Tranh bìa:

Lão Tử kỵ ngưu 老子騎牛(Lão Tử cưỡi trâu) -

tranh của Triều Vô Cữu 晁無咎 (1053-1110) đời Bắc Tống.

Trình bày bìa sách: Lê Anh Huy
Book cover designed by Lê Anh Huy

SÁCH BIẾU

FREE BOOK – NOT FOR SALE

NXB TAM GIÁO ĐỒNG NGUYÊN 2008

TƯ TƯỞNG ĐẠO GIA 道家思想

HÀN SINH TUYÊN
LÊ ANH MINH DỊCH



TƯ TƯỞNG ĐẠO GIA

道家思想

HÀN SINH TUYÊN
LÊ ANH MINH DỊCH

Tranh bìa:

Lão Tử kỵ ngưu 老子騎牛(Lão Tử cưỡi trâu) -

tranh của Triều Vô Cữu 晁無咎 (1053-1110) đời Bắc Tống.

Trình bày bìa sách: Lê Anh Huy
Book cover designed by Lê Anh Huy

Mục lục

Lời nói đầu 5

TỰ NHIÊN

1- Vũ trụ - thiên địa 7

2- Tồn tại - quy luật 22

3- Nhân vật - thần tiên 35

LẬP THÂN

4- Tuân Đạo - quý Đức 51

5- Dưỡng sinh - tị hại 64

6- Tri mệnh - thủ nhất 88

7- Hư tĩnh - cầu chân 105

TU DƯỠNG

8- Tu luyện - dưỡng thân 116

9- Tu kỷ - đãi nhân 135

10- Khiêm cẩn - bất tranh 150

11- Quả dục - nhu nhược 162

XỬ THẾ

12- Thế thái - nhân tình 178

13- Chính trị - chiến tranh 192

14- Tư khảo - trị thế 205

15- Danh lợi - đắc thất 215

16- Họa phúc - sinh tử 222

TRIẾT LÝ

17- Biện chứng - thắng bại 238

18- Chung thủy - hữu vô 255

19- Kiên bạch - đồng dị 263

Sách tham khảo chính 268

Lời nói đầu

Tư tưởng Đạo gia bao quát không những tư tưởng của Lão Tử và Trang Tử mà còn nhiều nhà khác như Hoài Nam Tử, Doãn Văn Tử, Liệt Tử, Dương Tử, v.v... Tất cả các trứ tác này được sưu tập thành những bộ sách gọi là *Đạo Tạng*.

Tư tưởng Tam giáo (Nho-Thích-Đạo) giữ vai trò quan trọng trong văn hoá truyền thống Việt Nam. Tuy nhiên, tư tưởng Đạo gia cho đến nay tại nước ta vẫn chưa được khai thác triệt để, và chúng ta có rất ít tư liệu tham khảo về chủ đề này bằng tiếng Việt. Do đó, giới nghiên cứu nếu muốn đào sâu vào lĩnh vực này thì đa số phải sử dụng nguồn sách của Trung Quốc, Đài Loan, Hương Cảng, hoặc các sách của các Hán học gia Tây phương trứ tác và phiên dịch.

Quyển *Tư Tưởng Đạo Gia* này được dịch ra tiếng Việt theo quyển *Đạo Gia Châm Ngôn Lục* do Hàn Sinh tuyển chọn, Nội Mông Cổ Nhân Dân xuất bản xã, Bắc Kinh, 1997. Hàn Sinh đã khéo trích tuyển nhiều đoạn văn hoặc câu văn tiêu biểu của Đạo gia rải rác trong các tác phẩm chính yếu của *Đạo Tạng*. Ông sắp xếp các câu trích dẫn này theo từng chủ đề như: Tự nhiên, Lập thân, Tu dưỡng, Xử thế, và Triết lý.

Nhận thấy quyển sách này rất hữu ích, nên tôi cố gắng dịch sang tiếng Việt.

Những độc giả phổ thông có thể qua quyển sách này mà nắm được những ý tưởng cốt lõi trong hệ thống tư tưởng của Đạo gia, ngoài ra học giới có thể tìm nơi đây nguồn trích dẫn phục vụ cho việc nghiên cứu của mình.

Hiểu được cổ nhân cách xa ta mấy ngàn năm rất khó, nên dịch cổ văn Trung Quốc không hề là việc đơn giản chút nào. Do đó những sơ sót và sai lầm ắt hẳn khó tránh khỏi. Dịch giả chân thành cảm tạ quý vị cao minh túc nho thạc học sẵn lòng chỉ chính.

Dịch giả cẩn bút,

Lê Anh Minh

01 - **VŨ TRỤ 宇 宙 – THIÊN ĐỊA 天 地**

001. Thiên địa chi gian, kỳ do thác thược hồ? Hư nhi bất khuất, động nhi dũ xuất. [Đạo Đức Kinh, chương 5]

天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。《道德經 • 第五章》

【Dịch】Khoảng trời đất giống như ống bễ thợ rèn. Trống không mà không hao kiệt; càng động, hơi càng ra.

002. Cốc thần bất tử thị vị Huyền tẫn. Huyền tẫn chi môn thị vị thiên địa căn. Miên miên nhược tồn. Dụng chi bất cần. [Đạo Đức Kinh, chương 6]

谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。《道德經 • 第六章》

【Dịch】Cốc thần bất tử, đó là Huyền tẫn. Cửa Huyền tẫn chính là gốc rễ trời đất. Miên man trường tồn, dùng không bao giờ hết.

003. Đạo khả đạo, phi thường Đạo. Danh khả danh, phi thường danh. Vô danh, thiên địa chi thủy; Hữu danh, vạn vật chi mẫu. Cố thường vô, dục dĩ quan kỳ diệu; Thường hữu, dục dĩ quan kỳ kiếu. Thử lưỡng giả đồng xuất nhi dị danh. Đồng vị chi huyền. Huyền chi hựu huyền. Chúng diệu chi môn. [Đạo Đức Kinh, chương 1]

道可道，非常道。名可名，非常名。無名，天地之始。有名，萬物之母。故常無，欲以觀其妙。常有，欲以觀其徼。此兩者同出而異名。同謂之玄。玄之又玄。眾妙之門。《道德經 • 第一章》

【Dịch】Đạo mà có thể giảng giải được thì không phải là cái đạo thường hằng. Tên mà có thể gọi được thì không phải là cái tên thường hằng. Không tên là khởi đầu của trời đất, có tên là mẹ của muôn vật. Cho nên *thường không* để nhìn thấy cái có vi diệu trong cái không. *Thường có* để nhìn thấy cái không vi diệu trong cái có. Hai cái đó cùng một nguồn gốc, nhưng tên khác nhau, đều gọi là huyền. (Cái) huyền ấy thâm sâu hơn cả những gì thâm sâu; chính là cửa phát sinh ra mọi điều huyền diệu.

004. Hữu vật hỗn thành, tiên thiên địa sinh. Tịch hề, liêu hề, độc lập nhi bất cải. Chu hành nhi bất đãi. Khả dĩ vi thiên hạ mẫu. Ngô bất tri kỳ danh; tự chi viết Đạo, cưỡng vi chi danh viết Đại. Đại viết thệ; Thệ viết viễn; Viễn viết phản. Cố Đạo đại, thiên đại, địa đại, nhân diệc đại. [Đạo Đức Kinh, chương 25]

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，人亦大。《道德經 • 第 25 章》

【Dịch】Có một vật hỗn độn, sinh thành trước trời đất; yên lặng, trống không; đứng một mình mà chẳng thay;

đi khắp nơi không dừng; có thể làm mẹ thiên hạ. Ta không biết tên của nó, nên đặt tên nó là Đạo. Gượng gọi tên đó là Lớn. Lớn là đi, đi là xa; xa là trở lại. Cho nên Đạo lớn, Trời lớn, Đất lớn, Người cũng lớn.

005. Thị chi bất kiến viết Di, Thính chi bất văn viết Hi, Bác chi bất đắc viết Vi. Thử tam giả bất khả trí cật. Cố hỗn nhi vi nhất. Kỳ thượng bất kiểu. Kỳ hạ bất muội. Thằng thằng bất khả danh, phục qui vu vô vật. Thị vị vô trạng chi trạng, vô vật chi tượng. Thị vi hốt hoảng, nghinh chi bất khiếm kỳ thủ. Tùy chi bất kiến kỳ hậu. [Đạo Đức Kinh, chương 14]

視之不見曰夷。聽之不聞曰希。搏之不得曰微。此三者，不可致詰，故混而為一。其上不皎，其下不昧，繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是為惚恍。迎之不欠其首，隨之不見其後。《道德經 • 第十四章》

【Dịch】Nhìn mà không thấy, gọi là Di (thuần tuý, tố phác). Nghe mà không thấy, gọi là Hi (âm thanh ít). Nắm mà không được, gọi là Vi (nhỏ bé). Ba điều ấy [ta chỉ có thể lấy tâm mà lĩnh hội chứ] không thể suy cứu đến cùng. Cho nên cả ba hợp lại làm Một (tức là Đạo). Trên nó không sáng. Dưới nó không mờ. Miên man dằng dặc mà không thể đặt tên. Rồi lại trở về chỗ không có gì. Đó là trạng thái của cái không trạng thái. Hình tượng của cái không có vật chất. Nó tinh tế mơ hồ; [ta] đón trước thì không thấy đầu, [ta] theo sau thì không thấy đuôi.

006. Đạo chi vi vật, duy hoảng duy hốt. Hốt hề, hoảng hề, kỳ trung hữu tượng. Hoảng hề, hốt hề kỳ trung hữu vật; ảo hề minh hề, kỳ trung hữu tinh. Kỳ tinh thậm chân, kỳ trung hữu tín. [Đạo Đức Kinh, chương 21]

道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象;

恍兮惚兮，其中有物;窈兮冥兮，其中有精;

其精甚真，其中有信。《道德經 • 第廿一章》

【Dịch】Đạo có đủ đặc tính của vật chất; trạng thái mơ hồ của Đạo là trạng thái duy nhất. Chính trong trạng thái mơ hồ ấy vẫn có hình tượng có thể nghe và thấy được. Cũng chính trong trạng thái mơ hồ ấy vẫn có vật thể mà ta có thể nắm bắt được. Trong trạng thái mơ hồ ấy vẫn có một thứ tinh tế. Thứ tinh tế ấy rất chân thực, mà trong sự chân thực đó lại có sự tồn tại vật chất.

007. Đạo xung nhi dụng chi hoặc bất doanh. Uyên hề tự vạn vật chi tông. Tỏa kỳ nhuệ, giải kỳ phân, hòa kỳ quang, đồng kỳ trần. Trạm hề tự hoặc tồn. Ngô bất tri thùy chi tử. Tượng đế chi tiên. [Đạo Đức Kinh, chương 4]

道沖而用之或不盈。淵兮似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。湛兮似或存。吾不知誰之子。象帝之先。《道德經 • 第四章》

【Dịch】Đạo rỗng không mà dùng không hết. Đạo sâu xa man mác tựa hồ như là tổ tông của vạn vật. Đạo làm nhụt đi sự bén nhọn, tháo gỡ rối rắm, pha trộn ánh sáng, hòa mình cùng bụi bặm. Đạo chìm lắng [trong

vạn vật], mà tựa như hiện hữu. Ta không biết Đạo là con của ai; hình như có trước Trời.

008. Phù Đạo, hữu tình hữu tín, vô vi vô hình; khả truyền nhi bất khả thụ, khả đắc nhi bất khả kiến; tự bản tự căn, vị hữu thiên địa, tự cổ dĩ cố tồn; thần quỷ thần đế, sinh thiên sinh địa; tại Thái Cực chi tiên nhi bất vi cao, tại Lục Cực chi hạ nhi bất vi thâm, sinh thiên địa nhi bất vi cửu, trưởng vu thượng cổ nhi bất vi lão. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

夫道，有情有信，無為無形;可傳而不可受，可得而不可見；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地;在太極之先而不為高,在六極之下而不為深,先天地生而不為久, 長于上古而不為老。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Đạo thì chân thực và đáng tin cậy. Nó vô vi (= chẳng cố ý làm gì) và vô hình. Người ta chỉ có thể lấy tâm truyền tâm chứ không thể dạy bằng lời (= chỉ có thể tâm truyền 心傳 chứ không thể khẩu thụ 口授). Người ta có thể đạt được Đạo chứ không tận mắt thấy được nó. Đạo là gốc (bản căn) của chính nó. Nó đã hiện hữu trước khi có trời đất. Nó đã tồn tại tự thuở xa xưa cho đến nay. Nó sinh ra quỷ, thần, thượng đế, trời, đất. Nó ở trên Thái Cực mà không cho là cao. Nó ở dưới Lục Cực mà không cho là sâu. Nó sinh trước trời đất mà không cho là lâu dài. Nó sinh trưởng trước thời thượng cổ mà không cho là già.

009. Tề vạn vật dĩ vi thủ, viết: «Thiên năng phúc chi nhi bất năng tải chi, địa năng tải chi nhi bất năng phúc chi, Đại Đạo năng bao chi nhi bất năng biện chi.» Tri vạn

vật giai hữu sở khả, hữu sở bất khả, cố viết: «Tuyển tắc bất biến, giáo tắc bất chí, đạo tắc vô di giả hĩ.» [Trang Tử, Thiên hạ]

齊萬物以為首，曰:天能覆之而不能載之，地能載之而不能覆之，大道能包之而不能辨之。知萬物皆有所可，有所不可，故曰:選則不遍，教則不至，道則無遺者矣。《莊子 • 天下》

【Dịch】 [Họ] xem quan niệm «mọi vật bình đẳng với nhau» là nguyên tắc đầu tiên, và nói: «Trời có thể che phủ vạn vật nhưng không chở được chúng. Đất có thể chở vạn vật nhưng không che phủ được chúng. Đại Đạo có thể bao hàm vạn vật nhưng không thể phân biện rõ chúng.» [Họ] biết vạn vật đều có chỗ sở năng và chỗ bất sở năng, nên nói: «Hễ tuyển chọn cái gì, tức là không đạt được toàn thể [tức là có sự thiên vị]; hễ truyền dạy cái gì, tức là không đạt tới tất cả. [Nhưng] hễ noi theo Đạo, tức là không bỏ sót cái gì cả [vì Đạo bao hàm tất cả].»

010. Cố sinh vật giả bất sinh, hoá vật giả bất hoá. Tự sinh tự hoá, tự hình tự sắc, tự trí tự lực, tự tiêu tự tức. [Liệt Tử, Thiên thụy]

故生物者不生，化物者不化。自生自化，自形自色，自智自力，自消自息。《列子 • 天瑞》

【Dịch】Cho nên, cái sinh ra vạn vật thì không bị vật khác sinh ra; cái khiến cho vạn vật biến hoá thì không bị vật khác làm cho biến hoá. Vạn vật đều tự nhiên

sinh ra, tự nhiên biến hoá, tự nhiên xuất hiện hình thể và chủng loại, tự nhiên phát huy trí tuệ và năng lực, tự nhiên suy diệt và sinh trưởng.

011. Phù Đạo, vu đại bất chung, vu tiểu bất di, cố vạn vật bị. Quảng quảng hồ kỳ vô bất dung dã, uyên uyên hồ kỳ bất khả trắc dã. [Trang Tử, Thiên Đạo]

夫道，于大不終，于小不遺，故萬物備。廣廣乎其無不容也，淵淵乎其不可測也。《莊子 • 天道》

【Dịch】Xét về phương diện lớn thì Đạo không có chỗ tận cùng; xét về phương diện nhỏ thì Đạo không bỏ sót vật nào. Cho nên tất cả vạn vật cả lớn lẫn nhỏ đều có đầy đủ Đạo. Đạo rộng lớn thay! Không có thứ gì mà Đạo không dung chứa. Đạo sâu thẳm thay! Không ai có thể đo lường được Đạo.

012. Phù Đạo giả, phúc thiên tải địa, khuếch tứ phương, thác bát cực, cao bất khả tế, thâm bất khả trắc; bao khỏa thiên địa, bẩm thụ vô hình; nguyên lưu tuyền bột, xung nhi từ doanh; hỗn hỗn cốt cốt, trọc nhi từ thanh. Cố thực chi nhi tắc vu thiên địa, hoành chi nhi di vu tứ hải, thí chi vô cùng nhi vô sở triêu tịch; thư chi mịch vu lục hợp, quyển chi doanh vu nhất ốc; ước nhi năng trương, u nhi năng minh, nhược nhi năng cường, nhu nhi năng cương; hoành tứ duy nhi hàm âm dương, hoành vũ trụ nhi chương tam quang; thậm náo nhi ca, thậm tiêm nhi vi. Sơn dĩ chi cao, uyên dĩ chi thâm, thú dĩ chi tẩu, điểu dĩ chi phi, nhật nguyệt dĩ chi minh, tinh thần dĩ chi hành, lân dĩ chi du, phượng dĩ chi tường. [Hoài Nam Tử, Nguyên Đạo]

夫道者，覆天載地，廓四方，柝八極，高不可際，深不可測；包裹天地，稟授無形；原流泉涬，沖而徐盈；混混滑滑,濁而徐清。故植之而塞于天地,橫之而彌于四海，施之無窮而無所朝夕；舒之幎于六合，卷之盈于一屋；約而能張，幽而能明；弱而能強，柔而能剛；橫四維而含陰陽，紘宇宙而章三光；甚淖而滒，甚纖而微。山以之高，淵以之深，獸以之走，鳥以之飛，日月以之明，星辰以之行，麟以之游，鳳以之翔。《淮南子 • 原道》

【Dịch】 Đạo có thể che trời chở đất, mở rộng bốn phương tám hướng; cao thì không có chỗ ranh giới, sâu thì không có chỗ tận cùng; bao bọc lấy trời đất, sinh thành vạn vật mà không để lại dấu tích. Đạo như thể nguồn nước phún ra, chảy qua chỗ trống rỗng rồi từ từ làm đầy tràn; thế nước chảy cuồn cuộn, nước đục rồi từ từ trong trẻo lại. Cho nên, để thẳng đứng thì Đạo làm đầy trời đất; để nằm ngang thì lấp đầy bốn biển; vận dụng Đạo thì vô tận, không kể ngày đêm; mở rộng ra thì Đạo bao phủ lục hợp (trên, dưới, bốn phương), cuộn tròn lại thì Đạo [chưa] đầy một nắm tay; Đạo ước thúc nhưng cũng có thể triển khai; Đạo thâm u mà sáng rỡ; Đạo nhu nhược mà cương cường; Đạo là mối giềng giữ lấy trời đất mà bao hàm âm dương; Đạo là mối giềng giữ lấy vũ trụ mà làm sáng tam quang (nhật, nguyệt, tinh); Đạo dày đặc mà uyển chuyển, rất nhỏ mà tế vi; núi nhờ đó mà cao, vực nhờ đó mà sâu, thú nhờ đó mà chạy, chim nhờ đó mà bay, mặt trời mặt trăng nhờ đó mà sáng; các tinh tú nhờ đó mà vận

hành; lân nhờ đó mà rong chơi, phượng nhờ đó mà lượn múa.

013. Thiên trường địa cửu. Thiên địa sở dĩ năng trường thả cửu giả, dĩ kỳ bất tự sinh, cố năng trường sinh. [Đạo Đức Kinh, ch.7]

天長地久。天地所以能長且久者,以其不自生,
故能長生。《道德經 • 第七章》

【Dịch】Trời dài, đất lâu. Trời đất sở dĩ dài lâu chính vì không tư dục, không mong cầu sự sống riêng tư, vì thế nên trường sinh.

014. Tích giả, thánh nhân nhân âm dương dĩ thống thiên địa. Phù hữu hình giả sinh vu vô hình, tắc thiên địa an tùng sinh? Cố viết: «Hữu Thái Dịch, hữu Thái Sơ, hữu Thái Thủy, hữu Thái Tố.» [Liệt Tử, Thiên Thụy]

昔者 ， 聖人因陰陽以統天地。夫有形者生于無形 ，
則天地安從生? 故曰 : 有太易 ， 有太初 ， 有太始 ，
有太素。《列子 • 天瑞》

【Dịch】Ngày xưa thánh nhân dùng hai khí âm dương để thuyết minh sự sinh hoá của vũ trụ vạn vật. Nếu cái hữu hình sinh ra từ cái vô hình, thì trời đất từ nơi nào mà sinh ra? Cho nên nói: «[Thiên địa vạn vật trước khi sinh thành thì phải trải qua bốn giai đoạn, đó là] Thái Dịch, Thái Sơ, Thái Thủy, Thái Tố.»

015. Thái Dịch giả, vị kiến khí dã; Thái Sơ giả, khí chi thủy dã; Thái Thủy giả, hình chi thủy dã; Thái Tố giả, chất chi thủy dã. [Liệt Tử, Thiên Thụy]

太易者，未見氣也；太初者，氣之始也；太始者形之始也
；太素者，質之始也。《列子 • 天瑞》

【Dịch】Thái Dịch là [giai đoạn] khí chưa được thấy (tức là trạng thái hỗn độn trước khi trời đất sinh thành); Thái Sơ là [giai đoạn] nguyên khí vừa xuất hiện [nhưng chưa định hình]; Thái Thủy là [giai đoạn] khí bắt đầu có hình trạng; Thái Tố là [giai đoạn mà] hình trạng và tính chất của nguyên khí cơ bản được hình thành.

016. Nhất giả, hình biến chi thủy dã. Thanh khinh giả thướng vi thiên, trọc trọng giả há vi địa, xung hòa khí giả vi nhân; cố thiên địa hàm tinh, vạn vật hóa sinh. [Liệt Tử, Thiên thụy]

一者 ， 形變之始也。清輕者上為天 ， 濁重者下為地 ，
沖和氣者為人 ； 故天地含精 ， 萬物化生。
《列子 • 天瑞》

【Dịch】Một là khởi đầu của biến dịch. Cái trong và nhẹ thì đi lên làm trời. Cái đục và nặng thì đi xuống làm đất. Khí xung hòa thì biến thành người. Cho nên, trời đất hàm chứa tinh khí; vạn vật nhờ đó mới biến hoá và sinh thành.

017. Vô tắc vô cực, hữu tắc hữu tận. ... Vô cực chi ngoại phục vô vô cực, vô tận chi ngoại phục vô vô tận. [Liệt Tử, Thang vấn]

無則無極 ， 有則有盡。… 無極之外復無無極 ，無盡之外復無無盡。《列子 • 湯問》

【Dịch】Không gian thì vô hạn; sự vật thì vô tận. […] Ngoài cái vô hạn của không gian thì không có cái vô hạn nữa; ngoài cái vô tận của sự vật thì không có cái vô tận nữa.

018. Tử Liệt Tử viết: «Thiên địa vô toàn công, thánh nhân vô toàn năng, vạn vật vô toàn dụng. Cố thiên chức sinh phúc, địa chức sinh tải, thánh chức giáo hóa, vật chức sở nghi. Nhiên tắc thiên hữu sở đoản, địa hữu sở trường, thánh hữu sở phủ, vật hữu sở thông. Hà tắc? Sinh phúc giả bất năng hình tải, hình tải giả bất năng giáo hóa, giáo hóa giả bất năng vi sở nghi, nghi định giả bất xuất sở vị. Cố thiên địa chi Đạo, phi âm tắc dương; thánh nhân chi giáo, phi nhân tắc nghĩa; vạn vật chi nghi, phi nhu tắc cương. Thử giai tùy sở nghi nhi bất xuất sở vị giả dã. Cố hữu sinh giả, hữu sinh sinh giả; hữu hình giả, hữu hình hình giả; hữu thanh giả, hữu thanh thanh giả; hữu sắc giả, hữu sắc sắc giả; hữu vị giả, hữu vị vị giả. Sinh chi sở sinh giả tử hĩ, nhi sinh sinh giả vị thường chung; hình chi sở hình giả thực hĩ, nhi hình hình giả vị thường hữu; thanh chi sở thanh giả văn hĩ, nhi thanh thanh giả vị thường phát; sắc chi sở sắc giả chương hĩ, nhi sắc sắc giả vị thường hiển; vị chi sở vị giả thường hĩ, nhi vị vị giả vị thường trình: giai vô vi chi chức dã. Năng âm năng dương, năng nhu năng cương, năng đoản năng

trường, năng viên năng phương, năng sinh năng tử, năng thử năng lương, năng phù năng trầm, năng cung năng thương, năng xuất năng một, năng huyền năng hoàng, năng cam năng khổ, năng thiên năng hương. Vô tri dã, vô năng dã, nhi vô bất tri dã, nhi vô bất năng dã.» [Liệt Tử, Thiên Thụy]

子列子曰 ： 天地無全功 ， 聖人無全能 ，萬物無全用。故天職生覆 ， 地職生載 ， 聖職教化 ，物職所宜。然則天有所短 ， 地有所長 ， 聖有所否 ，物有所通。何則? 生覆者不能形載 ， 形載者不能教化 ，教化者不能違所宜 ， 宜定者不出所位。故天地之道 ，非陰則陽 ； 聖人之教 ， 非仁則義 ； 萬物之宜 ，非柔則剛。此皆隨所宜而不出所位者也。故有生者 ，有生生者 ； 有形者 ， 有形形者 ； 有聲者 ， 有聲聲者 ；有色者，有色色者；有味者，有味味者。生之所生者死矣，而生生者未嘗終；形之所形者實矣，而形形者未嘗有；聲之所聲者聞矣 ， 而聲聲者未嘗發 ； 色之所色者彰矣 ，而色色者未嘗顯 ； 味之所味者嘗矣 ， 而味味者未嘗呈 ：皆無為之職也。能陰能陽 ， 能柔能剛 ， 能短能長 ，能圓能方，能生能死，能暑能涼，能浮能沈，能宮能商，能出能沒 ，能玄能黃 ，能甘能苦 ，能羶能香。無知也 ，無能也，而無不知也，而無不能也。《列子 • 天瑞》

【Dịch】Thầy Liệt Tử nói: «Trời đất không có công năng tuyệt đối, thánh nhân không có khả năng toàn

diện, vạn vật không có công dụng trên mọi phương diện. Cho nên, chức năng của trời là che phủ sinh linh; chức năng của đất là chở chuyên vạn vật; chức năng của thánh nhân là giáo hóa thế nhân; mỗi sự vật đều có chức năng tương ứng vốn có của nó. Thế nhưng trời có sở đoản (chỗ vụng), đất có sở trường (chỗ hay), thánh nhân có khi bế tắc, sự vật có lúc hanh thông. Tại sao thế? Bởi vì trời che phủ vạn vật nhưng không chở chuyên được chúng, đất chuyên chở chúng nhưng không giáo hóa được chúng, thánh nhân giáo hóa chúng nhưng không vi phạm được cái tính năng vốn có của chúng. Sự vật gì đã bị ấn định tính năng như vậy rồi thì không thể vượt ra khỏi địa vị của nó. Cho nên, đạo của trời đất nếu không âm thì dương, sự giáo hóa của thánh nhân nếu không nhân thì nghĩa, tính năng vốn có của sự vật nếu không nhu thì cương: Tất cả đều noi theo tính năng vốn có mà không vượt ra địa vị của mình. Cho nên, hễ có sự sống tất có cái đã tạo ra sự sống; hễ có hình thể tất có cái đã tạo ra hình thể; hễ có âm thanh tất có cái đã tạo ra âm thanh; hễ có màu sắc tất có cái đã tạo ra màu sắc; hễ có mùi vị tất có cái đã tạo ra mùi vị. Cái do sự sống tạo ra sẽ chết, nhưng cái tạo ra sự sống (tức Đạo) thì chưa hề cùng tận; cái do hình thể tạo ra thì có thực, nhưng cái tạo ra hình thể thì chưa hề có thực; cái do âm thanh tạo ra thì nghe thấy, nhưng cái tạo ra âm thanh thì chưa hề phát thanh; cái do màu sắc tạo ra thì phô bày, nhưng cái tạo ra màu sắc thì chưa hề hiển lộ; cái do mùi vị tạo ra thì thưởng thức được, nhưng cái tạo ra mùi vị thì chưa hề hiển lộ: Tất cả đều có chức năng vô vi. Cái vô vi này có thể âm, có thể dương, có thể nhu, có thể cương, có thể dài, có thể ngắn, có thể tròn, có thể vuông, có thể sinh, có thể tử, có thể nóng, có thể lạnh, có thể nổi, có thể chìm, có thể trầm (như nốt fa: cung), có thể bổng (như nốt sol: thương), có thể có thể hiện, có thể có thể

mất, có thể đen, có thể vàng, có thể ngọt, có thể đắng, có thể hôi, có thể thơm. Cái vô vi thì vô tri (không biết) và vô năng (không thể), nhưng không gì là không biết, không gì là không thể làm được.

019. Đại tiểu tương hàm, vô cùng cực dã. Hàm vạn vật giả diệc như hàm thiên địa. Hàm vạn vật dã, cố bất cùng; hàm thiên địa dã, cố vô cực. [Liệt Tử, Thang vấn]

大小相含，無窮極也。含萬物者亦如含天地。含萬物也，故不窮；含天地也，故無極。《列子 • 湯問》

【Dịch】Lớn và nhỏ bao hàm lẫn nhau, nên vô cùng vô tận. Bao hàm vạn vật cũng như bao hàm trời đất. Bao hàm vạn vật nên không có chỗ cùng tận. Bao hàm trời đất nên không có chỗ giới hạn.

020. Hữu thực nhi vô hồ xứ giả, vũ dã; hữu trường nhi vô bản tiêu giả, trụ dã. [Trang Tử, Canh Tang Sở]

有實而無乎處者 ， 宇也 ； 有長而無本剽者 ， 宙也 。《莊子 • 庚桑楚》

【Dịch】Cái có thực mà không xác định được nơi chốn thì gọi là **vũ** (không gian). Cái lâu dài mà không truy được gốc ngọn thì gọi là **trụ** (thời gian).

021. Chí đại vô ngoại, vị chi đại nhất; chí tiểu vô nội, vị chi tiểu nhất. Vô hậu, bất khả tích dã, kỳ đại thiên lý. Thiên dữ địa ti, sơn dữ trạch bình. [Trang Tử, Thiên Hạ]

至大無外 ， 謂之大一 ； 至小無內 ， 謂之小一。無厚 ， 不可積也 ， 其大千里。天與地卑，山與澤平。《莊子 • 天下》

【Dịch】Cái cực đại thì không có gì bên ngoài nó nữa và nó được gọi là Đại Nhất (Một Lớn). Cái cực tiểu thì không có gì bên trong nó nữa và nó được gọi là Tiểu Nhất (Một Nhỏ). Cái không có độ dày thì không thể bị cái khác chồng chất lên, nhưng nó rộng lớn tới ngàn dặm. [Nếu so sánh với cái tuyệt đối hay cái vô hạn thì] trời cũng thấp như đất và núi non cũng ngang bằng với ao đầm.

02 - **TỒN TẠI 存 在 – QUY LUẬT 規 律**

022. Nhân pháp địa, địa pháp thiên, thiên pháp Đạo, Đạo pháp tự nhiên. [Đạo Đức Kinh, chương 25]

人法地，地法天，天法道，道法自然。《道德經 • 弟二十五章》

【Dịch】Người noi theo phép tắc của Đất, Đất noi theo phép tắc của Trời, Trời noi theo phép tắc của Đạo, còn Đạo thì noi theo phép tắc tự nhiên.

023. Phù thiên nhân chi sinh địa, hình nhân vu khí, khí nhân vu hòa, hòa nhân vu thần minh, thần minh nhân vu đạo đức, đạo đức nhân vu tự nhiên, vạn vật dĩ tồn. [Nghiêm Quân Bình, Đạo Đức Chỉ Quy, quyển 8]

夫天人之生地，形因于氣，氣因于和，和因于神明，神明因于道德，道德因于自然，萬物以存。《嚴君平 • 道德指歸 • 卷八》

【Dịch】Về sự sinh tồn của trời và người, thì hình thể thuận theo nguyên khí, nguyên khí thuận theo sự hài hòa, sự hài hòa thuận theo thần minh, thần minh thuận theo đạo đức, đạo đức thuận theo tự nhiên; vạn vật [theo nguyên tắc đó mà] tồn tại.

024. Thiên địa chi đạo, sinh sát chi lý, vô khứ vô tựu, vô đoạt vô dữ, vô vi vi chi, tự nhiên nhi dĩ. [Nghiêm Quân Bình, Đạo Đức Chỉ Quy, quyển 12]

天地之道，生殺之理，無去無就，無奪無與，無為為之，自然而已。《嚴君平 • 道德指歸 • 卷十二》

【Dịch】Đạo của trời đất và lẽ sinh tử tồn vong thì không bỏ đi cũng không giữ lấy, không giật mất cũng không cho tặng; cứ theo lẽ vô vi mà vận hành, chỉ theo lẽ tự nhiên mà thôi.

025. Tương dục thủ thiên hạ nhi vi chi, ngô kiến kỳ bất đắc dĩ. [Đạo Đức Kinh, chương 29]

將欲取天下而為之，吾見其不得已。《道德經• 第二十九章》

【Dịch】Ai muốn nắm lấy thiên hạ để cai trị và cố thực hiện điều đó thì ta thấy họ sẽ không đạt được ý đồ ấy.

026. Kỳ an dị trì, kỳ vị triệu dị mưu. Kỳ thúy dị phán, kỳ vi dị tán. Vi chi vu vị hữu, trị chi ư vị loạn. Hợp bão chi mộc, sinh vu hào mạt, cửu tầng chi đài, khởi vu lũy thổ. Thiên lý chi hành thủy vu túc hạ. Vi giả bại chi, chấp giả thất chi. Thị dĩ thánh nhân. Vô vi cố vô bại, vô chấp cố vô thất. Dân chi tùng sự, thường vu cơ thành nhi bại chi. Thận chung như thủy tắc vô bại sự. Thị dĩ, thánh nhân dục bất dục; bất quý nan đắc chi hoá; học bất học, phục chúng nhân chi sở quá. Dĩ phụ vạn vật chi tự nhiên nhi bất cảm vi. [Đạo Đức Kinh, chương 64]

其安易持，其未兆易謀，其脆易泮，其微易散。為之于未有，治之于未亂。合抱之木，生于毫末。九層之臺，

起于累土。千里之行，始于足下。為者敗之;執者失之。是以，聖人無為，故無敗。無執，故無失。民之從事，常于幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨，學不學，復眾人之所過，以輔萬物之自然而不敢為。《道德經 • 第六十四章》

【Dịch】Vật ở yên thì dễ cầm; vật chưa hiện điềm báo hiệu thì dễ lo liệu; vật giòn thì dễ vỡ; vật nhỏ thì dễ phân tán. Hành động trước khi sự việc xảy ra; trị an trước khi loạn lạc nổi lên. Cây to một ôm sinh trưởng từ mầm nhỏ bé; đài cao chín tầng khởi từ mô đất; cuộc viễn hành nghìn dặm bắt đầu từ nơi ta đang đứng. Làm thì hỏng, giữ thì mất. Cho nên thánh nhân không làm nên không hỏng, không giữ nên không mất. Người dân làm việc, khi sắp thành tựu thì thất bại. Nếu cẩn thận trước sau như một ắt sẽ không thất bại. Cho nên, thánh nhân muốn điều [thiên hạ] không muốn; không chuộng những thứ khó tìm; học điều [thiên hạ] không học; phản phục cái gốc mà chúng dân bỏ qua để giúp vạn vật phát triển tự nhiên, nhưng ngài không dám tự ý tạo tác.

027. Đạo ẩn vô danh, phù duy Đạo thiện thải thả thành. [Đạo Đức Kinh, chương 41]

道隱無名夫唯道善貸且成。《道德經 • 第四十一章》

【Dịch】Đạo ẩn, không tên. Chỉ có Đạo là giỏi phú bẩm cho vạn vật và giúp chúng thành tựu.

028. Vô vi nhi vô bất vi, thủ thiên hạ thường dĩ vô sự. Cập kỳ hữu sự bất túc dĩ thủ thiên hạ. [Đạo Đức Kinh, chương 48]

無為而無不為。取天下常以無事。及其有事，不足以取天下。《道德經 • 第四十八章》

【Dịch】Không [cố ý] làm [vì tư dục] nhưng không gì mà không làm; muốn trị thiên hạ phải dùng vô vi; dùng hữu vi không đủ để trị thiên hạ.

029. Phù từ cố năng dũng, kiệm cố năng quảng, bất cảm vi thiên hạ tiên, cố năng thành khí trưởng. [Đạo Đức Kinh, chương 67]

夫慈故能勇，儉故能廣，不敢為天下先，故能成器長。《道德經 • 第六十七章》

【Dịch】Khoan từ nên hùng dũng. Tiết kiệm nên rộng rãi. Khiêm hư (không dám ở trên trước người khác) nên [được xem là] người xuất chúng.

030. Dũng vu cảm tắc sát. Dũng vu bất cảm tắc hoạt. [Đạo Đức Kinh, chương 73]

勇于敢則殺，勇于不敢則活。《道德經 • 第七十三章》

【Dịch】Mạnh mà dám làm [ngang ngược] thì chết, mạnh nhưng chẳng dám làm [vì khiêm hư, vô vi] thì sống.

031. Thiên chi đạo bất tranh nhi thiện thắng, bất ngôn nhi thiện thắng, bất ngôn nhi thiện ứng, bất triệu nhi tự lai, thản nhiên nhi thiện mưu. Thiên võng khôi khôi, sơ nhi bất thất. [Đạo Đức Kinh, chương 73]

天之道不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，坦然而善謀。天網恢恢，疏而不失。《道德經 • 第七十三章》

【Dịch】Đạo Trời không tranh mà thành, không nói mà người hưởng ứng, không mời mà người tự tới, khoan thai mà mưu sự vẫn hay. Lưới Trời lồng lộng, thưa mà chẳng lọt.

032. Bỉ chính chính giả, bất thất kỳ tính mệnh chi tình. Cố hợp giả bất vi biền, nhi chi giả bất vi kỳ; trường giả bất vi hữu dư, đoản giả bất vi bất túc. Thị cố phù hĩnh tuy đoản, tục chi tắc ưu; hạc hĩnh tuy trường, đoạn chi tắc bi. Cố tính trường phi sở đoạn, tính đoản phi sở tục, vô sở khử ưu dã. [Trang Tử, Biền Mẫu]

彼正正者，不失其性命之情。故合者不為駢，而枝者不為跂；長者不為有餘，短者不為不足。是故鳧脛雖短，續之則憂；鶴脛雖長，斷之則悲。故性長非所斷，性短非所續，無所去憂也。《莊子 • 駢拇》

【Dịch】Người hay sự vật chí phải thì không bao giờ đánh mất bản tính tự nhiên mà mình được phú bẩm. [Ngón chân] hợp lại đừng xem là ngón dính; mọc nhánh ra thì đừng xem là ngón thừa. Cái dài thì đừng xem là dư; cái ngắn thì đừng xem là thiếu. Cho nên, chân vịt tuy ngắn nhưng nếu ta nối dài thêm thì nó khổ; chân hạc tuy

dài nhưng nếu ta chặt ngắn đi thì nó sầu. Vậy, bản tính dài thì chớ làm ngắn lại; bản tính ngắn thì chớ nối dài thêm. Bản tính như vậy, có gì đáng ưu phiền đâu mà phải khử bỏ đi.

033. Thả phù đãi câu thằng qui củ nhi chính giả, thị tước kỳ tính giả dã; đãi thằng ước giao tất nhi cố giả, thị xâm kỳ đức dã; khuất chiết lễ nhạc, hu du nhân nghĩa, dĩ ủy thiên hạ chi tâm giả, thử thất kỳ thường nhiên dã. Thiên hạ hữu thường nhiên. Thường nhiên giả, khúc giả bất dĩ câu, trực giả bất dĩ thằng, viên giả bất dĩ qui, phương giả bất dĩ củ, phụ ly bất dĩ giao tất, ước thúc bất dĩ mặc sáchương Cố thiên hạ dụ nhiên giai sinh, nhi bất tri kỳ sở dĩ sinh; đồng yên giai đắc, nhi bất tri kỳ sở dĩ đắc. Cố cổ kim bất nhị, bất khả khuy dã. [Trang Tử, Biền Mẫu]

且夫待鉤繩規矩而正者，是削其性也；待繩約膠漆而固者，是侵其德也；屈折禮樂，呴俞仁義，以慰天下之心者，此失其常然也。天下有常然。常然者，曲者不以鉤，直者不以繩，圓者不以規，方者不以矩，附離不以膠漆，約束不以纆索。故天下誘然皆生，而不知其所以生；同焉皆得，而不知其所以得。故古今不二，不可虧也。《莊子 • 駢拇》

【Dịch】Khi cần dùng đến cái móc, dây nhợ, compa, êke để sửa cho đúng tiêu chuẩn nào đó, chính là làm tổn hại bản tính tự nhiên của sự vật. Khi cần dùng đến dây và keo sơn để làm cho kiên cố, chính là xâm phạm tới đức (phẩm chất) của sự vật. Uốn nắn con người bằng lễ nhạc, an ủi con người bằng nhân nghĩa, tức là

làm mất bản tính thường nhiên của sự vật. Ai ai cũng có tính thường nhiên. Thường nhiên tức là khi cong thì không cần móc, khi thẳng thì không cần dây, khi tròn thì không cần compa, khi vuông thì không cần êke, khi dính chắc thì không cần keo sơn, khi cột chắt thì không cần dây nhợ. Cho nên thiên hạ tự nhiên sinh ra nhưng không biết tại sao mà sinh trưởng; cùng đạt được mục tiêu khác nhau của mình nhưng không hiểu tại sao mà đạt được. Nguyên lý này xưa nay vẫn vậy, không thể bị tổn hại.

