói với nhau những điều mà mình nghĩ những người trẻ chưa chấp nhận được. Người cư sĩ pháp đàm chung với người xuất sĩ, nhưng nhiều khi cũng phải pháp đàm riêng để tìm ra những phương pháp, đường lối thực tập phù hợp với đời sống tại gia của mình.

Vấn đề ái dục là vấn đề muôn đời. Chúng ta thấy đức Thế Tôn đã đi rất sâu vào trong vấn đề này. Ngài đã đưa ra những gốc rễ rất sâu sắc, Ngài nói rõ là dòng ái dục đi đôi với dòng tập khí và dòng mặc cảm. Mình gây hệ lụy cho mình và cho người khác, vì mình có mặc cảm. Mình muốn chứng tỏ mình là ai đó, mình có một giá trị nào đó và do đó mình đưa người ta vào nỗi khổ niềm đau của sự vướng mắc, rất là tội nghiệp.

Sự phân tích của đức Thế Tôn quả là sâu sắc, chúng ta phải để hết tâm ý tiếp nhận cho thấu đáo và hành trì cho hết lòng!

*

Đây là bài Pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 16 tháng 5 năm 2010, tại thiền đường Nước Tinh, chùa Pháp Vân, xóm Thượng.

Sáng nay khi đi thiền hành, tôi thấy hành tinh của chúng ta là một cái gì rất hiếm trong vũ trụ. Trong khoảng không gian bao la mà có được một sự biểu hiện như trái đất là một điều rất mâu thuẫn. Các nhà thiên văn học dùng kính viễn vọng để quan sát vũ trụ mà chưa tìm ra được một chỗ nào giống như hành tinh của chúng ta. Trong kinh có nói đến những cõi nước khác. Những cõi nước khác ấy chắc là có đó, nhưng chúng ở rất xa và cho tới bây giờ các nhà thiên văn học vẫn chưa tìm ra được một hành tinh nào giống như trái đất của mình cả. Vì vậy, sự sống trên trái đất rất là quý giá. Người ta nói trên mặt trăng có nước đá, nhưng trên mặt trăng cũng không có sự sống. Nếu một ngày nào đó có người báo cáo có cỏ mọc trên mặt trăng thì đó là một tin động trời. Cỏ mà mọc trên mặt trăng là một chuyện rất lạ! Nếu có cỏ mọc trên mặt trăng thì những hãng bất động sản sẽ tìm cách lên đó để xây cất. Điều này chưa xảy ra, nhưng khoa học đang tìm cách làm cho trên mặt trăng có dưỡng khí.

Sáng nay, tôi nói với sư chú Pháp Thệ: “Trái đất của mình là một điều mâu thuẫn. Đi thiền hành trên trái đất cũng giống như là đang tiêu thụ trái đất. Mỗi bước chân của mình là để thưởng thức, để tiếp xúc với đất. Nếu mình có chánh niệm thì mỗi bước chân đem lại hạnh phúc, đem lại sự trị liệu và nuôi dưỡng.”

Thứ năm vừa rồi tại xóm Mới, tôi đi thiền hành với bài kệ:

Mỗi bước chân là phép lạ

Mỗi bước chân là trị liệu

Mỗi bước chân là nuôi dưỡng

Mỗi bước chân là thành thời

Là hành giả, mình phải có khả năng đi một cách có hạnh phúc. Nếu có năng lượng của chánh niệm trong bàn chân, nếu ý thức được sự tiếp xúc của bàn chân với trái đất, mình sẽ có sự thích thú trong khi đi. Và khi ấy, mỗi bước chân thực sự là một phép lạ. Tổ Lâm Tế nói: Mỗi bước chân là thần thông. Địa hành thần thông. Mình có thể làm phép thần thông bằng hai chân của mình. Ai nói là mình không thể làm phép thần thông? Tổ Lâm Tế nói tất cả chúng ta đều có thể thi thố thần thông, mà phép lạ đầu tiên là đi trên mặt đất. Bước đi tâm không bận tới quá khứ, tới tương lai và không bị những dự án, những lo lắng kéo đi. Mỗi bước chân có thành thời, có sự buông thư thì mỗi bước đưa tới sự trị liệu, sự chuyển hóa; là nuôi dưỡng và chuyển hóa cho mình và cho cả trái đất.

Bài kệ 20

Dĩ dục vọng tự tậ

以欲網自蔽

Dĩ ái cái tự phủ

以愛蓋自覆

Tự tứ phược ư ngục

自恣縛於獄

Như ngư nhập cú khẩu

如魚入筍口

Tự cuốn lấy mình trong chiếc lưới ái dục, tự che mình bằng chiếc dù ái dục là tự trôi mình trong vòng hệ lụy như con cá tự chui vào trong một chiếc nơm.

Dĩ dục vọng tự tậ: Vọng là cái lưới, tậ là che lấp. Lấy cái lưới dục vọng mà tự che lấp mình.

Đi ái cái tự phú: Cái là cái ô. Phú là phủ lên, là che lấp. Lấy cái ô tham ái mà tự che đậy mình.

Tự tứ phược ư ngực: Tứ là phóng túng, phược là trói lại. Tự mình phóng túng, tự mình trói mình lại trong ngực thất.

Như ngư nhập cú khẩu: Như con cá đi vào miệng nơm. Cú (có thể đọc là cẩu) là cái nơm. Nơm là một cái bẫy để bắt cá, đan bằng tre có hai cửa, cá đi vào rất dễ nhưng không đi ra được.

Bài kệ 21

Vi lão tử sở tứ

為老死所伺

Nhược độc cầu mẫu nhũ

若犢求母乳

Ly dục diệt ái tích

離欲滅愛迹

Xuất võng vô sở tệ

出網無所弊

Bị cái già và cái chết bắt theo và lấn quẩn bên cạnh đối tượng ấy như một con bê đi tìm vú mẹ. Lia bỏ được dục, không đi theo vết xe của ái thì có thể vượt thoát ra ngoài chiếc lưới ái ân, không còn bị bất cứ một cái gì làm hại mình nữa.

Vi lão tử sở tứ: Vi là bị. Tứ có nghĩa là hầu hạ, là đi theo không rời. Bị cái già và cái chết thăm hỏi, đi theo sát nút.

Nhược độc cầu mẫu nhũ: Nhược là giống như. Độc là con bê (con bò con). Cầu là đi tìm. Mẫu nhũ là sữa mẹ. Khi bị lọt vào lưới ái ân rồi thì mình đi quanh quẩn xung quanh đối tượng giống như một con bê đi tìm vú mẹ, không thể đi xa được.

Ly dục diệt ái tích: Khi thoát ly được ái dục và xóa được vết tích của nó (diệt ái tích).

Xuất võng vô sở tệ: Xuất võng là ra khỏi lưới, Tệ là tệ hại, là hệ lụy. Vô sở tệ là không có gì làm mình hệ lụy, không có gì che lấp được mình nữa.

Các bài kệ 20 và 21 có thể được xem như là trung tâm điểm của kinh. Cụm từ “chiếc lưới ái ân” được lấy ra từ bài kệ thứ 20 để làm tên kinh. Chúng ta có thể gọi kinh này là Ái Võng Kinh 愛網經, kinh Chiếc Lưới Ái Ân (The net of love sutra). Khi mình đã lấy cái lưới tham dục tự quán mình, đã lấy chiếc ô ái ân tự che mình rồi, thì mình buông lung và tự đưa mình vào tù ngục như con cá đi vào miệng chiếc nơm. Khi bị lọt vào lưới ái ân rồi, mình bị cái già và cái chết đuổi theo như con bê đi tìm cầu sữa mẹ, không cách gì thoát ra được. Đây là những hình ảnh rất hay, đầy chất thi ca! Thi ca được làm bằng hai yếu tố: hình ảnh và âm điệu. Kinh kệ cũng vậy, cũng là thi ca, bởi vì trong đó có rất nhiều hình ảnh và âm điệu tuyệt vời. Theo dõi kinh chúng ta thấy khi nói về ái dục, Phật đã đưa ra rất nhiều hình ảnh sinh động và thực tế, nào là cái cây, con vượn, dây leo, dòng nước lũ, con bê tìm vú mẹ, con cá chui vào nơm v.v... Và chúng ta đã chọn hình ảnh chiếc lưới đại diện cho các hình ảnh ấy để làm tên kinh.

Chỉ khi nào lìa xa được ái dục, xóa hết những vết tích của nó thì khi đó mình mới thực sự ra khỏi được cái lưới, không còn bị bất cứ một cái gì gây hệ lụy và làm hại được nữa.

Mình là chàng dũng sĩ, là người có chí nguyện thực tập, mình phải dũng mãnh dang tay xé toạc lưới ái ân. Mỗi vị xuất sĩ và mỗi vị cư sĩ nên viết một chứng từ thuật lại kinh nghiệm của mình về ái ân, viết cho thật, thì tự nhiên sẽ hay. Chúng ta hãy đọc lại bản dịch:

Tự cuốn lấy mình trong chiếc lưới ái dục, tự che mình bằng chiếc dù ái dục là tự trói mình trong vòng hệ lụy như con cá tự chui vào trong một chiếc nơm.

Bị cái già và cái chết bắt theo và lẩn quẩn bên cạnh đối tượng ấy như một con bê đi tìm vú mẹ. Lìa bỏ được dục, không đi

theo vết xe của ái thì có thể vượt thoát ra ngoài chiếc lưới ái ân, không còn bị bất cứ một cái gì làm hại mình nữa.

Bài kệ 22

Tận đạo trừ ngục phược
Nhất thiết thứ bỉ giải
Dĩ đắc độ biên hành
Thị vi đại trí sĩ 是

盡道除獄縛
一切此彼解
已得度邊行
為大智士

Đi trọn được con đường, cởi bỏ được mọi ràng buộc hệ lụy, giải phóng được mọi phân biệt kỳ thị, vượt qua được các ý niệm lương nguyên, đó mới thật là bậc xuất sĩ đại trí.

Tận đạo trừ ngục phược: Đạo là con đường. Tận đạo là đi cho hết con đường, không bỏ dở nửa chừng. Trừ ngục phược là cắt đứt, diệt trừ những sợi dây ràng buộc vào chốn ngục tù.

Nhất thiết thứ bỉ giải: Thứ là cái này, bỉ là cái kia, chỉ cho sự phân biệt kỳ thị (*discrimination*), cái này không phải là cái kia, cái kia không phải là cái này. Giải là thấu suốt và cũng có nghĩa là cởi trói. Hiểu thấu và cởi trói tất cả mọi ý niệm phân biệt, kỳ thị.

Dĩ đắc độ biên hành: Độ là vượt thoát, biên là một bên, biên hành là vướng mắc vào một bên. Vượt thoát sự vướng mắc vào một bên.

Thị vi đại trí sĩ: Đó mới thật là bậc đại sĩ có trí tuệ lớn.

Chân lý là cái này nằm trong cái kia, không thể lấy cái này ra khỏi cái kia. Trái và phải dường như đối lập nhau, nhưng nếu không có trái thì không có phải và không có phải thì không có trái. Cha và con cũng vậy, nếu không có cha thì không có con và không có con thì không có cha. Người đàn ông đó nếu không có đứa con thì ông ta không thể được gọi là cha và đứa con cũng vậy, cũng nhờ có cha mà nó được gọi là con. Cha

và con không thể tách rời nhau được. Nếu thấy được như vậy tức là ta đã có thể Nhất thiết bỉ thử giải, hiểu được và cõi trối cho tất cả mọi sự phân biệt, kỳ thị.

Nếu bị kẹt vào những quan niệm như “cái này không phải là cái kia”, “cha và con là hai cái khác nhau”, “vật thể và tâm thức là hai cái khác nhau”, “sinh-tử là hai cái khác nhau”, “có-không là hai cái khác nhau” thì đó là bị vướng vào cái thấy lưỡng nguyên (*dualistic view*), vướng vào biên hành. Trong truyền thống Cơ Đốc giáo, chúng ta quan niệm rằng có một Thượng đế tạo ra thế giới và có thế giới này là do Thượng đế tạo ra, Thượng đế và thế giới là hai cái khác nhau. Đó là một cách nhìn lưỡng nguyên. Chúng ta hãy thử đặt lại một câu hỏi là nếu không có tạo vật thì làm sao có thứ gọi là tạo hóa? Trả lời được câu hỏi đó rồi thì ta còn có thể thấy Đấng Sáng Tạo và vật được sáng tạo là hai thực tại đứng ngoài nhau không?

Con đường của đạo Bụt là con đường Trung Đạo (*The Middle Way*), không vướng vào bờ nào và vượt thoát mọi ý niệm phân biệt. Cũng như một khúc gỗ trôi trên một dòng sông, khúc gỗ đó muốn đi tiếp để trôi ra biển, nó phải không bị vướng vào một trong hai bờ, nó phải đi con đường Trung Đạo; bằng không, nó sẽ không bao giờ ra biển được.

Khoa học bây giờ cũng bắt đầu thấy được những gì đức Thế Tôn đã khám phá từ rất lâu. Họ đã nhận ra rằng tâm thức quán sát và thế giới được quán sát dính chặt vào nhau, không thể tách riêng ra được. Khi lấy tâm quán sát một đối tượng thì đối tượng đó bị thay đổi bởi sự quán sát kia. Khi một lượng tử (*quantum*) không bị quán sát, nó rất tự do, nó có mặt khắp nơi; nhưng khi mình quán sát nó, nó bắt đầu có vị trí trong không gian và thời gian. Vì vậy, các nhà khoa học đã bắt đầu đi tới kết luận là đối tượng quán sát và tâm thức quán

sát không phải là hai cái riêng biệt tách rời nhau. Các nhà khoa học bây giờ đang vùng vẫy trong cái lưới nhĩ nguyên.

Chúng ta may mắn được là học trò của Bụt, vì vậy chúng ta phải tinh chuyên đi con đường của Bụt để trở thành một con người tự do, một bậc đại sĩ có trí tuệ lớn. Muốn được như vậy, mình phải làm ba điều:

Phải cởi được sợi dây ái dục để đi trọn vẹn con đường.

Không kỳ thị “cái này” và “cái kia”.

Không bị vướng vào cái nhìn lưỡng nguyên.

Bài kệ thứ 22 rất là sâu, nó là hạt giống của giáo lý Trung Đạo sau này. Chúng ta có Đại Trí Độ Luận, Trung Quán Luận, những bộ luận lớn đó được đặt nền móng trên những câu kinh này. Những tư tưởng vĩ đại của Đại Thừa không phải là những cái gì mới, mà đã có sẵn trong đạo Bụt nguyên thủy. Bài kệ thứ 22 đủ để chứng minh cho điều đó.

Bài kệ 23

Vật thân viễn pháp nhân

勿親遠法人

Diệc vật vi ái nhiễm

亦勿為愛染

Bất đoạn tam thế giả

不斷三世者

Hội phục đọa biên hành

會復墮邊行

Đừng thân cận với những kẻ đi ngược chánh pháp, cũng đừng để bị lôi kéo theo con đường ái nhiễm. Nếu chưa vượt thoát được thời gian thì hành giả vẫn còn bị kẹt vào cái thấy nhĩ nguyên.

Vật thân viễn pháp nhân: Vật là đừng, là không nên. Thân là gần gũi, kết bạn. Viễn pháp nhân là những người đang đi ngược với chánh pháp. Đừng gần gũi với những người đi ngược với chánh pháp, tức là những người đang có đam mê, vướng mắc và cứng đầu, không chịu nghe lời nhắc nhở của những bạn đồng tu.

Diệt vật vi ái nhiễm: Diệt là cũng. Nhiễm là dính vào (*infected*). Ái là ái dục. Câu này nghĩa là cũng đừng dính vào ái dục.

Bất đoạn tam thế giả: Tam thế là quá khứ, hiện tại và vị lai, ý chỉ cho ý niệm thời gian. Nếu chưa vượt thoát được ý niệm về thời gian thì...

Hội phục đạo biên hành: vẫn còn bị rơi vào cái nhìn lưỡng nguyên. Đạo là rơi xuống.

Vật thân viển pháp nhân, Diệt vật vi ái nhiễm: Ta không nên thân cận với những người đi ngược với chánh pháp, bởi vì nếu gần họ, ta sẽ bị ảnh hưởng, sẽ bị kéo theo. Người đó có thể nói những câu khiến cho mình thoái thất Bồ đề tâm để họ có thêm đồng minh đi với họ trên con đường họ muốn. Ta chỉ nên thân cận với những người thực tập giới luật và uy nghi vững chãi, có niềm vui trong sự tu học. Trong đại chúng, có thể có một hay hai người “viển pháp nhân”, mình phải tìm cách giúp họ. Nếu mình quá yếu không giúp được, mình phải xa lìa người đó và nhờ đại chúng giúp cho họ.

Bất đoạn tam thế giả, Hội phục đạo biên hành: Chúng ta sống trong thế kỷ thứ 21, thế kỷ mà trong khi các nhà khoa học còn đang tìm hiểu về những hiện tượng bên ngoài như khoa học lượng tử hay khoa thiên văn học, thì đồng thời họ cũng muốn gõ cửa, muốn chạm tới cái gọi là chân lý tối hậu (*the ultimate*), tức là bản môn. Khoa học muốn biết nguồn gốc của thực tại, của sự sống. Khoa thiên văn học và khoa vật lý học cũng muốn đi tìm cái nguyên thủy của thực tại. Các nhà khoa học đang gõ cửa bản thể học (*the door of ontology, the door of metaphysics*). Nhà khoa học đang nói: “Vùng ơi, mở ra! Sésame, ouvre toi!”

Các nhà thiên văn học đã nói tới hiện tượng “Big Bang”, tức là cái nguyên thủy của vũ trụ. Theo cái thấy của họ, thuở ban

đầu chưa có vũ trụ, chỉ có một điểm rất nhỏ. Trong khi quán sát vũ trụ, nhà thiên văn học thấy các tinh hà mỗi ngày mỗi rời xa nhau với tốc độ rất lớn và vũ trụ đang phình ra (*expansion*). Họ đã đồng ý với nhau là thời gian và không gian bắt đầu có từ giây phút gọi là “Big Bang”, còn trước đó không có không gian và thời gian. Các nhà thiên văn học nói rằng trước khi có vũ trụ thì chưa có thời gian và không gian.

Các nhà khoa học lượng tử, khi đi vào trong “cái vô cùng nhỏ” thì thấy rằng quan niệm về thời gian của chúng ta không còn chính xác nữa. Trong thế giới hàng ngày, thời gian là một mũi tên đi về một hướng, nhưng khi đi vào thế giới lượng tử thì họ thấy các lượng tử có thể đi ngược lại. Các nhà khoa học bắt đầu thấy rằng một lượng tử không chỉ có mặt ở một chỗ mà nó có thể có mặt khắp nơi và họ bắt đầu thấy được, hình như thời gian và không gian là những sáng tạo của tâm thức.

Cả khoa học vĩ mô (tức khoa thiên văn học) và khoa học vi mô (tức khoa lượng tử học) đều công nhận rằng tâm của chúng ta tạo ra thời gian và không gian. Thời gian và không gian là do vật thể và tốc độ mà có. Nếu không có vật thể và tốc độ thì không có khái niệm về thời gian và không gian, vì thời gian và không gian là tương tức (*inter-being*).

Nếu các nhà khoa học không buông bỏ được ý niệm về thời gian và không gian, họ vẫn bị kẹt vào cái thấy lưỡng nguyên. Họ đòi hỏi phải có cái bắt đầu, nên mới đi tìm cái gọi là “Big Bang”. Và vì có “cái đầu” nên sẽ có “cái đuôi”, một ngày nào đó sẽ có cái gọi là “Big Crunch”. Các nhà khoa học có thể bị kẹt vào khái niệm thời gian là một cái gì có thật như một thực tại ở ngoài, cho nên họ đòi hỏi phải có một bắt đầu và một chung cục. Ngược lại, với cái nhìn của đạo Phật, chúng ta thấy rằng không có cái gì là “cái đầu” và cũng không có cái gì là “cái đuôi” (vô thủy vô chung) và ý niệm về “bắt đầu” và

“chung cục” chỉ là những ý niệm được sáng tạo bởi tâm thức con người.

Theo đạo Bụt, cánh cửa bí mật mà các nhà khoa học đang cố công tìm vào đã được mở từ lâu rồi (the door is already opened). Thực ra, nó chưa bao giờ từng bị đóng. Vấn đề là nhà khoa học có thể đi vào được hay không thôi. Nhà khoa học có trí năng của mình, nhưng trí năng đó không chắc đã đủ để đưa nhà khoa học đi vào thế giới của bản môn. Họ có thể có những đau buồn, những lo lắng, những sợ hãi, những khổ đau che lấp tâm tư của mình. Tâm của nhà khoa học có thể đang trĩu nặng hành trang của những cái thấy, những cái biết; những cái thấy biết còn mang màu sắc lưỡng nguyên. Nếu chưa vượt thoát được ý niệm thời gian, họ vẫn còn bị rơi vào vòng lẩn quẩn của nhị nguyên. Đó chính là những chướng ngại ngăn không cho họ đi vào cánh cửa mẫu nhiệm của thực tại.

Có hai chướng ngại lớn, đó là phiền não chướng và sở tri chướng. Phiền não chướng tức là những vui, buồn, giận, ghét, thất vọng, đam mê v.v... Tâm thức của mình cũng như tâm thức của nhà khoa học đều đang bị những phiền não che lấp và vì vậy không đi vào được thế giới của bản môn. Nhà bác học Einstein rất thông minh, nhưng trong đời sống cá nhân, ông đã có rất nhiều khổ đau và khó khăn với gia đình. Ông đã ly dị và khổ đau. Nếu Einstein không có những phiền não đó chắc là ông đã đi xa hơn rất nhiều.

Chúng ta cũng vậy, chúng ta có thể là nhà khoa học hay không phải là nhà khoa học, có thể là nhà Phật học hay không phải là nhà Phật học; nhưng nếu có phiền não chướng trong tâm, thì dù cho cửa bản môn có mở, mình cũng không đi vào được.

Sở tri chướng là phiền não thứ hai. Sở tri là những cái mình biết, mình hiểu, những cái thấy của mình. Nếu mình còn bị kẹt vào ý niệm thời gian, còn thấy tâm thức và vật thể là những cái biệt lập, chủ thể và đối tượng là không tương quan với nhau, Thượng đế và tạo vật là hai cái khác nhau, tách rời nhau; thì những cái thấy nhị nguyên đó ngăn không cho mình đi vào được thế giới của bản môn, thế giới của Niết Bàn.

Đức Thế Tôn đã chỉ cho chúng ta phương pháp diệt trừ phiền não chướng và sở tri chướng để chúng ta có thể đi vào được trong bản môn. Mình không cần gõ cửa, mình chỉ cần thực tập niệm, định và tuệ (*smṛti, samādhi, prajña*) gọi là Tam vô lậu học, tức là ba môn học đưa tới sự giải thoát. Đây là khoa học của Bụt (*the Triple Science of the Buddha*). Khoa học của Bụt không cần có những dụng cụ máy móc tối tân như kính viễn vọng, hay máy gia tốc (*accélérateur*)... mà dụng cụ duy nhất cần được sử dụng chỉ là tâm thôi. Và thành công là khi mình diệt trừ được phiền não chướng và sở tri chướng để tâm có đủ sáng suốt mà quán sát thực tại. Buông bỏ đi hết những hành lý của phiền não và ý niệm lưỡng nguyên, mình có đủ tự do đi vào bản môn. Nhà khoa học có đủ tự do đó hay không? Những kiến thức khoa học có giúp cho nhà khoa học đạt tới tự do hay không? Khoa học có thể giúp cho kỹ thuật phát triển, nhưng trong khi đó nhiều người trong chúng ta vẫn bị cuốn theo những tham giận, kiêu căng và vì vậy khổ đau của chúng ta càng ngày càng lớn.

Trong kho tàng đạo Bụt, có những kinh như kinh Rohitassa, kinh Kalama, đó là những kinh mà Bụt dạy cho chúng ta cách đi vào thế giới bản môn mà con đường là sử dụng tâm như một dụng cụ để thể nghiệm thực tại. Mình phải dùi mài, phải làm sáng cái tâm, thì mới có thể thành công được. Khóa học 21 ngày sang năm có thể sẽ có chủ đề “Khoa học của Bụt” (*The sciences of the Buddha*) và mình sẽ nói về sự liên hệ giữa

đạo Bụt và khoa học. Mình có thể mời vài nhà khoa học lượng tử và khoa học thiên văn tới nói chuyện, nhưng chúng ta sẽ trình bày con đường của Bụt như một ngành khoa học. Khoa học này không chỉ dùng trí năng, dùng trí năng thôi thì chưa đủ. Trong đạo Bụt, ngoài trí năng (ý thức, *mind-consciousness*) còn có tàng thức (*store-consciousness*) và chỉ khi nào chuyển hóa được tàng thức thì mới có Đại Viên Cảnh Trí, thứ trí tuệ được miêu tả là sáng trong và chân thực như một tấm gương lớn, thứ trí tuệ giúp ta đi vào thế giới của không sinh, không diệt (xin tham khảo giáo lý chuyển hóa tám Thức thành bốn Trí).

Xin đọc một lá thư từ một sư cô trẻ viết cho tôi, đề cập tới vấn đề ân ái:

Con xin thành kính tri ân Sư Ông đã sinh ra những thầy, những sư chú quá sức dễ thương để cho con thương với một tình thương trong sáng, tình huynh đệ. Đối với con, tình thương đó linh thiêng và cao quý lắm, cho nên con không bao giờ dám làm hoen ố từ ngày con xuất gia cho đến bây giờ. Con thấy mình được an ninh bởi sự bảo hộ của tăng thân. Nếu ở ngoài đời chắc con sẽ còn lận đận và khổ sở lắm với cái tình thế gian đó. Thương yêu nhau mà biết thực tập giới luật và uy nghi, biết tôn kính lẫn nhau thì tình thương ấy rất đẹp và đưa mình đi rất xa.

Trịnh Công Sơn có nói: “May thay trong đời ngoài tình yêu còn có tình bạn. Tình bạn thường có khuôn mặt thật hơn là tình yêu. Sư bội bạc trong tình bạn cũng có, nhưng không nhiều. Tôi thấy tình bạn quý hơn tình yêu vì tình bạn có khả năng làm hồi sinh được một cơn hôn mê và làm phục sinh một cuộc đời tưởng rằng không còn tái tạo được nữa.”

Đây là những lời của Trịnh Công Sơn dùng để ca ngợi tình bạn mà sư cô đã trích ra. Sư cô viết tiếp:

Thật vậy, tình bạn đã đưa con đi xa và bây giờ tình huynh đệ còn đưa con đi xa hơn nữa. Thương nhiều người với tấm lòng rộng mở như vậy, con tin là sẽ không bao giờ len lỏi một bóng hình nào trong trái tim mình.

Có người nói, nhìn vào người mình vướng mắc, quán bất tịnh thì sẽ trừ được tham dục. Riêng bản thân con thì con tập quán những cái thiện, cái mỹ của người đó mà thôi, bởi vì những vị đó rất đẹp và dễ thương, làm sao con có thể quán cái không đẹp và không dễ thương nơi vị đó được? Con nhìn vị đó đẹp quá, con thương quá và con không muốn cái đẹp đó mất đi. Lý tưởng của quý vị đang bùng cháy trong quý vị và lý tưởng của con cũng đang bùng cháy trong con thì tại sao con lại dám làm cho ngọn lửa ấy tắt lịm đi bằng sự mê mờ thiếu sáng suốt của mình.

Cũng giống như một bông hoa, chính vì nó đẹp, chính vì nó tươi mát, luôn làm đẹp cho cuộc đời cho nên mình phải tôn trọng và trân quý nó. Nó phải ở đúng vị trí của nó thì nó mới đẹp và mọi người được chiêm ngưỡng. Còn nếu như thấy đẹp mà chiếm làm của riêng cho mình thì tội nghiệp quá, cái đẹp đó sẽ không còn tồn tại được nữa.

Con nghĩ cái khổ của sự nghèo đói, thiếu thốn chắc có lẽ cũng không bằng cái khổ của một người vướng vào chiếc lưới kia. Nó có thể giết chết cuộc đời mình bằng những sợi dây nhợ đan dính vào nhau và đan luôn cả tuổi trẻ với bao nhiêu ước mơ và hy vọng, càng vùng vẫy thì càng cuốn quanh không tìm được lối thoát. Cái khổ này cũng giống như một người bị bệnh nan y, cho dù có thấy giỏi, thuốc hay cũng không thể nào chữa lành.

Con không biết trước được là sau này sẽ như thế nào, nhưng từ khi xuất gia cho đến nay, con thấy với con như vậy là đủ lắm rồi và con rất hài lòng với tình thương con đang có. Tình thương đó cũng xứng đáng để cho con đi xuất gia, để cho con vứt bỏ mọi thứ để đến với con đường này và để học được chữ thương. Thương như thế con

thấy khỏe và tự do lắm. Với tình thương này con không cảm thấy có sự sợ hãi, bởi vì con thấy được sự an toàn cho con và cho đối tượng thương yêu của con. Tình thương này rất đẹp, đã đem đến cho con sự quân bình và con cảm thấy mình đã đủ, không còn gì cần phải tìm cầu rong ruổi nữa.

Nếu học được nghệ thuật thương thì tình thương đó sẽ làm thăng hoa đời sống và trường dưỡng tâm bồ đề để cùng nhau thực hiện chí nguyện độ sinh và phụng sự Tam bảo.

Bức thư này được viết bởi một sư cô, nhưng bức thư này cũng có thể được viết bởi một thầy hay một sư chú. Sư chú cũng có thể viết:

Con xin thành kính tri ân Sư ông đã sinh ra những sư cô quá sức dễ thương để cho con thương với một tình thương trong sáng, tình huynh đệ. Đối với con tình thương đó linh thiêng và cao quý lắm, cho nên con không bao giờ dám làm hoen ố từ ngày con xuất gia cho đến bây giờ. Con thấy mình được an ninh bởi sự bảo hộ của tăng thân. Nếu ở ngoài đời chắc con sẽ còn lận đận và khổ sở lắm với cái tình thế gian đó. Thương yêu nhau mà trong đó có chất liệu của sự thực tập giới luật và uy nghi, biết tôn kính lẫn nhau thì tình thương ấy rất đẹp và đưa mình đi rất xa.

*

Đây là bài pháp thoại Thiền Sư giảng vào ngày 20 tháng 5, năm 2010, tại thiền đường Hội Ngàn Sao, chùa Cam Lộ, xóm Hạ, trong khóa tu mùa Xuân.

Bài kệ 24

Nhược giác nhất thiết pháp
 Năng bất trước chư pháp
 Nhất thiết ái ý giải
 Thị vi thông thánh ý

若覺一切法
 能不著諸法
 一切愛意解
 是為通聖意

Thấy và hiểu được tự tánh các pháp, không còn bị vướng vào một pháp nào, biết cách gỡ ra mọi sợi dây ái dục trong tâm ý, như thế là đã nắm được ý chỉ của Bụt.

Nhược giác nhất thiết pháp: Nếu giác ngộ được bản tính của tất cả các pháp.

Năng bất trước chư pháp: và có khả năng không bị dính vào các pháp.

Bất trước là không bị kẹt vào. Sở dĩ mình bị kẹt vào là tại vì mình chưa hiểu nó, mình chưa thấy được chân tướng của nó. Nếu hiểu được chân tướng của nó thì mình sẽ không bị kẹt vào nó. Nó có trở thành một cái bẫy hay một nhà tù hay không là do mình có thấy được nó hay không? Chúng ta thấy rất rõ: Sự giải phóng, sự cứu chuộc không phải do ân huệ của một vị thần linh ban tới mà do trí tuệ của mình.

Giác là trí tuệ, là sự tỉnh thức (*enlightenment*). Thấy được chân tướng của đối tượng đó, mình sẽ không trở thành nô lệ của nó. Mình không trở thành nạn nhân của nó và nó không trở thành tù ngục của mình.

Nếu thấy được bản chất của tất cả các pháp thì sẽ có khả năng không bị dính vào những pháp ấy.

Nhất thiết ái ý giải: Ái ý là dục ý, là tâm ái dục, tâm ham muốn của mình. Giải là cởi ra. Chữ giải cũng có nghĩa là hiểu, nhưng ở đây có nghĩa là thoát ra. Tất cả dục ý đều được cởi bỏ. Ái ý là một sợi dây, trong truyện Kiều có câu: “Lại mang lấy một chữ tình. Khăng khăng mình buộc lấy mình vào trong”. Giải là cởi trói, cởi bỏ sợi dây ái ý.

Thị vi thông thánh ý: Như thế là đã hiểu được lời dạy của Đức Thế Tôn. Thánh là bậc thánh nhân, là đức Thế Tôn. Thông là hiểu được.

Bài kệ 25

Chúng thí Kinh thí thắng
 Chúng vị Đạo vị thắng
 Chúng lạc Pháp lạc thắng
 Ái tận thắng chúng khổ

眾施經施勝
 眾味道味勝
 眾樂法樂勝
 愛盡勝眾苦

Trong các thứ hiến tặng, hiến tặng chánh pháp là quý hơn cả. Trong các mùi vị, vị hương đạo đức là ngon ngọt hơn hết. Trong các thứ hạnh phúc, hạnh phúc được sống trong chánh pháp là hạnh phúc lớn nhất. Không có phương pháp nào chiến thắng được khổ đau một cách tận cùng bằng sự thực tập dứt trừ ái dục.

Chúng thí Kinh thí thắng: Chữ 施 còn được đọc là thí, thí có nghĩa là làm (thí hành). Nhưng chữ 施 ở đây được đọc là thí, tức là hiến tặng. Trong các loại hiến tặng, hiến tặng Kinh là quý hơn hết. Chữ Kinh không có nghĩa là cuốn kinh mà thôi, mà còn có nghĩa là giáo pháp của Bụt dạy. Chỉ cho người thoát ra khỏi tình trạng hệ lụy, gọi là pháp thí.

Có ba loại bố thí: tài thí, pháp thí và vô úy thí. Tài thí là cho tiền bạc, cơm ăn áo mặc để bớt nghèo khổ. Pháp thí là cho một con đường để thoát khỏi tình huống bế tắc, khổ đau. Trong ba loại hiến tặng thì pháp thí là quý hơn cả. Thắng là thù thắng.

Chúng vị Đạo vị thắng: Trong các loại vị ngon ngọt, hương vị của đạo đức là ngon ngọt hơn hết.

Chúng lạc Pháp lạc thắng: Trong tất cả các niềm vui, niềm vui của sự thực tập giáo pháp là lớn hơn cả. Được có cơ hội để thực tập giáo pháp với những người bạn tu của mình là một niềm vui rất lớn, nhưng mình lại bỏ đi niềm vui đó (pháp lạc, dharma-sukha) thì rất uổng. Trong các thứ hạnh phúc, hạnh phúc thực tập chánh pháp là hạnh phúc lớn nhất. Theo

nguyên tắc, mình là người hạnh phúc nhất trên đời vì mình đang có pháp lạc.

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

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

Bài kệ 26

Ngũ dĩ tham tự phược
Bất cầu độ bỉ ngạn
Tham vi bại xứ cố
Hại nhân diệc tự hại

愚以貪自縛
不求度彼岸
貪為敗處故
害人亦自害

Người u mê thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình, người ấy chưa có ước mong vượt sang bờ bên kia. Tham dục gây bại hoại, đem lại tai họa cho mình và cho kẻ khác.

Ngũ dĩ tham tự phược: Tham là tham dục. Tự phược là tự trói mình. Giải là mở trói. Người u mê (không thông minh) thường lấy sợi dây tham dục để tự trói mình.

Bất cầu độ bỉ ngạn: Không có sự mong ước đi qua bờ bên kia. Bờ bên kia là bờ của an vui, của tự do, của thanh thoi. Nhưng người này không có tư niệm thực đó, rất là tội nghiệp.

Người tu phải bắt đầu bằng ý nguyện muốn vượt thoát bờ bên này để đi sang bờ bên kia. Ước nguyện đó rất quý, vì không có chí nguyện thì đời đời kiếp kiếp mình sẽ ở trong trầm luân khổ ải. Người không có trí tuệ lấy sợi dây tham dục để tự trói mình và không có nhu yếu đi sang bờ bên kia.

“Cho tôi suốt đời được làm một tên nô lệ”, đó là ý muốn của người đó, người đó không muốn có tự do. Là người xuất gia, mình nói ngược lại: “Tôi chỉ muốn một cái, đó là tự do!”

Tham dục vi xứ cố: Tham dục đưa mình tới hoàn cảnh bại hoại.

Hại nhân diệt tự hại: Tham dục làm hại cuộc đời của mình và làm hư cả cuộc đời của người khác. Khi bị vướng vào sợi dây tham dục, mình gây khổ đau cho người khác, mình lạm dụng tình dục của trẻ em, mình lạm dụng tình dục của người lớn, mình làm tan nát gia đình và cuộc sống của họ, đồng thời mình cũng làm tan nát cuộc đời của chính mình.

Bài kệ 27

Ái dục ý vi điền

愛欲意為田

Dâm oán si vi chủng

姪怨癡為種

Cố thí độ thế giả

故施度世者

Đắc phúc vô hữu lượng

得福無有量

Tâm tham dục là ruộng đất, tham sân si là hạt giống, đối với người có khả năng bố thí và độ đời thì những phước đức thu hoạch được không thể đo lường.

Ái dục ý vi điền: Điền là ruộng. Tâm ái dục là một thửa ruộng,

Dâm oán si vi chủng: trong thửa ruộng đó, mình gieo hạt giống tham, sân và si. Chủng là hạt giống. Dâm là tham dục, oán là sự giận hờn, si là sự u mê. Ái dục, oán hờn, si mê, ba loại hạt giống đó mình đã gieo vào trong miếng đất của tâm ý.

Cố thí độ thế giả: Cho nên những người biết thực tập bố thí và độ đời,

Đắc phước vô hữu lượng: phước đức không thể nào đong được. Đắc phước là phước đức thu hoạch được.

Trong bản tiếng Pāli, phước là thu hoạch lớn (*maha-phala*), *great harvest*. *Phala* là hoa trái. Những người biết thực tập bố thí và độ đời thì gặt hái được những hoa trái không thể đo lường.

Chúng ta có thể tập hợp hai bài kệ 26 và 27 thành một bài kệ cho sát với bài kệ thứ 356 trong Dhammapada tạng Pāli:

Ngu di tham tự phước	愚以貪自縛
Bất cầu độ bỉ ngạn	不求度彼岸
Ái dục ý vi điền	愛欲意為田
Dâm oán si vi chủng	姪怨癡為種
Tham vi bại xứ cố	貪為敗處故
Hại nhân diệt tự hại	害人亦自害
Cố thí độ thế giả	故施度世者
Đắc phước vô hữu lượng	得福無有量

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

Bài kệ 28

Bạn thiếu nhi hóa đa	伴少而貨多
Thương nhân truật dịch cụ	商人怵惕懼
Thị dục tặc hại mạng	嗜欲賊害命
Cố tuệ bất tham dục	故慧不貪欲

Người đồng hành thì ít, hàng hóa chuyên chở thì nhiều, kẻ thương nhân lâm vào trạng thái lo lắng, kinh sợ. Biết rằng cái tham mê dục

lạc là tên giặc có thể làm tổn hại thân mạng của mình, bậc trí giả không còn chạy theo tham dục.

Bạn thiếu nhi hóa đa: Bạn là người đồng hành. Người đồng hành thì ít, mà hàng hóa thì nhiều. Đây là những người đi buôn, đi qua những khu rừng vắng hay những sa mạc rất nguy hiểm. Họ có thể bị cướp và mất mạng như chơi.

Đi buôn rất nguy hiểm! Nếu mình chở hàng hóa nhiều mà số lượng người cùng đi với mình ít thì có thể bị cướp chặn đường lấy hàng hóa và giết mình.

Thương nhân truat dịch cụ: Thương nhân là người đi buôn. Truat là sợ hãi. Dịch là kinh hoàng. Cụ là sợ.

Hàng hóa thì nhiều mà người đồng hành thì ít, người thương nhân lâm vào hoàn cảnh hoảng sợ, kinh hoàng.

Thị dục tặc hại mạng: Thị là ham thích, tham đắm. Ham thích ái dục là những tên cướp làm hại tính mạng của mình. Đó là những tên cướp chặn đường lấy đồ và giết hại thương gia, cho nên mình phải sợ những tên giặc đó. Những tên giặc đó là ai? Những tên giặc đó, tên của nó là ái dục. Sự ham thích ái dục là những tên giặc chặn đường ám hại mình.

Cố tuệ bất tham dục: Cho nên những người có tuệ giác không vướng vào tham dục.

Trong bản tiếng Pāli nói: Mình sợ hãi giống như một con thỏ sợ bị người ta bắt.

*

Đây là bài pháp thoại Thiền Sư giảng vào ngày 23 tháng 5 dương lịch năm 2010, tại thiền đường Trăng Rằm, chùa Từ Nghiêm, xóm Mới.

Hôm nay chúng ta học những bài kệ cuối của kinh Chiếu Lưới Ái Ân.

Bài kệ 29

Tâm khả tức vi dục

心可則為欲

Hà tất độc ngũ dục

何必獨五欲

Vi khả tuyệt ngũ dục

違可絕五欲

Thị nãi vi dũng sĩ

是乃為勇士

Năm thứ tham dục phát sinh khi tâm mình cảm thấy có sự khả ý. Phải mau chóng chấm dứt cả năm thứ tham dục, đó mới thật là người dũng sĩ.

Tâm khả tức vi dục: Khả có nghĩa là dễ chịu, ví dụ như khả ái là dễ thương, vừa ý mình. Tâm khả là tâm ưa thích. Nhìn cái vẻ bề ngoài hấp dẫn, lôi cuốn, mình bị đánh lừa và cho nó là khả ý và vương vào nó. Một khi đã vương vào rồi, mình sẽ đau khổ vô cùng. Trong kinh có một ví dụ rất dễ hiểu: Có một người rất khát nước, khát tới cháy cổ, người ấy thấy có một cốc nước màu hồng trông rất đẹp, vừa thơm vừa mát, người ấy nghĩ nếu mình được uống cốc nước đó vào thì sẽ dễ chịu vô cùng. Nhưng nhìn kỹ thì thấy có một tờ giấy dán trên cốc: “Nước có thuốc độc, uống vào nếu không chết thì cũng ngất ngư”. Minh cũng có một chút trí tuệ nên thấy rằng: không nên uống nước này, thứ nước này rất nguy hiểm, nếu uống vào mình có thể chết hoặc ngất ngư. Nhưng vì mình đang khát quá, mà cốc nước kia lại có một bề ngoài rất khả ý nên mình liền nói: “Thôi kệ! Minh cứ uống, có chết thì chết!” Đó là tâm lý của rất nhiều người. Biết là chết mà vẫn uống. Trong khi đó, mình có thể đi thêm một đoạn nữa để tìm ra được một nguồn nước trong lành, hoặc có thể tìm ra một vài phương pháp giải khát khác, nhưng mình không chịu bởi vì cốc nước đó có một bề ngoài khả ý quá.

Giống như một con cá đang bơi lội trong hồ nước, nó trông thấy một con mồi rất ngon, nó liền lao tới muốnớp. Một

con cá khác khuyên: “Đừng đớp! Trong con mồi đó có lưỡi câu. Nếu người đớp nó, người sẽ lãnh đủ. Chính ta đã từng đớp mồi, từng bị móc họng lên may mà ta rớt xuống”. Trong con mồi ngon mắt ấy có một lưỡi câu! Nhưng con cá kia còn trẻ, còn thiếu kinh nghiệm nên nó nói: “Tại sao lại không đớp, nó ngon như vậy cơ mà?” và nó cắn. Cố nhiên là nó bị lưỡi câu móc lên. Phía trong cái hấp dẫn ẩn chứa một tai nạn, đó là một lưỡi câu. Đối tượng của dục cũng vậy, nó rất hấp dẫn, nhưng ẩn bên trong đó là một lưỡi câu, mình cắn vào thì bị móc họng. Đó gọi là khả ý. Nếu tâm thấy đó là khả ý thì dục mới sinh khởi. Một người có trí tuệ, nhìn vào cốc nước thì nói: “Nước đó uống vào chỉ thấy dễ chịu trong vài phút, rồi sau đó mình sẽ ngất ngư và có thể chết luôn, vậy mình uống làm gì?” Trí tuệ đó đủ để che chở mình. Sự giải thoát do trí tuệ mà có. Người có trí tuệ thì được cứu thoát bởi trí tuệ của mình. Trong đạo Phật, sự cứu rỗi không do nơi một vị thần linh mà là do trí tuệ. Khi tâm của mình thấy một đối tượng ưa thích, mình bị cái dục kéo theo tức thì.

Hà tất độc ngũ dục: Có năm thứ dục mà những người chạy theo năm thứ dục ấy sẽ khổ ngất ngư, đó là: giàu sang, sắc dục, danh vọng, thức ăn ngon và ngủ nghỉ vô độ. Những thứ ấy mình biết rằng ăn vào thì sẽ đau khổ, nhưng không ăn không chịu nổi. Mình nghĩ cứ ăn đi rồi sau đó tìm thuốc uống sau.

Vi khả tuyệt ngũ dục: Vi là đi ngược lại, tuyệt là chấm dứt. Thấy được sự giả dối của đam mê thì sẽ chấm dứt được đam mê.

Thị nãi vi dũng sĩ: Cái đó mới đích thực là một chàng dũng sĩ.

Người tu là một chiến sĩ, người chiến sĩ ấy tuy hiền nhưng có sức mạnh. Chiến thắng được tham dục là chiến thắng lớn lao

nhất. Chiến thắng được ham muốn của mình và đạt tới tự do thì gọi là một người dũng sĩ. Là người tu mình phải trở thành một dũng sĩ và thanh gươm của người dũng sĩ là thanh gươm trí tuệ, lưỡi gươm cắt phăng mọi phiền não và tham dục.

Trong mỗi người cũng có một nhà tu sĩ. Dù là trai hay gái, dù già hay trẻ đều có trong mình một nhà tu sĩ muốn tu tập để trở thành người tốt. Đó là Phật tính. Ai cũng muốn tu để trở thành người hiền, nhưng sợ đi không tu được là vì không có điều kiện, chứ không phải vì mình không muốn tu. Và trong mỗi người cũng đều có một nhà nghệ sĩ có khả năng thưởng thức những cái hay, cái đẹp. Con người nghệ sĩ trong ta chưa bao giờ chết. Khi mình ngồi ngắm một buổi bình minh sáng đẹp, đó là người nghệ sĩ trong ta đang hành động. Trong mỗi chúng ta đều phải có một người chiến sĩ. Muốn chiến thắng, trước hết là chiến thắng những yếu kém và khổ đau của mình. Người chiến sĩ đi đôi với người tu sĩ; người chiến sĩ đi đôi với người nghệ sĩ. Mình phải cho người chiến sĩ trong mình một cơ hội. Thanh gươm của người chiến sĩ là thanh gươm trí tuệ cắt đứt được hết mọi phiền não.

Này gươm trí tuệ mài đây

Bao nhiêu phiền não cắt ngay cho rồi

Không đợi tới ngày mai, mình phải cắt đứt phiền não ngay ngày hôm nay, để không bị dây dưa, bị trói buộc vào tình trạng hệ lụy. Con người chiến sĩ trong mình rất muốn vượt thoát, con người tu sĩ trong mình rất muốn vươn lên; nhưng mình cứ để tình trạng đó kéo dài chưa chấm dứt được. Người chiến sĩ trong ta chưa hành động, chưa có quyết tâm cao nên người tu sĩ trong ta vẫn còn bị giam cầm. Người chiến sĩ phải tranh đấu để giải phóng cho người tu sĩ trong mình. Chuyện này cần phải làm ngay trong giây phút hiện tại. Không đợi tới chiều, mà là ngay bây giờ, ta phải quyết tâm không đi theo con đường đó nữa. Ta đã bị thói quen nghiện ngập, rượu

chè, ma túy hay sắc dục kéo đi từ bao nhiêu năm tháng. Ta không muốn kéo dài nữa, ta phải lấy thanh gươm trí tuệ cắt đứt chúng ngay bây giờ. Đó là tiếng nói của chàng dũng sĩ trong ta. Phải cho chàng dũng sĩ một cơ hội, phải để chàng dũng sĩ rút gươm ra ngay trong giây phút hiện tại.

Trong nhà thiền có câu dục an đắc an (muốn bình an thì được bình an). Nhưng sao mình muốn có sự bình an trong lòng mà lại chưa có bình an? Tôi muốn được giải thoát, được thành thời, tôi muốn không còn bị lệ thuộc vào nó, tôi muốn không còn bị nô lệ vào nó. Nó có thể là đối tượng của ái dục, là ma túy hay rượu. Nó là những sợi dây ràng buộc tôi từ lâu mà tôi không thoát ra được, cho nên tôi khao khát tự do, tôi mong muốn an bình. Vấn đề là mình có muốn thực sự hay không, và ước muốn có đủ mạnh hay chưa. Chia khóa ở chỗ là mình có ước muốn thật sự, muốn 100% hay trên nữa, thì mới thành công; nếu chỉ mới muốn 90% thì cũng chưa được.

Cái muốn là một loại thực phẩm, gọi là tư niệm thực. Đó là một nguồn năng lượng rất lớn. Hễ khi mình đã muốn thì chắc chắn mình sẽ đi về hướng đó, nếu chưa đi được về hướng đó là tại vì mình muốn còn hơi ít. Mình muốn sự trị liệu, sự thành thời. Mình phải muốn rất nhiều, muốn cho đến độ nếu không làm được thì thà là mình chết còn hơn. Cũng như khi mình muốn đi xuất gia, không đi xuất gia thì mình chịu không nổi. Phải muốn trên 100% thì mới đi xuất gia, chỉ muốn 99% là hỏng; phải muốn 110% là ít nhất, thì mới được cho xuất gia.

