

Lá thư tu học của tăng thân Thuyền Từ ở vùng Hoa Thịnh Đốn
Điện thư: thuyentu@crpcv.org

10413 Adel Road, Oakton, VA 22124
Trang nhà <http://crpcv.org/thuyentu/>

Sinh hoạt quán niệm tháng 11 năm 2010

- Ngày quán niệm đầu tháng 11 năm 2010 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 6 tháng 11 từ **9:00 giờ** sáng đến **4:00 giờ** chiều tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Kính xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền.
- Nửa ngày quán niệm với Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm ở Fairfax (MPCF) do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 20 tháng 11 từ 9:00 giờ sáng tới 1:00 giờ chiều tại UUCF.
- Một ngày quán niệm với MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 27 tháng 11 từ 9:00 giờ sáng tới 4:00 giờ chiều tại UUCF.
- Ngồi thiền vào mỗi tối thứ Năm trong tuần với MPCF từ 7:30 giờ tới 9:00 giờ tối tại UUCF.

Hình ảnh trong tháng: *Chuyến đi Canaan Valley, West Virginia của một số các anh chị trong tăng thân.*



Hình do các anh chị Chân Hỷ Đức, Chân Minh Tuệ, Tâm Minh Ân, và Chân Bích Thiên chụp.



Đề tài Pháp Đàm trong tháng:

Trong những ngày quán niệm sắp tới, chúng ta sẽ có cơ hội pháp đàm về Kinh Chiếc Lưới Ái Ân. Sư Ông đã giảng kinh này trong khóa tu mùa Xuân năm nay ở Làng Mai. Kính xin gửi đến các anh chị bản kinh này bằng tiếng Việt và tiếng Anh. Bản kinh tiếng Anh làm cho kinh tiếng Việt rõ nghĩa hơn. Hay nhất vẫn là nghe những bài giảng của Sư Ông, mình sẽ nắm vững vấn đề.

Kinh này không chỉ dành cho những người xuất gia, có lý tưởng giải thoát lớn mà còn khai thị cho những người tại gia. Tuệ giác của Bụt về vấn đề vương mắc thật sâu sắc. Chúng ta có thể đang rất khổ sở vì bị trôi buộc trong chiếc lưới này, nhưng vẫn không làm sao thoát ra được, mặc dù trong lòng rất muốn có an lạc và giải thoát. Sự mâu thuẫn này là một đề tài pháp đàm rất hay.

Các bài giảng của Sư Ông nằm ở trang web này:

<http://langmai.org/tu-hoc/phap-thoai/1487-phap-thoi-th-nm-va-ch-nht-hang-tun-2010.html>

Kinh Chiếu Lưới Ái ân

Sư Ông Làng Mai dịch từ Kinh Pháp Cú trong Hán tạng

*Vị gì chút phận bèo mây,
Làm cho biến ái khi đầy khi vơi.*

Nguyễn Du (Truyện Kiều)

Một bao máu mủ, bao năm khổ luyện ân tình!

Vua Trần Thái Tông (Khoá Hư Lục)

Ái ân lưới nợ đang tay xé.

Thiền Sư Nhất Hạnh (Kệ truyền đăng)

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. Kể đi tìm ái dục cũng giống như một con vượn chuyền cành tìm trái, từ cành này sang cành khác.
2. Ái dục buộc mình phải gánh chịu khổ đau. Ái dục làm cho mình bị vướng mắc vào cuộc sống trần tục. Những lo lắng và hoạn nạn do ái dục đưa tới cứ tăng trưởng đêm ngày, mọc kín như cỏ tranh.
3. Bị ái ân mê hoặc người ta sớm muộn gì cũng sẽ bị vướng vào dục tình. Cái lo lắng kia càng ngày càng lớn, giống như dòng nước rỉ, rỉ mãi cũng đầy hồ.