034. Vong hồ vật, vong hồ thiên, kỳ danh vi vong kỷ. Vong kỷ chi nhân, thị chi vị nhập vu thiên. [Trang Tử, Thiên Địa]

忘乎物，忘乎天，其名為忘己。忘己之人，是之謂入于天。《莊子 • 天地》

【Dịch】Quên sự vật, quên thiên nhiên, đó gọi là quên bản ngã của mình (vong ngã). Người vong ngã mới có thể tiến nhập vào cảnh giới phù hợp với đạo trời.

035. Phù minh bạch vu thiên địa chi đức giả, thử chi vị đại bản đại tông, dữ thiên hòa giả dã; sở dĩ quân điều thiên hạ, dữ nhân hòa giả dã. Dữ nhân hòa giả , vị chi nhân lạc; dữ thiên hòa giả, vị chi thiên lạc. [Trang Tử, Thiên Đạo]

夫明白于天地之德者，此之謂大本大宗，與天和者也；所以均調天下，與人和者也。與人和者，謂之人樂；與天和者，謂之天樂。《莊子 • 天道》

【Dịch】Hiểu rõ đức tính của trời đất chính là nắm được cái tông chỉ căn bản nhất và sẽ hoà hợp với cõi tự nhiên. Cho nên quân bình và điều hòa được thiên hạ cũng như con người. Hòa với người thì gọi là niềm vui với người, hòa với cõi tự nhiên thì gọi là niềm vui với cõi tự nhiên.

036. Phù hộc bất nhật dục nhi bạch, ô bất nhật kiềm nhi hắc. Hắc bạch chi phác, bất túc dĩ vi biện; danh dự chi quán, bất túc dĩ vi quảng. Tuyền hạc, ngư tương dữ xứ vu lục, tương hu dĩ thấp, tương nhu dĩ mạt, bất nhược tương vong vu giang hồ. [Trang Tử, Thiên Vận]

夫鵠不日浴而白，烏不日黔而黑。黑白之朴，不足以為辯；名譽之觀，不足以為廣。泉涸，魚相與處于陸，相呴以濕，相濡以沫，不若相忘于江湖。《莊子 • 天運》

【Dịch】Con thiên nga đâu tắm mỗi ngày vậy mà nó vẫn trắng; con quạ đâu nhuộm mỗi ngày mà nó vẫn đen. Trắng đen là bản sắc tự nhiên của chúng, đâu cần phải biến đổi. Sự quán tưởng đến danh dự đâu có làm cho mình lớn hơn. Khi suối cạn, cá chen chúc với nhau trong bùn. Ở đó phun nhớt dãi làm ướt nhau, sao bằng ở sông hồ mà quên nhau.

037. Phù túy giả chi trụy xa, tuy tật bất tử. Cốt tiết dữ nhân đồng nhi phạm hại dữ nhân dị, kỳ thần toàn dã. Thừa diệc bất tri dã, trụy diệc bất tri dã, tử sinh kinh cụ bất nhập hồ kỳ hung trung, thị cố ngộ vật nhi bất nhiếp. Bỉ đắc toàn vu tửu nhi do nhược thị, nhi huống đắc toàn vu thiên hồ? Thánh nhân tàng vu thiên, cố mạc chi năng thương dã. [Trang Tử, Đạt Sinh]

夫醉者之墜車，雖疾不死。骨節與人同而犯害與人異，其神全也。乘亦不知也，墜亦不知也，死生惊懼不入乎其胸中，是故遌物而不慴。彼得全于酒而猶若是，而況得全于天乎？聖人藏于天，故莫之能傷也。《莊子 • 達生》

【Dịch】Như trường hợp kẻ say rượu và té xe: tuy bị thương chứ không chết. Xương và đốt xương của hắn cũng như người khác, nhưng sự tổn hại thì khác họ vì thần của hắn toàn vẹn. Ngồi trên xe cũng không biết, mà té xe cũng chẳng hay. Sống chết hay sợ hãi không xâm nhập vào lòng hắn. Cho nên gặp phải sự vật mà chẳng sợ. Kẻ giữ được thần do ảnh hưởng của rượu mà còn như vậy, nói gì đến người chịu ảnh hưởng của Trời. Thánh nhân giữ lòng hợp với đạo Trời, nên không vật gì làm hại nổi.

038. Ngư xử thủy nhi sinh, nhân xử thủy nhi tử. Bỉ tất tương dữ dị, kỳ háo ố cố dị dã. Cố tiên thánh bất nhất kỳ năng, bất đồng kỳ sự. Danh chỉ vu thực, nghĩa thiết vu thích, thị chi vị điều đạt nhi phúc trì. [Trang Tử, Chí Lạc]

魚處水而生，人處水而死。彼必相與異，其好惡故異也。故先聖不一其能，不同其事。名止于實，義設于適，是之謂條達而福持。《莊子 • 至樂》

【Dịch】Cá ở trong nước thì sống, người ở trong nước thì chết. Người với cá khác nhau, vì cái ưa và ghét vốn khác nhau. Cho nên thánh nhân thuở xưa không đòi hỏi vạn vật phải có năng lực như nhau,

không đòi hỏi công việc của chúng phải giống nhau. Danh phải phù hợp thực tế, nghĩa phải đặt chỗ thích hợp. Như vậy mới gọi thông tình đạt lý, trong lòng vui sướng, mà giữ được hạnh phúc.

039. Bất khai nhân chi thiên, nhi khai thiên chi thiên. Khai thiên giả đức sinh, khai nhân giả tặc sinh. Bất yếm kỳ thiên, bất hốt vu nhân, dân kỷ hồ dĩ kỳ chân. [Trang Tử, Đạt Sinh]

不開人之天，而開天之天。開天者德生，開人者賊生。不厭其天，不忽于人，民幾乎以其真。《莊子 • 達生》

【Dịch】Không khai mở cái trí xảo của người, nhưng khai mở cái thiên tính tự nhiên. Bởi vì khai mở cái thiên tính tự nhiên thì đức sinh ra, còn khai mở cái trí xảo của người thì tàn hại sinh ra. Không ghét thiên tính, cũng không lơ là [cái trí xảo của] người, như vậy dân chúng sẽ gần với bản chân của họ.

040. Phù thủy chi vu chước dã, vô vi nhi tài tự nhiên hĩ, chí nhân chi vu đức dã, bất tu nhi vật bất năng ly yên. Nhược thiên chi tự cao, địa chi tự hậu, nhật nguyệt chi tự minh, phù hà tu yên! [Trang Tử, Điền Tử Phương]

夫水之于汋也，無為而才自然矣，至人之于德也，不修而物不能離焉。若天之自高，地之自厚，日月之自明，夫何修焉！《莊子 • 田子方》

【Dịch】[Thử xem] nước chỗ phún vọt lên kêu ra tiếng, nó đâu có làm gì, mà tự nhiên thế thôi. Bậc chân

nhân đối với đức của mình cũng vậy: ngài chẳng cần tu sửa đức của ngài mà vạn vật vẫn không thể lìa xa ngài. Như thể cái cao vốn có của trời, cái dày vốn có của đất, cái sáng vốn có của mặt trời mặt trăng. Có cần tu sửa gì đâu?

041. Tri thiên chi sở vi, tri nhân chi sở vi giả, chí hĩ. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

知天之所為，知人之所為者，至矣。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Biết được hành vi của trời, biết được hành vi của người, thế là đạt đến chỗ tối cao của tri thức.

042. Hình lao nhi bất hưu tắc tệ, tinh dụng nhi bất dĩ tắc lao, lao tắc kiệt. [Trang Tử, Khắc Ý]

形勞而不休則弊，精用而不已則勞，勞則竭。《莊子• 刻意》

【Dịch】Hình thể lao nhọc mà không chịu nghỉ ngơi, ắt sẽ sinh điều tệ hại. Tinh lực sử dụng không biết dừng, ắt sẽ lao tổn, hễ lao tổn thì tinh lực sẽ cạn kiệt.

043. Thuần tuý nhi bất tạp, tĩnh nhất nhi bất biến, đạm nhi vô vi, động nhi dĩ thiên hành, thử dưỡng thần chi đạo dã. [Trang Tử, Khắc Ý]

純粹而不雜，靜一而不變，恢而無為，動而以天行，此養神之道也。《莊子 • 刻意》

【Dịch】Thuần tuý mà không pha tạp, hư tĩnh chuyên nhất mà không biến đổi, điềm đạm mà vô vi, hành động thì noi theo qui luật vận hành của trời (qui luật của tự nhiên), đó mới là cái đạo nuôi dưỡng tinh thần.

044. Chí lạc vô lạc, chí dự vô dự. [Trang Tử, Chí Lạc]

至樂無樂，至譽無譽。《莊子 • 至樂》

【Dịch】Vui tột cùng không phải là cái vui theo thói đời, vinh dự tột bậc không phải là cái vinh dự theo thói đời.

045. Khâu sơn tích ti nhi vi cao, giang hà hợp tiểu nhi vi đại; đại nhân hợp tịnh nhi vi công. [Trang Tử, Tắc Dương]

丘山積卑而為高，江河合小而為大；大人合并而為公。《莊子 • 則陽》

【Dịch】Gò và núi nhờ tích lũy các thứ thấp thỏi nên mới cao; sông ngòi nhờ tích hợp các dòng nước nhỏ nên mới rộng lớn; bậc đại nhân nhờ dung hợp được chúng nhân nên mới công chính.

046. Tứ thời thù khí, thiên bất tứ, cố tuế thành. Ngũ quan thù chức, quân bất tư, cố quốc trị. Văn vũ thù tài, đại nhân bất tứ, cố đức bị. Vạn vật thù lý, đạo bất tư, cố vô danh. [Trang Tử, Tắc Dương]

四時殊氣，天不賜，故歲成。五官殊職，君不私，故國治。文武殊材，大人不賜，故德備。萬物殊理，道不私，故無名。《莊子 • 則陽》

【Dịch】Bốn mùa có khí hậu khác nhau, trời chẳng thiên vị mùa nào, thế mới thành năm. Năm chức quan có chức trách khác nhau, vua chẳng thiên vị ai, nên quốc gia thịnh trị. Tài năng của quan văn và quan võ khác nhau, bậc đại nhân không thiên vị ai, nên đức của ngài được đầy đủ. Vạn vật có tính chất khác nhau, Đạo không thiên vị ai, nên gọi là Vô danh.

03 - **NHÂN VẬT 人 物 – THẦN TIÊN 神 仙**

047. Đạo đại, thiên đại, địa đại, nhân diệc đại. Vực trung hữu tứ đại nhi nhân cư kỳ nhất yên. [Đạo Đức Kinh, chương 25]

道大，天大，地大，人亦大。域中有四大而人居其一焉。《道德經 • 第二十五章》

【Dịch】Đạo lớn, trời lớn, đất lớn, người cũng lớn. Trong thiên hạ có bốn thứ lớn, mà người là một.

048. Ngô vị thường dĩ thử tự đa giả, tự dĩ tỉ hình vu thiên địa, nhi thụ khí vu âm dương, ngô tại vu thiên địa chi gian, do tiểu thạch tiểu mộc chi tại đại sơn dã. Phương tồn hồ kiến thiểu, hựu hề dĩ tự đa? Kế tứ hải chi tại thiên địa chi gian dã, bất tự lỗi không chi tại đại trạch hồ? Kế Trung Quốc chi tại hải nội, bất tự đề mễ chi tại đại thương hồ? Hiệu vật chi số vị chi vạn, nhân xử nhất yên; nhân tốt Cửu Châu, cốc thực chi sở sinh, chu xa chi sở thông, nhân xử nhất yên. Thử kỳ tỉ vạn vật dã, bất tự hào mạt chi tại vu mã thể hồ? [Trang Tử, Thu Thủy]

吾未嘗以此自多者，自以比形于天地，而受氣于陰陽，吾在于天地之間，猶小石小木之在大山也。方存乎見少，又奚以自多？計四海之在天地之間也，不似礨空之在大澤乎？計中國之在海內，不似稊米之在大倉乎？號物之數謂之萬，人處一焉；人卒九州，谷食之所生，舟車

之所通，人處一焉。此其比萬物也，不似毫末之在于馬體乎？《莊子 • 秋水》

【Dịch】Ta chưa hề khoe khoang; ta gởi gấm hình hài của mình trong trời đất, và nhận lãnh khí âm dương. Giữa nơi trời đất, ta như hòn đá nhỏ hay cái cây cỏn con trên núi lớn. Vì hiểu phận nhỏ nhoi, có gì đâu mà khoe khoang tự đắc? Xét xem bốn biển đối với trời đất, khác gì những lỗ nhỏ trong đống đá đối với ao đầm lớn? Xét xem Trung Quốc đối với bốn biển, khác gì hạt gạo nhỏ trong kho lẫm lớn? Vạn vật muôn loài, con người chỉ là một chủng loại trong đó. Chúng dân trong Cửu Châu (tức Trung Quốc), sống bằng lúa gạo, đi lại bằng thuyền xe, mỗi cá nhân thuộc số đó. So với vạn vật, khác gì sợi lông trên mình ngựa đâu?

049. Ngô thân phi ngô hữu dã. Thục hữu chi tai? Viết: thị thiên địa chi ủy hình dã. Sinh phi nhữ hữu, thị thiên địa chi ủy hòa dã; tính mệnh phi nhữ hữu, thị thiên địa chi ủy thuận dã; tôn tử phi nhữ hữu, thị thiên địa chi ủy thoái dã. [Trang Tử, Trí Bắc Du]

吾身非吾有也。孰有之哉？曰:是天地之委形也。生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委順也；孫子非汝有，是天地之委蛻也。《莊子 • 知北游》

【Dịch】«Thân tôi chẳng phải là của tôi, vậy là của ai?» [Ông Thừa] đáp: «Nó là cái hình hài mà trời đất cho anh. Sự sống không phải của anh, nó là sự hài hòa âm dương mà trời đất cho anh. Tính mệnh không phải của anh, nó cũng là sự hài hòa âm dương mà trời

đất cho anh. Con cháu không phải của anh, chúng là sự lột xác mà trời đất cho anh.»

050. Thiên địa nhất chỉ dã, vạn vật nhất mã dã. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

天地一指也，萬物一馬也。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Trời đất [tuy lớn cũng chỉ] bằng một ngón tay; vạn vật [dù nhỏ cũng] bằng một con ngựa.

051. Kỳ phân dã, thành dã; kỳ thành dã, hủy dã. Phàm vật vô thành dữ hủy, phục thông vi nhất. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

其分也，成也；其成也，毀也。凡物無成與毀，復通為一。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Vạn vật có phân ly, ắt có thành tựu. Có thành tựu, ắt có hủy diệt. Vạn vật [thực chất] không có thành tựu và không có hủy diệt, bởi vì tất cả đều trở về với Một (tức là Đạo).

052. Cổ chi nhân, kỳ tri hữu sở chí hĩ. Ô hồ chí? Hữu dĩ vi vị thủy hữu vật giả, chí hĩ, tận hĩ, bất khả dĩ gia hĩ. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

古之人，其知有所至矣。惡乎至？有以為未始有物者至矣，盡矣，不可以加矣。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Ngày xưa có người hiểu biết tới chỗ tột cùng. Chỗ tột cùng ấy ở đâu? Có kẻ cho rằng: lúc vũ trụ ban sơ chưa hình thành sự vật mới là chỗ tột cùng, tận cùng, không thể thêm gì được nữa.

053. Thiên địa mạc đại vu thu hào chi mạt, nhi đại sơn vi tiểu; mạc thọ vu thương tử, nhi Bành Tổ vi yểu. Thiên địa dữ ngã tịnh sinh, vạn vật dữ ngã vi nhất. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

天下莫大于秋毫之末，而大山為小；莫壽于殤子，而彭祖為夭。天地與我并生而萬物與我為一。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Thiên hạ không có gì lớn bằng cái đầu chiếc lông của chim và thú vào mùa thu; còn núi Thái thì nhỏ. Không có gì sống lâu bằng đứa trẻ chết non; còn ông Bành Tổ thì chết yểu. Trời đất với ta cùng sinh ra; vạn vật với ta là một.

054. Tích giả Trang Chu mộng vi hồ điệp, hủ hủ nhiên hồ điệp dã. Tự dụ thích chí dư! Bất tri Chu dã. Nga nhiên giác, tắc cừ cừ nhiên Chu dã. Bất tri Chu chi mộng vi hồ điệp dư? Hồ điệp chi mộng vi Chu dư? Chu dữ hồ điệp tắc tất hữu phân hĩ. Thử chi vị vật hóa. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

昔者莊周夢為蝴蝶，栩栩然蝴蝶也。自喻適志歟！不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為蝴蝶歟？

蝴蝶之夢為周歟？周與蝴蝶則必有分矣。此之謂物化。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Có lần Trang Chu tôi mộng thấy mình biến thành bướm, bay lượn khoái chí, tôi chẳng biết nó là Chu. Đột nhiên tôi tỉnh dậy, biết mình đích thực là Chu. [Tôi không biết trước đó] Chu mộng thấy biến thành bướm, hay bướm mộng thấy biến thành Chu? Nhưng giữa Chu và bướm ắt phải có sự phân biệt. Đó gọi là sự chuyển hoá qua lại giữa sự vật.

055. Phù thiên hạ dã giả, vạn vật chi sở nhất dã. [Trang Tử, Điền Tử Phương]

夫天下也者，萬物之所一也。《莊子 • 田子方》

【Dịch】Trong thiên hạ, vạn vật đồng nhất nhau.

056. Trang Tử dữ Huệ Tử du vu hào lương chi thượng. Trang Tử viết: «Điều ngư xuất du tùng dung, thị ngư chi lạc dã.» Huệ Tử viết: «Tử phi ngư, an tri ngư chi lạc?» Trang Tử viết: «Tử phi ngã, an tri ngã bất tri ngư chi lạc?» [Trang Tử, Thu Thủy]

莊子與惠子游于濠梁之上。莊子曰:『鰷魚出游從容，是魚之樂也。』惠子曰:『子非魚，安知魚之樂？』莊子曰:『子非我，安知我不知魚之樂？』《莊子 • 秋水》

【Dịch】Trang Tử cùng Huệ Tử dạo chơi trên cầu sông Hào. Trang Tử nói: «Bầy cá nhỏ bơi lội tung tăng

nhởn nhơ, đó là niềm vui của cá.» Huệ Tử vặn: «Ông không phải là cá, sao lại biết cá đang vui?» Trang Tử vặn lại: «Ông không phải là tôi, sao biết tôi không biết được niềm vui của cá?

057. Thiên địa hữu đại mỹ nhi bất ngôn, tứ thời hữu minh pháp nhi bất nghị, vạn vật hữu thành lý nhi bất thuyết. [Trang Tử, Tri Bắc Du]

天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。《莊子 • 知北游》

【Dịch】Trời đất vận hành theo qui cách tuyệt vời nhưng trời đất có nói gì đâu, bốn mùa có phép tắc rõ ràng nhưng chúng có nghị luận gì đâu, vạn vật đều có lý lẽ sinh thành riêng nhưng chúng có nói gì đâu.

058. Cố vạn vật nhất dã, thị kỳ sở mỹ giả vi thần kỳ, kỳ sở ố giả vi xú hủ; xú hủ phục hóa vi thần kỳ, thần kỳ phục hóa vi xú hủ. [Trang Tử, Tri Bắc Du]

故萬物一也，是其所美者為神奇，其所惡者為臭腐；臭腐復為神奇，神奇復化為臭腐。《莊子 • 知北游》

【Dịch】Vạn vật chỉ là một. Cái mà thiên hạ khen ngợi là sự thần kỳ. Cái mà thiên hạ chán ghét là sự thối nát. [Nhưng] thối nát biến hóa trở lại thành thần kỳ; thần kỳ biến hóa trở lại thành thối nát.

059. Cổ chi chân nhân, tri giả bất đắc thuyết, mỹ nhân bất đắc lạm, đạo nhân bất đắc kiếp, Phục Hi Hoàng Đế bất đắc hữu. [Trang Tử, Điền Tử Phương]

古之真人，知者不得說，美人不得濫，盜人不得劫，伏羲黃帝不得友。《莊子 • 田子方》

【Dịch】Bậc chân nhân ngày xưa không bị kẻ trí thuyết phục, không bị người đẹp làm cho dâm loạn, không bị kẻ xấu trộm cướp, không kết giao với Phục Hi và Hoàng Đế.

060. Chí nhân vô kỷ, thần nhân vô công, thánh nhân vô danh. [Trang Tử, Tiêu Dao Du]

至人無己，神人無功，聖人無名。《莊子 • 逍遙游》

【Dịch】Bậc chí nhân thì quên mình để thuận ứng theo sự vật, thần nhân thì không mong cầu công lao, thánh nhân thì không mong cầu danh tiếng.

061. Cổ chi chân nhân, bất nghịch quả, bất hùng thành, bất mô sĩ. Nhược nhiên giả, quá nhi phất hối, đáng nhi bất tự đắc dã. Nhược nhiên giả, đăng cao bất lật, nhập thủy bất nhu, nhập hỏa bất nhiệt. Thị tri chi năng đăng giả vu đạo giả dã nhược thử. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

古之真人，不逆寡，不雄成，不謨士。若然者，過而弗悔，當而不自得也。若然者，登高不栗，入水不濡，入火不熱。是知之能登假于道者也若此。《莊子• 大宗師》

【Dịch】Bậc chân nhân ngày xưa không chê ít, không cậy thành công, không mưu tính. Được như vậy, dù có lỗi lầm cũng không hối hận, dù làm điều chính đáng cũng không tự đắc. Được như vậy, dù leo cao cũng không run sợ, dù vào nước cũng không ướt, dù vào lửa cũng không nóng. Chỉ có người đạt đạo mới như thế.

062. Cổ chi chân nhân, kỳ tẩm bất mộng, kỳ giác bất ưu, kỳ thực bất cam, kỳ tức thâm thâm. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

古之真人，其寢不夢，其覺不憂，其食不甘，其息深深。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Bậc chân nhân ngày xưa lúc ngủ không mộng mị, lúc thức không ưu tư, lúc ăn không cầu món ngon, lúc thở thì thở sâu.

063. Cổ chi chân nhân, bất tri duyệt sinh, bất tri ố tử; kỳ xuất bất hân, kỳ nhập bất cự; tiêu nhiên nhi vãng, tiêu nhiên nhi lai nhi dĩ hĩ. Bất vong kỳ sở thủy, bất cầu kỳ sở chung. Thụ nhi hỉ chi, vong nhi phục chi. Thị chi vị bất dĩ tâm tổn đạo, bất dĩ nhân trợ thiên, thị chi vị chân nhân. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

古之真人，不知說生，不知惡死；其出不欣，其入不距；翛然而往，翛然而來而已矣。不忘其所始，不求其所終。受而喜之，忘而復之。是之謂不以心損道，不以人助天，是之謂真人。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Bậc chân nhân thuở xưa không ham sống ghét chết; sinh ra không cảm thấy vui, lúc chết thì không kháng cự nó; ung dung tự tại lúc chết cũng như lúc sinh; không quên gốc gác của mình, không mong cầu cái chết; được cái gì thì vui [nhưng] mất nó [thì chẳng buồn] vì biết nó trở về với thiên đạo. Thế gọi là không lấy tư tâm để làm hại đạo, không lấy [sự tạo tác] của người để giúp trời. Đó gọi là chân nhân.

064. Thánh nhân chi sinh dã thiên hành, kỳ tử dã vật hoá. Tĩnh nhi dữ âm đồng đức, động nhi dữ dương đồng ba. Bất vi phúc tiên, bất vi họa thủy. Cảm nhi hậu ứng, bách nhi hậu động, bất đắc dĩ nhi hậu khởi. Khứ tri khứ cố, tuần thiên chi lý. Cố vô thiên tai, vô vật lụy, vô nhân phi, vô quỷ trách, kỳ sinh nhược phù, kỳ tử nhược hưu. [Trang Tử, Khắc Ý]

聖人之生也天行，其死也物化。靜而與陰同德，動而與陽同波。不為福先，不為禍始。感而後應，迫而後動，不得已而後起。去知去故，循天之理。故無天災，無物累，無人非，無鬼責。其生若浮，其死若休。《莊子 • 刻意》

【Dịch】Sự sống của thánh nhân cũng theo sự vận hành của thiên đạo, cái chết của ngài cũng như sự biến hoá của vạn vật. Khi ngài tĩnh lặng thì cùng tĩnh với âm; khi động thì cùng động với dương. Ngài không xem việc tạo phúc hay gây họa là vấn đề trước tiên. Khi bị tác động mới phản ứng, khi bị bức bách mới ra tay, bất đắc dĩ mới khởi sự. Bỏ trí tuệ và tập quán mà thuận theo thiên lý (lẽ trời). Vì thế, ngài không bị trời

giáng tai họa, không bị vật chất làm hệ lụy, không bị tiếng đời thị phi, không bị quỷ thần trách phạt. Cuộc sống của ngài phiêu bồng khinh khoát, cái chết của ngài như sự nghỉ ngơi.

065. Cổ chi trị đạo giả, dĩ điềm dưỡng tri; tri sinh nhi vô dĩ tri vi dã. Vị chi dĩ tri dưỡng điềm. [Trang Tử, Thiện Tính]

古之治道者，以恬養知；知生而無以知為也。謂之以知養恬。《莊子 • 繕性》

【Dịch】Người xưa tu đạo thì lấy sự điềm đạm để nuôi dưỡng trí tuệ. Trí tuệ sinh ra nhưng không lấy nó để thi hành hay tạo tác gì cả. Đó gọi là lấy trí tuệ để nuôi dưỡng điềm đạm.

066. Sinh vô tước, tử vô thụy, thực bất tụ, danh bất lập, thử chi vị đại nhân. [Trang Tử, Từ Vô Quỷ]

生無爵，死無謚，實不聚，名不立，此之謂大人。《莊子 • 徐無鬼》

【Dịch】[Cho nên ngài] sống không cần tước vị; chết không màng tên thụy; không gom góp tích trữ của nả; không cầu danh tiếng. Đó gọi là bậc đại nhân.

067. Cổ chi đắc đạo giả, cùng diệc lạc, thông diệc lạc. Sở lạc phi cùng thông dã, đạo đức vu thử, tắc cùng thông vi hàn thử phong vũ chi tự hĩ. [Trang Tử, Nhượng Vương]

古之得道者，窮亦樂，通亦樂。所樂非窮通也，道德于此，則窮通為寒暑風雨之序矣。《莊子 • 讓王》

【Dịch】Bậc đắc đạo ngày xưa khi khốn cùng vẫn vui, khi hanh thông vẫn vui. Niềm vui ấy chẳng phải tuỳ thuộc vào khốn cùng hay hanh thông. Đạo và đức đạt tới mức ấy thì cùng khốn hanh thông cũng như lạnh nóng hay mưa gió nối tiếp nhau thôi.

068. Sinh dân chi bất đắc hưu tức, vi tứ sự cố: nhất vi thọ, nhị vi danh, tam vi vị, tứ vi hóa. [Liệt Tử, Dương Chu]

生民之不得休息，為四事故:一為壽，二為名，三為位，四為貨。《列子 • 楊朱》

【Dịch】Người đời không thể yên tâm nghỉ ngơi; có bốn nguyên do: một là muốn sống lâu, hai là muốn danh tiếng, ba là muốn có địa vị, bốn là muốn có nhiều tài sản của nả.

069. Cổ ngữ hữu chi: «Sinh tương lân, tử tương tổn.» Thử ngôn chí hĩ. [Liệt Tử, Dương Chu]

古語有之:『生相憐，死相損。』此言至矣。《列子 • 楊朱》

【Dịch】Lời xưa có nói: «Sống thì thương xót nhau, chết thì làm tổn hại nhau.» Lời ấy chí phải.

070. Thổ địa các dĩ kỳ loại sinh. Thị cố sơn khí đa nam, trạch khí đa nữ, chướng khí đa âm, phong khí đa lung. [...] Từ thạch thượng phi, vân mẫu lai thủy, thổ long trí vũ, yến nhạn đại phi. [...] Kiên thổ nhân cương, nhược thổ nhân phì, lô thổ nhân đại, sa thổ nhân tế, tức thổ nhân mỹ, hao thổ nhân sửu. Thực thủy giả thiện du năng hàn, thực thổ giả vô tâm nhi huệ, thực mộc giả đa lực nhi bị, thực thảo giả thiện tẩu nhi ngu, thực diệp giả hữu ti nhi nga, thực nhục giả dũng cảm nhi hãn, thực khí giả thần minh nhi thọ, thực cốc giả trí huệ nhi yểu, bất thực giả bất tử nhi thần. [Hoài Nam Tử, Trụy Hình Huấn]

土地各以其類生。是故山氣多男，澤氣多女，障氣多喑，風氣多聾。…磁石上飛，雲母來水，土龍致雨，燕雁代飛。…堅土人剛，弱土人肥，壚土人大，沙土人細，息土人美，耗土人丑。食水者善游能寒，食土者無心而慧，食木者多力而愚，食草者善走而愚，食葉者有絲而蛾，食肉者勇敢而悍，食氣者神明而壽，食谷者知慧而夭，不食者不死而神。《淮南子 • 墜形訓》

【Dịch】Đất vì tính chất bất đồng nên sản sinh vật loại bất đồng. Cho nên, khí núi nhiều thì sinh con trai, khí ao đầm nhiều thì sinh con gái, chướng khí nhiều thì sinh con câm, phong khí nhiều thì sinh con điếc. [...] Đá nam châm bay lên, đá vân mẫu dự tri nước mưa xuống, rồng đất dẫn mưa đến, chim én chim nhạn thay người truyền đi tin tức. [...] Chỗ đất cứng thì cư dân cương cường, chỗ đất yếu thì cư dân béo phì, chỗ đất đen cứng thì cư dân cao lớn, chỗ đất cát thì cư dân tinh tế, chỗ đất màu mỡ thì cư dân xinh đẹp, chỗ đất

cằn thì cư dân xấu xí. Loài uống nước thì bơi giỏi và chịu lạnh giỏi, loài ăn đất thì vô tâm mà thông tuệ, loài ăn gỗ thì mạnh mà lớn, loài ăn cỏ thì chạy giỏi mà ngu, loài ăn lá thì nhả tơ và hóa bướm, loài ăn thịt thì dũng cảm mà dữ tợn, loài ăn không khí thì có thần mà sống lâu, loài ăn ngũ cốc có trí huệ và xinh đẹp, còn kẻ không ăn gì cả thì bất tử và trở thành thần tiên.

071. Tam khí hợp tịnh vi thái hòa dã. Thái hòa tức xuất thái bình chi khí. Đoạn tuyệt thử tam khí, nhất khí tuyệt bất đạt, thái hòa bất chí, thái bình bất xuất. Âm dương giả, yếu tại trung hòa. Trung hòa khí đắc, vạn vật tư sinh, nhân dân điều hòa, vương trị thái bình. [Thái Bình Kinh]

三氣合并為太和也。太和即出太平之氣。斷絕此三氣，一氣絕不達，太和不至，太平不出。陰陽者，要在中和。中和氣得，萬物滋生，人民調和，王治太平。《太平經》

【Dịch】Ba thứ khí (của tam tài) hợp lại thì ra thái hòa. Thái hòa là khí sinh ra thái bình. Nếu tuyệt dứt ba khí này, hoặc chỉ cần một khí không thông đạt, thì thái bình không xuất hiện. Về âm dương thì cũng phải trung hòa. Nếu khí âm dương trung hòa thì vạn vật sinh sôi, dân chúng điều hòa, vua cai trị thái bình.

072. Thiên địa gian sự lý nãi bất khả hạn, dĩ hung ức nhi tầm chi, thử u hiển trung đô thị hữu tam bộ, giai tương quan loại dã. Thượng tắc tiên, trung tắc nhân, hạ tắc quỷ. Nhân thiện giả vi tiên, tiên trích chi giả cánh vi nhân, nhân ác giả cánh vi quỷ, quỷ phúc giả cánh vi

nhân. Quỷ pháp nhân, nhân pháp tiên, tuần hoàn vãng lai, xúc loại tương thông, chính thị ẩn hiển tiểu tiểu chi cách dã. [Đào Hoằng Cảnh, Chân Cáo].

天地間事理乃不可限，以胸臆而尋之，此幽顯中都是有三部，皆相關類也。上則仙，中則人，下則鬼。人善者為仙，仙謫之者更為人，人惡者更為鬼，鬼福者更為人。鬼法人，人法仙，循環往來，觸類相通，正是隱顯小小之隔也。《陶弘景 • 真誥》

【Dịch】Sự vật và đạo lý giữa cõi trời đất thực là không có giới hạn nhất định. Lấy bụng dạ mà suy tìm, ở giữa hai cõi u hiển gồm có ba bộ phận mà thứ loại có liên quan với nhau: lớp trên là tiên, lớp giữa là người, lớp dưới là quỷ. Người làm việc thiện thì thành tiên, tiên phạm lỗi thì bị đọa xuống trần gian làm người, người làm ác thì thành quỷ, quỷ tạo phúc cho thế gian thì thành người. Quỷ bắt chước theo người, người bắt chước theo tiên. Tuần hoàn qua lại như vậy. Chủng loại tiếp xúc thì thông với nhau, cái ranh giới giữa hai cõi u hiển thật rất nhỏ nhặt vậy.

073. Phù vạn vật dĩ nhân vi quý, nhân dĩ sinh vi bảo, sinh chi sở lại, duy thần dữ khí. [Lục Tu Tĩnh, Thuyết quang chúc giới phạt đăng chúc nguyện nghi]

夫萬物以人為貴，人以生為寶，生之所賴，唯神與氣。《陸修靜 • 說光燭戒罰燈祝愿儀》

【Dịch】Vạn vật xem được làm người là tôn quý, người xem sự sống là quý báu. Chỗ nương cậy của sự sống, chỉ là thần và khí.

074. Phàm chất tượng sở kết, bất quá hình thần, hình thần hợp thời, thị nhân thị vật; hình thần nhược ly, tắc thị linh thị quỷ. [Đào Hoằng Cảnh, Đáp triều sĩ phỏng tiên phật lưỡng pháp thể tướng thư]

凡質象所結，不過形神，形神合時，是人是物；形神若離，則是靈是鬼。《陶弘景答朝士訪仙佛兩法體相書》

【Dịch】Nói chung, sự kết hợp giữa bản chất và hình tượng chẳng qua là ở hình và thần. Khi hình và thần hợp lại thì thành người hay vật. Nếu hình và thần rời nhau, ắt thành thần linh hay ma quỷ.

075. Phù thần nhân tức kim sở vị thánh nhân dã. Phù thánh nhân tuy tại miếu đường chi thượng, nhiên kỳ tâm vô dị vu sơn lâm chi trung, thế khởi thức chi tai? Đồ kiến kỳ đái hoàng ốc, bội ngọc tỷ, tiện vị túc dĩ anh phất kỳ tâm hĩ; kiến kỳ lịch sơn xuyên, đồng dân sự, tiện vị túc dĩ tiều tụy kỳ thần hĩ. Khởi tri chí chí giả chi bất khuy tai? [Quách Tượng, Trang Tử-Tiêu Dao Du chú]

夫神人即今所謂聖人也。夫聖人雖在廟堂之上，然其心無異于山林之中，世豈識之哉？徒見其戴黃屋，佩玉璽，便謂足以纓紱其心矣；見其歷山川，同民事，便謂足

以憔悴其神矣。豈知至至者之不虧哉？《郭象莊子逍遙游注》

【Dịch】Nói chung, thần nhân tức là bậc mà nay chúng ta gọi là thánh nhân. Thánh nhân tuy ngồi trong cung điện mà lòng tự tại có khác chi ở chốn núi rừng. Người đời sao lại chẳng biết điều ấy vậy? Họ chỉ thấy thánh nhân ngồi xe lọng vàng, mang ấn ngọc, bèn nói rằng bấy nhiêu đủ để ràng buộc cái tâm của ngài. Thấy ngài kinh lịch chốn núi non sông nước, lại bảo bấy nhiêu cũng đủ làm cái thần của ngài tiều tụy. Sao họ chẳng biết sự không hao tổn của người đạt đạo vậy?

04 - TUÂN ĐẠO 遵 道 – QUÝ ĐỨC 貴 德

075. Đại Đạo phiếm hề, kỳ khả tả hữu. Vạn vật thị chi nhi sinh nhi bất tử. Công thành bất danh hữu. Ái dưỡng vạn vật nhi bất vi chủ, thường vô dục khả danh ư tiểu; vạn vật qui chi nhi bất vi chủ, khả danh ư đại. Thị dĩ thánh nhân, chung bất vi đại, cố năng thành kỳ đại. [Đạo Đức Kinh, chương 34]

大道氾兮，其可左右。萬物恃之而生不辭，功成不名有。愛養萬物而不為主，常無欲，可名于小；萬物歸焉而不為主，可名于大。是以聖人終不為大，故能成其大。《道德經 • 第 34 章》

【Dịch】 Đại Đạo trôi nổi, nó có thể đi sang trái hay phải. Vạn vật nương vào nó mà sinh, nhưng nó không từ chối vạn vật. Sự đã thành, nhưng nó không tự xưng là có. Thương yêu nuôi dưỡng muôn loài nhưng nó không cho mình là chủ, và thường không ham muốn. Có thể gọi tên nó là nhỏ; muôn vật trở về nó mà nó không coi mình là chủ, nên có thể gọi tên là lớn. Thánh nhân suốt đời không cho mình là lớn, cho nên thành được việc lớn của mình.

076. Thiên chi Đạo, kỳ do trương cung dư? Cao giả ức chi, hạ giả cử chi, hữu dư giả tổn chi, bất túc giả bổ chi. Thiên chi Đạo, tổn hữu dư nhi bổ bất túc. Nhân chi đạo tắc bất nhiên, tổn bất túc nhi phụng hữu dư. Thục năng hữu dư dĩ phụng thiên hạ? Duy hữu đạo giả. Thị dĩ thánh nhân, vi nhi bất thị. Công thành nhi bất xử, kỳ bất dục kiến hiền. [Đạo Đức Kinh, chương 77]

天之道，其猶張弓與？高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者補之。天之道，損有餘而補不足。人之道，則不然：損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下？唯有道者。是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。《道德經 • 第七十七章》

【Dịch】Đạo Trời như giương cung. Cao thì ép xuống, thấp thì nâng lên. Thừa thì bớt đi, không đủ thì bù vào. Đạo Trời bớt dư bù thiếu. Đạo người chẳng vậy, bớt thiếu bù dư. Ai đem chỗ dư bù đắp cho thiên hạ? Phải chăng chỉ có người có Đạo? Cho nên thánh nhân làm mà không cậy công. Công thành không ở lại; không muốn ai thấy tài mình.

077. Cổ chi thiện vi đạo giả, vi diệu huyền thông, thâm bất khả thức. Phù duy bất khả thức, cố cưỡng vi chi dung. Dự yên nhược đông thiệp xuyên. Do hề nhược úy tứ lân. Nghiễm hề kỳ nhược kháchương Hoán hề nhược băng chi tương thíchương Đôn hề kỳ nhược phác. Khoáng hề kỳ nhược cốc. Hỗn hề kỳ nhược trọc. Thục năng trọc dĩ chỉ, tĩnh nhi từ thanh. Thục dĩ an dĩ cửu động nhi từ sinh. Bảo thử Đạo giả bất dục doanh. Phù duy bất doanh cố năng tế, bất tân thành. [Đạo Đức Kinh, chương 15]

古之善為道者，微妙玄通，深不可識。夫唯不可識，故強為之容：豫焉，若冬涉川 ； 猶兮，若畏四鄰 ；儼兮，其若客；渙兮，其若冰之將 釋；敦兮，其若朴；曠兮，其若谷;混兮，其若濁。孰能濁以止，靜而徐清。

孰以安以久動而徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽，不新成。《道德經• 第十五章》

【Dịch】Bậc đắc đạo ngày xưa thì tinh vi, huyền diệu, thông đạt; thâm thúy khôn lường. Vì khó lường nên gượng tả hình dung. Các ngài thận trọng như mùa đông đi qua sông; các ngài e dè sợ láng giềng bốn bên; kính cẩn như khách; lạnh lùng như băng tan; mộc mạc chất phác như chưa đẽo gọt; man mác như hang núi; hỗn mang như nước đục. Ai có thể đục mà nhờ tĩnh lại dần dần trong. Ai có thể yên mà nhờ động lại dần dần linh hoạt. Kẻ giữ đạo không muốn đầy. Chỉ vì không muốn đầy, nên mới che giấu và chẳng đổi mới.

078. Trí hư cực, thủ tĩnh đốc. Vạn vật tịnh tác, ngô dĩ quan kỳ phục. Phù vật vân vân, các qui kỳ căn. Qui căn viết tĩnh. Tĩnh viết phục mạng. Phục mạng viết thường. Tri thường viết minh. Bất tri thường, vọng tác, hung. Tri thường dung, dung nãi công, công nãi vương, vương nãi thiên. Thiên nãi Đạo. Đạo nãi cửu. Một thân bất đãi. [Đạo Đức Kinh, chương 16]

致虛極,守靜篤。萬物并作，吾以觀其復。夫物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。《道德經 • 第十六章》

【Dịch】Hư không cùng cực, hết sức yên tĩnh. Vạn vật đua sống, ta nhân đó xem chúng trở về (nguồn). Vạn vật trùng trùng đều trở về cội. Trở về cội rễ là tĩnh; tĩnh là phục mệnh; phục mệnh tức là trường cửu. Biết

«trường cửu» mới là sáng suốt. Không biết trường cửu sẽ làm càn và gây hung họa. Biết «trường cửu» sẽ thung dung như công hầu vương tước, sẽ hợp với Trời với Đạo. Hợp Đạo rồi sẽ trường cửu: thân có mất đi, cũng chẳng nguy hại gì.