Trong trạng huống bị hệ lụy, bị vương vẩn, mất tự do và mình muốn thoát ra. Nhưng cái muốn đó có lớn đủ hay không? Nếu cái muốn đủ lớn thì mình sẽ thoát ra được, ngược lại nếu cái muốn chưa đủ lớn thì mình sẽ còn lặn lội trong đó không biết bao giờ mới ra. Chia khóa là do mình có muốn hay không. Cái muốn đó từ sự tỉnh thức mà có. Tại sao

có sự tỉnh thức? Tại vì mình đã đau khổ lâu ngày, mình đã chán, mình không muốn tiếp tục như vậy một ngày nào nữa. Đó là sự tỉnh thức, đạo Phật là đạo tỉnh thức. Bắt đầu từ sự tỉnh thức đó mình muốn thoát ra. Cái muốn rất quan trọng, gọi là Bồ đề tâm (*the mind of enlightenment*). Một khi năng lượng của Bồ đề tâm đủ mạnh, nó đủ sức đẩy mình lên một hỏa tiễn vượt không gian, thoát khỏi bầu khí quyển của địa cầu bay lên tới mặt trăng. Đó là nhờ một nguồn năng lượng rất lớn gọi là cái muốn, là Tâm bồ đề. Khi đã có Tâm bồ đề, mình phải làm cho Tâm bồ đề kiên cố, làm cho nó còn hoài để làm nguồn năng lượng cho mình. Vì vậy mình cần có tăng thân, tăng thân là chỗ cho mình nương tựa. Mình đã có giác ngộ, có cái muốn, nhưng mình cần sự yểm trợ của một đoàn thể để mình có thể thành công. Mình cần phải tìm một khung cảnh thích hợp để nuôi dưỡng cái muốn, làm cho cái muốn đó càng ngày càng lớn. Trong đạo Bụt có sự thực tập gọi là “Nương tựa Tăng” (*I take refuge in the Sangha*).

Ở Tây phương có tổ chức gọi là “Anonymus” để giúp những người nghiện rượu, đó là một tăng thân. Người ta biết một mình họ sẽ không thoát được. Phải có một đoàn thể yểm trợ, thực tập chung thì người ta mới thoát được. Đó gọi là tăng thân. Trên thế giới có những hoàn cảnh rất tiêu cực mà mình cứ ở trong đó thì mình sẽ bị kéo theo. Mình phải tìm một hoàn cảnh tích cực, một hoàn cảnh thuận lợi trong đó mình nuôi dưỡng được cái muốn để có thể thoát ra. Trong đạo Phật nói rất rõ: Nếu muốn thành công thì phải nương tựa vào tăng thân, đó là quy y Tăng. Quy y Tăng không phải là vấn đề tín ngưỡng, mà là vấn đề hành động. Chúng ta phải thật sự ở trong một cộng đồng giúp cho chúng ta đi tới. Phải bám víu vào cộng đồng đó, phải đặt hết thân mạng của mình vào trong cộng đồng đó để nó đưa mình đi, giống như mình đặt mình trong chiếc thuyền để nó đưa mình đi. Tăng thân là một chiếc thuyền, không có thuyền thì mình sẽ chìm xuống

biển. Tăng thân là một chiếc thuyền tại, và mọi người trong tăng thân đều thực tập. Tăng thân nâng đỡ, soi sáng và chuyên chở mình đi. Muốn thoát mình phải nương vào tăng thân và mình phải có cái muốn. (*If you want peace, you have peace right away. If you want healing, you have healing right away.*) Khi có sự giác ngộ và có cái muốn thì sự trị liệu đã bắt đầu. Muốn sự trị liệu được tiếp tục mình phải ở trong một hoàn cảnh thuận lợi. Mình là một anh hùng, nhưng một anh hùng cũng cần một tăng thân để tiếp tục làm anh hùng, nếu không thì chỉ là một anh hùng trong chốc lát.

Khi đã tìm ra con đường, tìm ra tăng thân thì tự nhiên mình có bình an. Cái an đó bắt đầu phát triển, lớn lên và mình có cảm giác thoải mái. Mình đã tìm ra mình, mình đã tìm ra con đường của mình. Khi đã đặt mình vào trong tăng thân và được tăng thân chuyên chở thì mình có an. Nếu trong lòng mình còn do dự, không biết nên đi tới hay đi lui, sang trái hay sang phải thì mình nên biết con đường của mình là phải bám lấy tăng thân. Khi đã tìm thấy sự thoải mái, an lạc trong tăng thân thì mình đúng là một chàng dũng sĩ. Nếu mình còn chân trong chân ngoài, còn muốn rời tăng thân để đi nhập thất một mình thì là hỏng, vì mình chưa có được sự thoải mái trong tăng thân. Có được sự thoải mái trong tăng thân, mình sẽ không còn tâm niệm đó nữa.

Bài kệ 30

Vô dục vô hữu úy

無欲無有畏

Diêm đạm vô ưu hoạn

恬淡無憂患

Dục trừ sử kết giải

欲除使結解

Thị vi trường xuất uyên

是為長出淵

Hết tham dục thì không còn sợ hãi, lúc ấy ta mới được thành thoi an lạc. Dục hết thì kết sử cũng hết, do đó hành giả ra khỏi được vực sâu.

Vô dục vô hữu úy: Không còn đam mê thì không còn sợ hãi. Không sợ hãi, vô úy (abhaya) là nền tảng của hạnh phúc. Chừng nào còn sợ hãi thì hạnh phúc chưa có thật. Còn chạy theo đối tượng của đam mê thì mình vẫn còn sự sợ hãi. Cái sợ đi đôi với sự đam mê, buông bỏ được đam mê là buông bỏ được sợ hãi. Đây là tâm lý học có chiều sâu (*deep psychology*). Đôi khi mình sợ mà mình không biết mình sợ cái gì và tại sao mình sợ? Đức Thế Tôn nói: Cái sợ đi đôi với cái đam mê. Nếu buông bỏ được đam mê, thì không lý do gì mình cần phải sợ.

Điềm đạm vô ưu hoạn: Điềm đạm là thanh thoi, không sôi nổi, không vụt chạc, không nóng nảy. Điềm đạm là sự thanh tịnh, sự an lạc. Khi buông được đam mê, trong lòng mình có liền sự thanh thoi, không nôn nóng, không vụt chạc, hấp tấp nữa. Mình có cảm tưởng mình đã về đã tới.

Vô ưu hoạn là không có sự lo lắng và tai nạn. Hễ còn đam mê là còn hoạn nạn, hễ còn đam mê là còn lo lắng, hễ còn đam mê là còn lo sợ. Buông bỏ đam mê là thoát khỏi sợ hãi, đạt được an lạc, thoát khỏi lo lắng tai ương.

Dục trừ sử kết giải: Khi đã buông bỏ được đam mê (dục trừ) thì sử và kết được mở ra. Kết là những gút thắt, những nội kết (*samnyojana*). Giải là tháo ra, gỡ ra. Những phiền não như đam mê, giận hờn, si mê, ganh tị, tuyệt vọng được gỡ ra. Sử là sai sử, là cái sai sử mình. Đôi khi mình không muốn làm, không muốn nghĩ, không muốn nói như vậy; nhưng có một lực lượng nào trong người xúi mình, sai mình nói như vậy, làm như vậy, nghĩ như vậy. Đó là những cái sử. Những phiền não, những tập khí, thói quen thúc đẩy mình suy nghĩ những điều rất kỳ, nói những lời rất bậy, hay làm những chuyện có hại cho mình và cho người khác. Đó là sử, là xúi dục. Có mười sử và mười kết gọi là thập triền thập sử. Khi buông bỏ được đam mê, cởi bỏ được những sử và kết thì

Thị vi trường xuất yên, lúc đó mới thật sự ra khỏi vực sâu. Vực sâu là cái lâu nay mình ngụp lặn trong đó chưa ra khỏi. Ra khỏi được vực sâu thì rất khỏe!

Bài kệ 31

Dục ngã tri nhữ bốn	欲我知汝本
Ý dĩ tư tưởng sinh	意以思想生
Ngã bất tư tưởng nhữ	我不思想汝
Túc nhữ nhi bất hữu	則汝而不有

Nầy ái dục ta ơi, ta biết gốc gác của mi rồi! Dục ý là từ ước muốn và nhận thức sai lầm mà phát khởi. Nay ta không còn ước muốn và nhận thức sai lầm về mi thì làm sao mi còn có thể phát sinh.

Chúng ta đã được học điều nầy trong bài kệ trước, dưới một hình thức hơi khác.

Dục ngã tri nhữ bốn: Đam mê của ta ơi! Ta biết được gốc gác của mi rồi, mi không làm gì được ta đâu.

Trong kinh thường nói tới Ma vương, Ma vương hiện ra để đánh lừa Bụt, đánh lừa mình. Mỗi khi Ma vương hiện ra nói những câu rất ngọt, Bụt nhận ra được Ma vương, Bụt nói: “Tôi biết anh rồi!” thì Ma vương chịu thua. Sau khi Bụt thành đạo, Bụt về thăm thành Ca Tỳ La Vệ, thấy tình trạng trong nước bê bối Ngài hơi buồn. Vua cha thì bất lực và các quan đại thần trong triều không có ai giỏi. Ngài vào ngôi thiền trong một khu rừng gần đó, Ma vương tới nói:

- Đức Thế Tôn là một nhà chính trị đại tài. Nếu Ngài chịu khó ra làm chính trị thì thế nào cũng giải quyết được vấn đề của đất nước.

Bụt nói:

- Ta đã biết anh! Anh còn xúi dục ta nữa hả?

Ma vương mắc cỡ biến mất. Đó là những cái sai khiến mình, hấp dẫn mình, đánh vào tự ái của mình. Bụt nói:

- Ta muốn làm thầy tu, chứ không muốn làm chính trị. Ta đã bỏ ngôi vua, bây giờ không có lý ta lại trở lại làm vua. Làm thầy tu sướng hơn và ta giúp được nhiều người hơn. Anh không đánh lừa ta được đâu!

Ma vương thất vọng quá biến mất. Thịnh thoảng Ma vương cũng hiện ra dưới hình thức này hoặc dưới hình thức khác. Cái dục là Mara tới quyến rũ sư chú, sư cô:

- Cái đó hay lắm, dễ thương lắm, tốt lắm!

Mình nhìn nó rồi nói:

- Ta biết mi rồi! My dear, Mara!

Mỗi chúng ta đều có Mara, nó cứ theo dụ mình. Mình phải nói chuyện với nó: “Mara yêu quý của ta ơi! Ta biết mi rồi, mi không làm gì ta được đâu!” Đó gọi là nhận diện đơn thuần. Chỉ nhận diện đơn thuần là đã có tự do rồi.

Ý dĩ tư tưởng sinh: Tâm ý ái dục từ tư và tưởng mà sinh. Tư (*cetana*) là ước muốn (*volition*). Tưởng (*samjñā*) là nhận thức (*perception*).

Có tà tư (ý muốn sai lạc) và vọng tưởng (nhận thức sai lạc) thì mới sinh dục. Dục ý là do tư duy và tri giác mà sinh ra.

Ngã bất tư tưởng như: Nay ta không có ước muốn và tư duy sai lầm về người

Tức nhi nhi bất hữu, dù người còn đó nhưng cũng như người không có, người không làm gì được ta. Bất hữu là không có.

Khi con cá biết con mồi làm bằng plastic và có lưỡi câu ở trong thì con cá không đại gì cắn vào con mồi. Không có ước

muốn và nhận thức sai lầm thì con cá tự do bơi lội. Ăn thua là nhận thức của mình cả.

Bài kệ 32 và 33 lặp lại ý mình đã học:

Bài kệ 32

Phạt thọ hốt hươu

伐樹忽休

Thọ sinh chư ác

樹生諸惡

Đoạn thọ tận chu

斷樹盡株

Tỳ-kheo diệt độ

比丘滅度

*Đốn cây ái dục mà không đốn tận gốc thì cây ái dục sẽ mọc trở lại.
Đốn cây ái dục mà tận gốc thì vị xuất sĩ đạt tới Niết Bàn.*

Phạt thọ hốt hươu, Thọ sinh chư ác: Nếu đốn cây không tận gốc thì cây sinh trở lại những cái ác.

Đoạn thọ tận chu, Tỳ kheo diệt độ: Nếu đốn cây tận gốc thì vị Tỳ Kheo đạt tới Niết Bàn. Diệt độ là Niết Bàn.

Bài kệ 33

Phu bất phạt thọ

夫不伐樹

Thiếu đa dư thân

少多餘親

Tâm hệ ư thử

心繫於此

Như độc cầu mẫu

如犢求母

Nếu không chịu chặt cây ái dục thì cánh lá ái dục ít nhiều sẽ còn phát sinh. Tâm còn vướng vào ái dục thì người vẫn còn như một con bê, luôn luôn cần đến vú mẹ.

Phu bất phạt thọ, Thiếu đa dư thân: Nếu không đốn cây ái dục thì nó ít hay nhiều vẫn còn phát sinh ra.

Tâm hệ ư thử: Tâm mình còn bị ràng buộc vào nơi đó thì

Như độc cầu mẫu, cũng giống như con bò con không có tự do chỉ quanh quẩn đi theo bò mẹ. Mình đi quanh quẩn theo đối tượng ái dục của mình mà không thoát ra được. Đối

tượng đó có thể là ma túy, là rượu chè, là ái dục. Mình không phải là một bậc trượng phu, mình không phải là anh hùng tại vì mình không biết cách sử dụng thanh gươm hay nếu có cũng chỉ dùng thanh gươm bằng gỗ. Làm sao có thể đoạn dứt mọi nỗi phiền!



-2-

Giảng kinh
Rong Chơi Trời Phương Ngoại
Phẩm 36, Nê Hoàn
Pháp cú Bắc truyền (T 210)

Giảng kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại

Phần 1

Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 17 tháng 6 năm 2010, tại thiền đường Nước Tinh, chùa Pháp Vân, xóm Thượng Làng Mai trước khi khóa tu mùa hè diễn ra. Sau khóa tu mùa hè, Sư Ông đã tiếp tục giảng và đã giảng xong kinh này. Tất cả có đến mười bài pháp thoại. Sau khi giảng xong, Sư Ông cũng đã bắt đầu giảng một phẩm tương đương trong kinh Pháp Tập Yếu Tụng, cũng về chủ đề Niết bàn. Học xong phẩm Nê Hoàn trong kinh Pháp Cú, bạn có thể bắt đầu học phẩm Viên Tịch trong kinh Pháp Tập Yếu Tụng để có cơ hội so sánh hai kinh.

*

Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại là một phẩm của Kinh Pháp Cú Hán tạng có tên là Nê Hoàn Phẩm. Nê Hoàn là Niết bàn (Nirvana, Nibbāna). Trong bản dịch, chúng ta có chữ trời phương ngoại. Trời phương ngoại là cái không gian vượt ra ngoài không gian, chữ Hán gọi là thiên ngoại thiên hay phương ngoại phương. Phương là không gian, phương ngoại là ngoài không gian, nghĩa là không gian nằm ngoài không gian. Chúng ta sống trong không gian này, tuy bao la nhưng vẫn còn tù túng, tại vì không gian và thời gian ở đây được kết hợp với nhau. Đây là không gian của sinh, của diệt, của còn, của mất, của trên, của dưới, của trước, của sau. Trong không gian đó chúng ta vẫn chưa cảm thấy thật sự thoải mái. Chúng ta học được trong đạo Bụt rằng không gian và thời gian mà trong đó chúng ta sống không hẳn là một thực tại khách quan nằm ngoài tâm thức mà là một sáng tạo phẩm của tâm thức. Phương ngoại là một không gian khác vượt thoát không gian và thời gian của tâm thức. Không gian này

bao la hơn. Trong đó không có sinh, không có diệt, không có tới, không có đi, không có còn, không có mất. Ở trong không gian ấy chúng ta thấy thoải mái hơn nhiều. Ngoài là ngoài, phương ngoại là vượt thoát không gian. Ngoài trời còn có trời, ngoài không gian còn có không gian. Rong chơi trời phương ngoại là đi chơi trong thế giới không gian ngoài không gian. Trong thế giới đó không có ta và không có người, không có sự phân biệt kỳ thị. Không gian đó bao la vô cùng, gọi là Niết bàn. Thường thì chúng ta nói Niết bàn là một cái gì không thể diễn tả được bằng ngôn ngữ và ý niệm. Chúng ta không thể nói gì về Niết bàn, không thể có khái niệm về Niết bàn. Nó nằm ngoài tư duy và ngôn ngữ của mình. Nói về Niết bàn là nói chỉ để mà chơi, tại vì Niết bàn không thể diễn tả được bằng ngôn từ và khái niệm. Thế nhưng Bụt đã có nói về Niết bàn và chư Tổ cũng đã từng nói về Niết bàn. Các ngài đã làm một chuyện tưởng chừng như không thể nào làm được. Vì thương nên các ngài đã ráng nói một chút về niết bàn và biết rằng trong khi nói, người nói phải rất cẩn thận vì người nghe có thể nắm lấy và kẹt vào những gì mà mình nói. Người nói phải có nghệ thuật nói để giúp cho người nghe đừng kẹt vào những điều mà mình nói. Các Tổ đã tìm cách nói cho khéo. Là người nghe mình cũng phải nghe cho khéo, nếu không thì mình sẽ bị kẹt ngay vào những điều Bụt và các Tổ nói. Người nói và người nghe đều phải có cố gắng. Khi học Kinh Niết Bàn, chúng ta phải có thái độ như vậy. Đó là điều rất quan trọng!

Rong chơi có nghĩa là đi chơi, là không còn vướng bận gì nữa, tiếng Anh dịch là *enjoy your time, enjoy yourself*. Trời phương ngoại tiếng Anh là *the ultimate*. Rong chơi trời phương ngoại là *enjoy the sky* (hay là *space*) *of the ultimate*. Hãy thích thú rong chơi trong bản môn, tại vì trong đó không có sinh, không có diệt, không có lo lắng sầu khổ, không có có, cũng không có không.

Trong thần học Cơ Đốc giáo người ta cũng đã bàn rất nhiều về Thượng đế. Thượng đế là một cái gì không thể diễn tả được bằng lời nói, không thể khái niệm được bằng tâm thức. Tất cả những gì mình nói và nghĩ về Thượng đế đều sai, tại vì Thượng đế là cái tuyệt đối vượt thoát ra ngoài suy tư và ngôn ngữ. Nếu nghiên cứu Cơ Đốc giáo với một tinh thần thật cởi mở thì chúng ta thấy trong Cơ Đốc giáo cũng có cái tương đương với Niết bàn, đó là Thượng đế. Thượng đế không phải là tạo hóa sinh ra vạn vật mà là bản thể, là nền tảng của tất cả. Hiểu như vậy thì God (Thượng đế) là bản thể. Trong Cơ Đốc giáo người ta có dùng danh từ *"resting in God"* nghĩa là nghỉ ngơi, nương tựa nơi Thượng Đế. Nếu dịch theo ngôn ngữ Thiên Chúa giáo, chúng ta có thể gọi kinh này là kinh *"Resting in God"*. God là bản môn, resting là quay về nương tựa. *"Resting in God"* cũng là *"The sutra on enjoyment of the ultimate"* (Rong chơi trời phương ngoại).

Chúng ta có thể học kinh này bằng thái độ của một nhà khoa học hay thái độ của một tín đồ. Nhà khoa học cho rằng học với thái độ của một tín đồ thì không thể nào khách quan được tại vì hễ Thượng Đế, chúa Jésus hay Bụt nói gì thì chúng ta phải nhất luật tin theo mà không cần đặt câu hỏi. Như vậy là trái với tinh thần khoa học. Học với tư cách một tín đồ, một đệ tử là không hay! Nhưng xét cho kỹ, học với tư cách một tín đồ cũng có cái hay của nó. Trước hết mình có niềm tin nơi thầy của mình. Khi có niềm tin thì mình không hỏi hột bác bỏ ngay cái mình chưa hiểu. Nếu nhìn bằng con mắt dò xét, nghi ngờ, đặt câu hỏi thì có thể mình không thiết lập được liên hệ tốt với thầy, với người nói. Do đó sự tiếp thu có thể yếu kém. Sự liên hệ thầy trò, liên hệ tín đồ có thể là một điều tốt. Cái hiểu không phải chỉ do trí năng mà thôi, đôi khi mình có thể hiểu bằng con tim của mình. Tâm của mình không chỉ là đầu óc, tâm của mình còn là trái tim nữa. Nhiều khi con tim có những tuệ giác, những lý luận của nó.

Trong đạo Bụt có nói đến khả năng quyết trách, so sánh, đối chiếu gọi là tỷ lượng, trong đó có quy nạp (*induction*) và diễn dịch (*deduction*). Khoa học dùng tâm mình để quy nạp, diễn dịch. Ví dụ chúng ta nói: Tất cả loài sinh vật đều phải chết. Con người là một loài sinh vật, vì vậy con người cũng phải chết. Đó là lý luận, là tỷ lượng.

Ngoài ra chúng ta có một khả năng nhận thức khác, không cần phải đi ngang qua lý luận, gọi là hiện lượng tức là nhận thức trực tiếp (*direct perception*), không cần đi qua lý luận. Đây là một khả năng tuyệt vời, nhiều khi tự nhiên mình đạt tới sự thật mà không cần phân tích, suy nghĩ và lý luận. Trong sự giác ngộ phần hiện lượng rất quan trọng, giác ngộ mà không cần phải đi ngang qua môi giới của suy luận. Đó là một loại trực giác (*intuition*).

Trong đạo Bụt cũng có nói tới một khả năng thứ ba gọi là thánh giáo lượng. Các bậc giác ngộ đã đi ngang qua những kinh nghiệm, họ đã thấy nên họ tìm cách chỉ lại cho chúng ta. Chúng ta chỉ cần nương trên tuệ giác của họ để tới cho mau mà khỏi phải lần mò đi tìm một mình. Đó gọi là thánh giáo lượng. Kinh là thánh giáo lượng, là những gì mà người đi trước đã đạt tới và tìm cách nói lại cho chúng ta. Nếu khéo léo, chúng ta có thể nương theo đó mà đạt được. Nhưng các ngài không đạt giúp cho mình mà các ngài chỉ có thể hướng dẫn để mình phải tự đạt lấy. Ví dụ, chúng ta chưa bao giờ ăn trái kiwi. Những người đã ăn nói với chúng ta rằng trái kiwi không giống trái cam, trái quýt, nó nhỏ bằng quả trứng, vỏ có lông, vị của nó chua chua, ngọt ngọt,... Người kia có ngồi nói như vậy cả ngày thì mình cũng không có được nhận thức trực tiếp về trái kiwi. Nhưng dù vậy, những gì người ấy nói cũng giúp cho mình rất nhiều. Mình biết trái kiwi không phải là trái cam hay trái quýt và mình đỡ mất rất nhiều thì giờ. Khi thấy trái kiwi mình không ngồi lý luận nữa, mình lấy dao cắt

ra ăn và đạt tới nhận thức trực tiếp. Trong khoa học cũng có thánh giáo lượng. Có những nhà khoa học đi trước đã tìm ra và người đi sau chỉ cần kiểm chứng không cần phải mất công tìm tòi. Thánh giáo lượng ở đây là rất cần thiết. Khoa học mà kỳ thị tôn giáo là một điều không đúng. Là một đệ tử, một tín đồ, chúng ta thừa hưởng thánh giáo lượng nhưng chúng ta cũng có thể lợi dụng được phương pháp của khoa học. Khoa học có thể giúp cho chúng ta rất nhiều. Ví dụ như trong kinh “Rong chơi trời phương ngoại”, nếu có phương pháp khoa học chúng ta sẽ tìm ra được ý nào là ý của Bụt và ý nào là của chư Tổ thêm vào. Bụt nói, chư Tổ ghi lại bằng cái hiểu của mình nên những câu ghi chép lại đó phản ánh cái thấy của chư Tổ nhiều hơn là cái thấy của Bụt. Nếu có thái độ khoa học, mình có thể lọc ra ý của chư Tổ để nắm lấy ý của Bụt. Hơn nữa có thể có sự vụng về hay có khuyết điểm trong khi trao truyền. Thí dụ “Đường xưa mây trắng” mà ta nghe hấp tấp thành ra “Áo sơ mi trắng”.

Nhờ có phương pháp của khoa học nên chúng ta có thể lượm ra những sai lầm và phục hồi lại cái nghĩa cũ. Bây giờ ngành khảo cổ học và văn bản học có thể giúp được rất nhiều cho việc đó. Trong khi học chúng ta phải áp dụng thêm thái độ của nhà khoa học chứ không chỉ có thái độ của một tín đồ. Có thể trong kinh có những điều không ăn khớp với nhau. Không ăn khớp với nhau không hẳn là trái chống nhau.

Trong đạo Bụt có hai loại sự thật: sự thật tuyệt đối (chân đế) và sự thật tương đối (tục đế). Sự thật tuyệt đối còn được gọi là chân đế hay đệ nhất nghĩa đế. Những kinh diễn tả được sự thật tuyệt đối gọi là liễu nghĩa kinh. Còn sự thật nửa vời thì được gọi là sự thật tương đối. Những kinh Bụt dạy cho người sơ cơ (người mới học) diễn tả sự thật tương đối gọi là bất liễu nghĩa kinh, để giúp cho những người ấy dễ dàng hiểu được, rồi từ đó mới đi sâu hơn vào để tìm về sự thật tuyệt đối.

Trong tục đế có sinh, có diệt, có có, có không; nhưng trong chân đế thì không có sinh, không có diệt, không có có, không có không. Đứng về phương diện hình thức thì hai cái chống đối nhau, nhưng trên phương diện nội dung thì cái này giúp đưa tới cái kia. Đôi khi thấy có sự mâu thuẫn trong kinh, chúng ta đừng ngạc nhiên, đừng cho là kinh nói không thống nhất.

Khi dựng lên Kinh Niết Bàn, các Tổ đã lấy những lời Bụt nói về Niết Bàn ở các kinh khác rồi tóm tắt lại. Có thể trong kinh có vài câu còn mang hương vị tục đế nên chúng ta phải hiểu rằng cái này không chống đối cái kia mà là bước thứ nhất để đưa tới bước thứ hai. Đó là tất cả những điều chư Tổ dặn dò, là người học Phật chúng ta phải rất cẩn thận.

Trong Phật học chúng ta có bốn nguyên tắc để căn cứ gọi là tứ y:

1. Y liễu nghĩa kinh bất y bất liễu nghĩa kinh: Chỉ căn cứ vào kinh liễu nghĩa và không căn cứ vào kinh không liễu nghĩa. Chúng ta có thể dùng kinh bất liễu nhưng đừng nên cho nó là kinh liễu nghĩa

2. Y pháp bất y nhân: Căn cứ vào pháp, đừng nên căn cứ vào người. Đôi khi có một người tuy đã là giáo thọ nhưng sự thực tập của vị ấy không biểu lộ được Pháp một cách hoàn mỹ. Có thể vị ấy giảng về uy nghi rất hay nhưng chính vị ấy lại thực tập uy nghi chưa hay gì mấy, thậm chí vị ấy còn hơi khó chịu, nhưng vì vị ấy nắm vững được giáo lý nên mình phải chịu khó nhẫn nại để học cho được giáo pháp mà vị ấy đang có. Nương vào pháp mà đừng nương vào người, nếu chê người thì mình sẽ mất pháp. Khi giảng về “y pháp bất y nhân” các Tổ dùng một hình ảnh rất vui: Trong một thùng rác có một viên ngọc. Nếu muốn có viên ngọc thì mình phải chịu, thọc hai bàn tay vào thùng rác bẩn để lấy viên ngọc ra.

Hồi còn là sa di tôi đã được học y pháp mà không y nhân, y vào kinh liễu nghĩa mà không y vào những kinh bất liễu nghĩa.

3. Y nghĩa bất y ngữ: Nương vào nghĩa lý của kinh mà đừng bị kẹt vào danh từ. Phải nghe và hiểu được ý nghĩa tiềm tàng trong lời nói.

4. Y trí bất y thức: Thức là nhận thức, là tâm thức của mình. Tâm thức đó có thể bị màn phiền não vô minh che lấp nên nó không thật trong sáng. Khi đã lấy đi được sự giận hờn, si mê, ganh tị thì mình có trí, mình sáng suốt hơn nhiều. Học hay nghiên cứu kinh bằng tâm thức còn mang nặng đam mê, giận hờn thì sẽ không đạt được. Vì vậy trong khi học kinh chúng ta phải dùng trí nhiều hơn dùng thức.

Đó là bốn nguyên tắc nương tựa trong khi học kinh gọi là tứ y. Chúng ta đã nghe nói về phương pháp học hỏi, nghiên cứu. Người đời gọi là phương pháp học. Nắm vững được phương pháp chúng ta mới có thể đi sâu và đi xa. Bây giờ chúng ta hãy đi vào bài kệ đầu:

Bài kệ 1

Nhẫn vi tối tự thủ	忍為最自守
Nê hoàn Phật xưng thượng	泥洹佛稱上
Xả gia bất phạm giới	捨家不犯戒
Tức tâm vô sở hại	息心無所害

Nhẫn là biện pháp hay nhất để tự bảo hộ. Niết bàn là cái mà Phật khen ngợi là cao đẹp nhất. Buông bỏ nếp sống trần tục, sống đời phạm hạnh, không phạm giới, Làm lắng dịu được tâm ý, thì không có gì có thể xâm phạm được đến mình.

Trong chúng ta có sự sợ hãi; chúng ta sợ những tai nạn, những mưu mô ác độc xâm phạm tới mình. Sống trong sự sợ hãi, chúng ta không thể nào có hạnh phúc. Ngay trong câu

đầu Bụt đã dạy cho chúng ta sống như thế nào để đừng sợ hãi và cảm thấy an toàn. Đó là bước đầu đi vào Niết bàn. Bởi vì Niết bàn trước hết là sự an ổn.

Nhẫn là biện pháp hay nhất để tự bảo hộ. Nhẫn là sự chấp nhận. Chấp nhận được rồi thì mình sẽ có sức mạnh để đi tới và vượt thắng. Niết bàn là cái mà Bụt khen ngợi là cao đẹp nhất. Buông bỏ nếp sống trần tục, sống đời sống phạm hạnh, đừng phạm giới. Biết cách làm lắng dịu tâm ý. Lúc đó an ninh của mình sẽ lớn lên và mình bắt đầu nắm được cái an ổn của Niết bàn.

Ngoài đời, muốn làm giàu người ta đua nhau quảng cáo: “Có được chiếc xe hơi này quý vị sẽ là người hạnh phúc nhất”; “Máy tính của chúng tôi là loại máy tối tân, nó chứa đựng cả một thiên đường trong đó, nó sẽ giúp quý vị biến cái không thể thành cái có thể...”

Niết bàn không phải là một hóa phẩm mà chúng ta đem đi bán. Chủ nghĩa xã hội Mác-xít cũng hứa hẹn một thiên đường cộng sản. Nếu muốn mình có thể mua và trở thành đảng viên. Mỗi tôn giáo có thể bán một Thiên đường hay một Tịnh độ, một Niết bàn. Nhưng Niết bàn có phải là một món hàng mà Bụt và chư Tổ muốn đem bán cho chúng ta hay không? Nó có phải là một cái giống như cái thiên đường của Xã hội chủ nghĩa hay như một túp lều tranh có một trái tim vàng mà người ta tìm cách bán cho mình hay không? “Nếu ông theo đạo của tôi, nếu ông trở thành một thành phần trong tổ chức giáo hội của tôi, thì sau khi chết ông sẽ có Niết bàn, sẽ có Thiên quốc.” Niết bàn có phải là một món hàng như vậy hay không? Chúng ta thấy ngay một cách rõ ràng là không phải. Theo Kinh Niết Bàn thì Niết bàn là cái đã có sẵn rồi, mình không phải mua: Tôi không bán gì cho anh cả. Cái đó đã có sẵn. Nếu biết tiếp xúc thì tự nhiên anh sẽ được hưởng cái đó. Nó như không khí tươi mát của buổi ban mai đã có sẵn, anh

chỉ cần mở cửa sổ hoặc đi ra ngoài là anh có thể hưởng được. Chư Bụt, chư Tổ chỉ tìm cách chỉ giúp cho mình thấy mà thôi. Nếu khéo léo một chút thì mình có thể bước ra và rong chơi trong trời phương ngoại.

Thiên quốc hay thiên đường xã hội chủ nghĩa là những cái thuộc về tương lai. Mình phải mua tụt bây giờ nhưng trong tương lai hàng mới được giao. Niết bàn thì không như vậy. Niết bàn có liền ngay bây giờ, không cần đợi tương lai và cũng không cần phải quảng cáo.

Nhẫn là biện pháp hay nhất để tự bảo hộ. Bài kệ thứ nhất bắt đầu bằng chữ nhẫn. Chúng ta ngạc nhiên, tại sao Kinh Niết Bàn lại bắt đầu bằng nhẫn nhục ba la mật? Nhẫn, tiếng Phạn là ksanti, tiếng Việt là chịu đựng. Chữ chịu đựng rất hay! Chịu có nghĩa là có thể đồng ý được, có thể chấp nhận được mà không có khó khăn nhiều. Đựng có nghĩa là mang theo được, dung chứa được, đủ sức để tiếp nhận và dung chứa. Ví dụ chúng ta có một cái thùng có thể chịu đựng được hai mươi lăm gói mì. Tâm của mình cũng vậy. Tùy tâm của mình nhỏ hay lớn mà nó có thể chịu đựng được nhiều hay ít. Chịu đựng được thì không có đau khổ. Khi nghe chữ chịu đựng, có nhiều người hiểu theo nghĩa tiêu cực là cần rằng chịu đựng, nghĩa là trong sự chịu đựng này có khổ đau. Nhưng kỳ thực, hiểu theo đúng nghĩa của nó thì chữ chịu đựng có nghĩa là có khả năng chứa đựng được mà không cần phải cố gắng. Theo nguyên ngữ của chữ chịu đựng: chịu là đồng ý, đựng là có khả năng chứa đựng được. Tôi có thể mang anh, bỏ trọn anh vào trái tim của tôi mà không có vấn đề.

Nhẫn là một trong sáu sự thực tập đưa chúng ta đến bờ giải thoát gọi là lục ba la mật. Trong kinh có một ví dụ rất hay về “chịu đựng”. Một hôm Bụt cầm một nắm muối thả vào một bát nước, khuấy lên và nói: “Tôi vừa bỏ một nắm muối vào bát nước, bát nước này rất mặn không sao uống được. Nhưng

nếu đem nắm muối ấy thả vào một dòng sông thì nó không đủ sức làm cho dòng sông mặn.” Dòng sông bao la, một nắm muối thả vào lòng nó không có nghĩa gì cả, nó có thể chịu và đựng được nắm muối mà không có khổ đau gì. Kinh nói: Nước chịu và đựng rất giỏi. Nhưng đất, lửa và gió cũng có khả năng chịu và đựng rất giỏi. Đó là những lời Bụt đã dạy Rahula: “Con hãy tập được như đất. Con hãy tập được như gió. Con hãy tập được như nước. Con hãy tập được như lửa.” Đó là những lời Bụt dạy Rahula về nhẫn nhục ba la mật mà không cần sử dụng danh từ nhẫn.

Khi trái tim của ta lớn thì dù có những khó khăn tới với ta, ta vẫn có thể chấp nhận được và chúng không đủ sức làm cho ta khổ. Còn nếu trái tim ta nhỏ xíu như hạt đậu phụng thì chuyện gì cũng có thể làm cho ta phiền lòng.

Nhẫn ở đây có nghĩa là làm cho trái tim ngày càng rộng lớn. Trái tim càng lớn thì sức dung chứa của nó càng nhiều và khổ đau càng nhỏ. Trái tim của Bụt là một trái tim không biên giới, gọi là vô lượng tâm. Khi trái tim của mình lớn bằng trái tim của Bụt thì không gì có thể làm cho mình bực tức, khổ đau được. Ai mình cũng có thể ôm được vào lòng. Đó gọi là nhẫn, là một cánh cửa mở ra để mình đi vào Niết bàn.

Nhẫn vi tối tự thủ: Thủ là bảo hộ. Tự thủ là tự mình bảo hộ cho mình. Tối là hay nhất. Câu này nghĩa là: Nhẫn là phương pháp hay nhất để mình tự bảo hộ cho mình. Là học trò của Bụt, là người bạn đồng hành của Ngài, mình thử nhìn vào trái tim của mình để xem nó đã lớn chưa hay là nó còn nhỏ xíu. Nếu trái tim còn nhỏ xíu thì mình sẽ còn nhiều đau khổ. Trái tim mở lớn chừng nào thì mình có nhiều an lạc chừng đó.

Giữa hai câu này có sự so sánh: nếu nhẫn là phương pháp hay nhất để tự bảo hộ mình thì:

Nê hoàn Phậ xưng thượng: Niết bàn là mục tiêu cao quý nhất đáng để cho mình đeo đuổi, là cái cao đẹp nhất mà mình có thể đạt tới được. Trong mình phải có cái ước muốn. Không muốn thì thôi mà hề muốn thì phải muốn cho nhiều mới được. Mới bốn giờ sáng, trời bên ngoài sao trăng rất đẹp, cây cối thức dậy rì rào, hương đêm rất thơm. Nếu muốn, mình có thể tung mền, mặc áo đi ra ngoài là có thể hưởng được hương đêm tinh khiết. Niết bàn cũng vậy, nó là một cái rất dễ chịu. Hạnh phúc mà nó đem lại rất lớn. Muốn hưởng được Niết bàn thì mình phải buông bỏ những hệ lụy tầm thường của cuộc đời. Một khi buông bỏ được những hệ lụy thì tự nhiên Niết bàn có mặt. Cũng như khi buông bỏ cái mền ấm và sự lười biếng, mình mở tung cánh cửa bước ra ngoài thì trăng sao, gió mát liền có đó cho mình. Đừng muốn cái ít hơn. Đã muốn thì phải muốn cái gì thật đẹp, thật lớn. Cái đẹp nhất, lớn nhất đó là Niết bàn.

Ngay bài kệ mở đầu kinh đã rất hay: Nhẫn là biện pháp hay nhất để tự bảo hộ. Tự do là đối tượng cao đẹp nhất để mình theo đuổi. Niết bàn chính là tự do.

Xả gia bất phạm giới: Những người xuất gia không phạm giới.

Tức tâm vô sở hại: Nếu biết làm lắng dịu tâm ý thì không có gì có thể làm hại được mình. Tức có nghĩa là làm cho lắng dịu, làm ngưng lại; chữ tức tương đương với chữ chỉ. Tâm mình có thể đang chạy theo những đam mê, hận thù, tâm mình có thể đang còn lo lắng sợ hãi; mình làm tâm êm dịu lại gọi là tức tâm.

Samatha-vipassanā là thiền. Thiền trước hết là làm ngưng lại, làm lắng dịu lại (thiền chỉ) để từ từ thấy rõ và đạt tới sự thật (thiền quán). Trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở Đức Thế Tôn đã dạy nhiều phương pháp để giúp mình dừng lại và làm

lắng dịu tâm. Tâm đã lắng dịu thì không có gì có thể làm hại hay xâm phạm tới mình được.

Bài kệ 2

Vô bệnh tối lợi

無病最利

Tri túc tối phú

知足最富

Hậu vi tối hữu

厚為最友

Nê hoàn tối khoái

泥洹最快

Không bệnh là cái lợi tức lớn nhất

Tri túc là cái giàu có to nhất

Trung thực là người bạn tốt nhất

Niết bàn là cái hạnh phúc cao nhất.

Vô bệnh tối lợi: Không bệnh là cái lợi tức lớn nhất. Đây là để đối trị cái tư duy của những nhà doanh thương, lúc nào cũng lo nghĩ tới lợi nhuận. Câu kinh này Bụt nói cho những nhà doanh thương nhưng cũng nói cho tất cả mọi người – những ai muốn có đồng ra đồng vào – một điều rất đơn giản: Sức khỏe là lợi tức lớn nhất. Đừng làm điều gì để hư hao sức khỏe của mình. Và phải học những phương pháp để giữ gìn sức khỏe.

Tri túc tối phú: Tri túc là cái giàu có to nhất. Ai là người giàu nhất? Người đó không phải là người có nhiều cổ phần trong thị trường chứng khoán. Khi giá trị chứng khoán xuống thì người đó cũng trở nên nghèo. Nhất là trong thời đại khủng hoảng kinh tế, hôm nay mình có thể giàu nhưng ngày mai mình có thể không giàu nữa. Trong cái nhìn của người giác ngộ thì tri túc là cái giàu có lớn nhất. Tri túc (*samtusta*) cũng là một yếu tố của Niết bàn. Mình biết từng đó đã là đủ cho mình. Mình đã có đủ điều kiện để có hạnh phúc, mình không cần thêm gì nữa. Tự nhiên mình trở thành người giàu nhất trên đời. Nếu muốn mình có thể làm người giàu nhất trên

đời, với điều kiện là phải biết thực tập tri túc. “Tôi có ba y và một bình bát, vậy là giàu quá rồi! Tôi có gốc cây, có cái vồng, tôi giàu quá!” Kinh dạy những điều rất thực tế, không mơ tưởng tới một thiên đường tương lai.

Hậu vi tối hữu: Trung thực là người bạn tốt nhất. Hậu là dày. Người có hậu là người có tình, cái tình và cái nghĩa của người đó rất dày. Người đó rất trung thực, những người khác có thể nương tựa được.

Người bạn tốt nhất không phải là người có quyền hành để mình có thể dựa vào trong lúc khó khăn. Khi mình gặp tai nạn, có khi người đó không dám lên tiếng bênh vực tại vì người đó sợ mất quyền. Người bạn thân thiết nhất không phải là người bạn có quyền hành, có giàu sang. Trung thực chính là người bạn tốt nhất. Đây là một bài học rất thực tế.

Nê hoàn tối khoái: Niết bàn là hạnh phúc cao nhất. Khoái được dịch ra tiếng Anh là *delight, happiness*. Đây là một kinh nghiệm. Người nói lên câu này đã được hưởng Niết bàn. Nếu những cái khác người đó đã nói đúng thì cái này người đó cũng nói đúng.

Bài kệ 3

Cơ vi đại bệnh

飢為大病

Hành vi tối khổ

行為最苦

Di để tri thử

已諦知此

Nê hoàn tối lạc

泥洹最樂

Đói là cái bệnh khó chịu đựng nhất.

Các pháp hữu vi là cái gây khổ đau nhiều nhất.

Cứ nhìn vào sự thực mà tìm hiểu

Thì Niết bàn là cái lạc thú lớn nhất.

Cơ vi đại bệnh: Đói là cái bệnh khó chịu đựng nhất. Ở đây chưa có vị nào đã từng trải qua một cơn đói thực sự đâu. Bày

tám giờ tối chưa được ăn chưa phải là đói. Nhịn ăn mười, mười lăm ngày để thanh lọc cơ thể chưa gọi là đói. Phải đói cả mấy tháng trời không có ăn, đó mới thật là đói. Khi ấy mới thấm thía được nỗi thống khổ của cái đói.

Hành vi tối khổ: Các pháp hữu vi (các hành) là cái gây khổ đau nhiều nhất. Hành tiếng Phạn là *samskāra*. Trước hết hành có nghĩa là tất cả các pháp, các hiện tượng, tất cả pháp hữu vi như núi, sông, cây cỏ, đất đá, con người, thú vật, đều là hành. Các pháp nương vào nhau mà biểu hiện ra thì gọi là hành. Các hành đều vô thường và vô ngã. Các pháp hữu vi là mặt trái của Niết bàn. Niết bàn là vô vi. Các pháp hữu vi vì có sinh, có diệt, có qua có lại, có còn, có mất nên gây nên nhiều khổ đau. Nhưng khi tiếp xúc thật sâu với các pháp hữu vi thì chúng ta chạm tới Niết bàn. Chạm vào Niết bàn thì chạm vào pháp vô vi (*asamskrta*). Chạm vào cái vô vi thì không còn lên xuống, sinh diệt nữa.

Sóng là một pháp hữu vi có lên, có xuống, có có, có không. Nhưng khi sóng biết trở về và tìm ra được mình là nước, biết rõ mình là một pháp vô vi rồi thì nó hết sợ, lên cũng vui mà xuống nó cũng vui. Hành là các pháp hữu vi ngược lại với Niết bàn, là một pháp vô vi. Thật ra các hành không phải là nguyên do chính của khổ đau. Nguyên do chính của khổ đau là nhận thức sai lầm của chúng ta về các hành: chúng vô thường và vô ngã mà chúng ta cứ tưởng chúng là thường và là ngã, cho nên chúng ta khổ. Nếu nhìn sâu vào bản chất của chúng và thấy được tự tánh Niết bàn vô vi trong chúng thì chúng không còn làm cho chúng ta đau khổ nữa.

Mình tiếp xúc với Niết bàn bằng cách tiếp xúc với các pháp hữu vi cũng như mình tiếp xúc với nước bằng cách tiếp xúc với sóng.

Đĩ đẽ tri thử: Lấy sự thật mà xét thì

Nê hoàn tối lạc: Niết bàn là hạnh phúc lớn nhất.

Còn tám ngày nữa chúng ta sẽ mở cửa cho thiên sinh các nước tới. Chúng ta hãy sửa soạn trái tim của mình cho lớn để có đủ không gian thân thang cho những người đến với chúng ta. Có thể có đến 4000 người tới rải rác trong vòng bốn tuần lễ. Chúng ta có bốn phen đem niềm vui và hạnh phúc cho họ. Muốn được như vậy chúng ta phải đem lại hạnh phúc cho chúng ta trước. Anh chị em trong nhà phải nương tựa vào nhau. Nắm tay nhau trong tình huynh đệ, như thế thì chúng ta có thể làm hạnh phúc cho rất nhiều người trong vòng một tháng của khóa tu mùa hè. Các sư anh, sư chị lớn nên kể chuyện cho các sư em nghe, nhất là những sư em nào chưa từng được tham dự khóa tu mùa hè về những kinh nghiệm, những niềm vui, những công việc, những phương pháp làm hạnh phúc cho các bạn thiên sinh tới với mình. Khi có sự hòa thuận, có tình anh chị em, có hạnh phúc và niềm vui trong tăng thân thì chúng ta làm hạnh phúc cho người khác rất dễ.

Đọc kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại quý vị có cảm tưởng là mình đang đọc một bài thơ. Khi dịch kinh xong, tôi thấy rất biết ơn chư Tổ đã ngồi đọc hết các kinh rồi lấy những lời Bụt dạy rải rác trong tất cả các kinh về chủ đề Niết bàn để gom lại thành một kinh. Trong Kinh Pháp Cú bằng tiếng Pāli không có Phẩm Niết Bàn. Phẩm Niết Bàn này chỉ có trong Kinh Pháp Cú Hán tạng.

Phần 2

Đây là bài pháp thoại thiền sư giảng vào ngày 01 tháng 07, năm 2010, tại thiền đường Hội Ngân Sao, xóm Hạ, Làng Mai.

Bài kệ 4

Thiểu vãng thiện đạo

少往善道

Thú ác đạo đa

趣惡道多

Như đế tri thử

如諦知此

Nê hoàn tối an

泥洹最安

*Ở đời, ít người được đi trên nẻo thiện,
Trong khi ấy, kẻ đi trên đường ác thì nhiều.
Cứ nhìn vào sự thực mà tìm hiểu
Thì Niết bàn là nơi an toàn nhất.*

Thiểu vãng thiện đạo: Thiểu là số ít (thiểu số). Vãng là đi trên con đường (lai vãng). Thiện đạo là con đường tốt.

Thú ác đạo đa: Trong khi đó, người hướng về con đường ác thì nhiều, đa số. Đạo là con đường (*marga*). Trong giáo lý Tứ diệu đế, con đường chánh là sự thật thứ tư. Thiện đạo ở đây là sự thật thứ tư, là con đường bát chánh.

Sự thật thứ nhất là khổ đế (*dukkha*) 苦諦, sự thật thứ hai là tập đế 集諦 (*samudaya*). Ác đạo là con đường ngược với thiện đạo. Vì vậy, sự thật thứ hai cũng là một loại con đường, nhưng không phải đường chánh mà là đường tà. Sự thật thứ ba là diệt đế (*nirodha*) 滅諦 và thứ tư là đạo đế (*marga*) 道諦. Đạo là con đường, ở đây là con đường lành gọi là thiện đạo, tức bát chánh đạo 八正道.

Samudaya là gốc rễ của khổ đau, là nguyên do của khổ đau, là con đường đưa tới khổ đau. *Samudaya* cũng là một thứ đạo, một tà đạo 邪道. Ít người đi trên con đường bát chánh đạo, nhiều người đi trên con đường bát tà đạo. Chúng ta phải hiểu như vậy mới đúng nghĩa của kinh. Nếu nói “ít người đi trên đường thiện, nhiều người đi trên đường ác” thì rất thường. Chúng ta phải hiểu kinh như vậy. Tại sao? Tại vì:

Như đế tri thử: Chữ đế có nghĩa là sự thật (*satya*). Như đế là nhìn vào sự thật mà xét. Sự thật ở đây là Tứ đế (Bốn sự thật). Nhìn vào Tứ đế, mình thấy có bát chánh đạo và bát tà đạo. Chánh đạo đưa tới sự dập tắt khổ đau, tức đưa tới Niết bàn, hạnh phúc. Tà đạo đưa tới khổ đau, sinh tử.

Câu “như đế tri thử” nói rất rõ: Nhìn vào sự thật qua lăng kính của Tứ diệu đế. Sự thật ở đây phải là Tứ diệu đế. Nhìn sự thật qua nhãn quan của Tứ diệu đế, chúng ta thấy rõ ràng: Những người đi trên đường bát chánh thì ít, những người đi trên con đường tà đạo thì nhiều. Và điều thứ ba chúng ta thấy được là:

Nê hoàn tối an: Niết bàn là cái an toàn nhất. Khi đọc kinh, chúng ta thấy bốn câu kệ trên không có gì là lạ, nó quá đơn sơ ai cũng có thể hiểu được. Nhưng người học kinh cần phải có cái nhìn sâu hơn. Bài kệ này dựa trên giáo lý rất căn bản: Nhìn vào giáo lý Tứ diệu đế chúng ta thấy, người đi trên bát chánh đạo thì ít mà người đi trên bát tà đạo thì nhiều và ít ai thấy được rằng: Niết bàn là cái an toàn nhất.

An toàn, có thể được dịch là *safety, sécurité*, không có lo sợ. Nhưng chúng ta chỉ có thể hiểu được chữ an khi đối chiếu với bài kệ thứ hai và thứ ba.