4. Ở đời có nhiều thứ lo lắng và đau buồn, nhưng không có thứ lo buồn nào lớn hơn cái lo buồn do ái dục đem lại. Buông bỏ được ái dục mới hết lo buồn.
5. Muốn tâm ý được an vui thì phải quyết tâm dứt bỏ ái ân. Không ân ái thì không còn phải đi vòng quanh trong cõi luân hồi, không còn phải mang nặng ưu tư, không còn thấp thỏm mong cầu những gì ô nhiễm. Không còn ái nhiễm thì sẽ được thực sự an vui.
6. Ân ái thâm trọng thì đến giờ lâm chung, bao quanh bởi những người thân thuộc, sẽ thấy con đường của lo lắng và sầu khổ dài như thế nào. Cái khổ do ân ái gây nên thường đưa ta tới những hoàn cảnh không an toàn, đầy tai ách.
7. Là người tu đạo, ta không nên đi về hướng ái dục. Phải bắt đầu bằng cách tìm diệt tận gốc cái cây ái dục để cho những cái rễ của nó không còn có thể đâm chồi lên được. Đừng làm như cắt cỏ lau, để sau khi được cắt rồi lau lại mọc lên như cũ.
8. Gốc cây ái dục sâu và vững. Tuy cây đã bị đổ, nhưng cành lá vẫn có thể sinh ra trở lại. Tâm ái dục chưa dứt trừ thì theo lẽ thường cái khổ do ái dục đem tới vẫn còn trở lại như thường.
9. Như con vượn nhảy ra khỏi cây này thì lại nhảy vào cây khác, người đời cũng thế, ra khỏi được một ngục tù ái dục này rồi lại lao mình vào một ngục tù ái dục khác.
10. Tâm ái dục là một dòng chảy thường xuôi theo dòng tập khí và dòng kiêu mạn. Những tư duy và nhận thức của ta đều có thể được tô điểm theo màu sắc ái dục và do đó chính mình tự che lấp sự thật và không thấy được sự thật.



11. Dòng suối tâm ý ấy cứ mặc tình trôi chảy khiến cho những nút thắt ái dục đan kết lại với nhau chằng chịt. Chỉ có tuệ giác chân thực mới có khả năng phân biệt và thấy rõ được điều này và giúp ta đoạn trừ được căn nguyên của nó nơi tâm ý.
12. Dòng suối ái dục thấm vào tư duy và nhận thức để lớn mạnh và quấn vào nhau. Nguồn suối ái dục sâu không đáy

kia làm cho cái già và cái chết tăng trưởng một cách rất mau chóng.

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

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

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



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

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

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

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

20-21. Tự quấn lấy mình trong chiếc lưới ái dục, tự che mình bằng chiếc dù ái dục là tự trói mình trong vòng hệ lụy như con cá tự chui vào trong một chiếc nơm, bị cái già và cái chết bắt theo và luẩn quẩn bên cạnh đối tượng ấy như một con bê đi tìm vú mẹ. Lìa bỏ được dục, không đi theo vết xe

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

22. Đi trọn được con đường, cởi bỏ được mọi ràng buộc hệ lụy, giải phóng được mọi phân biệt kỳ thị, vượt qua được các ý niệm lưỡng nguyên, đó mới thiết 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 hiển tặng, hiển 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 dừng sĩ.

30. Hết tham dục thì không còn sợ hãi. Lúc ấy ta mới được thành 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.

Sutra on the Net of attachment

Translated by Thich Nhat Hanh from the Chinese Dhammapada

*As light as a cloud or fine water grass
Yet it can fill or empty the ocean of love*

Nguyen Du (Tales of Kieu)

*What a bag of blood and puss,
How many years of
suffering and attachment!*

King Tran Thai Tong (Khoa Hu Luc)

You tear apart the net of love.

(from a Lamp Transmission Gatha)

1. When the mind goes in the direction of sensual love, the tree of sexual love springs up and quickly sprouts branches. The mind is dispersed because the object of sensual love generates a violent fire in us. Those who look for sensual love are like monkeys that search for fruits jumping from branch to branch.
2. Sensual love binds us to a burden of suffering and attaches us to the worldly life. The anxieties and misfortunes that come about from sensual love increase day and night like an invasive grass with tangled roots.
3. Blinded by attachment sooner or later we will fall into sensual love. Anxiety grows daily like a trickle of water filling a lake.
4. In life there are many worries and sorrows, but there's no greater worry than that brought by sensual love. Only being able to let go of sensual love, can a practitioner release all worry.



5. If we want to be happy and joyful, then we must be determined to let go of attachment. Free from attachment we are no longer caught in the circle of Samsara nor burdened by anxiety, nor restlessly searching for what is

unwholesome. The absence of attachment will lead to true peace and joy.

6. If we have been deeply caught in love, then on our death bed, surrounded by relatives, we will see just how long the path of worry and suffering is before us. The suffering caused by love often leads us into unsafe situations and numerous disasters.

7. As a practitioner we should not go in the direction of sensual love. We must start by finding a way to uproot the tree of sensual love, so that its roots can no longer sprout. It's not like simply cutting reeds above ground.

8. The roots of sensual love are deep and firm. The tree may be cut, yet branches and leaves sprout again. When sensual love is not uprooted, the suffering it causes will come back.