079. Tích chi đắc nhất giả. Thiên đắc Nhất dĩ thanh. Địa đắc Nhất dĩ ninh. Thần đắc Nhất dĩ linh. Cốc đắc Nhất dĩ doanh. Vạn vật đắc Nhất dĩ sinh. Hầu vương đắc Nhất dĩ vi thiên hạ trinh. [Đạo Đức Kinh, chương 39]

昔之得一者：天得一以清 ； 地得一以寧 ； 神得一以靈 ； 谷得一以盈;萬物得一以生;侯王得一以為天下貞。《道德經 • 第 39 章 》

【Dịch】Những vật xưa được Đạo: Trời được Đạo, nên trong. Đất được Đạo, nên yên. Thần được Đạo, nên linh. Hang được Đạo, nên đầy. Vạn vật được Đạo, nên sống. Hầu vương được Đạo, nên trị vì thiên hạ.

080. Đạo giả, vạn vật chi áo thiện nhân chi bửu, bất thiện nhân chi sở bảo. Mỹ ngôn khả dĩ thị tôn. Mỹ hạnh khả dĩ gia nhân. Nhân chi bất thiện hà khí chi hữu. Cố lập thiên tử, trí tam công tuy hữu củng bích dĩ tiên tứ mã bất như tọa tiến thử Đạo. Cổ chi sở dĩ quí thử Đạo giả hà? Bất viết: dĩ cầu đắc, hữu tội dĩ miễn da? Cố vi thiên hạ quí dã. [Đạo Đức Kinh, chương 62]

道者，萬物之奧。善人之寶，不善人之所保。美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何棄之有。故立天子

，置三公，雖有拱璧以先駟馬，不如坐進此道。古之所以貴此道者何？不曰：以求得，有罪以勉邪？故為天下貴也。《道德經 • 第62章》

【Dịch】 Đạo là bí quyết muôn loài, là kho báu của người tốt, là chỗ bảo bọc cho người không tốt. Nhờ Đạo mà những lời hay được tăng giá trị, được trọng vọng; mà những việc đẹp tăng phẩm cách con người. Nhờ Đạo mà những kẻ bất lương không bị ruồng rẫy. Cho nên lập thiên tử, lập tam công tuy tay cầm ngọc bích, tuy thân ngồi xe tứ mã, nhưng vẫn không bằng ngồi mà đưa Đạo vào bản thân mình và vào người khác. Người xưa quí Đạo là vì sao? Há chẳng có lời rằng: Cầu Đạo thời được, có tội thời được khỏi sao? Cho nên Đạo quí nhất thiên hạ.

081. Hữu thiên đạo, hữu nhân đạo. Vô vi nhi tôn giả, thiên đạo dã. Hữu vi nhi lụy giả, nhân đạo dã. Chủ giả, thiên đạo dã. Thần giả, nhân đạo dã. Thiên đạo chi dữ nhân đạo dã, tương khứ viễn hĩ, bất khả bất sát dã. [Trang Tử, Tại Hựu]

有天道，有人道。無為而尊者，天道也；有為而累者，人道也。主者，天道也。臣者，人道也。天道之與人道也，相去遠矣，不可不察也。《莊子 • 在宥》

【Dịch】Có đạo trời cũng có đạo người. Vô vi mà tôn quý, đó là đạo trời. Hữu vi [lao tác] mà lụy thân, đó là đạo người. Cái chính yếu là đạo trời, cái phụ trợ là đạo người. Đạo trời và đạo người xa nhau. Điều đó không thể không xem xét rõ vậy.

082. Đạo giả, vạn vật chi sở do dã. Thứ vật thất chi giả tử, đắc chi giả sinh. Vi sự nghịch chi tắc bại, thuận chi tắc thành. Cố đạo chi sở tại, thánh nhân tôn chi. [Trang Tử, Ngư Phụ]

道者，萬物之所由也。庶物失之者死，得之者生。為事逆之則敗，順之則成。故道之所在，聖人尊之。 《莊子 • 漁父》

【Dịch】 Đạo là khởi nguyên của vạn vật. Vật nào mất đạo thì chết, được đạo thì sống, nghịch đạo thì thất bại, thuận đạo thì thành công. Cho nên, thánh nhân rất quý trọng sự hiện hữu của Đạo.

083. Đạo cố bất tiểu hành, đức cố bất tiểu thức. Tiểu thức thương đức, tiểu hành thương đạo. Cố viết: Chính kỷ nhi dĩ hĩ. Lạc toàn chi vị đắc chí. [Trang Tử, Thiện Tính]

道固不小行，德固不小識。小識傷德，小行傷道。故曰：正己而已矣。樂全之謂得志。《莊子 • 繕性》

【Dịch】 Đạo vốn không hợp với hành vi nhỏ mọn; đức vốn không hợp với thành kiến hẹp hòi. Thành kiến hẹp hòi làm hại đức; hành vi nhỏ mọn làm hại đạo. Cho nên nói: Phải sửa mình, thế thôi. Bảo toàn được chân tính để vui sướng gọi là đạt được chí nguyện.

084. Tri đạo giả tất đạt vu lý, đạt vu lý tất minh vu quyền, minh vu quyền giả bất dĩ vật hại kỷ. [Trang Tử, Thu Thủy]

知道者必達于理，達于理必明于權，明于權者不以物害己。《莊子 • 秋水》

【Dịch】 Người biết đạo ắt sẽ thông đạt sự lý. Người thông đạt sự lý sẽ hiểu rõ sự quyền biến. Người hiểu rõ sự quyền biến ắt không để vật chất làm hại thân.

085. Đạo thường vô vi nhi vô bất vi. Thánh nhân thể đạo. Phù hà vi tai? Bất dữ vật tranh nhi thiên hạ mạc năng tranh yên. Thử vô tha, tích thiện thành đức nhi thần minh tự đắc, cố ngỗ vật nhi bất quái. [Đạo Tạng, Tây Thăng Kinh]

道常無為而無不為。聖人體道，夫何為哉？不與物爭而天下莫能爭焉。此無他，積善成德而神明自得，故忤物而不怪。《道藏 • 西升經》

【Dịch】Đạo thường vô vi nhưng không gì không làm. Thánh nhân ôm ấp đạo trong lòng. Nguyên do ở đâu? Vì không tranh với ai nên không ai tranh với mình. Không có gì khác. Tích chứa điều thiện để thành đức, thì mình sẽ trở thành thần minh. Cho nên, dù có ai xung đột gây gỗ với mình thì mình cũng không trách họ.

086. Đạo chung bất khả đắc, bỉ khả đắc giả danh đức bất danh đạo; đạo chung bất khả hành, bỉ khả hành giả danh hành bất danh đạo. Thánh nhân dĩ khả đắc khả hành giả, sở dĩ thiện ngô sinh; dĩ bất khả đắc bất khả hành giả, sở dĩ thiện ngô tử. [Đạo Đức, Vô thượng diệu đạo Văn Thủy chân kinh, Vũ thiên]

道終不可得，彼可得者名德不名道；道終不可行，彼可行者名行不名道。聖人以可得可行者，所以善吾生；以不可得不可行者，所以善吾死。《道德•無上妙道文始真經 • 宇篇》

【Dịch】Đạo rốt cuộc là không thể đắc. Cái có thể đắc thì gọi là đức chứ không gọi là đạo. Đạo rốt cuộc là không thể vận dụng. Cái có thể vận dụng được thì gọi là hành chứ không gọi là đạo. Thánh nhân có thể vận dụng cái khả đắc (tức là đức) và cái khả hành (tức là hành) nên giỏi về sự sống. Thánh nhân có thể vận dụng cái bất khả đắc bất khả hành (tức là đạo) nên giỏi về sự chết.

087. Chân đại đạo dĩ khổ tiết nguy hành vi yếu, bất vọng cầu vu nhân, bất kính xỉ vu kỷ, thứ cơ tuẫn thế khoa tục vi bất cảm giả. [Đạo Viên Học Cổ Lục, Nhạc Công bi]

真大道以苦節危行為要，不妄求于人，不敬侈于己，庶幾徇世夸俗為不敢者。《道園學古錄 • 岳公碑》

【Dịch】[Người có] đạo lớn và chân thực lấy thì tiết tháo khắc khổ và hành vi chính trực làm điều quan trọng; không vọng cầu ở người khác; không tự tôn mà phóng túng; chỉ mong là người không dám buông trôi theo đời và đắm say thế tục.

088. Đạo sinh chi, đức súc chi, vật hình chi, thế thành chi. Thị dĩ vạn vật mạc bất tôn đạo nhi quí đức. Đạo chi tôn, đức chi quí, phù mạc chi mệnh, nhi thường tự

nhiên. Cố đạo sinh chi, đức súc chi, trưởng chi, dục chi, thành chi, thục chi, dưỡng chi, phú chi, sinh nhi bất hữu, vi nhi bất thị, trưởng nhi bất tể, thị vị huyền đức. [Đạo Đức Kinh, chương 51]

道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之。長之，育之，成之，熟之，養之，覆之，生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。《道德經 • 第五十一章》

【Dịch】Đạo sinh vạn vật, đức dưỡng chúng, vật chất cho chúng hình, hoàn cảnh tác thành chúng. Cho nên vạn vật đều tôn đạo, quí đức. Sự cao trọng của đạo đức chẳng nhờ ai ban, mà đạo đức tự nhiên vốn đã cao trọng. Cho nên đạo sinh, đức dưỡng, làm cho vạn vật lớn lên; dưỡng nuôi vạn vật, tác thành che chở vạn vật. Sinh ra vạn vật mà không nhận chúng là sở hữu của mình; làm mà không cậy công; làm cho chúng phát triển mà không đòi làm chủ tể. Đó gọi là đức sâu dày.

089. Thượng đức bất đức, thị dĩ hữu đức. Hạ đức bất thất đức, thị dĩ vô đức. Thượng đức vô vi nhi vô dĩ vi. Hạ đức vi chi nhi hữu dĩ vi. Thượng nhân vi chi nhi vô dĩ vi. Thượng nghĩa vi chi nhi hữu dĩ vi. Thượng lễ vi chi nhi mạc chi ứng. Tắc nhương tý nhi nhưng chi. Cố thất đạo nhi hậu đức. Thất đức nhi hậu nhân. Thất nhân nhi hậu nghĩa. Thất nghĩa nhi hậu lễ. Phù lễ giả, trung tín chi bạc nhi loạn chi thủ. Tiền thức giả đạo chi hoa, nhi ngu chi thủy. Thị dĩ đại trượng phu xử kỳ hậu bất cư kỳ bạc. Xử kỳ thực, bất cư kỳ hoa. Cố khứ bỉ thủ thử. [Đạo Đức Kinh, chương 38]

上德不德，是以有德;下德不失德，是以無德。上德無為而無以為;下德為之而有以為。上仁為之而無以為;上義為之而有以為。上禮為之而莫之應，則攘臂而扔之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首。前識者，道之華，而愚之始。是以大丈夫處其厚,不居其薄;處其實，不居其華。故去彼取此。《道德經 • 第38章》

【Dịch】Bậc thượng đức không tỏ ra là có đức, nên có đức. Người hạ đức câu nệ vào đức, nên vô đức. Bậc thượng đức thì vô vi và không lụy sự việc. Người hạ đức có lao tác và lụy sự việc. Bậc thượng nhân có lao tác nhưng không lụy sự việc. Bậc thượng nghĩa có lao tác nhưng lụy sự việc. Bậc thượng lễ có lao tác; nhưng hễ không được người khác hưởng ứng, thì xắn tay áo lôi kéo người theo. Cho nên mất đạo thì xét đến đức. Mất đức thì xét đến nhân. Mất nhân thì xét đến nghĩa. Mất nghĩa thì xét đến lễ. Mà lễ là lòng trung tín đã đi đến chỗ mỏng manh, và là khởi đầu cho loạn lạc. Không biết mà nói rằng biết, đó là hào nhoáng của đạo và là khởi đầu của ngu si. Cho nên bậc đại trượng phu ở chỗ dày dặn mà tránh chỗ mỏng mảnh, ở chỗ thực mà tránh chỗ hào nhoáng. Đó là bỏ cái kia (hào nhoáng, mỏng mảnh) mà giữ cái này (dày dặn, thực chất).

090. Hàm đức chi hậu, tỷ vu xích tử. Độc trùng bất thích, mãnh thú bất cứ, cược điểu bất bác. [Đạo Đức Kinh, chương 55]

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。《道德經 • 第五十五章》

【Dịch】Người đức dày, [tâm hồn nhiên] như trẻ sơ sinh. Độc trùng không cắn, thú dữ không ăn, chim ưng chẳng bắt.

091. Nhược phù bất khắc ý nhi cao, vô nhân nghĩa nhi tu, vô công danh nhi trị, vô giang hà nhi nhàn, vô đạo dẫn nhi thọ, vô bất vong dã. Đạm nhiên vô cực nhi chúng mỹ tùng chi, thử thiên địa chi đạo, thánh nhân chi đức dã. Cố viết: phù điềm đạm tịch mịch, hư vô vô vi, thử thiên địa chi bình nhi đạo đức chi chất dã. Cố viết: Thánh nhân hưu hưu yên tắc bình dị hĩ, bình dị tắc điềm đạm hĩ. Bình dị điềm đạm, tắc ưu hoạn bất năng nhập, tà khí bất năng tập, cố kỳ đức toàn nhi thần bất khuy. [Trang Tử, Khắc Ý]

若夫不刻意而高，無仁義而修，無功名而治，無江河而閑，不道引而壽，無不忘也。淡然無極而眾美從之，此天地之道，聖人之德也。故曰:夫恬淡寂寞，虛無無為，此天地之平而道德之質也。故曰:聖人休休焉則平易矣，平易則恬淡矣。平易恬淡，則憂患不能入，邪氣不能襲，故其德全而神不虧。《莊子 • 刻意》

【Dịch】Nếu không khắc chế tâm mà tính cách vẫn cao thượng, không bàn nhân nghĩa mà vẫn có sự tu dưỡng, không có công danh mà thiên hạ vẫn thịnh trị, không ngao du sông hồ mà vẫn nhàn tản, không luyện hô hấp mà vẫn sống lâu, quên hết mà vẫn có đủ, điềm

đạm và tĩnh lặng cực độ mà mọi điều tốt đẹp tuân theo mình; người như thế đã đạt được đạo của trời đất và đức của thánh nhân. Cho nên nói: «Điềm đạm, tĩnh lặng, hư vô, vô vi, đều là các đức tính nhằm duy trì sự quân bình của trời đất, mà chúng cũng là tính chất của đạo và đức.» Cho nên nói: «Thánh nhân nghỉ ngơi ắt tâm sẽ bình dị (quân bình dễ chịu). Bình dị ắt sẽ điềm tĩnh. Bình dị và điềm tĩnh ắt sẽ không lo lắng và bệnh hoạn, tà khí sẽ không xâm nhập. Do đó, đức của ngài toàn vẹn và thần của ngài không thương tổn.»

092. Chí đức giả, hỏa phất năng nhiệt, thủy phất năng nịch, hàn thử phất năng hại, cầm thú phất năng tặc. Phi vị kỳ bạc chi dã, ngôn sát hồ an nguy, ninh vu họa phúc, cẩn vu khứ tựu, mạc chi năng hại dã. Cố viết: Thiên tại nội, nhân tại ngoại, đức tại hồ thiên. Tri thiên nhân chi hành, bản hồ thiên, vị hồ đắc, địch trục nhi khuất thân, phản yêu nhi ngữ cực. [Trang Tử, Thu Thủy]

至德者，火弗能熱，水弗能溺，寒暑弗能害，禽獸弗能賊。非謂其薄之也，言察乎安危，寧于禍福，謹于去就，莫之能害也。故曰:天在內，人在外，德在乎天。知天人之行，本乎天，位乎得，蹢躅而屈伸，反要而語極。《莊子 • 秋水》

【Dịch】 Bậc chí đức vào lửa không nóng, vào nước không chìm, nóng lạnh không hại được, cầm thú không hại chết nổi. Nó không có nghĩa là ngài coi thường những thứ ấy, mà nghĩa là ngài xem xét rõ giữa an và nguy, điềm tĩnh trước phúc và họa, cẩn thận khi tiến thoái. Cho nên không thứ gì có thể hại được ngài. Do

đó nói: «Trời bên trong, người bên ngoài. Đức ở trời. Nếu ai biết sự vận hành của trời và người thì lấy trời làm gốc mà lập thân ở đức, thì người đó có thể tiến thoái, co duỗi, trở về cái thiết yếu mà luận bàn sự cực hạn của đạo.»

093. Chí đạo giả bất dĩ phủ trệ nhi cải đồ, thủ chính giả bất dĩ mạc thưởng nhi cẩu hợp. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, chương Quảng Thí]

志道者不以否滯而改圖,守正者不以莫賞而苟合。《葛洪、抱朴子 • 廣譬》

【Dịch】 Bậc chí tâm theo đạo không vì những nghịch cảnh mà thay đổi chí hướng của mình; người giữ sự thuần chính không vì không được tán thưởng khen ngợi mà cẩu thả tự buông trôi theo thế tục.

05 - DƯỠNG SINH 養 生 – TỊ HẠI 避 害

094. Cái văn thiện nhiếp sinh giả, lục hành bất ngộ hủy hổ; nhập quân bất bị giáp binh. Hủy vô sở đầu kỳ giác; hổ vô sở thố kỳ trảo; binh vô sở dung kỳ nhận. Phù hà cố ? Dĩ kỳ vô tử địa. [Đạo Đức Kinh, chương 50]

蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵。兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。《道德經 • 第五十章》

【Dịch】 Nghe nói rằng người khéo giữ gìn sự sống đi trên đường không gặp tê giác và hổ; vào trong quân lữ không cần mang áo giáp và binh khí. Vì tê giác không có chỗ nào để húc; hổ không có chỗ nào để vấu; binh khí không có chỗ nào để chém. Tại sao? Vì họ không có chỗ chết.

095. Ngũ sắc lịnh nhân mục manh Ngũ âm lịnh nhân nhĩ lung. Ngũ vị lịnh nhân khẩu sảng. Trì sính điền liệp Lịnh nhân tâm phát cuồng. Nan đắc chi hóa, lịnh nhân hành phương. Thị dĩ thánh nhân vị phúc bất vị mục. Cố khứ bỉ thủ thử. [Đạo Đức Kinh, ch.12]

五色令人目盲 ； 五音令人耳聾 ； 五味令人口爽 ；馳騁田獵，令人心發狂;難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。《道德經 • 第十二章》

【Dịch】 Năm màu khiến người mù mắt. Năm âm thanh khiến người điếc tai. Năm vị khiến người tê lưỡi.

Ruổi rong săn bắn, khiến lòng người hóa cuồng. Của cải hiếm khiến bản thân bị hại khi đi đường. Bởi vậy, sự đối trị của thánh nhân là vì bụng, không vì mắt. Nên bỏ cái kia, lấy cái này.

096. Thánh nhân khứ thậm, khứ xa, khứ thái. [ĐĐK, ch.29]

聖人去甚，去奢，去泰。《道德經 • 第二十九章》

【Dịch】Thánh nhân từ bỏ sự cực đoan, xa xỉ, và cao sang.

097. Tắc kỳ đoài, bế kỳ môn, chung thân bất cần. Khai kỳ đoài, tế kỳ sự, chung thân bất cứu. Kiến tiểu viết minh, thủ nhu viết cường. Dụng kỳ quang, phục qui kỳ minh, vô di thân ương, thị vi tập thường. [Đạo Đức Kinh, chương 52]

塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。見小曰明，守柔曰強。用其光，復歸其明，無遺身殃，是為襲常。《道德經 • 第五十二章》

【Dịch】Nhắm mắt và ngậm miệng, suốt đời không vất vả. Mở miệng và hoàn thành sự việc, suốt đời không cứu được. Thấy được tế vi mới là minh, giữ được mềm yếu mới là cường. Dùng ánh sáng của đạo, để quay về sự quang minh của đạo, thân không sợ tai ương, đó là tìm về vĩnh cửu.

098. Chí đạo chi tinh, yểu yểu minh minh; chí đạo chi cực, hôn hôn mặc mặc. Vô thị vô thính, bão thần dĩ

tĩnh, hình tương tự chính. tất tĩnh tất thanh, vô lao nhữ hình, vô dao nhữ tinh, nãi khả dĩ trường sinh. Mục vô sở kiến, nhĩ vô sở văn, tâm vô sở tri, nhữ thần tương thủ hình, hình nãi trường sinh, thận nhữ nội, bế nhữ ngoại, đa tri vi bại. [...] Thiên địa hữu quan, âm dương hữu tàng. Thận thủ nhữ thân, vật tương tự tráng. [Trang Tử, Tại Hựu]

至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默。無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞女形，無搖女精，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，女神將守形，形乃長生，慎女內，閉女外，多知為敗……天地有官，陰陽有藏。慎守女身，物將自壯。《莊子 • 在宥》

【Dịch】Cái tinh túy của chí đạo (đạo cực cao) thì mịt mịt mờ mờ, cái tột đỉnh của chí đạo thì thâm u lặng lẽ. Đừng thấy gì, đừng nghe gì, và hãy giữ cho thần tĩnh lặng, thì hình thể của ngươi sẽ tự chỉnh lý đúng đắn. Hãy giữ sự thanh tĩnh đó, đừng lao nhọc thân xác, đừng dao động tinh thần thì ngươi sẽ trường sinh. Mắt không thấy, tai không nghe, tâm không biết, thì thần của ngươi sẽ giữ được hình thể, rồi hình thể sẽ trường sinh. Cẩn thận hoạt động nội tâm của ngươi, ngăn bế những gì từ ngoại giới xâm nhập vào ngươi, nhiều tri thức sẽ thất bại. [...] Trời đất có các cơ quan chưởng quản, âm dương có chỗ tàng chứa. Hãy cẩn thận giữ gìn thân thể, mọi thứ trong ngươi sẽ tự lớn mạnh.

099. Kim ngô cáo tử dĩ nhân chi tình: mục dục thị sắc, nhĩ dục thính thanh, khẩu dục sát vị, chí khí dục doanh.

Nhân thượng thọ bách tuế, trung thọ bát thập, hạ thọ lục thập, dư bệnh sấu tử táng ưu hoạn, kỳ trung khai khẩu nhi tiếu giả, nhất nguyệt chi trung bất quá tứ ngũ nhật nhi dĩ hĩ. Thiên dữ địa vô cùng, nhân tử giả hữu thời. Tháo hữu thời chi cụ, nhi thác vu vô cùng chi gian, hốt nhiên vô dị kỳ ký chi trì quá khích dã. Bất năng thuyết kỳ chí ý, dưỡng kỳ thọ mệnh giả, giai phi thông đạo giả dã. [Trang Tử, Đạo Chích]

今吾告子以人之情:目欲視色，耳欲聽聲，口欲察味，志氣欲盈。人上壽百歲，中壽八十，下壽六十，除病瘦死喪憂患，其中開口而笑者，一月之中不過四五日而已矣。天與地無窮，人死者有時。操有時之具，而托于無窮之間，忽然無異騏驥之馳過隙也。不能說其志意，養其壽命者，皆非通道者也。《莊子 • 盜跖》

【Dịch】Nay ta nói về thói đời cho ngươi nghe: mắt ưa nhìn nữ sắc, tai muốn nghe âm nhạc, mồm thích nếm mỹ vị, chí khí muốn thỏa mãn. Con người thượng thọ là 100, trung thọ là 80, hạ thọ là 60. Trừ đi những lúc bệnh, suy nhược, chết chóc, tang ma, âu lo, hoạn nạn, còn lại là những lúc có thể mở miệng cười thì trong một tháng giỏi lắm là vui cười được bốn năm ngày. Trời và đất vô cùng, kiếp người hữu hạn. Đem cái hữu hạn mà gởi gấm khoảng vô cùng, khác gì cái hình ảnh ngựa kỳ ngựa ký chạy vút qua khe cửa. Kẻ không thể thỏa mãn được ý chí và không biết bảo dưỡng cho trường thọ thì không phải là người thông hiểu đạo vậy.

100. Năng tôn sinh giả, tuy quý phú bất dĩ dưỡng thương thân, tuy bần tiện bất dĩ lợi lụy hình. Kim thế

chi nhân cư cao quan tôn tước giả, giai trọng thất chi. Kiến lợi khinh vong kỳ thân, khởi bất hoặc tai! [Trang Tử, Nhượng Vương]

能尊生者，雖貴富不以養傖身，雖貧賤不以利累形。今世之人居高官尊爵者，皆重失之。見利輕亡其身，豈不惑哉。《莊子 • 讓王》

【Dịch】 Kẻ coi trọng sinh mệnh, tuy phú quý nhưng không để sự cung dưỡng làm hại thân, tuy bần tiện nhưng không để cái lợi làm lụy hình hài. Người đời nay làm quan cao tước lớn, coi trọng sự mất chức tước. Thấy cái lợi mà khinh suất để mất thân mình, như vậy không phải là mê muội hay sao?

101. Đạt sinh chi tình giả, bất vụ sinh chi sở vô dĩ vi; đạt mệnh chi tình giả, bất vụ tri chi sở vô nại hà. Dưỡng hình tất tiên chi dĩ vật, vật hữu dư nhi hình bất dưỡng giả hữu chi hĩ. Hữu sinh tất tiên vô ly hình, hình bất ly nhi sinh vong giả hữu chi hĩ. Sinh chi lai bất năng khước, kỳ khứ bất năng chỉ. Bi phù! Thế chi nhân dĩ vi dưỡng hình túc dĩ tồn sinh, nhi dưỡng hình quả bất túc dĩ tồn sinh, tắc thế hề túc vi tai? Tuy bất túc vi nhi bất khả bất vi giả, kỳ vi bất miễn hĩ? Phù dục miễn vi hình giả, mạc như khí thế. Khí thế tắc vô lụy, vô lụy tắc chính bình, chính bình tắc dữ bỉ cánh sinh, cánh sinh tắc cơ hĩ. [Trang Tử, Đạt Sinh]

達生之情者，不務生之所無以為；達命之情者，不務知之所無奈何。養形必先之以物，物有余而形不養者有之矣。有生必先無離形，形不離而生亡者有之矣。生之來

不能卻，其去不能止。悲夫！世之人以為養形足以存生，而養形果不足以存生，則世奚足為哉？雖不足為而不可不為者，其為不免矣？夫欲免為形者莫如棄世。棄世則無累，無累則正平，正平則與彼更生，更生則幾矣。《莊子 • 達生》

【Dịch】 Kẻ thông hiểu được sự sống thì không mong cầu cái vô dụng cho sự sống; kẻ thông hiểu được vận mệnh thì không mong cầu cái vượt ngoài phạm vi hiểu biết. Muốn nuôi thân trước tiên phải có lương thực. Nhưng có người điều kiện vật chất sung túc mà hình thể vẫn không nuôi dưỡng tốt. Để có sự sống thì trước hết không được rời bỏ hình. Nhưng có kẻ không rời bỏ hình mà vẫn mất sự sống. Sự sống bắt đầu thì ta không thể từ khước, khi sự sống mất đi thì ta không thể ngăn nó lại. Buồn thay! Người đời cứ cho rằng hễ nuôi dưỡng thân thể là giữ được sự sống. Nếu nuôi thân thể mà không đủ để giữ được sự sống, sự đời còn gì đáng làm đâu? Tuy nó không đáng làm mà ta không thể không làm, thế là không tránh khỏi khổ lụy. Muốn tránh việc nuôi dưỡng thân thể thì chẳng gì bằng từ bỏ thế gian. Từ bỏ thế gian thì khỏi khổ lụy. Không khổ lụy thì tâm sẽ quân bình thuần chính. Quân bình thuần chính thì sẽ có sự sống mới. Có sự sống mới là tiếp cận với đạo.

102. Phù thiên hạ sở tôn giả, phú quý thọ thiện dã; sở lạc giả, thân an hậu vị mỹ phục hảo âm thanh dã; sở hạ giả, bần tiện yểu ác dã; sở khổ giả, thân bất đắc an dật, khẩu bất đắc hậu vị, hình bất đắc mỹ phục, mục bất đắc hảo sắc, nhĩ bất đắc âm thanh. Nhược bất đắc giả, tắc đại ưu dĩ cụ, kỳ vị hình dã diệc ngu tai! Phù phú giả, khổ thân tật tác, đa tích tài nhi bất đắc tận dụng, kỳ vị hình dã diệc ngoại hĩ! Phù quý giả, dạ dĩ kế nhật, tư lự thiện phủ, kỳ vi hình dã diệc sơ hĩ! Nhân chi sinh dã, dữ ưu câu sinh. Thọ giả hôn hôn, cửu ưu bất tử, hà khổ dã! Kỳ vị hình dã diệc viễn hĩ! [Trang Tử, Chí Lạc]

夫天下之所尊者，富貴壽善也；所樂者，身安厚味美服好色音聲也；所下者，貧賤夭惡也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲。若不得者，則大憂以懼，其為形也亦愚哉！夫富者，苦身疾作，多積財而不得盡用，其為形者亦外矣！夫貴者，夜以繼日，思慮善否，其為形也亦疏矣！人之生也，與憂俱生。壽者惛惛，久憂不死，何苦也！其為形也亦遠矣。《莊子 • 至樂》

【Dịch】 Nói chung, cái mà thiên hạ tôn quý là giàu có, sang trọng, sống lâu, điều thiện. Cái mà họ vui thích là yên thân, vị ngon, quần áo đẹp, sắc đẹp, âm thanh hay. Cái mà họ khinh bỉ là sự nghèo túng, hèn hạ, chết yểu, điều ác. Cái mà họ đau khổ là thân không được an nhàn, miệng không thưởng thức vị ngon, thân không mặc quần áo đẹp, mắt không trông thấy sắc đẹp, tai không nghe được âm thanh hay. Kẻ nào không có được các thứ ấy thì lo buồn sợ sệt. Cứ vì thân thể như vậy thật là ngu xuẩn. Kẻ giàu có, lao khổ thân xác, làm lụng miệt mài, tích lũy nhiều của nả mà không được hưởng hết. Cứ vì thân thể như vậy là lo cái bề ngoài. Kẻ sang trọng, hết đêm tới ngày lo toan nghĩ ngợi chuyện tốt xấu, hay dở. Cứ vì thân thể như vậy là xa đạo thường hằng. Cuộc đời mỗi người cùng đi đôi

với lo rầu. Dù sống lâu thì thần trí cũng lú lẫn, mụ mẫm vô dụng, lại buồn mãi vì sống lâu thế mà không chết đi. Ôi sao mà khổ vậy! Cứ vì thân thể như vậy cũng là xa đạo thường hằng.

103. Bi lạc giả, đức chi tà dã; hỉ nộ giả, đạo chi quá dã; hảo ố giả, đức chi thất dã. Cố tâm bất ưu lạc, đức chi chí dã; nhất nhi bất biến, tĩnh chi chí dã; vô sở vu ngỗ, hư chi chí dã; bất dữ vật giao, đàm chi chí dã; vô sở vu nghịch, túy chi chí dã. Cố viết: Hình lao nhi bất hưu tắc tệ, tinh dụng nhi bất dĩ tắc lao, lao tắc kiệt. [Trang Tử, Khắc Ý]

悲樂者，德之邪也；喜怒者，道之過也；好惡者，德之失也。故心不憂樂，德之至也；一而不變，靜之至也；無所于忤，虛之至也；不與物交，惔之至也；無所于逆，粹之至也。故曰：形勞而不休則弊，精用而不已則勞，勞則竭。《莊子 • 刻意》

【Dịch】Buồn vui làm hại đức; mừng giận làm hại đạo; yêu ghét làm mất đức. Cho nên tâm chớ âu lo hay vui mừng, đó là chí đức. Tinh ròng chuyên nhất không thay đổi, đó là chí tĩnh. Không xung đột với ai, đó là chí hư. Không giao tiếp sự vật, đó là chí đàm (vô cùng yên lặng). Không chống đối ai, đó là chí túy (rất tinh tuý). Cho nên nói: Lao nhọc thân xác miệt mài thì sinh ra điều tệ hại; tinh lực dùng liên tục thì lao tổn. Hễ lao tổn thì kiệt quệ.

104. Ngô sinh dã hữu nhai, nhi tri dã vô nhai. Dĩ hữu nhai tuỳ vô nhai, đãi dĩ! Dĩ nhi vi tri giả, đãi nhi dĩ hĩ! Vi thiện cận vô danh, vi ác vô cận hình, duyên đốc dĩ vi

khinh, khả dĩ bảo thân, khả dĩ toàn sinh, khả dĩ dưỡng thân, khả dĩ tận niên. [Trang Tử, Dưỡng Sinh Chủ]

吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已！已而為知者，殆而已矣！為善近無名，為惡無近刑，緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。《莊子 • 養生主》

【Dịch】Đời người hữu hạn, mà tri thức thì vô hạn. Lấy cái hữu hạn mà truy cầu cái vô hạn, nguy hại thay! Biết thế mà vẫn cứ truy cầu tri thức, như vậy càng nguy. Làm thiện thì không nổi danh, làm ác thì bị trừng phạt. Noi theo cái trung dung mới là thường đạo (chính đạo); nhờ đó ta có thể bảo thân, giữ vẹn sinh mệnh, phụng dưỡng song thân, và hưởng trọn tuổi già.

105. Thiện dưỡng sinh giả, nhược mục dương nhiên, thị kỳ hậu giả nhi tiên chi. [Trang Tử, Đạt Sinh]

善養生者，若牧羊然，視其後者而鞭之。《莊子 • 達生》

【Dịch】Người giỏi dưỡng sinh giống như kẻ chăn dê: quan sát con nào lạc phía sau và quất roi vào chúng.

106. Khí sự tắc hình bất lao, di sinh tắc tinh bất khuy, phù hình toàn tinh phục, dữ thiên vi nhất. [Trang Tử, Đạt Sinh]

棄事則形不勞，遺生則精不虧，夫形全精復，與天為一。《莊子 • 達生》

【Dịch】Bỏ việc đời, thân xác sẽ không lao nhọc; quên cuộc sống, tinh thần sẽ không hao tổn. Hình thể được bảo toàn và tinh thần được hồi phục thì thiên nhân hợp nhất.

107. Nhất nhân chi thân, nhất quốc chi tượng dã, hung phúc chi thiết do cung thất dã, chi thể chi vị do giao cảnh dã, cốt tiết chi tác do bách quan dã, thấu lý chi gian do tứ cù dã, thần do quân dã, huyết do thần dã, khí do dân dã. Cố chí nhân năng trị kỳ thân, diệc như minh chủ năng trị kỳ quốc. Phù ái kỳ dân, sở dĩ an kỳ quốc; ái kỳ khí, sở dĩ toàn kỳ thân. Dân tệ quốc vong, khí suy thân tạ. Thị dĩ chí nhân thượng sĩ nãi thi dược vu vị bệnh chi tiền, bất truy tu vu ký bại chi hậu. Cố tri sinh nan bảo nhi dị tán, khí nan thanh nhi dị trọc. Nhược năng thẩm cơ quyền, khả dĩ chế thị dục, bảo toàn tính mệnh. [Đạo Tạng-Bão Phác Tử, chương Dưỡng Sinh Luận]

一人之身，一國之象也，胸腹之設猶宮室也，支體之位猶郊境也，骨節之作猶百官也，腠理之間猶四衢也，神猶君也，血猶臣也，氣猶民也。故至人能治其身，亦如明主能治其國。夫愛其民，所以安其國；愛其氣，所以全其身。民弊國亡，氣衰身謝。是以至人上士乃施藥于未病之前，不追修于既敗之後，故知生難保而易散，氣

難清而易濁。若能審機權，可以制嗜欲，保全性命。《道藏 • 抱朴子 • 養生論》

【Dịch】Thân thể con người khác nào một đất nước: ngực và bụng là cung điện phòng thất, tứ chi là ngoại thành, xương cốt và các quan tiết là bách quan, nếp nhăn trên da là các ngã tư đường, thần là vua, máu huyết là bầy tôi, khí là dân chúng. Cho nên bậc chí nhân trị được thân mình cũng như minh quân cai trị được đất nước. Hễ yêu quý dân thì yên định đất nước, hễ yêu quý khí thì bảo toàn được thân. Dân khốn khổ điêu linh thì vong quốc, khí suy nhược thì thân tàn tạ. Cho nên bậc chí nhân thượng sĩ dùng thuốc trước khi bị bệnh, chứ không để sau khi bị nguy hại rồi mới tìm cách chạy chữa. Thế mới biết: sinh mệnh khó bảo toàn mà dễ mất, khí khó trong thanh mà dễ đục. Nếu có thể tra xét và tùy cơ ứng biến, thì có thể khắc chế thị dục và bảo toàn tính mệnh.

108. Thiện dưỡng sinh giả, tiên trừ lục hại, nhiên hậu khả dĩ diên trú vu bách niên. Hà giả thị da? Nhất viết bạc danh lợi, nhị viết cấm thanh sắc, tam viết liêm hoá tài, tứ viết tổn tư vị, ngũ viết trừ nịnh vọng, lục viết khử trở tật. Lục giả bất trừ, tu thân chi đạo đồ thiết nhĩ? [Đạo Tạng - Bão Phác Tử, Dưỡng Sinh Luận]

善養生者，先除六害，然後可以延駐于百年。何者是耶？一曰薄名利，二曰禁聲色，三曰廉貨財，四曰損滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修身之道徒設爾？《道藏 • 抱朴子 • 養生論》

【Dịch】 Người giỏi dưỡng sinh, trước tiên phải trừ khử sáu mối hại, sau đó mới có thể sống lâu trăm tuổi. Sáu cái hại là gì? [và cần phải làm gì?] Một là phải coi thường danh lợi; hai là phải cấm chỉ âm nhạc và nữ sắc; ba là chớ tham lam của cải tiền bạc; bốn là phải giảm bớt thức ngon vị béo; năm là phải trừ bỏ lời nói khéo léo xảo trá; sáu là phải trừ khử sự ganh ghét đố kỵ. Sáu điều hại không trừ khử, thì phép tu dưỡng thân tâm chỉ vô hiệu thôi.

109. Sở dĩ bảo hòa toàn chân giả, nãi thiểu tư, thiểu niệm, thiểu tiếu, thiểu ngôn, thiểu hỉ, thiểu nộ, thiểu lạc, thiểu sầu, thiểu háo, thiểu ố, thiểu sự, thiểu cơ. Phù đa tư tắc thần tán, đa niệm tắc tâm lao, đa tiếu tắc tạng phủ thượng phiên, đa ngôn tắc khí hải hư thoát, đa hỉ tắc bàng quang nạp khách phong, đa nộ tắc thấu lý bôn huyết, đa lạc tắc tâm thần tà đãng, đa sầu tắc đầu phát tiều khô, đa háo tắc chí khí khuynh dật, đa ố tắc tinh sảng bôn đằng, đa sự tắc cân mạch can cấp, đa cơ tắc trí lự trầm mê. Tư nãi phạt nhân chi sinh, thậm vu cân phủ, tổn nhân chi mệnh, mãnh vu sài lang. [Đạo Tạng-Bão Phác Tử, chương Dưỡng Sinh Luận]

所以保和全真者，乃少思，少念，少笑，少言，少喜，少怒，少樂，少愁，少好，少惡，少事，少機。夫多思則神散，多念則心勞，多笑則臟腑上翻，多言則氣海虛脫，多喜則膀胱納客風，多怒則腠理奔血，多樂則心神邪蕩，多愁則頭髮憔枯，多好則志氣傾溢，多惡則精爽奔騰，多事則筋脈乾急，多機則智慮沉迷。斯乃伐人之

生，甚于斤斧，損人之命，猛于豺狼。《道藏 • 抱朴子 • 養生論》

【Dịch】Cho nên để bảo vệ sự hài hoà và giữ vẹn chân tính thì phải: ưu tư ít, vọng niệm ít, cười ít, nói ít, vui ít, giận ít, sướng ít, sầu ít, ham ít, ghét ít, việc ít, cơ mưu ít. Hễ ưu tư nhiều thì thần tán loạn, vọng niệm nhiều thì tâm lao tổn, cười nhiều thì phủ tạng lộn ngược, nói nhiều thì khí hải thoát hết tinh, vui nhiều thì bàng quang bị tà phong chướng khí bên ngoài xâm nhập, giận nhiều thì mặt da xuất huyết, sướng nhiều thì tâm thần tà vạy phóng đãng, sầu nhiều thì đầu tóc tiều tụy khô héo, ham nhiều thì chí khí phát tiết dễ sinh tà niệm, ghét nhiều thì tinh hư hoại chạy mất, việc nhiều thì gân mỏi mạch khô cạn, mưu nhiều thì trí lự chìm đắm mê muội. Các thứ đó chặt đứt sinh mệnh con người, sắc bén còn hơn rìu búa, làm tổn hại sinh mệnh con người còn dữ tợn hơn sài lang.