Trong bài kệ thứ hai nói: Niết bàn là cái hạnh phúc cao nhất. “Nê hoàn tối khoái”, khoái là khoái lạc. Tối khoái là *extreme happiness*. Chữ khoái là một chữ rất cổ. Trong bài kệ thứ ba

nói: “Nê hoàn tối lạc”, có nghĩa: Niết bàn là cái lạc thú lớn nhất. Bài kệ thứ hai và thứ ba diễn tả Niết bàn là cái lạc thú, cái khoái lạc.

Bài kệ thứ tư diễn tả Niết bàn là cái an toàn. Muốn tìm cái an toàn, chúng ta tìm tới Niết bàn.

Bài kệ 5

Tùng nhân sinh thiện	從因生善
Tùng nhân đọa ác	從因墮惡
Do nhân nê hoàn	由因泥洹
Sở duyên diệc nhiên	所緣亦然

*Các cõi trời do tạo tác nhân lành mà mình được sinh lên,
 Các ác đạo cũng do ác nhân mà mình bị đọa xuống
 Niết bàn cũng như thế
 Do nhân duyên tu tập mà có Niết bàn.*

Trong nguyên văn chữ Hán không có chữ “cõi trời”.

Tùng nhân sinh thiện: Do sự thực tập những điều lành mà được sinh lên các cõi lành. Ví dụ, Làng Mai là một cõi lành. Trong quá khứ, chắc mình có làm điều tốt nên được sinh ra trong Làng Mai. Làng Mai là một cõi thiện. Không hẳn là trên mây mới có cõi trời, chỗ nào không có khổ đau thì đều là cõi trời.

Không phải ngẫu nhiên mà mình được sinh vào cõi thiện, phải do những nguyên nhân tích tụ trong quá khứ, nên bây giờ mình mới được sinh lên cõi thiện. Không phải trên trời mới có cõi trời, ngay ở dưới đất cũng có cõi trời. Nếu được sinh lên cõi trời, thì đó là do những nhân duyên, những hành động tốt trong quá khứ.

Tùng nhân đọa ác: Đọa là rơi xuống. Rơi xuống cõi ác. Nếu không tu, người đang ở cõi thiện rớt xuống cõi ác. Bị rơi xuống cõi hệ lụy là do nhân.

Trong khi ở cõi trời, mình không chịu nhận diện những may mắn, hạnh phúc của mình. Mình coi thường, không giữ giới, đi ra ngoài không có đệ nhị thân. Đó là những nhân khiến mình rơi xuống cõi ác.

Hai câu kệ này xác nhận rằng: không có gì là ngẫu nhiên. Nếu mình được sinh ra ở một cõi an lành, là do mình, do nhân duyên của mình. Nếu mình rơi xuống cõi hệ lụy, cũng là do nhân duyên của mình.

Do nhân nê hoàn: Niết bàn cũng do nhân duyên mà có được.

Sở duyên diệt nhiên: Trong vấn đề duyên khởi, cũng giống như trường hợp được sinh lên cõi thiện hay bị đọa xuống cõi ác; đi vào Niết bàn cũng do nhân duyên mà sinh ra.

Điều chúng ta cần phải hiểu trong câu kinh là, Niết bàn không phải là một cái gì được tạo tác ra, tại vì Niết bàn là một pháp vô vi (*unconditioned dharma*), mà không phải là một hành (*formation*), hay một hữu vi pháp (*conditioned dharma*). Niết bàn không phải do những nguyên nhân tạo tác mà thành. Vì vậy, chữ “do nhân” không có nghĩa là những điều kiện làm ra Niết bàn. “Do nhân”, có nghĩa là do sự tu tập mà Niết bàn hiển lộ ra. Niết bàn không phải có do mình tu tập, mà nó đã có sẵn rồi, nếu có tu tập thì mình được hưởng. Chữ nhân ở đây không phải là những nhân duyên tới với nhau để làm cho Niết bàn biểu hiện ra, như bông hoa, như mặt trời... Nhân là do công phu tu tập mà mình hưởng được Niết bàn.

Vào lúc bốn, năm giờ sáng, xóm Thượng trời rất trong, rất đẹp. Hương đêm rất thơm, tinh khiết. Mình trùm chăn ngủ,

chuông thính mình không chịu dậy. Cảnh vật lung linh, huyền ảo, mầu nhiệm bên ngoài tượng trưng cho Niết bàn. Trùm chăn ngủ, thì mình không hưởng được Niết bàn. Khi có tiếng chuông hay sư anh tới kéo dậy, mình tung mền đứng lên, rửa mặt. Đó là nhân, là công phu tu tập. Không phải nhân đó làm ra Niết bàn. Niết bàn đã có sẵn ngoài trời, mình chỉ cần mặc áo ấm, mở cửa đi ra thì tiếp xúc được với sự mầu nhiệm của cảnh khuya ở xóm Thượng. Những nguyên do đó không tạo ra Niết bàn, mà chỉ giúp cho mình hưởng được Niết bàn đang sẵn có. Niết bàn là một pháp vô vi.

Có những tông phái nói có nhiều pháp vô vi và có những tông phái nói chỉ có một pháp vô vi, đó là Niết bàn, còn các pháp khác đều là hữu vi. Tôi đi theo thuyết: Tất cả các pháp đều là hữu vi. Chỉ có một pháp vô vi, đó là Niết bàn.

Câu “Do nhân nê hoàn” có thể bị hiểu lầm là Niết bàn cũng do nhân mà có. Niết bàn không có cũng không không, nó vượt ra khỏi ý niệm có và không, nó là pháp vô vi.

Nếu nói về “*Kingdom of God*” (Thiên quốc của Thượng đế) thì Kingdom of God đã có sẵn. Nhưng trong giây phút hiện tại, lúc đối thoại, nói chuyện với các bạn gốc Cơ đốc giáo, mình nói: Thiên quốc có mặt bây giờ và ở đây (*The Kingdom is now or never*). Cũng như khi nói: Cảnh trời khuya mầu nhiệm của xóm Thượng có đó, sư em có muốn hưởng thì chỉ đi ra thôi. Nếu không đi ra bây giờ, thì làm gì hưởng được một bữa khuya mầu nhiệm như vậy? Nó có sẵn đó rồi, chỉ có chuyện mình có muốn hay không muốn, mình có khả năng hay không có khả năng. Hạnh phúc là một cái gì có thật đó, cái chính là mình có khả năng hưởng hạnh phúc hay không? Khả năng đó là nhân, do nhân. Nhân là khả năng tự giải phóng mình (ra khỏi chiếc chăn ấm), để được hưởng một bữa khuya mầu nhiệm trên xóm Thượng.

Chúng ta đi tới bài kệ thứ 6, một bài kệ rất đẹp trong kinh.

Bài kệ 6

Mi lộc y dã

麋鹿依野

Điểu y hư không

鳥依虛空

Pháp quy kỳ báo

法歸其報

Chân nhân quy diệt

真人歸滅

Hươu nai nương đồng quê.

Chim chóc nương trời mây.

Sự vật nương phân biệt mà biểu hiện.

Các bậc chân nhân nương vào Niết bàn để sống thành thoi.

Kinh hay như một bài thơ. Nếu không có rừng, thì nai không có hạnh phúc. Mình đem nai nhốt vào trong vườn bách thú hay nhốt vào trong lồng thì làm gì nai có được hạnh phúc? Nai chỉ có hạnh phúc, khi nó có thành thoi. Trong Tương Ưng Bộ, có một kinh rất ngắn nói về con nai:

Một thuở nọ có nhiều vị khất sĩ kết hạ tại một khu rừng tại miền quê Kosala. Sau khi đã kết hạ ba tháng, các vị khất sĩ bắt đầu rời khu rừng để đi du hành. Một vị thiên giả trú ở khu rừng này thấy vắng bóng các vị khất sĩ, than thở, buồn bã nói lên một bài kệ sau đây:

Hôm nay trong lòng ta

Trống vắng không niềm vui.

Những chỗ ngồi hôm qua

Giờ đây không ai ngồi.

Các bậc đa văn ấy

Thuyết pháp thật là giỏi.

Đệ tử Đức Thế Tôn

Hiện đi đâu hết rồi?

Vị thiên giả ngồi khóc. Khi nghe bài kệ, một vị thiên giả khác đang có mặt, dùng một bài kệ khác để trả lời vị thiên giả kia:

Họ đi đâu hả?
 Họ đi Ma kiệt Đà
 Họ đi Câu Tác La
 Còn những khát sĩ khác
 Thì đi về Bạt Xà.

Ma Kiệt Đà là *Magadha*, Câu Tác La là *Kosala*, Bạt Xà là *Vraja*.

Như nai thoát bầy sập
 Chạy nhảy khắp bốn phương.
 Đời sống người xuất gia
 Là thanh thoi như thế.

Con nai không muốn bị nhốt, nó muốn thanh thoi thoi, và nó nường vào đồng quê.

Mi lộc ư dã: Nai thì nường vào đồng quê.

Điều y hư không: Chim chóc thì nường vào hư không. Không có không gian thì chim làm gì có hạnh phúc. Chỉ cần nhìn nó bay vút lên cao là mình thấy hạnh phúc của con chim rồi.

Hươu nai có chỗ hạnh phúc của nó và chim chóc cũng có chỗ hạnh phúc của nó.

Pháp quy kỳ báo: Bốn chữ này là cả một vấn đề.

Trong một ấn bản khác của Đại Tạng kinh, chữ “kỳ báo” được thay bằng chữ “phân biệt”, Pháp quy phân biệt. Có lẽ người chép kinh không hiểu “Pháp quy phân biệt” là gì, nên sửa lại là “Pháp quy kỳ báo”. Đây là tam sao thất bản. Cũng như trong ấn bản Truyện Kiều mới, người ta không hiểu được cụ Nguyễn Du, nên họ sửa lại văn của cụ. Khi Thúy Kiều đang ở trong Quan Âm Các, cụ Nguyễn Du viết:

Sớm trưa lá bối phiến mây
 Ngọn đèn điểm nguyệt tiếng chày nện sương.

Cụ Nguyễn Du viết chữ “phiến mây” rõ ràng. Nhưng người in Truyện Kiều nghĩ phiến mây là gì, trong chùa thì chỉ có phướn thôi nên viết là phướn mây. Lá bối là đọc kinh. Là người tu, buổi sáng, buổi trưa mình đọc kinh và buổi tối mình thỉnh chuông. Trong chùa có một cái chuông hình đám mây gọi là vân bản. Phiến mây là vân bản.

Câu “Pháp quy kỳ báo” thì dễ hiểu: các pháp do quả báo của nó mà có. Làm lành có lành, làm dữ có dữ. Vì vậy, pháp quay trở về quả báo của nó. Chép như vậy không sai với đạo lý: cái gì cũng có nhân có quả, có nghiệp, có báo.

Nhưng trong văn mạch của kinh, thì câu “pháp quy kỳ báo” đó không dính. Vì vậy chúng ta lấy lại chữ “phân biệt” trong ấn bản khác của Đại Tạng kinh. Chúng ta đọc là:

Pháp quy phân biệt: Sự vật nương phân biệt mà biểu hiện. Phân biệt, được dịch từ chữ *vikalpa*. Chữ *vikalpa* có khi được dịch là biến kế, tức tâm thức của mình phân biệt.

Trong “Duy thức tam thập tụng” có bài kệ:

Thị chư thức chuyển biến

Phân biệt, sở phân biệt.

Đây là bản dịch của thầy Huyền Trang.

Trong nguyên văn chữ Phạn là: Sự chuyển biến của thức là sự phân biệt. *The manifestation of consciousness is discrimination*. Khi thức chuyển biến thì trở thành ra sự phân biệt (*vikalpa*). *Vijñana-parinama vikalpa*.

Theo nguyên tắc, phải dịch như thế này: Sự chuyển biến của thức tức là phân biệt. Nhưng thầy Huyền Trang ngưng ở chữ chuyển biến và cho chữ phân biệt xuống dưới nên có thể có sự hiểu lầm. Phân biệt có hai thứ: năng phân biệt và sở phân biệt, tức chủ thể và đối tượng. Rồi người ta tưởng chủ thể và đối tượng là hai cái khác nhau, không thể tách rời nhau.

Trong buổi pháp thoại vừa rồi tại Viện Phật Học Ứng Dụng Âu Châu, tôi có lấy ví dụ đồng 2 euro. Nó có hai mặt, một mặt trái và một mặt phải. Nhưng cả trái, cả phải đều do chất đồng của đồng euro làm ra.

Thức là chất đồng, là chất kim khí và khi chuyển biến thì nó trở thành hai mặt, mặt trái và mặt phải của đồng euro. Đó là sự phân biệt. Chính sự chuyển hóa của thức trở thành ra sự phân biệt.

Câu kinh này rất sâu, rất uyên áo. Mình không biết tự tánh (*true nature*) của các pháp như thế nào, nhưng cái mình nhận thức được bằng tâm của mình chỉ là phân biệt (*vikalpa*). Cây cối, ánh sáng mặt trời, cái bàn,... chỉ là biểu hiện của tâm thức. Tâm thức thấy nó như vậy, nhưng chưa chắc nó đã như vậy. Nó là biến kế, là phân biệt. Tâm nhận thức như vậy, nhưng chưa chắc là như vậy. Nhìn người kia, mình tưởng mình nắm được người kia, nhưng kỳ thực mình chỉ nắm những nhận thức của mình về người kia thôi. Hình ảnh của người kia là nhận thức của mình. Mình tưởng mình biết mặt trời là một cái gì, nhưng thật ra mặt trời trong nhận thức mình chẳng qua chỉ là một sáng tạo phẩm của tâm thức (*mental construction*).

Các nhà khoa học lượng tử (*quantum machanics*) cũng đang tìm mọi cách để thấy được bản chất của các điện tử, các lượng tử (*nature of the quantum*). Họ có thể đạt tới được cái bản chất, cái tự thân (*svabhāva*) của *quantum* hay không? Đạo Phật nói không thể đạt được. Dùng trí óc phân biệt thì mình thấy tâm của mình nhiều hơn là thấy sự thật. *Quanta* đó tùy theo tâm thức của mình mà hiện ra như thế này hay như thế kia. Có khi nó hiện ra như một cái sóng, có khi nó hiện ra như một cái hạt. Tùy theo tâm của mình, mình đặt câu hỏi thế này thì nó hiện ra như cái hạt, mình đặt câu hỏi cách khác thì nó hiện ra như đợt sóng. Vì vậy, các pháp là do phân biệt mà có. Câu

“sự vật do tâm thức mà biểu hiện” rất hay. Các nhà khoa học phải nghiên cứu nó.

Quan niệm “sự vật là một cái riêng và tâm thức là một cái riêng, hai cái tồn tại độc lập” là một sai lầm căn bản.

Câu kinh “Pháp quy phân biệt” rất sâu! Lãnh vực của các pháp là tâm thức. Nhà của hươu nai là đồng quê, nhà của chim chóc là không gian, nhà của sự vật là tâm thức, tâm chứa hết tất cả các pháp. Còn người tu, nhà của người tu ở đâu?

Chân nhân quy diệt: Chân nhân là người tu. Chân là thiệt, nhân người. Một người muốn sống thật đời sống của mình, gọi là chân nhân.

Chân nhân là một danh từ rất hay của Lão giáo, Khổng giáo. Cư sĩ Chi Khiêm cũng như thầy Tăng Hội là những người rất can đảm. Họ đã sử dụng những danh từ của Khổng giáo hoặc của Lão giáo để dịch kinh. Thiền sư Lâm Tế cũng dùng chữ chân nhân, vô vị chân nhân, tức con người thật, không có vị trí. Người tu, trước hết là con người muốn sống thật với mình, không giả dối, không đeo mặt nạ.

Chân nhân là những bậc thánh. Chỗ nương tựa của họ là Niết bàn. Nếu con nai có chỗ thích thú của nó là đồng quê, nếu con chim có chỗ thích thú của nó là không gian, thì người tu có chỗ thích thú của họ là Niết bàn. Niết bàn là cái đã có sẵn, mình đang ở Niết bàn, chỉ có điều là mình không trở về được thôi.

Làng Mai mình hay có một ví dụ đơn sơ là nước và sóng. Sống đời sống của một đợt sóng thì mình lao đao, sợ hãi tại vì đợt sóng phải đi lên đi xuống, có sinh có diệt, có có có không. Rất khó sống đời sống của một đợt sóng, mình thấy rất rõ. Nhưng khi đợt sóng khám phá ra mình là nước, thì nó

bắt đầu tập sống với tư cách nước. Sóng thì có lên có xuống, có có có không, có cao có thấp. Nhưng nước thì hoàn toàn tự do. Vấn đề là đợt sóng có khả năng sống cái tự tánh nước của mình không, hay nó chỉ có thể sống đời sống của đợt sóng. Đợt sóng có thể tập sống đời sống của nước. Nó không phải đi kiếm nước, tại vì nó đã là nước rồi. Đây là một ví dụ để hiểu cho ta thấy Niết bàn là gì.

Nếu sóng an trú trong nước, thì nó sẽ không có sợ hãi, nó có sự an toàn rất lớn. Đi lên an toàn mà đi xuống cũng an toàn. Nó không còn bị ý niệm còn-mất, có-không... làm cho sợ hãi.

Mình là một đợt sóng và đồng thời mình cũng là nước. Nhưng phần lớn trong chúng ta chỉ có thể sống đời sống của sóng mà không sống được đời sống của nước. Cơ Đốc giáo dùng chữ "*Resting in God*" là như vậy. God tức là nước. Nếu biết dựa lên nước thì sóng rất khỏe, nó sẽ hết tất cả sự sợ hãi, sợ có, sợ không, sợ còn, sợ mất.

Vì vậy, Niết bàn là chỗ an toàn nhất. Niết bàn được dịch là hạnh phúc. Niết bàn được dịch là an toàn. God có thể được dịch là *happiness*, là *safety*. Một nhà văn người Pháp định nghĩa "Thượng đế là hạnh phúc". Rất nhiều người định nghĩa "Thượng đế là tình thương", nhưng nhà văn người Pháp này là người đầu tiên định nghĩa God là hạnh phúc. Đó là André Gide (*Dieu est bonheur*). Người dùng chữ "*Resting in God*" cảm thấy: Thượng đế là sự an toàn. Khi đã quy y Thượng đế, đã trở về bản chất của mình, đã trở về Niết bàn thì mình không còn sợ hãi. Một khi đợt sóng biết mình là nước và biết sống đời sống của nước, thì đợt sóng không còn sợ hãi nữa. Lên nó cũng vui, xuống nó cũng vui, cao nó cũng vui, thấp nó cũng vui, có cũng vui, không nó cũng vui, tại vì nó đã vượt được cái có-không, cao-thấp. Niết bàn cũng vậy, Niết bàn là cái ngược lại với hành, tức là những pháp hữu vi.

Các bậc chân nhân nương vào Niết bàn để sống thành thối, khi dịch mình thêm vào “để sống thành thối”. Chúng ta có quyền dịch như vậy, tại vì có ý đó trong kinh: Hươu nai về đồng quê thì thành thối, chim chóc trở về không gian thì thành thối, thì các chân nhân trở về Niết bàn thì cũng thành thối.

Mình không cần phải đi tìm Niết bàn, chính mình đã ở trong Niết bàn rồi. Sóng không cần phải tìm nước, sóng chính là nước. Tùy theo mình chọn, mình vẫn là sóng, mình không cần phải tiêu diệt sóng, mình vẫn sống trong thế giới của các pháp hữu vi. Nhưng khi sống sâu sắc, mình chạm được với cái vô vi và các pháp hữu vi không làm cho mình đau khổ lắm.

Bây giờ chúng ta trở lại bài kệ thứ ba:

Cơ vi đại bệnh	飢為大病
Hành vi tối khổ	行為最苦
Di để tri thử	已諦知此
Nê hoàn tối lạc	泥洹最樂

Đói là cái bệnh khó chịu nhất

Tâm hành là cái gây khổ đau nhiều nhất

Hành vi tối khổ: các hành là cái gây khổ đau nhiều nhất. Hành là các hữu vi pháp (*samskrta-dharmāḥ*). Tại sao mình không dịch là “các pháp hữu vi là cái gây khổ đau nhiều nhất”, mà lại dịch là “tâm hành là cái gây khổ đau nhiều nhất”? Phạm vi của pháp hữu vi rất lớn, trong đó có thân hành, tâm hành và những thứ khác như núi, sông, cây cỏ ... Tâm hành chỉ chiếm độ một phần ba. Khi dùng chữ “tâm hành”, mình chỉ lấy độ một phần ba của hành, như thế là có sai với kinh hay không? Tại sao mình không dịch là “tất cả các pháp hữu vi đều gây ra đau khổ”, mà lại dịch là “tâm hành gây đau khổ”. Lý do là có sự nguy hiểm, người ta có thể

nghi các pháp hữu vi là những cái độc lập với tâm và bản chất của các pháp hữu vi là gây đau khổ.

Đó là một sự hiểu lầm lớn mà ít người thoát khỏi trong khi học Phật. Các pháp hữu vi là vô thường, vô ngã; do đó nó là khổ. Vô thường, vô ngã đi đôi với khổ. Nhưng sự thật là như thế này: Các pháp hữu vi là vô thường mà mình cho là thường, nên mình khổ. Các pháp hữu vi là vô ngã mà mình cho là ngã, nên mình khổ. Khổ là do mình chứ không phải do các pháp. Nói các pháp hữu vi là khổ thì oan cho nó lắm. Các pháp hữu vi là vô thường, vô ngã, nó không có tội gì. Tại mình tưởng nó là thường, là ngã, nên mình mới khổ. Các pháp hữu vi có thuộc tính vô thường, vô ngã, nhưng tính khổ không thuộc về các pháp hữu vi. Tính khổ thuộc về mình, tại mình có nhận thức sai lạc về các pháp hữu vi. Vì vậy cho nên nói các pháp hữu vi khổ là không đúng.

Nếu dịch “các pháp hữu vi là cái gây khổ đau nhiều nhất” có thể làm cho người ta hiểu lầm. Trong kinh Bảo Tích có một ví dụ rất vui, rất buồn cười: Ông đó cầm cục đá liệng một con chó. Bị liệng trúng, con chó đau quá, chạy theo sủa cục đá. Nó tưởng cục đá là nguyên do sự đau khổ của nó. Kỳ thực, nguyên do làm nó khổ là cái anh chàng liệng cục đá. Đáng lý nó phải chạy theo sủa người liệng cục đá, thì nó lại chạy theo sủa cục đá.

Ở đây cũng vậy, các pháp hữu vi không làm cho mình đau khổ, nhưng mình khổ tại vì mình có nhận thức sai lầm về các pháp hữu vi. Cái gốc của sự khổ đau là cái tâm của mình, mà không phải là các pháp hữu vi. Vì vậy, thay vì dùng chữ “các pháp hữu vi” thì tôi dùng chữ “tâm hành”, trong đó có tham, sân, si (ngu dốt). Vì có sai lạc về nhận thức, nên các pháp hữu vi mới làm mình khổ. Nếu mình là một vị Bụt có trí tuệ, thì các pháp hữu vi không động được tới mình.

Tâm hành là pháp hữu vi, nhưng chỉ là một phần thôi, còn có thân hành và vật hành. Tuy là tâm, nhưng đối tượng của nó là vật và thân. Tâm bao gồm hết tất cả, cho nên mình dùng chữ “tâm hành” cũng được. Mình phải khéo léo, đừng để bị kẹt vào chữ. Khi đọc câu “các pháp nương vào phân biệt mà biểu hiện”, mình thấy rất rõ chữ phân biệt ở đây có nghĩa là tâm hành, là tướng (*perception*).

*Hương nai nương đồng quê
Chim chóc nương trời mây
Sự vật nương phân biệt mà biểu hiện
Các bậc chân nhân nương vào Niết bàn để sống thành thoi.*

Ai là nhạc sĩ nên đặt một bài nhạc. Lời kinh rất hay!

Bài kệ 7

Trong Đại Tạng Tân Tu:

Thị vô như bất	始無如不
Thị bất như vô	始不如無
Thị vi vô đắc	是為無得
Diệc vô hữu tư	亦無有思

Trong một bản in khác:

Thị vô thị phủ	始無始否
Như bất như vô	如不如無
Thị vi vô đắc	是為無得
Diệc vô hữu tư	亦無有思

*Thấy được cái không trước, không sau
Không là, không không là
Cái đó là vô đắc
Cũng là cái không thể tư duy được.*

Đây là một bản đàn chú Tổ đã đánh lên. Những nốt đàn đã nằm sẵn trong kinh, chú Tổ lấy ra dạo lên cho mình nghe để

mình thấm được, hưởng được Niết bàn. Cũng như sư anh nói: Sư em ơi, ngoài kia trời đẹp lắm, đừng ngủ nữa! Sư anh nói hay quá, nên sư em tung mền đi ra, và hưởng được không khí trong lành của bữa khuya xóm Thượng. Ở đây, các Tổ đang làm sư anh, đang tìm cách giúp mình hưởng được hạnh phúc của Niết bàn mà các vị chân nhân đang được hưởng. Nó đã có đó, chúng ta khỏi phải đi tìm.

Bài kệ là một đoạn văn rất khó!

Thi vô như bất, ở đây người ta chép lộn chữ thi 始 thành ra chữ như 如. Trong một bản khác là:

Thi vô thi phủ: Phủ là phủ nhận. Không có cái bắt đầu, cũng không có cái không bắt đầu. (*There is no beginning, there is no non-beginning.*)

Nếu là một nhà thiên văn học và tin vào thuyết “big bang”, quý vị phải đọc kinh này. Theo thuyết “big bang”, thì có cái ban đầu, trước “big bang” không có gì hết. Không gian và thời gian biểu hiện sau cái “big bang”. Hiện nay, có người hỏi: Trước “big bang” có cái gì? Ý niệm về ban đầu và không ban đầu chống đối nhau. “Có cái ban đầu” có thể sai, mà “không có cái ban đầu” cũng có thể sai, tại vì tất cả đều là ý niệm.

Trong Cơ đốc giáo, có ý niệm về sáng thế, tức sự tạo dựng của đất trời. Ban đầu, chưa có gì và Thượng đế tạo dựng ra, đó là ý niệm “thuở tạo thiên lập địa”. Nhưng trước “thuở tạo thiên lập địa” thì có cái gì? Có thể từ cái không mà trở thành cái có hay không? Cái non-being tự nhiên trở thành being được không? Trước khi cái being hiện ra, thì có cái non-being không? Đó là một vấn đề lớn.

Đứng về phương diện Niết bàn, mình không thể suy nghĩ với phạm trù being và non-being. Nói Nirvana là being cũng

trật, mà nói là non-being cũng trật, tại vì Niết bàn là sự vắng mặt của tất cả mọi ý niệm. Nếu đi sâu vào thần học, thì Thượng đế cũng vậy. Nói Thượng đế có cũng sai, mà nói Thượng đế không cũng sai. Có và không là những ý niệm của đầu mình, không áp dụng được vào trong thực tại tuyệt đối mầu nhiệm.

Đây là sự thực tập của sóng để trở về với nước. Khi sóng trở về với nước, nó rất hạnh phúc, rất an toàn. Nó nằm trong tầm tay của mình, của các bậc chân nhân, của người tu.

Thi bất như vô, ở đây người ta chép lộn chữ như 如 thành ra chữ thi 始. Trong bản khác là:

Như bất như vô: Chữ như dịch ra tiếng Anh là *to be*. *To be and not to be, is not the question*.

Không phải là vấn đề bắt đầu hay không bắt đầu. Không phải là vấn đề *to be* hay không *to be*. Niết bàn vượt thoát ý niệm “*beginning or non-beginning*” và ý niệm “*to be or not to be*”.

Nếu dịch Đại Tạng Kinh, quý vị phải chú giải: Trong Đại Tạng Tân Tu chép như vậy, nhưng trong những bản khác chép như vậy.

Thị vi vô đắc: Đó gọi là vô đắc. Vô đắc là *aprapti* hay *anupalabdha* (bất khả đắc). Bất khả đắc là không nắm được.

Mình nắm bằng cái gì? Mùa Xuân có đó, mình cố gắng ghi mùa Xuân lại, hay nắm ngọn gió Xuân, được hay không? Mình có thể nhốt ngọn gió Xuân vào trong rương được không? Không được. Người yêu của mình, mình tưởng đã nắm được người đó rồi. Nhưng người yêu của mình cũng không nắm bắt được (*ungraspable*). Các nhà khoa học tìm cách nắm lượng tử, nắm bằng óc của họ. Nhưng họ không biết rằng bản chất của lượng tử là bất khả đắc. Tất cả đều là bất khả đắc.

Niết bàn hay Thượng đế, mà mình dùng phạm trù tư tưởng (*mental categories*) để nắm bắt, thì không thể nào; bởi vì Niết bàn cũng như Thượng đế là cái không thể nắm bắt được. Vô đắc là một đặc tính của Niết bàn. Mình chỉ có thể ca hát về Niết bàn và kinh “Rong chơi trời phương ngoại” là một bản nhạc giúp cho mình nhiều điều kiện để có thể tiếp cận với Niết bàn.

Thị vi vô đắc: Nó là cái mình không thể nắm bắt được. Vô đắc không có nghĩa là cái đó không có. Gió Xuân hay nắng mai có đó, nhưng mình nắm không được. Mình chỉ có nắm ngón tay làm sao nắm được gió Xuân?

Diệc vô hữu tư: Và cũng không thể suy nghĩ được. Tư có nghĩa là tư tưởng. Vô hữu tư là không thể tư lượng được. *You can not conceive it with your mental categories.* Nó là bất khả tư nghĩ, không tư duy, không nói năng được, không thể dùng tâm mà nắm bắt được. Tiếng Phạn là *aciñtya*.

Mình coi kinh như một bài hát, một bài thơ và mình đừng bị kẹt vào nó, kỵ nhất là bị kẹt vào những ý niệm. Nếu may mắn thì nhờ bài hát, bài thơ đó mình có thể tiếp cận được với Niết bàn có sẵn trong lòng mình. *God is now or never.*

Thấy được cái không trước không sau

Thấy được cái không là và cái không không là

Cái đó là cái vô đắc

Và chính cái đó cũng là cái không thể tư duy được.

Phần 3

*Pháp thoại ngày 4.7.2010, tại thiền đường Trăng Rằm,
chùa Từ Nghiêm, xóm Mới.*

Bài kệ 8

Tâm nan kiến tập khả đồ	心難見習可觀
Giác dục giả nãi cụ kiến	覺欲者乃具見
Vô sở lạc vi khổ tế	無所樂為苦際
Tại ái dục vi tăng thống	在愛欲為增痛

*Tâm khó thấy, nhưng thói quen có thể nhận ra,
Kẻ nhận diện được dục ý thấy được đầy đủ rằng
Không tìm thú vui trong dục lạc thì tránh được mọi thứ khổ
Và ái dục luôn luôn làm tăng trưởng niềm đau.*

Tâm nan kiến dục khả đồ: Tâm nan kiến là mình khó thấy được tâm mình. Tâm không có hình tướng nên khó nhận diện, khó nắm bắt được tâm. Tập là thói quen, là tập khí. Tập khả đồ có nghĩa là: thói quen thì có thể nhận diện được.

Mỗi chúng ta đều có thói quen, chính thói quen đó xúi đẩy chúng ta suy nghĩ, nói và làm. Nhiều khi chúng ta không muốn nói điều đó, nhưng nó đẩy chúng ta nói. Chúng ta không muốn làm điều đó, nhưng nó đẩy chúng ta làm. Chúng ta không muốn nghĩ về chuyện đó, nhưng nó đẩy chúng ta nghĩ. Nó là thói quen. Thói quen có thể từ tổ tiên, cha mẹ truyền lại, hay là thói quen huân tập từ hồi mình còn thơ ấu. Ngựa theo lối cũ. Tập là *vāsanā*, tiếng Anh là *habit energy*.

Tâm của mình, mình không thấy được; nhưng tập khí của mình thì mình có thể nhận diện được. Mình nhận diện bằng chánh niệm của mình. Chánh niệm là khả năng biết những

gì đang xảy ra, cái đang xảy ra là mình đang bị thói quen áp đảo, thúc đẩy. Có hai loại thói quen:

thói quen về nghiệp, nghiệp tập khí (*karma-vāsanā*). Nghiệp là hành động (*action*), nghiệp có ba hình thức: tư duy, nói năng và hành động. Mình có thói quen nghĩ như vậy, mình có thói quen nói như vậy và mình có thói quen làm như vậy. Có thể là thói quen tốt hay có thể là thói quen xấu. Khi làm theo thói quen tốt thì mình biết mình đang làm theo thói quen tốt. Ví dụ như khi nghe tiếng chuông mình ngưng suy nghĩ, nói năng và bắt đầu thở vô nhẹ nhàng. Mỗi khi nghe tiếng chuông, không cần ai nhắc hay bắt buộc, mình tự động làm như vậy. Đó là một thói quen tốt.

Mình tập đi thiền hành đã quen, nên khi đi mình đi thành thơi, mỗi bước chân mình thường thức sự thanh thản. Đi như vậy thành một thói quen. Mỗi buổi sáng, buổi chiều mình ngồi thiền, mình thấy khỏe khoắn. Ngày nào không ngồi thiền, mình thấy thiếu cái gì đó. Ngồi thiền đã trở thành một thói quen, một thói quen tốt.

Nhưng cũng có những thói quen xấu. Khi nó lộ đầu ra thì mình nhận diện được. Thói quen suy nghĩ như vậy, thói quen nói năng như vậy và thói quen hành xử như vậy.

Một anh chàng người Mỹ tới xóm Thượng tu một tháng. Anh tu rất giỏi, làm việc gì cũng thông thả, từ tốn, không gấp gáp. Các thầy, các sư chú dạy anh làm việc gì cũng nên làm thông thả, từ tốn. Xung quanh anh, người nào cũng làm như vậy nên anh được ôm ấp, bao vây bởi năng lượng từ tốn, thông thả. Trong ba tuần đầu tiên anh làm rất giỏi. Đến tuần thứ tư có lễ Thanksgiving (Lễ Tạ Ơn), anh được gửi đi chợ mua sắm để về nấu cỗ. Đây là lần đầu tiên anh đi một mình không có tăng thân. Trong khi đi chợ, tự nhiên thói quen hấp tấp trở lại. Anh ta hối hả muốn làm cho xong để về. Nhưng vì anh

đã được thực tập ba tuần rồi nên anh có khả năng nhận diện được. Anh thấy mình đang hấp tấp, vụt chạc, muốn làm cho xong để về. Anh nhận diện được tập khí đó. Thói quen đó chắc chắn là do má của anh truyền lại. Má của anh luôn luôn hấp tấp và anh đã tiếp thu cái tập khí xấu đó từ má. Thấy được, anh nhận diện nó và mỉm cười: *"Halo mother! I know you are there."* Khi nhận diện được thì anh trở về với chánh niệm, anh từ tốn, thông thả đi chợ. Nương theo hơi thở, thì tập khí không lôi cuốn anh ta được.

Nhận diện là một phương pháp rất hay. Mình không đàn áp, không trách cứ; mình chỉ nhận diện thôi. Khi nhận diện thì tập khí không làm gì mình được, mình vẫn giữ được tự do của mình. Mỗi người chúng ta đều có nhiều tập khí, nhiều thói quen như vậy. Theo thói quen thì chúng ta làm đổ vỡ rất nhiều. Mình không muốn làm như vậy, mình không muốn nói như vậy, nhưng tập khí đẩy mình phải làm, phải nói như vậy. Người tu phải biết nhận diện tập khí.

Không thể thấy được tâm, nhưng có thể nhận diện được tập khí. Trước hết là tập khí về suy tư. Có thể mình quen suy tư một cách tiêu cực, một cách nghi ngờ. Mình phải nhận diện tập khí của mình để đừng bị nó kéo theo. Đó là *karma-vāsanā*.

Thói quen thứ hai là nhị thủ tập khí. Nhị thủ tập khí là thói quen cho rằng có một chủ thể độc lập ra ngoài đối tượng và có một đối tượng độc lập với chủ thể. Đó là karma, là bị kẹt vào, là thủ. Nhị thủ là bị kẹt một lần vào hai cái chủ thể và đối tượng.

Nhà khoa học bây giờ đang bị vướng vào nhị thủ, cho rằng tâm thức mình và thể giới của thực tại mình đang nghiên cứu là hai cái riêng biệt nhau. Tiếng Anh gọi là *double grasping*. Đó là một thói quen rất lớn. Mình cứ nghĩ rằng tâm thức của mình là một thực tại tồn tại độc lập ngoài đối tượng của tâm.

Đó là một tập khí rất sâu dày của con người. Mình không đạt tới giác ngộ được là do tập khí nhị thủ.

Mình có thể nhận diện được hai loại tập khí đó và từ từ chuyển hóa.

Giác dục giả nãi cụ kiến: Giả là người (*the one*). Người có thể nhận diện dục ý của mình là người có khả năng thấy được rõ ràng (*The one who has the capacity to recognize his mind of desire will be able to see everything clearly.*)

Mình có những mong cầu, những cái để theo đuổi, có những cái muốn nắm bắt. Đó là dục ý. Mình nghĩ mình không có hạnh phúc, mình đang không có hạnh phúc. Mình đang chạy theo, đang trông cầu, đang theo đuổi, đang ham muốn một cái gì đó. Đó cũng là một tập khí làm cho mình không có khả năng sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Trong giây phút hiện tại, có thể mình có đầy đủ điều kiện để có hạnh phúc liền, nhưng mình không có khả năng có hạnh phúc (*You do not have the capacity to be happy.*) Tại vì mình có một dục ý, mình đang theo đuổi, đang muốn nắm bắt một cái gì đó. Mình tin rằng, nếu không nắm bắt được cái đó thì mình không có hạnh phúc. Vì vậy, người có khả năng nhận diện được dục ý mới có thể thấy được rõ ràng.

Vô sở lạc vi khổ tế: Chữ lạc có thể đọc là nhạo. Nhạo là muốn, vô sở nhạo là không muốn đeo đuổi gì nữa. Mình như thế là mầu nhiệm lắm rồi, mình không cần phải trở thành một người khác mới có hạnh phúc (*Be yourself, you don't need to become someone else.*) Tại sao mình không còn mong muốn gì nữa? Tại vì hiện bây giờ những điều kiện hạnh phúc của mình đã quá nhiều. Có được hai lá phổi để thở không khí trong lành cũng đã hạnh phúc rồi. Trái tim của mình không bị nghẽn, hai mắt của mình còn sáng, mở ra có thể thấy được mùa xuân, mùa hè. Mình có rất nhiều điều kiện hạnh phúc;

mình không cần đeo đuổi, chạy theo, nắm bắt gì nữa. Đó là vô sở nhạo, là *aimlessness*.

Nếu không đeo đuổi thì thoát ra được biên giới của khổ đau.

Tại ái dục vi tăng thống: Thấy rõ rằng, ái và dục, sự đam mê, đeo đuổi, luôn luôn làm tăng trưởng niềm đau của mình.

Không đam mê, không theo đuổi là nền tảng của hạnh phúc.

Bài kệ 9

Minh bất thanh tịnh năng ngự
Vô sở cận vi khổ tế
Kiến hữu kiến văn hữu văn
Niệm hữu niệm thức hữu thức

明不清淨能御
無所近為苦際
見有見聞有聞
念有念識有識

Trong một bản in khác:

Minh bất nhiễm tịnh năng ngự
Vô sở cận vi khổ tế
Kiến hữu kiến văn hữu văn
Niệm hữu niệm thức hữu thức

明不染淨能御
無所近為苦際
見有見聞有聞
念有念識有識

Sáng suốt, không để cho tâm ý bị nhiễm ô

Một khi đã được thanh tịnh hóa thì chế ngự được mọi dục ý.

Lúc ấy không còn phải tiếp cận với thế giới đau khổ nữa

Tuy rằng thấy thì vẫn thấy, nghe thì vẫn nghe,

Nhớ thì vẫn nhớ, và biết thì vẫn biết.

Minh bất thanh tịnh năng ngự: Chữ thanh 清 ở đây có thể bị chép lầm. Trong bản in khác là chữ nhiễm 染.

Minh bất nhiễm tịnh năng ngự: Minh bất nhiễm là sáng suốt, không để tâm ý bị nhiễm ô. Tịnh năng ngự là: một khi đã đạt được sự thanh tịnh thì chế ngự được mọi dục ý.

Vô sở cận vi khổ tế: Lúc ấy không cần phải tiếp cận với thế giới khổ đau nữa. Nhưng như vậy không có nghĩa là mình tách rời sự sống. Tại vì trong khi có mặt,

Kiến hữu kiến văn hữu văn, Niệm hữu niệm thức hữu thức: Mình vẫn thấy những gì mình thấy, mình vẫn nghe những gì mình nghe, mình vẫn nhớ những gì mình nhớ, mình vẫn phân biệt những gì mình phân biệt. Nhưng mình không bị kẹt, không bị cuốn hút vào đó, mình vẫn giữ được tự do của mình. Mình vẫn là con người, vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn biết, vẫn nhớ. Nhưng tất cả đối tượng đó không nắm bắt được mình, không làm cho mình mất tự do.

Bài kệ 10

Đố vô trước diệt vô thức

覩無著亦無識

Nhất thiết xả vi đắc tế

一切捨為得際

Trừ thân tưởng diệt thống hành

除身想滅痛行

Thức dĩ tận vi khổ cánh

識已盡為苦竟

Đạt được cái vô trước và vô phân biệt,

Một khi buông bỏ được mọi ý niệm rồi thì sẽ vào được cõi ấy

Vượt thắng được ý niệm về ngã,

Điều phục được các tâm hành có tác dụng gây đau nhức

Và dứt bỏ được hoàn toàn cái tập khí nhận thức phân biệt kỳ thị, thì khổ đau không còn.

Đây là những chỉ dẫn rất cận kề, rất chi tiết để chúng ta làm theo.

Đố vô trước diệt vô thức: Đố vô trước là thấy được, đạt được vô trước. Vô trước là không bị kẹt, không bị dính mắc vào. Thấy thì vẫn thấy, nghe thì vẫn nghe, nhớ thì vẫn nhớ, phân biệt thì vẫn phân biệt nhưng không bị dính vào. Diệt vô thức là không phân biệt, không kỳ thị.

Nhất thiết xả vi đắc tế: Một khi buông bỏ được mọi ý niệm rồi thì sẽ vào được cõi ấy. Xả là bỏ. Nhất thiết là tất cả. Nhất thiết xả là buông bỏ được tất cả. Tế là cõi, là không gian. Vi đắc tế là đạt được không gian đó.

Trừ thân tướng diệt thống hành: Tướng là một khái niệm, một nhận thức (*perception*). Thân ở đây có nghĩa là cái ngã.

Trừ thân tướng là buông bỏ được ý niệm về ngã. Mỗi người chúng ta đều có thói quen coi cái thân, cái tâm của mình là cái ta, một cái ta thường còn, bất biến và đến khi xác thân này tiêu hoại thì nó vẫn còn hoặc nó hoàn toàn tiêu diệt. Đó là thân tướng. Thân tướng là ngã chấp (the perception of the self). Trừ thân tướng là buông bỏ được ý tưởng “có một tự ngã riêng biệt”.

Diệt thống hành là làm chấm dứt tâm hành gây ra đau nhức như cái sợ, cái đam mê, cái ganh tị, cái giận hờn.

Thức dĩ tận vi khổ cánh: Thức dĩ tận là dứt bỏ hoàn toàn tập khí nhận thức phân biệt. Vi khổ cánh là khổ đau không còn nữa.

Bài kệ 11

Ý tắc động hư tác tịnh
Động phi cận phi hữu lạc
Lạc vô cận vi đắc tịch
Tịch dĩ tịch dĩ vãng lai

猗則動虛則淨
動非近非有樂
樂無近為得寂
寂已寂已往來

Trong một bản in khác:

Ý tắc động hư tác tịnh
Động phi cận phi hữu lạc
Lạc vô cận vi đắc tịch
Tịch dĩ tịch vô vãng lai

猗則動虛則靜
動非近非有樂
樂無近為得寂
寂已寂無往來

Ở trong hoàn cảnh động mà giữ được tâm thanh hư thì vẫn là tĩnh.

Trong cái động, không tiếp cận được Niết bàn, cũng không có an lạc.

Ý niệm về cái vui và cái khổ đã vượt qua rồi thì mới thực sự có cái tịch tĩnh

Vượt qua được cái ý niệm tịch tĩnh thì sẽ không còn cái qua lại nữa.

Ý tắc động hư tắc tĩnh: Chữ hư ở đây có nghĩa là tâm rỗng rang, tự do, lảng lạng. Khi giữ được tâm lảng lạng, rỗng rang thì dù ở trong hoàn cảnh có động thì tâm vẫn tĩnh. Chữ tĩnh 淨 là in sai, phải là chữ tĩnh 靜 mới đúng. Hư tắc tĩnh có nghĩa là, nếu tâm mình rỗng rang, không vướng mắc thì dù ở trong hoàn cảnh động tâm vẫn yên lặng thanh tịnh.

Động phi cận phi hữu lạc: Trong cái động không tiếp cận được cảnh giới thanh tịnh của Niết bàn và không có an lạc.

Lạc vô cận vi đắc tịch: Vượt thoát ngay chính ý niệm về hạnh phúc và về khổ đau thì mới thật sự đi vào tịch tĩnh, tức đi vào Niết bàn.

Có cái khổ tương đối và cái vui tương đối, vượt thoát cái khổ tương đối và cái vui tương đối mới tới được cái vui tuyệt đối tức Niết bàn.

Tịch dĩ tịch dĩ vãng lai: Chữ dĩ 已 thứ hai là viết sai, trong một bản khác là chữ vô 無, vô vãng lai. Khi cái ý niệm về vắng lặng cũng đã vượt qua rồi, thì không còn có qua có tới.

Trước hết mình nghĩ Niết bàn là một không gian mà mình muốn đi tới. Mình muốn đi vào Niết bàn, nên mình có ý niệm về vãng lai. Vãng lai là đi vào, đi ra, đi tới, đi lui. Mình có những ý niệm như khổ hay vui, động hay tĩnh, tịch diệt hay không tịch diệt. Tất cả chỉ là những ý niệm. Khi mình đã vượt thoát những ý niệm đó rồi, ngay cả ý niệm Niết bàn là cái mà mình muốn đi vào, thì lúc đó mình không còn nhu yếu vãng

lai, không còn chuyện từ ở ngoài đi vào Niết bàn, hay từ Niết bàn đi ra ngoài. Mình đã ở sẵn trong Niết bàn rồi.

Cũng như một đợt sóng đi tìm nước. Nó nghĩ: “Nếu mình là nước thì mình sẽ rất khỏe. Chỉ là sóng, mình rất khổ, mình phải lên, phải xuống, phải có, phải không, phải cao, phải thấp. “Đừng làm sóng nữa, phải làm nước đi thôi!” Và nó tìm cách đi vào nước. Nhưng thật ra, nó không cần phải đi vào nữa, tại vì sóng đã là nước rồi.

Bài kệ 12

Vãng lai tuyệt vô sinh tử
Sinh tử đoạn vô thứ bị
Thứ bị đoạn vi lưỡng diệt
Diệt vô dư vi khổ trừ

往來絕無生死
生死斷無此彼
此彼斷為兩滅
滅無餘為苦除

*Cái qua lại đã hết, thì cái sinh tử cũng hết
Sinh tử hết thì làm gì còn phân biệt cái này cái kia?
Cái này và cái kia, cả hai ý niệm đều được chấm dứt
Cái tịch diệt tuyệt đối là cái vắng mặt của cảnh giới đau khổ.*

Vãng lai tuyệt vô sinh tử: Vãng lai tuyệt là không có cái qua lại. No coming, no going. Cái qua lại chấm dứt thì làm gì có cái sinh tử nữa. Sinh tử là sự qua lại, sinh ra, chết đi, rồi sinh ra lại... Cái qua lại đã không còn, thì làm gì có sinh tử nữa?

Sinh tử đoạn vô thứ bị: Khi sinh tử đã chấm dứt, thì làm gì còn có cái này, cái kia? Cái này, cái kia là sự phân biệt. Cái này là tôi, cái kia là anh. Cái này là chủ thể, cái kia là đối tượng. Cái này là thân, cái kia là tâm. Tất cả sự phân biệt không còn nữa.

Thứ bị đoạn vi lưỡng diệt: Cái này, cái kia chấm dứt, thì hai ý niệm cũng chấm dứt. Lưỡng có nghĩa là lưỡng nguyên

(*dualistic thinking, dualistic view*). Đó là nhị thủ (*double grasping*). Chủ thể, đối tượng (thủ, bị) đều bị diệt một lần.

Sinh tử hết thì cái này cái kia hết, cái này cái kia hết, thì nhận thức lưỡng nguyên bị tiêu diệt.

Diệt vô dư vi khổ trừ: Diệt hết, lấy đi hết, đó là sự chấm dứt khổ đau. Diệt vô dư là cái tịch diệt tuyệt đối. Đó là cứu cánh Niết bàn. Chữ diệt có nghĩa là diệt ý niệm của mình: ý niệm khổ-lạc, ý niệm động-tĩnh, ý niệm tới-di,...

Bài kệ 13

Tỳ-kheo hữu thế sinh	比丘有世生
Hữu hữu hữu tác hành	有有有作行
Hữu vô sinh vô hữu	有無生無有
Vô tác vô sở hành	無作無所行

Này các vị khất sĩ, trên đời có cái sinh, có cái hữu, có cái tạo tác và có cái hình thành. Nhưng cũng có một cái không sinh, không hữu, không tạo tác và không hình thành để làm lối thoát cho những cái có sinh, có hữu, có tạo tác và có hình thành ấy.

Bài kệ 13 là bài kệ khó nhất, mà cũng là bài hay nhất trong kinh.

Tỳ kheo hữu thế sinh: Tỳ kheo là này các vị khất sĩ. Thế là trong cuộc đời này (*sur la terre, ici bas, underworld*). Hữu thế sinh là trên đời có cái sinh ra.

Hữu hữu hữu tác hành: Hữu hữu là có cái đang có. Hữu tác hành là có cái tạo tác và có cái hình thành.

Sinh là *born*, hữu là *being (existence)*, tác là *made*, hành là *formed* hay *compounded, created*. Trên đời có những cái có sinh, cái có có, cái có tạo tác và cái có hình thành. Trên bình diện hiện tượng, mình thấy có cái sinh để rồi diệt, có cái có để rồi không, có cái sáng tạo ra để tiêu diệt, có cái hình thành

để tan rã. Trên phương diện tích môn, mình thấy có sinh, có diệt, có có, có không, có tạo ra, có hư hoại, có hình thành và có tan rã.