9. Like a monkey that jumps from one tree to another, people jump from one prison of sensual love to another.

10. The mind of sensual love is like a stream of water that goes with the flow of habit energy and pride. Our thoughts and perceptions can be embellished by the colors of sensual love and then we ourselves hide the truth and cannot see it.

11. That stream of the mind continues to flow freely and allows the knots of sensual love to form and be entangled. Only real insight is capable to discern and to see clearly this reality and help us cut through its roots in our mind.

12. The stream of sensual love permeates our thoughts and perceptions in order to grow strong and be entwined together. That stream is bottomless and makes old age and death grow very quickly.

13. The branches of the sensual love tree continuously grow with stopping because they are nourished by the food of sensual love. This food nourishes it causing it to become a great mound of hatred and resentment. Those who have little insight, impatiently go into that direction.

14. In prison there are chains and stocks, but wise people don't see them as the most solid restraints. The chains of attachment that bind people to the cycle of bondage are the real strong chains.



15. Wise people see sensual love as a solid prison that is very difficult to escape from. They know that we have to put an end to sensual love in order to truly be at peace and happy.

16. If we see a physical form and are infatuated by it that is because we don't know how to look deeply at impermanence. The ignorant person believes that this physical form is wholesome and beautiful. Not knowing that the outer appearance doesn't contain anything that is real and long lasting.

17. By imprisoning ourselves in sexual desire, we are like a silk worm that spins a cocoon. Wise people are capable to cut through and let go of their perception that lead to desires. Having no longing for the object of sexual desire, they can avoid all suffering.

18. Someone whose mind is dispersed tends to see the object of sensual love as something pure and doesn't know

that this increase and strengthening will bring a great deal of bondage in the suffering.

19. Someone who is mindful is capable to see the objects of sensual love are impure, that is why they can let go of their desiring mind, and he will escape from the prison and overcome the misfortunate's of old age and death.

20-21. By tying ourselves in the net of sensual love and taking shelter under an umbrella of sensual love, we are binding ourselves in the cycle of attachment like a fish that swims into his own trap. Caught by age and death, we just circle around the object of our love like a calf looking for his mother's utter. If we are able to let go of desires and do not follow the tracks of the love vehicle, we can get out of the net of sensual love and nothing else can harm us anymore.

22. If we are able to go the whole way, leave behind all the fetters of attachment and suffering, and if we are liberated from all kinds of discrimination and go beyond all dualistic notions, we are a monk of great understanding.

23. Don't keep company with those who go against the true teachings and don't let yourself be pulled along on the path of attachment. If the practitioner has not yet transcend time and space, he is still caught in dualist views.

24. Seeing and understanding the true nature of things without being caught in any of them and we know how to undo the ties of sexual desire in our mind. Then we have grasped the meaning of the Buddha's teachings.

25. Offering the right teaching is the most precious offering. The scent of morality is the most fragrant one of all. The most effective way to live according to right teaching is the greatest happiness amongst all kinds of happiness. The practice of putting an end to sensual love once and for all is the practice of putting an end to sexual desires.



26-27. The ignorant person often ties himself with the rope of sensual desire. He doesn't yet desire to cross to the other shore. Craving creates corruption and brings about disasters and misfortune to others and himself. The greedy mind is the

field; craving, anger and ignorance are the seeds. For those who are capable of practicing generosity and liberating others, the merit he harvests is immeasurable.

28. With few traveling companions but a large amount of merchandise to convey, the merchant falls into the state of anxiety and panic. The wise ones don't run after desires, because they know that the infatuation with sensual pleasures is the brigand, who can destroy his life.

29. The five kinds of sensual desires arise, when our mind feels satisfied by them. When we can speedily put an end to those five kinds of sensual desires, we can truly be called a Hero.

30. When we no longer have sensual desire, we have no more fear. At that point we are free, peaceful and happy. When desire is ended the internal formations also end and because of that the practitioner comes out of the deep abyss.

31. Dear sensual love, I know your roots: the desiring mind comes from misperceived wishes and wrong perceptions. Now I don't have any more wishes or wrong perceptions about you. So how can you arise?

32. If we have felled the tree of sexual desire, but we have not pulled up its roots, it will sprout again. If the monk or nun felled the tree of sexual desire and completely uprooted it, he or she will realize nirvana.

33. If a person doesn't want to cut down the tree of sexual desire, its branches and leaves will continue to a greater or lesser extent arise. When our mind is still caught in sexual desire, we are still like the calf that always needs its mother's utter.



Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$1,723.33
Đóng góp tháng 10, 2010	\$195.30
Phước sương UUCF	-\$100.00
Chi phí tem Bưu điện	-\$44.00
Quỹ còn	\$1,774.63

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124