110. Vô cửu tọa, vô cửu hành, vô cửu thị, vô cửu thính, bất cơ vật cưỡng thực, vật khát vật cưỡng ẩm. Bất cơ cưỡng thực tắc tỳ lao, bất khát cưỡng ẩm tắc vị trướng, thể dục thường lao, thực dục thường thiểu, lao vật quá cực, thiểu vật chí cơ. Đông triêu vật không tâm, hạ dạ vật bão thực. Tảo khởi bất tại kê minh tiền, vãn khởi bất tại nhật xuất hậu. tâm nội trừng tắc chân thần thủ kỳ vị, khí nội định tắc tà vật khứ kỳ thân. Hành khi trá tắc thần ố, hành tranh cạnh tắc linh trở. Khinh vũ vu nhân đương giảm toán, sát hại vu vật tất thương niên. Hành nhất thiện tắc hồn thần lạc, cấu nhất ác tắc phách thần hoan (phách thần lạc tử, hồn thần hiếu sinh). Thường dĩ khoan thái tự cư, điềm đạm tự thủ, tắc thân nhất an tĩnh, tai hại bất can. Sinh lục tất thư kỳ

danh, tử tịch tất tước kỳ cữu, dưỡng sinh chi lý tận vu thử hĩ. Chí vu luyện hoàn đan dĩ bổ não, hóa kim dịch dĩ lưu thần, tư nãi thượng chân chi diệu đạo, cái phi thực cốc đạm huyết giả việt phân nhi tu chi, vạn nhân chi trung, đắc giả thù thiểu, thâm khả giới yên! Lão Quân viết: Tồn ngô thử đạo, thượng sĩ toàn tu diên thọ mệnh, trung sĩ bán tu vô tai bệnh, hạ sĩ thời tu miễn yểu hoành, ngu giả thất đạo bấn kỳ tính, kỳ tư chi vị dư. [Đạo Tạng-Bão Phác Tử, chg. Dưỡng Sinh Luận]

無久坐，無久行，無久視，無久聽，不飢勿強食，不渴勿強飲。不飢強食則脾勞，不渴強飲則胃脹，體欲常勞，食欲常少，勞勿過極，少勿至飢。冬朝勿空心，夏夜勿飽食。早起不在雞鳴前，晚起不在日出後，心內澄則真神守其位，氣內定則邪物去其身。行欺詐則神惡，行爭競則靈沮。輕侮于人當減算，殺害于物必傷年。行一善則魂神樂，構一惡則魄神歡（魄神樂死，魂神好生）。常以寬泰自居，恬淡自守，則身一安靜，災害不干。生錄必書其名，死籍必削其咎，養生之理盡于此矣。至于煉還丹以補腦，化金液以留神，斯乃上真之妙道，蓋非食谷啖血者越分而修之，萬人之中，得者殊少，深可誡焉！老君曰:存吾此道，上士全修延壽命，中士半修無災病，下士時修免夭橫，愚者失道擯其性，其斯之謂歟。《道藏 • 抱朴子 • 養生論》

【Dịch】Đừng ngồi lâu, đừng đi bộ lâu, đừng nhìn lâu, đừng nghe lâu, không đói thì chớ cố ép ăn, không khát

thì chớ cố ép uống. Không đói mà cố ép ăn thì tỳ lao tổn; không khát mà cố ép uống thì bao tử trướng. Thân thể phải thường lao động; ăn phải thường ăn ít. Lao động chớ quá độ; ăn ít chớ để tới đói. Sáng mùa đông đừng để bụng rỗng; tối mùa hạ đừng ăn no. Dậy sớm thì đừng dậy trước khi gà gáy; dậy trễ thì chớ dậy sau khi mặt trời mọc. Tâm có quán xét sửa chữa thì chân thần mới giữ nguyên vị trí (không đi mất). Khí có định thì các thứ xấu mới xuất ra khỏi thân thể. Hành vi lừa dối trí trá thì quỷ thần ghét, hành vi cạnh tranh thì linh tánh bị ngăn trở. Khinh khi và làm nhục người khác thì tuổi thọ bị giảm nhiều ngày. Giết hại loài vật thì tuổi thọ giảm nhiều năm. Làm một việc thiện thì hồn vui; làm một việc ác thì phách vui vẻ (vì phách thích chết, hồn ham sống). Thường ăn ở khoan thai, điềm đạm giữ gìn, thì thân an tĩnh, tai ương họa hại sẽ không liên can với mình. Tên mình sẽ được ghi vào Sổ Sinh và tội lỗi mình được xoá đi trong Sổ Tử. Cái nguyên tắc dưỡng sinh chỉ có vậy thôi. Nếu như có thêm luyện đan, hoàn đan bổ não, biến hoá kim dịch để lưu giữ thần, thì đó là phép tắc huyền diệu thượng thừa. Trái lại, nếu ăn ngũ cốc và huyết nhục mà tu luyện, trong vạn người thì chỉ có rất ít kẻ đắc đạo. Hãy hết sức giữ giới! Lão Quân nói: «Nếu giữ đạo này của ta, bậc thượng sĩ sẽ sống thọ, bậc trung sĩ tu một nửa sẽ tránh tai họa bệnh tật, bậc hạ sĩ sẽ tránh được tai ương. Còn kẻ ngu không nắm được đạo này nên đánh mất tính mệnh. Ta chỉ nói bấy nhiêu thôi.»

111. Tài sở bất đãi, nhi khốn tư chi, thương dã; lực sở bất thắng, nhi cưỡng cử chi, thương dã; bi ai tiểu tụy, thương dã; hỉ lạc quá sai, thương dã; cấp cấp sở dục, thương dã; cửu đàm ngôn tiếu, thương dã; tẩm tức thất thời, thương dã; tổn cung dẫn nỏ, thương dã; trầm túy ẩu tả, thương dã; bào tẩu suyễn phạp, thương dã;

hoan hô khốc khấp, thương dã; âm dương bất giao, thương dã; tích thương chí tận tắc tảo vong, tảo vong phi đạo dã. Thị dĩ dưỡng sinh chi phương, thóa bất cập viễn, hành bất tật bộ, nhĩ bất cực thính, mục bất cửu thị, tọa bất chí cửu, ngọa bất cập bì, tiên hàn nhi ý, tiên nhiệt nhi giải, bất dục cực cơ nhi thực, thực bất quá bão, bất dục cực khát nhi ẩm, ẩm bất quá đa. Phàm thực quá tắc tích tụ, ẩm quá tắc đàm tích. Bất dục thậm lao thậm dật, bất dục khởi vãn, bất dục hãn lưu, bất dục đa thụy, bất dục bôn xa tẩu mã, bất dục cực mục viễn vọng, bất dục đa đạm sinh lãnh, bất dục ẩm tửu đương phong, bất dục sổ sổ mộc dục, bất dục quảng chí viễn nguyện, bất dục quy tạo dị xảo, đông bất dục cực ôn, hạ bất dục cùng lương, bất lộ ngọa tinh hạ, bất miên trung hiện kiên, đại hàn đại nhiệt, đại phong đại vụ, giai bất dục mạo chi. Ngũ vị nhập khẩu, bất dục thiên đa, cố toan đa thương tỳ, khổ đa thương phế, tân đa thương can, hàm đa thương tâm, cam đa thương thận, thử ngũ hành tự nhiên chi lý dã. Phàm ngôn thương dã, diệc bất tiện giác dã, vị cửu tắc thọ tổn nhĩ. Thị dĩ thiện nhiếp sinh giả, ngọa khởi hữu tứ thời chi tảo vãn, hưng cư hữu chí hòa chi thường chế; điều hòa cân cốt, hữu yển ngưỡng chi phương; đỗ tật nhàn tà, hữu thôn thổ chi thuật; lưu hành vinh vệ, hữu bổ tả chi pháp; tiết nghi lao dật, hữu dữ đoạt chi yếu. Nhẫn nộ dĩ toàn âm khí, ức hỉ dĩ dưỡng dương khí. Nhiên hậu tiên tương phục thảo mộc dĩ cứu khuy khuyết, hậu phục kim đan dĩ định vô cùng, trường sinh chi lý, tận vu thử hĩ. [Bão Phác Tử-Nội Thiên, chương Cực Ngôn]

才所不逮，而困思之，傷也；力所不勝，而強舉之，傷也；悲哀憔悴，傷也；喜樂過差，傷也；汲汲所欲，傷

也；久談言笑，傷也；寢息失時，傷也；損弓引弩，傷也；沉醉嘔吐，傷也；飽食即臥，傷也；跑走喘乏，傷也；歡呼哭泣，傷也；陰陽不交，傷也；積傷至盡則早亡，早亡非道也。是以養生之方，唾不及遠，行不疾步，耳不極聽，目不久視，坐不至久，臥不及疲，先寒而衣，先熱而解，不欲極飢而食，食不過飽，不欲極渴而飲，飲不過多。凡食過則積聚，飲過則痰癖。不欲甚勞甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔車走馬，不欲極目遠望，不欲多啖生冷，不欲飲酒當風，不欲數數沐浴，不欲廣志遠願，不欲規造異巧，冬不欲極溫，夏不欲窮涼，不露臥星下，不眠中見肩，大寒大熱，大風大霧，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多傷脾，苦多傷肺,辛多傷肝，咸多傷心，甘多傷腎，此五行自然之理也。凡言傷也，亦不便覺也，謂久則壽損耳。是以善攝生者，臥起有四時之早晚，興居有至和之常制；調利筋骨，有偃仰之方；杜疾閑邪，有吞吐之術；流行榮衛，有補瀉之法；節宜勞逸，有與奪之要。忍怒以全陰氣，抑喜以養陽氣。然後先將服草木以救虧缺，後服金丹以定無 窮，長生之理，盡于此矣。《抱朴子 • 內篇 • 極言》

【Dịch】 Tài năng chưa tới mà khổ sở mong tìm là làm hại; sức lực không đủ mà gượng thi hành là làm hại; buồn rầu ai oán đến nỗi tiều tụy là làm hại; vui sướng

quá độ là làm hại; bôn ba vì dục vọng là làm hại; cười nói vui đùa lâu là làm hại; đi ngủ và nghỉ ngơi không đúng giờ là làm hại; ráng sức giương cung nỏ là làm hại; say mèm đến nỗi nôn mửa là làm hại; ăn no đi nằm ngay là làm hại; chạy nhảy để hơi thở khò khè hổn hển là làm hại; reo vui khóc lóc là làm hại; âm dương không giao hợp là làm hại; tích lũy các điều hại này quá mức sẽ chết sớm; chết sớm đâu phải là đạo dưỡng sinh. Cho nên, phương pháp dưỡng sinh là: không phun nước bọt ra xa, không đi bộ nhanh, tai không ráng nghe, mắt không nhìn lâu, không ngồi quá lâu, không nằm cho đến mỏi mệt, mặc thêm áo trước khi mùa lạnh đến, cởi bớt áo trước khi mùa nóng đến, chớ để rất đói rồi mới ăn, chớ ăn no quá, chớ để thật khát rồi mới uống, chớ uống quá nhiều. Hễ ăn nhiều thì đầy bụng, uống nhiều thì sinh đàm. Chớ lao nhọc quá mà cũng chớ rảnh rang nhiều quá, chớ thức dậy muộn, chớ để đổ mồ hôi, chớ ngủ nhiều quá, chớ cỡi xe cỡi ngựa nhanh, đừng ráng căng mắt nhìn xa, chớ ăn những món sinh lạnh bụng, chớ uống rượu trước luồng gió, chớ tắm nhiều lần trong ngày, chớ có chí nguyện quá xa xôi, chớ có chế tạo những đồ vật kỳ dị tinh xảo, mùa đông chớ để quá ấm, mùa hè chớ để quá mát, đừng nằm ngoài loã thể dưới trăng sao, nằm ngủ chớ để lộ vai, chớ mạo hiểm đi lúc thời tiết xấu như rất rét, rất nóng, hay nhiều sương mù. Năm vị vào miệng thì chớ dùng thái quá bởi vì chua quá hại tỳ, đắng quá hại phổi, cay quá hại gan, mặn quá hại tim, ngọt quá hại thận; đó là cái lý tự nhiên của ngũ hành vậy. Tất cả những cái gọi là làm hại này, cũng không thể nhận biết ngay được, nhưng về lâu về dài mới thấy chúng làm tổn thọ. Người giỏi bảo dưỡng thân thể có giờ giấc đi ngủ và thức dậy sớm trễ khác nhau tùy theo bốn mùa, sinh hoạt ban ngày có chế độ luôn điều hòa; biết điều dưỡng gân cốt thư thái, có phép tắc vận

động; ngăn chận tật bệnh và xua trừ tà khí, có phép tắc nuốt nhả [thổ nạp, đạo dẫn] giúp khí huyết lưu thông tuần hoàn, có phép dùng thuốc bổ hư và tả thực; tiết chế sự lao động và nghỉ ngơi, có yếu quyết tăng giảm. Dằn cơn giận để bảo toàn âm khí, nén vui mừng để bảo dưỡng dương khí. Sau đó uống thuốc từ thảo mộc để bổ khuyết những tổn mất, rồi uống kim đan để trường thọ, nguyên lý trường sinh chỉ như vậy thôi.

112. Ngô sở dĩ hữu đại hoạn giả, vi ngô hữu thân. Cập ngô vô thân, ngô hữu hà hoạn? [Đạo Đức Kinh, ch.13]

吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？《道德經 • 第13章》

【Dịch】Sở dĩ ta phải lo âu nhiều bởi vì ta có thân. Nếu không có thân, ta đâu có lo lắng gì.

113. Phù duy bất tranh, cố vô vưu. [Đạo Đức Kinh, ch.8]

夫唯不爭，故無尤。《道德經 • 第八章》

【Dịch】Chính vì không tranh với ai, nên không ai oán trách.

114. Sơn mộc, tự khấu dã; cao hỏa, tự tiễn dã. Quế khả thực, cố phạt chi; tất khả dụng, cố cát chi. Nhân giai tri hữu dụng chi dụng, nhi mạc tri vô dụng chi dụng dã. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

山木，自寇也；膏火，自煎也。桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知無用之用也。《莊子 • 人間世》

【Dịch】 [Vì có ích nên] cây trên núi tự khiến nó bị đốn; [vì cháy được nên] mỡ tự khiến nó bị đốt sạch. Quế ăn được nên cây quế bị đốn. Cây sơn có ích nên thân bị khắc rạch [để lấy nhựa]. Ai cũng biết lợi thế của sự hữu dụng; mấy ai biết lợi thế của sự vô dụng.

115. Phù hàm xa chi thú, giới nhi năng ly sơn, tắc miễn vu võng cổ chi hoạn; thôn chu chi ngư, đãng nhi thất thủy, tắc nghị năng khổ chi. Cố điểu thú bất yếm cao, ngư miết bất yếm thâm. Phù toàn kỳ hình sinh chi nhân, tàng kỳ thân dã, bất yếm thâm miểu nhi dĩ hĩ. [Trang Tử, Canh Tang Sở]

夫函車之獸，介而能離山，則不免于網罟之患；吞舟之魚，碭而失水，則蟻能苦之。故鳥獸不厭高，魚鱉不厭深。夫全其行生之人，藏其身也，不厭深眇而已矣。《莊子• 庚桑楚》

【Dịch】 Con thú lớn dù ngoạm được một cỗ xe, nếu một mình rời khỏi núi, sẽ không tránh được hiểm họa bị đánh lưới Con cá lớn dù nuốt được một con thuyền, nếu rời nước lên cạn, sẽ bị kiến bu cắn. Cho nên điểu và thú không ghét nơi cao, cá và ba ba không ghét chỗ sâu. Ai muốn bảo toàn thân thể và sinh mệnh của mình, thì nên ẩn thân; chớ ghét nơi thâm u diệu viễn thì mới được.

116. Trang Tử hành vu sơn trung, kiến đại mộc, chi diệp thịnh mậu. Phạt mộc giả chỉ kỳ bàng nhi bất thủ dã. Vấn kỳ cố, viết: «Vô sở khả dụng.» Trang Tử viết: «Thử mộc dĩ bất tài đắc chung kỳ thiên niên.» Phu tử xuất vu sơn, xá vu cố nhân chi gia. Cố nhân hỉ, mệnh thụ tử sát nhạn nhi phanh chi. Thụ tử thỉnh viết: «Kỳ nhất năng minh, kỳ nhất bất năng minh, thỉnh hề sát?» Chủ nhân viết: «Sát bất năng minh giả.» Minh nhật, đệ tử vấn vu Trang Tử viết: «Tạc nhật sơn trung chi mộc, dĩ bất tài đắc chung kỳ thiên niên; kim chủ nhân chi nhạn, dĩ bất tài tử. Tiên sinh tương hà xử?» Trang Tử tiếu viết: «Chu tương xử hồ tài dữ bất tài chi gian. Tài dữ bất tài chi gian, tự chi nhi phi dã, cố vị miễn hồ lụy. Nhược phù thừa đạo đức nhi phù du tắc bất nhiên, vô dự vô tý, nhất long nhất xà, dữ thời câu hóa, nhi vô khẳng chuyên vi. Nhất thượng nhất hạ, dĩ hòa vi lượng, phù du hồ vạn vật chi tổ. vật vật nhi bất vật vu vật, tắc hồ khả đắc nhi lụy da? Thử Thần Nông, Hoàng Đế chi pháp tắc dã. Nhược phù vạn vật chi tình, nhân luân chi truyền tắc bất nhiên: hợp tắc ly, thành tắc hủy, liêm tắc tõa, tôn tắc nghị, hữu vi tắc khuy, hiền tắc mưu, bất tiếu tắc khi. Hồ khả đắc nhi tất hồ tai! Bi phù, đệ tử chí chi, kỳ duy đạo đức chi hương hồ!» [Trang Tử, Sơn Mộc]

莊子行于山中，見大木，枝葉盛茂。伐木者止其旁而不取也。問其故，曰:『無所可用。』莊子曰:『此木以不材得終其天年。』夫子出于山，舍于故人之家。故人喜，命豎子殺雁而烹之。豎子請曰:『其一能鳴，其一不能鳴，請奚殺？』主人曰:『殺不能鳴者。』明日，弟子問于莊子曰:『昨日山中之木，以不材得終其天年；今主人之雁，以不材死。先生將何處？』莊子笑曰:『周將處乎材

與不材之間。材與不材之間，似之而非也，故未免乎累。若夫乘道德而浮游則不然，無譽無訾，一龍一蛇，與時俱化，而無肯專為。一上一下，以和為量，浮游乎萬物之祖。物物而不物于物，則胡可得而累邪！此神農、黃帝之法則也。若夫萬物之情，人倫之傳則不然　　：合則離，成則毀，廉則挫，尊則議，有為則虧，賢則謀，不肖則欺。胡可得而必乎哉！悲夫，弟子志之，其唯道德其鄉乎！』《莊子 • 山木》

【Dịch】 Trang Tử [và đệ tử] đi trong núi, thấy một cây lớn, cành lá sum suê. Người đốn cây đứng bên cạnh nó nhưng không đốn nó. Trang Tử hỏi tại sao, hắn trả lời: «Cây này chẳng dùng được vào việc gì.» Trang Tử bảo [đệ tử]: «Cây đó nhờ vô dụng mà an hưởng trọn tuổi trời.» Ra khỏi núi, Trang Tử ghé nhà một bạn cũ. Người bạn mừng rỡ, sai đứa ở giết ngỗng nấu đãi khách. Đứa ở hỏi: «Có con kêu, có con không biết kêu. Bẩm ông, giết con nào?» Chủ nhà trả lời: «Con nào không biết quang quác thì giết.» Hôm sau, đệ tử hỏi Trang Tử: «Hôm qua, cây trên núi nhờ vô dụng mà hưởng trọn tuổi trời. Nay con ngỗng của chủ nhà này vì không biết quang quác mà bị làm thịt. Thầy muốn ở hoàn cảnh nào?» Trang Tử cười đáp: «Chu này muốn ở chỗ trung dung giữa hữu dụng và vô dụng (giữa tài và bất tài). Nhưng chỗ trung dung đó cũng chưa phải gần với đạo, nên vẫn chưa tránh khỏi hệ lụy. Nếu ai cỡi trên đạo đức mà tiêu dao thì sẽ không như vậy. Họ sẽ vượt khỏi sự khen ngợi hay chê bai; có thể vùng lên như rồng hay lẩn tránh như rắn; tùy thời biến hóa, mà không khẳng định mình chuyên vào một thứ gì; địa vị dù lên cao hay xuống thấp, họ đều lấy

sự hài hòa mà độ lượng mọi việc xung quanh. Họ phiêu bồng nơi tổ tiên của vạn vật (tức đạo), như vậy thì làm sao mà bị hệ lụy cho được? Đó là phép tắc của Thần Nông và Hoàng Đế vậy. Còn như cái tình của vạn vật và truyền thống của nhân luân thì lại khác: hợp rồi tan, thành công rồi thất bại, liêm khiết bị dè bỉu, tôn quý bị dị nghị, hành vi tích cực bị tổn hại, hiền tài bị mưu hại, bất tài bị khinh rẻ. Các tình huống đó có chi là chắc chắn? Đáng buồn thật! Các ngươi hãy ghi nhớ: chỉ có cảnh giới của đạo và đức là tốt đẹp thôi.»

117. Kim dĩ cương chiết, thủy dĩ nhu toàn. Sơn dĩ cao si, cốc dĩ ti an. Thị dĩ chấp thư tiết giả vô tranh hùng chi họa. [Bão Phác Tử-Ngoại Thiên, chương Quảng Thí]

金以剛折，水以柔全。山以高眵，谷以卑安。是以執雌節者無爭雄之禍。《抱朴子、外篇 • 廣譬》

【Dịch】 Kim loại vì cứng mà gãy, nước nhờ mềm yếu mà vẹn toàn. Núi cao nên đổ lở, giòng nước giữa hai ngọn núi vì thấp nên bình an. Cho nên ai giữ đức tính âm nhu thì sẽ không bị tai họa do tranh giành với người khác.

118. Hàm đức chi hậu giả ưu hoạn bất năng nhập, tà khí bất năng xâm, cố vật mạc năng thương yên. Trang Tử viết: «Nhân năng hư kỷ dĩ tị thế, kỳ thục năng hại?» [Đạo Tạng, Tống Huy Tông ngự giải Đạo Đức Chân Kinh]

含德之厚者憂患不能入，邪氣不能侵，故物莫能傷焉。莊子曰:人能虛己以避世，其孰能害？《道藏• 宋徽宗御解道德真經》

【Dịch】 Người hàm chứa đức dày thì ưu hoạn và tà khí không thể xâm nhập nổi. Cho nên không có vật gì gây thương tổn cho mình được. Trang Tử nói: «Kẻ đã vô ngã và lánh đời, thì ai mà hại cho được?»

06 - TRI MỆNH 知 命 – THỦ NHẤT 守 一

120. Tri kỳ bất khả nại hà nhi an chi nhược mệnh, đức chi chí dã. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

知其不可奈何而安之若命， 德之至也。《莊子 • 人間世》

【Dịch】Biết sự tình đã hết cách sửa đổi mà lòng vẫn cứ vui vẻ chấp nhận nó, vậy là người chí đức.

121. Tử Dư dữ Tử Tang hữu. Nhi lâm vũ thập nhật, Tử Dư viết: «Tử Tang đãi bệnh hĩ!» Khoả phạn nhi vãng tự chi. Chí Tử Tang chi môn, tắc nhược ca nhược khốc, cổ cầm viết: «Phụ da! Mẫu da! Thiên hồ? Nhân hồ!» Hữu vô nhậm kỳ thanh nhi xu cử kỳ thi yên. Tử Dư nhập, viết: «Tử chi ca thi, hà cố nhược thị?» Viết: «Ngô tư phù sử ngã chí thử cực giả nhi phất đắc dã. Phụ mẫu khởi dục ngô bần tai? Thiên vô tư phúc, địa vô tư tải, thiên địa khởi tư bần ngã tai? Cầu kỳ vi chi giả nhi bất đắc dã? Nhiên nhi chí thử cực giả, mệnh dã phù!» [Trang Tử, Đại Tông Sư]

子輿與子桑友。而霖雨十日，子輿曰:『子桑殆病矣！』裹飯而往食之。至子桑之門，則若歌若哭，鼓琴曰 :『父邪！母邪！天乎？人乎！』有不任其聲而趨舉其詩焉。子輿入，曰 :『子之歌詩，何故若是？』曰 :『吾思夫使我至此極者而弗得也。父母豈欲吾貧哉？天

無私覆，地無私載，天地豈私貧我哉？求其為之者而不得也？然而至此極者，命也夫！』《莊子 • 大宗師》

【Dịch】 Tử Dư và Tử Tang là bạn. Mưa dầm suốt mười ngày, Tử Dư thốt: «Tử Tang ắt khốn quẫn rồi!» Bèn mang một bao lương thực đến tặng. Đến tới cửa, Tử Dư liền nghe có tiếng như ca như khóc ở bên trong. Nghe vỗ đàn và tiếng hát rằng: «Cha ơi! Mẹ ơi! Trời ư? Người ư?» Giọng bị đuối, lời ca gấp gáp. Tử Dư bước vào, hỏi: «Tại sao anh ca hát như thế?» Tử Tang đáp: «Tôi nghĩ mãi mà vẫn không hiểu vì sao tôi bị cùng cực thế này. Cha mẹ tôi lẽ nào lại muốn tôi nghèo như vầy? Trời che phủ vạn vật đâu có tư vị ai. Đất chở vạn vật cũng đâu có tư vị ai. Trời đất lẽ nào lại khiến riêng tôi phải nghèo? Tôi cứ tìm mãi nguyên nhân của cái nghèo mà tìm không ra. Tôi cùng cực thế này là do số mệnh ư?»

122. Tử sinh tồn vong, cùng đạt bần phú, hiền dữ bất tiếu, hủy dự, cơ khát hàn thử, thị sự chi biến, mệnh chi hành dã. Nhật dạ tương đại hồ tiền, nhi bất tri năng quy hồ kỳ thủy giả dã. Cố bất túc dĩ cốt hòa, bất khả nhập vu linh phủ. [Trang Tử, Sung Phù]

死生存亡，窮達貧富，賢與不肖，毀譽，饑渴寒暑，是事之變，命之行也。日夜相代乎前，而不知能規乎其始者也。故不足以滑和，不可入于靈府。《莊子 • 德充符》

【Dịch】Chết và sống, còn và mất, khốn cùng và hanh thông, nghèo và giàu, hiền tài và bất tài, phỉ báng và khen ngợi, đói và khát, lạnh và nóng, tất cả các biến đổi của sự vật này đều là sự vận hành của thiên mệnh. Ngày đêm chúng luân phiên thay nhau, mà ta không nhìn thấy được đầu mối của chúng. Chúng chưa đủ để khuấy rối sự yên tĩnh của ta, hoặc xâm nhập vào tâm linh của ta.

123. Thiên hạ hữu đại giới nhị: kỳ nhất mệnh dã, kỳ nhất nghĩa dã. Tử chi ái thân, mệnh dã, bất khả giải vu tâm; Thần chi sự quân, nghĩa dã, vô thích nhi phi quân dã, vô sở đào vu thiên địa chi gian. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

天下有大戒二:其一命也，其一義也。子之愛親，命也，不可解于心；臣之事君，義也，無適而非君也，無所逃于天地之間。《莊子 • 人間世》

【Dịch】Đời có hai phép tắc: mệnh và nghĩa. Con yêu thương cha mẹ, đó là mệnh; lòng con không thể xao lãng. Bầy tôi phụng sự vua, đó là nghĩa; họ đi đâu cũng có vua [cai trị], không thể nào chạy thoát trong cõi trời đất.

124. Tử sinh, mệnh dã, kỳ hữu dạ đán chi thường, thiên dã. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

死生，命也，其有夜旦之常，天也。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Chết và sống là do số mệnh; sự thường hằng của đêm và ngày là do trời vậy.

125. Tri cùng chi hữu mệnh, tri thông chi hữu thời, lâm đại nạn nhi bất cụ giả, thánh nhân chi dũng dã. [Trang Tử, Thu Thủy]

知窮之有命，知通之有時，臨大難而不懼者，聖人之勇也。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Biết rằng khốn cùng là định mệnh, biết rằng hanh thông là do gặp thời, lâm đại nạn mà không sợ hãi, đó là cái dũng của thánh nhân.

126. Đạt sinh chi tình giả khôi, đạt vu tri giả tiếu, đạt đại mệnh giả tuỳ, đạt tiểu mệnh giả tao. [Trang Tử, Liệt Ngự Khấu]

達生之情者傀，達于知者肖，達大命者隨，達小命者遭。《莊子 • 列御寇》

【Dịch】Hiểu tình lý của cuộc sống vĩ đại, hiểu tri thức con người nhỏ bé, hiểu đạo thuận lợi, hiểu việc đời trắc trở.

127. Mạc tri kỳ sở chung, nhược chi hà kỳ vô mệnh dã? Mạc tri kỳ sở thủy, nhược chi hà kỳ hữu mệnh dã? [Trang Tử, Ngụ Ngôn]

莫知其所終，若之何其無命也？莫知其所始，若之何其有命也？《莊子 • 寓言》

【Dịch】 Không ai biết mình sẽ chết khi nào, thì dựa vào đâu mà nói là không có số mệnh? Không ai biết sự sống của mình đã bắt đầu thế nào, thì dựa vào đâu mà nói là có số mệnh?

128. Tri bất khả nại hà giả mệnh dã nhi an chi, tắc vô ai vô lạc, hà dị thi chi hữu tai? Cố minh nhiên dĩ sở ngộ vi mệnh, nhi bất thi tâm vu kỳ gian; dẫn nhiên dữ chí đương vi nhất, nhi vô hưu thích vu kỳ trung. [Quách Tượng, Trang Tử, Nhân Gian Thế chú]

知不可奈何者命也而安之，則無哀無樂，何易施之有哉？故冥然以所遇為命，而不施心于其間；泯然與至當為一，而無休戚于其中。《郭象 • 莊子 • 人間世注》

【Dịch】Hiểu được sự việc không thể cải đổi là do định mệnh an bài, thì thản nhiên mà chấp nhận nó; đã thế thì không lo buồn hay vui sướng. Như thế có gì mà phải thay đổi định mệnh ấy? Cho nên cứ lặng lẽ xem những gì mình gặp phải đều là định mệnh, và không động tâm giữa hai cực đoan; cứ một lòng hợp nhất với đạo, không vui sướng hay lo buồn.

129. Mệnh phi kỷ chế, cố vô sở dụng kỳ tâm dã. Phù an vu mệnh giả vô vãng nhi phi tiêu dao hĩ. Cố tuy Khuông, Trần, Dũ lý, vô dị vu tử cực nhàn đường dã. [Quách Tượng, Trang Tử, Thu Thủy chú]

命非己制，故無所用其心也。夫安于命者無往而非逍遙矣。故雖匡、陳 、羑里，無異紫極閑堂也。《郭象 • 莊子 • 秋水注》

【Dịch】Định mệnh đâu phải cái mà ta tạo ra, nên ta không cần dụng tâm biến đổi. Cho nên kẻ an mệnh (vâng theo mệnh trời) đi đâu cũng cảm thấy tiêu dao tự tại. Tuy bị giam hãm nơi nước Khuông, nước Trần (như Khổng Tử) hay lao lung nơi Dũ lý (như Văn Vương) thì cũng [cảm thấy] chẳng có gì khác giữa chốn cung điện và nơi lao tù.

130. Thánh nhân bão nhất vi thiên hạ thức [Đạo Đức Kinh, chương 22]

聖人抱一為天下式。《道德經 • 第二十二章》

【Dịch】Thánh nhân ôm giữ cái Một (Đạo), để làm mẫu mực cho thiên hạ.

131. Nhân chi sinh dã tâm tải hồn phách, hồn thị dương thần, dương thần dục nhân sinh; phách thị âm quỷ, âm quỷ dục nhân tử. Cố Lão Tử giáo nhân doanh vệ chi pháp. Doanh vệ chi pháp bất sử vọng xuất cấu họa dã. Doanh vệ chi pháp vô quá bão nhất. Nhất, chuyên nhất dã. Bão chuyên nhất chi tâm, phách cố vô do ly thân, hậu vu tiền cảnh dã. [Đạo Tạng, Đạo Đức Kinh tân chú]

人之生也心載魂魄，魂是陽神，陽神欲人生；魄是陰鬼，陰鬼欲人死。故老子教人營衛之法。營衛之法不使妄出構禍也。營衛之法無過抱一。一專一也。抱專一之心，魄故無由離身，後于前境也。《道藏 • 道德經新注》

【Dịch】Trong sự sống của con người, tâm chuyên chở hồn và phách. Hồn là dương thần, dương thần muốn con người sống. Phách là âm quỷ, âm quỷ muốn con người chết. Cho nên Lão Tử dạy con người cách hộ vệ. Cách hộ vệ này nhằm ngăn cho vọng tâm khởi xuất và gây họa. Cách hộ vệ này chẳng qua là giữ lấy một. Một là chuyên nhất. Một lòng ôm giữ sự chuyên nhất, thì phách không có lý do gì để rời khỏi thân con người, tức là con người không thể chết.

132. Duy nhất năng tồn tinh, duy tinh năng tập thần. Nhất giả hà dã? Thành cơ thị dĩ. Nhất chi tinh thông, thần cố tự toàn, hữu thần cố tự toàn, hữu tinh nhi hậu thần tùng chi dã. Duy thiên hạ chi chí tinh, năng vi thiên hạ chi chí thần, bão nhất nhi dĩ, thánh nhân tận thử hĩ. Nhất nhi bất biến giả, tắc thậm chân chi tinh nội bảo nhi bất đãng. [Đạo Đức Chân Kinh sớ nghĩa]

惟一能存精，惟精能集神。一者何也？誠幾是已。一之精通，神固自全，有神固自全，有精而後神從之也。惟天下之至精，能為天下之至神，抱一而已，聖人盡此矣。一而不變者，則甚真之精內保而不蕩。《道德真經疏義》

【Dịch】Chỉ khi nào ta có Một thì mới bảo tồn được tinh. Chỉ khi nào ta có tinh thì mới tập trung được thần. Một là gì? Đó là sự tiếp cận được chân tâm. Thông hiểu được Một thì thần kiên cố và tự bảo toàn. Nói có thần kiên cố và tự bảo toàn tức là nói phải có tinh rồi sau thần mới kiên cố. Chỉ khi nào người ta có chí tinh thì mới có thể có chí thần, tức là việc ôm giữ Một đã

thành. Thánh nhân nhờ đã giữ Một mà thành thánh nhân. Một không thay đổi, thì cái tinh rất chân thuần sẽ được bảo tồn bên trong và sẽ không phóng túng tiết lậu ra ngoài.

133. Tất dục toàn nhữ hình nhi vô dao nhữ tinh, quả hà đạo nhi chí chi hồ? Thật tại vu trí nhất dĩ chuyên chi, bão nhất dĩ bảo chi, thủ nhất dĩ cố chi, nhiên hậu hình toàn thần phục, dữ thiên vi nhất, tinh dữ thần hợp nhi bất ly hĩ. «Dịch» viết ngôn trí nhất dã. Trí nhất tắc dụng chí bất phân dã, cố bất nhị. «Kinh» viết: bão nhất năng vô ly hồ? Bão nhất tắc thiện bão bất thoát hĩ, cố bất ly. Trang Tử viết: Ngã thủ kỳ nhất dĩ xử kỳ hoà, thủ nhất tắc tĩnh chuyên nhi bất lưu hĩ, cố bất thiên. Tri thử tam giả, tư khả dĩ đắc nhất. Nhiên đắc chi phi gian, tri kỳ nhất chi vi gian, năng tri nhất tắc vô nhất chi bất tri, sở vị thiểu tắc đắc thị dã; bất năng tri nhất tắc vô nhất chi năng tri, sở vị đa tắc hoặc thị dã. Tích chi đắc nhất giả, thể thiên hạ chi chí tinh, hợp thiên hạ chi chí thần siêu nhiên độc lập vu vạn vật chi thượng, vật vô đắc nhi ngẫu chi giả, giai bất ly vu nhất nhi dĩ. [Đạo Đức Chân Kinh sớ nghĩa]

必欲全汝形而無搖汝精，果何道而致之乎？實在于致一以專之，抱一以保之，守一以固之，然後形全神復，與天為一，精與神合而不離矣。易曰言致一也，致一則用志不分也，故不二。經曰:抱一則無離乎？抱一則善抱不脫矣，故不離。莊子曰:我守其一以處其知，守一則靜專而不流矣，故不遷。知此三者，斯可以得一。然得之非艱，知其一之為艱，能知一則無一之不知，所謂少則得是也；不能知一則無一

之能知，所謂多則惑是也。昔之得一者，體天下之至精，合天下之至神超然獨立于萬物之上，物無得而偶之者，皆不離于一而已。《道德真經疏義》

【Dịch】Ngươi tất muốn bảo toàn hình thể và không dao động tinh của mình, quả thực có cách thức nào để đạt được điều đó không? Thực tế, ngươi phải chuyên tập trung vào Nhất, ôm giữ nó để bảo toàn nó. Ôm giữ Nhất để củng cố nó, rồi sau đó hình thể sẽ toàn vẹn và thần sẽ phục hồi, sẽ hợp nhất với trời, tinh và thần sẽ hợp lại và không lìa nhau nữa. Kinh Dịch nói: «Đạt được Nhất.» Đạt được Nhất thì dụng tâm sẽ không bị phân tán, nên gọi là «không có hai» (bất nhị). Đạo Đức Kinh hỏi: «Phải chăng ôm giữ Nhất thì không phân ly?» Ôm giữ Nhất thì thì giỏi giữ lấy không cho nó thoát, cho nên gọi là «không phân ly» (bất ly). Trang Tử nói: «Ta giữ lấy Nhất để ở chỗ thái hòa.» Giữ nhất ắt sẽ bình tĩnh và chuyên chú, và nó không trôi mất, cho nên gọi là «không di dời» (bất thiên). Biết được 3 điều đó (bất nhị, bất ly, bất thiên), thì ngươi sẽ được Nhất (tức đắc đạo). Tuy nhiên, được Nhất thì không khó, biết được Nhất mới là khó. Hễ biết Nhất, thì cái gì cũng biết. Cho nên nói «biết ít thì sẽ được» là vậy. Không biết được Nhất, thì mọi thứ gì cũng không biết. Cho nên nói «biết nhiều thì bị nghi hoặc» là vậy. Bậc đắc đạo ngày xưa, thể hiện sự chí tinh của thiên hạ, hợp được sự chí thần của thiên hạ, siêu vượt cõi tự nhiên, và đứng một mình trên cả vạn vật. Vạn vật không đắc Nhất mà đứng thành đôi thành cặp, tuy nhiên chúng cũng không xa lìa Nhất (tức Đạo).

134. Ngôn nhân năng bão nhất sử bất ly thân, tắc trường tồn. Nhất giả, đạo thủy sở sinh, thái hòa chi tinh khí dã, cố viết nhất, Nhất bố vu thiên hạ, thiên đắc nhất

dĩ thanh, địa đắc nhất dĩ ninh, hầu vương đắc nhất dĩ vi chính. [Lão Tử, Hà Thượng Công chú]

言人能抱一使不離身，則長存。一者，道始所生，太和之精氣也，故曰一。一布于天下，天得一以清，地得一以寧，侯王得一以為正。《老子河上公注》

【Dịch】Đó là nói người ôm giữ được Nhất và không để nó lìa xa mình, thì sống lâu. Nhất vốn do đạo sinh ra đầu tiên, nó là thứ tinh khí thái hòa, nên gọi là Nhất. Nhất rải khắp thiên hạ. Trời nhờ được nhất mà trong trẻo, đất nhờ được Nhất mà yên ổn, hầu và vương nhờ được Nhất mà cai trị được thiên hạ.

135. Phù thủ nhất giả, khả dĩ độ thế, khả dĩ tiêu tai, khả dĩ sự quân, khả dĩ bất tử, khả dĩ lý gia, khả dĩ sự thần minh, khả dĩ bất cùng khốn, khả dĩ lý bệnh, khả dĩ trường sinh, khả dĩ cửu thị. [...] Tử tri nhất, vạn sự tất hĩ. [Thái Bình Kinh Thánh Quân bí chỉ]

夫守一者，可以度世，可以消災，可以事君，可以不死，可以里家，可以事神明，可以不窮困，可以里病，可以長生，可以久視。…子知一，萬事畢矣。《太平經聖君秘旨》

【Dịch】 Ai giữ được Nhất thì cứu độ được thế gian, tiêu trừ được tai họa, phụng sự được vua, không thể chết nổi, cai trị được gia đạo, phụng sự được thần minh, không thể nào khốn cùng, trị được bệnh, trở nên

trường sinh bất tử. [...] Ngươi biết được Nhất, thì sẽ biết hết mọi sự.

136. Thủ nhất tồn chân, nãi năng thông thần; thiểu dục ước thực, nhất nãi lưu tức; bạch nhận lâm cảnh, tư nhất đắc sinh; tri nhất bất nan, nan tại vu chung; thủ chi bất thất, khả dĩ vô cùng. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, chương Địa Chân]

守一存真，乃能通神；少欲約食，一乃留息；白刃臨頸，思一得生；知一不難，難在于終；守之不失，可以無窮。《葛洪 • 抱朴子 • 地真》

【Dịch】Hễ giữ được Nhất và bảo tồn Chân tính, ta sẽ giao tiếp được với thần minh. Hễ giảm dục vọng và tiết chế ăn uống, Nhất sẽ lưu lại nơi ta. Khi bị dao bén kề cổ, nghĩ đến Nhất thì ta sẽ sống. Biết Nhất không khó, chung cuộc mới là khó. Hễ giữ Nhất đừng để mất, ta sẽ không bao giờ cùng tận.

137. Đạo khởi vu nhất, kỳ quý vô ngẫu, các cư nhất xứ, dĩ tượng thiên, địa, nhân. Cố viết tam nhất dã. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, chương Địa Chân]

道起于一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰三一也。《葛洪 • 抱朴子 • 地真》

【Dịch】Đạo khởi từ Nhất, sự tôn quý của nó thì không gì sánh bằng. Mọi thứ ở trong Nhất được phân thành ba đối tượng là trời, đất, và người. Cho nên mới gọi là «ba trong một» (tam nhất).