Chữ hành, tiếng Phạn là *samskāra*, tiếng Anh là *formation*. Tất cả hiện tượng đều là những hành và tất cả các hành đều vô thường (*All formations are impermanent*). Nó do nhiều cái tụ hợp làm thành (*compounded*). Vì là một hành (*formation*) nên nó được hình thành (*formed*). Mình thấy giống như là nó được tạo tác (*made*). Cái bàn, trái đất,... đều là tạo tác.

Being là có (*exist*). *Being* là *brought into being, brought into existence*. Nhưng trong đạo Phật hay dùng chữ *becoming*, chữ *becoming* hay hơn chữ *being*, tiếng Phạn là *bhava*. Trong chữ *becoming* có sự chuyển biến; chúng ta không có mặt, chúng ta đang trở thành tại vì ta của phút sau không còn là ta của phút trước. Chữ *bhava*, mình dịch là *being* hay *existence* cũng được, nhưng dịch là *becoming* thì hay hơn, tại vì trong *becoming* luôn luôn có chuyển biến, nó không là một cái chắc thật đồng nhất trong thời gian.

Đứng về phương diện tích môn, mình thấy có những cái được sinh ra, có những cái được có mặt, có những cái được tạo tác ra và có những cái được hình thành ra.

Hữu vô sinh vô hữu

Vô tác vô sở hành

Nhưng nhìn kỹ dưới chiều sâu của “những cái có sinh, có tác, có hành” có “cái vô sinh, vô hữu, vô tác và vô hành”. Đó là Niết bàn.

Vô sinh là *unborn*. Vô hữu không phải là *non-being*. Vô hữu là không *being* cũng không *non-being*. Vô hữu là vượt thoát cả *being* và *non-being*. Ví dụ một đám mây, thấy đám mây mình cho nó là *being, existing*. Nhưng lúc chưa thấy đám mây, mà

mình cho nó là *non-existing* là không đúng, tại vì trước khi là đám mây nó là hơi nước và mình không thấy được hơi nước. Trong phòng này có biết bao nhiêu hơi nước. Mình thở ra rất nhiều hơi nước, nhưng mình không thấy và mình nói nó không có mặt. Nói không có đám mây cũng sai mà nói có đám mây cũng sai. Cái không và cái có đều là cái thấy của mình. Sự thật vượt ra ngoài cái không và cái có. Cái mình cho là không, thật ra là có và cái mình cho là có, chưa chắc đã thật có, nó có thể là không.

Trong bình diện bản môn, có cái không có sinh, nghĩa là không có diệt; có cái không có có, mà cũng không có không; có cái không chế tác, mà cũng không có không chế tác; có cái không hình thành, mà cũng không phải là không hình thành.

Câu này là câu then chốt mà chúng ta có thể tìm thấy trong kinh “Như thị ngữ” (*Itivuttaka*) và trong kinh “Vô vấn tự thuyết” (*Udāna*). Chính nhờ tìm được mà chúng ta dịch được bài kệ này. Pāli Text Society dịch ra tiếng Anh:

Bhikkhus, there is a not-born, a not-become, a not-made, a not-compounded. Bhikkhus, if that not-born, not-become, not-made, not-compounded were not, there could be apparent no escape from this here, that is born, become, made, compounded.

Này các vị khất sĩ, có một cái không có sinh, không có hữu, không có tác, không có hành. Này các vị khất sĩ, nếu cái không sinh, không hữu, không tác, không hành không có mặt thì không có nẻo thoát cho những cái trên cuộc đời có sinh, có hữu, có tác và có hành.

Chúng ta có thể dịch như thế này:

Này các vị khất sĩ, trên bình diện hiện tượng, chúng ta thấy có cái có sinh, có diệt, có tạo tác, có hình thành. Nhưng ở chiều sâu bản thể, ta thấy có cái không sinh, không diệt,

không có, không không, không tạo tác cũng không hình thành. Cái ấy là Niết bàn. Nếu không có cái ấy, thì không có lối thoát cho những cái có sinh, có hữu, có tác và có hành.

Cũng như những đợt sóng kia đang khổ đau, đang vùng vẫy tuyệt vọng trong thế có cao có thấp, có sinh có diệt của nó. Nhưng nếu đợt sóng biết nó là nước, thì nó thấy có một nẻo thoát. Thấy được nẻo thoát, biết mình là nước rồi, thì đợt sóng vượt thoát được cái sinh, cái diệt, cái lên, cái xuống, cái cao, cái thấp. Lúc đó nó mới thật sự vui. Chưa thấy được mình là nước, thì đi lên đợt sóng mới vui, còn đi xuống thì nó lo sợ. Niết bàn là cái không cần phải đi tìm cầu đầu xa, nó nằm ngay trong tự thân của mình.

Tỳ-kheo hữu thể sinh

Hữu hữu hữu tác hành

Hữu vô sinh vô hữu

Vô tác vô sở hành

Có ba chữ hữu đi với nhau. Tại vì trong một câu kệ chỉ có năm chữ, nếu không chúng ta có câu: Hữu hữu hữu tác hữu hành.

Chữ thể có thể nằm trước chữ hữu.

Này các vị Tỳ Kheo, trên đời này có cái sinh, có cái hữu, có cái tác, có cái hành. Nhưng cũng có cái không sinh, có cái không hữu, có cái không tác, có cái không hành để làm nẻo thoát cho những cái có sinh, có hữu, có tác, có hành ấy.

Bài kệ 14

Phu duy vô niệm giả

Vì năng đắc tự trí

Vô sinh vô phục hữu

Vô tác vô hành xứ

夫唯無念者

為能得自致

無生無復有

無作無行處

Chỉ khi đạt được vô niệm
 Mới có thể tới được Niết bàn
 Nếu đã là vô sinh thì không còn hữu nữa
 Lúc ấy không còn tác, cũng không còn hành

Phu duy vô niệm giả: Chỉ có những người đạt được vô niệm. Vô niệm là không còn ý niệm (*conceptualization*), như ý niệm về sinh, diệt, có, không, cái này, cái kia. Vô niệm là một giáo lý rất cao siêu, muốn đạt tới chỗ thấy và hiểu được thực tế, thì phải buông bỏ tất cả mọi ý niệm như sinh-diệt, có-không, còn-mất. Duy là chỉ có, giả là người.

Vi năng đắc tự trí: Mới có thể có khả năng đạt tới chỗ đó. Tự là tự mình. Chỉ có những người đạt được vô niệm mới có khả năng tự mình đạt tới chỗ đó. Chỗ đó là Niết bàn, là Thượng đế.

Vô sinh vô phục hữu: Nếu không còn sinh thì không còn hữu. Sinh là *birth, being*. Chúng ta có thể hiểu chữ sinh là được sinh ra, tiếng Phạn là *jāti*. Vô sinh là *unborn, non-being*. Chữ sinh đại diện cho nhiều khái niệm khác, tại vì sinh đi đôi với diệt, vô sinh sinh đi đôi với vô diệt. Hữu là *existence*, tiếng Phạn là *bhava*. Vô hữu là *abhava*. Không sinh, không diệt, không có, không không, không tới (vô lai), không đi (vô khứ), không một (vô nhất), không khác (vô dị), đó là những ý niệm chúng ta phải vượt thắng, vượt thắng được thì gọi là vô niệm. Chữ vô sinh đại diện cho tất cả những cái vô. Nó là Niết bàn, tại vì Niết bàn là thể tánh không sinh, không diệt, không tới, không có, không không, không còn, không mất. Đạt tới vô sinh là đạt tới Niết bàn, không còn sinh diệt, khứ lai, nhất dị. Đó là ý nghĩa đầu của chữ vô sinh.

Nhưng trong bài kệ này, chữ vô sinh có nghĩa khác, có lẽ nó được dịch từ chữ *upādi*. *Upādi* là sinh nhưng cũng có khi có nghĩa là sinh y. Y là nền tảng, tiếng Phạn là *āśraya*, sinh là

sinh ra trở lại. Có những nền tảng, những dây mơ rễ má làm cho mình không thoát được và mình phải sinh ra trở lại, mình phải dính vào nó. Đó gọi là sinh y.

Mười hai nhân duyên bắt đầu từ vô minh, rồi vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, ái, thủ, hữu, sinh, lão, tử. Vì có hữu nên có sinh, vì có sinh ra nên có già và chết. Chữ vô sinh ở đây là unborn. Nhưng chữ *upādi* có nghĩa là sinh y, tức những chất liệu làm bản chất cho luân hồi.

Trong bài kệ thứ 24 có câu : Hết chất liệu hồi (sinh tận) thì không tiếp nhận cái kia nữa. Chữ sinh ở đây có nghĩa là sinh y, tiếng Phạn là *upādi*, tiếng Anh là *substratum of existence*. Mình tiếp tục luân hồi khổ đau tại vì mình có nền tảng của cái sinh. Theo trong những bản chú giải của các tổ thì sinh y gồm có uẩn, dục, phiền não và nghiệp. Còn sinh y, nên còn tiếp tục đi vòng trong cõi đau khổ. Những chất liệu làm nền tảng cho luân hồi không còn, thì sẽ không còn hữu. Nhưng không còn hữu, không có nghĩa là sẽ có *abhava*, tại vì hữu-vô là một cặp đối nghịch. Có người sợ chết tại vì họ sợ trở thành hư vô, nhưng có người sợ sống, sợ phải sống hết đời này sang đời khác.

Nhiều người trong chúng ta ước có thuốc trường sinh để được sống hoài không chết. Trong lịch sử văn học Tây phương và Đông phương, đều có nói tới những người đi tìm thuốc trường sinh. Trong Lão giáo có Thái thượng lão quân ngồi đốt lò chế thuốc trường sinh, bị Tôn hành giả đến ăn cắp vài viên uống. Nhưng có người trong chúng ta rất sợ sống hoài. Nếu bị một quan tòa lên án: Anh phải sống hoài, không bao giờ được chết! thì chúng ta có bằng lòng không? Có người thèm *bhava*, nhưng có người thèm *abhava*, như những người tự tử chẳng hạn. Nhưng *bhava* hay *abhava* đều là những ý niệm. Niết bàn vượt thoát *being* và *non-being*, nếu tiếp xúc

được Niết bàn thì thoát khỏi hữu và vô. Sinh y không còn thì *bhava* không còn, mà *bhava* không còn thì cũng không còn *abhava*, tức là không còn hữu và không còn vô chứ không phải không còn hữu thì đi vào hư vô.

Bài hát của Phạm Duy có tên Ngàn Thu, nhưng ông còn đặt thêm một tên nữa là Vô Hư, được làm tại Midway city, California:

*Em là cơn gió
Anh là mây dài
Đi về bên nớ
Đi về bên này
Rồi trở về cho hết cái đong đưa.*

Nếu hết chất liệu của luân hồi, thì không cần đi luân hồi nữa.

Vô tác vô hành xứ: Không có chỗ để tác và hành. Tác là tạo tác (*action*), hành là đi.

Làng Mai có một bài kệ được sử dụng khi thực tập thiền thở, thiền đi (hành thiền), thiền ngồi (tọa thiền) rất hay. Bài kệ bắt đầu bằng nhận thức lương nguyên :

*Để Bụt thở, để Bụt đi
Mình khỏi thở, mình khỏi đi*

Tại vì mình có tính làm biếng, thấy thực tập hơi khó nên mình để Bụt làm. Mình là học trò, là con của Bụt, đã từng nghe giáo lý và đã từng thực tập nên mình có Bụt trong mỗi tế bào của mình. Bụt ở trong mình chứ không phải ở ngoài mình. Mình làm biếng nên mình để Bụt thở, để Bụt đi, mình khỏi thở, mình khỏi đi. Bụt rất siêng năng nên khi được mời thì Bụt thở, Bụt đi ngay và nhờ đó mình có cơ hội được thở, được đi.

Đệ tử của tôi phải biết thực tập bài kệ này, tôi đã thực tập bao nhiêu năm mà vẫn thấy nó hay, nó đáp ứng được lại sự làm biếng của mình:

*Để Bụt thở, để Bụt ngồi
Mình khỏi thở, mình khỏi ngồi.
Để Bụt thở, để Bụt rong chơi
Mình khỏi thở, mình khỏi rong chơi.
Để Bụt thở, để Bụt nghỉ ngơi
Mình khỏi thở, mình khỏi nghỉ ngơi.*

Có thì giờ nghỉ mà chúng ta không chịu nghỉ, nhiều khi đã lên giường rồi mà vẫn còn tranh đấu. Vì vậy, khi Bụt thở, Bụt nghỉ ngơi, thì mình được thở, được nghỉ ngơi.

*Bụt đang thở, Bụt đang rong chơi
Mình được thở, mình được rong chơi*

Đó là bài kệ hay nhất, dễ nhất và hạnh phúc nhất để thực tập.

*Bụt đang thở, Bụt đang ngồi
Mình được thở, mình được ngồi
Bụt đang thở, Bụt đang nghỉ ngơi
Mình được thở, mình được nghỉ ngơi*

Bài kệ này tôi thực tập luôn luôn thành công, không lần nào mà không thành công.

*Bụt là thở, Bụt là rong chơi
Mình là thở, mình là rong chơi*

Chúng ta bắt đầu đi sang tuệ giác vô ngã. Ban đầu, chúng ta tưởng Bụt là một thực tại riêng và thở là một thực tại riêng, có một người tên là Bụt và có một động tác tên là thở, có một người tên là mình và có một người đang thực tập. Nhưng bây giờ, mình thấy rõ khi Bụt thở, thì hơi thở này rất có phẩm chất, hơi thở rất có chánh niệm, rất thoải mái. Chúng ta thấy được Bụt trong hơi thở đó chứ không cần phải tìm Bụt ở

ngoài. Không có chủ thể thở, chỉ có động tác thở (*there is only the breathing, there is no breather*). Khi chúng ta để Bụt thở, thì Bụt thở rất hay, rất có phẩm chất và chính trong phẩm chất của hơi thở mà chúng ta nhận diện ra Bụt, ngoài hơi thở thì không có Bụt. Nói có một người thở và có một hơi thở là không đúng. Bụt là ai? Bụt là đi, Bụt là thở, Bụt là ngồi. Chúng ta phải nhận ra Bụt nơi hơi thở, nơi dáng ngồi đó tại vì một người khác sẽ không thở, không ngồi được như vậy. Ngoài hơi thở và dáng ngồi, không có một chủ thể Bụt riêng. Có động tác thở, rong chơi hay nghỉ ngơi; nhưng không cần phải có một chủ thể để thở, rong chơi hay nghỉ ngơi.

Chúng ta nói: Mưa rơi! Gió thổi! Mưa thì phải rơi, mưa mà không rơi thì không thể gọi là mưa, gió mà không thổi thì không thể gọi là gió. Có mưa mà không cần có chủ thể mưa. Khi xem tuồng múa rối, chúng ta thấy các con múa rối cử động; nhưng phía sau đó có bàn tay của người nghệ sĩ. Nhưng ở đây, không có người ở phía sau, không có chủ thể đứng ở ngoài để thổi, gió chính là thổi và cũng không có một người đứng để thả mưa xuống, mưa chính là rơi.

Bụt là thở, Bụt là đi

Mình là thở, mình là đi

Trong khi thực tập, mình tiếp xúc được với sự thật là chỉ có thở, chỉ có đi và phẩm chất của hơi thở, của bước chân rất cao. Mình sẽ không tìm được Bụt ngoài hơi thở và bước chân đó. Lúc bắt đầu, mình và Bụt là hai thực thể khác nhau, nhưng khi tới câu kệ này, thì mình và Bụt trở thành một, chỉ có động tác mà không có người làm động tác. Đó gọi là vô tác.

Chỉ có thở, chỉ có rong chơi

Không ai thở, không ai rong chơi

Chúng ta không cần có một chủ thể đứng ở ngoài, đó là vô ngã. Vô ngã tức là Niết bàn, đạt được vô ngã là đạt được Niết bàn. Bài tập này tuy đơn sơ, nhưng đem lại rất nhiều hạnh phúc và giúp mình tiếp xúc được với vô sinh.

Trong khóa tu dành cho xuất sĩ tại Pak Chong, Thái Lan, có một số các thầy Nam tông tới tham dự. Các thầy không tu theo Tịnh Độ như các Phật tử Việt Nam. Nếu mình nói: “Mỗi bước chân đi vào Tịnh độ” thì các thầy sẽ không hiểu, nên chúng ta đổi lại là: “Mỗi bước chân đi vào vô sinh”. Vô sinh là Niết bàn.

Sự đi đang diễn ra nhưng không có người đi, người đi không tách ra được khỏi sự đi. Ngoài chuyện thờ và chuyện đi, không có người thờ và người đi. Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ chủ trương “không có ngã, chỉ có pháp”, tức không có người thờ nhưng có cái thờ, không có người đi nhưng có cái đi, không có người ngồi nhưng có cái ngồi, không có người rong chơi nhưng có cái rong chơi. Đó gọi là Ngã không pháp hữu.

Khi đạt tới cái thấy đó, thì không có tác, không có hành, không có hữu cũng không có vô.

*Chỉ có thờ nhẹ, chỉ có rong chơi
Không ai thờ nhẹ, không ai rong chơi*

Chúng ta không cần có một chủ thể đứng ngoài, có tác mà không cần tác giả. Có cái thờ, cái đi đang xảy ra, nhưng không có một cái ta núp đằng sau để điều khiển cái thờ và cái đi. Có sự suy nghĩ, tư duy đang xảy ra, nhưng không có người suy nghĩ núp phía sau.

*An khi thờ nhẹ, lạc trong rong chơi
An là thờ nhẹ, lạc là rong chơi*

An và lạc là những cái có thật, có thể có an, có lạc, có thờ nhẹ và rong chơi mà không cần phải có chủ thể núp phía sau như

những bàn tay điều khiển con rối. Bài kệ này đơn sơ nhưng rất sâu.

Đạt tới vô sinh thì không còn có hữu, nghĩa là không còn có vô, không có tác giả và cũng không có hành giả.

Bài kệ 15

Sinh hữu tác hành giả	生有作行者
Thị vi bất đắc yếu	是為不得要
Nhược dĩ giải bất sinh	若已解不生
Bất hữu bất tác hành	不有不作行

Thấy có sinh, có hữu, có tác, có hành

Là chưa đạt tới chỗ thiết yếu

Nếu hiểu được thế nào là bất sinh

Thì không thấy còn hữu cũng không còn nhu yếu tác và hành.

Sinh hữu tác hành giả, Thị vi bất đắc yếu: Còn thấy có sinh, có hữu, có người làm, có người thực tập thì chưa đạt tới chỗ thiết yếu.

Nhược dĩ giải bất sinh, Bất hữu bất tác hành: Khi hiểu được không có sinh thì sẽ thấy không còn hữu, tác và hành. Hành là sự thực tập, tác là hành động.

Bài kệ 16

Tác sinh hữu đắc yếu	則生有得要
Tùng sinh hữu dĩ khởi	從生有已起
Tác hành trí tử sinh	作行致死生
Vi khai vi pháp quả	為開為法果

Vì hữu nên mới phải có sinh

Và vì sinh cho nên hữu lại tiếp tục

Có tác, có hành, thì tử rồi lại sinh

Đó là cánh cửa sinh tử mở ra, để đưa đến sự phát khởi của các pháp.

Tắc sinh hữu đắc yếu: Đắc yếu là đạt tới chỗ thiết yếu. Vì có sinh nên hữu mới có chân đứng.

Tùng sinh hữu dĩ khởi: Có sinh nên hữu mới khởi ra.

Tác hành trí tử sinh: những công việc và hành động đem tới sinh tử (*samsara*). Tác hành có thể được hiểu là ba nghiệp: thân, khẩu, ý.

Vi khai vi pháp quả: Và mở cửa ra cho tất cả các pháp.

Vì hữu nên phải có sinh, và vì sinh nên hữu mới khởi ra. Trong thời gian sinh thì có tư duy, có lời nói, có hành động; nghĩa là có ba nghiệp thân, khẩu, ý. Ba nghiệp là chất liệu làm tiếp nối luân hồi tử sinh và mở cửa ra cho tất cả các pháp. Các pháp là sự biểu hiện của tâm ý. Các pháp biểu hiện ra từ tâm ý khổ đau, thì có tính cách ràng buộc, gây đau khổ nên gọi là pháp quả.

Bài kệ 17

Tùng thực nhân duyên hữu

從食因緣有

Tùng thực trí ưu lạc

從食致憂樂

Nhi thử yếu diệt giả

而此要滅者

Vô phục niệm hành tích

無復念行迹

Cái gì cũng do thức ăn mà tồn tại

Ngay cả cái buồn, cái vui cũng phải cần thức ăn mới có

Nếu cái chất liệu thiết yếu ấy không còn

Thì không còn dấu vết nào của hành mà mình có thể nhận diện.

Tùng thực nhân duyên hữu: Do nhân duyên thực phẩm mà có hữu. Hữu (*bhava*) có nguyên do của nó, đó là bốn loại thực phẩm: đoạn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Từ những loại thực phẩm mà có sự lo lắng hay hạnh phúc.

Tùng thực trí ưu lạc: Ngay cả cái buồn, cái vui cũng do thức ăn mà sinh ra.

Nhi thử yếu diệt giả: Nếu chất liệu ấy không còn, nếu cắt đứt nguồn thực phẩm đó thì,

Vô phục niệm hành tích: không có dấu vết nào của hành mà mình có thể nhận diện được. Tích là dấu vết.

Ví dụ khi bị trầm cảm, không phải tự nhiên mà mình bị trầm cảm, mà là do mình đã sử dụng, đã nuôi mình bằng loại thực phẩm đưa tới sự trầm cảm. Khi mình quán chiếu, tìm ra được nguyên do của sự trầm cảm chính là nguồn thực phẩm không lành mạnh đó và quyết tâm chấm dứt không sử dụng loại thực phẩm đó nữa, thì trầm cảm sẽ tan biến và không còn lưu lại dấu vết nào cả.

Kinh này, tuy có đề tài là Niết bàn, nhưng thật sự không đi vào tư duy siêu hình. Kinh có giáo lý rất thực tiễn để chúng ta có thể chứng nghiệm được. Tôi nghĩ, bên Cơ đốc giáo và Do thái giáo cũng nên làm như vậy: Phải trình bày Thượng đế như thế nào để người ta có thể tiếp xúc được, tại vì Thượng đế không thể được hiểu bằng ý niệm có hay không, sinh hay diệt, cái này hay cái kia. Nhiều nhà thần học biết mình không thể nói gì về Thượng đế. Những đàm luận về Thượng đế như là: “Thượng đế có hay không?” không dính líu gì tới Thượng đế. Mình phải đưa ra những thực tập cụ thể, để nhờ vào đó mà người ta có kinh nghiệm trực tiếp với Thượng đế, thì mới có ích lợi. Kinh này làm được công việc đó, nó không đưa ra những suy luận siêu hình về Niết bàn, mà cho ta những phương pháp rất cụ thể để mình có thể sống được Niết bàn trong giây phút hiện tại, mình có thể rong chơi trời phương ngoại. Phương pháp đó là:

- Thứ nhất, làm nguội đi những đam mê, giận hờn.
- Thứ hai, lấy đi những ý niệm.

Khi nói về Thượng đế và Niết bàn mà chỉ cho người ta thêm những ý niệm tức là ta đang làm ngược lại điều mình cần

phải làm, vì vậy từ đầu đến giờ bài kệ nào cũng dạy chúng ta phải lấy đi những ý niệm.

*

Phần 4

Pháp thoại ngày 25.11.2010, tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ, Làng Mai

Chúng ta học tiếp kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại. Rong chơi có nghĩa là không có chuyện gì phải làm, không có nơi nào phải đi tới, mình đi chơi vui thú. Tiếng Anh là to enjoy, nhưng trong chữ enjoy không có ý của cái không gian mà mình đang đi chơi. Tiếng Pháp có chữ flâner có nghĩa là chỉ đi chơi, không có mục đích nào cả.

Trong kinh sử dụng hình ảnh của những con chim trở về với mây trời, tự do bay chơi và hình ảnh của những con nai cảm thấy thoải mái trở về đồng quê. Sáng hôm nay, từ nội viện tới xóm Hạ, tôi thấy sáu con nai đang rong chơi ngoài đồng quê. Niết bàn, có nghĩa là rong chơi. Take time to enjoy where you are.

Bài kệ 18

Chư khổ pháp dĩ tận	諸苦法已盡
Hành diệt trạm nhiên an	行滅湛然安
Tỷ-khư ngô dĩ tri	比丘吾已知
Vô phục chư nhập địa	無復諸入地

*Nếu khổ đau đã hết và các hành đã diệt
Thì hạnh phúc sẽ có mặt một cách lặng lẽ, và sẽ có bình an
Này các vị Tỷ-kheo, tôi đã thực chứng điều này
Cho nên tôi không cần phải tìm đi vào một cõi nào nữa.*

Chư khổ pháp dĩ tận: Chư khổ pháp là những hiện tượng đem tới khổ đau như cái giận, cái buồn, cái đam mê, lo lắng, cái u sầu, sợ hãi. Dĩ tận là đã hết. Khi những pháp khổ đau đã hết.

Hành diệt tràm nhiên an: Tất cả các hành trở thành vắng lặng. Chữ diệt phải được hiểu là vắng lặng, không còn xôn xao. Chữ diệt ở đây không có nghĩa diệt và sinh, có hay không có. Chữ diệt trong Niết bàn, có nghĩa là vắng lặng.

Hành là tất cả những hiện tượng như sông núi, mặt trăng, mặt trời, con người, chim muông, cây cỏ, đất đá, thân thể của chúng ta,... Hành là *samskāra*, tiếng Anh là *formations*. Bông hoa là một hành, nó được tập hợp bởi những yếu tố như đất, nước, lửa, gió, sức nóng và người làm vườn. Cái bàn cũng là một hành, trái núi là một hành, ngôi sao kia là một hành. Đó là những hành vật lý (*physical formations*). Hình hài của chúng ta cũng là một hành, gọi là hành sinh lý (*physiological formation*). Cái giận, cái buồn, cái vui của chúng ta cũng là những hành, gọi là hành tâm lý (*mental formations*). Tất cả hành có thể có tác dụng gây đau khổ, nếu mình bị dính vào chúng nó, nếu mình có cái thấy sai lạc về chúng nó.

Chúng ta không biết được bản chất của các hành, nó là vô thường mà ta tưởng là thường, nó là vô ngã mà ta tưởng là ngã. Chính cái thấy sai lạc đó đưa tới đau khổ, chứ không phải các hành làm cho ta đau khổ. Hình hài của chúng ta làm cho ta đau khổ, tại vì ta có một quan niệm sai lầm về hình hài của mình. Đối tượng đam mê mà ta chạy theo kia không làm cho ta đau khổ, mà chính tại vì ta có một cái nhìn sai lạc về nó nên ta bị dính vào nó. Ta có vọng tưởng về đối tượng đam mê, nên ta có dục tưởng. Dục là sự đam mê, và chính vì có dục tưởng cho nên ta khổ, chứ không phải đối tượng đam mê làm cho ta khổ. Danh lợi không làm cho ta khổ, nhưng cái thấy của ta về danh lợi làm cho ta khổ.

Ví dụ về con chó bị anh chàng liệng cục đá lại chạy theo sủa cục đá rất hay. Cục đá, thật ra, đâu có tội tình gì, nguyên do làm cho con chó đau khổ là anh chàng liệng cục đá. Con chó vô minh tưởng cục đá là kẻ thù của nó. Khi đau khổ, chúng ta nghĩ rằng thế giới này hay hình hài, năm uẩn này làm cho mình đau khổ. Thật ra, chỉ vì mình có nhận thức sai lầm về thế giới, về năm uẩn, nên mình mới đau khổ.

Hành diệt, có nghĩa là những cái thấy sai lầm của chúng ta về hành không còn nữa và các hành, tuy là còn đó, nhưng không còn làm cho mình đau khổ nữa. Những cái thấy thì mình vẫn còn thấy, những cái nghe thì mình vẫn còn nghe, những cái suy nghĩ thì mình vẫn còn suy nghĩ; nhưng cái thấy, cái nghe, cái suy nghĩ của mình không còn sai lạc nữa và mình không còn đau khổ nữa.

Trạm nhiên, có nghĩa là rất yên tĩnh. Khi tri giác sai lầm không còn, thì có sự vắng lặng, có sự thanh tịnh, an bình. Sự an bình đó là Niết bàn.

Nếu khổ đau đã hết và các hành đã diệt thì hạnh phúc sẽ có mặt một cách lặng lẽ và sẽ có bình an.

Tỳ khưu ngô dĩ tri: Ngô là cái ngã. Dĩ tri là đã biết. Ngày xưa, có khi người ta dịch “vô ngã” là vô ngô.

Mình chưa biết mình là ai! Trong Thiên tông thường có câu hỏi: “Anh là ai?” (*Who are you?*). Đó là một công án. Một công án khác cũng rất phổ thông, nổi tiếng ở Trung Quốc là câu hỏi: “Niệm Phật thị thù?” (*Who is the one that invokes the Buddha's name?*). Niệm Phật thị thù có nghĩa là: Ai là người đang niệm Phật? Công án này là một câu hỏi: Anh là người đang niệm Phật, nhưng anh là ai? Người đang niệm Phật đó là ai? Anh đã biết anh là ai chưa? Minh tu để nhìn sâu và để biết mình là ai. Nhưng trong công án này có một lỗ hổng và nhiều người không thành đạt được công án này, tại vì họ

không biết lấp lỗ hổng đó. Lỗ hổng nằm ở chỗ mình hỏi người niệm Phật là ai như là mình biết Phật là ai rồi. Có Phật và có người niệm Phật, nhưng công án chỉ hỏi người niệm Phật là ai, như là đã biết Phật là ai rồi. Thật ra, chúng ta cũng chưa biết Phật là ai? *“Who is the Buddha whose name you invoke?”*. Tôi đề nghị công án thứ hai: *“Phật thị thù?”* (*Who is the Buddha?*). Trong công án *“Niệm Phật thị thù?”*, mình muốn biết người niệm Phật là ai và mình tưởng mình biết Phật là ai rồi.

Khi mình biết mình là ai, thì mình cũng biết Bụt là ai và khi mình biết Bụt là ai, thì mình cũng biết mình là ai. Hai câu hỏi *“Niệm Phật thị thù?”* và *“Phật thị thù?”* là một. Mình đã học một bài kệ rất hay:

*Bụt đang thờ, Bụt đang đi
Mình đang thờ, mình đang đi*

Ngoài chuyện thờ và chuyện đi, có một người thờ và đi. Mình nghĩ phải có một chủ thể, thì hành động mới xảy ra được. Nhưng trong tuệ giác vô ngã thì có hành mà không cần phải có hành giả, có tác mà không cần có tác giả. Khi nói *“gió thổi”*, mình nghĩ có *“gió”* và có *“một người thổi”*, nhưng sự thật là chỉ có gió (*wind*) mà không có người thổi (*blower*). Nếu không có thổi (*blowing*), thì không có gió (*wind*). Gió mà không thổi, thì không phải là gió; hễ có gió là có thổi. Chúng ta chỉ cần gió mà không cần một người đứng ngoài để thổi, cũng như niệm Phật là niệm Phật mà không cần có người niệm Phật. Chỉ có chuyện niệm Phật xảy ra, tại vì niệm là một tâm hành.

Trong tâm hành niệm có năng niệm và sở niệm, niệm luôn là niệm cái gì, ví dụ như niệm hơi thở hay niệm bước chân hay niệm Bụt. Có chủ thể niệm và đối tượng niệm, nhưng cả chủ thể và đối tượng đều nằm trong niệm, vì không thể nào có

chủ thể mà không có đối tượng. Trong đạo Bụt có dạy, nơi nào có chủ thể, thì nơi đó có đối tượng và nơi nào có đối tượng, thì nơi đó có chủ thể. Chủ thể và đối tượng đi đôi với nhau. Không thể có chủ thể niệm đứng riêng, rồi mình đem chủ thể đó đến niệm đối tượng niệm như là mình đem cây thước tới đo cái bàn rồi đo cái ghế. Tâm của mình gồm cả chủ thể và đối tượng, nếu cho tâm chỉ là chủ thể thì đó là một sự sai lạc căn bản mà khoa học bây giờ cũng chưa thoát ra khỏi. Khoa học nghĩ rằng, có một cái tâm bên trong và cái tâm đó vương ra để nắm bắt thế giới bên ngoài. Khoa học kẹt vào cái thấy lưỡng nguyên, cho tâm và vật là hai cái riêng biệt. Chỉ một số rất ít nhà khoa học đang tìm cách vượt khỏi chướng ngại đó, còn phần lớn vẫn còn kẹt vào trong cái thấy lưỡng nguyên, tức cho rằng tâm tồn tại độc lập ngoài vật.

Người niệm Phật là ai, có nghĩa là người niệm là một thực tại riêng biệt và Phật được niệm là một thực tại riêng biệt. Thấy mình và Phật là hai thực tại riêng biệt là một cái thấy sai lầm. Niệm là một tâm hành, mà hễ là tâm hành thì phải có đối tượng và chủ thể. Khi niệm Phật xảy ra, thì năng niệm và sở niệm đều có mặt trong niệm; chúng ta không cần có một người đứng ngoài để làm chuyện niệm, cũng như có gió mà không cần một người đứng ngoài để thổi. Đây là phương diện của tâm học sâu sắc: Vị Tỳ kheo đã biết mình là ai rồi.

Bài tập của chúng ta rất hay, ban đầu mình tưởng Bụt và mình là hai thực thể:

*Bụt đang thở, Bụt đang đi
 Con đang thở, con đang đi
 Nhưng sau, mình tìm ra được:
 Bụt là thở, Bụt là đi
 Con là thở, con là đi*

Ngoài cái thở và đi không có Bụt, không có con. Con và Bụt nằm ngay trong cái thở, cái đi. Khi Bụt thở, thì hơi thở rất có phẩm chất; vì hơi thở có phẩm chất, nên chúng ta thấy có Bụt trong hơi thở.

Tỳ kheo ngô di tri, vị tỳ kheo đã biết mình là ai rồi, mình không phải là một thực thể đứng ngoài, mình không phải là tác giả hay thọ giả mà mình chính là cái tác, chính là cái thọ. Người niệm Bụt là ai? Người niệm Bụt không có ngoài sự niệm Bụt, chỉ có sự niệm Bụt, mà không cần phải có người niệm Bụt (*There is the invocation of the Buddha's name, there is no invoker. There is the wind, there is no blower*). Vị Tỳ kheo đã biết mình là ai, đó là cái quả lớn nhất. Chúng ta có thể chứng đạt được công án đó, nếu chúng ta thực tập bài kệ sau cho sâu:

Chỉ có thở, chỉ có đi

Không người thở, không người đi

An khi thở, lạc khi đi

An là thở, lạc là đi.

Vô phục chư nhập địa: Khi vị Tỳ kheo đã biết mình là ai rồi, thì không cần có một cõi để đi vào.

Mình nghĩ khi chết rồi, mình sẽ đi vào một cõi nào đó, mình sẽ xuống địa ngục hay lên thiên đường, mình lên cõi trời này, cõi trời kia hay vào Tịnh độ. Đó là cái thấy nhị nguyên: có một người và người đó sẽ đi vào cõi này hay cõi kia. Nhưng khi hiểu được vô ngã, không còn đi, không còn tới, mình không còn lo sẽ đi về đâu, tại vì sẽ không có chuyện đi, chuyện tới.

Trong bài kệ, Niết bàn được diễn tả rất cụ thể và sâu sắc. Vị Tỳ kheo đã biết mình là ai rồi, thì không còn phải lo lắng sau này mình sẽ đi vào cõi nào: Tịnh độ, Thiên đường hay Cực lạc thế giới.

Bài kệ 19

Vô hữu hư không nhập
 Vô chư nhập dụng nhập
 Vô tướng bất tướng nhập
 Vô kim thế hậu thế

無有虛空入
 無諸入用入
 無想不想入
 無今世後世

*Không đi vào cõi hư không
 Không có cái nơi đi vào để đi vào
 Không đi vào cõi tướng hay cõi vô tướng
 Không đi vào đời này hay đời sau.*

Vô hữu hư không nhập: Trong thiên định, có thể mình đi vào cõi gọi là hư không vô biên (infinity of space), tức không vô biên xứ. Không vô biên xứ là một trạng thái thiên định. Không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tướng phi phi tướng xứ là bốn đối tượng để đi vào của thiền. Cõi vô tướng (phi tướng xứ) là cõi không còn tri giác.

Vô hữu hư không nhập, có nghĩa là không có cõi gọi là không vô biên xứ để đi vào, tại vì không có người để đi vào cõi đó.

Vô chư nhập dụng nhập: Không có những nơi đi vào để mình đi vào. Đi vào, hàm chứa chủ thể đi vào và đối tượng đi vào và khi thấy còn một chủ thể đi vào và một đối tượng đi vào, thì chưa thấy được sự thật. Biết được mình là ai rồi, ta vượt thoát được ý niệm về chủ thể và đối tượng riêng biệt. Không có người đi vào, thì không còn lo lắng về chỗ mình sắp đi vào.

Vô tướng bất tướng nhập: Không đi vào cõi tướng (cõi có tri giác) hay cõi phi tướng (cõi không có tri giác).

Vô kim thế hậu thế: Không còn có đời này và đời sau, không còn sự phân biệt giữa hiện tại và tương lai, tức vượt thoát thời gian.

Niết bàn là sự tự do, không có thời gian, không có không gian. Vì vậy có Big Bang hay không có Big Bang, không phải là chuyện quan trọng. Không có bắt đầu, không có chung cục, không có nơi này, không có nơi kia, không có sự co lại hay phình ra. Hiện nay, có lý thuyết cho rằng vũ trụ đang giãn ra do Big Bang, rồi tới một lúc nào đó vũ trụ sẽ co lại.

Đối với Niết bàn, không có tương lai, không có quá khứ, không có thời gian, không có sự co lại, không có sự giãn ra. Kinh Niết Bàn không phải là kinh nói về chuyện siêu hình, kinh Niết Bàn rất thực tế, nó liên hệ tới sự sống hàng ngày. Chúng ta phải học kinh Niết Bàn như vậy, tại vì Phật học của chúng ta là Phật học ứng dụng. Ý nghĩa đầu tiên của chữ Niết bàn là sự mát lạnh. Định nghĩa thứ nhất của Niết bàn là sự vắng mặt của nóng bức, tại vì đam mê, sợ hãi, hận thù có khả năng đốt cháy; mà khi có sự đốt cháy, thì không có Niết bàn. Niết bàn là chấm dứt sự đốt cháy (*extinction*).

Trong tâm học Phật giáo có tâm hành tham (đam mê), tâm hành sân (hận thù). Khi đam mê và hận thù bùng cháy lên, thì có sức nóng đốt cháy và không có Niết bàn. Nhưng trong tâm học đạo Phật cũng có tâm hành vô tham, vô sân. Có những giây phút mà mình không bị ngọn lửa của đam mê, hận thù đốt cháy. Niết bàn có mặt khi những tâm hành vô tham, vô sân biểu hiện. Niết bàn không phải là cái gì quá xa vời mà mình tưởng tượng ra trong thế giới siêu hình, nó không phải là đối tượng của siêu hình học. Niết bàn là đối tượng của sự thực tập hàng ngày: khi có tham, có sân là không có Niết bàn; khi có vô tham, vô sân là có Niết bàn. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có những giây phút có Niết bàn và những giây phút không có Niết bàn, tùy theo ý chúng ta chọn, cũng như con chim muốn chui vào trong lồng hay muốn trở về trời mây, cũng như con nai chọn vào ở trong

sở thú hay chọn trở về đồng quê. Mình chọn đi về không gian của tự do, tươi mát hay không là tùy mình.

Định nghĩa đầu tiên của chữ Niết bàn là chấm dứt sự đốt cháy, sự nguội xuống. Chúng ta có một vị Bồ tát tên là Thanh Lương Địa (*the Bodhisattva of earth cooling*). Chúng ta rất cần vị Bồ tát này, chúng ta phải gọi Ngài về lập tức tại vì chúng ta đang ở trong giai đoạn hâm nóng toàn cầu (global warming). Thanh lương, là không có sự đốt cháy. Làm thế nào để Bồ tát Thanh Lương Địa có mặt trong từng giây phút của đời sống hàng ngày, tức là mình có Niết bàn. Niết bàn không phải là cái gì quá xa vời mà mình phải tu 10, 20 năm mới có.

Niết bàn, trước hết là sự vắng mặt của những ngọn lửa đang đốt cháy, ngọn lửa của tham, sân, nghi ngờ. Định nghĩa thứ hai của Niết bàn là sự vắng mặt của tri giác sai lầm, của cái nhìn nhị nguyên. Thấy có cái tâm hiện hữu ngoài vật, có cái trong đối lập với cái ngoài, có cái ta và có cái người, có chủ thể tồn tại độc lập ngoài đối tượng, là cái thấy nhị nguyên, cái thấy đó gây ra đau khổ và những nhận thức sai lầm. Niết bàn là sự vắng mặt của phiền não chướng và sở tri chướng. Phiền não chướng (*kleśa-avāraṇa*) là tham, sân, si, mạn, nghi, kiến. Sở tri chướng (*jñeya-avāraṇa*) là những cái kẹt về nhận thức. Đạt tới vô ngã là đạt tới Niết bàn.

Khi vượt khỏi cái nhìn nhị nguyên “có hiện tại và tương lai”, vượt thoát được thời gian, thì không còn kỳ thị, phân biệt. Lúc đó, những câu hỏi về nguyên ủy của vũ trụ như vũ trụ do ai sáng tạo ra, khi vũ trụ tiêu diệt thì sẽ có gì, hoặc những ý niệm về các cặp đối lập như có-không, còn-mất, tới-đi không còn nữa và Niết bàn có mặt. Ta không còn lo lắng (vô ưu) và sự rong chơi được thỏa mãn một trăm phần trăm.

Bài kệ 20

Diệc vô nhật nguyệt tướng
 Vô vãng vô sở huyên
 Ngã dĩ vô vãng phản
 Bất khứ nhi bất lai

亦無日月想
 無往無所懸
 我已無往反
 不去而不來

*Cũng không có ý niệm về mặt trời và mặt trăng đang có mặt
 Không đi cũng không ở lại
 Không có một cái ngã để đi và để về
 Thì không có cái đi và cái về.*

Diệc vô nhật nguyệt tướng: Không có tri giác về mặt trời, mặt trăng nữa. Bụt đang nói đến các nhà thiên văn học. Chúng ta tưởng tượng có những thiên hà (galaxy), những thế giới, những ngôi sao cách xa mình hàng ngàn, hàng triệu năm ánh sáng và mình nghĩ tất cả đều nằm trong không gian ngoài tâm thức mình. Khi đạt tới cái thấy bất nhị Niết bàn, thì mình không kẹt vào tri giác về mặt trăng, mặt trời.

Vô vãng vô sở huyên: Không cần đi cũng không ở lại.

Ngã dĩ vô vãng phản: Khi cái ngã đã không có (ngã dĩ vô), thì làm gì còn chuyện đi hay chuyện về (vô vãng phản). Vãng là đi, phản là trở về.

Bất khứ nhi bất lai: Không có khứ cũng không có lai. Người ta đặt cho đức Thế Tôn là Như Lai, có nghĩa là không từ đâu tới và cũng không cần đi về đâu (Tùng vô sở lai, diệc vô sở khứ, thị cố danh Như lai). Không phải chỉ có đức thế Tôn mà chúng ta cũng vậy, bản chất của chúng ta là không tới cũng không đi.

Bài kệ 21

Bất một bất phục sinh
 Thị tế vi nê hoàn
 Như thị tượng vô tượng
 Khổ lạc vi dĩ giải

不沒不復生
 是際為泥洹
 如是像無像
 苦樂為以解

*Nơi không có cái mất đi cũng không có cái còn sinh ra
 Nơi ấy là Niết bàn.*

Như thế thì vấn đề có đối tượng tri giác hay không có đối tượng tri giác

Và vấn đề bản chất của cái khổ và cái vui, mình đã hiểu thấu.

Bất một bất phục sinh: Bất một, là không biến mất, không từ có trở thành không, tại vì có và không cũng chỉ là những ý niệm; chúng ta vượt thoát có và không. Bất phục sinh, là không hẳn mình phải sinh trở lại, tại vì không sinh cũng không diệt.

Thị tế vi Niết bàn: Tế là cõi. Cõi không có cũng không không, không sinh cũng không diệt, đó là Niết bàn. *This domain is Nirvana.* Niết bàn đang có mặt cho mình, tùy mình có muốn hay không muốn thôi; cũng như trời mây lúc nào cũng có đó cho chim muông và đồng quê lúc nào cũng có đó cho hươu nai, tùy nó muốn chọn hay không mà thôi.

Như thị tượng vô tượng; Khổ lạc vi dĩ giải: Như thế thì có đối tượng của tri giác hay không có đối tượng của tri giác (Như thị tượng vô tượng), đối tượng của tri giác có thể là mặt trời, mặt trăng hay con người, thì bản chất của cái vui và cái khổ, mình đã hiểu thấu (Khổ lạc vi dĩ giải). Chữ dĩ 以 này có thể bị chép sai, đúng ra là chữ dĩ 已, có nghĩa là đã.

Khổ và vui thường được căn cứ trên ý niệm của mình, như ý niệm có và không, sinh và diệt. Khi những ý niệm có đối tượng hay không có đối tượng không còn nữa, thì không gian

của Niết bàn hiển hiện. Lúc đó, mình hiểu thấu được bản chất của khổ và vui, mình không còn bị cuốn hút, bị hạn chế, bị trói buộc bởi khổ và vui.

Khóa tu mùa Đông sắp tới, chúng ta sẽ tiếp tục học hết Phẩm Nê Hoàn và học một số các kinh khác, có thể chúng ta sẽ được học bản dịch mới của “Ba mươi bài tụng Duy Biểu”, có thể mình sẽ được học 44 bài kệ về chân lý tuyệt đối trong Du-Già Sư Địa Luận, có thể chúng ta sẽ tiếp tục học những kinh rất hay trong Pháp Cú Kinh chữ Hán.

Thầy trò chúng ta may mắn được ở chung với nhau ba tháng, được ngồi thiền chung, đi thiền chung, học kinh chung, pháp đàm chung rất hạnh phúc. Xin đại chúng chuẩn bị ngày mai làm lễ đối thú an cư, xác định nghiêm mật giới trường, đừng ra khỏi giới trường trong ba tháng an cư, ngoại trừ trường hợp tăng thân sai mình đi làm công việc. Đây là cơ hội rất tốt và rất hiếm, ở đời không biết có bao nhiêu người mong ước có được cơ hội tham dự khóa tu ba tháng. Ngay cả nhiều thầy, nhiều sư cô bên Mỹ, hay ở Âu châu cũng ít có cơ hội được an cư. Chúng ta có cơ hội này, chúng ta phải dâng lên niềm cảm tạ của ta đối với đức Thế Tôn và các vị tổ sư. Nếu đức Thế Tôn không chế ra truyền thống An cư thì có thể thầy cũng phải đi dạy chỗ này chỗ khác. Nhờ có khóa An cư mà thầy được ở lại luôn ba tháng với các con của thầy và thầy rất hạnh phúc. Hạnh phúc có đó, Niết bàn có đó. Niết bàn là sự vắng mặt của các ngọn lửa đốt cháy. Mình học cách dập lửa, mình học từ sư anh, sư chị của mình. Nếu mình có tri giác sai lầm nào làm mình khổ như nổi buồn, sự cô đơn, tủi thân, thì mình phải nhờ sư anh, sư chị giúp cho mình tháo bỏ tri giác sai lầm đó; tháo bỏ được thì tự nhiên mình sẽ có Niết bàn. Niết bàn là chuyện làm hàng ngày của mình (*Nirvana is our daily business*).

Đây là bài pháp thoại Thiền sư giảng vào ngày 28 tháng 11 năm 2010, tại thiền đường Trăng Rằm, chùa Từ Nghiêm, xóm Mới, trong khóa An Cư Kiết Đông.

Bài kệ 22

Sở kiến bất phục khủng
 Vô ngôn ngôn vô nghi
 Đoạn hữu chi xạ tiễn
 Cấu ngu vô sở y

所見不復恐
 無言言無疑
 斷有之射箭
 邁愚無所猗

*Cái mình thấy không làm cho mình sợ hãi nữa
 Không còn nghi ngờ gì nữa về ngôn từ hay không ngôn từ
 Mũi tên bắn rơi được cái hữu rồi
 Thì khi gặp kẻ ngu muội không cần diễn bày gì nữa cả.*

Chúng ta ôn lại câu: *Chim chóc ưa trở về mây trời, hươu nai ưa trở về đồng quê, còn các bậc chân nhân thì ưa trở về Niết bàn.*

Niết bàn là nơi thanh thoi, Niết bàn đang có mặt ở đây trong giây phút hiện tại. Tùy mình muốn chọn sự bận rộn, lo lắng, sợ hãi hay muốn chọn Niết bàn. Có hai cách để định nghĩa Niết bàn:

- Định nghĩa đầu là sự vắng mặt của phiền não như đam mê, hận thù, nghi kỵ, tại vì đam mê, hận thù, nghi kỵ là những ngọn lửa đốt cháy mình. Sự vắng mặt của đam mê, hận thù, nghi kỵ là sự mát mẻ. Định nghĩa đầu của Niết bàn là sự mát mẻ, sự tắt lửa. Ngọn lửa đam mê, hận thù đang cháy, thì mình không có Niết bàn. Nhưng khi mình thấy không có ngọn lửa đam mê, hận thù cháy trong mình thì đó là Niết bàn. Nirvana trước hết có nghĩa là mát xuống, không bốc cháy.

- Định nghĩa thứ hai của Niết bàn là sự vắng mặt của sự kỳ thị, của cái nhìn lưỡng nguyên. Dưới cái nhìn lưỡng nguyên, mình thấy có trong có ngoài, có ta có người, có chủ thể có đối tượng. Khi vượt thoát cái nhìn lưỡng nguyên, mình không còn thấy sự tách rời của chủ thể và đối tượng, tâm và vật, mình và người. Không còn thấy sự phân biệt, mình có rất nhiều tự do, tự do thênh thang, đó là Niết bàn. Thấy có mình và có người, mình so sánh mình thua người đó, hay hơn người đó, hay bằng người đó. Đó là ba loại mặc cảm: mặc cảm thua người, mặc cảm hơn người và mặc cảm bằng người. Ba loại mặc cảm này đều dựa trên sự phân biệt giữa ta và người. Khi thấy rõ mình với người đó tương tức, mình có trong người đó và người đó có trong mình, thì mình không còn mặc cảm dù là mặc cảm thua người, hơn người hay bằng người. Không còn cái thấy nhị nguyên, mình sẽ có rất nhiều không gian, có rất nhiều tự do. Đó là Niết bàn.

Niết bàn có mặt trong giây phút hiện tại, mình không cần phải đi tìm ở một cõi xa xăm nào trong tương lai.

Nếu Cơ Đốc giáo chấp nhận Thượng đế là Niết bàn thì rất dễ cho họ: Thượng đế là sự vắng mặt của sự đốt cháy và sự kỳ thị. Thượng đế trở thành một với Niết bàn. Nhiều nhà thần bí Cơ Đốc đã thấy được như vậy. Họ thấy Thượng đế không phải là cái gì tách ra khỏi mình để mình phải đối phó với Ngài. Thượng đế không phải là cái gì ở ngoài để mình phải đi tìm mà Thượng đế chính là tự do, là hạnh phúc có sẵn trong mình. Khi ngọn lửa kia không còn đốt cháy và sự kỳ thị kia không còn cắt xén, thì đó là Thượng đế.

Đợt sóng khổ đau tại vì nó lên xuống, sinh diệt, nó so sánh đợt sóng này với đợt sóng khác và nó có mặc cảm. Nhưng khi đợt sóng biết rằng nó là nước, thì nó không còn đau khổ vì chuyện lên xuống, ra vào, lớn nhỏ. Đợt sóng không cần phải đi tìm nước ở chỗ khác, tại vì chính nó đã là nước rồi. Nếu

mình nghĩ Thượng đế là một thực tại ở ngoài mà mình cần phải đi tìm, thì mình vẫn còn kẹt trong cái thấy nhị nguyên. Đó không phải là Niết bàn, Niết bàn không có trong và ngoài, này và kia. Trong khóa tu ở Nottingham University, tôi nói với báo chí: Nếu Tây phương đặt Thượng đế trở lại vào đúng vị trí của Ngài thì mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp. Mình đặt Thượng đế sai chỗ, mình cho Thượng đế là một thực tại ở bên ngoài mà mình phải đối phó nên mới đưa tới sự khủng hoảng hiện nay.

Sở kiến bất phục khủng: Cái mình thấy, mình không còn sợ nữa. Sở kiến là cái mình thấy. Bất phục khủng là mình không còn sợ hãi nữa.

Vô ngôn ngôn vô nghi: Không còn nghi ngờ gì về vấn đề ngôn từ hay không ngôn từ nữa. Ngôn là cái có ngôn từ, vô ngôn là cái không có ngôn từ.

Đoạn hữu chi xạ tiễn: Mũi tên bắn rơi được cái hữu rồi. Tiễn là mũi tên. Đoạn là làm cho chấm dứt. Hữu là being in existence. Người hành giả dương cây cung, lắp một mũi tên, nhắm cái hữu (*being*) mà bắn một phát.

Một nhà thần học nói: “Thượng đế là nền tảng của hiện hữu” (*God is the ground of being*). Trong tuệ giác của đạo Phật, *being* là một ý niệm đối lại với ý niệm *non-being*. Nhà thần học này có khuynh hướng muốn liệt Thượng đế vào phía *being*. Mình có thể đặt câu hỏi: “Nếu Thượng đế là nền tảng của *being* thì ai là nền tảng của *non-being*?” Người hành giả tu thiền lắp mũi tên vào cây cung, nhắm cái *being* mà bắn một phát. Nếu bắn rớt cái *being* xuống, thì cái *non-being* cũng rớt theo, tại vì đây là một cặp đối nghịch. Trong chân lý tuyệt đối, không có ý niệm *being* hay *non-being*, cho Thượng đế là being là sai, mà cho Thượng đế là *non-being* cũng sai. Thượng đế là cái tuyệt đối (*ultimate*) vượt thoát cả *being* và *non-being*, tại vì *being* và

non-being vẫn còn nằm trong vòng lưỡng nguyên. Đặt Thượng đế vào *being* là đặt không đúng chỗ. Nói không có Thượng đế là sai, mà nói có Thượng đế cũng sai. Thượng đế vượt ra ngoài ý niệm có và không.

Niết bàn, trước hết là sự vắng mặt của những ngọn lửa và sau đó là sự vắng mặt của những cặp ý niệm đối lập nhau. Mục đích của người hành giả không phải là đi tìm cái *non-being*, mà là tìm sự vượt thoát cả *being* và *non-being*. Mục đích của người tu là đạt tới vô sinh (*birthlessness*). No-birth không có nghĩa là death, không lý mình tu để tìm cái chết? Khi mình lấp mũi tên vào cây cung và bắn rơi cái sinh, thì cái tử cũng rơi theo, đó gọi là bất tử (*deathlessness*). Một mũi tên bắn rơi hai lá cờ ảo tưởng.

Năm 1962, tôi xin xuất bản một tập thơ tại Sài Gòn có tên “Chấp tay nguyện cầu cho bồ câu trắng hiện”, đó là những bài thơ nói về sự thao thức muốn chấm dứt chiến tranh, đạt tới hòa bình, những bài thơ người ta gọi là phản chiến, nhưng không phải là phản chiến. Khi đem lên kiểm duyệt, người ta bỏ hết, chỉ để còn lại vài ba bài. Có một bài thơ bị kiểm duyệt, đó là bài “Một mũi tên rơi hai cờ huyễn tượng”, tức bắn một mũi tên làm rơi hai lá cờ nhị nguyên hữu và vô, sinh và diệt. Nhưng những người làm chính trị không hiểu được. Họ cho là mình vừa chống quốc gia, vừa chống cộng sản, mình đi theo phong trào trung lập, mà phong trào trung lập lúc đó bị cấm ở Việt Nam, vì bị cho là thân cộng. Những người trong ban kiểm duyệt của Bộ thông tin không thể nào hiểu được ý của bài thơ này: với niệm lực và định lực, mình bắn rơi hai ý niệm về hữu và vô. Họ nghĩ tôi đang cổ vũ cho đường lối trung lập.

Khi mũi tên bắn rơi cái hữu, thì cái vô cũng rơi theo, lúc đó chúng ta có vô phân biệt trí (*nirvikalpa-jñāna*). Cái sinh-diệt

roir xuống rồi, thì không gian mở rộng với bao nhiêu là tự do, bao nhiêu là hạnh phúc.

Cấu ngu vô sở y: Vô sở y là không cần nói. Đối với người ngu, thì không làm sao nói được, mình không có nhu yếu cái lộn nữa tại vì người ngu không thể hiểu được.

Khi biết được Thượng đế là gì rồi, thì anh không còn là nhà thần học nữa. Những người khác cãi nhau, mình chỉ ngồi cười, tại vì cãi nhau rằng có Thượng đế hay không có Thượng đế, có Niết bàn hay không có Niết bàn, chỉ tốn công vô ích.

Bài kệ 23

Thị vi đệ nhất khoái	是為第一快
Thử đạo tịch vô thượng	此道寂無上
Thọ nhục tâm như địa	受辱心如地
Hành nhẫn như môn quắc	行忍如門闕

Đó là cái lạc thú đệ nhất

Con đường tịch diệt này không có gì cao hơn

Lúc bấy giờ mình có khả năng nhẫn chịu được, tâm mình cũng như đất

Và cái hành nhẫn cũng như một thành quách.

Thị vi đệ nhất khoái: Đó là cái khoái lạc lớn nhất.

Thử đạo tịch vô thượng: Vô thượng là không có gì cao hơn. Không có con đường nào cao hơn con đường đưa tới sự vắng lặng đó. Vắng lặng không có nghĩa là không có âm thanh, mà vắng lặng có nghĩa là những ý niệm về có-không, sinh-diệt đã rơi rụng. Thi sĩ Bùi Giáng có làm câu thơ:

Ta bước qua từ ngữ rụng hai lần

Nhờ sự quán chiếu, những ý niệm như có hay không, sinh hay diệt rơi rụng và thực tại hiển bày ra, thực tại (*ultimate reality*) không thể nào được diễn tả bằng có-không, sinh-diệt.

Trong Như Thị Ngũ (*Itivuttaka*) nói: Có một cái không sinh, không diệt, không tới, không đi, không này, không kia, không có, không không. Nếu không có cái không sinh, không diệt, không tới, không đi, không này, không kia, không có, không không đó, thì làm sao có chỗ để cái có sinh, có diệt, có tới, có đi, có này, có kia, có có, có không kia trở về.

Ta bước qua, là bước qua ngưỡng cửa của sự nhận thức lưỡng nguyên.

Con đường tịch diệt này không có gì cao hơn, chữ tịch diệt ở đây không phải là không còn gì nữa, mà có nghĩa là sự vắng mặt của những ý tưởng xôn xao như có và không, tôi và anh, trong và ngoài, chủ thể và đối tượng. Những ý tưởng xôn xao không còn, thì gọi là vắng lặng, là im lặng hùng tráng.

Thọ nhục tâm như địa: Khi nếm được hạnh phúc lớn đó, khi đi vào được trong không gian mênh mông của sự vắng mặt tất cả ý niệm đó, thì tâm mình giống như đại địa có thể chịu đựng được tất cả. Nhẫn là có sức chịu đựng rất lớn.

Trong kinh viết, khi dạy thầy La Hầu La, Bụt nói: Con phải luyện cho tâm con giống như đất. Người ta có đổ xuống đất dầu thơm, những thức ăn rất ngon, hoặc phân hay nước tiểu, thì đất cũng chấp nhận tất cả. Đất có khả năng tiếp nhận và chuyển hóa rất hay, đất không kỳ thị; cái thơm ngon đất chấp nhận, mà cái dơ dở nó cũng chấp nhận, đất không đau khổ.

Nếu nếm được cái lạc thú của Niết bàn, tâm mình rộng mở rồi, thì những gì trước kia mình không chấp nhận được, bây giờ mình có thể chấp nhận một cách dễ dàng. Tâm mình trở thành như đất (tâm như địa).

Hành nhẫn như môn quốc: Sự thực tập nhẫn nhục (*kṣānti-paramita*) trở nên vững chãi như một trường thành.

Bài kệ 24

Tĩnh như thủy vô cấu
 Sinh tận vô bi thọ
 Lợi thắng bất túc恃
 Tuy thắng do phục khổ

淨如水無垢
 生盡無彼受
 利勝不足恃
 雖勝猶復苦

*Thanh tịnh như nước trong không còn chút cấu uế
 Hết chất liệu luân hồi (sở sinh) thì không tiếp nhận cái kia nữa
 Cái thắng và cái lợi không còn làm tiêu chuẩn để đi theo
 Bởi vì dù có thắng có lợi nhưng cái khổ vẫn còn đó.*

Tĩnh như thủy vô cấu: Thanh tịnh như nước không còn chút cấu uế. Bài kệ 23 dùng hình ảnh của đất và bài kệ 24 dùng hình ảnh của nước. Đức Thế Tôn dạy La Hầu La: Phải tập cái tâm của con như nước. Người ta đổ xuống nước dầu thơm hay sữa, nước cũng không mừng, mà đổ xuống phân, bùn, nước tiểu thì nước cũng không giận, tại vì nước có khả năng tiếp thu và chuyển hóa rất lớn. Nước có thể thanh tịnh hóa được tất cả.

Sinh tận vô bi thọ: Chữ sinh được dịch từ chữ *upādi*, tức những chất liệu có công năng nuôi dưỡng sự luân hồi. Chữ sinh được viết tắt từ chữ sinh y, tức những dây mơ rễ má làm cho mình vướng vào cõi hệ lụy. Y là nền tảng của sự sống, ở đây là sự sống của luân hồi. Sinh là vào ra, lên xuống trong cõi hệ lụy. Tại sao mình phải vào ra, lên xuống trong cõi hệ lụy? Tại vì có những chất liệu của phiền não, có những nghiệp nhân do mình tạo ra. Mình tạo ra gốc rễ của sự đam mê, của hận thù, nên mình phải trở lại hoài trong thế giới của hệ lụy. Khi tu mình cắt đứt tất cả dây mơ rễ má, mình không đi vào cõi hệ lụy nữa (sinh tận).

Bi là cuộc đời hệ lụy, khi nguồn gốc của hệ lụy không còn, mình sẽ không tiếp nhận cái hệ lụy đó nữa (bi), mình có giải thoát, tự do như một vị Bồ tát rong chơi không bị ràng buộc.

Phàm thánh đồng cư, có nghĩa là trong một cõi có cả phàm lẫn thánh. Cõi của chúng ta là cõi phàm thánh đồng cư, tức cõi mà phàm và thánh cùng sống chung với nhau. Trong khi người phàm bị ràng buộc, lên xuống, khổ đau, thì các bậc thánh lại tự do nhơn nhơ trong cõi đó.

Lợi thắng bất tức thị: Người đời cho hạnh phúc là được nhiều lợi, lợi là tiền bạc chứ không phải lợi ích của sự tu học. Thắng là leo lên chỗ cao, đạp người khác xuống dưới. Cuộc sống của mình không còn đi theo tiêu chuẩn của thắng bại hay lợi hại.

Tuy thắng do phục khổ: Hai tiêu chuẩn đó không đủ để kéo mình, tại vì tuy gọi là thắng lợi, nhưng nó vẫn nằm trong phạm vi của cái khổ. Bại thì khổ, mà thắng cũng khổ; lỗ lã thì khổ đã đành, mà lợi cũng khổ; tất cả đều nằm trong vòng tương đối. Lợi tức và ưu thắng không đủ để cột chân mình lại trong vòng hệ lụy, tại vì tuy có thắng lợi nhưng cái khổ đó vẫn còn.

Bài kệ 25

Đương tự cầu khứ thắng
Di thắng vô sở sinh
Tất cố bất tạo tân
Yếm thai vô dâm hành

當自求去勝
已勝無所生
畢故不造新
厭胎無姪行

*Chỉ nên tự cầu cái thắng lợi về Pháp
Đã có pháp thắng thì không còn sở sinh
Hết sở sinh rồi thì không tạo tác thêm nữa
Muốn không còn luân hồi thì đừng nên có những hành động phóng
đăng.*

Đương tự cầu khứ thắng: Chữ khứ 去 trong bài kệ là chép sai, đúng ra là chữ pháp 法. Cái thắng mà mình đi tìm cầu là cái thắng về chánh pháp. Mình phải tự mình đi tìm cầu thắng

lợi về chánh pháp, mà không phải thắng lợi về tiền tài và địa vị.

Đĩ thắng vô sở sinh: Khi đạt tới thắng pháp, tức tu tập thành công, thắng được phiền não, đam mê và hận thù, thì mình không còn sinh ra trở lại cõi hệ lụy nữa (vô sở sinh).

Tất cố bất tạo tân: Đã hoàn toàn không còn sở sinh (tất cố), thì không tạo ra thêm chất liệu mới cho sự luân hồi (bất tạo tân), mình không làm thêm những dây mơ rễ má của hệ lụy nữa.

Yếm thai vô dâm hành: Yếm là chán, yếm thai là không thích đi vòng vòng trong cõi hệ lụy nữa. Vô dâm hành là không đi về phía phóng dăng.

Đây nói về đời sống phạm hạnh của những người tu. Phạm hạnh là đời sống trong sáng của người tu. Tu là phải chế tác chất liệu thánh. Chất liệu thánh không phải do người khác ban cho mình, không phải tại Giáo hoàng cho mình là thánh mà mình trở thành thánh. Mình là thánh khi mình chế tác được chất thánh. Thánh là *holiness*, là chất thánh thiện trong người mình. Thánh là chất liệu được chế tác bởi giới, niệm, định và tuệ. Nơi nào có giới, niệm, định và tuệ thì nơi đó có sự thánh thiện. Có niệm, định, tuệ thì không đi vào chốn khổ đau, hệ lụy. Có niệm là có giới, có giới thì mình không giết hại, không nói dối, không tà dâm, không làm những chuyện gây ra khổ đau. Mình sống theo giới luật, theo Pratimoksha, tức giới bản của người xuất gia. Mình theo con đường phạm hạnh (*holy life*), đó là cuộc sống thánh thiện. Cuộc sống thánh thiện đó có được là nhờ mình biết giữ giới, mình không đi về phía phóng dăng, dâm hành.

Người tu là người sống cuộc đời phạm hạnh, thánh thiện, sự thánh thiện do công phu giữ giới mà có chứ không phải do người khác ban cho mình.

Phần 5

Pháp thoại ngày 02.12.2010, tại chùa Pháp Vân, xóm Thượng, Làng Mai, trong khóa An cư Kết Đông.

Chúng ta ôn lại bài kệ 25:

Đương tự cầu pháp thắng: Mình không đi tìm cầu những thắng lợi về tiền bạc, danh vọng mà chỉ tìm cầu sự thành công trong chánh pháp. Mình phải phát tâm cầu sự thắng lợi về chánh pháp. Mỗi ngày, phải có tiến bộ trong sự tu học của mình.

Di thắng vô sở sinh: Nếu đã có thắng lợi về chánh pháp rồi thì những đau buồn, hệ lụy không còn đất để sinh ra nữa. Mình chiến thắng cái giận, cái dục, sự ganh tị của mình.

Tất cố bất tạo tân: Tất là làm cho xong. Do đã diệt trừ được những dây mơ rễ má của hệ lụy, nên những phiền não mới không được tạo tác ra thêm nữa.

Yếm thai bất dâm hành: Nếu đã chán đi vòng quanh trong thế giới của khổ đau luân hồi, chúng ta phải bỏ thói dâm dăng, đừng hành động theo lối dâm dăng nữa.

Chỉ nên tự cầu cái thắng lợi về Pháp

Đã có pháp thắng thì không còn sở sinh

Hết sở sinh rồi thì không tạo tác thêm nữa

Muốn không còn luân hồi thì đừng nên có những hành động phóng dăng.

Hết sở sinh, có thể được hiểu là không sinh ra trở lại trong luân hồi, hoặc là những phiền não, hệ lụy, lang thang không còn sinh ra nữa.

Bài kệ 26

Chúng tiêu bất phục sinh
Ý tận như hỏa diệt
Bào thai vi uế hải
Hà vi lạc dâm hành

種 焦 不 復 生
意 盡 如 火 滅
胞 胎 為 穢 海
何 為 樂 淫 行

*Hạt giống một khi bị đốt cháy rồi thì không sinh lại
Tâm ý đã dừng lại rồi thì cũng như lửa đã tắt
Chốn dâm căn là một biển ô uế
Tại sao lại đi tìm lạc thú ở nơi ấy?*

Bài kệ nói về nếp sống phạm hạnh của người xuất gia.

Chúng tiêu bất phục sinh: Những hạt giống của sầu đau, ái dục, hận thù, một khi đã bị đốt cháy rồi thì không thể nứt mầm và sinh ra trở lại.

Ý tận như hỏa diệt: Ý là vọng tâm tạo tác ra nghiệp. Vọng tâm đã tiêu diệt như ngọn lửa đã tắt (như hỏa diệt). Hỏa diệt, là hình ảnh Bụt thường dùng để nói về Niết bàn.

Chúng ta thường hỏi: Khi chết rồi tôi đi về đâu? Cái gì sẽ xảy ra sau khi tôi chết? Mình nghĩ con người mình có phần xác thân và phần linh hồn. Sau khi mình chết, phần xác thân tiêu hoại không còn nữa, chỉ còn lại phần linh hồn, mà linh hồn này mình không thấy được. Linh hồn có thể đi lang thang, vất vưởng, rồi tìm một cái xác khác chui vô trở lại. Đó là luân hồi hiểu theo kiểu bình dân.

“Người thương tôi chết, tôi phải đi tìm ở đâu?”, “Cái gì xảy ra sau khi mình chết?” Câu trả lời của Bụt là: thân và tâm này là hai cái cùng nương vào nhau mà biểu hiện một lần. Cũng như tay trái và tay phải, mình không thể cắt chia làm hai, một nửa còn mà một nửa không còn. Không có cái này thì không có cái kia, không có cái kia thì không có cái này. Thân tâm nương vào nhau mà có; quan niệm chỉ có tâm mà không có

thân, chỉ có linh hồn tồn tại mà thân xác thì không, vẫn còn là một quan niệm sai lầm. Nhìn kỹ, chúng ta thấy không hẳn là thân xác không còn. Trong giai đoạn biểu hiện của nó, thân tâm tạo ra những nghiệp như nghiệp thân, khẩu và ý. Những nghiệp này có thể chúng ta không thấy, nhưng không có nghĩa là nó không có. Những tư tưởng chúng ta chế tác ra là nghiệp, là năng lượng. Nó vô hình, nhưng nó có công năng phá hoại, tiêu diệt hoặc có công năng xây dựng, trị liệu. Bất cứ tư tưởng nào mình chế tác ra cũng tác động lên thực tại trong và ngoài và nó còn hoài. Những lời mình nói, những lá thư mình viết, những gì mình phát biểu đi ra, có tác động dây chuyền liên lập tức và 15 con ngựa đuổi theo cũng không kéo lại được. Mình nói lời hận thù thì sẽ tạo ra những đổ vỡ, mình nói lời thương yêu sẽ tạo ra sự xây dựng. Những lời mình đã nói, tuy mình không nghe nữa, nhưng nó đang còn. Những gì mình đã làm bằng hình hài, tuy mình không thấy nữa, nhưng nó đang đi vào thực tại và đang chuyển biến. Đó là nghiệp.

Tâm thức và thân nương nhau mà có, nó không phải từ không mà trở thành có, nó chỉ từ chỗ chưa biểu hiện mà biểu hiện ra. Ví dụ, trong phòng này có hơi nước do mình thở ra, hơi nước có trong không gian; nhưng mình không thấy được. Nhưng nếu nhiệt độ trong phòng ấm, thì hơi nước sẽ đọng lại thành những giọt nước nhỏ và mình bắt đầu thấy sương mù. Lúc chưa thấy sương mù, mình cho là không có hơi nước và khi thấy sương mù, mình cho là có hơi nước. Kỳ thực, mình không thể nói là không có mây, tại vì mây đang ở trong mình, đang bao quanh mình mà mình không thấy. Thấy được là biểu, chưa thấy được là vô biểu.

Mình đã quen với hình thức hiện nay của mình, mình hỏi: Khi chết đi mình sẽ thế nào? Mình kẹt vào hình thức thì mình không bao giờ tìm ra được. Khi ngọn lửa tắt, mình hỏi nó đi

về đâu? Đi tìm ngọn lửa dưới hình thức của ngọn lửa thì không bao giờ mình tìm ra ngọn lửa. Ngọn lửa không bao giờ mất. Khi đang biểu hiện, ngọn lửa chế tác ánh sáng, sức nóng và khói. Khi ngọn lửa không còn nữa, những cái nó chế tác vẫn còn. Vì vậy, đi tìm ngọn lửa là một chuyện rất ngây thơ.

Tâm ý không biểu hiện nữa (ý tận) giống như ngọn lửa không còn biểu hiện, nói nó có giống như cái ngày xưa mình thấy không đúng, mà nói nó không có cũng không đúng. Ba chữ như hỏa diệt rất phổ thông, chính đức Thế Tôn đã dùng ba chữ đó để nói về Niết bàn. Dùng dùng hình ảnh mình đã có sẵn để đi tìm. Ngọn lửa đã tắt rồi, làm sao mình tìm được, từ biểu nó đi trở về vô biểu.

Khi tất cả những phiền não như tham dục, sân hận, si mê đã bị đốt cháy, thì luân hồi không còn tiếp tục. Mình không còn tìm được, tại vì sự luân hồi của những phiền não, khổ đau, hệ lụy đã chấm dứt.

Bào thai vi uế hải: Bào thai là cơ quan sinh dục của phụ nữ. Uế hải là *the sea of impurity*.

Hà vi lạc dâm hành: Là người xuất gia, tại sao mình còn đi tìm lạc thú nơi chỗ đó? Đây là sự thực tập quán chiếu bất tịnh. Tại sao còn tìm khoái lạc nơi chốn đó? Đây nói về đời sống phạm hạnh của người tu.

Bài 27

Tuy thượng hữu thiện xứ
Giai mạc như nê hoàn
Tất tri nhất thiết đoạn
Bất phục trước thế gian

雖上有善處
皆莫如泥洹
悉知一切斷
不復著世間

*Tuy phía trên kia có những cõi trời
Nhưng cũng không đâu bằng Niết bàn
Đã có nhất thiết trí thì cất bỏ được tất cả*

Ta không còn vướng mắc nữa vào thế gian.

Tuy thượng hữu thiện xứ: Tuy ở trên kia có những cõi trời tốt lành, như cõi sắc giới hay vô sắc giới.

Giai mạc như Nê Hoàn: Nhưng không có cõi nào an toàn, hạnh phúc như Niết bàn.

Tất tri nhất thiết đoạn: Tất tri, là biết hết; tất tri là tên xưa của nhất thiết trí (*sarvajñāna*). Khi mình lấy ra được hết những phiền não, những ý niệm về có – không, tới – đi, còn – mất, ta – người, thì mình đạt tới nhất thiết trí. Có nhất thiết trí, tất cả đều được đoạn trừ.

Bất phục trước thế gian: Ta không còn vướng mắc vào trong cõi đời tục lụy. Tuy ở trong cuộc đời tục lụy, nhưng ta không bị cuộc đời tục lụy ràng buộc. Phạm thánh đồng cư, cùng ở chung một cõi, nhưng có người có tự do, có người lại không; người không có tự do là kẻ phạm, người có tự do là bậc thánh.

Bài kệ 28

Đô khí như diệt độ	都棄如滅度
Chúng đạo trung tư thắng	眾道中斯勝
Phật di hiện để pháp	佛以現諦法
Trí dũng năng phụng trì	智勇能奉持

*Buông bỏ hết, đã qua bờ diệt độ
Trong các con đường, đây là con đường đẹp nhất
Bụt đã diễn bày pháp chân đế
Kẻ có trí và có dũng có thể làm theo.*

Đô khí như diệt độ: Đô là tất cả (*together*), khí là buông bỏ (*letting go*), buông bỏ tất cả để đi tới phía bên kia, chỗ mà mọi phiền não đều bị tiêu diệt.

Chúng đạo trung tu thẳng: Chúng đạo trung, là trong tất cả con đường. Trong tất cả các con đường, con đường tới Niết bàn là con đường đẹp nhất.

Phật dĩ hiện đế pháp: Đế là sự thật. Bụt đã diễn bày pháp chân đế. Đức Thế Tôn đã vì ta trình bày giáo pháp về “Bốn sự thật”. Ngài đã hiến tặng cho ta một con đường, một giáo pháp về “Bốn sự thật”.

Tri dũng năng phụng trì: Là kẻ trí, là kẻ có dũng cảm thì phải có khả năng phụng trì theo. Phụng trì, là tiếp nhận và hành trì theo.

*

Đây là bài pháp thoại Thiên sư giảng vào ngày 05 tháng 12 năm 2010, tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ, đạo tràng Mai Thôn, trong khóa An cư Kiết Đông.

Chế tác hỷ và lạc

Pháp môn thực tập của Làng Mai là làm thế nào để có hạnh phúc trong khi ngồi, khi đi, khi thở, khi chải răng, súc miệng, khi dọn dẹp thiền đường, khi làm thức ăn sáng cho đại chúng,... làm sao cho mỗi giây phút của đời sống hàng ngày có hỷ và lạc. Mỗi ngày có 24 giờ, mỗi giờ có 60 phút, mình làm sao để trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày mình chế tác được hỷ và lạc. Chế tác được hỷ và lạc thì mình biết rằng mình tu tập đúng. Nếu cần phải đau khổ, mình cứ đau khổ, nhưng mình không phải chỉ có đau khổ thôi (*It's OK to suffer, but it's not OK to only suffer*). Nói cách khác, trong khi tu, mình phải có khả năng chế tác hỷ và lạc. Khi bước một bước chân, mình phải bước như thế nào để bước chân đó chế tác được hỷ và lạc. Khi nâng ly trà lên uống, mình phải uống

như thế nào để có hỷ và lạc trong khi uống trà. Khi chải răng, mình phải chải như thế nào để có hỷ và lạc. Mình phải học, phải tập luyện, thì mới có thể chế tác được hỷ và lạc trong khi ăn cơm, trong khi đi, trong khi ngồi. Đau khổ thì ai cũng có thể đau khổ được, nhưng chế tác được hỷ và lạc mới là hay. Vì vậy, mình được phép đau khổ, nhưng mình không được phép chỉ đau khổ. Mình phải học đau khổ như thế nào để đau khổ đó trở nên có ích lợi, tại vì có những khổ đau hoàn toàn vô ích. Những khổ đau có ích dạy cho mình bài học, hiển dương cho mình tuệ giác. Nếu cần khổ đau thì mình cứ khổ, nhưng mình phải học cách khổ như thế nào để đừng khổ một cách vô ích và có khả năng chế tác hỷ và lạc để chuyển hóa khổ đau.

Mình tới Làng Mai học hỏi, thực tập để làm được chuyện đó. Làng Mai không phải là một trường học để mình tới thu nhận những kiến thức, khái niệm đem về giảng lại cho người khác. Mình tới Làng Mai để học cách chế tác hỷ và lạc, học cách khổ đau như thế nào để giúp mình thấy được sự thật, chuyển hóa được khổ đau và chế tác được hỷ lạc. Khổ đau có liên hệ tới hạnh phúc, cũng như bùn đất có liên hệ tới hoa sen. Bước một bước chân, nếu mình khôn khéo thì bước chân đó có thể đem lại hỷ và lạc. Thấy một người đi như bị ma đuổi, mình cảm thấy uống cho người đó, dù người đó là người xuất sĩ hay là người cư sĩ. Mình muốn giúp để người đó đi được ung dung, thư thái, có an lạc; mà cách hay nhất để giúp là mình đi được như vậy, đi như thế nào để mỗi bước chân chế tác được hỷ và lạc.

Trước khi thỉnh chuông, mình hay chấp tay lại xá chuông tại để tỏ lòng biết ơn cái chuông. Tiếng chuông vọng lên, làm cho mọi người ngưng lại sự suy nghĩ, sự nói năng, để nhiếp tâm trở về giây phút hiện tại. Chuông là một vị Bồ tát giúp mình tỉnh thức, vì vậy mình xá chuông hết sức cung kính.

Cái chuông đang làm vai trò của một vị Bồ tát, nó giúp mình thức dậy để trở về trong giây phút hiện tại. Làng Mai chúng ta nói tiếng chuông là tiếng gọi của đức Thế Tôn gọi mình trở về với giây phút hiện tại.

Khi đi với chánh niệm, mình trở thành tiếng chuông cho những người khác. Trong mỗi bước chân, mình chế tạo ra chất liệu thành thoi, chất liệu hỷ và lạc. Người khác thấy mình đi, họ có cảm hứng và cũng muốn đi được như mình. Người ta bắt đầu bước đi được như mình, mình đã đóng được vai trò của cái chuông và mình cũng đáng được xá, tại vì mình cũng là một vị Bồ tát.

Bây giờ, chúng ta thử đặt câu hỏi: Tại sao bước chân của mình không chế tác được hỷ và lạc? Câu trả lời là:

- Trước hết, tại vì mình không có mặt trong giây phút hiện tại. Mình đang bị tương lai hay bị quá khứ lôi kéo, hoặc mình đang bị những lo buồn, những dự án lôi kéo. Sở dĩ tôi bước đi không có hạnh phúc, là vì tôi không thật sự có mặt trong cái bây giờ và ở đây. Tôi đang bị kéo đi, tôi không phải là con người tự do. Tôi có những lo lắng, những toan tính kéo đi, nên tôi đang đi như bị ma đuổi.

- Có mặt là một sự thực tập. Nếu trong hai hay ba giây đồng hồ, mình thở vào có chánh niệm, mình đem tâm trở về với thân và mình có mặt. Mình đi một bước có chánh niệm, dừng lại sự rong ruổi về tương lai, hay sự lôi kéo về quá khứ, hoặc sự lo nghĩ về những dự án mình muốn làm. Dừng lại, là có mặt; sự có mặt đi theo sự dừng lại. Bước chân của mình sở dĩ không có được hỷ lạc, là vì mình không có mặt; mà mình không có mặt là vì mình chưa dừng lại được. Câu trả lời thứ hai, là do mình chưa dừng lại được.

- Có mặt, không phải chỉ là sự có mặt của hình hài, mà còn là sự có mặt của tâm. Khi hình hài có đó, mà tâm không có,

thì cũng không phải là sự có mặt thật sự. Mình hỏi người thương: "Anh ơi, anh có đó không?" Người đó trả lời: "Anh có đây!", nhưng chưa chắc câu trả lời là thật, vì có thể, tuy cái thân người đó có, nhưng tâm đã đi chỗ khác. Muốn cho chắc ăn, mình hỏi: "Anh có chắc là anh đang có mặt không?" Câu hỏi này giúp cho người đó đem tâm trở về với thân. Phải dừng lại, thì mới có thể thật sự có mặt.

- Khi có mặt thật sự, thân và tâm hợp nhất, mình nhận diện được những gì đang xảy ra: trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở, và mình còn đang rất khỏe. Đó là những điều kiện hạnh phúc, mình thấy mình đang sống và sự sống rất là mầu nhiệm. Tự nhiên bước chân mình sẽ chế tác ra được hỷ và lạc. Câu trả lời thứ tư là: tại vì mình chưa tiếp xúc được những điều kiện hạnh phúc đang có mặt. Tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt, thì bước chân đó chế tác được hỷ và lạc.

Bước đi của mình không có hạnh phúc, vì mình không có mặt, mình chưa dừng lại và không nhận diện được những mầu nhiệm đang có mặt. Mình không có tự do, những lo lắng, giận hờn, sợ hãi đang chế ngự trên bước chân của mình, thì làm sao chế tác được hỷ lạc? Mình phải làm thế nào để chế ngự được cái giận, cái buồn, cái lo. Ví dụ, trong cơ thể mình đang có sự căng thẳng. Người nào cũng có thể có ít nhiều sự căng thẳng trong cơ thể và cùng với sự căng thẳng, có một ít đau nhức. Vì vậy, khi bước đi, thì sự đau nhức đó là một chướng ngại cho sự chế tác hỷ và lạc. Khi thật sự có mặt, mình nhận ra sự có mặt của đau nhức, mình mỉm cười và buông bỏ sự căng thẳng. Thường thì, khi có sự căng thẳng mình co rúm lại, mà co rúm lại thì khó có hỷ và lạc. Đức Thế Tôn dạy:

Thở vào tôi ý thức được những căng thẳng và đau nhức trong hình hài tôi.

Thở ra tôi buông thư những căng thẳng và đau nhức đó.

Đó là sự thực tập của mình. Nhưng không phải muốn là mình có thể buông thư được, nhiều khi mình muốn mà nó không chịu buông. Phải có cái gì đó để giúp cho mình buông thư, phải có một tuệ giác nào đó cho biết: Tại sao cả ngày mình để cho thân thể mình co rúm và căng thẳng như vậy? Thật không có ích lợi gì hết. Tại sao mình không biết rằng ngoài kia trời rất trong, gió rất lạnh, nắng lên rất đẹp? Biết bao nhiêu mẫu nhiệm đang đợi chờ mình mà mình lại bị cuốn hút trong những lo lắng, buồn khổ? Mình có bao nhiêu ngày tháng để sống mà mình để cho cái bận rộn, lo lắng cuốn đi thì rất là uổng, rất là dại. Đó là tuệ giác, có tuệ giác thì mình buông bỏ được sự căng thẳng, chứ mình không thể ép mình thư giãn. Mình phải có cái thấy, phải có sự thức tỉnh, thì tự nhiên mình thư giãn được dễ dàng.

Những hơi thở thuộc về quán thân, không chỉ liên hệ tới thân, mà còn liên hệ tới tâm. Phải có cái tuệ nào đó giúp mình thấy được mình đang dại dột và giúp mình buông bỏ được dễ dàng. Khi mình đang giận, có thể do sự hiểu lầm hay sự vô minh nào đó, mình nghĩ giận là không tốt và mình ép mình thôi giận rất khó. Nhưng khi mình thấy được sự thật là cái giận đó từ sự ngu si, từ tri giác sai lầm mà ra, người kia không có ý làm mình giận, người kia đáng được mình giúp đỡ hơn là trách cứ, thì cái giận tan đi dễ dàng. Mình không thể nào ép mình đừng giận, mình phải có tuệ, thì mới buông bỏ được cái giận. Niệm, định đưa tới tuệ, không phải ba năm hay mười năm mình mới đạt được tuệ. Đôi khi mình chỉ cần hai hay ba giây tiếp xúc với tuệ, thì tâm hành giận được chuyển hóa ngay.

Khi người ta đặt câu hỏi: "Tại sao bước đi một bước tôi không có hỷ và lạc?", thì mình có nhiều câu trả lời:

- tại vì mình không có mặt.
- tại vì mình chưa dừng lại được
- tại vì mình chưa có cái thấy.
- tại vì mình chưa tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống.

Nhận diện tập khí.

Khi bước chân của mình không chế tác được hỷ và lạc, không phải tại vì mình không muốn có hỷ và lạc trong khi bước; nhưng có thể mình có những thói quen, những tập khí đi như bị ma đuổi, mình lo lắng quá về tương lai. Thói quen đó có thể do cha mẹ, tổ tiên từ nhiều thế hệ trao truyền lại cho mình. Có chánh niệm, mình nhận diện ra được thói quen chạy như bị ma đuổi: "Thói quen ơi! Ta biết ngươi có đó, ngươi đã được trao truyền từ các thế hệ tổ tiên. Nhưng bây giờ ta đã gặp chánh pháp, thì thôi ngươi hãy ngừng lại đi!" Nhận diện ra thói quen đó, tự nhiên nó không trấn ngự mình nữa và mình được giải thoát. Mình đi chậm lại và mình chế tác được hỷ lạc. Đó là cái thấy (*insight*). Năng lượng giúp mình nhận diện thói quen là niệm .

Một anh thiền sinh tới xóm Thượng cách đây mấy chục năm, một hôm đi chợ cho tăng thân anh thấy mình có vẻ hấp tấp, vội vã. Nhờ có tu tập mấy tuần, nên anh nhận ra cái tập khí hấp tấp này là của má anh trao truyền lại. Trong hai tuần sống với tăng thân, anh được ôm ấp, bảo bọc, nên tập khí đó không hiện ra. Được gửi đi chợ một mình, không có năng lượng tập thể của tăng thân, nên tập khí cũ biểu hiện ra. Anh ngạc nhiên, tại vì trong mấy tuần qua anh sống thanh thoi, thư thái; bây giờ đi chợ một mình, tự nhiên anh lại hấp tấp, vụt chạc. Anh ta nhận ra được đây là tập khí do mẹ trao truyền lại cho mình, anh nói: "*Hello mami! I know you are*

here!" Tự nhiên, tập khí đó buông anh ra và anh thành thói trở lại. Chánh niệm đưa tới tuệ, tuệ giúp cho thói quen buông mình ra. Sở dĩ mình đi như bị ma đuổi và mình không chế tác được hỷ lạc là vì thói quen của ông bà, cha mẹ quá mạnh, nó đang cuốn mình đi theo. Niệm là dừng lại, thấy được tập khí đó, nhận diện được mặt mũi của nó; thì tập khí liền buông mình ra, mình bắt đầu đi chậm lại và chế tác được hỷ lạc. Niệm đưa tới định và tuệ, tuệ giúp mình buông thư và chế tác được hỷ và lạc.

Có mặt là kết quả của sự tu tập, mình phải thật sự có mặt, thân và tâm nhất như. Mình phải tập để có mặt trong từng giây từng phút. Trong khi chải răng, làm bếp, tắm gội, đi, đứng, nằm, ngồi, mình có mặt cho mình, cho tăng thân. Tu tập một thời gian, mình sẽ tạo được một tập khí mới, đó là thói quen có mặt, một thói quen rất hay mà tổ tiên, cha mẹ, con cháu có mặt trong mình cũng được thừa hưởng. Mình tu tập không chỉ riêng cho mình mà mình tu tập để chuyển hóa cho cha mẹ, tổ tiên, dòng họ con cháu mình. Mình đâu có cái ta riêng biệt.

Nhìn người đó như nhìn một vị đại sứ.

Khi một vị đại sứ tới trình ủy nhiệm thư lên tổng thống, vị tổng thống không nhìn vị đại sứ như một cá nhân, vì ông đại sứ đại diện cho cả một chính quyền, một đất nước. Vị tổng thống nhìn, nói với vị đại sứ như một đất nước, một chính quyền. Khi mình gặp một người như sư chị, sư anh, sư em mình, mình thấy người đó đại diện cho một dòng họ, một truyền thống, một đất nước, trong đó có tổ tiên, cha mẹ, có văn hóa, tập quán. Có một sự liên tục hàng ngàn năm nay và người đứng trước mặt mình đại diện cho một truyền thống rất dài mấy ngàn năm. Phải thấy như vậy thì mình mới thật sự thấy được người đó. Mình phải nhìn người đó như một vị đại sứ đại diện cho dòng họ, lịch sử. Có những cái mình chưa

thấy, nhưng đã có trong người đó. Mình không thể coi thường người đó, vì người đó là một viên đại sứ. Khi tiếp xúc với người đó, mình tiếp xúc với cha mẹ, ông bà, dòng họ của người đó; mình phải thấy những tài năng, những kinh nghiệm, những khổ đau của tất cả trong người đó. Thấy như vậy, mới thấy được người đó, mình sẽ không dám khinh thường người đó dù người đó là một em bé. Có thể người đó không thấy được như vậy, vì người đó chưa tu, không thấy được mình mang trong hình hài mình tất cả tổ tiên, dòng họ, đất nước. Nhưng là người tu, nhìn người đó mình thấy được như vậy; cũng như một vị tổng thống nhìn vị đại sứ, thì thấy được vị đại sứ là đại diện cho cả một đất nước, một chính quyền, một dân tộc. Người đó có thể là cha, mẹ, người bạn hôn phối, người yêu, con, cháu, học trò hay thầy của mình. Mình phải tập nhìn người đó như một sự tiếp nối qua hàng triệu năm. Mình đừng tưởng mình có thể biết người đó, trong chiều sâu của người đó có những cái mình chưa bao giờ thấy. Nếu tiếp tục quán chiếu mình thấy Niết bàn, Thiên quốc, Bụt cũng có trong người đó.

Theo cái thấy của đạo Bụt thì trong người đó có Bụt, có Chúa, có Tịnh độ, có an lạc, hạnh phúc. Nhưng sở dĩ hạnh phúc, an lạc, Tịnh độ, v.v... không biểu hiện ra được nơi người đó, là do có những cái ngăn chặn, che lấp. Mình thấy nơi người đó chỉ có đau khổ, bạo động, thù hận. Thật ra, trong người đó có những cái hay, cái đẹp; nhưng có những điều kiện không cho phép cái hay, cái đẹp đó biểu hiện ra. Mình bỏ tù, mình giết người đó, thì mình cũng giết luôn Bụt, tổ, Thượng đế, Thiên quốc, Tịnh độ trong con người đó. Đó là cái thấy của đạo Bụt, có được cái thấy đó, mình hành xử theo cách khác: Người này cần được mình giúp. Mình có thể nói, có thể nhìn người đó như thế nào để người đó có cơ hội mở ra những cái đẹp, những cái hay nhất đang còn bị giam hãm trong người đó. Chỉ khi nào có tuệ giác lớn, mình mới có tình thương lớn

và chỉ khi nào làm được cho chính mình thì mình mới giúp người kia làm được chuyện đó.

Khổ đau và hạnh phúc tương tức

Mình phải bắt đầu từ bản thân mình. Mình phải làm thế nào để Bụt, Tịnh độ, hỷ, lạc, cùng những tài năng, những kinh nghiệm của tổ tiên phát hiện được nơi mình. Mình trở thành một người có hạnh phúc, có từ bi, có tuệ giác và mình có thể giúp được người kia. Không cần sự trừng phạt, chỉ cần có tình thương mà thôi! Nếu cần khổ đau, mình cứ khổ đau đi; nhưng chỉ khổ đau thôi thì không đủ, mình phải xử lý khổ đau như thế nào để có thể hiểu khổ đau đó, chuyển hóa được nó và cho nó đóng góp vai trò của nó vào việc chế tác hỷ và lạc.

Theo đạo Bụt, bunn có thể đóng góp vào sự chế tác hoa sen, không có bunn thì không có sen. Nhưng bunn chỉ là một trong những điều kiện, hoa sen phải có nước, có ánh sáng, có hơi ấm. Giáo lý tương tức của đạo Bụt cho chúng ta biết, khổ đau đóng một vai trò quan trọng trong việc chế tác hạnh phúc. Nếu cần khổ đau, mình cứ khổ đau; nhưng đừng khổ đau một cách vô ích. Mình phải học cách khổ đau để không khổ nhiều và biết lợi dụng khổ đau để chế tác hạnh phúc. Khổ đau là một phần của sự sống, có ai mà không khổ đau. Những người chưa khổ đau là những người chưa biết hạnh phúc là gì. Khổ đau và hạnh phúc tương tức, cái này làm ra cái kia, như cái trái làm ra cái phải. Mong ước tới một cõi chỉ toàn hạnh phúc, không có khổ đau là một chuyện rất ngây thơ, khờ dại. Vậy mà trong chúng ta, có rất nhiều người mong muốn tới một cõi chỉ có toàn hạnh phúc.

Tới Làng Mai, mình học cách đi qua khổ đau như thế nào để khổ đau đóng được vai trò chế tác hỷ, lạc. Chữ khổ 苦 có nghĩa là đắng, có chút vị đắng, cũng như có chút khổ rất

ngon. Mình nên nhớ, mình tới với tăng thân để học cách xử lý khổ đau và chế tác hỷ, lạc. Chế tác hỷ lạc liên hệ tới xử lý khổ đau. Người nào biết xử lý khổ đau, người đó biết chế tác hỷ lạc và người nào biết chế tác hỷ lạc, người đó đã biết xử lý khổ đau. Đó là một nghệ thuật mình cần học hỏi lẫn nhau trong khi sống chung như một tăng thân. Nó rất thực tế! Mình tới Làng Mai, hoàn toàn không phải để thu thập một mớ kiến thức về đạo Phật.

Bài kệ 29

Hành tịnh vô hà uế	行淨無瑕穢
Tự tri độ thế an	自知度世安
Đạo vụ tiên viễn dục	道務先遠欲
Tảo phục Phật giáo giới	早服佛教戒

*Sống phạm hạnh, không một vết nhơ
Tự biết mình, vượt thời gian, đạt an ổn
Trong nếp sống tu tập, trước hết là xa lánh ái dục
Phải tự trang bị mình bằng giới luật của Bụt ngay từ bây giờ.*

Hành tịnh vô hà uế: Hành là thực tập, là nếp sống. Hà uế là tí vết, vết dơ. Tịnh hạnh là nếp sống trong sáng, thanh tịnh, thánh thiện (*holy life*). Chất thánh thiện, mình có thể nhận diện được; có niệm, có định, có tuệ là có chất thánh. Niệm, định, tuệ cũng là giới, định, tuệ, tại vì niệm cũng là giới. Chánh niệm là giữ giới, chúng ta gọi năm giới là năm phép thực tập chánh niệm.

Người cư sĩ giữ được năm giới là có chất thánh. Trong kinh “Thánh đệ tử” nói, người xuất gia giữ 250 giới và người tại gia giữ năm giới là thánh đệ tử, tại vì trong người họ có chất liệu của sự thánh thiện. Sự thánh thiện không phải do Đức giáo hoàng hay một người khác ban cho mình, mà do sự thực tập mà có. Khi có niệm, định, tuệ và giới, tự nhiên mình có

chất thánh. Hành tịnh là sống nếp sống tịnh hạnh, nếp sống tịnh hạnh là nếp sống có giới; đối với người tại gia là không tà dâm còn đối với xuất gia là bất dâm .

Tự tri độ thể an: Tự tri là biết mình là ai. Biết mình là ai là một chuyện rất khó, đôi khi mình tưởng mình biết, nhưng kỳ thực mình chưa biết mình là ai.

Mình biết mình là một vị đại sứ, mình đại diện cho cả một dòng họ, một đất nước, một lịch sử. Mình có tổ tiên, đất nước, dòng họ, mình không phải là một cá nhân biệt lập, mình không phải là một cái ta riêng biệt, mình là một vị đại sứ cho cả một dòng họ. Mình phải thấy mình như vậy trước khi người khác thấy được mình như vậy. Họ phải nghiêng mình chào vị đại sứ với tất cả sự kính phục. Tự biết mình là ai phải do sự quán chiếu, do niệm – định – tuệ mới đạt được.

Thế là thời gian, tam thế là quá khứ, hiện tại và vị lai. Độ thể là vượt thoát được thời gian, tiếp xúc được kiếp ngoại và phương ngoại. Làng Mai ở Thái Lan có một thiền đường tên là Trời Phương Ngoại. Trời phương ngoại là không gian nằm ngoài không gian (*space outside the space*). Không gian mình thấy đây và thời gian làm bằng năm tháng, không đủ rộng rãi cho mình. Mình cần một không gian và một thời gian khác, không gian đó là phương ngoại phương 方外方, một không gian nằm ngoài không gian thường. Thời gian làm bằng giờ phút năm tháng hơi chật hẹp đối với mình, mình cần vượt thoát thời gian, gọi là thời ngoại thời. Độ thể, có nghĩa là vượt thoát được thời gian.

Tự biết mình là ai, vượt thoát được thời gian, đạt tới sự an ổn.

Đạo vụ tiên viễn dục: Đạo là con đường. Cái cần phải thực tập trước hết để đạt tới thời gian thên thành của Niết bàn, là phải thoát ra khỏi vòng đam mê, còn đam mê thì còn bị giam hãm trong thời gian và không gian.