138. Đạo thuật chư kinh sở tư tồn niệm tác, khả dĩ khước ác phòng thân giả, nãi hữu sổ thiên pháp. Như hàm ảnh tàng hình, cập thủ hình vô sinh, cửu biến thập nhị hoá, nhị thập tứ sinh đẳng, tư kiến thân trung chư thần, nhi nội thị lịnh kiến chi pháp, bất khả thắng kế, diệc các hữu hiệu dã. Nhiên hoặc nãi tư tác sổ thiên vật dĩ tự vệ, suất đa phiền nan, túc dĩ đại lao nhân ý. Nhược tri thủ nhất chi đạo, tắc nhất thiết trừ khí thử bối. Cố viết «Năng tri nhất tắc vạn sự tất» giả dã. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, chương Địa Chân]

道術諸經所思存念作，可以卻惡防身者，乃有數千法。如含影藏形，及守形無生，九變十二化，二十四生等，思見身中諸神，而內視令見之法，不可胜計，亦各有效也。然或乃思作數千物以自衛，率多煩難，足以大勞人意。若知守一之道，則一切除棄此輩，故曰 : 能知一則萬事畢者也。《抱朴子 • 地真》

【Dịch】Những đạo thuật được chỉ dẫn trong Đạo kinh thì rất nhiều, có mấy ngàn phép thuật, mà nhờ việc tập trung tư tưởng người ta có thể xua tà quái và hộ thân. Thí dụ như phép ẩn độn giấu mình, phép giả chết, phép biến hình (9 biến 12 hoá), phép chuyển sinh (24 lần sinh), v.v... cho đến phép tồn tưởng để nhìn thấy chư thần cư ngụ trong thân thể của ta. Các phép này nhiều vô kể, mà phép nào cũng hiệu nghiệm. Nhưng đôi khi cái ý nghĩ mượn vô số ngoại vật để hộ thân đều là phiền phức, làm lao nhọc tâm trí con người. Nếu như ta biết đạo «thủ Nhất» thì các phép nói trên đều vất đi hết. Cho nên mới nói hễ biết được Nhất thì sẽ biết hết mọi thứ là vậy.

139. Nhân năng thủ nhất, nhất diệc thủ nhân. Sở dĩ bạch nhận thố kỳ nhuệ, bách hại vô sở dung kỳ hung, cư bại nhi thành, tại nguy độc an dã. Nhược tại quỷ miếu chi trung, sơn lâm chi hạ, đại dịch chi địa, trủng mộ chi gian, hổ lang chi tẩu, xà phúc chi xứ, thủ nhất bất đãi, chúng ác tiến viễn. [Bão Phác Tử, chương Địa Chân]

人能守一，一亦守人。所以白刃措其銳，百害無所容其凶，居敗而成，在危獨安也。若在鬼廟之中，山林之下，大疫之地，冢墓之間，虎狼之藪，蛇蝮之處，守一不怠，眾惡遠進。《葛洪 • 抱朴子 • 地真》

【Dịch】Người giữ được Nhất, thì Nhất cũng giữ được người. Thế thì gươm đao sắc bén không có chỗ để thi thố sự sắc bén của nó, trăm nguy hại không có chỗ để dung chứa sự hung ác của chúng. Ta đang ở chỗ thất bại thì sẽ thành công, đang ở chỗ nguy hiểm thì riêng mình bình an. Dù đang ở miếu quỷ, nơi núi cao rừng thẳm, trong vùng bệnh dịch, ở gò mả tha ma, trong hang cọp hay chó sói, hay nơi rắn rít độc xà, mà ta vẫn một lòng giữ Nhất, mọi tai họa hung dữ sẽ tránh xa ta.

140. Tam nhất quyết vân: tu luyện nguyên khí chân thần, tam nhất tồn chí giả, tức tinh hoá vi thần, thần hoá vi anh nhi, anh nhi hoá vi chân nhân, chân nhân hoá vi xích tử, xích tử nãi chân nhất dã. [Vân Cấp Thất Thiêm, Nguyên Khí Luận]

三一訣云:修煉元氣真神，三一存至者，即精化為神，神化為嬰兒，嬰兒化為真人，真人化為赤子，赤子乃真一也。《雲笈七簽 • 元氣論》

【Dịch】Bí quyết Ba-Một là: phải luyện nguyên khí và chân thần. Hễ giữ bí quyết Ba-Một đến mức tối cao, thì tinh sẽ hoá ra thần, thần sẽ hoá ra anh nhi, anh nhi sẽ hoá ra chân nhân, chân nhân sẽ hoá ra xích tử; mà xích tử tức là chân nhất (tức là Đạo).

141. Trường sinh phi tiên tắc duy kim đan, thủ hình khước lão tắc độc chân nhất, cố tiên nhân trọng yên. Phàm chư tư tồn, nãi hữu thiên sổ dĩ tự vệ, suất đa phiền tạp lao nhân. Nhược tri thủ nhất chi đạo, tắc nhất thiết bất tu dã. [Vân Cấp Thất Thiêm, Nhiếp Sinh Chẩm Trung chú, Thủ Nhất]

長生飛仙則唯金丹，守形卻老則獨真一，故仙人重焉。凡諸思存，乃有千數以自衛，率多煩雜勞人。若知守一之道，則一切不須也。《雲笈七簽 • 攝養枕中注 • 守一》

【Dịch】 Muốn trường sinh thành tiên thì chỉ có ăn kim đan; còn muốn giữ được hình hài, trừ khử già nua thì chỉ có chân nhất. Chúng là các thứ mà người học đạo tiên coi trọng. Dưỡng sinh ích thọ thì có hàng ngàn phương pháp, nhưng đại đa số là gây phiền tạp và lao nhọc. Nếu biết đạo Thủ Nhất, mọi phương pháp kia đều không cần nữa.

142. Nhất vô hình tượng, vô dục vô vi. Cầu chi nan đắc, thủ chi dị thất. Thất do thức ám, bất năng thời minh; tham dục trệ tâm, trí chiêu suy lão; đắc hỉ thất sân, trí chiêu tật bệnh; mê trước bất cải, trí chiêu tử một. Suy hoạn cập lão, tam nhất sở diên; trị cứu bảo toàn, duy tiên thủ nhất. Phi nhất bất cứu, phi nhất bất thành. Thủ nhất điềm đạm, di tâm tịch mịch, tổn dục chiết sân, phản mê nhập chính, khuếch nhiên vô vi, dữ nhất vi nhất, thử nãi thượng nhân, tiên thân tích đức sở trí dã. [Vân Cấp Thất Thiêm, Bí yếu Quyết Pháp, Thủ Nhất]

一無形象，無欲無為。求之難得，守之難失，失由識暗，不能時明；貪欲滯心，致招衰老；得喜失嗔，致招疾病；迷著不改，致招死歿。衰患及老，三一所延；治救保全，惟先守一。非一不救，非一不成。守一恬淡，夷心寂寞，損欲折嗔，返迷入正，廓然無為，與一為一，此乃上人，先身積德所致也。《雲笈七簽 • 秘要訣法 • 守一》

【Dịch】Nhất không có hình tượng. Nhất thì vô dục, vô vi. Ta cầu mong thì khó được; nếu có giữ lấy thì cũng dễ mất. Mất đi là do kiến thức tối tăm, do không hiểu chữ thời. Lòng đầy tham dục sẽ dẫn đến lão suy; vui do được và giận do mất sẽ dẫn đến tật bệnh; mê muội không sửa đổi sẽ dẫn đến tử vong. Suy kiệt, bệnh hoạn, và già nua, ba thứ ấy Nhất có thể làm trì hoãn. Muốn cứu chữa để bảo toàn thân thể, trước tiên ta thủ Nhất (giữ Một). Ngoài Nhất ra thì không có gì cứu chữa nổi. Ngoài Nhất ra thì không có gì thành tựu nổi. Ta thủ Nhất và điềm đạm, lòng an bình tĩnh mịch, bỏ ham

muốn và sân giận, bỏ mê vọng mà quay về chân chính. Tâm rỗng không, vô vi, hợp nhất với Nhất. Như thế sẽ thành bậc thượng nhân. Được như thế là do trước tiên tích đức, sau mới tu luyện thân xác.

143. Cổ kim yếu đạo, giai ngôn thủ nhất khả dĩ trường tồn nhi bất lão. Nhân tri thủ nhất, danh vi vô cực chi đạo. Nhân hữu nhất thân, dữ tinh thần thường hợp tịnh dã. Hình giả nãi chủ tử, tinh thần giả nãi chủ sinh. Thường hợp tắc cát, khứ tắc hung. Vô tinh thần tắc tử, hữu tinh thần tắc sinh. Thường hợp tức vi nhất, khả dĩ trường tồn dã. Thường hoạn tinh thần ly tán, bất tụ vu thân trung, phản chi sử tùy nhân niệm nhi du hành dã. Cố thánh nhân giáo kỳ thủ nhất, ngôn đương thủ nhất thân dã. Niệm nhi bất hưu, tinh thần tự lai, văn bất tương ứng, bách bệnh tự trừ, thử tức trường sinh cửu thị chi phù dã. [Thái Bình Kinh kinh sao, bộ Nhâm]

古今要道，皆言守一可以長存而不老。人知守一，名為無極之道。人有一身與精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合則吉，去則凶。無精神則死，有精神則生。常合即為一，可以長存也。常患精神離散，不聚于身中，反之使隨人念而游行也。故聖人教其守一，言當守一身也。念而不休，精神自來，聞不相應，百病自除，此即長生久視之符也。《太平經經鈔 • 壬部》

【Dịch】Cái yếu chỉ của sự tu luyện xưa nay đều nói hễ Thủ Nhất thì có thể trường sinh bất lão. Người biết Thủ Nhất, gọi nó là đạo vô cực. Người ta có một thân, cùng hợp với tinh thần. Hình thể làm chủ sự chết, còn tinh thần làm chủ sự sống. Hình thể và tinh thần hợp

lại thì tốt, tách ra thì xấu. Không có tinh thần thì ta chết. Có tinh thần thì ta sống. Thường hợp với nhau nên gọi là Nhất, có thể trường tồn. Thường lo nghĩ thì tinh thần ly tán, không tụ trong thân, trái lại còn nương theo ý nghĩ của ta mà rong chơi. Cho nên thánh nhân dạy phải Thủ Nhất, nói là phải giữ tinh thần và thể xác hợp nhất. Luôn có ý niệm đó thì tinh thần tự quay về, không bị ngoại vật (kiến văn) quấy nhiễu, trăm bệnh tự hết. Đó là đạo trường sinh cửu thị vậy.

07 - HƯ TĨNH 虛 靜 – CẦU CHÂN 求 真

144. Chí hư cực, thủ tĩnh đốc. Vạn vật tịnh tác, ngô dĩ quan kỳ phục. Phù vật vân vân, các qui kỳ căn. Qui căn viết tĩnh. Tĩnh viết phục mạng. Phục mạng viết thường. Tri thường viết minh. Bất tri thường, vọng tác, hung. Tri thường dung, Dung nãi công, Công nãi vương, Vương nãi thiên. Thiên nãi Đạo. Đạo nãi cửu. Một thân bất đãi. [Đạo Đức Kinh, chương 16]

至虛極，守靜篤。萬物并作，吾以觀其復。夫物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。《道德經 • 第十六章》

【Dịch】Hãy đạt sự hư không tới cực độ, và giữ sự yên tĩnh rất kiên định. Vạn vật cùng sinh, ta nhân đó xem chúng trở về. Vạn vật trùng trùng đều trở về cội. Trở về cội là tĩnh; tĩnh là phục mệnh; phục mệnh tức là thường hằng. Biết thường hằng mới là sáng suốt. Không biết thường hằng sẽ làm càn và gây hung họa. Biết thường hằng sẽ bao dung; bao dung thì công chính không tư vị; công chính không tư vị là vua; vua tức là Trời; Trời là Đạo; [hợp với] Đạo thì trường cửu, thân dù mất đi cũng chẳng nguy hại gì.

145. Trọng vi khinh căn, tĩnh vi táo quân. [Đạo Đức Kinh, chương 26]

重為輕根，靜為躁君。《道德經 • 第二十六章》

【Dịch】Nặng là gốc của nhẹ. Tĩnh là chủ của động.

146. Bất dục dĩ tĩnh, thiên hạ tương tự định. [Đạo Đức Kinh, chương 37]

不欲以靜，天下將自定。《道德經 • 第三十七章》

【Dịch】Không ham muốn để yên tĩnh, do đó thiên hạ sẽ tự ổn định.

147. Táo thắng hàn. Tĩnh thắng nhiệt. Thanh tĩnh vi thiên hạ chính. [Đạo Đức Kinh, chương 45]

躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。《道德經 • 第四十五章》

【Dịch】Động thắng lạnh, tĩnh thắng nóng. Thanh tĩnh vô vi là chuẩn tắc của thiên hạ.

148. Nhược nhất chí, vô thính chi dĩ nhĩ nhi thính chi dĩ tâm; vô thính chi dĩ tâm nhi thính chi dĩ khí. Thính chỉ vu nhĩ, tâm chỉ vu phù. Khí dã giả, hư nhi đãi vật giả dã. Duy đạo tập hư. Hư giả, tâm trai dã. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

若一志，無聽之以耳而聽之以心；無聽之以心而聽之以氣。聽止于耳，心止于符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。《莊子 • 人間世》

【Dịch】Ngươi hãy tập trung tâm trí, loại trừ tạp niệm. Đừng nghe bằng tai, mà phải nghe bằng tâm. Sau đó chớ nghe bằng tâm, mà phải nghe bằng khí. Tai không nghe âm thanh bên ngoài. Tâm không tưởng đến sự vật bên ngoài. Khí vốn hư không, nên lấy nó mà tiếp đãi sự vật. Chỉ có Đạo tập trung trong hư không. Hư không là tâm trai (chay lòng).

149. Thánh nhân chi tĩnh dã, phi viết tĩnh dã thiện, cố tĩnh dã; vạn vật vô túc dĩ nhiêu tâm dã, cố tĩnh dã. Thủy tĩnh tắc minh chúc tu mi, bình trúng chuẩn, đại tượng thủ pháp yên. Thủy tĩnh do minh, nhi huống tinh thần! Thánh nhân chi tâm tĩnh hồ? Thiên địa chi giám dã, vạn vật chi kính dã. Phù hư tĩnh điềm đạm, tịch mịch vô vi giả, thiên địa chi bình nhi đạo đức chi chí dã. Cố đế vương thánh nhân hưu yên. Hưu tắc hư, hư tắc thực, thực tắc luân hĩ. Hư tắc tĩnh, tĩnh tắc động, động tắc đắc hĩ. Tĩnh tắc vô vi, vô vi dã, tắc nhậm sự giả trách hĩ. [Trang Tử, Thiên Đạo]

聖人之靜也，非曰靜也善，故靜也；萬物無足以饒心者，故靜也。水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神！聖人之心靜乎？天地之鑒也，萬物之鏡也。夫虛靜恬淡，寂寞無為者，天地之平而道德之至也。故帝王聖人休焉。休則虛，虛則實，實則倫矣。虛則靜，靜則動，動則得矣。靜則無為，無為也，則任事者責矣。《莊子 • 天道》

【Dịch】Sự tĩnh lặng của thánh nhân không phải do quan niệm tĩnh lặng là tốt mà do vạn vật không quấy

nhiễu nổi tâm của họ. Mặt nước tĩnh lặng soi rõ được râu và chân mày con người. Sự tĩnh lặng của mặt nước trở thành tiêu chuẩn cho người thợ làm việc. Nước tĩnh lặng còn soi sáng được huống hồ tinh thần. Tâm của thánh nhân tĩnh lặng thì thế nào? Đó là tấm gương soi của trời đất và của vạn vật. Nói chung, sự hư tĩnh, điềm đạm, tịch mịch, vô vi là sự bình lặng của trời đất và là sự tối cao của đạo đức. Cho nên đế vương và thánh nhân yên tĩnh, yên tĩnh thì hư, hư thì thực, thực là đạo lý tự nhiên. Hư thì tĩnh, tĩnh thì động, động thì được. Tĩnh thì vô vi, vô vi thì người nhận trách nhiệm sẽ có trách nhiệm.

150. Thường năng khiển kỳ dục nhi tâm tự tĩnh, trừng kỳ tâm nhi thần tự thanh. [Thái Thượng Lão Quân Thuyết Thường Thanh Tĩnh Kinh]

常能遣其欲而心自靜，澄其心而神自清。《太上老君說常清靜經》

【Dịch】Thường xuyên trừ bỏ dục vọng thì tâm tự yên tĩnh, làm cho tâm tĩnh lặng thì thần tự trong trẻo.

151. Phù đạo giả, hữu thanh trọc, hữu động tĩnh. Thiên thanh địa trọc, thiên động địa tĩnh. Nam thanh nữ trọc, nam động nữ tĩnh. Giáng bản lưu mạt, nhi sinh vạn vật. Thanh giả trọc chi nguyên, trọc giả thanh chi cơ. Nhân năng thường thanh tĩnh, thiên địa tất giai quy. [Thái Thượng Lão Quân Thuyết Thường Thanh Tĩnh Kinh]

夫道者，有清濁，有動靜。天清地濁，天動地靜。男清女濁，男動女靜。降本流末，而生萬物。清者濁之源，

濁者清之基。人能常清靜，天地悉皆歸。《太上老君說常清靜經》

【Dịch】Đạo có trong có đục, có động có tĩnh. Trời trong đất đục, trời động đất tĩnh. Nam trong nữ đục, nam động nữ tĩnh. Đạo giáng xuống, và âm dương giao nhau sinh thành vạn vật. Trong là nguồn của đục, đục là cơ sở của trong. Ta thường thanh tĩnh thì vạn vật đều trở về trong ta.

152. Bất tạp nhi thanh, bão thần nhi tĩnh, thiên hạ tương tự chính. [Tống Huy Tông ngự giải Đạo Đức Chân Kinh, chương 45]

不雜而清，抱神而靜，天下將自正。《宋徽宗御解道德真經 • 第四十五章》

【Dịch】Không tạp niệm mà trong trẻo, giữ lấy thần mà ninh tĩnh. Thiên hạ sẽ tự trở nên công chính.

153. Hữu đạo chi sĩ, tức động nhi tĩnh, thời sính nhi yêu, kỳ túc định nhi năng ứng, chí vô nhi cung kỳ cầu. Cố tĩnh chi từ thanh, nhi vật mạc năng trọc; động chi từ sinh, nhi vật mạc năng an. “Dịch” viết: Lai từ từ giả, an hành nhi tự thích chi ý. Chí nhân chi dụng tâm, phi tĩnh chỉ vi thiện nhi hữu ý vu tĩnh, phi dĩ sinh xuất vi công nhi hữu vi vu sinh dã. Nhân kỳ cố nhiên phó chi, tự nhĩ nhi vô truật bách chi tình, hoàng cự chi lao yên, cố viết từ. Tĩnh chi từ thanh, vạn vật vô túc dĩ nhiễu kỳ tâm, cố thục năng trọc. Động chi từ sinh, vạn vật vô túc dĩ hệ kỳ lự, cố thục năng an. An hữu chỉ chi ý; vi vạn vật sở

hệ tắc chỉ hĩ, khởi năng ứng vật nhi bất thương. [Tống Huy Tông ngự giải Đạo Đức Chân Kinh, chương 15]

有道之士，即動而靜，時騁而要，其宿定而能應，至無而供其求。故靜而徐清，而物莫能濁；動之徐生，而物莫能安。易曰:來徐徐者，安行而自適之意。至人之用心，非靜止為善而有意于靜，非以生出為功而有為于生也。因其固然付之，自爾而無怵迫之情，遑遽之勞焉，故曰徐。靜之徐清，萬物無足以繞其心，故孰能濁。動之徐生，萬物無足以系其慮，故孰能安。安有止之意；為物所系則止矣，豈能應物而不傷。《宋徽宗御解道德真經 • 第十五章》

【Dịch】Bậc có đạo, tuy động mà lại tĩnh, tuy rong ruổi mà khống chế được, tuy giữ an định mà vẫn ứng phó được, tuy không có gì mà vẫn cung ứng được yêu cầu của ngoại giới. Cho nên hễ ta yên tĩnh thì từ từ thanh trong, ngoại vật không thể làm cho ta đục. Hễ ta động thì từ từ phát sinh, nhưng ngoại vật không thể làm ta an định. Dịch Kinh nói: “Người đến từ từ, đi đứng an nhiên mà tự thích ứng.” Sự dụng tâm của bậc chí nhân, không phải tĩnh vì cho rằng tĩnh là tốt, không phải động vì cho rằng sinh xuất là có công, mà chỉ là vận dụng cái bản tính tự nhiên để đối đãi động và tĩnh, tự bản thân không bị tình cảm lôi kéo vì lợi hay hại, và cũng không phải lao nhọc gấp gáp. Do đó mới nói là từ từ. Họ an tĩnh rồi từ từ thanh trong, vạn vật không quấy nhiễu nổi tâm họ, cho nên ai mà làm đục họ cho được? Họ động rồi từ từ phát sinh, vạn vật không khiến cho họ âu lo được, cho nên ai mà làm cho họ an định

được? An định là ngụ ý dừng lại, vì vạn vật làm cho hệ lụy nên mới dừng lại. Lẽ nào đối ứng ngoại vật lại không bị tổn thương?

154. Mạc quý hồ hư, mạc thiện hồ tĩnh, hư tĩnh giả vạn vật chi bản dã. Hư cố túc dĩ thụ quần thực, tĩnh cố túc dĩ ứng quần động. Cực giả, chúng hội nhi hữu sở chí; đốc giả, lực hành nhi hữu sở chí. Chí hư nhi yếu kỳ cực, thủ tĩnh nhi chí vu đốc, tắc vạn thái tuy tạp nhi ngô tâm thường triệt, vạn biến tuy thù nhi ngô tâm thường tịch, thử chi vị thiên lạc, phi thể đạo giả bất túc dĩ dữ thử. [Tống Huy Tông ngự giải Đạo Đức Chân Kinh, chương 15]

莫貴乎虛，莫善乎靜，虛靜其萬物之本也。虛故足以受群實，靜故足以應群動。極者，眾會而有所至；篤者，力行而有所至。至虛而要其極，守靜而至于篤，則萬態雖雜而吾心常澈，萬變雖殊而吾心常寂，此之謂天樂，非体道者不足以與此。《宋徽宗御解道德真經 • 第十五章》

【Dịch】Không có gì quý bằng hư, không có gì tốt bằng tĩnh. Hư tĩnh là căn bản của vạn vật. Hư nên đủ để tiếp nhận mọi cái có thực, tĩnh nên đủ để ứng phó với mọi cái động. Cái gọi là cực chính là chỗ tột cùng mà mọi thứ bất đồng hội tụ. Cái gọi là đốc chính là chỗ tột cùng mà mọi thứ cố gắng truy cầu. Chí hư thì phải đến chỗ tột cùng, giữ an tĩnh thì cũng phải đến chỗ tột cùng, thế thì muôn hiện tượng dù phức tạp nhưng tâm ta vẫn thấu triệt, muôn sự biến đổi dù khác nhau nhưng tâm ta vẫn tĩnh lặng. Đó gọi là niềm vui của trời,

không phải là người đắc đạo thì không thể có được niềm vui này.

155. Phù đạo dĩ vô tâm vi thể, vong ngôn vi dụng, nhu nhược vi bản, thanh tĩnh vi cơ. Tiết ẩm thực, tuyệt tư lự, tĩnh tọa dĩ điều tức, an tẩm dĩ dưỡng khí, tâm bất trì tắc tính định, hình bất lao tắc tinh toàn, thần bất ưu tắc đan kết, nhiên hậu diệt thanh vu hư, ninh thần vu cực, bất xuất hộ đình, nhi diệu đạo hạnh hĩ. [Cam Thủy Tiên Nguyên Lục, Mã Đan Dương Đạo Hạnh Bi]

夫道以無心為体，忘言為用，柔弱為本，清靜為基。節飲食，絕思慮，靜坐以調息，安寢以養氣，心不馳則性定，形不勞則精全，神不憂則丹結，然後滅清于虛，寧神于極，不出戶庭，而妙道行矣。《甘水仙源錄 • 馬丹陽道行碑》

【Dịch】Đạo lấy vô tâm làm thể, lấy vong ngôn (quên lời) làm dụng, lấy mềm yếu làm gốc, lấy thanh tĩnh làm cơ sở. Hãy tiết chế ăn uống, dứt tư lự, khi tĩnh tọa phải đều hòa hơi thở, ngủ yên để dưỡng nguyên khí, tâm không chạy rong thì tính an định, hình thể không lao nhọc thì tinh giữ vẹn, thần không ưu lự thì kim đan sẽ kết thành, sau đó diệt dục đến chỗ hư không, tinh thần sẽ rất an tĩnh. Tuy không ra khỏi cửa mà vẫn đắc đạo kỳ diệu.

156. Chân giả, tinh thành chi chí dã. Bất tinh bất thành, bất năng động nhân. Cố cưỡng khốc giả, tuy bi bất ai; cưỡng nộ giả, tuy nghiêm bất uy; cưỡng thân giả, tuy tiếu bất hòa. Chân bi vô thanh nhi ai, chân nộ vị phát nhi uy, chân thân vị tiếu nhi hòa. Chân tại nội giả, thần động vu

ngoại, thị sở dĩ quý chân dã. Kỳ dụng vu nhân lý dã, sự thân tắc từ hiếu, sự quân tắc trung trinh, ẩm tửu tắc hoan lạc, xử tang tắc bi ai. Trung trinh dĩ công vi chủ, ẩm tửu dĩ lạc vi chủ, sự thân dĩ thích vi chủ. Công thành chi mỹ, vô nhất kỳ tích hĩ; sự thân dĩ thích, bất luận sở dĩ hĩ; ẩm tửu dĩ lạc, bất tuyển kỳ cụ hĩ; xử tang dĩ ai, vô vấn kỳ lễ hĩ. Lễ giả, thế tục chi sở vi dã; chân giả, sở dĩ thụ vu thiên dã, tự nhiên bất khả dịch dã. Cố thánh nhân pháp thiên quý chân, bất câu vu tục. Ngu giả phản thử. Bất năng pháp thiên nhi tuất vu nhân, bất tri quý chân, lộc lộc nhi thụ biến vu tục, cố bất túc. [Trang Tử, Ngư Phụ]

真者，精誠之至也。不精不誠，不能動人。故強哭者雖悲不哀；強怒者雖嚴不威；強親者雖笑不和。真悲無聲而哀，真怒未發而威，真親未笑而和。真在內者，神動于外，是所以貴真也。其用于人理也，事親則慈孝，事君則忠貞，飲酒則歡樂，處喪則悲哀。忠貞以功為主，飲酒以樂為主，事親以適為主。功成之美，無一其跡矣；事親以適不論所以矣；飲酒以樂不選其具矣；處喪以哀無問其禮矣。禮者世俗之所為也；真者所以受于天也，自然不可易也。故聖人法天貴真，不拘于俗。愚者反此。不能法天而恤于人，不知貴真，祿祿而受變于俗，故不能足。《莊子 • 漁父》

【Dịch】Chân là sự tinh thành rất mực. Không tinh thành thì không cảm động được người khác. Cho nên hễ khóc vờ thì bi thảm mà không đau buồn, hễ giận vờ thì nghiêm mà không có uy, hễ thân thiết vờ thì tươi cười mà không hoà đồng. Sự chân thực là ở trong tâm,

tinh thần động mà phát ra ngoài, cho nên sự chân thực là quý. Vận dụng nó vào đạo lý con người thì thờ cha mẹ phải kính hiếu, thờ vua phải trung trinh, uống rượu phải vui, có tang phải đau buồn. Trung trinh lấy công trạng làm đầu, uống rượu lấy vui vẻ làm đầu, thờ cha mẹ lấy tùy thuận làm đầu. Sự tốt đẹp của thành công không chỉ có một đường lối; thờ cha mẹ phải tùy thuận, bất kể phải làm gì; uống rượu phải vui, không kén ấm chọn tách; có tang phải đau buồn, không quan tâm nghi lễ. Nghi lễ là hành vi thế tục. Chân thực là nhận lãnh từ trời, nó tự nhiên mà không thể thay đổi. Cho nên thánh nhân noi theo trời mà quý sự chân thực, không câu nệ tục lệ. Kẻ ngu thì ngược lại, họ không noi theo trời, mà chỉ lo không hợp với người đời. Họ không biết quý sự chân thực. Cứ thay đổi một cách tầm thường cho hợp với đời, cho nên họ không có giá trị.

157. Ngưu mã tứ túc, thị vị thiên; lạc mã thủ, xuyên ngưu tỵ, thị vị nhân. Cố viết: Vô dĩ nhân diệt thiên, vô dĩ cố diệt mệnh, vô dĩ đắc tuẫn danh. Cẩn thủ nhi vật thất, thị vị phản kỳ chân. [Trang Tử, Thu Thủy]

牛馬四足，是謂天；落馬首，穿牛鼻，是謂人。故曰：無以人滅天，無以故滅命，無以得殉名。謹守而勿失，是謂反其真。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Trâu hoặc ngựa có bốn chân, đó là tự nhiên; cột dây vào đầu ngựa và xỏ dây vào mũi trâu, đó là nhân tạo. Cho nên mới nói: đừng lấy cái nhân tạo mà tiêu diệt sự tự nhiên, đừng vì sự việc mà tiêu diệt cái đã định, đừng vì muốn có danh mà chết vì danh. Giữ kỹ chớ quên ba điều ấy chính là quay về chân tính của mình.

158. Đạo ô hồ ẩn nhi hữu chân ngụy? Ngôn ô hồ ẩn nhi hữu thị phi? Đạo ô hồ vãng nhi bất tồn? Ngôn ô hồ tồn nhi bất khả? Đạo ẩn vu tiểu thành, ngôn ẩn vu vinh hoa. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

道惡乎隱而有真偽？言惡乎隱而有是非？道惡乎往而不存？言惡乎存而不可？道隱于小成，言隱于榮華。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Đạo bị che lấp nơi đâu, khiến có chân và ngụy? Lời bị che lấp nơi đâu, khiến có thị và phi? Đạo đi đâu khiến nó không còn nữa? Lời ở đâu khiến nó không sao hiểu được? Đạo bị sự vụn vặt che lấp. Lời bị sự hoa mỹ sáo rỗng che lấp.

08 - TU LUYỆN 修 煉 – DƯỠNG THÂN 養 身

159. Tâm giả, nhất thân chi chủ thần chi soái dã, tĩnh nhi sinh huệ hĩ, động tắc sinh hôn hĩ. Học đạo chi sơ, tại vu phóng tâm ly cảnh, nhập vu hư vô tắc hợp vu đạo yên. [Đạo Xu, Tọa Vong thiên thượng]

心者，一身之主神之帥也，靜而生慧矣，動而生昏矣。學道之初，在于放心離境，入于虛無則合于道焉。《道樞 • 坐忘篇上》

【Dịch】Tâm là chủ của thân, thống lãnh thần. Tĩnh thì sinh trí huệ, động thì sinh hôn ám. Người bắt đầu học đạo, cần buông xả tâm, lìa ngoại cảnh, thì mới nhập vào hư vô, tức là hợp với đạo.

160. Tâm giả, phù thí mục yên, tiêm hào nhập mục tắc vị hữu năng an giả dã. Ngưu mã gia súc dã, túng chi bất mục tắc hãn đột nan ngự, ưng dao dã điểu, nhất vi hệ bạn tắc tự nhiên điều thục, ngô chi tâm diệc do thị dư? [Đạo Xu, Tọa Vong thiên thượng]

心者，夫譬目焉，纖毫入目則未有能安者也。牛馬家畜也，縱之不牧則悍突難馭，鷹鷂野鳥，一為系絆則自然調熟，吾之心亦猶是歟？《道樞 • 坐忘篇上》

【Dịch】Bàn về tâm, có thể lấy mắt làm thí dụ. Hễ một vật tế vi lọt vào mắt là ta cảm thấy rất khó chịu. Trâu và ngựa là gia súc. Hễ thả lỏng chúng, không chăn giữ, ắt chúng sẽ hung hãn lung tung, khó cỡi. Chim ưng, chim

dao là loài hoang dã. Nếu cột trói chúng, lâu ngày ta sẽ khiến chúng thuần thục. Tâm ta cũng như thế thôi.

161. Học đạo chi sơ, yếu tu an tọa, thu tâm ly cảnh, trụ vô sở hữu, bất trước nhất vật, tự nhập hư vô, tâm nãi hợp đạo. [...] Sở hữu kế niệm, tòng vọng tâm sinh, nhược khô thể hôi tâm, tắc vạn bệnh câu mẫn. [Đạo Xu, Tọa Vong thiên thượng]

學道之初，要須安坐，收心離境，住無所有，不著一物，自入虛無，心乃合道。……所有計念，從妄心生，若枯体灰心，則萬病俱泯。《道樞 • 坐忘篇上》

【Dịch】Bước đầu học đạo, cần phải ngồi yên, thu tâm, lìa ngoại cảnh, trụ vào chỗ không có, tâm không nghĩ đến một vật gì, như vậy tự nhiên sẽ nhập cõi hư vô, tâm sẽ hợp đạo. [...] Những toan tính và tạp niệm là do vọng tâm sinh ra. Nếu thân như cây khô, lòng như tro lạnh, thì muôn bệnh ắt sẽ hết sạch.

162. Chính tâm tắc dũng sĩ dã, nhân trí quan sát tắc lợi binh dã, ngoại lụy tất trừ tắc chiến thắng dã. Trạm nhiên thường lạc tắc vinh lộc dã. Ngô bất vi thử quan, thị do ngộ địch khí giáp nhi đào. phản thụ kỳ cữu hĩ. Thị dĩ định giả trí đạo chi sơ cơ, tập tĩnh chi thành công, trì an chi tất sự dã. [Đạo Xu, Tọa Vong thiên thượng]

正心則勇士也，因智觀察則利兵也，外累悉除則戰勝也，湛然常樂則榮祿也，吾不為此觀，是猶遇敵棄甲而逃

，反受其咎矣。是以定者致道之初基，習靜之成功，持安之畢事也。《道樞 • 坐忘篇上 》

【Dịch】Ai làm cho tâm thuần chính mới là bậc dũng sĩ. Vận dụng trí huệ để quan sát, đó là binh khí sắc bén. Lòng thanh tĩnh thường lạc, đó là vinh hoa phúc lộc. Nếu ta không dùng trí huệ để quan sát, khác gì gặp quân địch thì ném binh khí mà chạy trốn; kết cục thay vì tốt thì lại xấu. Cho nên, an định tức là cơ sở của sự đạt đạo, là sự thành công của việc luyện tập thanh tĩnh. Giữ được an định, việc gì cũng xong.

163. Tu đạo thành chân giả, tất tiên khử tà tịch chi hành, ngoại sự bất can vu tâm, đoan tọa nội quán, niệm khởi tắc diệt chi. [Đạo Xu, Tọa Vong thiên thượng]

修道成真者，必先去邪僻之行，外事不干于心，坐內觀，念起則滅之。《道樞 • 坐忘篇上》

【Dịch】Người tu đạo để thành chân nhân, trước hết phải dứt bỏ các hành vi tà vạy, việc đời chớ bận lòng, phải ngồi ngay ngắn, quán xét nội tâm, hễ một ý niệm nào phát khởi thì diệt nó ngay.

164. Chế nhi vật trước, phóng nhi bất động, thị vi chân định giả dã. [Đạo Xu, Tọa Vong thiên thượng]

制而勿著，放而不動，是為真定者也。《道樞 • 坐忘篇上》

【Dịch】 Khống chế tâm nhưng đừng chấp trước, buông xả tâm nhưng đừng vọng động, đó là sự an định chân chính.

165. Định trung cầu huệ tắc thương vu định, định tắc vô huệ hĩ. Định phi cầu huệ nhi huệ tự sinh giả dã. [Đạo Xu, Tọa Vong thiên thượng]

定中求慧則傷于定，定則無慧矣。定非求慧而慧自生者也。《道樞 • 坐忘篇上》

【Dịch】Khi nhập định mà mong cầu huệ, ắt sẽ làm hại định, định đó sẽ không phát sinh huệ. Khi nhập định mà chẳng mong cầu huệ, thì huệ sẽ phát sinh.

166. Tĩnh tư kỳ chân, tắc chúng diệu cảm hội; nội quán hình ảnh, tắc thần khí trường tồn; thể hiệp đạo đức, tắc vạn thần chấn phục, họa diệt cửu âm, phúc sinh thập phương. [Tam Động Châu Nang, Tọa Vong Tinh Tư Phẩm]

靜思期真，則眾妙感會；內觀形影，則神氣長存；体洽道德，則萬神震伏，禍滅九陰，福生十方。《三洞珠囊 • 坐忘精思品》

【Dịch】Trong thời kỳ tĩnh tọa cầu chân, mọi điều kỳ diệu sẽ cảm ứng mà hội tụ; ta nội quán hình ảnh chư thần trong thân thể thì khí của các thần sẽ trường tồn; hình thể ta sẽ dung hợp đạo đức, như vậy mọi thần linh sẽ quy phục ta; ta sẽ không bị tai hoạ nơi cõi âm ti, mà hưởng phúc lạc nơi nơi.

167. Câu hồn môn, chế phách hộ, danh viết ác cố, dữ hồn phách an môn hộ dã. Thử cố tinh minh mục, lưu niên hoàn hồn chi pháp, nhược năng chung nhật ác chi, tà khí bách độc bất đắc nhập. [Vân Cấp Thất Thiêm, Đạo Dẫn Án Ma]

拘魂門，制魄戶，名曰握固，與魂魄安門戶也。此固精明目，留年還魂之法，若能終日握之，邪氣百毒不得入。《雲笈七簽 • 導引按摩》

【Dịch】Khống chế nẻo ra vào của hồn và phách, gọi là «nắm chặt» (ác cố), kỳ thực là giữ cho hồn phách yên chỗ cửa nẻo đó. Đó là cách làm cho hồn trở về để giữ chắc tinh khí, làm cho mắt sáng, và trường thọ. Nếu suốt ngày thi hành phép «nắm chặt» (ác cố) thì tà khí và trăm thứ độc hại không xâm nhập được ta.

168. Tồn tưởng giả hà dã? Tồn giả, tồn ngã chi thần dã; tưởng giả, tưởng ngã chi thân dã. Phù hà dĩ năng nhiên hồ? Bế mục tắc tự kiến kỳ mục dã, thu tâm tắc tự kiến kỳ tâm dã. Tâm mục giai bất ly vu thân, bất thương vu thần, thử kỳ tiệm dã. Phàm nhân chung nhật thị tha nhân, tắc tâm diệc ngoại tẩu hĩ; chung nhật nhi tiếp tha sự, tắc mục diệc ngoại chiêm hĩ. Doanh doanh chi phù quang, vị thường phục chiếu, an đắc bất tật thả yểu da? [Đạo Xu, Tọa Vong thiên thượng]

存想者何也？存者，存我之神也；想者，想我之身也。夫何以能然乎？閉目則自見其目也，收心則自見其心也。心目皆不離于身，不傷于神，此其漸也。凡人終日視他人，則心亦外走矣；終日而接他事，則目亦外瞻矣。

營營之浮光，未嘗復照，安得不疾且夭耶？《道樞 • 坐忘篇上》

【Dịch】Tồn tưởng là gì? Tồn là bảo tồn thần của ta, tưởng là tưởng nghĩ đến thân của ta. Làm sao đạt được điều đó? Nhắm mắt lại thì thấy được mục quang của mình, thu tâm lại thì thấy được tâm cảnh của mình. Tâm cảnh và mục quang đều không lìa thân, thì không làm hại thần, việc này dần dần sẽ đạt được. Kẻ phàm suốt ngày chỉ nhìn người khác, tâm họ ắt bôn tẩu ra ngoài; suốt ngày chỉ tiếp đãi sự vật bên ngoài, mắt họ cũng chỉ nhìn ra ngoài. Cái ánh sáng rực rỡ [của Đạo] chưa từng chiếu ngược vào trong thì làm sao mà họ tránh được bệnh tật và chết yểu?

169. Huy chi thể, truất thông minh, ly hình khử trí, đồng vu đại thông, thử vị tọa vong. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

墮支体，黜聰明，離形去智，同于大通，此謂坐忘。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Phế trừ [sự liên hệ với] thân mình và tứ chi, truất bỏ thông minh, lìa hình thể vật chất, bỏ tri thức, để đồng nhất với đại đạo. Đó gọi là phép tọa vong.

170. Lập ngã giả tất tự hồ vô ngã giả, ngụy hồ trần muội, tỳ hồ vật tế, chấp hồ ngã giả, hại đạo giả dã. Cố vật ngã câu vong nhi vi nhất, nhất hựu diệt chi nhi nhập vu vô chi vực, hoát nhi đạt, huệ nhi thông, thân vô tương dã, tâm vô tư dã, ngã tính chi suất khả dĩ trí đạo, chấp chi nhi vật bất năng đoạt, thủ chi nhi ngoại bất năng đạo hĩ. [Đạo Xu, Huyền Trục thiên]

立我者必自乎無我者，偽乎塵昧，疵乎物蔽，執乎我者，害道者也。故物我俱忘為一，一又滅之而入于無之域，豁而達，慧而通，身無相也，心無思也，我性之率可以致道，執之而物不能奪，守之而外不能盜矣。《道樞 • 玄軸篇》

【Dịch】Muốn lập chân ngã cần phải vô ngã. Cái chân ngã của ta bị sự mông muội trần thế làm cho giả dối, bị ngoại vật làm cho tỳ vết, bị giả ngã làm cho chấp trước, tức là những thứ làm hại đạo vậy. Do đó, ta và vật phải quên hết để hợp thành một. Rồi phải tiêu diệt cái một ấy để nhập cảnh giới hư vô, bấy giờ sẽ hoát nhiên giác ngộ, trí huệ thông đạt, thân thể vô hình tướng, tâm không tư lự, tính của ta sẽ đạt đạo. Bám vào nó mà ngoại vật không đoạt được, giữ lấy nó mà thế lực bên ngoài không cướp được.