Tảo phục Phật giáo giới: Phục là mặc vào, trang bị. Mình phải sớm trang bị mình bằng những giới luật Bụt đã dạy. Chuyện đầu tiên là phải giữ giới, người cư sĩ phải giữ 5 giới, 14 giới còn người xuất sĩ phải giữ 10 giới, 250 giới, 380 giới, 14 giới. Không có giới là không có niệm – định – tuệ, không có niệm – định – tuệ thì không tiếp xúc được với tự do, với Nê hoàn. Giới là điều kiện căn bản của tự do.

Người ta nói thọ giới là mất tự do, nhưng sự thật thì ngược lại, chính nhờ giới mà mình có tự do. Ví dụ như khi uống rượu hay sử dụng ma túy, mình mất tự do. Chính nhờ mình giữ giới không uống rượu và không sử dụng ma túy, nên mình có tự do. Người bị sa vào vòng rượu chè, ma túy thì không còn chút tự do nào. Giới là căn bản của tự do, mỗi giới là một lĩnh vực của giải thoát. Giữ giới không uống rượu, mình có tự do này, giữ giới không sát sinh thì có tự do khác. Biệt biệt giải thoát, có nhiều khía cạnh giải thoát khác nhau và mỗi giới cho mình một không gian của giải thoát.

Trong kinh nói: Muốn thật sự đi trên con đường đạo, phải xa lìa dục và phải sớm trang bị cho mình bằng những giới luật Bụt dạy.

Bài kệ 30

Diệt ác cực ác tế	滅惡極惡際
Dị như điểu thệ không	易如鳥逝空
Nhược dĩ giải pháp cú	若已解法句
Chí tâm thể đạo hành	至心體道行

*Diệt phiền não, thoát ra khỏi thế giới hệ lụy
 Dễ như con chim cất cánh bay lên không trung
 Nếu hiểu được pháp cú này
 Thì hãy đem hết lòng mà đi tới trên con đường đạo.*

Diệt ác cực ác tế: Diệt là chuyển hóa, làm cho không còn. Ác là những gì đi ngược lại giới, những hành động, lời nói, tư tưởng tạo ra khổ đau. Tế là biên giới, lĩnh vực. Cực ác tế là đi ra khỏi biên giới của cái ác. Đó không phải là chuyện khó, khi mình có khả năng diệt trừ được tư tưởng tham, sân và si thì mình ra khỏi lĩnh vực của phiền não.

Di như điều thệ không, dễ dàng như con chim tung cánh bay lên không gian.

Nhược dĩ giải pháp cú: Nếu hiểu được pháp cú này. Pháp cú là dhammapada, câu nói của giáo pháp.

Chí tâm thể đạo hành: Hiểu được ý nghĩa của pháp cú, mình sẽ đem hết tâm để đi trên con đường đạo.

Bài kệ 31

Thị độ sinh tử ngạn	是度生死岸
Khổ tận nhi vô hoạn	苦盡而無患
Đạo pháp vô thân sơ	道法無親疎
Chánh bất vấn doanh cường	正不問羸強

*Đó là con đường vượt qua bờ sinh tử
Đưa tới chỗ chấm dứt khổ đau hoạn nạn
Trong đạo pháp, không còn sự phân biệt thân sơ
Không còn hỏi ai có thể lực nhiều, ai không có thể lực.*

Thị độ sinh tử ngạn: Đó là đi qua được bờ sinh tử.

Khổ tận nhi vô hoạn: Chấm dứt khổ đau, không còn tai họa. Tận là chấm dứt, hoạn là tai nạn. Đi vào con đường danh lợi, quyền bính có rất nhiều tai họa.

Đạo pháp vô thân sơ: Trong đạo pháp, không còn phân biệt thân và sơ, không kết bè kết phái, không lập đảng riêng, người nào cũng là huynh đệ của mình, nghèo cũng như giàu, có quyền thế cũng như không có quyền thế. Mình không

đứng về phía người giàu để áp chế người nghèo, mà cũng không đứng về phía người nghèo để tranh đấu với người giàu; vì mình thấy cả hai bên đều khổ, mỗi bên khổ theo kiểu của họ. Trong đạo pháp, phải có sự bình đẳng; mình thương người không đồng bào như thương người đồng bào, mình thương những người theo truyền thống khác như thương những người cùng chung truyền thống. Đó gọi là xả (*equanimity*), không phân biệt thân sơ.

Chánh bất vấn doanh cường: Doanh là nhiều, là hơn. Không còn hỏi ai là người thắng kẻ bại, không cần phân biệt ai là người mạnh kẻ yếu. Người thắng, kẻ bại mình đều thương. Mình thương các thầy, các sư cô Bát Nhã đã đành và mình còn thương luôn cả mấy ông công an. Mình thương những người yếu đuối bị đàn áp, bóc lột và mình cũng thương luôn những người dùng bạo lực. Ai cũng có những khổ đau của họ và mình muốn giúp hết tất cả. Đó là đạo pháp.

Bài kệ 32

Yếu tại vô thức tướng
 Kết giải vi thanh tịnh
 Thượng trí yếm hủ thân
 Nguy thúy phi thật chân

要在無識想
 結解為清淨
 上智厭腐身
 危脆非實真

*Quan trọng nhất là đừng bám vào tri giác
 Khi cả hai cái cột và mở đều đã thanh tịnh
 Thi bậc thượng trí không còn bị kẹt vào cái hình hài dễ tan vỡ này
 Và thấy nó là một cái gì không chắc thật*

Yếu tại vô thức tướng: Tướng là tri giác. Trong nhận thức của mình có tri giác, tri giác đó có thể sai lầm. Những tri giác như sinh-diệt, có-không, ta-người, bạn-thù, chia rẽ, kỳ thị và

tạo ra hận thù, sợ hãi. Quan trọng nhất là vượt thoát những tri giác đó.

Kết giải vi thanh tịnh: Kết là buộc lại, giải là mở ra. Cột và mở, tuy vậy mà không chống đối nhau, không còn sự phân biệt giữa cột và mở, thì có sự thanh tịnh. Bàn tay mình có thể nắm lại, hay xòe ra,, nhưng nắm, hay xòe cũng là bàn tay. Mình phải thấy được bàn tay, không phải tại vì nó nắm lại, mà mình muốn tiêu diệt bàn tay. Người kia có thể là thiện hay ác, nhưng vẫn là con người. Mình phải làm thế nào để giúp người đó trở thành thiện, chứ không nên tiêu diệt người đó. Đó là cái thấy của Bụt. Kẻ thù ta không phải là con người, kẻ thù ta là cuồng tín, tị hiềm, kỳ thị, sợ hãi, đam mê. Mình thoát khỏi nắm và mở, nắm là bàn tay mà mở cũng là bàn tay. Thấy được như vậy thì mình khỏe, mình không còn hận thù, khổ đau nữa.

Thượng trí yếm hủ thân: Hủ là nát ra. Bậc có trí tuệ lớn không còn kẹt vào hình hài dễ tan vỡ này, không cho hình hài này là mình.

*Thân này không phải là tôi
Tôi không bị kẹt vào nơi thân ấy
Tôi là sự sống thênh thang
Tôi chưa bao giờ từng sinh
Cũng chưa bao giờ từng diệt*

Chúng ta có hình hài, tư tưởng, lời nói. Những cái chúng ta tạo tác ra hàng ngày như những tư tưởng, những lời nói, những hành động, đang lên đường. Ta không chỉ có trong hình hài này, mà ta còn có ở ngoài hình hài, ta có trong ba mẹ, trong con cháu, trong thế giới. Hình hài này sẽ tan rã. Thấy mình chỉ là hình hài này, là một tà kiến. Những tư tưởng, lời nói, hành động mình chế tác ra đang tiếp tục mình. Người thượng trí thấy hình hài này không phải mình, mình

lớn hơn hình hài này rất nhiều. Mai một hình hài này sẽ hủ nát, nhưng mình vẫn tiếp tục và mình phải tiếp tục cho đẹp. Muốn tiếp tục cho đẹp thì thân, khẩu, ý phải đi theo hiểu và thương, phải có giới, định và tuệ.

Nguy thủy phi thật chân: Thấy nó là một cái gì không chắc thật. Hình hài này dễ tan vỡ, dễ bị tai nạn.

*

Phần cuối

Đây là bài pháp thoại Thiên sư giảng vào ngày 09 tháng 12 năm 2010, tại thiền đường Trăng Rằm, chùa Từ Nghiêm, xóm Mới, Làng Mai, trong khóa tu An cư Kết Đông.

Bài kệ 33

Khổ đa nhi lạc thiếu	苦多而樂少
Cửu khổng vô nhất tịnh	九孔無一淨
Tuệ dĩ nguy mậu an	慧以危貿安
Khí y thoát chúng nạn	棄猗脫眾難

*Hình hài này đem lại khổ lụy nhiều mà an vui ít
 Trong chín kẻ hở, không một kẻ hở nào thanh khiết
 Người có trí tuệ biết bỏ nguy, giữ an
 Chấm dứt ba hoa, trút được mọi khổ nạn.*

Khổ đa nhi lạc thiếu: Chúng ta nói tới hình hài, hình hài đem lại ít an lạc mà nhiều đau nhức.

Cửu khổng vô nhất tịnh: Cửu khổng là bốn lỗ: hai lỗ tai, hai mắt, hai lỗ mũi, miệng, hai lỗ phía dưới. Chín lỗ thường tiết ra những chất không thơm, không sạch. Đây là bất tịnh quán, quán thân bất tịnh.

Tuệ dĩ nguy mậu an: Tuệ là những người thông minh có trí tuệ, người thức giả. Mậu là trao đổi (mậu dịch), đổi nguy lấy an.

Khí y thoát chúng nạn: Khí là buông bỏ. Trong đời mình có những phù phiếm, ba hoa vô ích. Mình buông bỏ tất cả, chấm dứt ba hoa và do đó thoát được mọi khổ nạn (thoát chúng nạn).

Bài kệ 34

Hình hủ tiêu vi mạt	形腐銷為沫
Tuệ kiến xả bất tham	慧見捨不貪
Quán thân vi khổ khí	觀身為苦器
Sinh lão bệnh vô thống	生老病無痛

*Hình hài này một khi đã hủy hoại sẽ trở thành tro bụi
 Kẻ có tuệ biết buông bỏ không bám víu
 Quán chiếu thấy được thân này là một công cụ mang toàn hệ lụy
 Thì sinh, lão, bệnh, tử sẽ không còn là chuyệן đau buồn.*

Hình hủ tiêu vi mạt: Chữ tiêu có bộ kim 金, tức chất kim loại, tiêu là nấu cho chảy ra.

Thân hình của mình thế nào cũng phải hư nát, tiêu hoại, trở thành bụi. Trong Thánh Kinh nói: Hình hài này do cát bụi làm ra và nó sẽ trở về cát bụi.

*Hạt bụi nào hóa kiếp thân tôi
 Để một mai tôi trở thành cát bụi
 (Trịnh Công Sơn)*

Tuệ kiến xả bất tham: Người có trí tuệ thấy như vậy nên không bám víu, không tham tiếc thân xác này.

Quán thân như khổ khí: Quán chiếu thấy thân thể mình là một công cụ mang theo nhiều hệ lụy. Thấy được thật tướng của hình hài, mình không còn bị kẹt vào nó.

Sinh lão bệnh vô thống: Sinh, lão, bệnh, tử không còn là sự lo sợ nữa. Mình sợ sinh, lão, bệnh, tử tại vì mình còn bị kẹt quá nhiều vào hình hài này. Nếu thấy được mình không chỉ là hình hài này, lo sợ sẽ không còn nữa.

Bài kệ 35

Khí cấu hành thanh tịnh

棄垢行清淨

Khả dĩ hoạch đại an

可以獲大安

Y tuệ dĩ khước tà

依慧以却邪

Bất thọ lậu đắc tận

不受漏得盡

Buông bỏ được cấu uế, đi trên đường thanh tịnh

Thì có thể đạt tới cái an tĩnh lớn

Nương tuệ giác, bỏ tà kiến

Không tiếp nhận gì nữa thì đạt được tới lậu tận.

Khí cấu hành thanh tịnh: Buông bỏ, trừ diệt những nhiễm ô, hành động cho trong sạch, sống một nếp sống thanh tịnh, trì giới.

Khả dĩ hoạch đại an: Có khả năng đạt tới an ổn lớn.

Y tuệ dĩ khước tà: Chữ tuệ có thể được hiểu là các bậc có trí tuệ lớn tức chư Bụt và chư Bồ tát. Mình đừng chung đụng với những người thiếu đạo đức, không có trí tuệ mà phải nương vào những bậc thức giả (y tuệ) để từ bỏ những sai quấy (dĩ khước tà).

Bất thọ lậu đắc tận: Bất thọ là không tiếp nhận. Lậu là rỉ ra, hữu lậu là còn đi quanh quẩn trong vòng luân hồi, lậu đắc tận là không còn phiền não. Lậu tận thông là phép thần thông diệt được tất cả những phiền não trong quá khứ. Không tiếp nhận những cái tiêu cực, thì những phiền não không còn.

Bài kệ 36

Hành tịnh trí độ thế

行淨致度世

Thiên nhân mạc bất lễ

天人莫不禮

Sống thanh tịnh, vượt thoát được thời gian,

Thì cả hai giới thiên nhân đều nghiêng mình kính nể.

Hành tịnh trí độ thế: Hành tịnh là sống nếp sống tịnh hạnh. Trí độ thế là vượt được thế gian. Thời gian và không gian không còn là nhà tù của mình nữa.

Thiên nhân mạc bất lễ: Hai giới trời và người đều kính nể.

Chúng ta phải học, phải nghiên cứu kinh Pháp Cú theo phương pháp sau:

Phải ý thức được Pháp Cú là những bài kệ về giáo pháp mà các tổ đã thu góp và sắp xếp lại thành từng chủ đề. Có những bài kệ nói về Niết bàn, chư tổ gom lại thành một chương gọi là Phẩm Nê Hoàn. Đó là lời Bụt dạy trong kinh dưới hình thức những bài kệ. Trong khi biên tập kinh Pháp Cú, chư tổ đã thu tóm những bài kệ đó lại thành những chủ đề. Kinh “Rong chơi trời phương ngoại” (Nê Hoàn Phẩm) là một trong những chủ đề đó. Kinh “Chiếc lưới ái ân” mà chúng ta đã học, cũng là một chủ đề. Trong khi thu góp các bài kệ để vào một chủ đề, các tổ cũng đã sắp xếp lại; nhưng đó chỉ là sắp xếp tạm thời. Khi học, chúng ta phải học với con mắt của nhà khoa học, có thể Bụt nói câu này ở môi trường này và nói câu kia ở môi trường kia, chứ không phải Bụt nói câu này rồi tiếp tục nói câu kia. Có sự liên hệ giữa câu này và câu kia, nhưng đó là do các tổ sắp lại. Mình phải thấy trước và đừng cho là kinh này Bụt nói từ đầu tới cuối.

Phải phân biệt hai loại kinh: Kinh liễu nghĩa và kinh chưa liễu nghĩa. Kinh liễu nghĩa là những kinh nói về chân lý tuyệt

đối (*paramartha*). Những kinh nói về chân lý tương đối là kinh chưa liễu nghĩa.

Có kinh nói mình phải thoát cõi sinh tử để đi vào cõi Niết bàn. Như vậy, kinh có hàm ý: có sinh tử và có Niết bàn tách riêng ra khỏi sinh tử. Nhưng có kinh nói: sinh tử chỉ là ý niệm; thật ra, không có sinh, cũng không có tử, như trong Tâm Kinh. Tâm Kinh là một kinh liễu nghĩa. Có kinh nói có bốn sự thật rõ ràng: khổ, tập, diệt, đạo. Bốn sự thật là nền tảng của giáo lý đạo Phật. Nhưng trong Tâm Kinh nói không khổ – tập – diệt – đạo, nhìn kỹ mình thấy khổ không tự mình nó có. Khổ làm gì có nếu không có vui, vui làm gì có nếu không có khổ. Khổ, tập, diệt, đạo là bốn sự thật; nhưng sự thật này nằm trong ba sự thật kia, mình không thể tìm một sự thật ngoài ba sự thật còn lại. Không có từng sự thật khổ, tập, diệt, đạo nằm riêng rẽ nhau. Chúng ta thấy giống như là hai giáo lý chống đối nhau; nhưng thật ra nó không chống nhau, tại vì một giáo lý nói về chân lý không liễu nghĩa và giáo lý kia nói về chân lý liễu nghĩa.

Khi các tổ đưa các bài kệ chung vô một kinh, thì có bài kệ liễu nghĩa và có bài kệ không liễu nghĩa nên giống như bài kệ này chống đối bài kệ kia. Mình phải thấy được điều đó và đừng cho tại sao câu kệ này không phù hợp với câu kệ kia. Kinh “Rong chơi trời phương ngoại” có 36 bài kệ, là một học giả mình phải có khả năng thấy được bài kệ nào là liễu nghĩa và bài kệ nào là không liễu nghĩa. Kinh liễu nghĩa hay, mà kinh không liễu nghĩa cũng hay; mỗi loại kinh có chức năng của nó. Có thể, mình phải bắt đầu bằng kinh không liễu nghĩa, rồi từ từ mình đi tới kinh liễu nghĩa. Mình phải công nhận có bốn sự thật khổ – tập – diệt, đạo; khi nắm vững rồi, mình mới có thể vượt qua. Ngay từ đầu nếu mình nói không khổ – tập – diệt – đạo thì rất khó.

Có những bài kệ có vẻ như không đi theo những bài kệ khác trong kinh và mình cho rằng trong kinh có sự bất nhất. Là học giả, mình biết đó là những bài kệ bất liễu nghĩa, nên không thể so sánh nó với những bài kệ liễu nghĩa; nhưng nhờ bất liễu nghĩa, mà mình có thể đi tới liễu nghĩa. Mình phải có khả năng nhận diện những bài kệ không liễu nghĩa, nhưng những bài kệ ấy có vai trò giúp mình đi tới chỗ liễu nghĩa. Phải tìm cho ra, một hành giả cũng là một học giả, một nhà nghiên cứu thông minh; phải học hỏi theo tinh thần khoa học, chứ không phải người ta nói gì mình đều nghe theo không điều kiện.

Có những bài kệ nói về không dơ, không sạch. Trong Niết bàn không có ý niệm dơ và sạch, trong và ngoài, đến và đi, khổ và lạc. Trong khi đó, có những bài kệ nói: Thân là bất tịnh, thì tại sao lại tìm hạnh phúc ở chỗ dơ bẩn? Theo nguyên tắc của kinh liễu nghĩa, không có gì là tịnh hay bất tịnh. Chúng ta có hai con đường để đi tới, vì vậy trước tiên chúng ta phải đọc từ đầu tới cuối, tìm ra bài kệ nào liễu nghĩa và bài kệ nào chưa liễu nghĩa nhưng có công năng đưa tới liễu nghĩa.

Bốn bài kệ đầu xưng tán Niết bàn, bài kệ thứ nhất nói Niết bàn là cái cao nhất (Nê Hoàn là tối thượng), bài kệ thứ hai nói Niết bàn là tối khoái, bài kệ thứ ba thì dùng chữ tối lạc và bài thứ tư dùng chữ tối an. Bốn bài kệ này có mục đích cho Niết bàn là cái quan trọng nhất. Bài kệ thứ năm hàm ý: tuy Niết bàn có đó, nhưng mình phải biết cách mới có thể đi vô. Sự thật là như vậy: Tịnh độ, Niết bàn, tình thương, hạnh phúc có đó, nhưng có người loay hoay mà không đi vào được. Mình phải biết cách đi vào, vì vậy cho nên mình phải cần thực tập. Bài thứ sáu là một hình ảnh rất thi ca, có thể tại tôi làm thơ nên tôi cho đây là bài kệ đẹp nhất trong kinh:

Hương nãi nương đồng quê

Chim chóc nương trời mây

Sự vật nương phân biệt mà biểu hiện

Các bậc chân nhân nương vào Niết bàn để sống thành thoi

Niết bàn có đó, Niết bàn không phải là vấn đề tương lai. Nirvana, trong ngôn ngữ nhân gian, có nghĩa là mát lạnh, là trạng thái không bốc cháy. Những phiền não như đam mê, giận hờn, thù hận bốc cháy làm mình khổ đau. Khi ngọn lửa phiền não tắt thì mình thấy mát, đó là Niết bàn. Định nghĩa đầu tiên của Niết bàn là sự vắng mặt của ngọn lửa phiền não (*extinction of fire*). Nhưng ngọn lửa phiền não cháy được là nhờ nhiên liệu (*fuel*), nhiên liệu là sự u mê của mình, tức những nhận thức sai lầm của mình. Mình thấy có sinh, diệt, trong, ngoài, ta và người. Cái thấy lường nguyên đó cần phải mất đi, ngọn lửa mới tắt. Định nghĩa thứ hai của Niết bàn là sự tắt ngấm của những tri giác sai lầm (*extinction of wrong perceptions*), những ý niệm như tôi và anh là hai thực tại riêng biệt, thân và tâm là hai cái hoàn toàn khác nhau, chủ thể và đối tượng là hai cái tách rời nhau, sinh và diệt là hai cái chống đối nhau, có và không là hai cái chống đối nhau. Những ý niệm đó nhen cho ngọn lửa cháy lên, nên chúng ta phải dập tắt luôn những ý niệm sai lầm.

Bài kệ thứ sáu cho ta thấy Niết bàn là cái gì đang có mặt cho mình, chứ không phải là cái mình đi tìm cầu trong tương lai ở một không gian khác; cũng như đợt sóng đã là nước và nó không cần đi tìm nước ở một nơi khác. Đợt sóng đau khổ, vì không biết mình là nước, nó sợ hãi những lúc lên xuống, lúc bắt đầu, khi chung cực. Biết mình là nước rồi, lên nó cũng vui, mà xuống nó cũng vui; có nó cũng vui, không nó cũng vui; cao nó cũng vui, thấp nó cũng vui. Niết bàn là cái đã có sẵn, mình chỉ cần tiếp xúc với Niết bàn. Đợt sóng quá bận

ron, nó không tiếp xúc được với bản chất của nó là nước nên nó đau khổ.

Hai định nghĩa về Niết bàn được lặp lại nhiều lần trong nhiều bài kệ. Ý niệm về ngã, mình có cái ta riêng và người kia có cái ta riêng, đưa tới sự so sánh hơn người, thua người hay bằng người và tạo ra sự đau khổ. Trong các bài kệ được coi là liễu nghĩa có bài kệ nói về sự vắng mặt của các phiền não và có bài kệ nói về sự vắng mặt của các ý niệm sai lầm. Chúng ta phải đọc lại kinh và nhận diện bài kệ nào nói về sự vắng mặt của phiền não và bài kệ nào nói về sự vắng mặt của những ý niệm. Cuối cùng, chúng ta thấy có những chỉ dẫn rất cụ thể để đi vào Niết bàn. Nhận diện được và trở về Niết bàn trong đời sống hàng ngày như chim trở về không gian, cá trở về sông, hươu nai trở về đồng quê. Mình phải tìm về Niết bàn trong đời sống hàng ngày, nhưng làm sao đi về được Niết bàn? Có những bài kệ khác dạy cách chúng ta đi về Niết bàn như sống đời phạm hạnh, giữ giới, quán thân bất tịnh.

Ông già Noel rất cần thiết cho mình. Khi lớn lên, con nít nhận ra rằng không có ông già Noel; nhưng lúc còn nhỏ, nó rất hạnh phúc tin rằng vào buổi sáng thức dậy thì sẽ thấy có quà của ông già Noel trong chiếc vớ. Trong lúc nó ngủ, ông già Noël vào nhà bằng cách chui xuống theo ống khói. Ba má cũng giả bộ tin theo, để làm cho con cháu hạnh phúc: “Con ngủ đi! Nếu con không ngủ, ông già Noël sẽ không tới!” Ba mẹ không tin, nhưng nuôi dưỡng niềm tin đó để làm hạnh phúc cho con cháu. Trẻ con lớn lên biết ba má nói dối, nhưng đến khi nó làm ba má, nó cũng lại nói dối với con cháu. Ông già Noël là một sự nói dối trường kỳ từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Mình đi vào chùa lạy Phật, má nói với mình trong chùa có Phật. Chỉ có vào chùa mới gặp được Phật, mình đem nào nhang, nào đèn, nào chuối, nào cam lên chùa cúng Phật. Chỗ

mình đi tìm Phật là trong chùa; nhưng khi lớn lên, mình thấy không đúng như vậy. Trong chùa, chỉ có tượng Phật, mình tìm ra sự thật rằng Phật là ở trong lòng. Những người có tu, sớm muộn gì cũng tìm ra sự thật Phật không phải ở trong chùa. Chư tổ và những người tu đều nói Phật tức tâm, Phật ở trong tâm, còn Phật ở trên bàn thờ trong chùa là một cách nói giống như nói có ông già Noël.

Khi chết, mình đi về Tây phương và gặp Bụt ở đó, hay mình lên thiên đường ngồi bên cạnh Thượng đế, đó là một thứ ông già Noël để nói với con nít. Nếu tu học đàn tràng, mình biết Bụt có ngay trong tâm mình bây giờ và ở đây. Trong đạo Bụt, có những người tu tập, thực chứng được điều đó và cho chuyện Phật ở Tây phương, hay Bụt trên bàn thờ là chuyện ông già Noël. Họ thấy rất rõ Bụt và Tịnh độ đang có mặt ngay trong giây phút hiện tại, trong con người của mình. Những nhà tu thần bí tìm ra Chúa không phải ở trên trời, mà Chúa có ngay ở đây trong tâm hồn của mình và Thiên quốc có mặt ngay bây giờ.

Chúng ta ở Làng Mai, đã lặp lại nhiều lần: *The Pure Land is here and now and Amitha Buddha is your own nature*. Chư tổ cũng có nói: Tự tánh Di Đà, duy tâm Tịnh độ. Nước Cực lạc và Bụt Di Đà ở phía Tây, mình chết rồi mới sang bên đó, đó là chuyện ông già Noël cho những người mới bắt đầu. Nếu tu đàn tràng, mình không cần phải chết rồi mới đi qua bên đó. Đức Di Đà và cõi Cực Lạc, hay Thượng đế và Thiên quốc, có thực trong phút giây hiện tại. Niết bàn không phải là cõi rất xa mà mình chỉ tới được sau khi chết, Niết bàn là cái đang có bây giờ và ở đây. Niết bàn là tự tánh của mình, mình phải đặt Niết bàn đúng chỗ ở đây và bây giờ. Trong kinh Tạp A Hàm có dùng danh từ "Hiện pháp Niết bàn" (*dristadharma-nirvana*), tức Niết bàn trong giây phút hiện tại. Mình không muốn là trẻ con bị lừa bởi chuyện ông già Noël, mình phải

bước thêm một bước để thấy Niết bàn đó đang có mặt trong giây phút hiện tại, như trời mây đang có mặt cho chim, đồng quê đang có mặt cho hươu, dòng sông đang có mặt cho cá. Niết bàn đang có mặt cho mình, mình phải biết cách trở về Niết bàn trong sự sống hàng ngày. Trong khóa tu tổ chức tại trường đại học Nottingham, tôi có nói chúng ta mất niềm tin nơi Thượng đế và Thiên quốc, cuộc khủng hoảng tâm linh xảy ra ở Tây phương là vì chúng ta đặt Thượng đế sai chỗ. Nếu đặt Thượng đế đúng chỗ thì cuộc khủng hoảng đó sẽ chấm dứt. Đây là vấn đề tâm linh, nhưng cũng là vấn đề văn hóa. Trong truyền thống Cơ đốc giáo, ngày xưa có những nhà tu mystic đã tìm ra được Thượng đế và Thiên quốc không phải là chuyện của tương lai ở đời khác, mà Thượng đế và Thiên quốc có mặt bây giờ và ở đây. Nếu muốn, chỉ cần bước một bước là mình có thể vào Thiên quốc được ngay.

Trong đạo Bụt nói rất rõ: Khi thở, hay bước đi trong chánh niệm, thì năng lượng của niệm – định – tuệ mở cửa cho mình bước vào cõi không sinh diệt, không phiền não. Sinh diệt chỉ là những ý niệm của mình. Thượng đế có thể được nhận thức như tự tánh bất sinh bất diệt, mát mẻ, không phiền não, đang có mặt cho mình ngay bây giờ. Thay vì đọc theo kiểu ông già Noël: *"My Father's in heaven"* mình có thể đọc *"My Father's right in us"*. Chữ *Father* là một ý niệm; tên Vô lượng thọ, Vô lượng quang của Bụt cũng chỉ là một cái tên; *Allah* hay *God* đều là những cái tên. Cái quan trọng là bản chất, là cái vô sinh bất diệt, mát mẻ, không phiền não đang có mặt cho mình.

Kinh này có tên "Rong chơi trời phương ngoại" (*Good time in Nirvana*). Nếu đang bị ngọn lửa phiền não đốt cháy, hay đang bị những kỳ thị, những tri giác sai lầm làm cho sợ hãi, lo lắng, buồn phiền, thì mình không có Niết bàn. Con đường đi vào Niết bàn là con đường rũ bỏ những phiền não, kỳ thị

đó. Nhân loại cần phải bước thêm bước nữa, không thể bám mãi vào ông già Noël. Nước Chúa đang ở đây rồi, mình không cần đi, không cần tới. Thượng đế không thể được diễn tả bằng ý niệm có và không, trong và ngoài, ta và người. Bất cứ một ý niệm nào cũng không thể diễn tả được Thượng đế; cũng như không có ý niệm nào có thể diễn tả được Niết bàn, vì Niết bàn là sự dập tắt tất cả những ý niệm, trong đó có ý niệm ta và người, sinh và diệt, có và không. Rất là buồn cười khi nói có Thượng đế hay không có Thượng đế. Thượng đế không thể được diễn tả bằng ý niệm có hay không. Thượng đế hay Niết bàn, vượt khỏi ý niệm có không.

Tây phương hiện nay có hiện tượng gọi là *double belonging*, tức người ta vừa theo đạo Chúa vừa theo đạo Bụt, mà không có sự mâu thuẫn, dằn co. Truyền thống này giúp làm sáng thêm truyền thống kia và ngược lại. Mình có thể tự hào mình vừa là con Chúa, vừa là con Bụt. Nhân ngày lễ Noël, xin quý vị quán chiếu về đề tài này. Đây là vấn đề văn hóa. Theo được con đường này, chúng ta chấm dứt được kỳ thị, chia rẽ, đem lại sự đoàn kết và hòa bình cho thế giới.



-3-

Giảng kinh Phước Đức
Phẩm 39, Cát Tường
Pháp cú Bắc truyền (T 210)

Giảng kinh Phước Đức

Phần 1

Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng ngày 29.11.2009 tại chùa Cam Lộ – Xóm Hạ trong thiền đường Hội Ngàn Sao trong mùa An Cư 2009-2010.

Trong sách Nhật Tụng Thiền Môn, chúng ta có Kinh Phước Đức, một Kinh nói về đề tài hạnh phúc. Kinh được dịch từ tạng Pāli và nằm trong bộ Kinh Tiểu Bộ (*Khuddhaka-nikāya*). Chúng ta có Trường Bộ (*Dīgha-nikāya*), Trung Bộ (*Majjhima-nikāya*), Tương Ưng Bộ (*Samyutta-nikāya*), Tăng Chi Bộ (*Anguttara-nikāya*). Ngoài ra chúng ta còn có một bộ nhỏ gọi là Tiểu Bộ, trong Tiểu Bộ có một tập gọi là Kinh Tập (*Sutta-nipāta*). Đó là một bộ Kinh rất cổ xưa và rất nguyên chất về văn ngữ cũng như về ý. Kinh Thương Yêu (*Metta-sutta*) và Kinh Phước Đức được lấy từ Kinh Tập.

Trong Tạng Kinh chữ Hán này chúng ta tìm được trong Kinh Pháp Cú và Kinh Pháp Cú Thí Dụ một Kinh tương đương với Kinh Phước Đức. Trong Kinh Pháp Cú nguyên bản bằng tiếng Pāli không có Kinh Phước Đức, nhưng trong Kinh Pháp Cú Hán Tạng thì có Kinh này.

Hôm nay chúng ta học Kinh Phước Đức trong Hán Tạng để so sánh với Kinh Phước Đức của Tạng Pāli.

Bài kệ 1

Phật tôn quá chư thiên
 Như Lai thường hiện nghĩa
 Hữu phạm chí đạo sĩ
 Lai vấn hà cát tường

佛尊過諸天
 如來常現義
 有梵志道士
 來問何吉祥

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

Phật tôn quá chư thiên: Bụt được tôn quý hơn tất cả các chư thiên. Trong bản dịch của tôi có thêm chữ người, Bụt được tôn quý hơn cả trong hai giới trời và người, như vậy thì phù hợp với văn nghĩa trong toàn thể Kinh Phật (thiên nhân chi đạo sư). Bụt là thầy dạy cả hai giới chư thiên và con người.

Như Lai thường hiện nghĩa: Chữ Bụt có nghĩa là người tỉnh thức (*the enlightend one, the awakend one*). Chữ Như Lai (*Tathagata*) có nghĩa là từ chân như tới. Thường có nghĩa là luôn luôn. Tôi dịch là: Vì Ngài có khả năng đưa ra những nghĩa lý mẫu nhiệm của một vị Như Lai (*The Buddha has the capacity to expound the wonderful Teaching of the Tathagata*).

Câu thứ hai là lý do của câu thứ nhất: Tại vì Đức Thế Tôn có khả năng đưa ra những giáo nghĩa mẫu nhiệm của Đức Như Lai cho nên Ngài được tôn quý trong cả cõi trời và cõi người.

Hữu phạm chí đạo sĩ, lai vấn hà cát tường: Có một vị đại sĩ bà la môn tới hỏi, cái gì mới thật là điềm lành lớn nhất? Kinh Phước Đức, trong bản chữ Hán có tên là Kinh Cát Tường, cát tường có nghĩa là điềm lành. Thí dụ thấy mây năm sắc là một điềm lành. Kinh này chúng ta có thể dịch ra tiếng Việt là Kinh Điềm Lành. Chữ cát tường tiếng Pāli là *mangala*, dấu hiệu của sự may mắn. *Maha-mangala* là điềm

lành lớn, *Maha-mangala-sutta* là Kinh Điều May Mãn Lớn Nhất.

Hôm ấy có một vị đạo sĩ tới hỏi Bụt: Điềm lành nào là điềm lành lớn nhất trong tất cả các điềm lành? Vị đạo sĩ Bà La Môn này là một vị phạm chí (*brahmana*). Kinh Pháp Cú Thí Dụ nói rất rõ: vị phạm chí này là một ni kiền. Ni kiền là tiếng gọi tắt của *Nirgrantha*, một giáo phái có mặt từ thời Đức Thế Tôn. Giáo phái này sống lửa thể, họ không mặc áo quần, những nhà tu hành này muốn trình bày hết những cái thật của họ: Tôi là vậy đó, tôi không che dấu gì hết! Thời Đức Thế Tôn còn tại thế, các vị xuất sĩ cũng đã từng gặp những phạm chí thuộc giáo phái lửa thể này, họ tu rất gặt. Có nhiều khi đi trên đường, để tránh sát sinh, họ cầm theo cây chổi, quét một lát chổi rồi mới bước một bước chân để chắc chắn rằng mình không dẫm đạp lên các loài chúng sinh. Có khi họ đeo khẩu trang để khi mở miệng ra những con côn trùng không bay vào và chết trong miệng họ. Hiện nay ở Ấn Độ vẫn còn những người thuộc giáo phái này. Có một điều đặc biệt là đạo Bụt đã từng bị gián đoạn ở Ấn Độ nhưng đạo *Nirgrantha* (Kỳ Na giáo) thì chưa bao giờ bị gián đoạn. Giáo chủ của Kỳ Na giáo là Mahavira, là một *Nirgrantha-jaina-putra*.

Đạo sĩ Bà La Môn kể trên là một người thuộc về Kỳ Na giáo, người có 500 đệ tử. Các vị đệ tử được học hỏi và tu tập rất nhiều. Có một hôm họ đến ngồi bên bờ sông, đàm luận về vấn đề điềm lành. Họ nói với nhau rằng, ở mỗi quốc gia, người ta có cái thấy khác nhau về những điềm lành. Họ đặt ra vấn đề, so sánh những điềm lành của các quốc gia thì điềm lành nào là điềm lành lớn nhất? Đoạn đầu của Kinh Pháp Cú kể rằng: Trong thời gian lưu trú tại La Duyệt Kỳ, trên núi Kỳ Xà Quật, Bụt đã vì các giới trời, người, rồng và quỷ mà diễn bày pháp Tam Thừa. Tam Thừa là Thanh Văn Thừa, Duyên

Giác Thừa và Bồ Tát Thừa. Núi Kỳ Xà Quật là núi Thấu và La Duyệt Kỳ là thành Vương Xá (Rājagṛha).

Lúc ấy, cư trú bên bờ sông Hằng, phía nam núi Kỳ Xà Quật có một vị đạo sĩ Bà La Môn biết nhiều, hiểu rộng, thông suốt chuyện xưa nay. Ông giáo hóa, chỉ dạy cho 500 đệ tử. Đệ tử của ông ai nấy đều tinh thông: thiên văn, địa lý, tinh tú, nhân sự, lành dữ, họa phúc, được mùa, mất mùa, không việc gì mà không nghiên cứu thấu đáo. Một hôm các đệ tử của vị đạo sĩ này đến gần chỗ Bụt đắc đạo trước kia, ngồi bên sông (có lẽ là sông Ni Liên Thuyền) bàn luận với nhau về vấn đề điềm lành. Họ đặt vấn đề: Dân chúng ở các quốc gia trên thế giới cho cái gì là điềm lành lớn nhất? Không tìm ra được câu giải đáp, họ đi tìm hỏi thầy của mình. Sau khi đánh lễ thầy họ chấp tay hỏi:

- Chúng con học đã lâu, biết cũng đã nhiều, nhưng vẫn chưa biết được trong các quốc gia khác nhau, người ta cho cái gì là điềm lành lớn nhất?

Vị phạm chí Ni Kiên trả lời:

- Câu hỏi của các vị rất hay! Ở xứ Diêm Phù Đề này có 16 nước lớn và 8400 nước nhỏ. Dân chúng mỗi nước đều có cái thấy khác nhau về điềm lành. Có người cho sự xuất hiện của vàng bạc, thủy tinh, lưu ly là điềm lành. Có người cho sự xuất hiện của trăng sáng, thần châu, voi ngựa, ngọc nữ, san hô, đá quý, phượng hoàng, khổng tước là điềm lành. Có người lại cho sự xuất hiện của tinh tú, bình báu, bốn loại người hiền từ hoặc đạo sĩ là điềm lành. Nhưng cái nhìn của mỗi giống dân mỗi khác.

Các vị đệ tử lại hỏi:

- Vậy thì điều gì có thể báo cho ta biết chắc chắn ta sẽ có hạnh phúc trong khi đang sống và chắc chắn ta sẽ sinh lên cõi trời sau khi chết?

Đó là câu hỏi chính. Có nhiều điềm lành, nhưng điềm lành nào quan trọng nhất, hay nhất vì nó báo cho ta biết trong kiếp này mình có hạnh phúc và sau khi chết mình sẽ được sinh lên cõi lành.

Vị đạo sĩ Bà La Môn trả lời:

- Các bậc tiền bối từ trước đến nay, chưa có ai dạy điều này và trong sách vở cũng không thấy ghi chép. Tôi chịu thua!

Các vị đệ tử nói:

- Mới đây chúng con nghe nói có một người họ Thích xuất gia tìm đạo, ngồi thiền sáu năm, hàng phục được ma quân, chứng thành quả Bụt, đạt được tam minh. Hay là chúng ta tìm đến đó để học hỏi thêm?

Tam minh là túc mạng minh tức là thấy rõ về chuyện sống chết trong quá khứ, thiên nhãn minh tức là thấy được cái sống và cái chết trong hiện tại của các loài chúng sinh và lậu tận minh tức là gột sạch hết tất cả những phiền não. Dấu hiệu của người chứng ngộ hoàn toàn là tam minh tức ba cái thấy.

Thầy trò hơn 500 người vượt núi, băng rừng đến nơi Bụt ở. Sau khi đánh lễ Bụt vị đạo sĩ chấp tay hỏi:

- Bạch Đức Thế Tôn, mỗi quốc gia trên thế giới đều có cái nhìn khác nhau về điềm lành. Vậy theo Ngài, cái gì mới là điềm lành thật sự lớn nhất?

Bụt nói:

- Trong cái nhìn của thế gian, cái gì người ta thấy thuận theo điều mình ước muốn thì cho đó là điềm lành, cái gì không

thuận thì cho là điềm không lành. Nhưng những cái mà người ta cho là điềm lành không đủ để cứu độ tâm linh của mình, không giúp mình vượt qua được khổ nạn. Theo tôi điềm lành thật sự là những gì có khả năng đem lại hạnh phúc thật sự trong đời sống hàng ngày, là những gì có khả năng giúp chúng ta ra khỏi ba cõi và chứng nhập Niết Bàn.

Ba cõi là cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Tiếp theo đó Đức Thế Tôn dạy những bài kệ sau đây. Có tất cả 16 bài kệ, nhưng trong bản Pāli chỉ có 12 bài kệ.

Bài kệ 2

Ư thị Phật mẫn thương	於是佛愍傷
Vị thuyết chân hữu yếu	為說真有要
Dĩ tín lạc chánh pháp	已信樂正法
Thị vi tối cát tường	是為最吉祥

Ngay lúc đó với lòng xót thương. Bụt đã thuyết giảng về những gì thiết yếu và chân thật.

Ngài dạy: Có niềm tin nơi chánh pháp và có hạnh phúc trong khi học hỏi giáo pháp, đó là điềm lành lớn nhất.

Trong khi học Kinh Cát Tường chúng ta nên luôn luôn trở về so sánh với Kinh Phước Đức. Kinh Phước Đức (*Mahamangala*) được dịch là *The greatest Blessings*. Chữ điềm lành có thể dịch là *good omen*, có người dịch là *Supreme luckbringer*. Chúng ta dịch ra tiếng Việt là điềm lành lớn nhất.

*Y thị Phật mẫn thương
Vị thuyết chân hữu yếu*

Khi đó Bụt có lòng thương các vị phạm chí, nên nói những lời thiết yếu chân thật. Câu Bụt nói đầu tiên là: Dĩ tín lạc chánh pháp: Theo bản chữ Hán, điềm lành lớn nhất là có được một con đường.

Trong Kinh Phước Đức có câu:

*Lánh xa kẻ xấu ác
Được gần gũi người hiền
Tôn kính bậc đáng kính
Là phước đức lớn nhất*

Đó là khúc đầu của bản Pāli, còn bên phẩm Cát Tường của Kinh Pháp Cú chữ Hán là: **Đi tín lạc chánh pháp**. Chữ lạc trong văn mạch ở đây chúng ta phải đọc là nhạo, có nghĩa là muốn, thích. Trong Kinh chữ nhạo thường được lặp lại nhiều lần như trong câu: Duy nhiên, Thế Tôn! Nguyên nhạo dụ văn (dạ vâng, Đức Thế Tôn! Chúng con muốn được nghe). Sau này có những chữ lạc khác chúng ta phải sửa lại là nhạo.

Nếu người đó có niềm tin và sự yêu thích chánh pháp tức là có con đường, thì đó là điềm lành lớn nhất. Tín là tin, lạc là hạnh phúc. Khi đọc câu này tôi nhớ hồi còn là sa di, lúc ấy tôi mới có mười sáu tuổi, tôi có đọc trong Luật Giải tức là một bộ luật rất dày giải thích về luật sa di: Làm thân con lạc đà hay con lừa chuyên chở nặng nhọc, đó chưa gọi là khổ. Ngu si không biết hướng đi, đó mới thật là khổ. Đi vào những nẻo đường tối tăm, xấu ác, đem lại đau khổ cho mình và cho người, đó mới là khổ. Điều may mắn nhất là mình có một con đường, tin vào con đường và có hạnh phúc trong khi đi trên con đường đó. Phẩm Cát Tường bắt đầu bằng dấu hiệu ấy. Mỗi người trong chúng ta phải tự hỏi mình là mình đã có con đường chưa? *Do you have a spiritual path? Do you enjoy taking the path?* Nếu đã có rồi thì mình nên hạnh phúc đi! Nói theo danh từ thời đại là: Quý vị đã có một con đường tâm linh chưa? Nếu không có một chiều hướng tâm linh thì mình làm sao đối diện và giải quyết được những khó khăn và khổ đau trong đời sống hàng ngày? Mình phải có một bình diện tâm linh (*spiritual dimension*).

Trong thời đại toàn cầu hóa của chúng ta, người ta đặt câu hỏi: Chúng ta có cần theo một tôn giáo không? Có thể có một đời sống tâm linh mà không cần tôn giáo hay không? *Is this spiritual path possible without religion?* Có thể không cần tin vào một Thượng đế hay một vị thần linh mà vẫn có thể có một con đường tâm linh không (*spirituality without God, without religion*)?

Hiện nay có nhiều nhà nhân bản cho rằng: Ta có thể có một con đường tâm linh mà không cần tin vào một tôn giáo hay một thần linh nào. Như vậy chúng ta có thể có được một nền tâm linh toàn cầu (*Global spirituality is something possible*). Trong đạo Bụt thì đây không phải là một điều khó khăn tại vì đạo Bụt thật ra không phải là một tôn giáo. Đạo Bụt không bắt ta tin vào một vị thần linh hay tin vào những giáo điều cứng nhắc. Đạo Bụt có rất nhiều tự do. Đứng trên phương diện Phật tử thì chấp nhận chuyện đó là một điều dễ dàng.

Hạnh phúc chính là con đường

Vấn đề hạnh phúc có liên hệ tới con đường. Con đường đưa tới hạnh phúc hay hạnh phúc chính là con đường? Nếu có một con đường và tin vào con đường đó thì mình có hạnh phúc liền chứ không cần phải đi cực khổ trên con đường bao nhiêu năm mới có hạnh phúc. Mỗi người trong chúng ta phải tự hỏi: Mình có con đường chưa? Mình có hạnh phúc với con đường đó không? Nếu có rồi thì đó là một điểm lành lớn. Khi đọc bài kế tiếp chúng ta thấy ý đó rõ ràng hơn.

Bài kệ 3

Nhược bất tùng thiên nhân
 Hy vọng cầu kiều hạnh
 Diệc bất đảo thần từ
 Thị vi tối cát tường

若不從天人
 希望求僥倖
 亦不禱神祠
 是為最吉祥

*Không chạy theo các giới trời và người,
 để cầu mong ban phúc và tránh họa,
 cũng không đến cầu đảo ở các đền miếu,
 đó là điểm lành lớn nhất.*

Nhược bất tùng thiên nhân; Hy vọng cầu kiều hạnh: Cầu kiều hạnh là cầu may. Xét theo tình trạng cách mình sống và làm việc thì mình không có được kết quả đó nhưng mình cứ hy vọng, mong cầu nó sẽ xảy ra cho mình

Diệc bất đảo thần từ; Thị vi tối cát tường: Không đi cầu khẩn ở các đền miếu, không đi theo các giới trời và người để hy vọng người ta ban bố cho mình một hạnh phúc nào đó. Chúng ta thêm vào chữ tránh họa cũng hay. Người ta đi cầu đảo như cúng sao giải hạn, một phần là để cầu phúc, một phần là để tránh tai họa có thể xảy đến cho họ. Không chạy theo các giới trời và người để cầu mong được phúc và tai họa, cũng không có nhu yếu tới cầu đảo ở các đền miếu, đó là điểm lành lớn nhất.

Đạo Bụt vốn không phải là một tôn giáo của sự thờ cúng, tín mộ (*devotion*), nhưng người ta đã biến đạo Bụt thành ra một tôn giáo của sự thờ cúng. Phần này không được nói rõ ràng trong Kinh Nam Tông Tích Lan, ý không cần cầu đảo ở các đền miếu, chỉ có trong bản chữ Hán. Ở đây nói rất rõ là chúng ta không cần một tôn giáo, không cần một đức tin mà vẫn có thể có được một con đường tâm linh. Đạo Bụt không hề mê tín dị đoan, đạo Bụt ở đây rất khoa học.

Có những người theo đạo Bụt, nhưng khi vào trong các đình, chùa họ đem tiền lẻ ra cúng, rồi nhét những đồng bạc lẻ ấy vào tay của Bụt, của Bồ Tát, của tổ sư để cầu buôn bán thành công, làm ăn phát đạt, đi thi đậu, tình duyên không bị trắc trở. Đó không phải là điềm lành theo tinh thần của Kinh, đó là họ chưa có một con đường tâm linh. Chúng ta không mê tín dị đoan không cầu đảo, cúng bái, mà chúng ta có một con đường tâm linh. Chúng ta phải tin vào con đường và phải có hạnh phúc trong khi thực tập con đường đó.

Bài kệ 4

Hữu hiền trạch thiện cư
 Thường tiên vi phúc đức
 Sắc thân thừa trinh chánh
 Thị vi tối cát tường

友賢擇善居
 常先為福德
 勅身承貞正
 是為最吉祥

*Chọn được môi trường tốt,
 có nhiều bạn hiền, có dịp làm những việc phúc đức,
 giữ lòng cho trinh bạch và chân chánh,
 đó là điềm lành lớn nhất.*

Hữu hiền trạch thiện cư: Trạch là chọn. Thiện là lành mạnh, không bạo động, không đam mê. Cư là môi trường nơi cư trú. Trong tiếng Pāli môi trường tốt có nghĩa là *Patirupa desa vaso*; *patirupa* là tốt, dễ chịu; *vaso* là chỗ (cư). Đây là sự căn dặn, gửi gắm của Bụt, Người dạy: Khi sống, chúng ta phải biết chọn một môi trường tốt cho chính mình và cho các con cháu của mình. Sống trong một môi trường lành mạnh, có tình thương thì đứa trẻ lớn lên sẽ trở thành một người hữu ích cho xã hội, còn nếu sống trong môi trường chứa đầy những bạo động, thèm khát thì lớn lên chúng sẽ hư hỏng. Không chỉ chọn một môi trường tốt mà chúng ta còn phải cùng nhau có ý thức tạo ra một môi trường tốt để người khác cũng được nương nhờ. Khi quý vị có cơ hội được tham dự

một khóa tu, quý vị thấy môi trường của khóa tu rất tốt, ở đây quý vị cảm thấy thân tâm mình khỏe nhẹ và hiền hậu hơn, nên khi về lại thành phố của mình quý vị mang theo quyết tâm tạo ra một môi trường tu tập nhỏ mời bạn bè tới sinh hoạt chung. Như vậy là không chỉ quý vị được hưởng, con cháu quý vị được hưởng mà bè bạn xung quanh cũng được hưởng lây. Đó chính là lời nhắn nhủ của Đức Thế Tôn. Mình phải chọn môi trường tốt và phải đóng góp vào việc tạo ra môi trường tốt đó.

Có được môi trường tốt rất quan trọng. Những ý này có đầy đủ trong Kinh Phước Đức. Nếu đem hai Kinh so sánh với nhau ta thấy tổng thể gần như nhau, cấu trúc của hai kinh có khác nhau và có thêm vài sai khác nhỏ nữa.

Trong Kinh Phước Đức nói rõ: Lánh xa kẻ xấu ác, gần gũi người hiền, tôn kính bậc đáng kính. Tuy trong Kinh không dùng chữ môi trường, nhưng chúng ta phải hiểu đó cũng là môi trường. Vấn đề môi trường là một vấn đề rất lớn. Các sư cô, sư chú ở Bát Nhã dù có khó khăn, có hiểm nguy đến mấy vẫn không chịu đi chỗ khác vì các sư cô, sư chú thấy được rằng, môi trường tăng thân là quan trọng nhất. Đánh mất môi trường tăng thân là đánh mất tất cả. Tìm ra được một môi trường tốt là một dấu hiệu đại cát tường.

Trong giáo lý Tứ Thực tức Bốn loại thức ăn thì lý tưởng của mình là một loại thức ăn. Là một người xuất sĩ, chúng ta có lý tưởng. Chừng nào lý tưởng còn thì mình còn hạnh phúc, chừng nào mình cảm thấy chán, mình đánh mất tâm ban đầu thì chừng đó hạnh phúc không còn nữa. Lý tưởng là nguồn thực phẩm đầu tiên gọi là tư niệm thực. Mình phải nuôi mình bằng chất liệu lý tưởng. Có chất liệu lý tưởng thì hai mắt mình sáng, bước chân mình vững chãi, mình biết mình đang đi về đâu vì mình đã có đường đi. Mình cứ tâm tâm niệm niệm rằng mình có một lý tưởng và mình phải giữ cho lý

tưởng, cho tâm ban đầu đó sống mạnh hoài thì mình mới có hạnh phúc.

Nhưng làm sao cho lý tưởng được sống mãi, sống hoài? Làm sao để mình đừng chán, đừng nửa chừng bỏ dở, tại vì mất lý tưởng là mất hết hạnh phúc. Câu trả lời là phải có một môi trường, tại vì môi trường là chỗ để nuôi dưỡng lý tưởng. Vì vậy chúng ta phải chọn cho được một môi trường, chúng ta phải có tăng thân bên cạnh. Khi biết lánh xa kẻ xấu ác, thân cận người hiền, tôn kính bậc đáng kính thì tự nhiên mình có môi trường tốt, đó là tâm thức cộng đồng, là nguồn thực phẩm thứ hai: thức thực. Mỗi sáng được ngồi thiền với nhau là mình đang tiêu thụ nguồn thực phẩm đó. Hai trăm người cùng ngồi với nhau, người nào cũng thờ, người nào cũng làm lắng dịu thân tâm, buông bỏ những giận hờn, lo lắng, chế tác được chất liệu hỷ và lạc. Trong khi ngồi thiền mình ăn thực phẩm đó, mình để cho năng lượng rất hiền, rất lành của đại chúng thấm sâu vào thân tâm mình. Ngồi thiền không phải là ngồi trong một ốc đảo có bao nylon bọc kín xung quanh, không đi ra đi vào được. Ngồi thiền phải giống như một giọt nước trong dòng sông, để dòng sông đưa mình đi. Vì vậy khi ngồi xuống hành giả phải lập tức mở lòng ra để cho đại chúng ôm lấy mình, để tiếp nhận năng lượng chánh niệm to lớn từ đại chúng.

Chúng ta hãy tưởng tượng có một nhóm người bị cơn nghiện sai khiến, sắp sửa đi đánh cướp để có tiền mua ma túy. Năng lượng đó rất xấu, nó vừa thèm khát vừa bạo động, vừa hung dữ và mù quáng. Nếu mình ở trong nhóm người như vậy thì mình đang hấp thụ những loại thực phẩm rất độc hại, do đó mình phải lánh xa kẻ xấu ác, phải thân cận người hiền, phải tôn kính những bậc đáng kính. Nếu không thì cả thân lẫn tâm của mình sẽ mang bệnh. Muốn có sức khỏe thì phải có thực phẩm tốt, thực phẩm cho thân và thực phẩm cho tâm. Mình

phải tìm một môi trường lành, môi trường tăng thân, trong đó mọi người đều có hướng đi, có lý tưởng tốt. Ở trong môi trường đó thì tự nhiên thực phẩm mà mình tiêu thụ sẽ trở nên hiền lành. Sống trong tăng thân thì lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, quét tước, dọn dẹp, mình đều được bảo bọc bởi năng lượng hiền lành ấy. Đó là thức thực, là năng lượng tập thể rất lành. Khi chấp tác với tăng thân, khi đi thiền hay ngồi thiền với tăng thân thì quý vị phải biết tiêu thụ năng lượng tập thể đó. Mỗi người trong chúng ta đều có lý tưởng, có niềm vui và khi đi chung hay ngồi chung với nhau chúng ta sẽ tạo ra một năng lượng tập thể rất tốt lành, rất bổ dưỡng. Khi đi vào trong đại chúng mình phải mở lòng ra, mở hình hài ra để tiếp nhận năng lượng tốt đó. Đó là nguồn thực phẩm thứ hai gọi là thức thực. Tuy chưa tu nhưng tới ngôi đó mình đã thấy khỏe nhờ có năng lượng rất lành. Mình phải cảm thấy sự có mặt của sư chị, sư anh, sư em ở xung quanh và mình cũng hiến tặng năng lượng lành của mình cho sư chị, sư anh, sư em. Phía trước có sư chị, sư anh, sư em, phía sau, bên trái, bên phải cũng có sư chị, sư anh, sư em, phải thấy rõ ràng như vậy. Và mình cảm thấy hạnh phúc được ngồi để thở và tiêu thụ không khí trong lành của tăng thân. Không khí đó do chính mình chế tác, năng lượng tốt đó do mình tạo ra với nhau, mình được hưởng thụ và các bạn thiền sinh tới với mình cũng được hưởng thụ.

Khi lập Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu bên Đức chúng ta biết viện là một trường học. Nhưng Viện Phật Học của mình không giống một trường học tại vì trong viện có một tăng thân. Khi trình bày với báo chí, chúng tôi có cắt nghĩa cho họ về sự khác biệt: Không phải chúng tôi chỉ có một trường học và những giáo sư giảng dạy, mà chúng tôi còn có một tăng thân thường trú. Tăng thân thường trú là một cơ thể đêm ngày chế tác ra năng lượng lành. Những người tới tu học cũng được hưởng năng lượng lành này. Họ được ngồi thiền,

được đi thiền, được nghe Pháp, được ăn cơm với tăng thân. Đó là một tư lương. Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu khác với những trường học đại học khác tại vì nó có năng lượng sẵn đó để mình được hưởng mỗi khi tới học một khóa. Chúng tôi cung cấp hai loại thực phẩm, thứ nhất là lý tưởng và thứ hai là môi trường.

Trong thế giới hiện nay có quá nhiều bạo động, quá nhiều thèm khát, nhiều kỳ thị và giận hờn. Nếu không biết giữ gìn thì mình sẽ bị năng lượng đó thấm vào và mình cũng sẽ bị sự bạo động, thèm khát tàn phá sức khỏe và tàn phá sự tươi mát lành mạnh của mình và cả con cháu mình. Khi các em bé được gửi trong một môi trường có thèm khát, bạo động thì em bé sẽ hư. Năng lượng của sự bạo động, thèm khát, kỳ thị sẽ đi vào trong em bé. Mình phải làm thế nào để cung cấp cho em bé một môi trường tốt. Hiện nay trong học đường có rất nhiều bạo động, kỳ thị cho nên nhiều bậc cha mẹ không muốn gửi con mình tới trường mà trái lại muốn làm ra một ngôi trường để con mình tới học. Họ bàn với nhau thành lập nên ngôi trường hiền lành cho con mình đi học. Điều đó thuộc về vấn đề thực tập chế tác môi trường.

Khi lấy thức ăn, đi vào thiền đường, ngồi xuống ăn cơm với đại chúng thì mình tiếp nhận nhiều nguồn thực phẩm: Thực phẩm trong bát là đoàn thực (*edible food*). Còn những sư anh, sư chị, sư em và những bạn tu đang ngồi thờ, mỉm cười hạnh phúc và cảm thấy có hỷ có lạc, là thức thực. Mình không chỉ tiêu thụ thức ăn trong bát mà còn tiêu thụ tinh anh chị em đó là năng lượng lành mạnh và thánh thiện của tăng thân. Một bữa ăn như vậy không phải chỉ là ăn cơm mà còn có những món ăn tinh thần rất bổ dưỡng. Đi thiền hành cũng là ăn năng lượng của tăng thân, đi như một dòng sông. Ngồi thiền chung cũng là một sự tiêu thụ. Đừng tự bỏ đói mình, đi ngồi thiền là đi ăn, là đi tiếp nhận thực phẩm. Mỗi chúng ta phải

có cái nhìn như vậy về sự thực tập. Tại sao lại trốn ngồi thiền, trốn thiền hành? Tại sao lại bỏ đói chính mình? Mình cần những thức ăn bổ dưỡng đó. Mỗi khi gần đến giờ ngồi thiền mình phải tới ngồi trước năm mười phút tại vì nó rất lạnh mạnh và bổ dưỡng cho tâm hồn. Mình phải thấy niềm vui trong khi thực tập thiền đi, thiền ngồi, thiền thở. Trong truyền thống của chúng ta, thực tập thiền tức là nuôi dưỡng. Niềm vui, hạnh phúc của sự thực tập thiền là thức ăn (thiền duyệt vi thực).

Sở dĩ trong thời khóa có giờ ngồi thiền, giờ đi thiền là để mình ăn. Chính lúc chấp tác cũng vậy, khi chấp tác mình có thức ăn của tình huynh anh chị em. Chính mình chế tác ra thức ăn đó, thức ăn này không phải được mua ngoài chợ. Thức ăn này chính do mình tự chế tác ra cũng như rau do tự mình trồng.

Thường tiên vi phúc đức: Trong bản tiếng Việt chúng ta có câu: Thường tạo tác nhân lành. Trong bản chữ Hán cũng như trong bản Pāli có ý: Trong quá khứ đã có cơ hội tạo tác nhân lành. Chữ tiên ở đây có nghĩa như vậy. Chúng ta nên sửa lại là: Đã có dịp gieo trồng những hạt giống tốt và đã làm những việc phúc đức, cho đúng với nguyên văn. Quý vị hãy ngồi hồi tưởng lại xem trong quá khứ mình đã có cơ hội gieo trồng hạt giống lành hay chưa? Quý vị đã tụng bài:

Các Đức Thế Tôn thường trú trên đời, xin thương xót con.

Nếu con đã từng bố thí, dù chỉ là một nắm cơm.

Nếu con đã từng từng cứu độ chúng sinh, dù chỉ là vài con sâu con kiến.

Nếu con đã từng nói lời dễ thương, dù chỉ một vài câu làm cho người bớt khổ.

Nếu ngồi nhớ ra rằng mình đã từng gieo những hạt giống như vậy trong quá khứ thì mình nên mừng vì đó là điểm

lành. Trong Kinh Pháp Hoa có nói: Có những nhân thấy rất nhỏ, nhưng chính những nhân đó đưa chúng ta tới kết quả rất lớn. Có một người đi vào trong tháp hay trong miếu tự nhiên thốt ra: nam mô A Di Đà Phật, chỉ cần nói một câu nhưng chính nhờ hạt giống nhỏ xíu ấy mà sau này người đó thành Phật (Nhất sinh nam mô Phật, đa di thành Phật đạo). Mình đã từng phát khởi được tâm niệm lành, đã từng nói được lời lành và đã từng làm được điều lành thì tất cả những điều lành trở thành vốn liếng của mình. Sau này mình thành công được là nhờ vốn liếng đó. Mình đã tạo tác những nhân lành trong quá khứ và trong giây phút hiện tại mình có thể làm thêm.

Sắc thân thừa trịnh chánh: Chữ sắc 勅 ở đây không có nghĩa là hình sắc mà có nghĩa là giữ gìn cẩn thận. Trong chữ sắc có chữ lực 力 tức là công phu lao tác. Sắc có nghĩa là giữ gìn để bảo hộ. Có khi chữ sắc cũng được dùng như chữ sức 飾 tức là đồ trang sức. Chữ sắc chúng ta có thể hiểu như chữ sức tức là làm đẹp cho tự thân. Thân là tự thân. Trịnh là sự trong sáng không chung chạ bậy bạ. Chánh là thẳng, không nghiêng, là đoan chính, không có tâm tà, không đi quyến rũ người, không lãng lơ, giữ cho thật thẳng, thật trong sáng.

Sắc thân thừa trịnh chánh, chữ thừa ở đây có nghĩa là đảm đương, nắm lấy tình trạng, chịu trách nhiệm về cái đó. Thừa là tiếp nối, nhận lấy trách nhiệm. Mình phải chịu trách nhiệm về việc làm đẹp cho tự thân bằng sự trịnh bạch và chân chính. Câu này chúng ta có thể dịch như sau: Biết làm đẹp cho tự thân bằng sự trịnh bạch và chân chính. Giữ thân cho trịnh bạch và chân chính, đó là điểm lành lớn nhất.

Chúng ta đã từng nghe pháp thoại về đau khổ và hạnh phúc. Khổ đau và hạnh phúc tương tức với nhau cũng như sen và bùn. Trong vị ngọt của hạnh phúc có vị đắng của khổ đau.

Chúng ta biết gốc rễ của các cảm thọ nằm ở sắc, hành và tướng. Sắc, thọ, tướng và hành là bốn dòng sông. Những lạc thọ, khổ thọ và xả thọ đều có gốc rễ ở sắc uẩn, tướng uẩn và hành uẩn. Chúng ta đã học rằng, xử lý khổ đau cũng là tạo dựng hạnh phúc. Mỗi giây phút là một cơ hội cho mình xử lý khổ đau và là một cơ hội cho mình tạo dựng hạnh phúc.

Người hành giả phải có khả năng của người làm vườn tức là phải chuyển hóa được rác và chế tác ra hoa. Chúng ta chỉ có thể nhận diện lạc thọ một cách rõ ràng trên bối cảnh của khổ đau. Nhờ có khổ đau mà mình nhận diện được hạnh phúc. Vì vậy chúng ta không nên đàn áp khổ đau, không nên chạy trốn khổ đau. Chúng ta có thể sử dụng khổ đau để làm nổi bật lên hạnh phúc. Chúng ta không đàn áp, không chạy trốn khổ thọ, phải ôm lấy khổ thọ để nhận diện hạnh phúc đang có.

Có một điều mà chúng ta cần phải học là những cái gọi là xả thọ đều có thể được hành giả biến thành lạc thọ. Cái mà ta gọi là xả thọ, chính nó là một an thọ. Đau răng là khổ thọ, không đau răng là xả thọ. Nhưng thật ra không đau răng có thể là lạc thọ (*feeling of well-being*). Một *neutral feeling* có thể biến thành một *feeling of well-being*.

Trong dòng sông cảm thọ của chúng ta có rất nhiều giọt nước khổ thọ, nhưng cũng có một số giọt nước lạc thọ và rất nhiều giọt nước xả thọ. Nhưng đối với người tu tất cả xả thọ đều có thể biến thành lạc thọ. Khi biết đem chánh niệm soi vào thì xả thọ sẽ thành lạc thọ. Không đau răng là một hạnh phúc, không bệnh tật là một hạnh phúc, sự vắng mặt của đam mê, của giận hờn có thể trở thành hạnh phúc. Chúng ta có quyền thực tập câu linh chú thứ năm: Đây là giây phút hạnh phúc (*This moment is a happy moment*). Bất cứ giây phút nào chúng ta cũng có thể đọc câu linh chú này, trước khi làm việc, trong

khi làm việc, trước khi ăn cơm, trong khi ăn cơm. Khi ta có chánh niệm thì giây phút đó trở thành ra lạc thọ.

*

Phần 2

Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng ngày 03.12.2009 tại chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới trong khóa An Cư Kiết Đông.

Bài kệ 5

Khứ ác tùng tỳu thiện
Tỳ tửu tri tỳ tiết
Bất dâm ư nữ sắc
Thị vi tối cát tường

去惡從就善
避酒知自節
不婬於女色
是為最吉祥

*Biết bỏ ác theo lành
Không uống rượu, biết tiết chế
Không đắm trong sắc dục
Đó là điềm lành lớn*

Khứ ác tùng tỳu thiện: Bỏ những điều ác và theo hướng lành.

Tỳ tửu tri tỳ tiết: Không uống rượu, lánh xa chuyện say sưa. Trong Kinh Pāli có từ *tapa*, có nghĩa là khổ hạnh, không ăn chơi, biết tiết chế, tiếng Anh là *self restrain*. Đối với thức ăn hoặc sự chơi bời, tiêu thụ thì chúng ta phải biết luật tiết chế (*law of moderation*). Nếu không biết tiết chế thì sẽ có khổ đau, đổ vỡ trong thân và trong tâm. Sự tiết chế rất quan trọng. Giới luật và uy nghi có thể giúp mình thực tập sự tiết chế. Khi được sống trong môi trường tốt của tăng thân thì mình thực tập rất dễ dàng vì những người xung quanh đều thực tập như vậy.

Bất dâm ư nữ sắc: Không đắm trong sắc dục, tức giữ cho mình được trong sáng, tiếng Phạn là *brahma-carya* (phạm hạnh). Người xuất gia giữ phạm hạnh được rồi mà người tại gia cũng có thể giữ phạm hạnh, tức không nên có sự chung đụng bậy bạ.

Bài kệ 6

Đa văn như giới hành
Pháp luật tinh tấn học
Tu kỷ vô sở tranh
Thị vi tối cát tường

多聞如戒行
法律精進學
修己無所爭
是為最吉祥

Học rộng biết tri giới

Siêng năng tu tập theo giáo pháp và luật nghi

Biết tu dưỡng thân tâm, không vướng vào các cuộc tranh chấp

Đó là điềm lành lớn nhất

Đa văn như giới hành: Đa văn là học rộng, mỗi ngày chúng ta phải học thêm, già rồi cũng vẫn phải học. Nếu cái học có tính cách nuôi dưỡng thì mình sẽ thích học chứ không phải bị bắt buộc học. Học sẽ là một niềm vui nếu cái học ấy giúp cho mình thấy rõ được con đường. Học không phải chỉ là để mở rộng kiến thức, để chúng ta biết hết mọi chuyện, mà học là để thấy được sự thật, thấy được con đường và phương pháp hành trì rõ ràng hơn để giúp cho chính mình và giúp cuộc đời. Cái học đó là một nhu yếu có thật của con người. Khi học với tinh thần đó thì chúng ta cảm thấy rất thích thú. Người tu phải có cái thích thú được học đừng để rơi vào tình trạng bị bắt buộc học để có bằng cấp.

Như giới hành là biết hành trì theo giới. Mình giữ 5 giới, giữ 10 giới, 250 giới ...

Pháp luật tinh tấn học: Siêng năng tu tập theo pháp của luật nghi. Tinh tấn là siêng năng. Chữ học ở đây có nghĩa là thực

tập, thực tập pháp và luật. Pháp là giáo pháp của Phật dạy và luật là giới luật uy nghi.

Giới luật và uy nghi có công dụng giúp mình tiết chế, bảo tồn được tự do của mình. Giới luật và uy nghi được tiếp nhận từ Phật không phải để làm cho mình mất hết tự do. Nếu thấy những giới luật và uy nghi như những gì làm giới hạn tự do thì chúng ta chưa thấy được bản chất của nghi giới. Bản chất của giới là đem lại tự do cho mình. Giới có thể gọi là “xứ xứ giải thoát, biệt biệt giải thoát,... Có giới thì đi tới đâu cũng có tự do. Khi mình nghiện rượu hay vướng vào vòng ma túy thì mình đánh mất tự do. Không có tiền mua rượu, mua ma túy thì phải đi ăn trộm, ăn cướp, bị cơn nghiện sai sử thì mình đánh mất tự do trong tâm, bị rơi vào vòng tù tội thì mình đánh mất tự do trong thân. Đối với rượu mà mình nhìn với con mắt đỏ và mỉm cười với nó thì rượu không thể cám dỗ được mình. Đối với ma túy, mình cũng nhìn như vậy và nói: *Thank you! I don't need you* (cảm ơn nhé, tôi không cần). Đó là tự do.

Giới và luật là để bảo tồn tự do chứ không phải để làm mất tự do của mình. Khi tiếp thọ giới mình thấy, đây là “bước tới thành thời”, bước vào tự do (*stepping into freedom*). Mỗi giới cho mình tự do riêng. Có 10 giới là có 10 thứ tự do, có 250 là có 250 thứ tự do. Biệt biệt giải thoát, xứ xứ giải thoát (*freedom wherever you are*). Đi đâu mình cũng có tự do nếu mình mang theo giới luật và uy nghi. Chúng ta phải cầu giới, giới tử là những người cầu giới.

Tu kỹ vô sở tranh: Biết tu dưỡng thân tâm, không vướng vào những cuộc tranh chấp, không vướng vào những chuyện hơn thua, không tranh biện để chứng tỏ tôi đúng anh sai. Người ta mất rất nhiều thì giờ vì chuyện “tôi đúng anh sai”. Trong bài kệ hô canh buổi chiều có câu: Ba nghiệp lắng rồi, hết thị phi, nghĩa là không nghĩ đến chuyện đúng sai nữa (*It's*

no more about thinking right or wrong). Đó là tự do. Còn vướng vào sự tranh chấp, vướng vào sự suy nghĩ “người nào đúng, người nào sai”, cố tranh chấp cho được thì mình vẫn chưa có giải thoát. Khi ngồi xuống bồ đoàn rồi thì phải buông tất cả. Nếu đang ở trong một cuộc tranh chấp thì mình nên biết, cuộc tranh chấp đó làm mình mất thì giờ, mất năng lượng, mình không có cơ hội để sống đời sống của mình cho đáng hoàng. Khi ấy phải tìm cách thoát ra khỏi sự tranh chấp càng sớm càng tốt, nói lời ái ngữ là cách thoát khỏi tranh chấp nhanh nhất, đó cũng là điều mà kinh Phước Đức dạy.

Bài kệ 7

Cư hiếu sự phụ mẫu	居孝事父母
Trị gia dưỡng thê tử	治家養妻子
Bất vi không phạp hành	不為空乏行
Thị vi tối cát tường	是為最吉祥

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

Cư hiếu sự phụ mẫu; Trị gia dưỡng thê tử: Là người con có hiếu với cha mẹ và nuôi được vợ con. Nếu là người nữ thì nuôi chồng con (dưỡng phu tử), Ngày xưa ở Việt Nam, các cô gái chuyên nuôi chồng tại vì anh chàng đang đi học. Anh chàng chỉ lo học, học ngày học đêm hy vọng thi đậu được làm quan nên người vợ thời xưa phải tần tảo gánh gạo buôn bán để nuôi chồng.

*Đám đang xuôi ngược sớm chiều
Lòng mơ một chiếc võng điều mai sau*

Chồng thi đậu thì người vợ được người ta rước ngời võng điều (võng màu đỏ). Đó là giấc mơ của các cô thiếu nữ ngày

xưa. Tết Nguyên Đán này, tôi sẽ đọc thơ nói về giấc mơ của các cô thiếu nữ và các chàng trai thời của tôi ngày xưa. Bây giờ các cô gái, các chàng trai có giấc mơ rất khác. Hồi xưa khi chồng thi đậu thì các cô được ngồi trên chiếc võng màu đỏ, được lính hầu rước về làng và được làm quan. Đó là giấc mơ của các cô gái cho nên phải gánh gạo nuôi chồng.

Bất vi không pháp hành; Thị vi tối cát tường: Không pháp là thiếu thốn, nghèo đói. Đừng để cho gia đình bị thiếu thốn, nghèo đói. Là người con hiếu thảo, có cơ hội phụng dưỡng mẹ cha, biết chăm sóc gia đình, giữ cho trong nhà êm ấm, không để lâm vào cảnh nghèo đói. Đó là điềm lành lớn nhất. Có một chút khác biệt, bên kinh Diễm Lành là không để cho gia đình rơi vào nghèo đói thiếu thốn, còn trong kinh Phước Đức là yêu thương gia đình mình.

Bài kệ 8

Bất mạn bất tự đại
Tri túc niệm phản phúc
Di thời tụng tập kinh
Thị vi tối cát tường

不慢不自大
知足念反覆
以時誦習經
是為最吉祥

*Không kiêu mạn, không cho mình là hơn người
Biết tri túc, biết xét suy
Có thì giờ đọc tụng và thực tập kinh điển
Đó là phước đức lớn nhất*

Bất mạn bất tự đại: Không cho mình là giỏi, là quan trọng. Trong đạo Bụt, chữ mạn có một ý nghĩa rất đặc biệt. Thấy mình hơn người thì gọi là mạn, có mặc cảm thua người cũng gọi là mạn mà thấy mình bằng người cũng là mạn. Nghe thế, những người bạn Tây phương hỏi: Tại sao thấy mình bằng người cũng là một cái lỗi? Tại Làng Mai, mỗi khi chúng tôi tụng kinh trước pháp thoại chúng tôi thường đọc lời quán

nguyên : xin đọc tụng như một cơ thể, lắng nghe như một cơ thể, vượt thoát những mặc cảm hơn người, thua người hoặc bằng người, thì có nhiều vị thiên sinh cười: Tại sao lại có mặc cảm bằng người? Theo sự tin tưởng của đa số thì mọi người sinh ra trên trái đất đều bằng nhau. Bằng người là một sự thật. Nhưng nhìn cho kỹ chúng ta thấy, con người sinh ra không bằng nhau. Người sinh ra ở nước Mỹ, người sinh ra ở Phi Châu, hai người sinh ra ở hai hoàn cảnh đã không bằng nhau. Sinh vào một môi trường có cơ hội và sinh vào một môi trường ít có cơ hội hơn đã là một sự bất bình đẳng. Sinh ra trong một gia đình giàu có hay trong một gia đình nghèo khổ là đã có sự bất công. Sinh ra trong một gia đình có giáo dục hay trong một gia đình không có giáo dục cũng có sự bất công. Khi sinh ra người ta không bình đẳng đâu. Nhưng chữ mạn ở đây được hiểu theo tinh thần của đạo Bụt. Đạo Bụt nói không có ngã. Có tôi trong anh và có anh trong tôi, tôi là anh mà anh cũng là tôi, đó là vô ngã. Khi là vô ngã thì không còn sự so sánh, mà khi không so sánh thì không thấy hơn người, thua người hay bằng người.

Tâm lý trị liệu Tây phương hay nói người ta bệnh là do mặc cảm tự ti. Muốn trị hết bệnh thì phải xóa bỏ mặc cảm tự ti: Tôi không có giá trị gì hết, tôi chẳng làm được trò trống gì, tôi luôn luôn thua kém người. Do mặc cảm tự ti mà sinh ra bệnh tâm thần, cách trị liệu là làm cho người ta bỏ mặc cảm đó đi. Nhưng chúng ta không biết mặc cảm tự tôn (high self-esteem) cũng là bệnh. Người cho mình hơn người cũng bị bệnh, họ khó chịu vô cùng, dương dương tự đắc, ở đây gọi là tự đại. Bất mạn, bất tự đại, đừng nên thổi phồng mình lên quá lớn như con cóc, có ngày sẽ nổ.

Trong ánh sáng giáo lý đạo Bụt, chúng ta thấy mặc cảm tự ti là bệnh, mặc cảm tự tôn là bệnh và mặc cảm bằng người cũng là bệnh tại vì thấy mình bằng người tức là còn có sự so sánh.

Nếu thấy mình với người đó là vô ngã, khổ đau của người đó cũng làm mình khổ đau, hạnh phúc của người đó cũng là hạnh phúc của mình, người đó thành công thì mình cũng thành công, thấy được tình vô ngã giữa cha và con, vợ và chồng thì tự nhiên ba cái mạn không còn nữa và hạnh phúc sẽ có thật. Trong chúng, nếu có một người tu giỏi và thành công thì tất cả mọi người đều được hưởng. Nếu có một người yếu kém thì tất cả mọi người đều chăm lo cho người đó vững lên tại vì người đó cũng là mình. Như vậy mới đúng theo nguyên tắc vô ngã.

Tri túc niệm phản phúc: Tri túc là biết mình có đủ, có dư điều kiện hạnh phúc. Mình không cần đi tìm những điều kiện hạnh phúc nào khác. Khi mình thở trong chánh niệm, đem tâm trở về với thân và có mặt trong giây phút hiện tại thì mình khám phá ra mình có biết bao nhiêu điều kiện để có thể có hạnh phúc ngay bây giờ. Mình có thể thực tập câu thần chú thứ năm: Sướng quá! Hạnh phúc quá! Mình không cần phải bỏ hiện tại, chạy về tương lai để đi kiếm tìm hạnh phúc. Đó là phép tri túc, tiếng Phạn là *samtustah*, tiếng Pāli là *santutthi*, dịch ra tiếng Anh là: *You have already enough conditions to be happy, you don't need to look for more.*

Chỉ cần có chánh niệm thì tự nhiên hạnh phúc có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Đức Thế Tôn nói: Pháp môn “Hiện pháp lạc trú”, ai cũng có thể thực tập được. Hiện pháp lạc trú là có hạnh phúc liền bây giờ, *Dristadharmasukhavihara*. Chúng ta nên nhắc nhau, trước khi hô canh chúng ta có thể thực tập: Kính thưa đại chúng, đây là giây phút hạnh phúc. Mỗi người tiếp xúc được với điều kiện hạnh phúc mình đang có thì tự nhiên có hạnh phúc liền. Trước khi ăn cơm hay chấp tác với nhau, mình nhìn sư anh nói: Sư anh ơi! Đây là giây phút hạnh phúc, mình được làm việc chung với nhau.

Tri túc không có nghĩa là khổ hạnh, chịu đựng. Tri túc là ý thức rằng mình có đủ điều kiện hạnh phúc và hạnh phúc liền. Đó là hạnh phúc rất lớn, mình là người tu thì phải có cái khôn ngoan đó. Phản phúc là lật ngược trở lại để xem xét cho cẩn thận. Niệm là nhớ nghĩ, có ý thức, biết suy xét. Niệm phản phúc là phải xét đi xét lại cho kỹ lưỡng, đừng nóng nảy, bộp chộp, biết xét suy cho thấu đáo. Chữ phản phúc trước cũng có nghĩa lật lọng, trắng thành đen, sắp thành ngửa. Nhưng chữ phản phúc ở đây có nghĩa là suy xét cho kỹ phía trên phía dưới, lật hòn đá ra xét trên dưới cho rõ ràng.

Di thời tụng tập kinh: Có thì giờ đọc tụng kinh điển. Tụng là đọc, tập là thử đem ra áp dụng, ví dụ như phải đem ra áp dụng câu thần chú thứ năm. Mình học được cái gì thì phải đem ra áp dụng. Tập là thực tập, mình tụng kinh và phải áp dụng những gì mình học trong kinh. Có cơ hội phụng dưỡng mẹ cha, biết tri túc, biết suy xét cho thấu đáo, có thì giờ để đọc tụng và thực tập theo kinh điển, đó là điềm lành lớn nhất.

Bài kệ 9

Sở văn thường dục nhận
Nhạo dục kiến sa môn
Mỗi giảng tiếp thính thọ
Thị vi tối cát tường

所聞常欲忍
樂欲見沙門
每講輒聽受
是為最吉祥

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

Sở văn thường dục nhận: Nghe điều gì bất như ý thì phải biết kiên nhẫn, mình phải học hạnh lắng nghe. Dù người kia nói những câu không dễ chịu thì mình cũng phải lắng nghe. Đây là sự thực tập lắng nghe với tâm từ bi (*the practice of deep*

listening, compassionate listening). Mình đừng phản ứng liền, phải lắng nghe để hiểu, có hiểu mới thương, mới giúp người kia được.

Nhạo dục kiến sa môn: Có sự thích thú muốn được gặp những người xuất gia, với điều kiện là người xuất gia đó dễ thương, là người tu thật. Theo nguyên tắc, người xuất gia là người có học hỏi chánh pháp, là người có hành trì đàng hoàng, nếu gặp được người đó là có lợi. Còn nếu gặp, người đó chỉ nói chuyện buôn bán thị phi thì không phải là sa môn, mà là giả sa môn. Trong kinh dạy: vui mừng khi được gặp các thầy các sư cô vì mỗi khi gặp các thầy, các sư cô thì mình thấy trong người khỏe nhẹ, được học hỏi nhiều điều hay bởi các thầy, các sư cô đại diện cho sự tu tập, cho trí tuệ, cho tình thương.

Mỗi giảng tiếp thính thọ: Mỗi khi nghe pháp thì hết lòng tiếp nhận để hành trì. Tiếp có nghĩa là thương thương, lập tức. Mỗi khi nghe giảng thì liền tiếp nhận và đem ra hành trì. Đó là điểm lành lớn nhất.

*

Phần 3

Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng ngày 10.12.2009 tại chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới trong khóa An Cư Kiết Đông 2009–2010.

Sự thực tập tại Làng Mai là sự thực tập dừng lại. Dừng lại để có thể sống được những giây phút sâu sắc, tại vì trong chúng ta có một tập khí, nó xô đẩy chúng ta đi tới. Chúng ta giống như người đang đi tìm kiếm một cái gì, đang lo lắng về một chuyện gì đó, thành ra chúng ta không thật sự có mặt trong giây phút hiện tại. Sự tìm kiếm đó, sự lo lắng đó đã trở thành

một thói quen và thói quen này không cho phép chúng ta có mặt thật sự để sống sâu sắc trong giây phút hiện tại. Chỉ cần nhìn một người đang ngồi, đang đi hay đang ăn cơm một hai giây là mình có thể biết được rằng người đó có mặt hay không có mặt trong giây phút hiện tại liền, rất là dễ. Người đó tuy thân hình đang có đó nhưng không thật sự có mặt, tại vì có một sức mạnh, có một tập khí, một năng lượng đang đẩy người đó đi, kéo người đó ra khỏi giây phút hiện tại. Nhưng với sự thực tập của mình, mình có thể giúp cho người đó dừng lại. Người đó đang theo đuổi một ý tưởng, đang bị vướng vào một sự lo lắng, bị kẹt trong quá khứ, trong tương lai, trong sự buồn khổ, lo lắng..., người đó không thật sự có mặt. Là một người tu, bằng cách đi, đứng, nằm, ngồi của mình, mình có thể giúp cho người đó dừng lại, tại vì sự thực tập trước hết là dừng lại. Dừng lại cái gì? Dừng lại sự quên lãng, dừng lại sự đánh mất tự thân. Những phép tu mà Làng Mai cố gắng hiển có tác dụng giúp cho ta có thể dừng lại được, ví dụ như hơi thở và bước chân.

Mình đang thở vào và mình biết rằng đây là hơi thở vào

Mình đang thở ra và biết rằng đây là hơi thở ra

Nếu mình biết mình có hạnh phúc trong khi thở vào thì mình ở lại với hơi thở vào của mình, lúc đó là mình đang an trú trong hiện tại. Trong khi ngồi, trong khi đi hay trong khi làm việc mình đều có thể thở vào được cả. Nếu để tâm vào hơi thở vào mà thấy mâu nhiệm và thích thú trong hơi thở vào thì đó là mình dừng lại được rồi. Đang đi mà mình ý thức được bước chân, thấy rằng mình đang bước một bước và mình đắm lên trên hành tinh mâu nhiệm gọi là trái đất này thì đó là phép lạ. Mình thấy mình đang còn sống và đang bước lên hành tinh này thì tự nhiên cái thấy đó giúp cho mình dừng lại. Khi nghe tiếng chuông mình cũng có cơ hội dừng

lại sự suy nghĩ, sự lo lắng, dừng lại sự chạy trốn để tiếp xúc với sự sống mẫu nhiệm trong giây phút hiện tại.

Mình phải thiết kế, tổ chức và tu tập như thế nào để cho khung cảnh của Làng Mai có khả năng giúp được cho các bạn của mình mỗi khi tới Làng đó là có thể dừng lại được dễ dàng. Với cách mình đi, mình đứng, mình làm việc, mình nói cười có thể giúp cho người bạn của mình dừng lại được để người đó cũng có thể có mặt thật sự trong giây phút hiện tại. Các vị giáo thọ có thể giúp các bạn mới tới làm được như vậy. Mình tuy không phải giáo thọ, mình chỉ mới tu thôi nhưng khi thấy một người mới tới không biết hướng sự tu tập thì rất là uổng. Mình có thể tới hỏi thăm: bạn đã được ai hướng dẫn về cách thở, cách đi, cách ngồi thiền chưa? Nếu người ấy chưa được hướng dẫn hoặc là hướng dẫn chưa đầy đủ thì mình có thể giúp đỡ nếu người ấy muốn. Mình không dẫm chân lên các vị giáo thọ nhưng tất cả những người đến với mình đều là huynh đệ của mình trong sự thực tập, đều là pháp huynh, pháp đệ, anh em trong đạo, cho nên mình có bốn phận phải giúp người đó. Khi thấy người ấy đi hấp tấp thì mình thấy uổng cho người đó, tại vì tới Làng Mai là mình có thể có hạnh phúc, có thể enjoy, thưởng thức từng bước chân của mình. Mỗi hơi thở là một cơ hội, mỗi bước chân là một cơ hội, mình phải nắm lấy cơ hội đó và giúp cho người kia đừng đánh mất cơ hội, đừng đánh mất sự sống.

Bài kệ 10

Tri trai tu phạm hạnh
 Thường dục kiến hiền minh
 Y phụ minh trí giả
 Thị vi tối cát tường

持齋修梵行
 常欲見賢明
 依附明智者
 是為最吉祥

*Biết ăn chay, biết tu theo phạm hạnh
 Có hạnh phúc khi gặp các hiền đức
 Biết nương vào các bậc có trí sáng
 Đó là niềm lành lớn nhất.*

Tri trai tu phạm hạnh: Nguyên văn trong chữ Hán là trai. Tri trai tức là ăn chay chứ không ăn mặn. Nhưng chữ trai này có nghĩa khác hơn, sâu hơn nữa, khi tham cứu nguyên bản bằng tiếng Pāli thì chữ trai này ngày xưa người ta sử dụng để dịch chữ thanh lọc (*purification*). Ngày xưa người ta dùng chữ trai chung với chữ giới, gọi là trai giới, nghĩa là ăn chay và giữ giới. Đây không phải là vấn đề riêng của người xuất gia mà đây cũng là sự thực tập của người tại gia, tức là phải khổ hạnh một chút xíu, phải tiết chế, không được hưởng thụ nhiều để có thể thanh lọc được thân và tâm. Trai giới để cho thân và tâm được nhẹ nhàng, thân tâm nhẹ nhàng thì hạnh phúc sẽ dễ dàng có được, còn thân hoặc tâm quá nặng thì hạnh phúc sẽ ít hơn. Vì vậy không những người xuất gia giữ trai giới mà người tại gia cũng nên giữ trai giới.

Ngày xưa những ông vua ở các nước Á Đông lâu lâu cũng thực tập trai giới. Trước khi đăng đàn làm lễ tế trời đất thì các ông vua phải trai giới ít nhất là ba ngày, vua cũng phải ăn chay, nằm đất để thanh lọc cơ thể, để khi làm lễ trời đất thì mới có hiệu quả. Văn hóa Đông phương bắt buộc như vậy, bên Trung Quốc hay Việt Nam thì cũng đều làm như thế, dù mình là người Phật tử hay không phải Phật tử. Ví dụ như trong nước bị mất mùa, bị hạn hán, hay thiên tai thì người ta tin rằng tại vì ông vua thiếu đức, thiếu tu. Vì vậy các quan nói rằng : tâu bệ hạ, bệ hạ nên trai giới một thời gian để cầu nguyện và ông vua cũng chấp nhận điều đó. Ông vua ăn chay và không nằm trên giường ngự nữa mà đi tìm chiếc chiếu, xuống nằm dưới đất và nhất là không ngủ với các cung phi mỹ nữ, xa lìa các cung phi mỹ nữ.

*Biết ăn chay, biết tu theo phạm hạnh
Có hạnh phúc khi gặp các hiền đức*

Phạm hạnh (*brahmacarya*) có nghĩa là không có liên hệ tình dục. Người xuất sĩ thực tập phạm hạnh là điều đương nhiên rồi, nhưng người cư sĩ cũng phải nên thực tập phạm hạnh. Thỉnh thoảng các vị cư sĩ nên để ra một khoảng thời gian để trai giới, tránh có sự chung đụng. Có một thiền sinh Tây phương tới báo cáo với sư cô Chân Không là bà ta trai giới được một tháng rồi, trong một tháng đó bà không có liên hệ tới tình dục. Người xuất gia thì phải kiêng cử suốt đời, còn người tại gia thì thỉnh thoảng cũng phải có những giai đoạn như vậy, mình phải trai, phải giới, phải tu phạm hạnh. Lâu lâu phải ăn chay, ăn đơn giản để thanh lọc thân tâm của mình.

Tại Làng Mai thỉnh thoảng có khóa tu sức khỏe, trong khóa tu mọi người ăn rất ít, không những ăn chay mà ăn rất là ít, uống nước rất nhiều, tập thể thao rất nhiều, súc ruột (nhịn ăn) để thanh lọc thân thể. Khi thân nhẹ nhàng thì tâm cũng nhẹ nhàng, mình cũng làm thế nào để cho những lo lắng, buồn phiền, tham đắm nhẹ bớt. Mình được tham dự một khóa tu, được nghe pháp thoại, được thực tập thiền tọa, thiền hành, và đi bộ một ngày mấy giờ đồng hồ, và cố nhiên là mình không có liên hệ tình dục thì thân tâm của mình được thanh lọc. Đây không phải chỉ là thực tập của những người xuất gia mà là cả của người tại gia. Nếu biết cách thực tập thì trong giai đoạn đó mình có hạnh phúc liền, còn bị bắt buộc phải làm thì mình không có hạnh phúc lắm.

Trong nguyên văn tiếng Phạn có chữ *tapas* có nghĩa là khổ hạnh, tiết chế, thanh lọc. Khổ hạnh (*duskaracarya*) tức là thực tập tiết chế. Trì trai và giữ giới, chữ trai dịch nguyên văn từ chữ *tapas*, tức là tiết chế khổ hạnh. Người cư sĩ cũng nên có những giai đoạn thực tập như vậy để thanh lọc thân và tâm

của mình. Giữ giới là không gần gũi, chung chạ về vấn đề sắc dục. Cho nên phạm hạnh (*brahmacarya*) không phải chỉ cho người xuất gia mà người tu tại gia thỉnh thoảng cũng nên làm như vậy.

Bản dịch của kinh Phước Đức là biết tinh cần, tinh thức. Tinh cần ở đây tức là tinh cần thanh lọc. Thành ra mình phải sửa cho gần với nguyên văn hơn. Biết ăn chay, biết tu theo phạm hạnh mình nên dịch là biết tinh cần thanh lọc thân tâm và tu theo phạm hạnh thì hay hơn dịch là ăn chay. Ăn chay ở đây có nghĩa là thanh lọc thân, thanh lọc tâm, khổ hạnh một chút xíu để cho nhẹ nhàng. Trong bản dịch từ tiếng Pāli mình cũng phải sửa lại là sống tinh cần, tinh thức. Tinh cần ở đây là chuyên cần thanh lọc thân tâm cho thường, chứ đừng có lâu lâu mới làm một lần mà mỗi năm phải làm nhiều lần. Đi một khóa tu sức khỏe, một khóa tu bảy ngày hay hai một ngày để thanh lọc thân tâm và tu theo phạm hạnh

Trong truyền thống Phật giáo Việt Nam và Phật giáo Trung quốc, mỗi gia đình Phật tử đều có ăn chay ít nhất là ngày rằm hay mồng một. Quý vị là Phật tử, quý vị phải chấp nhận Năm Giới và phải ăn chay ít nhất là ngày rằm và ngày mồng một hàng tháng. Tối thiểu là ngày rằm và ngày mồng một quý vị tắm gội sạch sẽ, đi chùa, tu phạm hạnh, ăn chay, không uống rượu, không ăn thịt cá, không có liên hệ tình dục. Ngày đó là ngày linh thiêng của Phật tử tại gia. Phần lớn các cư sĩ đều thực tập thập trai, tức là mỗi tháng ăn chay mười ngày. Ở Việt Nam, trên lịch người ta luôn luôn nhắc rằng ngày hôm nay là ngày trai thành ra mình đi chợ mình không mua cá, mua thịt. Cố nhiên có một số Phật tử ăn chay trường, tức là ăn chay luôn ba mươi ngày một tháng.

Theo sự gợi gẫm của Ủy Ban Nghiên Cứu Liên Hiệp Quốc thì muốn cứu trái đất khỏi tình trạng ô nhiễm, khỏi bị hâm nóng thì ít nhất phải ăn chay mười lăm ngày một tháng, tức là công

nghe chăn nuôi phải giảm thiểu 50%, tại vì công nghệ chăn nuôi đã phá rừng, đốn cây để làm đồng cỏ cho bò ăn, gây ô nhiễm sinh môi rất nhiều. Cách đây ba năm tôi kêu gọi Phật tử cố gắng ăn chay ít nhất là mười lăm ngày trong tháng, tức là thập ngũ trai. Đối với Phật tử Việt Nam thì không khó bao nhiêu, tại vì chỉ từ mười ngày lên mười lăm ngày và nếu có thể được ăn chay được luôn ba mươi ngày thì càng tốt. Thập trai là danh từ rất thông dụng và bây giờ mình làm thập ngũ trai. Cái này là làm theo lời khuyên của Ủy Ban Liên Hiệp Quốc: Vì thương trái đất mà ăn chay. Nếu biết cách nấu thì ăn chay cũng ngon lắm. Các thầy các sư cô nấu rất ngon. Chắc là mình phải mở một khóa tu để học nấu chay, cố nhiên là khóa tu đó mình sẽ nấu những món rất ngon và khóa tu đó chắc chắn là sẽ khác với khóa tu sức khỏe. Khóa tu sức khỏe thì không nên nấu ăn ngon, mùi thơm của thức ăn sẽ làm cho mình mất thanh tịnh, mất an lạc.

Ăn chay là phương tiện hữu hiệu nhất để cứu hộ cho trái đất. Các nhà khoa học đã nói rằng nếu mình mua một chiếc xe hơi chạy bằng điện hoặc bằng dầu để cho bớt ô nhiễm, như chiếc hybrid của hãng Honda, nó chế tác rất ít khí CO₂. Nhưng không bằng ăn chay, ăn chay lời hơn, hữu hiệu hơn là mua một chiếc xe.

Tại Làng Mai chúng tôi thực tập mỗi tuần một ngày không sử dụng xe, tại Xóm Mới thì thực tập thêm mỗi tuần một ngày không sử dụng điện (trừ những ngày mùa đông) và ở đây ăn chay luôn 365 ngày trong một năm. Thực tập như vậy chúng tôi thấy trong lòng nhẹ nhàng. Tại vì làm được chuyện đó nên chúng tôi khuyên được các bạn của mình làm theo. Năm ngoái các thầy, các sư cô ở tu viện Lộc Uyển đã kêu gọi các bạn cư sĩ bên Hoa Kỳ thực tập ngày không xe (no car day). Các bạn thực tập được góp chung lại là 100.000 (một trăm ngàn) ngày không chạy xe. Rất là hay. Chúng ta có thể giúp

cứu được hành tinh của chúng ta bằng cách thực tập câu này trong Kinh Cát Tường (Kinh Điền Lành). Biết ăn chay, biết tu theo phạm hạnh, mình có thể dịch:

*Thường tinh cần, thanh lọc thân tâm, tu theo phạm hạnh
Có hạnh phúc khi gặp các hiền đức*

Thường dục kiến hiền minh: Có nhu yếu muốn được gặp các bậc hiền minh. Những người hiền có nghĩa là những người bạn, những bậc thầy có tu, có học. Mỗi khi nghĩ tới họ thì mình có ước muốn được gặp họ, đó là điền lành.

Biết nương vào các bậc có trí sáng tức là người có trí tuệ vì những người có trí tuệ có thể giúp mình thoát ra khỏi những tình huống khó khăn, khổ đau, những lo lắng ưu sầu. Những khó khăn của mình nhờ lưới gươm của trí tuệ mà được cắt đứt. Nếu trí tuệ của mình còn thiếu thì mình phải gần gũi với các bậc hiền đức, các bậc có trí tuệ để họ soi sáng cho mình. Đôi khi khó khăn của mình mình phải loay hoay từ tuần này sang tuần khác mà không vượt thoát được tình trạng đó, gặp bậc có trí tuệ họ soi sáng cho mình một cái là mình thoát ra khỏi liên lập tức. Người kia nói cho mình có mấy câu thôi mà mình ra được. Rất là hay.

Y phụ minh trí giả: Biết nương vào những bậc có trí tuệ sáng suốt. Minh trí là trí tuệ sáng suốt. Đó là dấu hiệu của sự may mắn. Nếu một người biết trì trai, biết tu phạm hạnh, nếu người đó có nhu yếu muốn đi gặp những bậc hiền, nếu người đó biết nương vào những người có trí tuệ thì đó là dấu hiệu tốt lành mà mình có thể nhận diện được.