171. Xuy hu hô hấp, thổ cố nạp tân, hùng kinh điểu thân, vi thọ nhi dĩ hĩ. Thử đạo dẫn chi sĩ, dưỡng hình chi nhân, Bành Tổ thọ khảo giả chi sở hiếu dã. [Trang Tử, Khắc Ý]

吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣；此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。《莊子 • 刻意》

【Dịch】Hít thở dài sâu; nhả hơi cũ, hít vào hơi mới; đu treo mình lên như gấu; duỗi mình như chim để sống lâu. Đó chỉ là cách thức mà kẻ sĩ đạo dẫn và bọn luyện

dưỡng thân thể ưa thích để được sống lâu như ông Bành Tổ.

172. Phàm hành khí dĩ tỵ nạp khí, dĩ khẩu thổ khí. Vi nhi dẫn chi, danh viết trường tức. Nạp khí hữu nhất, thổ khí hữu lục. Nạp khí nhất giả, vị hấp dã. Thổ khí lục giả, vị xuy, hô, hi, ha, hư, hứ, giai xuất khí dã. Phàm nhân chi tức, nhất hô nhất tức nguyên hữu, thử số dục vi trường tức. Thổ khí chi pháp, thời hàn khả xuy, thời ôn khả hô. Ủy khúc trị bệnh, xuy dĩ khử nhiệt, hô dĩ khử phong, hi dĩ khử phiền, ha dĩ hạ khí, hư dĩ tán trệ, hứ dĩ giải cực. [Vân Cấp Thất Thiêm, Phục Khí Liệu Bệnh]

凡行氣以鼻內氣，以口吐氣。微而引之，名曰長息。內氣有一，吐氣有六。內氣一者，謂吸也。吐氣六者，謂吹，呼，唏，呵，噓，咽，皆出氣也。凡人之息，一呼一息元有，此數欲為長息。吐氣之法，時寒可吹，時溫可呼。委曲治病，吹以去熱，呼以去風，唏以去煩，呵以下氣，噓以散滯，咽以解極。《雲笈七簽 • 服氣療病》

【Dịch】Nói chung, hành khí là lấy mũi nạp khí vào, lấy miệng nhả khí ra. Việc này tiến hành nhẹ nhàng, gọi là hơi thở dài (trường tức). Nạp khí có một cách, còn nhả khí có 6 cách. Một cách nạp khí là hít hơi vào. Sáu cách nhả khí là: xuy, hô, hi, ha, hư, hứ; đều là cho hơi ra. Thở ra một, hít vô một y như cách thở xưa nay, nhưng thời gian phải lâu. Cách nhả khí thì: trời lạnh ta dùng xuy, trời ấm ta dùng hô. Khi bệnh, ta dùng xuy để

khử nhiệt, dùng hô để khử gió, dùng hi để giải phiền, dùng ha để hạ khí, dùng hư để trừ mệt nhọc.

173. Lục khí giả hư ha hứ xuy hô hi thị dã. Khí các thuộc nhất tạng, dư nhất khí thuộc tam tiêu. Hứ thuộc phế, phế chủ tỵ. Hữu hàn nhiệt bất hòa cập lao cực, y hứ thổ nạp kiêm lý bì phu sang giới hữu thử tật tắc y trạng lý chi lập dũ dã. Ha thuộc tâm, tâm chủ thiệt. Khẩu can thiệt sáp, khí bất thông cập ngữ tà khí, ha dĩ khử chi. Đại nhiệt đại khai khẩu, tiểu nhiệt tiểu khai khẩu. [...] Hô thuộc tỳ, tỳ chủ trung cung. Như vi nhiệt bất hòa, phúc vị trướng mãn khí, muộn bất duệ dĩ hô tự khí lý chi. Xuy thuộc thận, thận chủ nhĩ. Yêu đổ lãnh, Dương đạo suy, dĩ xuy tự khí lý chi. Hi thuộc tam tiêu. Tam tiêu bất hòa, hi dĩ trị chi. Khí tuy các hữu sở trị, đản ngũ tạng tam tiêu, lãnh nhiệt lao cực phong tà bất điều đô thuộc vu tâm. Tâm chủ ha, ha sở trị chư tật giai dũ bất tất lục khí dã. Hư thuộc can, can chủ mục. Xích thũng hôn huyễn đẳng giai dĩ hư trị chi. [Vân Cấp Thất Thiêm]

六氣者噓呵咽吹呼嘻是也，氣各屬一藏，餘一氣屬三焦。咽屬肺，肺主鼻。有寒熱不和及勞極。依咽吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立愈也。呵屬心，心主舌。口乾舌澀氣不通及語邪氣。呵以去之。大熱大開口，小熱小開呵若須作意是宜理之。呼屬脾。脾主中宮。如微熱不和腹胃脹滿氣悶不洩以呼字氣理之。吹屬腎，腎主耳，腰肚冷，陽道衰，以吹字氣理之。嘻屬三焦。三焦不和，嘻以治之氣雖各有所治，但五藏三焦，冷熱勞極風邪不調都屬于心。心主呵，呵所治諸疾皆愈不必六氣

也。噓屬肝，肝主目。赤腫昏眩等皆以噓治之。《雲笈七簽》

【Dịch】Lục khí là [thở 6 chữ] hư, ha, hứ, xuy, hô, hi. Mỗi khí [trong 5 khí] thuộc một tạng, còn khí thứ 6 thì thuộc tam tiêu. Hứ thuộc phổi, phổi là chủ của mũi. Nếu lạnh nóng không điều hòa và quá lao nhọc thì hãy theo cách thở chữ hứ, cũng đồng trị mụn nhọt ghẻ lở ngoài da, nếu có bệnh này thì cứ theo bệnh trạng mà trị thì khỏi ngay. Ha thuộc tim, tim là chủ của lưỡi. Nếu miệng khô lưỡi nhám, khí không thông và nói chuyện có mùi hôi, thì lấy ha để trừ bệnh. Nóng nhiều thì mở miệng lớn, nóng ít thì mở miệng nhỏ. [...] Hô thuộc tỳ, tỳ là chủ của trung cung. Xuy thuộc thận, thận là chủ của tai. Nếu thắt lưng và bụng lạnh, Dương đạo suy, thì lấy cách thở chữ xuy để trị. Hi thuộc tam tiêu, tam tiêu không điều hòa,thì ấy cách thở chữ hi để trị. Khí tuy mỗi thứ có cách trị riêng nhưng ngũ tạng và tam tiêu bị lạnh nóng hay lao nhọc quá hay bị gió độc không điều hòa đều thuộc về tim. Tim có cách thở chủ yếu là ha. Ha chủ trị hết các bệnh tật, không nhất thiết phải thở hết 6 chữ. Hư thuộc gan, gan là chủ của mắt. Đỏ phù [thân thể] mờ mịt [tinh thần] v.v. đều lấy cách thở chữ hư để trị.

174. Phù thổ cố nạp tân giả, nhân khí dĩ trưởng khí, nhi khí tại suy tắc nan trường cửu dã. Phục thực thảo dược giả, do huyết dĩ ích huyết, nhi huyết thùy kiệt giả tắc nan ích. [Cát Hồng, Bão Phác Tử]

夫吐故納新者，因氣以長氣，而氣在衰則難長久也。服食草藥者，由血以益血，而血垂竭者則難益。《葛洪 • 抱朴子》

【Dịch】Cái gọi là nhả hơi cũ nạp hơi mới chính là lấy cái khí bên ngoài để tăng trưởng cái khí bên trong. Nếu nguyên khí của ta mà suy, sinh mệnh ta khó mà kéo dài được. Dùng thảo dược là dùng chất bổ dưỡng từ cây cỏ rễ lá để bồi bổ máu huyết. Nếu máu huyết của ta suy kiệt thì cũng khó mà bồi bổ được.

175. Can nhược hư thời dụng mục trừng tinh, phế tri hứ khí song thủ kính, tâm ha đỉnh thượng liên xoa thủ, thận xuy bão thủ tất đầu bình, tỳ bệnh hô thời tu nhiếp khẩu, tam tiêu khách nhiệt ngọa hi ninh. [Lãnh Khiêm, Tu Linh Yếu Chỉ]

肝若噓時用目瞪睛，肺知咽氣雙手擎，心呵頂上連叉手，腎吹抱取膝頭平，脾病呼時須攝口，三焦客熱臥嘻寧。《冷謙 • 修齡要旨》

【Dịch】 Trị gan thì thở ra theo hư, mắt trợn trừng. Trị phổi thì thở ra theo hứ, hai tay nâng lên cao. Trị tim thì thở ra theo ha, hai bàn tay đan các ngón đặt tên đỉnh đầu. Trị thận thì thở ra theo xuy, lòng bàn tay ôm đầu gối và hai đầu gối nằm ngang. Trị tỳ thì thở ra theo hô, mà ngậm miệng. Trừ nóng bên ngoài xâm nhập tam tiêu thì nằm thở ra theo hi để yên ổn.

176. Hoặc khuất thân, hoặc phủ ngưỡng, hoặc hành ngọa, hoặc ỷ lập, hoặc trịch trục, hoặc từ bộ, hoặc ngâm hoặc tức, giai đạo dẫn dã. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Biệt Chỉ]

或屈伸，或俯仰，或行臥，或倚立，或躑躅，或徐步，或吟或息，皆導引也。《葛洪 • 抱朴子 • 別旨》

【Dịch】Hoặc co và duỗi, hoặc cúi và ngẩng, hoặc đi và nằm, hoặc dựa và đứng thẳng, hoặc đi đứng dùng dằng, hoặc đi từ từ, hoặc ngâm nga và lặng thinh, tất cả đều là phép đạo dẫn.

177. Đạo dẫn chi pháp, thâm năng ích nhân diên niên. Dữ điều khí tương tu, lịnh huyết mạch thông, trừ bách bệnh. [Vân Cấp Thất Thiêm, Đạo Dẫn Tạp Thuyết]

導引之法，深能益人延年。與調氣相須，令血脈通，除百病。《雲笈七簽 • 導引雜說》

【Dịch】Phép đạo dẫn rất có ích cho ta sống lâu. Nó và phép điều khí bổ túc nhau, khiến cho huyết mạch thông suốt, trừ được trăm thứ bệnh.

178. Phù nhân sở dĩ tử giả, chư dục sở tổn dã, lão dã, bách bệnh sở hại dã, độc ác sở trúng dã, tà khí sở thương dã, phong lãnh sở phạm dã. Kim đạo dẫn hành khí, hoàn tinh bổ não, thực ẩm hữu độ, hưng cư hữu tiết, tương phục dược vật, tư thần thủ nhất, trụ thiên cấm giới, đái bội phù ấn, thương sinh chi đồ nhất thiết viễn chi, như thử tắc thông, khả dĩ miễn thử lục hại. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Chí Lý]

夫人所以死者，諸欲所損也，老也，百病所害也，毒惡所中也，邪氣所傷也，風冷所犯也。今導引行氣，還精

補腦，食飲有度，興居有節，將服藥物，思神守一，柱天禁戒，帶佩符印，傷生之徒一切遠之，如此則通，可以免此六害。《葛洪 • 抱朴子 • 至理》

【Dịch】Sở dĩ con người chết là do các dục vọng làm hại, do lão hoá, do trăm bệnh làm hại, do trúng chất độc, do tà khí làm hại, do gió lạnh xâm nhập. Ngày nay người ta luyện đạo dẫn hành khí, hoàn tinh bổ não, ẩm thực điều độ, làm việc và nghỉ ngơi chừng mực, dùng thuốc bổ dưỡng, tồn thần thủ nhất, giữ gìn giới cấm, mang đeo phù ấn, xa lánh bọn xấu làm hại sinh mệnh ta, nếu thông suốt được các điều ấy thì mới tránh được sáu nguyên do gây hại đã nói trên.

179. Phục dược tuy vi trường sinh chi bản, nhược năng kiêm hành khí giả, kỳ ích thậm tốc. Nhược bất năng đắc dược, đản hành khí nhi tận kỳ lý giả, diệc đắc sổ bách tuế. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Chí Lý]

服藥雖為長生之本，若能兼行氣者，其益甚速。若不能得藥，但行氣而盡其理者，亦得數百歲。《葛洪 • 抱朴子 • 至理》

【Dịch】Phục dược (dùng thuốc) tuy là cơ sở của thuật trường sinh, nhưng nếu có thể cùng luyện thêm hành khí, thì ích lợi của nó càng thêm nhanh chóng. Nếu không kiếm được thuốc mà chỉ luyện hành khí thôi, nhưng ta luyện hành khí đúng theo lý thuyết, thì cũng có thể sống vài trăm tuổi.

180. Sơ học hành khí, tỵ trung dẫn khí nhi bế chi, âm dĩ tâm sổ, chí nhất bách nhị thập, nãi dĩ khẩu vi thổ chi. Cập dẫn chi, giai bất dục lịnh kỷ nhĩ văn kỳ khí xuất nhập chi thanh. Thường lịnh nhập đa xuất thiểu, dĩ hồng mao trước tỵ khẩu chi thượng, thổ khí nhi hồng mao bất động vi hầu dã. Tiệm tập chuyển tăng kỳ tâm sổ, cửu cửu khả dĩ chí thiên. Chí thiên tắc lão giả cánh thiểu, nhật hoàn nhất nhật hĩ. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Thích Trệ]

初學行氣，鼻中引氣而閉之，陰以心數，至一百二十，乃以口微吐之。及引之，皆不欲令己耳聞其氣出入之聲。常令入多出少，以鴻毛著鼻口之上，吐氣而鴻毛不動為候也。漸習轉增其心數，久久可以至千。至千則老者更少，日還一日矣。《葛洪 • 抱朴子 • 釋滯》

【Dịch】Lúc ta mới học hành khí, hít khí bằng mũi rồi bế khí. Im lặng đếm 120 nhịp tim đập thì nhả nó ra chút ít bằng miệng. Khi hít thở, chớ để tai nghe thấy âm thanh của hơi thở mình ra vào. Thường phải luôn hít vào nhiều, thở ra ít. Lấy chiếc lông hồng đặt trước mũi và miệng, hơi thở ra không làm nó động đậy. Luyện tập dần, rồi tăng thời gian bế khí lâu đến một ngàn nhịp tim. Một khi bế khí đạt được một ngàn nhịp tim, thì ta cải lão hoàn đồng từng ngày một.

181. Phù hành khí đương dĩ sinh khí chi thời, vật dĩ tử khí chi thời dã. Cố viết tiên nhân phục lục khí, thử chi vị dã. Nhất nhật nhất dạ hữu thập nhị thời, kỳ tòng bán dạ dĩ chí nhật trung lục thời vi sinh khí, tòng nhật trung chí dạ bán lục thời vi tử khí. Tử khí chi thời, hành khí vô ích dã. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Thích Trệ]

夫行氣當以生氣之時，勿以死氣之時也。故曰仙人服六氣，此之謂也。一日一夜有十二時，其從半夜以至日中六時為生氣，從日中至夜半六時為死氣。死氣之時，行氣無益也。《葛洪 • 抱 朴子 • 釋滯》

【Dịch】Ta phải hành khí vào mỗi giờ khi khí sống, đừng hành khí khi khí chết. Cho nên mới nói tiên nhân phục lục khí. Trọn mỗi ngày lẫn đêm có 12 giờ [đôi]. 6 giờ từ nửa đêm đến giữa trưa là lúc khí sống; từ giữa trưa đến nửa đêm là lúc khí chết. Khi khí chết, hành khí vô ích.

182. Hựu nghi tri phòng trung chi thuật, sở dĩ nhĩ giả, bất tri âm dương chi thuật, lũ vi lao tổn, tắc hành khí nan đắc lực dã. Phù nhân tại khí trung, khí tại nhân trung, tự thiên địa chí vu vạn vật, vô bất tu khí dĩ sinh giả dã. Thiện hành khí giả, nội dĩ dưỡng thân, ngoại dĩ khước ác. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Chí Lý]

又宜知房中之術，所以爾者，不知陰陽之術，屢為勞損，則行氣難得力也。夫人在氣中，氣在人中，自天地至于萬物，無不須氣以生者也。善行氣者，內以養身，外以卻惡。《抱朴子 • 至理》

【Dịch】Người ta cũng phải biết thuật phòng trung để đạt được số năm sống lâu thêm đó. Nếu không biết thuật âm dương nam nữ, mà cứ lũ lượt làm hao tổn tinh khí, tất sẽ khó có đủ sức lực để vận hành khí. Người ở trong khí, khí ở trong người. Từ trời đất cho đến vạn vật, chẳng có thứ nào không có khí mà sống

cả. Kẻ giỏi hành khí, bên trong là dưỡng thân, bên ngoài là trừ khử tà ác tấn công mình.

183. Hành khí chi pháp, mật thị bế hộ, minh mục cương ngọa, chẩm cao tam thốn, vô văn vô kiến vô tư, bất động hỉ nộ ưu hoạn, bế khí sổ tức. Sơ thời tam tức, ngũ tức, cửu tức, ... chí vu thiên tắc cận hồ tiên hĩ. [Vân Cấp Thất Thiêm, quyển 33]

行氣之法，密視閉戶，瞑目僵臥，枕高三寸，無聞無見無思，不動喜怒憂患，閉氣數息。初時三息，五息，九息，… 至于千則近乎仙矣。《雲笈七簽 • 卷三十三》

【Dịch】Khi hành khí phải đóng cửa để người khác không thấy, mắt nhắm, nằm im, gối cao 3 thốn, không nghe, không thấy, không nghĩ ngợi, không xúc động vui giận lo buồn, bế khí (nín hơi) và đếm hơi thở. Ban đầu bế khí lâu 3 nhịp tim, rồi tới 5, tới 9, v.v... Bế khí lâu tới 1000 nhịp tim là gần thành tiên.

184. «Phục khí kinh» viết: Đạo giả, khí dã, bảo khí tắc đắc đạo, đắc đạo tắc trường tồn. [Vân Cấp Thất Thiêm, quyển 32]

服氣經曰:道者氣也，保氣則得道，得道則長存。《雲笈七簽 • 卷三十二》

【Dịch】Sách Phục Khí Kinh nói: «Đạo là khí, bảo tồn được khí là đắc đạo, đắc đạo thì trường tồn.»

185. Phàm hành khí dục trừ bách bệnh, tuỳ sở tại tác niệm chi, đầu thống niệm thống, túc thống niệm túc, hòa khí trú công chi, tòng thời chí thời, tiện tự tiêu hĩ. [Vân Cấp Thất Thiêm, Phục Khí Liệu Bệnh]

凡行氣欲除百病，隨所在作念之，頭痛念痛，足痛念足，和氣住攻之，從時至時，便自消矣。《雲笈七簽 • 服氣療病》

【Dịch】Nói chung, muốn thông qua hành khí để trừ bách bệnh, thì phải dùng ý niệm mà nghĩ đến chỗ bị bệnh. Đau ở đầu thì nghĩ đến đầu, đau ở chân thì nghĩ đến chân. Rồi vận khí tấn công chỗ đó. Trị liệu như vậy một thời gian thì bệnh sẽ hết.

186. Dục cầu thần tiên, duy đương đắc kỳ chí yếu, chí yếu giả tại vu bảo tinh hành khí, phục nhất đại dược tiện túc, diệc bất dụng đa dã. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Thích Trệ]

欲求神仙，唯當得其至要，至要者在于寶精行氣，服一大藥便足，亦不用多也。《抱朴子 • 釋滯》

【Dịch】Muốn thành thần tiên, chỉ cần có bí quyết luyện tập cơ bản nhất, đó là phải trân quý tinh khí, hành khí, và dùng đại dược (kim đan). Vậy là đủ, không cần dùng nhiều.

187. Hành khí hoặc khả dĩ trị bách bệnh, hoặc khả dĩ nhập ôn dịch, hoặc khả dĩ chỉ sang huyết, hoặc khả dĩ cư thủy trung, hoặc khả dĩ hành thủy thượng, hoặc khả

dĩ tịchcơ khát, hoặc khả dĩ diên niên mệnh hĩ. Kỳ đại yếu giả, thai từc nhi dĩ. Đắc thai tức giả, năng bất dĩ tỵ khẩu hư hấp, như tại bào thai chi trung, tắc đạo thành hĩ. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Thích Trệ]

行氣或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止瘡血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟飢渴，或可以延年命矣。其大要者胎息而已。得胎息者能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。《葛洪 • 抱朴子 • 釋滯》

【Dịch】Hành khí giúp ta trị được bách bệnh, không cần trốn tránh ôn dịch, làm mê được hổ và rắn độc, cầm được vết thương không chảy máu, có thể ở trong nước và đi trên mặt nước, không bị đói khát, và kéo dài tuổi thọ. Nhưng điều quan trọng nhất của hành khí chỉ là thực hiện được thai tức. Ai đạt được thai tức, nghĩa là không dùng mũi và miệng mà vẫn thở được giống như bào thai trong tử cung, thì sẽ đắc đạo.

188. Nhân chi sở thủ uý giả, nhẫm tịch chi thượng, ẩm thực chi gian, nhi bất tri vi chi giới giả, quá dã. [Trang Tử, Đạt Sinh]

人之所取畏者，衽席之上，飲食之間，而不知為之戒者，過也。《莊子 • 達生》

【Dịch】Chỗ đáng sợ của con người là chuyện chăn gối và ẩm thực vô độ mà không biết răn mình, thực là lầm lỗi vậy.

189. Tĩnh nhiên khả dĩ bổ bệnh, tý diệt khả dĩ hưu lão, ninh khả dĩ chỉ cự. [Trang Tử, Ngoại Vật]

靜然可以補病，眥可以休老，寧可以止遽。《莊子 • 外物》

【Dịch】Tĩnh tâm có thể điều dưỡng bệnh tật, xoa đuôi mắt để phòng ngừa lão suy, trấn tĩnh để chận đứng sự bồn chồn sợ hãi.

190. Tự xá chi hạ bất khả dĩ tọa, ỷ tường chi bàng bất khả dĩ lập. [Hoài Nam Tử, Thuyết Sơn Huấn]

沮舍之下不可以坐，倚牆之旁不可以立。《淮南子• 說山訓》

【Dịch】Không thể ngồi trong căn nhà hư nát; không thể đứng cạnh tường vách nghiêng xiêu.

09 - TU KỶ 修 己 – ĐÃI NHÂN 待 人

191. Xí giả bất lập, khóa giả bất hành. Tự hiện giả bất minh; tự thị giả bất chương; tự phạt giả vô công; tự căng giả bất trường. Kỳ ư Đạo dã, viết dư thực chuế hành, vật hoặc ố chi. Cố hữu Đạo giả bất xử. [Đạo Đức Kinh, chương 24]

企者不立 ； 跨者不行 ； 自見者不明 ； 自是者不彰 ； 自伐者無功;自矜者不長。其於道也，曰餘食贅行，物或惡之，故有道者不處。《道德經 • 第二十四章》

【Dịch】 Nhón chân lên, không đứng được. Xoạc chân ra không đi được. Tự coi là sáng nên không sáng. Tự xem là phải nên không hiển dương. Tự kể công nên không có công. Tự khoe mình nên không trường tồn. Về phương diện Đạo mà nói, đó là các thứ thừa thải. Có người ghét chúng. Nên người có Đạo không màng.

192. Tri nhân giả trí, tự tri giả minh. Thắng nhân giả hữu lực, tự thắng giả cường. Tri túc giả phú, cường hành giả hữu chí. Bất thất kỳ sở giả cửu. Tử nhi bất vong giả thọ. [Đạo Đức Kinh, chương 33]

知人者智，自知者明;勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽。《道德經 • 第 33 章》

【Dịch】 Biết người là trí. Biết mình là sáng. Thắng người là kẻ có vũ lực; tự thắng mình là mạnh. Biết đủ thì giàu; Kiên trì là có ý chí. Không đánh mất điểm tựa sẽ vững bền. Chết mà không mất là trường thọ.

193. Vi học nhật ích, vi Đạo nhật tổn. Tổn chi hựu tổn dĩ chí ư vô vi. Vô vi nhi vô bất vi. [Đạo Đức Kinh, chương 48]

為學日益，為道日損。損之又損，至於無為。無為而無不為。《道德經 • 第四十八章》

【Dịch】 Theo đuổi việc học thì ngày một biết thêm; đi theo Đạo thì ngày một bớt đi [nhân dục]. Bớt rồi lại bớt cho đến mức [điềm đạm] vô vi. Vô vi nhưng không có gì là không được làm.

194. Vi vô vi, sự vô sự, vị vô vị. Đại tiểu, đa thiểu; báo oán dĩ đức. Đồ nan ư kỳ dị. Vi đại ư kỳ tế. Thiên hạ nan sự tất tác ư dị. Thiên hạ đại sự tất tác ư tế. Thị dĩ thánh nhân chung bất vi đại, cố năng thành kỳ đại. Phù khinh nặc tất quả tín. Đa dị tất đa nan. Thị dĩ thánh nhân do nan chi, cố chung vô nan. [Đạo Đức Kinh, chương 63]

為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。徒難於其易為大於其細。天下難事，必作於易;天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。夫輕諾必寡信，多易必多難。是以聖人猶難之，故終無難。《道德經 • 第六十三章》

【Dịch】 Hãy hoạt động vô vi; hãy theo sự việc không lăng xăng; hãy thưởng thức thứ vô vị; hãy làm cái bé thành lớn và cái ít thành nhiều; hãy lấy ân đức mà báo oán; hãy ấn định các kế hoạch cho sự hoàn thành của việc khó trước khi nó trở nên khó; hãy làm việc lớn từ lúc nó còn nhỏ. Các việc khó khăn trong thiên hạ, đều bắt đầu từ việc dễ. Các việc lớn trong thiên hạ, đều bắt đầu từ việc nhỏ. Cho nên, thánh nhân vì chưa hề cố gắng tỏ ra vĩ đại mà trở thành vĩ đại. Những kẻ hứa bừa bãi, sẽ khó giữ được lời. Coi cái gì cũng dễ, sẽ gặp nhiều cái khó. Do đó, thánh nhân thậm chí xem gì cũng là khó. Vì lẽ ấy mà cuối cùng không gặp khó.

195. Tri bất tri, thượng. Bất tri tri, bệnh. Phù duy bệnh bệnh, thị dĩ bất bệnh. Thánh nhân bất bệnh, dĩ kỳ bệnh bệnh, thị dĩ bất bệnh. [Đạo Đức Kinh, chương 71]

知不知，上。不知知，病。夫唯病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病。《道德經 • 第七十一章》

【Dịch】Biết mà làm như không biết, thế là hay. Không biết mà làm như biết, thế là dở. Hễ biết cái điều dở ấy là dở tức là không dở. Thánh nhân không dở vì biết điều dở là dở, do đó mà không dở.

196. Giám minh tắc trần cấu bất chỉ, chỉ tắc bất minh dã. Cửu dữ hiền nhân xử tắc vô quá. [Trang Tử, Đức Sung Phù]

鑒明則塵垢不止，止則不明也。久與賢人處則無過。《莊子 • 德充符》

【Dịch】Gương sáng là do bụi không bám. Hễ bụi bám thì gương không sáng nữa. Thân cận với người hiền lâu ngày thì ta sẽ không còn lỗi lầm gì.

197. Vô vi danh thi, vô vi mưu phủ, vô vi sự nhậm, vô vi tri chủ. Thể tận vô cùng, nhi du vô trẫm. Tận kỳ sở thụ hồ thiên nhi vô kiến đắc, diệc hư nhi dĩ! Chí nhân chi dụng tâm nhược kính, bất tương bất nghinh, ứng nhi bất tàng, cố năng thắng vật nhi bất thương. [Trang Tử, Ứng Đế Vương]

無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。体盡無窮，而游無朕。盡其所受乎天而無見得，亦虛而已！至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。《莊子 • 應帝王》

【Dịch】Vô vi làm chủ danh tiếng, chứa mưu lược, tuỳ thuận công việc, và làm chủ trí tuệ. Sự thể hiện của vô vi thì vô cùng nhưng không để lại dấu vết. Người vô vi hoàn thành thiên mệnh với tâm hư vô. Bậc chí nhân dụng tâm như chiếc gương soi, chẳng mong chờ cũng chẳng nghinh đón ai hay vật gì. Phản chiếu người hay vật trước nó, nhưng nó không lưu giữ các hình ảnh đó. Vì thế ngài siêu vượt trên mọi sự vật và không gây hại cho ai.

198. Đại nhân chi hành: bất xuất hồ hại nhân, bất đa nhân ân; động bất vị lợi, bất tiện môn lệ; hoá tài phất tranh, bất đa từ nhượng; sự yên bất tá nhân, bất đa thực hồ lực, bất tiện tham ô; hành thù hồ tục, bất đa tịch dị; vi tại tòng chúng, bất tiện nịnh siểm; thế chi tước lộc bất túc dĩ vi khuyến, lục sỉ bất túc dĩ vi nhục;

tri thị phi chi bất khả vi phân, tế đại chi bất khả vi nghê. văn viết: Đạo nhân bất văn, chí đức bất đắc, đại nhân vô kỷ. [Trang Tử, Thu Thủy]

大人之行:不出乎害人，不多仁恩；動不為利，不賤門隸；貨財弗爭，不多辭讓；事焉不借人，不多食乎力，不賤貪污；行殊乎俗，不多辟異；為在從眾，不賤佞諂；世之爵祿不足以為勸，戮恥不足以為辱；知是非之不可為分，細大之不可為倪。聞曰:道人不聞，至德不得，大人無己。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Bậc đại nhân dù không có hành vi hại người nhưng cũng không khoe nhân và ân; hoạt động dù không vụ lợi nhưng cũng không xem bọn gia nô là hạ tiện; dù không tranh giành hoá tài nhưng cũng không từ nhượng; dù không nhờ người giúp để xong việc nhưng cũng không khoe sự nỗ lực của bản thân và cũng không khinh miệt bọn tham ô; dù đức hạnh khác tục nhưng cũng không khoe mình khác đời; dù lẫn trong đám đông nhưng cũng không khinh miệt bọn dua nịnh. Tước lộc thế gian không làm ông xiêu lòng; hình phạt và sỉ nhục của đời không làm nhục được ông. Ông biết rằng điều đúng với điều sai không phân biệt được; điều tế vi với điều vĩ đại không có tiêu chuẩn gì. Nghe nói rằng: bậc có đạo thì vô danh, bậc chí đức thì bất đắc, bậc đại nhân thì vô kỷ.

199. Chí lễ hữu bất nhân, chí nghĩa bất vật, chí tri bất mưu, chí nhân vô thân, chí tín tịch kim. Triệt chí chi vật, giải tâm chi mậu, khử đức chi lụy, đạt đạo chi tắc. Quý phú hiển nghiêm danh lợi lục giả, bột chí dã; dung

đông sắc lý khí lục giả, mậu tâm dã; ố dục hỉ nộ ai lạc lục giả, lụy đức dã; khử tựu thủ dữ tri năng lực giả, tắc đạo dã. Thử tứ lục giả bất đãng hung trung tắc chính, chính tắc tĩnh, tĩnh tắc minh, minh tắc hư, hư tắc vô vi nhi vô bất vi dã. [Trang Tử, Canh Tang Sở]

至禮有不人，至義不物，至知不謀，至仁無親，至信辟金。徹志之勃，解心之謬，去德之累，達道之塞。貴富顯嚴名利六者，勃志也；容動色理氣意六者，謬心也；惡欲喜怒哀樂六者，累德也；去就取與知能六者，塞道也。此四六者不蕩胸中則正，正則靜，靜則明，明則虛，虛則無為而無不為。《莊子 • 庚桑楚》

【Dịch】Chí lễ thì không kính trọng riêng ai; chí nghĩa thì không phân biệt sự vật; chí trí thì không mưu tính gì; chí nhân thì không tỏ ra thân thiết; chí tín thì không dùng kim tiền thế chấp. Triệt bỏ sự xung động của chí, giải trừ sự sai lầm của tâm, khử bỏ sự hệ lụy của đức, làm thông sự bế tắc của đạo. 6 thứ làm xung động chí là: quý (quý), phú (giàu), hiển (phân biệt rõ), nghiêm (trang nghiêm), danh (danh tiếng), lợi (lợi nhuận). 6 thứ làm tâm sai lầm là: dung (dung mạo), động (động thái), sắc (háo sắc), lý (luận lý), khí (khí), ý (ý). 6 thứ làm lụy đức là: ố (ghét), dục (muốn), hỉ (mừng), nộ (giận), ai (bi ai), lạc (vui sướng). 6 thứ làm bế tắc đạo là: khứ (từ khước), tựu (chấp nhận), thủ (nhận lãnh), dữ (tặng cho), tri (tri kiến), năng (năng lực). Bốn nhóm sáu này nếu không náo động ta thì tâm ta sẽ chính, chính thì tĩnh, tĩnh thì sáng, sáng thì hư không, hư không thì vô vi. Vô vi nhưng không gì mà không được làm.

200. Lâm ngưng kết nhi năng đoán, thao thằng mặc nhi vô tư giả, cán nhân dã. [Cát Hồng, Bão Phác Tử, Phẩm Hạnh]

臨凝結而能斷，操繩墨而無私者，干人也。《抱朴子• 品行》

【Dịch】Gặp việc rắc rối nan giải mà phán đoán được, nắm phép tắc mà không có lòng riêng tư, thế là người tài cán.

201. Phi đạm bạc vô dĩ minh đức, phi ninh tĩnh vô dĩ trí viễn, phi khoan đại vô dĩ kiêm phúc, phi từ hậu vô dĩ hoài chúng, phi bình chính vô dĩ chế đoán. [Hoài Nam Tử, Chủ Thuật Huấn]

非淡薄無以明德，非寧靜無以致遠，非寬大無以兼覆，非慈厚無以懷眾，非平正無以制斷。《淮南子 • 主術訓》

【Dịch】Không đạm bạc thì không thể làm sáng đức, không ninh tĩnh thì không thể tiến xa, không quảng đại thì không thể rải khắp ân trạch, không hiền từ đôn hậu thì không thể an ủi vỗ về chúng dân, không công bình chính trực thì không thể quyết đoán.

202. Thiên trường địa cửu. Thiên địa sở dĩ năng trường thả cửu giả, dĩ kỳ bất tự sinh, cố năng trường sinh. Thị dĩ thánh nhân, hậu kỳ thân nhi thân tiên, ngoại kỳ thân nhi thân tồn. Phi dĩ kỳ vô tư da? Cố năng thành kỳ tư. [Đạo Đức Kinh, chương 7]

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私耶？故能成其私。《道德經 • 第七章》

【Dịch】Trời dài, đất lâu. Trời đất sở dĩ dài lâu chính vì không sống cho mình, vì thế nên trường tồn. Cho nên thánh nhân để thân ở sau [thiên hạ] mà thân ở phía trước [họ]; để thân ra ngoài [phép tắc] mà thân còn. Phải chăng vì vô tư, nên vẫn thành tựu được cái riêng tư?

203. Thánh nhân bất tích. Ký dĩ vi nhân, kỷ dũ hữu. Ký dĩ dữ nhân, kỷ dũ đa. [Đạo đức Kinh, chương 81]

聖人不積，既以為人，己愈有，既以與人，己愈多。《道德經 • 第八十一章》

【Dịch】Thánh nhân không tích trữ. Càng vì người, mình càng có. Càng cho người mình càng thêm nhiều.

204. Phương chu nhi tế vu hà, hữu hư thuyền lai xúc chu, tuy hữu biển tâm chi nhân bất nộ. Hữu nhất nhân tại kỳ thượng, tắc hô trương hấp chi. Nhất hô nhi bất văn, tái hô nhi bất văn, vu thị tam hô da, tắc tất dĩ ác thanh tùy chi. Hướng dã bất nộ nhi kim dã nộ, hướng dã hư nhi kim dã thực. Nhân năng hư kỷ dĩ du thế, kỳ thục năng hại chi! [Trang Tử, Sơn Mộc]

方舟濟于河，有虛船來觸舟，雖有惼心之人不怒。有一人在其上，則呼張歙之。一呼而不聞，再呼而不聞，于

是三呼邪，則必以惡聲隨之。向也不怒而今也怒，向也虛而今也實。人能虛己以游世，其孰能害之！《莊子 • 山木》

【Dịch】Có hai chiếc thuyền cùng đi qua sông, một chiếc là thuyền không người và va vào chiếc kia. Người chủ thuyền kia dù hẹp hòi mấy cũng không nổi giận. Nhưng nếu thuyền nọ có một người, thì chủ thuyền kia sẽ la lên để thuyền nọ dạt ra. Nếu la một tiếng mà người nọ không nghe, thì chủ thuyền la thêm lần nữa, và tiếng la lần thứ ba ắt toàn là lời thoá mạ. Lần trước không giận mà lần này lại giận là vì lần trước thuyền không, lần này thuyền có người. Ai có thể lấy hư tâm mà trải đời, thì không ai hại mình được.

205. Phù dĩ lợi hợp giả, bách cùng họa hoạn hại tương khí dã; dĩ thiên thuộc giả, bách cùng họa hoạn hại tương thu dã. Phù tương thu chi dữ tương khí dịec viễn hĩ, thả quân tử chi giao đạm nhược thủy, tiểu nhân chi giao cam nhược lễ. Quân tử đạm dĩ thân, tiểu nhân cam dĩ tuyệt, bỉ vô cố dĩ hợp giả, tắc vô cố dĩ ly. [Trang Tử, Sơn Mộc]

夫以利合者，迫窮禍患害相棄也；以天屬者，迫窮禍患害相收也。夫相收之與相棄亦遠矣，且君子之交淡若水，小人之交甘若醴。君子淡以親，小人甘以絕，彼無故以合者，則無故以離。《莊子 • 山木》

【Dịch】Vì lợi mà hội tụ, đến khi nghèo túng, hoạn nạn, tai họa, thì sẽ bỏ nhau. Vì thiên tính mà hội tụ, đến khi nghèo túng, hoạn nạn, tai họa, thì sẽ giúp nhau. Giữa đoạn tuyệt và tương trợ khác biệt rất lớn. Sự giao du của người quân tử thì nhạt như nước lã; sự giao du của kẻ tiểu nhân thì ngọt nồng [vồ vập] như rượu ngọt mới cất. Nhưng cái nhạt của người quân tử sẽ dẫn đến thân tình, còn cái ngọt nồng vồ vập của kẻ tiểu nhân sẽ dẫn đến tuyệt giao. Hội tụ vô cớ thì sẽ ly tan vô cớ.

206. Cố thánh nhân hữu sở du, nhi tri vi nghiệt, ước vi giao, đức vi tiếp, công vi thương. Thánh nhân bất mưu, ô dụng tri? Bất chước, ô dụng giao? Vô táng, ô dụng đức? bất hoá, ô dụng thương? Tứ giả, thiên chúc dã. Thiên chúc giả, thiên thực dã. Ký thụ thực vu thiên, hựu ô dụng nhân! Hữu nhân chi hình, vô nhân chi tình. Hữu nhân chi hình, cố quần vu nhân; vô nhân chi tình, cố thị phi bất đắc vu thân. Miểu hồ tiểu tai, sở dĩ thuộc vu nhân dã; ngao hồ thiên tai, độc thành kỳ thiên. [Trang Tử, Đức Sung Phù]

故聖人有所游，而知為孽，約為膠，德為接，工為商。聖人不謀，惡用知？不斫惡用膠？無喪，惡用德？不貨，惡用商？四者，天鬻也。天鬻者，天食也。既受食于天，又惡用人！有人之形，無人之情。有人之形，故群于人；無人之情，故是非不得于身，眇乎小哉，所以屬于人也；謷乎天哉，獨成其天。《莊子 • 德充符》

【Dịch】Thánh nhân đã tiêu dao, nên thấy trí huệ là nghiệt căn, giao ước với người là ràng buộc, đức là thuật giao tiếp, kỹ năng là hàng hoá đổi chác. Thánh nhân chẳng toan tính gì nên đâu cần trí; chẳng trau

chuốt gì nên đâu cần gò bó; chẳng mất nên đâu cần được; chẳng có hàng hoá nên đâu cần mua bán. Bốn điều đó là do trời nuôi (phú bẩm). Trời nuôi tức là lương thực trời cho. Đã được trời phú bẩm, còn thiết gì đến người nữa? Thánh nhân tuy có hình thể như thế nhân, nhưng tâm tình khác thế nhân. Vì có hình thể như thế nhân nên phải chung đụng với họ. Vì tâm tình khác thế nhân, nên không màng chuyện thị phi ở đời. Thánh nhân nhỏ bé vì chung đụng với người nhưng vĩ đại vì đồng thể với trời.

207. Dĩ đức phân nhân vị chi thánh, dĩ tài phân nhân vị chi hiền. Dĩ hiền lâm nhân, vị hữu đắc nhân giả dã; dĩ hiền hạ nhân, vị hữu bất đắc nhân giả dã. [Trang Tử, Từ Vô Quỷ]

以德分人謂之聖，以財分人謂之賢。以賢臨人，未有得人者也；以賢下人，未有不得人者也。《莊子• 徐無鬼》

【Dịch】Chia sẻ đức cho kẻ khác là bậc thánh; chia sẻ tài sản cho người khác là bậc hiền. Lấy cái hiền mà hạ cố xuống kẻ khác thì không được lòng người. Lấy cái hiền mà khiêm hạ trước người khác thì sẽ luôn được lòng người.

208. Dữ vật cùng giả, vật nhập yên; dữ vật thả giả, kỳ thân chi bất năng dung, yên năng dung nhân! Bất năng dung nhân giả vô thân, vô thân giả tận nhân. Binh mạc thảm vu chí, mạc da vi hạ; khấu mạc đại vu âm dương, vô sở đào vu thiên địa chi gian. Phi âm dương tặc chi, tâm tắc sử chi dã. [Trang Tử, Canh Tang Sở]

與物窮者，物入焉；與物且者，其身之下能容，焉能容人！不能容人者無親，無親者盡人。兵莫憯于志，鑌鋼為下；寇莫大于陰陽，無所逃于天地之間。非陰陽賊之，心則使之也。《莊子 • 庚桑楚》

【Dịch】Hễ thấu suốt tận tường sự vật thì chúng quy về ta. Hễ cách trở với sự vật và bản thân ta không dung thứ chúng, thì làm sao ta dung thứ được người? Không thể dung thứ được người thì không ai thân cận. Không ai thân cận là ta bị họ từ tuyệt. Chẳng có binh khí thứ nào tàn khốc bằng ý chí; so với ý chí thì bảo kiếm Mạc Da chỉ là thuộc hạng chót. Chẳng có kẻ trộm cắp nào lớn bằng âm dương; trong cõi trời đất chẳng có nơi nào cho ta chạy thoát khỏi chúng. Chẳng phải âm dương trộm cắp, mà chính tâm ta sai chúng trộm cắp.

209. Phàm nhân tâm hiểm vu sơn xuyên, nan vu tri thiên. Thiên do hữu xuân thu đông hạ đán mộ chi kỳ, nhân giả hậu mạo thâm tình. Cố hữu mạo nguyện nhi ích, hữu trường nhược bất tiếu, hữu thận hoàn nhi đạt, hữu kiên nhi man, hữu hoãn tắc hạn. Cố kỳ tựu nghĩa nhược khát giả, kỳ khử nghĩa giả nhiệt. Cố quân tử viễn sử chi nhi quan kỳ trung, cận sử chi nhi quan kỳ kính, phiền sử chi nhi quan kỳ năng, tốt nhiên vấn yên nhi quan kỳ tri, cấp dữ chi kỳ nhi quan kỳ tín, ủy chi dĩ tài nhi quan kỳ nhân, cáo chi dĩ nguy nhi quan kỳ tiết, tuý chi dĩ tửu nhi quan kỳ tắc, tạp chi dĩ xử nhi quan kỳ sắc. Cửu trưng chí, bất tiếu nhân đắc hĩ. [Trang Tử, Liệt Ngự Khấu]

凡人心險于山川，難于知天。天猶有春秋冬夏旦暮之期，人者厚貌深情。故有貌愿而益，有長若不肖，有慎懁而達，有堅而緩，有緩則釬。故其就義若渴者，其去義若熱。故君子遠使之而觀其忠，近使之而觀其敬，煩使之而觀其能，卒然問焉而觀其知，急與之期而觀其信，委之以財而觀其仁，告之以危而觀其節，醉之以酒而觀其則，雜之以處而觀其色。九徵至，不肖人得矣。《莊子 • 列御寇》

【Dịch】Lòng người nói chung là sâu hiểm hơn sông núi, khó biết hơn trời, vì trời còn có hạn kỳ: xuân, hạ, thu, đông, sớm mai, chiều tối, nhưng người thì bề ngoài kín đáo mà tình cảm sâu thẳm khó dò. Thế nên có nhiều kẻ bề ngoài đôn hậu mà ngầm kiêu căng tự mãn; bề ngoài giỏi giang nhưng bản chất bất tài; bề ngoài thận trọng cố chấp mà thấu tình đạt lý; bề ngoài kiên cường nhưng bản chất nhu nhược; bề ngoài hoà hoãn nhưng bản chất hung hãn. Do đó, nhiều kẻ truy cầu điều nghĩa như khát khao mà rồi vất nó như bị bỏng. Cho nên bậc quân tử sai khiến họ đi xa để xem họ có trung thành không; giao việc ở gần để xem họ có kính cẩn không; bắt họ nhọc nhằn để xem họ có năng lực không; chất vấn họ bất ngờ để xem họ có thông minh không; cho họ một kỳ hạn gấp rút để xem họ có giữ tín không; giao phó tiền bạc cho họ để xem họ có đức nhân không; báo trước nguy cơ cận kề để xem họ có giữ tiết tháo không; chuốc rượu cho say để xem họ có giữ được phép tắc không; cho họ chung chạ nam nữ để xem họ có háo sắc không. Thử thách 9 điều đó mới có thể xác định được kẻ nào bất tài vô hạnh.

210. Quân tử bất vi hà sát, bất dĩ thân giả vật. [Trang Tử, Thiên Hạ]

君子不為苛察，不以身假物。《莊子 • 天下》

【Dịch】Quân tử không đòi hỏi khe khắt nơi người khác và không để bản thân bị ngoại vật ràng buộc.

211. Độ tại thân, kê tại nhân. Nhân ái ngã, ngã tất ái chi; nhân ố ngã, ngã tất ố chi. [Liệt Tử, Thuyết Phù]

度在身，稽在人。人愛我，我必愛之；人惡我，我必惡之。《列子 • 說符》

【Dịch】Bản thân ta tỏ ra lễ độ và lấy đó để xét kẻ khác. Ai yêu ta, ta yêu họ. Ai ghét ta, ta ghét họ.

212. Cứu đấu giả đắc thương. [Hoài Nam Tử, Thuyết Lâm]

救斗者得傷。《淮南子 • 說林》

【Dịch】Khuyên can người khác, mình bị vạ lây.

213. Phù phú đương chẩn bần, quý đương lân tiện. [Lão Tử, Hà Thương Công chú chương 9]

夫富當賑貧，貴當憐賤。《老子 • 河上公注 • 第九章》

【Dịch】Nói chung, hễ giàu nên phát chẩn cho người nghèo; hễ sang nên thương xót kẻ hạ tiện.

214. Yểm ác dương thiện, quân tử sở tông. [Tây Thăng Kinh, Đạo Sinh]

【Dịch】Không bới móc lỗi lầm của người mà chỉ tuyên dương điều hay tốt của họ. Đó là điều mà người quân tử coi trọng.

掩惡揚善，君子所宗。《西升經 • 道生》

215. Tự thụ tệ bạc, hậu kỷ tiên nhân, thiên hạ kính chi. [Lão Tử, Hà Thượng Công chú chương 22]

自受弊薄，後己先人，天下敬之。《老子 • 河上公注 • 第 22章 》

【Dịch】Tự nguyện nhận lãnh cái cũ nát mỏng manh và đứng sau kẻ khác; như thế thì ai ai cũng kính trọng mình.

10 - KHIÊM CẨN 謙 謹 – BẤT TRANH 不 爭

216. Bất tự hiện, cố minh. Bất tự thị, cố chương. Bất tự phạt cố hữu công. Bất tự căng, cố trường. Phù duy bất tranh, cố thiên hạ mạc năng dữ chi tranh. [Đạo Đức Kinh, chương 22]

不自見故明 ; 不自是故彰 ; 不自伐故有功 ; 不自矜故長。夫唯不爭故天下莫能與之爭。《道德經 • 第二十二章》

【Dịch】Không phô trương, nên sáng; không tự cho mình đúng, nên hiển dương ở đời; không kể công, nên có công; không kiêu căng, nên [không bị ai hại, nhờ đó mà] trường tồn. Vì không tranh với ai, nên không ai tranh với mình.

217. Thánh nhân tự tri bất tự hiện, tự ái bất tự quý. [Đạo Đức Kinh, chương 72]

聖人自知不自見，自愛不自貴。《道德經 • 第七十二章》

【Dịch】Thánh nhân tự biết mình mà không tự phô trương, yêu mình mà không xem mình là tôn quý.

218. Tri chỉ, khả dĩ bất đãi. [Đạo Đức Kinh, chương 32]

知止，可以不殆。《道德經 • 第三十二章》

【Dịch】Biết lúc phải dừng mới không gặp nguy hại.

219. Công thành nhi phất cư. Phù duy phất cư, thị dĩ bất khứ. [Đạo Đức Kinh, chương 2]

功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。《道德經 • 第二章》

【Dịch】Công trạng đã hoàn thành nhưng không ở lại an hưởng. Vì không ở lại an hưởng nên không bị vong thân.

220. Khúc tắc toàn; uổng tắc trực; hóa tắc doanh; tệ tắc tân; thiểu tắc đắc; đa tắc hoặc. [Đạo Đức Kinh, chương 22]

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。《道德經 • 第二十二章》

【Dịch】Cái khiếm khuyết sẽ được toàn vẹn. Cái cong sẽ được ngay. Cái trũng sẽ được làm đầy. Cái cũ nát sẽ được làm mới. Ít sẽ được nhiều. Nhiều sẽ u mê.

221. Trì nhi doanh chi bất như kỳ dĩ. Sủy nhi nhuệ chi bất khả trường bảo. Kim ngọc mãn đường, mạc chi năng thủ. Phú quí nhi kiêu, tự di kỳ cữu. Công thành, danh toại, thân thoái, thiên chi đạo. [Đạo Đức Kinh, chương 9]

持而盈之，不如其已。揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成名遂身退，天之道。《道德經 • 第九章》

【Dịch】Giữ và đổ đầy mãi, không bằng dừng lại. Mài cho nhọn sắc, không giữ được lâu. Vàng ngọc đầy nhà, chẳng thể giữ được. Giàu sang mà kiêu căng, sẽ tự chuốc họa. Công đã thành, danh đã toại, thì hãy rút lui; đó là đạo Trời.

222. Đông Hải hữu điểu yên, kỳ danh viết ý đãi. Kỳ vi điểu dã, phân phân trật trật, nhi tự vô năng; dẫn viện nhi phi, bách hiệp nhi thê; tiến bất cảm vi tiền, thoái bất cảm vi hậu; thực bất cảm tiên thưởng, tất thủ kỳ tự. Thị cố kỳ hàng liệt bất xích, nhi ngoại nhân tốt bất đắc hại, thị dĩ miễn vu hoạn. [Trang Tử, Sơn Mộc]

東海有鳥焉，其名曰意怠。其為鳥也，翛翛翍翍，而似無能；引援而飛，迫脅而棲；進不敢為前退不敢為後；食不敢先嘗，必取其緒。是故其行列不斥，而外人卒不得害，是以免于患。《莊子 • 山木》

【Dịch】Biển Đông có loài chim tên là ý đãi. Loài chim này bay chậm và thấp, tựa như bay dở. Khi bay thì theo bầy để tiếp kéo nhau. Khi đậu thì đâu sát bên nhau. Khi tiến tới nó không dám xông ra trước; khi thoái lui nó không dám lùi ra sau. Khi ăn thì không dám ăn trước con khác, chỉ ăn đồ thừa của chúng. Cho nên trong bầy đoàn nó không bị xua đuổi, và cuối cùng người ngoài cũng không hại được nó, do đó mà tránh được tai họa.

223. Thiên địa hữu đại mỹ nhi bất ngôn, tứ thời hữu minh pháp nhi bất nghị, vạn vật hữu thành lý nhi bất thuyết. Thánh nhân giả, nguyên thiên địa chi mỹ nhi đạt vạn vật chi lý. Thị cố chí nhân vô vi, đại thánh bất tác, quan vu thiên địa chi vị dã. [Trang Tử, Tri Bắc Du]

天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美而達萬物之理。是故至人無為，大聖不作，觀于天地之謂也。《莊子 • 知北游》

【Dịch】Trời đất có những điều rất tốt đẹp nhưng trời đất chẳng nói gì. Bốn mùa có phép tắc rõ ràng nhưng chúng đâu nghị luận gì. Vạn vật có lý do cấu thành nhưng chúng đâu thuyết giảng gì. Thánh nhân trở về cái đẹp của trời đất và thông đạt lý lẽ của vạn vật. Cho nên bậch chí nhân thì vô vi, bậc đại thánh thì không làm. Họ quan sát toàn cõi trời đất.

224. Vi bất thiện hồ hiển minh chi trung giả, nhân đắc nhi tru chi; vi bất thiện hồ u gian chi trung giả, quỷ đắc nhi tru chi. Minh hồ nhân, minh hồ quỷ giả, nhiên hậu năng độc hành. [Trang Tử, Canh Tang Sở]

為不善乎顯明之中者，人得而誅之；為不善乎幽間之中者，鬼得而誅之。明乎人，明乎鬼者，然後能獨行。《莊子 • 庚桑楚》

【Dịch】Công khai làm ác sẽ bị người đời trừng phạt; lén lút làm ác sẽ bị quỷ thần trừng phạt. Ai hiểu sự liên quan giữa mình với cả con người lẫn quỷ thần thì dù ở một mình cũng không làm điều ác.

225. Thượng thiện nhược thủy. Thủy thiện lợi vạn vật nhi bất tranh, xử chúng nhân chi sở ố, cố cơ ư Đạo. Cư thiện địa, tâm thiện uyên, dữ thiện nhân, ngôn thiện tín, chính thiện trị, sự thiện năng, động thiện thời. Phù duy bất tranh, cố vô vưu. [Đạo Đức Kinh, chương 8]

上善若水。水善利萬物而不爭，居眾人之所惡，故几于道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。《道德經 • 第八 章》

【Dịch】Sự trọn lành giống như nước. Nước khéo làm lợi vạn vật mà không tranh với ai, ở chỗ chẳng ai ưa, nên gần Đạo. Ở thì lựa nơi chốn; tâm hồn thì thâm trầm sâu sắc; giao tiếp với người thì nhân ái; nói năng thì thành tín; lâm chính thì cai trị an bình; làm việc thì có năng lực; hoạt động thì hợp thời. Chính vì không tranh, nên không lỗi lầm.

226. Giang hải sở dĩ năng vi bách cốc vương giả, dĩ kỳ thiện hạ chi. Cố năng vi bách cốc vương. Thị dĩ dục thượng dân tất dĩ ngôn hạ chi. Dục tiên dân tất dĩ thân hậu chi. Thị dĩ thánh nhân xử thượng nhi dân bất trọng, xử tiền nhi dân bất hại. Thị dĩ thiên hạ lạc thôi nhi bất yếm, dĩ kỳ bất tranh, cố thiên hạ mạc năng dữ chi tranh. [Đạo Đức Kinh, chương 66]

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以欲上民必以言下之。欲先民必以身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭，

以其不爭，故天下莫能與之爭。《道德經 • 第六十六章》

【Dịch】Sông biển sở dĩ làm vua trăm thung lũng chính vì khéo ở chỗ thấp, vì thế nên làm vua trăm thung lũng. Do đó, muốn ngồi trên dân, ắt phải lấy lời mà hạ mình; muốn đứng trước dân, ắt phải để thân mình ra sau. Cho nên, thánh nhân ở trên dân mà dân không thấy nặng, ở trước dân mà dân không thấy hại. Cho nên thiên hạ hân hoan ủng hộ ngài mà không chán. Vì không tranh với ai, nên không ai tranh với mình.

227. Thiện vi sĩ giả bất vũ. Thiện chiến giả bất nộ. Thiện thắng địch giả bất dữ. Thiện dụng nhân giả vi chi hạ. Thị vị bất tranh chi đức. Thị vị dụng nhân chi lực. Thị vị phối Thiên, cổ chi cực. [Đạo Đức Kinh, chương 68]

善為士者不武。善戰者不怒。善勝敵者不與。善用人者為之下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天，古之極。《道德經 • 第六十八章》

【Dịch】Tướng giỏi không dùng vũ lực. Người chiến đấu giỏi không giận dữ. Người thắng giỏi không giao tranh với địch. Khéo dùng người là hạ mình dưới họ. Đó là cái đức của không tranh. Đó là dùng sức người. Đó là phối hợp với Trời, vốn là điều rất quan trọng của người xưa.

228. Dụng binh hữu ngôn, ngô bất cảm vi chủ, nhi vi khách. Bất cảm tiến thốn nhi thoái xích. Thị vị hành vô

hành, nhương vô tý nhưng vô địch, chấp vô binh. Họa mạc đại ư khinh địch khinh địch cơ táng ngô bảo. Cố kháng binh tương gia, ai giả thắng hĩ. [Đạo Đức Kinh, chương 69]

用兵有言：吾不敢為主，而為客。不敢進寸而退尺。是謂行無行，攘無臂，扔無敵，執無兵。禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。故抗兵相加，哀者勝矣。《道德經 • 第六十九章》

【Dịch】Dụng binh có câu: «Làm khách chớ không làm chủ. Lui một thước chớ không dám tiến một tấc.» Cho nên thánh nhân đi mà chẳng đi, xắn tay áo mà không dùng tay, bắt địch mà không đối địch, cầm binh khí mà không có binh khí. Không tai họa nào cho bằng khinh địch, khinh địch là gần mất mạng. Cho nên khi hai phe giao chiến, ai thương xót binh sĩ thì sẽ thắng.

229. Thiên chi đạo bất tranh nhi thiện thắng. [Đạo Đức Kinh, chương 73]

天之道不爭而善勝。《道德經 • 第七十三章》

【Dịch】Đạo Trời không tranh mà vẫn giỏi khuất phục thiên hạ.

230. Thiên chi đạo, lợi nhi bất hại. Thánh nhân chi đạo, vi nhi bất tranh. [Đạo Đức Kinh, chương 81]

天之道，利而不害 ； 聖人之道，為而不爭。《道德經 • 第 81 章》

【Dịch】Đạo trời làm lợi chứ không gây hại. Đạo thánh nhân thi hành mà không tranh với ai.

231. Chúng nhân thượng lực bất thượng đức nhi cầu thắng nhân, cố nhân giai thủ tiên. Thánh nhân bất cảm vi thiên hạ tiên nhi đạo hậu kỳ thân, cố kỷ độc xử hậu. Kỷ độc xử hậu, tắc tri bạch nhi thủ hắc, tri vinh nhi thủ nhục, vinh nhục nhất thị, bất dĩ tự háo lụy kỳ tâm, thị vị thụ thiên hạ chi cấu. Nhược nhiên, tắc dĩ nhu nhược khiêm hạ vi biểu, dĩ không hư bất hủy vạn vật vi thực, xử hồ bất tranh chi địa, tích chúng tiểu bất thắng vi đại thắng dã. Thường xử bất tranh chi địa, vật thục năng dữ chi tranh hồ! [Đạo Đức Chân Kinh Sớ Nghĩa, chương 22]

眾人尚力不尚德而求勝人，故人皆取先。聖人不敢為天下先而道後其身，故己獨處後。己獨處後，則知白守黑，知榮守辱，榮辱一視，不以自好累其心，是謂受天下之垢。若然，則以濡弱謙下為表，以空虛不毀萬物為實，處乎不爭之地，積眾小不勝為大勝也。常處不爭之地，物孰能與之爭乎？《道德真經疏義 • 第二十二章》

【Dịch】Mọi người đều trọng thế lực, không trọng đức, nên luôn mong cầu vượt hơn người khác. Cho nên họ đều muốn giữ phần trên trước. Thánh nhân không dám ở trên trước thiên hạ, nên mới nói là để thân ra sau. Vì thế mà một mình ở phía sau. Một mình ở phía sau tức

là biết trắng nên giữ lấy đen, biết vinh nên giữ lấy nhục; xem vinh nhục chỉ là một, không lấy cái sở thích của mình để làm hệ lụy tâm; đó gọi là nhận lấy sự sỉ nhục của thiên hạ. Nếu đúng vậy, tức là bên ngoài thể hiện sự nhu thuận, mềm yếu, khiêm hạ; xem sự trống rỗng và không hủy hoại vạn vật là điều thực tế; sống ở chỗ không tranh chấp; tích chứa cái nhỏ nhặt và không hơn người để làm cái thắng lớn. Thường sống ở chỗ không tranh chấp, nên không ai tranh với ngài!

232. Tranh, nghịch đức dã. Trí giả dĩ điềm hòa tương dưỡng, lý xuất vu tính, hà sự can tranh. Đức đãng hồ danh, bỉ diệc dĩ danh thắng ngã hĩ; trí xuất hồ tranh, bỉ diệc dĩ trí dữ ngã tranh hĩ. Duy tài toàn nhi đức bất hình giả, du tâm hồ đức chi hòa, vật thị kỳ sở nhất nhi bất kiến kỳ sở táng, nhiên hậu vô danh tranh chi lụy yên. Hà vị tài toàn? Bất cốt kỳ hoà nhi dữ vạn vật vi xuân. Hà vi đức bất hình? Vật thất kỳ tính nhi đức đồng vu sơ, độc lập hồ bất tranh chi địa, vị thường tiên nhân nhi thường tùy nhân. Nhược ai đài tha chi hòa nhi bất xướng, thị tất tài toàn nhi đức bất hình giả dã. Cố Trọng Ni viết: Vị thường hữu văn kỳ xướng giả, thường hòa nhân nhi dĩ hĩ, phi bất tranh chi đức hà dĩ dữ thử. [Đạo Đức Chân Kinh Sớ Nghĩa, chương 68]

爭，逆德也。智者以恬和相養，理出于性，何事干爭。德蕩乎名，彼亦以名勝我矣；智出乎爭，彼亦以智與我爭矣。惟才全而德不形者，游心乎德之和，物視其所一而不見其所喪，然後無名爭之累焉。何謂才全？不滑其和而與萬物為春。何為德不形？勿失其性而德同于初，獨立乎不爭之地，未嘗先人而常隨人。若哀駘他之和而

不唱，是必才全而德不形者也。《道德真經疏義 • 第六十八章》

【Dịch】Tranh chấp là nghịch với đức. Người trí thì lấy điềm đạm và hoà ái mà tu dưỡng nhau; tình lý của họ phát xuất từ thiên tính, việc gì mà phải tranh chấp? Phóng túng đức mà tranh danh thì kẻ khác cũng lấy danh mà thắng ta; dùng trí mà tranh chấp thì kẻ khác cũng lấy trí để tranh với ta. Chỉ có người tài cán toàn diện và không phóng túng đức mới yên tâm trong cõi thái hòa của đức, xem vạn vật như một, không quan tâm sự mất mát của chúng, như thế sẽ không khổ lụy vì tranh danh. Tài cán toàn diện là gì? Tức là không làm rối loạn sự an tĩnh nội tâm và cùng thư thái với vạn vật. Không phóng túng đức là gì? Tức là đừng đánh mất chân tính và hãy giữ cho đức vẫn nguyên vẹn như ban sơ. Tự mình ở vị thế không tranh chấp, không hề đứng trên trước ai, mà tuỳ theo họ. Đối với sự bình hoà của người khác nếu thấy xúc động thì cũng không nói ra. Người như thế nhất định là tài cán toàn diện và không phúng túng đức.

233. Nhân giả vô địch, tuy bất tranh nhi bất thắng. Thi viết: «Thời mỹ hữu tranh, phù duy bất tranh, cố nhân diệc nhĩ kỳ tranh.» [Đạo Đức Chân Kinh Sớ Nghĩa, chương 69]

仁者無敵，雖不爭而不勝。詩曰:時靡有爭，夫惟不爭，故人亦弭其爭。《道德真經疏義 • 第六十九章》

【Dịch】Người nhân ái sẽ không có đối thủ, tuy không tranh với ai mà không ai có cách nào thắng được. Thơ

xưa chép: «Bấy giờ không tranh chấp; chỉ khi ta không tranh chấp thì người khác cũng không tranh với ta.»

234. Thuận nhi bất nghịch, kỳ động nhược thủy; ứng nhi bất tàng, kỳ tĩnh nhược giám; hoạ nhi bất xướng, kỳ ứng nhược hưởng. Tuy vi dã, nhi vi xuất vu vô vi, thể thiên nhi dĩ, hà tranh chi hữu? Tư đức dã nhi đồng hồ đạo. [Đạo Đức Chân Kinh Sớ Nghĩa, chương 81]

順而不逆，其動若水；應而不藏，其靜若鑒；和而不唱，其應若響。雖為也，而為出于無為，体天而已，何爭之有？茲德也而同乎道。《道德真經疏義 • 第八十一章》

【Dịch】Thuận theo mà không nghịch lại, tức là hành động giống như nước; đáp ứng mà không ẩn tàng, tức là tĩnh lặng như gương soi; phụ họa mà không ca hát, tức là sự phản ứng như tiếng dội. Tuy hành động, nhưng hành động phát xuất từ vô vi, chỉ là thể hiện thiên đạo thôi, nào có tương tranh với ai? Cái đức đó đồng nhất với đạo.

235. Thiên chi đạo lợi nhi bất hại, nhân chi đạo vi nhi bất tranh, cố dữ thời tranh giả xương, dữ nhân tranh giả vong. Thị dĩ tuy hữu giáp binh vô sở trần giả, dĩ kỳ bất tranh dã. [Vân Cấp Thất Thiêm, Thất Bộ Danh Số Yếu Ký]

天之道利而不害，人之道為而不爭，故與時爭者昌，與人爭者亡。是以雖有甲兵無所陳者，以其不爭也。《雲笈七籤 • 七部名數要記》

【Dịch】Đạo trời làm lợi vạn vật chứ không gây hại; đạo người là hành động nhưng không tranh. Cho nên hễ cạnh tranh với thời gian thì tốt, còn cạnh tranh với người thì bị vong mạng. Do đó, kẻ tuy có vũ khí cũng không đem ra uy hiếp ai, là do không ai tranh với hắn.

236. Vi giả tranh chi đoan, hữu vi tắc tất hữu tranh, thánh nhân chi đạo tuy vi nhi bất tranh, dĩ bất vi nhi vi chi, thị dĩ bất tranh. [Đạo Tạng, Đạo Đức Kinh chú]

為者爭之端，有為則必有爭，聖人之道雖為而不爭，以不為而為之，是以不爭。《道藏 • 道德經注》

【Dịch】Làm là đầu mối của tranh chấp, có làm (hữu vi) ắt sẽ có tranh chấp. Đạo thánh nhân tuy có làm nhưng không tranh chấp; lấy cái 'không làm' để làm, nên không tranh ai.

237. Phù bất tường giả nhân sở bất tranh, cấu nhục giả nhân sở bất dục. Năng thụ nhân sở bất dục giả tắc túc hĩ, đắc nhân chi sở bất tranh giả tắc ninh hĩ. [Vân Cấp Thất Thiêm, Thất Bộ Danh Số Yếu Ký]

夫不祥者人所不爭，垢辱者人所不欲。能受人所不欲者則足矣，得人之所不爭者則寧矣。《雲笈七籤 • 七部名數要記》

【Dịch】Nói chung, thiên hạ xem sự bất tranh là không tốt; xem sự bất dục là sỉ nhục. Ai nhận được cái mà thiên hạ không ham thì sẽ có đầy đủ; ai có được cái mà thiên hạ không tranh giành thì sẽ yên ổn.

11 - QUẢ DỤC 寡 欲 – NHU NHƯỢC 柔 弱

238. Tội mạc đại vu khả dục, họa mạc đại vu bất tri túc, cữu mạc đại vu dục đắc. Cố tri túc chi túc thường túc hĩ. [Đạo Đức Kinh, chương 46]

罪莫大于可欲，禍莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足常足矣。《道德經 • 第四十六章》

【Dịch】Không tội nào lớn bằng có dục vọng; không họa nào lớn bằng không biết đủ; không hại nào lớn bằng mong có. Cho nên biết mình có đủ, thì luôn đủ.

239. Kiến tố bão phác, thiểu tư quả dục, tuyệt học vô ưu. [Đạo Đức Kinh, chương 19]

見素抱朴，少私寡欲，絕學無憂。《道德經 • 第十九章》

【Dịch】Hãy thể hiện sự trinh nguyên và ôm giữ sự chất phác; hãy bớt sự tư lợi và giảm ham muốn; hãy dứt tuyệt học vấn và chớ lo âu.

240. Danh dã giả, tương yết dã; tri dã giả, tranh chi khí dã. Nhị giả, hung khí, phi sở dĩ tận hành dã. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

名也者，相軋也；知也者，爭之器也。二者，凶器，非所以盡行也。《莊子 • 人間世》

【Dịch】Do cầu danh mà người ta chèn ép nhau; mưu trí trở thành vũ khí để tương tranh; danh và mưu trí đều là khí cụ không tốt vì làm hại phẩm hạnh.

241. Kỳ thị dục thâm giả, kỳ thiên cơ thiển. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

其嗜欲深者，其天機淺。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Ai thị dục sâu đậm thì bản chất tự nhiên của hắn nông nổi.

242. Doanh thị dục, trưởng háo ố, tắc tính mệnh chi tình bệnh hĩ. [Trang Tử, Từ Vô Quỷ]

盈嗜欲，長好惡，則性命之情病矣。《莊子 • 徐無鬼》

【Dịch】Thị dục càng tràn đầy, yêu ghét càng gia tăng, thì tính mệnh sẽ lâm nguy.

243. Đa dục khuy nghĩa, đa ưu hại trí, đa cụ hại dũng. [Hoài Nam Tử, Mậu Xưng Huấn]

多欲虧義，多憂害智，多懼害勇。《淮南子 • 繆稱訓》

【Dịch】Dục vọng nhiều làm hại nghĩa, âu lo nhiều làm hại trí, sợ hãi nhiều làm hại dũng khí.

244. Tỉnh sự chi bản tại tiết dục. [Hoài Nam Tử, Thuyên Ngôn Huấn]

省事之本在節欲。《淮南子 • 詮言訓》

【Dịch】Căn bản của sự xem xét sự vật là ở việc hạn chế dục vọng.

245. Giám minh giả, trần cấu phất năng mai; thần thanh giả, thị dục phất năng loạn. [Hoài Nam Tử, Xúc Chân Huấn]

鑒明者，塵垢弗能薶；神清者，嗜欲弗能亂。《淮南子 • 俶真訓》

【Dịch】Gương sáng, bụi bặm không làm dơ bẩn được; thần thanh trong, thị dục không làm cho rối loạn được.

246. Mục vọng thị tắc dâm, nhĩ vọng thính tắc hoặc, khẩu vọng ngôn tắc loạn. [Hoài Nam Tử, Chủ Thuật Huấn]

目妄視則淫，耳妄聽則惑，口妄言則亂。《淮南子 • 主術訓》

【Dịch】Mắt thấy điều quấy ắt dâm, tai nghe điều quấy ắt nghi hoặc, miệng nói điều quấy ắt loạn.

247. Nhật nguyệt dục minh, phù vân cái chi; hà thủy dục thanh, sa thạch uế chi; nhân tính dục bình, thị dục hại chi. [Hoài Nam Tử, Tề Tục Huấn]

日月欲明，浮雲蓋之；河水欲清，沙石穢之;
人性欲平，嗜欲害之。《淮南子 • 齊俗訓》

【Dịch】Mặt trời và mặt trăng muốn sáng nhưng bị mây che khuất; sông ngòi muốn trong vắt nhưng bị cát đá làm ô uế; nhân tính muốn an bình nhưng bị thị dục làm hại.

248. Thiểu tư tắc bất thác hoặc dĩ trước vật, quả dục tắc bất đạo túng nhi táng kỷ, tư giả nhược phi khử loạn tính chi bản hà dĩ tai. [Đạo Tạng, Đạo Đức Chân Kinh giải]

少思則不錯惑以著物，寡欲則不盜縱而喪己，斯者若非去亂性之本何以哉。《道藏 • 道德真經解》

【Dịch】Giảm bớt tư lự thì sẽ không bị lỗi lầm và nghi hoặc mà chấp trước ngoại vật; giảm bớt dục vọng thì sẽ không phóng túng và trộm cắp để bị vong mạng; hai thứ đó (tức tư lự và dục vọng) nếu không trừ khử, thì cái gốc của sự rối loạn chân tính làm sao hết?

249. Tự doanh vi tư, nhi dưỡng tâm mạc thiện vu quả dục. Thiểu tư quả dục, tắc định hồ nội ngoại chi phân, biện hồ chân ngụy chi quy, đức toàn nhi phục. Tế vu nhất kỷ tắc thất kỳ đại đồng, cố tự doanh vi tư. Khiên vu lợi dục tắc cốt kỳ thanh tĩnh, cố dưỡng tâm mạc thiện vu quả dục dã. Tư dã dục dã, giai ngoại du thị vụ, nhi phi nội quán; giai nhân ngụy thị tư, nhi phi tính chân. Duy thiểu tư quả dục nhi hậu năng định hồ nội ngoại chi phân, nhi tri sở khinh trọng; biện hồ chân ngụy chi quy, nhi minh vu bản mạt. Bất thiên kỳ đức nhi

đức toàn, bất dâm kỳ tính nhi tính phục. [Đạo Tạng, Đạo Đức Chân Kinh giải]

自營為私，而養心莫善于寡欲。少思寡欲，則定乎內外之分，辨乎真偽之歸，德全而復。蔽于一己則失其大同，故自營為私。牽于利欲則汩其清靜，故養心莫善于寡欲也。私也欲也，皆外游是務，而非內觀；皆人偽是滋，而非性真。惟少思寡欲而後能定乎內外之分，而知所輕重；辨乎真偽之歸，而明于本末。不遷其德而德全，不淫其性而性復。《道藏 • 道德真經疏義》

【Dịch】Mưu cầu cho mình vì tư lợi; nhưng dưỡng tâm thì không gì tốt bằng bớt dục vọng. Giảm suy tư và bớt dục vọng tức là xác định sự phân cách giữa nội tâm với ngoại giới, là phân biệt được chỗ quay về của thật với giả; đức sẽ toàn vẹn và phục hồi. Che đậy bản ngã tức là đánh mất sự đại đồng, tức là mưu cầu cho mình vì tư lợi. Bị cái lợi và dục vọng lôi kéo thì làm rối loạn sự thanh tĩnh, nên dưỡng tâm không gì tốt bằng bớt dục vọng. Hễ tư lợi thì ham muốn, đều là hướng ra ngoại giới chứ không phải là nhìn vào bên trong; đều là cái giả dối và bẩn đục của con người chứ không phải là sự chân thật của thiên tính. Chỉ có thiểu tư quả dục mới xác định sự phân cách giữa nội tâm với ngoại giới, và biết nặng với nhẹ; chỉ có phân biệt được chỗ quay về của thật với giả, và hiểu rõ gốc với ngọn. Không dời chuyển đức của mình thì đức toàn vẹn; không sử dụng quá mức thiên tính của mình thì thiên tính phục hồi.

250. Chúng nhân kiến vật bất kiến đạo, cố sở kiến vô phi dục giả; thánh nhân kiến đạo bất kiến vật, cố sở kiến

vô khả dục giả. Sở kiến vô khả dục giả, tắc dĩ sở kiến thắng sở đổ giả dã, thị dĩ linh đài hữu trì nhi cốt cử tiêu; sở kiến vô phi dục giả, tắc dĩ sở đổ thắng sở kiến dã, thị dĩ trục vật vong phản, thất chân trạm ngụy. Cái mục chi vu sắc, nhĩ chi vu thanh, khẩu chi vu vị, tỵ chi vu xú, thị chi sở dục dã. Vọng dung chi nhân, bất tri ngũ sắc loạn mục, ngũ thanh loạn nhĩ, ngũ vị trọc khẩu, ngũ xú huân tỵ, quyết tính mệnh chi tình dĩ tranh chi, nhương kỳ đản man, vô sở bất chí, lụy vu hậu lợi giả, dĩ thân tuẫn lợi; lụy vu danh cao giả, dĩ thân tuẫn danh. Nhược Bá Di dữ Đạo Chích, nhất tắc tử danh, nhất tắc tử lợi, phàm dĩ kiến danh lợi chi khả dục cố nhĩ. Kỳ nhiệt tiêu hỏa, đắc chi tắc hỉ; kỳ hàn ngưng băng, thất chi tắc cụ, bất năng tháo chi nhi tồn kỳ tâm, chí vu quán loạn phẫn kiêu nhi bất khả hệ, thị do dĩ Tùy Hầu chi châu đạn thiên nhận chi tước dã, khởi bất hoặc tai! Thánh nhân dị hồ thử, bất tựu lợi, bất tỵ hại, tri lợi hại chi đồng nguyên; bất vinh thông, bất sửu cùng, dĩ cùng thông nhất trí. Dục lự bất manh, nhất hào bất anh, ngô tâm trạm nhiên, vật mạc năng dao, cảm nhi toại thông. Năng định năng ứng, chỉ nhi vô sở ngại, bất giao vu tĩnh; động nhi vô sở trục, bất lưu vu động. Phúc khước vạn phương, trần hồ tiền bất đắc dĩ nhập kỳ xá, thục năng loạn chi. [Đạo Tạng, Đạo Đức Chân Kinh Sớ Nghĩa]

眾人見物不見道，故所見無非欲者；聖人見道不見物，故所見無可欲者。所見無可欲者，則以所見勝所睹者也，是以靈台有持而滑舉消；所見無非欲者，則以所睹勝所見也，是以逐物忘返，失真湛偽。蓋目之于色，耳之于聲，口之于味，鼻之于臭，是之所欲也。妄庸之人，不知五色亂目，五聲亂耳，五味濁口，五臭薰鼻，訣性

命之情以爭之，攘奇誕謾，無所不至，累于厚利者，以身徇利；累于名高者，以身徇名。若伯夷與盜跖，一則死名，一則死利，凡以見名利之可欲故爾。其熱焦火，得之則喜；其寒凝冰，失之則懼，不能操之而存其心。至于攢亂僨驕而不可系，是猶以隋侯之珠彈千仞之雀也，豈不惑哉！聖人異乎此，不就利，不避害，知利害同源；不榮通，不丑窮，以窮通為一致。欲慮不萌，一毫不攖，吾心湛然，物莫能搖，感而遂通。能定能應，指而無所礙，不膠于靜；動而無所逐，不流于動。覆卻萬方，陳乎前得以入其舍，孰能亂之。《道藏 • 道德真經疏義》

【Dịch】Mọi người chỉ thấy vật chất chứ không thấy đạo, nên cái thấy đó có dục vọng; thánh nhân chỉ thấy đạo chứ không thấy vật chất, nên cái thấy đó vô dục. Cái thấy mà vô dục thì tri kiến vượt trội cái được thấy, do đó linh đài (tâm linh) được gìn giữ và các sự nhiễu loạn bị tiêu trừ. Cái thấy mà có dục vọng thì cái được thấy vượt trội tri kiến, nên người ta chỉ truy đuổi ngoại vật mà quên mất đường trở về, đánh mất cái chân thực mà ham mê cái giả dối. Mắt người vụ sắc đẹp, tai người vụ âm thanh, miệng người vụ vị ngon, mũi người vụ mùi thơm, đó là ham muốn. Người tầm thường và mê lầm thì không biết rằng 5 sắc loạn mắt, 5 thanh loạn tai, 5 vị làm dơ miệng, 5 mùi làm ngạt mũi; nên họ bất chấp tính mệnh mà tranh giành các thứ đó, lừa dối nhau, không chỗ nào không tới. Kẻ lụy vì lợi dày sẽ đem thân chết vì lợi; kẻ lụy vì danh cao sẽ đem thân chết vì danh; giống như Bá Di và Đạo Chích – người chết vì danh, kẻ chết

vì lợi – tức đều là vì danh và lợi mà nảy sinh dục vọng. Danh lợi như cái nóng sinh ra lửa, được chúng thì vui; danh lợi như cái lạnh làm đóng băng, mất chúng thì lo buồn; họ không thể làm chủ được tâm, đến nỗi rối tâm loạn trí, kiêu căng phóng túng, không kiềm chế được; giống như lấy viên ngọc châu cực quý làm đạn bắn con chim sẻ bay cao mấy ngàn thước. Đó chẳng phải là sai lầm sao! Thánh nhân thì khác. Ngài không vụ lợi, không tránh hại, biết lợi và hại cùng nguồn gốc; không lấy sự thông đạt làm vinh, không lấy sự khốn cùng làm nhục, xem khốn cùng và thông đạt như nhau. Ngài không khởi tâm vì dục vọng và tư lự, một tí xíu cũng không bị rối loạn; nội tâm luôn thanh tĩnh sáng láng, không dao động vì ngoại vật; cảm ứng mà thông đạt. Tâm ngài an định và đáp ứng được, tĩnh mà không có chỗ trở ngại, không kết dính vào tĩnh; động mà không có chỗ truy đuổi, không trôi theo động. Vạn vật trước mắt thánh nhân dù biến hoá muôn phương cũng không thể xâm nhập vào nội tâm (linh đài) của ngài, như vậy chẳng có gì nhiễu loạn ngài được.