Bài kệ 11

Di tín hữu đạo đức

已信有道德

Chánh ý hướng vô nghi

正意向無疑

Dục thoát tam ác đạo

欲脫三惡道

Thị vi tối cát tường

是為最吉祥

Có niềm tin, có một đời sống tâm linh

Tâm ý ngay thẳng, không bị hoài nghi che lấp

Có quyết tâm lánh xa ba nẻo về xấu ác

Đó là điềm lành lớn nhất

Di tín hữu đạo đức: Tín tức là niềm tin và niềm tin này không phải là niềm tin nơi một đấng thần linh mà nơi một con đường. Tín là một năng lượng, khi mình có năng lượng của niềm tin thì mình có sức mạnh, và có hạnh phúc. Trong đạo Phật có nói tới năm nguồn năng lượng gọi là ngũ lực (panca balani): tín, tấn, niệm, định, tuệ. Tín là năng lượng của niềm tin, chính nó tạo ra những năng lượng khác; tấn là sự chuyên cần, chuyên cần tu học, thực tập; niệm tức là năng lượng của sự có mặt đích thực; định là năng lượng của sự tập trung; những năng lượng này đưa tới trí tuệ, mà trí tuệ là lưỡi gươm có khả năng chặt đứt những sợi dây sầu khổ, lo lắng, tham đắm v.v... Năm nguồn năng lượng đó tạo ra bậc trí sáng, những bậc hiền nhân.

Hữu đạo đức là có một đời sống tâm linh. Không có một đời sống tâm linh thì mình không có năng lượng để đối diện, để tháo gỡ những khó khăn trong nội tâm của mình. Đời sống tâm linh được làm bằng năm nguồn năng lượng (tín, tấn, niệm, định, tuệ) và tu tập là để chế tác năm nguồn năng lượng này.

Chánh ý hướng vô nghi: Ở đây tôi dịch là tâm ý ngay thẳng, nhưng mình nên dịch lại là hướng về sự thực tập chánh kiến (*right view*). Chánh ý tức là chánh kiến mà chánh kiến là yếu

tổ đầu của Bát Chánh Đạo. Chánh kiến tức là tuệ. Khi có được chánh kiến rồi thì mình không nghi ngờ, không thắc mắc nữa, đó gọi là chánh ý hướng vô nghi. Hướng về phía thực hiện được chánh kiến để đi đến chỗ không ngờ vực, không thắc mắc nữa nghĩa là nó đi đôi với con đường tâm linh. Con đường tâm linh là con đường Bát Chánh Đạo, nó bắt đầu từ chánh kiến rồi tới chánh tư duy. Chánh ý cũng có nghĩa là chánh tư duy (right thinking). Chánh kiến và chánh tư duy đều được bao gồm trong danh từ chánh ý.

Dục thoát tam ác đạo: Có nhu yếu không muốn đi về ba nẻo tối tăm là địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh.

Theo cái thấy của đạo Phật Đại thừa thì thế giới của địa ngục, thế giới của ma đói và thế giới của súc sinh không phải là ở một thế giới khác mà nó nằm ngay trong thế giới loài người. Trong con người có niết bàn, tịnh độ mà cũng có địa ngục. Mình đã sống như thế nào để niết bàn được biểu hiện? Hoặc mình đã sống như thế nào đó thì địa ngục có thể mở ra ngay trong lòng mình. Địa ngục hay niết bàn vốn nằm trong tâm của mình chứ không phải ở một cõi nào đó xa xôi. Có ba nẻo đường đen tối là: địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Nhưng ba con đường ấy không phải là ở một cõi khác trong tương lai mà nó có thể có ngay trong hiện tại. Súc sinh tức là chỉ biết sống theo bản năng ham muốn mà không màng gì tới tình thương, hiểu biết và giải thoát. Đường về gọi là thú, đạo cũng là thú, tam thú, ác thú. Tam ác đạo là ba nẻo về xấu ác. Trong đời sống hàng ngày mình không muốn để cho ba con đường xấu ác đó biểu hiện, nếu có quyết tâm ấy thì đó là điểm lành. Mình là người thực tập, là một hành giả mình không muốn đi về ba nẻo đường đó, cho nên mình tới với nhau để nương vào nhau. Có nhiều người không biết nên nhiều khi họ đi nhau đi về hướng địa ngục, về cõi ma đói, về cõi súc sinh chỉ biết thỏa mãn những thú tánh mà thôi.

Bài kệ 12

Đẳng tâm hành bố thí
Phụng chư đắc đạo giả
Diệc kính chư thiên nhân
Thị vi tối cát tường

等 心 行 布 施
奉 諸 得 道 者
亦 敬 諸 天 人
是 為 最 吉 祥

*Biết bố thí với tâm niệm bình đẳng
Biết phụng sự những bậc đắc đạo
Biết tôn quý những kẻ đáng tôn quý trong hai giới nhân và thiên
Đó là điềm lành lớn nhất.*

Đẳng tâm hành bố thí: Đẳng tâm là tâm niệm bình đẳng, biết phụng sự những bậc đắc đạo, biết tôn quý những bậc đáng quý trong hai giới trời và người, đó là điềm lành lớn nhất. Đẳng tâm là tâm niệm không kỳ thị, coi tất cả mọi loài đều bằng nhau. Khi cứu giúp người thì mình không kỳ thị, không phân biệt chủng tộc, màu da, tôn giáo. Giúp là giúp thôi, tại người ta khổ nên mình giúp đó gọi là đẳng tâm hành bố thí.

Bố thí là một phép thực tập, nó đem lại cho mình hạnh phúc, nó là một trong sáu sự thực tập có thể đưa mình từ bến bờ khổ đau, hệ lụy đi sang bến bờ thanh thoi, an lạc, gọi là Lục Ba La Mật (*six paramitas*). Lục Ba La Mật là sáu phương pháp thực tập đưa mình từ bờ bên này sang bờ bên kia gồm: bố thí, trì giới, tinh tấn, thiền định, nhẫn nhục và trí tuệ. Phép thứ sáu có liên hệ với nguồn năng lượng thứ năm, gọi là tuệ. Phép thứ năm, nó liên hệ tới nguồn năng lượng thứ tư là định. Trì giới cũng liên hệ ít nhiều tới niệm định tuệ và có khi là giới định tuệ. Niệm và giới liên hệ mật thiết đến nỗi không phân biệt được, đó là trái tim của sự thực tập đạo Phật, gọi là niệm định tuệ hay là giới định tuệ nó còn được gọi là tam vô lậu học, tức là ba sự rèn luyện, ba sự thực tập, nó giúp cho mình không rơi rụng trong thế giới của hệ lụy, sầu khổ. Vô lậu tức

là không có rạn nứt, không rơi rớt xuống. Bồ thí là hiến tặng, là phân phát, là chia sẻ. Sự thực tập đó có thể đưa từ thế giới của hận thù, của khổ đau, của hệ lụy đi sang thế giới của giải thoát, của an lạc, của tình thương. Khi giận ai thì mình không muốn cho người đó cái gì hết, để dành cho người khác, nhưng nếu mình nói, thôi cho người đó đi thì tự nhiên mình hết giận liền. Đó là một đề nghị của đức Thế Tôn.

Người mình thương, lâu lâu mình giận người đó, biết trước như vậy thì bây giờ khi chưa giận mình lo mua quà trước cất trong tủ, giữ cho kỹ, để khi nào mình giận mà tháo gỡ không được thì mình nhớ lời Bụt dạy, đi kiếm món quà tặng cho người đó : anh có món quà cho em, chỉ cần nghĩ tới vậy là mình hết giận liền, rất là hay. Bồ thí không phải chỉ đối trị với sự ích kỷ, tham lam mà còn đối trị luôn với sân và si, nó đối trị cả tam độc. Khi mình biết rằng khổ đau của người đó tức là khổ đau của mình, làm cho người đó hạnh phúc thì mình được hạnh phúc hơn, đó là vô si, là trí tuệ, mà có trí tuệ thì hết khổ. Vì vậy bồ thí không phải chỉ là đối trị với sự bòn sẻ, tham lam, ích kỷ mà nó còn chuyển hóa luôn cả cái sân hận và cái si mê, cho nên gọi là Bồ Thí Ba La Mật (*Dana Pamarita*). Vị Bồ Tát mà thực tập bồ thí thì phải bồ thí một cách bình đẳng, nghĩa là không phân biệt, không kỳ thị. Bồ thí có nhiều loại, ở đây chúng ta chỉ nói tới ba loại là : tài thí, pháp thí và vô úy thí.

- Tài thí tức là bồ thí tài vật như : tiền bạc, nhà ở, cơm áo, thuốc men...,

- Pháp thí là chỉ cho người kia phương pháp để người ấy thoát khổ. Mình biết con đường Bát Chánh Đạo nên biết cách tháo gỡ, hòa giải được cho họ, giúp họ vượt thoát buồn lo, sợ hãi. Thành ra không cần giàu có mới bồ thí được, mình có trí tuệ là có thể bồ thí được rất nhiều, mình có giáo pháp, mở khóa tu là pháp thí

- Thứ ba là vô úy thí tức là hiến tặng sự không sợ hãi, người kia sợ chết, người kia sợ đói, người kia sợ cô đơn. Cái sợ của người kia làm cho họ co rúm lại, khiến họ không thể có được hạnh phúc trong đời sống hàng ngày

Trên thế giới bây giờ cái sợ rất lớn, các nước đều sợ mà sợ những cái rất hão huyền, vì sợ cho nên phải mua súng, mua bom, vì sợ cho nên phải bỏ hết tiền ra để mà trang bị quân đội, không có tiền đủ để cung cấp lương thực cho dân. Thế giới bây giờ được vận hành trên cái sợ, vì sợ cho nên có nhu yếu muốn mua vũ khí mà nhiều người vì tham cho nên đã chơi trên cái sợ của người khác. Họ chế tạo vũ khí, họ nói nếu anh không mua cái này, mai mốt nó đánh anh, anh ráng chịu. Vì vậy mình biết rõ ràng rằng cái tham và cái sợ đi đôi với nhau. Vô úy thí là trao tặng sự không sợ hãi, mà muốn trao tặng sự vô úy thí chính mình phải có sự vô úy. Mình có trí tuệ, mình không sợ chết, không sợ đói, không sợ nghèo và khi mình có cái vô úy đó rồi thì mình mới có thể hiến tặng cho người khác được. Nhờ có trí tuệ mà mình không sợ hãi, còn nếu không có trí tuệ thì sợ hãi rất nhiều. Cái sợ đó đưa tới sự chia rẽ, bạo động, đưa tới nghi ngờ, đưa tới khủng bố và chống khủng bố. Vì vậy bố thí là một trong sáu phương pháp thực tập để đưa mình từ bờ của khổ đau, của hệ lụy đi sang bờ của giải thoát, của an lạc, của tình thương, của hạnh phúc. Bồ Tát Quan Thế Âm là một vị bồ tát chuyên môn ban tặng sự không sợ hãi.

Phụng chú đắc đạo giả: Biết phụng sự những bậc đắc đạo. Đây là vấn đề đầu tư. Mình biết bố thí một cách bình đẳng không kỳ thị rồi nhưng mình cũng biết đầu tư nữa. Những bậc đắc đạo, những người có trí sáng thì sự có mặt của những vị đó rất có lợi cho quần chúng, cho nhân gian, tại vì có mặt của những người đó là có nhiều ánh sáng, có nhiều trí tuệ vì vậy giúp người ta sẽ không đi lầm đường, lạc lối, xuôi về ba

nèo xấu ác. Do đó mình phải đặc biệt yểm trợ những bậc đặc đạo, mình không kỳ thị, nhưng mình đặc biệt chú trọng tới các vị ấy, đó là vấn đề đầu tư. Đây là giá trị đạo đức, giá trị trí tuệ. Ở trong kinh Tứ Thập Nhị Chương có một đoạn khi mình mới nghe thì giống như là bố thí không có bình đẳng, đoạn đó nói rằng cho một người ác ăn cơm, không có công đức bằng cho một người hiền ăn cơm. Tại vì cho người hiền ăn cơm tức là đầu tư vào người hiền, người hiền đó có thể giúp được rất nhiều người. Cố nhiên là người ác khi đói cũng khổ, cho nên cũng cho họ ăn cơm, nhưng nếu mình có cơ hội cho người hiền ăn cơm thì công đức còn nhiều hơn nữa. Nó có nghĩa không phải là mình không cho người ác ăn cơm, nhưng trong khi bố thí thì có sự đầu tư vào trong đó. Thành ra hai cái không chống đối với nhau, nó có thể đi đôi với nhau, một bên là tâm không kỳ thị, một bên là ý hướng muốn đầu tư, nó tế nhị lắm.

Diệc kính chư thiên nhân: Biết tôn quý những kẻ đáng tôn quý trong hai giới nhân và thiên. Nó cũng nằm trong tinh thần đó, nghĩa là mình phải có sự đối xử đặc biệt, tôn kính đối với người đáng tôn kính, tại vì những người đó có đạo hạnh, họ có trí tuệ. Mình yểm trợ cho những người đó thì nó có lợi lạc nhiều cho thế giới của mình. Tôn kính bậc đáng kính, cái này cũng có trong bản chữ Pāli.

Phần cuối

Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng ngày 13.12.2009 tại chùa Cam Lộ – Xóm Hạ trong thiền đường Hội Ngàn Sao trong mùa An Cư 2009-2010.

Một buổi sáng, sau khi ngồi thiền, trong lúc chúng ta đi từ thiền đường Chuyển Hóa về lại phòng mình trong không khí ban mai rất trong lành, chúng ta có thể thưởng thức từng hơi thở, từng bước chân của mình. Nếu biết đi cho chánh niệm thì mỗi bước chân đều có thể đem lại cho mình rất nhiều hạnh phúc. Buổi chiều cũng vậy, ngồi thiền xong đã sáu giờ mấy, trời bắt đầu tối và không khí ở bên ngoài rất trong lành, mát mẻ và mình có thể đi từng bước hết sức thanh thoi, hết sức nuôi dưỡng.

Tôi nhớ hồi đầu năm nay, Tết âm lịch năm 2009, vùng này có bão, các xóm của Làng Mai bị cúp điện. Tôi bị chóng mặt, đầu choáng váng, ngồi không vững, mỗi khi ngồi dậy là cái đầu xoay xoay rất khó chịu. Tôi cũng không thể nào đi từ phòng mình tới phòng vệ sinh được. Cố gắng hết sức, vịn vào tường, đi từng bước một mà cũng không đi được, rất là khó khăn, thành ra tôi phải nhờ người đem tới một cái chậu để đi tiểu ngay trong phòng. Tình trạng đó cứ kéo dài suốt cả tuần lễ. Bây giờ tôi đã hết chóng mặt, nên đi lại rất dễ dàng và mỗi khi tôi nhớ tới mấy ngày mình bị chóng mặt, đi không được thì mỗi bước chân của tôi đều có hạnh phúc. Chỉ cần nhớ tới mấy ngày khó khăn đó và mong ước đi được những bước chân cho vững thì tự nhiên mình có cảm tưởng là mình rất may mắn.

Bài kệ thứ 13:

Thường dục ly tham dâm
 Ngộ si sân nhuế ý
 Năng tập thành đạo kiến
 Thị vi tối cát tường

常欲離貪婬
 遇癡瞋恚意
 能習成道見
 是為最吉祥

Biết xa lìa tham dục

Sân hận và si mê

Thường tu tập để mong đạt được chánh kiến

Đó là điểm lành lớn nhất.

Thường dục ly tham dâm, Ngộ si sân nhuế ý: Có nghĩa là mình luôn luôn muốn lìa bỏ cái ham muốn và nhất là cái ham muốn về sắc dục. Mỗi khi có ham muốn, si mê và sân hận phát khởi thì mình phải nhận diện được nó. Chữ ngộ này có nghĩa là gặp.

Năng tập thành đạo kiến: Nhờ đó mà thấy được con đường thực tập, con đường Tứ Diệu Đế. Mình biết rằng tham, sân và si gây ra khổ đau, nhìn vào những khổ đau để thấy được gốc rễ của nó, thấy gốc rễ rồi thì sẽ thấy được con đường để chuyển hóa, đó là đạo kiến. Đạo kiến là thấy được con đường Bát Chánh, thấy được Tứ Diệu Đế.

Trong đạo Bụt mình thường hay nói tới ba năng lượng, ba chất độc (tam độc): tham dục, sân hận và si mê. Những chất độc này nó là những tâm hành, nó tiêu hủy thân tâm của mình và tiêu hủy thế giới. Có những chất độc thuộc về phạm vi hóa học ; vật lý hiện đang làm ô nhiễm môi trường, những chất độc hóa học đi vào trong nước, trong không khí, trong đất gây độc hại cho sự sống, đang tiêu diệt sự sống và các nhà khoa học, các nhà chính trị đang tìm cách khử diệt nó. Hiện giờ địa cầu bị hâm nóng là do chất khí CO₂ quá nhiều trong không khí gây nên hiệu ứng nhà kính vì vậy nên các nhà khoa học đang tìm cách để chuyển hóa hoặc giảm bớt

nó. Khoa học nói rằng mình có thể cô đọng chất CO_2 lại, nhốt vào trong tảng đá lớn rồi chôn ở trong lòng đất. Họ còn cho chúng ta biết rằng cây cối có khả năng hút chất CO_2 và chuyển hóa, nhưng hiện nay chúng ta không những không có đủ cây cối mà chúng ta còn chặt thêm cây, đốt thêm rừng. Trong nông nghiệp, khi trồng trọt mình sử dụng quá nhiều chất độc hóa học, làm ô nhiễm đất đai, sông hồ, làm ô nhiễm luôn cơ thể của con người. Trong công nghệ, sự sử dụng xe hơi và kỹ thuật chăn nuôi cũng tạo ra rất nhiều chất độc. Nếu khí hậu thay đổi mà mình không thể ngăn cản được thì trái đất nóng lên, băng tan thành nước, những thành phố gần bờ biển bị tràn ngập và hàng triệu người sẽ bị chết. Người ta biết trước như vậy.

Trong kinh này thì nói tới độc tố tâm lý, là tham, sân và si. Sự tàn phá của các độc tố này cũng ghê gớm không kém gì độc tố hóa học. Ví dụ như chuyện tham, vì tham cho nên có chiến tranh. Muốn xứ mình có đủ năng lượng cho guồng máy khổng lồ của quốc gia cho nên mình đem quân đội đi xâm chiếm vùng có dầu lửa. Tham lam, sợ hãi là những chất độc tâm lý, chứ không phải chất độc vật lý. Chính chất độc tâm lý đó tạo ra chiến tranh, gây nên đổ vỡ. Nếu có chiến tranh, nếu có khủng bố, và có chống khủng bố thì tất cả đều do sợ và bạo động (sân tức là bạo động) mà ra. Cái sợ, cái tham và cái sân có sức tàn phá ghê gớm. Những chất độc đó do mình chế tác ra quá nhiều trong đời sống hàng ngày và sức mạnh của chất độc tâm lý đó tàn phá đời sống của mình còn nhiều hơn là chất độc hóa học.

Ví dụ như chuyện tham dâm, chứng bệnh AIDS được truyền qua con đường dâm dục với những người đồng tính và những người dị tính. Bệnh AIDS đó tiêu diệt hàng triệu người ở Châu Phi cũng như ở chỗ khác. Lưỡi hái của thần Chết AIDS kết liễu sinh mạng hàng triệu người và sức tàn

phá của nó còn mạnh hơn sức tàn phá của trái bom nguyên tử. Chuyện không giữ giới thứ ba đã để cho con vi khuẩn đó được truyền đi một cách rất mau chóng qua đường dâm dục và làm cho hàng triệu người chết. Hai trái bom nguyên tử bỏ xuống Hiroshima và Nagasaki giết chết khoảng 200.000 (hai trăm ngàn) người, còn bệnh AIDS đã giết hàng triệu người. Thành thử mình đừng nói chỉ có chất độc hóa học mới độc hại cho sự sống mà chất độc trong tâm cũng ghê gớm lắm. Tu là để nhận diện chất độc ở bên trong và tìm cách để chuyển hóa những chất độc đó.

Bài kệ này cho ta biết rằng mỗi khi có tâm hành tham dục phát khởi thì mình phải có khả năng nhận diện nó, tại vì nó có sức phá hoại rất lớn, nó tiêu diệt mình và những người chung quanh mình. Mình phải dùng phương tiện nào để có thể chuyển hóa nó ? Đức Thế Tôn dạy rất kỹ, nếu có niệm, định, tuệ thì mình có thể ngăn chặn và chuyển hóa được tâm hành tham. Khi khát nước mà thấy một ly nước màu hồng rất đẹp thì mình thấy thèm và rất muốn uống, nhưng người ta cảnh báo nếu uống nước này vào sẽ chết, nếu không chết thì cũng ngất ngư và vì khát quá cho nên mình muốn uống, nhưng nhờ có trí tuệ cho nên mình đã không uống, tại vì mình biết rằng uống vào sẽ chết. Khi một tâm hành bạo động, sân hận phát khởi, là một hành giả mình phải có khả năng nhận diện được nó: Thờ vào tôi biết đây là năng lượng của bạo động, giận hờn, năng lượng này đang tàn phá tôi và đẩy tôi tàn phá người khác cho nên tôi phải tìm cách hóa giải nó.

Theo phương pháp là phải có tuệ, phải có từ bi, và hiểu. Mà hiểu được thì có thể thương được và khi có hiểu, có thương thì cơn giận kia tan biến. Là người tu, mình phải biết cách dùng tâm hành này để chuyển hóa tâm hành kia. Những tâm hành như niệm, định, tuệ, từ, bi, hỷ, xả mình có thể chế tác

được và khi có những tâm hành đó rồi thì mình có thể chuyển hóa được tâm hành sân, si, mạn, nghi, kiêu, sợ hãi v.v...

Ngoài đời người ta lo đối trị với chất độc hóa học còn trong đạo, mình lo đối trị độc tố trong tâm. Mình phải gọi được tên của từng độc tố một, phải học cách để có thể nhận diện từng độc tố đó và biết cách trung hòa, hóa giải chúng. Vì đạo Bụt thấy rằng khổ và vui tương tức, hoa và rác tương tức. Nếu hoa và rác đều là chất hữu cơ thì hoa có thể trở thành rác và rác có thể trở thành hoa. Tâm hành cũng vậy, thương cũng có trở thành ghét. Ban đầu thương nhau quá, nhưng nếu không biết cách thương thì sau vài năm thương biến thành ghét. Cái thương và cái ghét cũng là chất hữu cơ cho nên cái thương trở thành cái ghét được thì cái ghét cũng có thể trở thành cái thương được. Nếu biết ủ phân, ủ rác cho khéo thì mình có chất bổ nuôi hoa, cho nên mình không sợ. Những chất liệu tham, sân, si không phải đào đất chôn kỹ như người ta nghĩ tới chuyện chôn CO₂ mà có thể chuyển rác thành hoa được. Có niệm, có định, có tuệ thì có từ, có bi, có tha thứ, có bao dung. Có tuệ, có từ, có bi thì mình có thể chuyển hóa được tâm hành độc hại trong con người của mình và giúp chuyển hóa tâm hành đó cho xã hội. Đó là bốn phận của người tu.

Ở ngoài đời họ có phòng thí nghiệm nghiên cứu thế nào để chuyển hóa chất độc hóa học, còn mình ngồi trong thiền đường nghiên cứu làm sao để chuyển hóa được độc tố ở trong lòng tiết ra, đó là công việc của người hành giả. Khi năng lượng của tham biểu hiện và bốc cháy thì thân thể và tâm hồn của mình cũng bị thiêu đốt. Có ngọn lửa tham dục trong lòng thì mình không thấy an, không thấy lạc, không có hạnh phúc gì hết. Con người mà bị lửa tham đốt cháy thì rất là khổ. Người đó có thể làm bất cứ cái gì và có thể gây ra khổ đau cho những người chung quanh. Nhưng nếu người đó có tu

hoặc có người khác chỉ cho phương pháp tu để người đó có trí tuệ, có từ bi thì tự nhiên ngọn lửa tham đó tắt đi. Khi ngọn lửa tham tắt đi thì ta cảm thấy mát mẻ thanh lương, giống như có cơn mưa vừa mới rơi xuống. Lúc đó mình có tâm hành gọi là vô tham, mà có tâm hành vô tham thì mình có an lạc, có hạnh phúc. Kỳ sau, khi ngọn lửa tham cháy lên thì mình phải làm thế nào để cho ngọn lửa đó được dập tắt.

Ngọn lửa tham bốc cháy, nếu không phải ngọn lửa tham của một người mà là ngọn lửa tham của một đám người thì nó cháy dữ dội lắm. Ngọn lửa sân cũng vậy, khi ngọn lửa sân hận cháy lên thì mình mất hết an lạc, mình muốn đập, muốn phá, muốn tiêu diệt thế giới. Dễ sợ lắm, nhất là khi ngọn lửa đó là ngọn lửa sân tập thể thì không gì có thể ngăn chặn được. Các nhà khoa học làm thế nào để đối phó với ngọn lửa sân tập thể? Chiến tranh là kết quả của tham và sân tập thể. Ngọn lửa sân cũng tạo ra tình trạng nóng bức như ngọn lửa tham và khi biết chế tác những giọt nước từ bi để tưới lên thì nó sẽ dịu xuống.

Trừ nhiệt nhão dī giai đắc thanh lương: Trừ sự nóng bức là được mát mẻ. Cho nên thường thường tượng đức Bồ Tát Quan Thế Âm tay trái cầm tịnh bình có nước của từ bi và tay phải cầm một nhánh dương liễu, nhúng vào nước từ bi mà rải thì tất cả phiền não, nóng bức trở thành thanh lương.

*Đầu cành dương liễu vương cam lộ
Một giọt mười phương rưới cũng đầy
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết
Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây
(Thơ Sư Ông Làng Mai)*

Đó là phép lạ của người tu, người tu phải có khả năng diệt trừ được ngọn lửa của tham dục, ngọn lửa của sân hận và si mê, những ngọn lửa đưa tới sợ hãi, lo lắng, tuyệt vọng. Tu

phải có mục đích rõ ràng, mình phải học cách để khi nào ngọn lửa tham, ngọn lửa sân bốc lên thì mình phải biết cách xử lý. Ở ngoài đời, để đối phó với chất độc hóa học người ta mới nghiên cứu, thí nghiệm. Ở trong đạo cũng vậy, để đối phó với chất độc trong lòng thì mình cũng nghiên cứu, học hỏi và thực tập. Mình biết rằng hạnh phúc làm sao có được nếu mà lửa tham, lửa sân, lửa ganh tỵ, lửa sợ hãi tiếp tục bùng cháy. Trong bài kệ này mình học rằng: Biết xa lìa tham dục sân hận và si mê thì mình phải có khả năng nhận diện để có thể có một cái thấy chính xác về con đường chuyển hóa.

Năng tập thành đạo kiến: Mình phải có khả năng tự luyện tập cho quen để mỗi khi thấy cái tham, cái sân, cái si bốc lên thì nhìn sâu vào trong đó để nhận diện học hỏi và tìm thấy được phương pháp thoát ra. Mình có thể rèn luyện mình để thực hiện được sự đạo kiến, tức cái thấy về Tứ Đế và Bát Chánh Đạo. Trong nguyên văn bản kinh có *arya*, *saccana*, *dassana*. *Dassana* tức là phải nhìn và thấy được cho sâu ở trong đó. *Arya* là diệu tức màu nhiệm. *Saccana* là đế, đế là sự thật. Có bốn sự thật mầu nhiệm là: Khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế. Đạo kiến này có nghĩa là thấy được Tứ Đế và Bát Chánh Đạo. Con đường Bát Chánh là con đường giúp cho mình đối phó, xử lý được những chất độc được chế tạo, được biểu hiện ra trong tâm thức của mình và trong tâm thức cộng đồng.

Người ta nói sức tàn phá của bom đạn, của chất hóa học mà người ta không nói một cách kỹ lưỡng tới sức tàn phá của tâm hành, như tham đắm, giận hờn, ganh tỵ, si mê, nó có tác dụng phá hoại rất là lớn. Bây giờ bệnh AIDS đã tàn phá hàng triệu người, hàng triệu người đang chết từ từ, tại vì họ không thực tập giới thứ ba. Có những em bé mới sinh ra đã mang căn bệnh đó rồi, đây là tai họa rất lớn. Mình dịch lại cho sát với nguyên văn hơn:

Biết xa lìa tham dục

*Biết nhận diện và xử lý sân hận và si mê mỗi khi chúng phát khởi
Để tập luyện mà có được cái thấy chính xác về Bát Chánh Đạo
Đó là điểm lành lớn nhất*

Ở trong Bát Chánh Đạo có:

- Chánh kiến: là thấy đúng, cái thấy tương tức, cái thấy không kỳ thị
- Chánh tư duy: tư duy đi theo chiều hướng của hiểu và của thương
- Chánh ngữ: lời nói đi theo chiều hướng của hiểu và thương
- Chánh nghiệp: hành động cũng đi theo chiều hướng hiểu và thương.
- Chánh tinh tấn: bỏ công phu ra tu tập, luyện cho mình có được một cái thấy chính xác.
- Chánh mạng: có nghề nghiệp, có phương tiện sinh sống mà nó không đi trái với chánh kiến. Nghề nghiệp của mình không đem lại sự tàn hại cho con người, cho những loài khác và cho môi trường của sự sống
- Chánh niệm: ý thức được những gì đang xảy ra trong mình và xung quanh mình
- Chánh định: duy trì được cái thấy chính xác

Nhưng tất cả đều được soi sáng bởi chánh kiến. Tập thành đạo kiến là luyện tập như thế nào để thấy được con đường Bát Chánh Đạo. Chánh kiến tức là tuệ, là hoa trái của sự thực tập. Mình ngồi thiền, mình tu tập để đạt tới cái thấy chính xác, đó gọi là chánh kiến, là trí tuệ, là bát nhã. Cái thấy đó là cái thấy không kỳ thị, không lưỡng nguyên, một khi có cái

thấy đó thì không còn tham đắm, giận hờn, ganh tỵ nữa. Cái đó gọi là Bát Nhã Ba La Mật, tức là trí tuệ đưa tới bờ bên kia.

Có chánh kiến rồi sẽ có chánh tư duy. Tư duy trên căn bản chánh kiến thì tư duy này cũng không kỳ thị, không lưỡng nguyên, tư duy theo tuệ giác tương tức. Tư duy như vậy thì sẽ không còn tham, sân, si. Có chánh kiến sẽ có chánh ngữ: lời nói này tạo ra sự hòa hợp mà không gây chia rẽ. Có chánh kiến rồi sẽ có chánh nghiệp: hành động của mình mang tính cách che chở, bảo hộ, cứu trợ, nó không tàn sát, kỳ thị nữa. Có chánh kiến thì mới có chánh tinh tấn, chánh mạng. Có chánh kiến thì mới có chánh niệm và chánh định. Tóm lại chánh kiến đưa tới bảy cái chánh kia.

Niệm, định càng hùng hậu thì tuệ giác càng lớn. Vì vậy cho nên chúng ta biết rằng trái tim của sự thực tập đạo Phật là tam vô lậu học, tức là niệm, định, tuệ. Niệm, định, tuệ là tam học (*the three kinds of trainings*). Chánh niệm hùng hậu thì có chánh định. Chánh niệm và chánh định hùng hậu thì có chánh kiến, tức là tuệ giác, tức là có cái thấy rất là sáng rõ. Có cái thấy sáng rồi thì tư duy cũng đúng, nói năng cũng đúng và hành động cũng đúng, càng sáng thì làm càng đúng. Vì vậy cho nên trái tim của sự thực tập đạo Phật là niệm (*smṛti*), định (*samādhi*), tuệ (*prajna*).

Đặt vấn đề là làm sao giải quyết được vấn nạn của xã hội, của gia đình, của trái đất thì câu trả lời là phải sử dụng Bát Chánh Đạo và phải sử dụng Bát Chánh Đạo một cách thông minh, có phương pháp thì tự nhiên ta đối phó được với những chất độc tiết ra từ trong tâm của mình. Trước hết là sự thèm khát, mình phải đối trị được với thèm khát. Thứ đến là sự giận hờn, si mê, bạo động, nó đốt cháy thế gian, nó đốt cháy con người của mình do đó mình phải có trí tuệ, phải có từ bi để xử lý nó. Làm sao có từ bi nếu không có trí tuệ? Tất cả đều nằm ở

chỗ này: năng tập thành đạo kiến, làm thế nào luyện tập, để có cái thấy về Tứ Diệu Đế, về Bát Chánh Đạo?

Bài kệ 14:

Nhược dĩ khí phi vụ	若以棄非務
Năng cần tu đạo dụng	能勤修道用
Thường sự ư khả sự	常事於可事
Thị vi tối cát tường	是為最吉祥

*Biết buông bỏ những nghiệp vụ phi nghĩa
Có khả năng áp dụng đạo pháp vào đời sống hằng ngày
Biết theo đuổi một lý tưởng đáng được theo đuổi
Đó là điềm lành lớn nhất*

Nhược dĩ khí phi vụ: Phi vụ tức là những nghiệp vụ không chánh đáng. Những cái gì gây ra tai hại cho con người và thiên nhiên thì dù nó đem lại lợi tức nhiều cũng phải bỏ. Cái gì đem danh, đem lợi nhiều, nhưng nó tàn hại con người và thiên nhiên đều phải bỏ hết. Chữ vụ ở đây nghĩa là nghiệp vụ. Phi vụ là nghiệp vụ phi nghĩa. Biết buông bỏ những nghiệp vụ phi nghĩa.

Có ông làm một nghề giàu rất mau, mỗi năm thu lợi hàng triệu, hàng tỉ EU. Ông ta cũng biết rằng những sản phẩm mà hãng của ông sản xuất ra nó đầu độc con người, đầu độc trẻ em và đầu độc người lớn. Nhưng vì lợi nhuận của nó lớn quá nên ông ta không buông bỏ được. Ví dụ như ngành sản xuất súng đạn, bán rất chạy, tại vì thiên hạ cần mua súng đạn. Nước Mỹ, Pháp và Anh đều có những xưởng chế tạo vũ khí rất lớn và tiền chảy vào đó rất nhiều, nó cũng cung cấp công ăn việc làm cho nhiều người. Vì vậy cho nên nước Mỹ, Pháp, Anh không bỏ được nghiệp vụ sản xuất súng đạn, cái đó gọi là nghiệp vụ phi nghĩa. Trong khi những em bé ở các nước nghèo đói, nó chia bàn tay ra với cái bát mè của nó một, hai,

ba giờ đồng hồ rồi mà không có được một miếng bánh mì hoặc một miếng cơm. Đáng lý ra phải lấy tiền mua cơm cho nó thì mình lại lấy tiền đó đi mua súng đạn trong khi cái mà nó cần là cơm chứ không phải súng đạn.

Nếu dân chúng không biết những gì xảy ra (tức là không có niệm) và cứ để cho chính quyền tiếp tục làm như vậy thì phải biết rằng mình đang xây dựng nền kinh tế của mình bằng những nghiệp vụ phi nghĩa. Khi có đủ niệm, định rồi thì sẽ có tuệ. Có tuệ rồi thì mình có đủ sức mạnh để có thể ngưng lại những nghiệp vụ phi nghĩa. Mình phải trình bày sự thật, phải làm cho mọi người thấy được sự thật. Phải có cái thấy đó rồi mới mong có sự thay đổi, nếu không thì tình trạng sẽ vẫn tiếp tục diễn ra.

Năng cần tu đạo dụng: Có khả năng áp dụng đạo pháp vào đời sống hàng ngày. Giáo pháp mà mình học hỏi phải làm thế nào để áp dụng được trong đời sống hàng ngày, đó là đạo dụng. Còn mình chỉ nói lý thuyết mà không áp dụng được thì không ích lợi gì, cho nên mình mới sử dụng danh từ Đạo Phật Ứng Dụng. Làm sao ứng dụng được? Ứng dụng đạo Phật như thế nào để có thể chuyển hóa được, dập tắt được những ngọn lửa tham, ngọn lửa sân, ngọn lửa sợ hãi, nghi ngờ ở trong lòng người? Phải cụ thể lắm mới được. Bắt đầu bằng chánh niệm để thấy được, nhận diện được những khổ đau đang có mặt, rồi nhìn vào trong bản chất những khổ đau để tìm ra gốc rễ, lúc đó mình mới có thể thấy được con đường đạo kiến (tập thành đạo kiến). Thấy được con đường đạo kiến mình mới có thể áp dụng được đạo Phật vào trong đời sống hàng ngày.

Những nhà chính trị, những nhà doanh nghiệp có những khổ đau, khó khăn của họ và mình phải nhận diện những khó khăn, khổ đau của họ trước khi mình hiến tặng cho họ những phương pháp để họ có thể tu tập, chuyển hóa.

Tôi nhớ lần đầu tiên mở khóa tu cho giới doanh nghiệp ở Làng Mai, tôi phải học hỏi rất nhiều. Tôi phải viết thư, phải cầu cứu với các bạn hữu, với các Phật tử xin họ nói cho tôi biết nhiều hơn về những khổ đau, những khó khăn của các nhà doanh nghiệp. Các bạn đã gửi tới cho tôi rất nhiều bài về những thành công, những thất bại, những lo lắng, những khổ đau của giới nhà giàu, giới doanh thương và tôi đã nghiên cứu những tài liệu ấy rất kỹ. Do đó, đến khóa tu tôi mới đưa ra được những phương pháp để họ có thể ứng dụng vào đời sống hàng ngày. Sau đó có những nhà doanh nghiệp viết thư cho tôi nói rằng: “Thầy ơi, khóa tu dành cho giới doanh thương đã giúp chúng tôi rất nhiều. Lần đầu tiên chúng tôi có cơ hội nhìn lại cuộc đời của mình, nhìn lại những đau khổ, những vấn đề của chúng tôi, lần đầu tiên chúng tôi thấy có ánh sáng. Khóa tu chấm dứt ba bốn tháng rồi nhưng chúng tôi tiếp tục có thêm tuệ giác. Tuệ giác tới hàng ngày nhờ khóa tu đó, bây giờ chúng tôi thấy rõ hơn con đường mà mình phải đi và những phương pháp để đối trị với những khổ đau, những khó khăn trong đời sống hàng ngày”.

Sau khóa tu có nhiều nhà doanh nghiệp đã viết thư báo cáo như vậy và những bài pháp thoại trong khóa tu đã được đánh máy và in thành một cuốn sách bán rất chạy tại Mỹ và Hàn Quốc đó là cuốn *Power*, bản tiếng Việt của cuốn sách đó có tựa là *Quyền Lực Đích Thực*. Cuốn sách *Power* cũng như khóa tu đó là Đạo Phật Ứng Dụng cho những nhà doanh thương, những nhà chính trị. Hiện tại cuốn sách đó được lưu hành rộng rãi trong rất nhiều nước.

Bây giờ ở Việt Nam cuốn sách bán chạy nhất của tôi là cuốn *Giận*. Hình như bên đó người ta đang giận hơi nhiều, tại vì khổ nhiều quá, giận nhiều quá cho nên mới mua cuốn sách *Giận* của tôi để đọc cho bớt giận. Vì vậy cuốn sách đó bán chạy không phải là tin mừng đâu. Cuốn *Giận* (*Anger*) cũng

bán rất chạy ở bên Mỹ. Cuốn *Anger* xuất hiện bên Mỹ rất đúng lúc, nó xuất hiện vào thời điểm 11.9.2001. Còn bên Hàn Quốc chỉ trong vòng một năm mà bán trên một triệu cuốn. Trong cuốn *Giận* có những phương pháp thực tập giúp đối trị với ngọn lửa giận đang phừng phực bốc cháy, đó là Đạo Phật Ứng Dụng.

Chúng tôi cũng đã tổ chức khóa tu cho các nhà tâm lý trị liệu. Khóa tu đầu tiên được tổ chức ở Colorado và sau đó chúng tôi còn tổ chức nhiều khóa tu nữa. Những gì mà đức Thế Tôn dạy về tâm, về phương pháp điều phục tâm, đã được đem ra chia sẻ với các nhà tâm lý trị liệu. Chư tổ nói rằng nếu mình biết được sự vận hành của tâm như thế nào thì sự thực tập sẽ dễ dàng hơn. Vì vậy cho nên tôi có viết cuốn sách *The Mind of Transformation, Understanding Our Mind*, đó cũng thuộc về phạm vi Đạo Phật Ứng Dụng trong lĩnh vực tâm lý trị liệu.

Chúng tôi cũng đã có những khóa tu cho giới công an, cảnh sát và những người cai tù ở thành phố Madison (Wiscosin, USA). Tôi nhớ là trước khi mở khóa tu, tôi phải học nhiều lắm, phải học về những khó khăn, khổ đau của giới công an, cảnh sát, của giới nhà tù và tìm ra những sự thật rất đau lòng là: Mỗi năm ở bên Mỹ có khoảng 300 người cảnh sát tự tử bằng súng của chính mình, họ lấy súng của chính họ để tự sát. Mới nhìn vào mình tưởng ông cảnh sát oai lắm, có quyền hành ai cũng sợ, nhưng kỳ thực ông không có quyền gì hết, những quyền đó ông không sử dụng được cho chính ông và rốt cuộc ông bất lực, ông phải tự tử bằng súng của mình. Trước khi mở khóa tu cho cảnh sát, tôi cũng phải tìm hiểu nhiều lắm, tôi phải thấy được những khó khăn, bức xúc, tuyệt vọng khổ đau của họ thì tôi mới có thể trình bày Bát Chánh Đạo như thế nào để phù hợp với họ mới giúp cho họ được. Tôi rất cảm động khi thấy những chú cảnh sát Hoa Kỳ to lớn như vậy mà đi từng bước thiền hành, chậm rãi, thờ ra,

thở vào những hơi thật dài, đối với họ chuyện này rất là khó, nhưng một hồi rồi cũng làm được như thường. Tôi có một vị đệ tử là giáo thọ cư sĩ tên là Cheri Maples, ngày xưa cô cũng làm sĩ quan trong giới cảnh sát và trong gần hai mươi năm thực tập theo Làng Mai thì Cheri Maples đã áp dụng phương pháp Bát Chánh Đạo để huấn luyện cảnh sát và đã đạt được nhiều kết quả rất tốt. Đó là Đạo Phật Ứng Dụng.

Chúng tôi có những khóa tu cho giới giáo chức, giúp cho thầy giáo, cô giáo có hạnh phúc hơn khi giảng dạy cho học trò. Tại vì thầy cô giáo cũng có rất nhiều khó khăn và học trò của họ cũng có rất nhiều khó khăn. Tại Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu, chúng tôi dự tính sẽ mở những khóa tu cho các bậc làm cha mẹ đang có khó khăn với con cái, cho những người trẻ đang có khó khăn với bố mẹ hay cho những người vừa khám phá ra mình bị bệnh nan y, cho những người vừa mới mất người thân, tất cả những khóa tu đó đều thuộc về phạm vi của Đạo Phật Ứng Dụng. Chúng tôi sắp có khóa tu cho những người trẻ chuẩn bị thành hôn, giúp họ chuẩn bị trước những phương pháp thực tập để đừng rơi vào những lỗi lầm sau khi thành hôn rồi hối không kịp. Đó là những cố gắng của chúng tôi trong thế kỷ 21, đem Đạo Phật Ứng Dụng vào trong đời sống hàng ngày, gọi là Đạo Phật Ứng Dụng, tiếng Anh gọi là *Applied Buddhism*. Bây giờ cơ sở của Viện Phật Học Ứng Dụng nằm ở bên Đức và các trung tâm khác như là Làng Mai, Lộc Uyển hay Bích Nham... đều trở thành phân viện của Viện Phật Học Ứng Dụng. Sau này nếu mình có Bát Nhã mới thì Bát Nhã cũng trở thành phân viện của Viện Phật Học Ứng Dụng. Đạo Phật phải ứng dụng được thì mới có ích lợi, chứ học lý thuyết suông sẽ không đưa tới đâu.

Thường sự ư khá sự: Sự ở đây có người dịch là thờ. Thờ ông bà, cha mẹ hay thờ chồng. Sự có nghĩa là phụng sự, ở đây tôi dịch là lý tưởng phụng sự.

Thường sự ư khả sự, biết theo đuổi lý tưởng đáng được đeo đuổi. Cái gì mà mình cho là cao đẹp nhất và đáng để cho mình đầu tư tất cả con người của mình vào thì mình mới làm, chứ không phải ai mời gì cũng làm. Tham gia chuyện này, tham gia chuyện kia, rốt cuộc chẳng làm được gì hết. Phải chuyên tâm vào một cái mà mình cho là cao đẹp nhất để không mất thì giờ của mình.

Bài kệ thứ 15

Nhất thiết vì thiên hạ

一切為天下

Kiến lập đại từ ý

建立大慈意

Tu nhân an chúng sinh

修人安眾生

Thị vi tối cát tường

是為最吉祥

Vì tất cả nhân loại

Vun bón tâm đại từ

Nuôi dưỡng tình thương để đem lại an bình cho thế gian

Đó là điềm lành lớn nhất

Nhất thiết vì thiên hạ: Thiên hạ là nhân loại. Vì thiên hạ kiến lập đại từ ý. Đại từ là maha maitri, maha karuna. Mình là người Phật tử, mình là học trò của Bụt, là sự nối tiếp của Đức Thế Tôn thì mình phải làm phát khởi tình thương lớn. Phải có tình thương lớn và tình thương lớn đó để cho tất cả nhân loại.

Kiến lập đại từ ý: Dồn hết tất cả năng lượng vì thiên hạ (*humanity*) mà kiến lập một chí nguyện lớn (đại từ ý).

Vì tất cả nhân loại

Vun bón tâm đại từ

Mình có thể dịch là phải làm phát khởi tâm đại từ để phục vụ cho toàn thể nhân loại. Vì nhân loại phát khởi tâm đại từ (*the mind of love*) mà mình hay nói là bồ đề tâm. Bồ đề tâm tức là tâm giác ngộ (*the mind of enlightenment*). Trí tuệ đi đôi

với tình thương, hề có trí tuệ là có tình thương lớn, vì vậy cho nên tâm đại từ tức cũng là tâm đại trí và tâm đại từ ở đây cũng là bồ đề tâm. Phải phát khởi tâm bồ đề, phát khởi lý tướng đại từ, đại bi để tiếp nối đức Thế Tôn. Đại từ ý là bồ đề tâm, là đại bi tâm.

Tu nhân an chúng sinh: Trong bản in Đại Tạng đời Tống, đời Minh thì chữ nhân là nhân từ và vì vậy có nhiều thầy dịch là nuôi dưỡng tình thương. Bây giờ theo tôi nghĩ thì mình dùng chữ nhân là người, nuôi dưỡng con người, tại vì nếu con người mà thành công được thì những loài khác trên thế gian sẽ được hưởng. Thành ra thay vì dùng chữ nhân là nhân từ thì mình dùng chữ nhân là người ở trong bản Đại Chánh Tân Tu này, tức là phải xây dựng con người. Con người bị tàn phá hơi nhiều thành ra phải chỉnh lý con người lại, trồng người, dựng người, phục hồi lại con người tốt đẹp. Con người bây giờ bị thương tích, bị phá sản hơi nhiều cho nên không đóng được vai trò người anh của các loài. Con người đã tàn phá trái đất và làm cho tất cả các loài khác bị đau khổ, vì vậy phải tu bổ lại con người.

Chữ tu nhân ở đây, tôi muốn dịch là tu bổ lại con người, chứ không phải là tu tập lòng từ bi, tại vì từ bi đã nói trước rồi cho nên mình không cần phải lập lại nữa. Tu nhân tức là tu bổ lại con người để cho thế giới, cho các loài khác có một cơ hội. Những loài voi, cọp, sư tử, gấu, tôm, cá, khỉ, chim, tất cả các loài cầm thú, cỏ cây, đất đá sẽ được hưởng nếu con người được tu bổ lại. Thành ra tôi muốn giữ lại chữ nhân này, mình dịch là:

*Tu bổ con người để con người có khả năng đem lại an bình cho các loài khác trên thế gian
Đó là niềm lành lớn nhất*

Dịch như vậy thì lời kinh sẽ đẹp, sẽ sâu hơn. Lý tưởng của mình là phát tâm bồ đề, phát lời nguyện lớn, tình thương lớn. Việc làm trước nhất là tu bổ con người, điều này cũng phù hợp với đạo lý Đông phương ngày xưa: Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ. Phải tu bổ lại con người, phải xây dựng lại con người thì thế giới mới có một cơ hội. Vì vậy cho nên mình có thể nói đạo Phật có một nền nhân bản rất là vững mà con người là căn bản. Như tổ Lâm Tế của chúng ta nói: Con người là quan trọng nhất! Không phải Phật, Thánh là quan trọng, không phải Thiên Thần, không phải Tam thiên đại thiên thế giới, thiên đường, địa ngục là quan trọng mà chính con người là quan trọng nhất. Thành ra chủ nghĩa nhân bản rất là lớn, rất là vững mạnh và ý này càng rõ hơn trong bài kệ chót.

Bài kệ 16

Trí giả cư thế gian	智者居世間
Thường tập cát tường hạnh	常習吉祥行
Tự trí thành tuệ kiến	自致成慧見
Thị vị tối cát tường	是為最吉祥

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

Trí giả cư thế gian: Trí giả là bậc có trí tuệ, mà mình tu là để có trí tuệ. Những người có trí tuệ trong khi ở trong cuộc đời thì phải biết chế tác ra những điềm lành, chứ không phải đợi điềm lành từ bên ngoài tới. Câu này là câu trả lời trực tiếp của Bụt đối với những người phạm chí tối hỏi. Thường thường họ nói điềm lành là ở trên trời có mây ngũ sắc hay có gì xuất hiện như con chim phượng hoàng, con rùa lâu năm.

Nhưng mà những cái đó từ bên ngoài tới, còn chủ ý của Bụt thì những điếm lành phải từ ở bên trong đưa ra.

Thường tập cát tường hạnh: Bậc trí giả sống trong thế gian đừng chờ điếm lành từ bên ngoài đi tới mà phải tự chế tác ra điếm lành và tất cả những bài kệ này đều là để mình tự chế ra điếm lành.

Là bậc trí giả ở trong cuộc đời thường tự tập hạnh tạo tác những điếm lành cho tới khi mình thành tựu được tuệ giác lớn.

Tự trí thành tuệ kiến: Tức là thành Phật, đây là điếm lành lớn nhất.

Sau khi vị Phạm chí và các đệ tử được nghe những lời Bụt dạy họ rất hoan hỷ và nói rằng: “Bạch đức Thế Tôn, Thế Tôn là một bậc hiếm có, xin cho chúng con được quy y và làm đệ tử của Ngài”. Bụt nói được và tất cả những người đó đều trở thành đệ tử của Bụt.



Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**