251. Manh vu tâm giả, danh viết hành nghiệp, hành nghiệp sở tháo, danh viết thiện ác, cố túng dục vi ác, tức tham vi thiện. Thiện giả, năng vi tế tục xuất trần chi ích; ác giả, tất tác bại đức nhiễm uế chi tư. Cố thánh nhân tri vô hình nhi dụng giả, tâm dã; hình bất tự vận giả, thân dã. Nhiên tâm bất ký vu thân tắc bất năng hiển năng bị dụng, thân bất tạ vu tâm tắc vong diệt bất khởi. Cố thân tâm thể dị nhi lý phù, trí dụng vạn thiện nhi thú nhất. Cố năng biểu lý vi dụng, động tĩnh tương trì. Thân vô độc tại, vi tâm sở sử, tâm bất thị tĩnh, duy dục phan duyên. Thân lượng vô nhai, nạp hành bất tức. Cố tâm vi phàm thánh chi căn, thân vi khổ lạc chi tụ. Thánh nhân tri hoạn sin vu tâm, khiên tất do kỷ, thị dĩ thanh tâm trừ hoạn, khiết chí tiêu khiên. Phàm dục

chi lưu, kỳ tức bất nhiên, tứ tình túng dục, bất tri dục xuất vu tâm; vũ mạn căng xa, bất tri mạn sinh vu kỷ. [Vân Cấp Thất Thiêm, Chúng Chân Ngữ Lục]

萌于心者，名曰行業，行業所操，名曰善惡，故縱欲為惡，息貪為善。善者，能為濟俗出塵之益；惡者，必作敗德染穢之資。故聖人知無形用者，心也；形不自運者，身也。然心不記于身則不能顯能備用，身不藉于心則亡滅不起。故身心体異而理符，致用萬善而趣一。故能表里為用，動靜相持。身無獨在，為心所使，心不示靜，惟欲攀緣。身量無涯，納行不息。故心為凡聖之根，身為苦樂之聚。聖人知患生于心，愆必由己，是以清心除患，潔志消愆。凡欲之流，其即不然，肆情縱欲，不知欲出于心；侮慢矜奢，不知慢生于己。《雲笈七簽眾真語錄》

【Dịch】Cái từ trong tâm manh động phát ra thì gọi là tạo nghiệp, cái chi phối sự tạo nghiệp gọi là thiện ác. Cho nên phóng túng dục vọng là ác, đình chỉ tham lam là thiện. Điều thiện là ích lợi cứu giúp người đời và siêu thoát thế tục. Điều ác là tạo tác bại hoại đức hạnh và tiêm nhiễm cái xấu. Cho nên thánh nhân hiểu rõ một thứ tuy vô hình nhưng công dụng rất lớn, đó là tâm; và cũng hiểu rõ một thứ hữu hình nhưng không tự vận động được, đó là thân. Tất nhiên nếu tâm không gởi vào thân thì không thể hiện mọi công dụng; và thân nếu không nương nhờ tâm thì sẽ diệt vong, không khởi động được. Cho nên tâm và thân tuy thể khác nhau nhưng lý thì phù hợp, có thể tận dụng mọi điều tốt để

hướng đến một mục tiêu. Do đó ngoài và trong hỗ tương tác dụng, động và tĩnh cùng phối hợp nhau. Thân không thể độc lập tồn tại, mà nó do tâm sai khiến. Tâm không an tĩnh là do dục vọng gây ra. Sức chịu đựng của thân thì vô hạn mà hành vi tạo tác thì không ngưng. Cho nên tâm là căn bản của phàm và thánh. Thân là chỗ hội tụ của khổ và sướng. Thánh nhân hiểu hoạ hoạn do tâm mà phát sinh, lỗi lầm là do bản thân tạo tác. Do đó thanh trừng tâm thì trừ được họa hoạn; làm thuần khiết ý chí thì hết lỗi lầm. Bọn người tầm thường thì không thế; họ phóng túng tình dục, không biết dục vọng phát sinh do tâm; họ kiêu căng ngạo mạn, không biết sự ngạo mạn là do bản thân tạo tác.

252. Tương dục hấp chi, tất cố trương chi. Tương dục nhược chi, tất cố cường chi. Tương dục phế chi, tất cố hưng chi. Tương dục đoạt chi, tất cố dữ chi. Thị vị vi minh, nhu nhược thắng cương cường. [Đạo Đức Kinh, chương 36]

將欲歙之，必固張之;將欲弱之，必固強之;將欲廢之，必固興之;將欲奪之，必固與之。是謂微明。柔弱勝剛強。《道德經 • 第三十六章》

【Dịch】Muốn nó co lại, tất phải giương nó thẳng. Muốn nó yếu, tất phải làm nó mạnh lên. Muốn phế bỏ nó đi, tất phải làm cho hưng vượng. Muốn đoạt nó cái gì, tất phải cho nó cái khác. Thế gọi là «làm cho cái sáng trở nên tế vi».

253. Phản giả Đạo chi động. Nhược giả Đạo chi dụng. [Đạo Đức Kinh, chương 40]

反者道之動;弱者道之用。《道德經 • 第四十章》

【Dịch】Trở lại là cái động của đạo. Yếu đuối là cái dụng của đạo.

254. Nhân chi sinh dã nhu nhược, kỳ tử dã kiên cường. Vạn vật thảo mộc chi sinh dã nhu thúy kỳ tử dã khô cảo. Cố kiên cường giả, tử chi đồ, nhu nhược giả sinh chi đồ. Thị dĩ binh cường tắc bất thắng, mộc cường tắc chiết. Cố kiên cường xử hạ, nhu nhược xử thượng. [Đạo Đức Kinh, chương 76]

人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵強則不勝，木強則折，強大處下，柔弱處上。《道德經 • 第七十六章》

【Dịch】Khi sống [thể chất] người ta mềm yếu; lúc chết thì [thi thể] cứng đơ. Vạn vật và thảo mộc khi sống thì mềm yếu; lúc chết thì khô héo. Cho nên cứng mạnh cùng một bọn với chết; mềm yếu cùng một bọn với sống. Thế nên, quân đội mạnh thì không thể thủ thắng; cây khoẻ thì phải bị búa rìu đốn; cái cứng mạnh chiếm địa vị thấp hơn; cái nhu nhược chiếm địa vị cao hơn.

255. Thiên hạ mạc nhu nhược ư thủy, nhi công kiên cường giả mạc chi năng thắng, dĩ kỳ vô dĩ dịch chi. Nhu thắng cương, nhược thắng cường. Thiên hạ mạc bất tri, mạc năng hành. [Đạo Đức Kinh, chương 78]

天下莫柔弱於水，而功堅強者莫之能勝，以其無以易之。柔勝剛，弱勝強，天下莫不知，莫能行。《道德經 • 第七十八章》

【Dịch】Trên đời chẳng có gì mềm yếu bằng nước. Để công phá cái cứng mạnh thì chẳng gì hơn nước. Đó là vì không có cái gì thay thế nó được. Ai cũng biết yếu thắng mạnh, mềm thắng cứng; nhưng chẳng ai biết thi hành điều đó.

256. Chuyên khí trí nhu, năng anh nhi hồ? [Đạo Đức Kinh, chương 10]

專氣致柔，能如嬰兒乎？《道德經 • 第十章》

【Dịch】Luyện khí một cách chuyên nhất thân hình sẽ mềm mại. Ngươi có thể [tập luyện để thân xác và tinh thần] giống như trẻ thơ không?

257. Thiên hạ hữu thường thắng chi đạo, hữu thường bất thắng chi đạo. Thường thắng chi đạo viết nhu; thường bất thắng chi đạo viết cường. Nhị giả dị tri, nhi nhân vị chi tri. Cố thượng cổ chi ngôn: Cường, tiên bất kỷ nhược giả; nhu, tiên xuất vu kỷ giả. Tiên bất kỷ nhược giả, chí vu nhược kỷ, tắc đãi hĩ. Tiên xuất vu kỷ giả, vong sở đãi hĩ. Dĩ thử thắng nhất thân nhược đồ, dĩ thử nhậm thiên hạ nhược đồ, vị bất thắng nhi tự thắng, bất nhậm nhi tự nhậm dã. [Liệt Tử, Hoàng Đế]

天下有常勝之道，有常不勝之道。常勝之道曰柔；常不勝之道曰強。二者易知，而人未之知。故上古:強，先不

己若者；柔，先出于己者。先不己若者，至于若己，則殆矣。先出于己者，亡所殆矣。以此勝一身若徒，以此任天下若徒，謂不勝而自勝，不任而自任也。《列子 • 黃帝》

【Dịch】Thiên hạ có cách thức luôn chiến thắng và cách thức luôn chiến bại. Hai cách thức này rất dễ biết thế mà người ta không hề biết. Cho nên lời xưa có nói: mạnh là kẻ chiến thắng người không bằng mình; yếu là kẻ tự thắng mình. Kẻ chiến thắng người không bằng mình, đến khi gặp đối thủ hơn mình, ắt sẽ bị nguy hiểm. Kẻ tự thắng mình, không bị nguy hiểm gì; lấy lý lẽ đó để tự thắng bản thân và ứng phó với thiên hạ. Thế gọi là không cố ý thắng mà tự nhiên thắng; không cố ý ứng phó mà tự nhiên ứng phó được.

258. Thiên hạ hữu thường thắng chi đạo, hữu bất thường thắng chi đạo. Thường thắng chi đạo tại nhu, bất thường thắng chi đạo tại cương. Duy phù thường thắng chi đạo tại nhu, thử cổ chi bác đại chân nhân tất dĩ nọa nhược khiêm hạ vi biểu dã. Dĩ nọa nhược khiêm hạ vi biểu, tắc dĩ thâm vi căn, tất sự bất kiên, dĩ kiên tắc hủy cố dã. [Đạo Tạng, Đạo Đức Chân Kinh Sớ Nghĩa]

天下有常勝之道，有不常勝之道。常勝之道在柔，不常勝之道在剛。惟夫常勝之道在柔，此古之博大真人必以懦弱謙下為表也。以懦弱為表，則以深為根，必事不堅，以堅則毀故也。《道藏道德真經疏義》

【Dịch】Thiên hạ có cách thức luôn chiến thắng và cách thức luôn chiến bại. Cách thức luôn chiến thắng nằm ở sự mềm mại; cách thức luôn chiến bại nằm ở sự mạnh mẽ. Chính vì cách thức luôn chiến thắng nằm ở sự mềm mại, cho nên các bậc chân nhân minh triết thuở xưa luôn tỏ ra dáng vẻ mềm yếu và khiêm hạ. Tỏ ra dáng vẻ mềm yếu và khiêm hạ là lấy sự thâm sâu làm gốc, tức là sự việc không nên kiên cường vì kiên cường dẫn đến hủy diệt.

259. Tự sự ngôn chi, cương cường túc dĩ thắng nhu nhược; tự đạo ngôn chi, nhu nhược túc dĩ thắng cương cường. Tích vu nhu tắc cương; tích vu nhược tắc cường. Dục cương tất dĩ nhu thủ chi, dục cường tất dĩ nhược bảo chi. Nhu chi thắng cương, nhược chi thắng cường, kỳ đắc thường thắng chi đạo dư! [Đạo Tạng, Đạo Đức Chân Kinh Sớ Nghĩa]

自事言之，剛強足以勝柔弱；自道言之，柔弱足以勝剛強。積于柔則剛；積于弱則強。欲剛必以柔守之，欲強必以弱保之。柔勝之剛，弱之勝強，其得常勝之道歟？《道藏道德真經疏義》

【Dịch】Về phương diện sự việc, cứng mạnh thắng mềm yếu; về phương diện đạo, mềm yếu thắng cứng mạnh. Mềm được chất chứa lâu ngày sẽ thành cứng; yếu được chất chứa lâu ngày sẽ thành mạnh. Muốn cứng, tất phải giữ lấy mềm; muốn mạnh tất phải bảo hộ yếu. Mềm thắng cứng và yếu thắng mạnh, đó là cái đạo để luôn đắc thắng vậy.

260. Tính chi hư dã, hữu dĩ nạp thiên hạ chi chí biến; hình chi vô dã, hữu dĩ địch thiên hạ chi chí đại, đạm túc vạn vật bất dĩ vi hữu, sung tắc tứ hải bất dĩ vi doanh, cơ chất tuy tiểu nhi thiên hạ mạc năng thần, vạn vật quy chi nhi bất vi kỳ chủ. Thử đạo chi nhu nhược, thục khả thắng tai? Sĩ đạo giả ninh bất ty dĩ tự xử, hoà nhi tự nhược, hựu doanh dĩ đãi kỷ, thường khiêm dĩ phụng nhân, hữu công nhi bất hữu, hữu năng nhi bất thị, bất tranh yên nhi thiên hạ dĩ vi tiên, bất căng yên nhi thiên hạ dĩ vi năng, thử sĩ đạo chi nhu nhược diệc bất khả thắng hĩ. Phản dĩ đại nhi khuất tiểu, cao nhi nhục ty, cầu vi cương cường dĩ thắng nhu nhược, thử cái bất tri đạo dã. [Đạo Tạng, Đạo Đức Chân Kinh Giải]

性之虛也，有以納天下之至變；形之無也，有以敵天下之至大，澹足萬物不以為有，充塞四海不以為盈，基質雖小而天下莫能臣，萬物歸之而不為其主，道之柔弱，孰可勝哉？仕道者寧不卑以自處，和而自弱，又盈以待己，常謙以奉人，有功而不有，有能而不恃，不爭焉而天下以為先，不矜焉而天下以為能，此仕道之柔弱亦不可勝矣。反以大而屈小，高而辱卑，求為剛強以勝柔弱，此蓋不知道也。《道藏 • 道德真經解》

【Dịch】Sự không hư của bản tính có thể dung chứa được mọi biến hoá kịch liệt của thiên hạ. Cái vô hình đó có thể đương đầu với cái cực đại của thiên hạ; nó làm cho vạn vật sung túc nhưng không xem là mình có được; lấp đầy bốn biển nhưng không xem là mình đã làm đầy. Bản chất tuy nhỏ nhưng nó không lệ thuộc thiên hạ; vạn vật quy tụ về nó nhưng nó không xem

mình là chủ. Đó là sự mềm yếu của đạo. Ai có thể thắng được nào? Kẻ học đạo thà lấy cái không thấp thỏi để tự xử mình, nhưng đối với người thì tỏ ra hoà ái nhu nhược; lấy cái tràn đầy để tự đòi hỏi nơi mình, nhưng đối đãi kẻ khác thì tỏ ra khiêm hạ; có công lao nhưng không tự cho là có; có tài năng nhưng không ỷ mình tài; không tranh với ai nên được thiên hạ tôn kính là bậc trên; không kiêu căng nên được thiên hạ xem trọng là nhân tài. Cái nhu nhược của kẻ học đạo không ai có thể thắng được. Trái lại, ai ỷ lớn hiếp nhỏ, cậy cao khinh thấp, mong cầu cứng mạnh để thắng người, đều là những kẻ không hiểu đạo.

261. Thánh nhân chi khuất giả, dĩ cầu thân dã, uổng giả, dĩ cầu trực dã. Cố tuy xử tà tịch chi đạo, hành u muội chi đồ, tương dục hưng đại đạo, thành đại công. [Hoài Nam Tử, Thái Tộc]

聖人之屈者，以求伸也，枉者，以求直也。故雖處邪辟之道，行幽昧之途，將欲以興大道，成大功。《淮南子 • 泰族》

【Dịch】Thánh nhân co lại là mong duỗi ra; gấp cong lại là mong thẳng ra. Cho nên tuy ở chỗ ngược ngạo không chính đáng và đi trên đường tối tăm mà lòng vẫn hằng mong chấn hưng đại đạo và hoàn thành đại công.

12 - THẾ THÁI 世 態 – NHÂN TÌNH 人 情

262. Đại Đạo phế, hữu nhân nghĩa. Trí huệ xuất, hữu đại ngụy. Lục thân bất hòa, hữu hiếu tử. Quốc gia hôn loạn, hữu trung thần. [Đạo Đức Kinh, chương 18]

大道廢，有仁義;智慧出，有大偽;六親不和，有孝慈;國家昏亂，有忠臣。《道德經 • 第十八章》

【Dịch】Khi đại đạo bị phế thì mới có nhân và nghĩa; khi trí huệ xuất hiện thì mới có đại giả trá ngụy biện; khi lục thân bất hòa thì mới có hiếu kính và từ ái; khi quốc gia hôn ám rối loạn thì mới có trung thần.

263. Đại Đạo thậm di nhi dân háo kính. Triều thậm trừ, điền thậm vu, thương thậm hư, phục văn thái, đái lợi kiếm, yếm ẩm thực, tài hóa hữu dư, thị vị đạo khoa, phi Đạo dã tai. [Đạo Đức Kinh, chương 53]

大道甚夷，而民好徑。朝甚除，田甚蕪，倉甚虛，服文彩，帶利劍，厭飲食，財貨有餘，是謂盜夸。非道也哉。《道德經 • 第53 章》

【Dịch】Đại đạo giản dị, thế mà con người lại thích bàng môn tả đạo. Triều đình lộng lẫy, ruộng nương hoang vu, kho lẫm trống hoác. Ăn mặc xênh xang, mang kiếm bén, ăn uống chán chê, đó gọi là đạo tặc khoe khoang, không phải là [noi theo] đại đạo.

264. Trực mộc tiên phạt, cam tỉnh tiên kiệt. [Trang Tử, Sơn Mộc]

直木先伐，甘井先竭。《莊子 • 山木》

【Dịch】Cây thẳng bị đốn trước, giếng ngọt bị cạn trước.

265. Phù chí đức chi thế, đồng dữ cầm thú cư, tộc dữ vạn vật tịnh, ô hồ tri quân tử tiểu nhân tai! Đồng hồ vô tri, kỳ đức bất ly; đồng hồ vô dục, thị vị tố phác. Tố phác nhi dân tính đắc hĩ. Cập chí thánh nhân, biết tát vi nhân, trĩ kỳ vi nghĩa, nhi thiên hạ thủy nghi hĩ. Thiền mạn vi lạc, trích tịch vi lễ, nhi thiên hạ thủy phân hĩ. Cố thuần phác bất tàn, thục vi hi tôn! Bạch ngọc bất hủy, thục vi khuê chương! Đạo đức bất phế, an thủ nhân nghĩa! Tính tình bất ly, an dụng lễ nhạc! Ngũ sắc bất loạn, thục vi văn thái! Ngũ thanh bất loạn, thục ứng lục luật! Phù tàn phác dĩ vi khí, công tượng chi tội dã; hủy đạo đức dĩ vi nhân nghĩa, thánh nhân chi quá dã. [Trang Tử, Mã Đề]

夫至德之世，同與禽獸居，族與萬物并，惡乎知君子小人哉！同乎無知，其德不離；同乎無欲，是以素朴。素朴而民性得矣。及至聖人，蹩躠為仁，踶跂為義，而天下始疑矣。澶漫為樂，摘僻為禮，而天下始分矣。故純朴不殘，孰為犧尊！白玉不毀，孰為珪璋！道德不廢，安取仁義！性情不離，安用禮樂！五色不亂，孰為文采！五聲不亂，孰應六律！夫殘朴以為器，工匠之罪也；毀道德以為仁義，聖人之過也。《莊子 • 馬蹄》

【Dịch】Trong thời chí đức, loài người sống lẫn với cầm thú, đồng đẳng với vạn vật [như một nhà], nào có phân biệt quân tử với tiểu nhân? Vạn vật vô tri như nhau, không rời bỏ đức tính tự nhiên của mình; họ cùng vô dục như nhau, nên gọi là chất phác. Chất phác tức là bản tính của dân chúng còn giữ được. Đến khi thánh nhân xuất hiện, tận tâm gắng sức làm điều nhân và nghĩa, thế là dân chúng bắt đầu rối tâm loạn trí. Thánh nhân cũng phóng túng âm nhạc và câu nệ nghi lễ, thế là dân chúng bắt đầu chia rẽ nhau. Nếu sự thuần phác không bị đẽo gọt thì sao có tửu khí để cúng? Nếu không hủy phá ngọc trắng thì sao có ngọc khuê ngọc chương [làm quai các cốc rượu để cúng]? Nếu đạo đức không bị phế thì sao có nhân nghĩa? Nếu tính và tình không phân ly thì sao dùng được lễ nhạc? Nếu năm màu không loạn thì sao có kiểu trang sức này nọ? Nếu năm thanh không rối thì sao có luật tắc âm nhạc? Tạc đẽo gỗ để làm vật dụng là tội ác của thợ khéo tay. Hủy bỏ đạo đức để thi hành nhân nghĩa đó là lỗi lầm của thánh nhân.

266. Phù Hách Tư thị chi thời, dân cư bất tri sở vi, hành bất tri sở chi, hàm bộ nhi nhiên, cổ phúc nhi du, dân năng dĩ thử hĩ! Cập chí thánh nhân, khuất chiết lễ nhạc dĩ khuông thiên hạ chi hình, huyện kỳ nhân nghĩa dĩ ủy thiên hạ chi tâm, nhi dân nãi thủy trĩ kỳ háo tri, tranh quy vu lợi, bất khả chỉ dã. Thử diệc thánh nhân chi quá dã. [Trang Tử, Mã Đề]

夫赫胥氏之時，民居不知所為，行不知所之，含哺而然，鼓腹而游，民能以此矣！及至聖人，屈折禮樂以匡天下之形，縣跂仁義以慰天下之心，而民乃始踶跂好知，

爭歸于利，不可止也。此亦聖人之過也。《莊子 • 馬蹄》

【Dịch】Thời vua Hách Tư, dân chúng ở trong chỗ trú ẩn mà không biết mình làm gì; đi ra khỏi chỗ ở mà không biết mình đi đâu; vui thích với thức ăn trong miệng; ăn no thì vỗ bụng đi chơi. Khả năng họ chỉ thế thôi. Đến khi thánh nhân xuất hiện, uốn nắn lễ nhạc để khuôn định hành vi và cử chỉ của con người, đề xướng nhân nghĩa để xoa dịu tâm họ. Từ đó dân chúng mới gắng sức ham trí xảo, tranh giành nhau chỉ vì tư lợi, không ai ngăn họ được nữa. Đây cũng là lỗi lầm của thánh nhân vậy.

267. Phù xuyên kiệt nhi cốc hư, khâu di nhi uyên thực. Thánh nhân dĩ tử, tắc đại đạo bất khởi, thiên hạ bình nhi vô cố hĩ! Thánh nhân bất tử, đại đạo bất chỉ. Tuy trọng thánh nhân nhi trị thiên hạ, tắc thị trọng lợi đạo chích dã. Vi chi đấu hộc dĩ lượng chi, tắc tịnh dữ đấu hộc nhi thiết chi; vi chi nhân nghĩa dĩ kiểu chi, tắc tịnh dữ nhân nghĩa nhi thiết chi. Hà dĩ tri kỳ nhiên da? Bỉ thiết câu giả tru, thiết quốc giả vi chư hầu, chư hầu chi môn nhi nhân nghĩa tồn yên, tắc thị phi thiết nhân nghĩa thánh tri da? Cố trục vu đại đạo, yết chư hầu, thiết nhân nghĩa tịnh đấu hộc, quyền hành, phù tỷ chi lợi giả, tuy hữu hiên miện chi thưởng phất năng khuyến, phủ việt chi uy phất năng cấm. Thử trọng lợi đạo chích nhi sử bất khả cấm giả, thị nãi thánh nhân chi quá dã. [Trang Tử, Khư Khiếp]

夫川竭而谷虛，丘夷而淵實。聖人已死，則大盜不起，天下平而無故矣！聖人不死，大盜不止。雖重聖人而治天下，則是重利盜跖也。為之斗斛以量之，則并與斗斛

而竊之；為之權衡而稱之，則并與權衡而竊之；為之符璽以信之，則并與符璽而竊之；為之仁義以矯之，則并與仁義而竊之。何以知其然邪？彼竊鉤者誅，竊國者為諸侯，諸侯之門而仁義存焉，則是非竊仁義聖知邪？故逐于大盜，揭諸侯，竊仁義并斗斛、權衡、符璽之利者，雖有軒冕之賞弗能勸，斧鉞之威弗能禁。此重利盜跖而使不可禁者，是乃聖人之過也。《莊子 • 胠篋》

【Dịch】Khi suối cạn, thung lũng trống; khi gò bị san bằng, ao sâu cạnh nó sẽ bị lấp đầy. Khi thánh nhân chết, bọn trộm lớn sẽ không nổi dậy; thiên hạ yên bình và không còn rối loạn nữa. Khi thánh nhân chưa chết thì bọn trộm lớn còn hoài. Thánh nhân càng trị thiên hạ thì bọn trộm như Đạo Chích càng thêm lợi. Nếu chế tạo cho thiên hạ cái đấu cái hộc để đo lường, thì thậm chí bằng thứ đấu hộc ấy ta đã dạy họ trộm cắp. Nếu chế tạo cho thiên hạ cái cân và quả cân, thì thậm chí bằng thứ cân và quả cân ấy ta đã dạy họ trộm cắp. Nếu chế tạo cho thiên hạ các tín vật như lệnh phù và ấn triện, thì thậm chí bằng thứ lệnh phù và ấn triện ấy ta đã dạy họ trộm cắp. Nếu qui định nhân nghĩa cho thiên hạ để uốn nắn họ, thì thậm chí bằng thứ nhân nghĩa ấy ta đã dạy họ trộm cắp. Làm sao ta biết được nó như thế? Kẻ trộm cắp một cái móc gắn đai lưng thì bị giết; kẻ trộm cắp một nước thì thành chư hầu. Ở môn hộ của chư hầu ta thấy tồn chứa nhân nghĩa, đó chẳng phải là trộm cắp nhân và nghĩa, thánh và trí hay sao? Cho nên họ vội trở thành bọn trộm lớn, làm chư hầu, trộm cắp nhân nghĩa với mọi lợi lộc từ việc sử dụng đấu hộc, cái cân, lệnh phù ấn triện. Thậm chí các tước lộc (xe, mũ) của quan cũng không ảnh hưởng đến họ [để họ đi sang nẻo

khác]; và uy lực của các thứ hình cụ như rìu búa cũng không làm họ sợ mà chùn tay. Cái lợi này thật lớn đối với kẻ trộm như Đạo Chích, cho nên không ai cấm chỉ được chúng. Đây là lầm lỗi của thánh nhân.

268. Dĩ xảo đấu lực giả, thủy hồ dương, thường tốt hồ âm, thái chí tắc đa kỳ xảo; dĩ lễ ẩm tửu giả, thủy hồ trị, thường tốt hồ loạn, thái chí đa kỳ lạc. Phàm sự diệc nhiên, thủy hồ lượng, thường tốt hồ bỉ; kỳ tác thủy dã giản, kỳ tương tất dã tất cự. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

以巧斗力者，始乎陽，常卒乎陰，泰至則多奇巧；以禮飲酒者，始乎治，常卒乎亂，泰至多奇樂。凡事亦然，始乎諒，常卒乎鄙；其作始也簡，其將畢也必巨。《莊子 • 人間世》

【Dịch】Kẻ dùng trí xảo để thắng đối phương trong cuộc đấu sức, ban đầu thì đấu công khai đàng hoàng, nhưng kết cục thì thường dùng mưu mẹo, khi trận đấu lên đến cao trào thì họ dùng quỷ kế. Kẻ lấy lễ để uống rượu, ban đầu thì uống nghiêm chỉnh, nhưng kết cục thì thường hỗn loạn. Khi tiệc rượu lên đến cao trào thì họ cũng vui sướng cực điểm [và tung hê tất cả]. Sự đời cũng đúng như thế. Khởi đầu là thành tín, kết thúc là dối lừa; khởi đầu là nhỏ nhặt, kết thúc là lớn chuyện.

269. Dự sinh tắc hủy tùy chi, thiện hiện tắc oán tòng chi. [Hoài Nam Tử, Thuyên Ngôn Huấn]

譽生則毀隨之，善見則怨從之。《淮南子 • 詮言訓》

【Dịch】Khen ngợi phát sinh thì phỉ báng nối tiếp theo sau. điều thiện xuất hiện thì oán hận nối tiếp theo sau.

270. Lương tuấn bại vu chuyết ngự, trí sĩ chất vu ám thế. [Bão Phác Tử Ngoại Thiên, Quan Lý]

良駿敗于拙御，智士躓于暗世。《抱朴子外篇 • 官理》

【Dịch】Ngựa giỏi bị hỏng vì tay xa phu kém; kẻ sĩ tài trí bị khốn đốn vì thời thế hôn ám.

271. Tân kiếm dĩ trá khắc gia giá, tệ phương dĩ ngụy đề hiện bảo. [Bão Phác Tử Ngoại Thiên, Quân Thế]

新劍以詐刻加價，弊方以偽題見寶。《抱朴子 • 外篇鈞世》

【Dịch】Kiếm mới nhờ chữ khắc giả mạo trên nó mà tăng thêm giá trị; thang thuốc dở nhờ ghi giả mạo tên họ danh y lên nó mà trở thành thuốc quý.

272. Phù lưỡng hỉ tất đa dật mỹ chi ngôn, lưỡng nộ tất đa dật ác chi ngôn. Phàm dật chi loại vọng, vọng tắc kỳ tín chi dã mạc, mạc tắc truyền ngôn giả ương. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

夫兩喜必多溢美之言，兩怒必多溢惡之言。凡溢之類妄，妄則其信之也莫，莫則傳言者殃。《莊子 • 人間世》

【Dịch】Nếu hai bên đều vui vẻ hả hê, tất họ tha hồ tâng bốc nhau; còn như giận nhau, tất họ tha hồ khuếch đại điều xấu của nhau. Hễ quá mức ắt là sai lệch; lời sai lệch ắt không đáng tin; như thế kẻ truyền đạt lại lời nói ấy sẽ bị tai họa.

273. Tương vi khư khiếp, thám nang, phát quỹ chi đạo nhi vi thủ bị, tắc tất nhiếp giam đằng, cố quýnh quyết, thử thế tục chi sở vị tri dã. Nhiên nhi cự đạo chí, tắc phụ quỹ, yết khiếp, đảm nang nhi xu, duy khủng giam đằng, quýnh quyết chi bất cố dã. Nhiên tắc hương chi sở vị tri giả, bất nãi vi đại đạo tích giả dã? [Trang Tử, Khư Khiếp]

將為胠篋、探囊、發匱之盜而為守備，則必攝緘縢，固扃鐍，此世俗之所謂知也。然而巨盜至，則負匱、揭篋、擔囊而趨，唯恐緘縢、扃鐍之不固也。然則鄉之所謂知者，不乃為大盜積者也。《莊子 • 胠篋》

【Dịch】Đề phòng bọn trộm chuyên cạy tráp, moi đãy, mở tủ, tất ta dùng dây cột chặt, dùng khoá móc và then cài. Như thế người đời gọi là khôn. Nhưng khi một tên trộm lớn đến, hắn vác tủ, khuân tráp, đeo đãy chạy mất; hắn chỉ sợ dây nhợ và móc khoá không được chắc thôi. Vậy thì cái ban đầu được xem là khôn bây giờ chẳng phải là giúp cho kẻ trộm khuân đi trọn hay sao?

274. Nhân tâm bài hạ nhi tiến thượng, thượng hạ tù sát, xước ước nhu hồ cương cường, liêm quế điêu trác, kỳ nhiệt tiêu hỏa, kỳ hàn ngưng băng, kỳ tật phủ ngưỡng chi gian nhi tái phủ tứ hải chi ngoại. Kỳ cư dã, uyên nhi tĩnh; kỳ động dã, huyện nhi thiên. Phẫn kiêu nhi bất khả hệ giả, kỳ duy nhân tâm hồ! [Trang Tử, Tại Hựu]

人心排下而進上，上下囚殺，淖約柔乎剛疆，廉劌雕琢，其熱焦火，其寒凝冰，其疾俯仰之間而再撫四海之外。其居也，淵而靜；其動也，縣而天。憤驕而不可系者，其唯人心乎！《莊子 • 在宥》

【Dịch】Lòng người ghét bỏ địa vị thấp mà mong tiến lên địa vị cao. Vì địa vị cao thấp mà người ta tận dụng tâm cơ, vất vả khác nào bị giam cầm bức bách. Mềm yếu phục tòng cứng mạnh; góc cạnh nhọn bén bị đẽo gọt mất. Lòng người hễ nồng nhiệt thì như lửa cháy hừng hực, hễ nguội lạnh thì như giá băng. Sự nhanh lẹ của tâm là trong thời gian cúi và ngẩng đầu, nó phóng vượt ra ngoài bốn bể rồi quay về. Khi ở yên, tâm tĩnh như vực sâu [khó dò]; khi động, tâm [lung linh huyền diệu khôn lường] như treo trên trời. Sự hưng phấn và kiêu ngạo của tâm thì không thể nào kiềm chế được. Nhân tâm chỉ vậy thôi!

275. Thế tục chi nhân, giai hỉ nhân chi đồng hồ kỷ nhi ố nhân chi dị hồ kỷ dã. Đồng vu kỷ nhi dục chi, dị vu kỷ nhi bất dục giả, dĩ xuất hồ chúng vi tâm dã. Phù dĩ xuất hồ chúng vi tâm giả, hạt thường xuất hồ chúng tai? [Trang Tử, Tại Hựu]

世俗之人，皆喜人之同乎己而惡人之異乎己也。同于己而欲之，異于己而不欲者，以出乎眾為心也。夫以出乎眾為心者，曷常出乎眾哉？《莊子 • 在宥》

【Dịch】Người thế tục đều thích kẻ đồng ý với mình mà ghét kẻ khác ý với mình. Việc thích và ghét này là do lòng họ muốn vượt trội hơn kẻ khác. Nhưng kẻ có tâm địa như vậy đã từng vượt trội được người khác hay sao?

276. Trí sĩ vô tư lự chi biến tắc bất lạc; biện sĩ vô đàm thuyết chi tự tắc bất lạc; sát sĩ vô lăng toái chi sự tắc bất lạc: giai hữu vu vật giả dã. Chiêu thế chi sĩ hưng triều, trung dân chi sĩ vinh quan, cân lực chi sĩ căng nan, dũng cảm chi sĩ phấn hoạn, binh cách chi sĩ lạc chiến, khô cảo chi sĩ túc danh, pháp luật chi sĩ quảng trị, lễ giáo chi sĩ kính dung, nhân nghĩa chi sĩ quý tế. Nông phu vô thảo lai chi sự tắc bất tỷ, thương cổ vô thị tỉnh chi sự tắc bất tỷ, thứ nhân hữu đán mộ chi nghiệp tắc khuyến, bách công hữu khí giới chi xảo tắc tráng. Tiến tài bất tích tắc tham giả ưu, quyền thế bất vưu tắc khoa giả bi, thế vật chi đồ lạc biến. Tao thời hữu sở dụng, bất năng vô vi dã, thử giai thuận tỷ vu tuế, bất vật vu dị giả dã. Trì kỳ hình tính, tiềm chi vạn vật, chung thân bất phản, bi phù! [Trang Tử, Từ Vô Quỷ]

知士無思慮之變則不樂；辯士無談說之序則不樂；察士無凌誶之事則不樂:皆囿于物者也。招世之士興朝，中民之士榮官。筋力之士矜難，勇敢之士奮患，兵革之士樂戰，枯槁之士宿名，法律之士廣治，禮教之士敬容，仁義之士貴際。農夫無草萊之事則不比，商賈無市井之事則不比，庶人有旦暮之業則勸，百工有器械之巧則壯。錢財不積則貪者憂，權勢不尤則夸者悲，勢物之徒樂變。遭時有所用，不能無為也，此皆順比于歲，不物于易

者也。馳其形性，潛之萬物，終身不反，悲夫！《莊子 • 徐無鬼》

【Dịch】Kẻ trí sĩ nếu không thấy các thay đổi của sự tư lự của mình thì không vui; kẻ biện sĩ nếu lời đàm thuyết của mình không sắp xếp có lớp lang thì không vui; kẻ giám sát nếu không bới ra vụ việc gì để thị uy khiển trách thì không vui: Bọn họ đều bị ngoại vật vây khốn. Kẻ muốn đời chú ý thì tự làm nổi bật ở triều đình; kẻ muốn dân trọng thì xem quan tước là vinh hiển; kẻ đại lực sĩ khoe khoang mình làm được việc khó; kẻ dũng cảm phấn đấu trong hoạn nạn; kẻ mang binh giáp thích chiến đấu; kẻ sức tàn gối mỏi bấu víu vào cái danh tiếng đã từng có; kẻ giỏi luật pháp mong quảng bá pháp trị; kẻ chuyên lễ nhạc chú trọng đức hạnh; kẻ nhân nếu không có việc đồng áng [trừ cỏ dại] thì không xứng hợp với công việc; thương nhân nếu không có việc chợ búa thì không xứng hợp với công việc; thường dân nếu có công việc hôm sớm thì mới động viên nhau siêng năng; thợ thuyền nếu sử dụng thành thạo đồ nghề thì cảm thấy mạnh mẽ. Tiền tài không gia tăng, kẻ tham ắt buồn; quyền thế không tăng, kẻ bon chen sẽ rầu. Gặp thời thì có chỗ dùng, không thể vô vi được. Họ đều thuận theo cách riêng của mình như các mùa trong năm, và không thay đổi như sự vật. Họ rong ruổi xác thân và bản tính, chìm đắm dưới sức ép của sự vật, suốt đời không thể phục hồi chân ngã. Như thế chẳng đáng buồn sao?

277. Ngoại vật bất khả tất, cố Long Phùng tru, Tỷ Can lục, Cơ Tử cuồng, Ác Lai tử, Kiệt Trụ vong. Nhân chủ mạc bất dục kỳ thần chi trung, nhi trung vị tất tín, cố Ngũ Viên lưu vu Giang, Trường Hoằng tử vu Thục,

tàng kỳ huyết, tam niên nhi hoá bích. Nhân thân mạc bất dục kỳ tử chi hiếu, nhi hiếu vị tất ái, cố Hiếu Kỷ ưu nhi Tăng Sâm bi. [Trang Tử, Ngoại Vật]

外物不可必，故龍逢誅，比干戮，箕子狂，惡來死，桀紂亡。人主莫不欲其臣之忠，而忠未必信，故伍員流于江，萇弘死于蜀，藏其血，三年而化碧。人親莫不欲其子之孝，而孝未必愛，故孝己憂而曾參悲。《莊子 • 外物》

【Dịch】Sự vật bên ngoài ta thì ta không thể cố mong cầu cho bằng được. Thế nên Quan Long Phùng bị giết, Tỷ Can bị hại, Cơ Tử hoá cuồng, Ác Lai chết, Kiệt và Trụ bị diệt. Không kẻ lãnh đạo nào mà không muốn có bầy tôi trung thành, nhưng lòngï trung thành đó chắc gì được tin? Cho nên thi thể Ngũ Tử Tư bị thả trôi theo giòng Dương Tử và Trường Hoằng phải chết ở đất Thục. Máu của Trường Hoằng sau ba năm tàng trữ đã hoá thành ngọc bích. Không cha mẹ nào mà không muốn có hiếu tử, nhưng có hiếu tâm chắc gì được cha mẹ yêu thương? Thế nên Hiếu Kỷ phải đau khổ mà chết, còn Tăng Sâm phải sầu tủi [vì bị cha ghét bỏ].

278. Thân phụ bất vi kỳ tử môi. Thân phụ dự chi, bất nhược phi kỳ phụ giả dã. Phi ngô tội dã, nhân chi tội dã. Dữ kỷ đồng tắc ứng, bất dữ kỷ đồng tắc phản. Đồng vu kỷ vi thị chi, dị vu kỷ vi phi chi. [Trang Tử, Ngụ Ngôn]

親父不為其子媒。親父譽之，不若非其父者也，非吾罪也，人之罪也。與己同則應，不與己同則反。同于己為是之，異于己為非之。《莊子 • 寓言》

【Dịch】Làm cha [phải nhờ người ngoài, và] đừng đích thân mai mối cho con. Hễ cha khen con ắt sẽ không công bằng như người ngoài khen con mình. Đó không phải lỗi của người cha, mà là lỗi của người đời. Hễ giống như mình thì mình tán đồng; hễ khác với mình thì mình phản đối. Hễ giống mình tất phải đúng; hễ khác mình tất phải sai.

279. Sở kiến thiểu, tắc sở quái đa, thế chi thường dã. [Bão Phác Tử, Luận Tiên]

所見少，則所怪多，世之常也。《抱朴子 • 論仙》

【Dịch】Thói đời, hễ ai kiến thức ít ỏi thì sẽ thấy lắm thứ đáng ngạc nhiên.

280. Minh vu thiên đạo, sát vu địa lý, thông vu nhân tình, đại túc dĩ dung chúng, đức túc dĩ hoài viễn, tín túc dĩ nhất dị, tri túc dĩ tri biến giả, nhân chi anh dã. [Hoài Nam Tử, Thái Tộc]

明于天道，察于地理，通于人情，大足以容眾，足以懷遠，信足以一異，知足以知變者，人之英也。《淮南子 • 泰族》

【Dịch】Hiểu đạo trời, thấu triệt mọi hoàn cảnh xã hội, thông đạt tình người, lòng quảng đại đủ để bao dung mọi người, đức hạnh đủ để vỗ về quy phục kẻ viễn phương, sự thành tín đủ để thống nhất những kẻ có lòng khác, trí tuệ đủ để biết quyền biến. Ai như vậy chính là bậc anh tài trong thiên hạ.

13 - CHÍNH TRỊ 政 治 – CHIẾN TRANH 戰 爭

281. Thiên hạ hữu đạo, khước tẩu mã dĩ phẩn. Thiên hạ vô đạo, nhung mã sinh vu giao. [Đạo Đức Kinh, chương 46]

天下有道，卻走馬以糞。天下無道，戎馬生于郊。《道德經 • 第四十六章》

【Dịch】Thiên hạ có Đạo thì tuấn mã bị đưa vào canh tác. Thiên hạ không Đạo thì ngựa chiến sinh sống ở biên cương.

282. Dân chi cơ, dĩ kỳ thượng thực thuế chi đa, thị dĩ cơ. [Đạo Đức Kinh, chương 75]

民之飢，以其上食稅之多，是以飢。《道德經 • 七十五章》

【Dịch】Dân đói. Bởi vì người trên thu thuế nhiều, nên dân mới đói.

283. Dĩ chính trị quốc. Dĩ kỳ dụng binh. Dĩ vô sự thủ thiên hạ. [Đạo Đức Kinh, chương 57]

以正治國，以奇用兵，以無事取天下。《道德經 • 第五十七章》

【Dịch】Lấy ngay thẳng để trị nước; lấy mưu trí để dùng binh; lấy vô sự để được thiên hạ.

284. Đại quốc giả, hạ lưu, thiên hạ chi tẫn dã, thiên hạ chi giao dã. Tẫn hằng dĩ tĩnh thắng mẫu. [Đạo Đức Kinh, chương 61]

大國者，下流，天下之牝也，天下之交也。牝恆以靜勝牡。《道德經．第六十一章》

【Dịch】Một quốc gia rộng lớn giống như vùng hạ lưu của một con sông; mang tính chất âm nhu (nữ tính) của thiên hạ; và là nơi thiên hạ giao hội. Nhờ bản chất tĩnh mà nữ thường thắng nam.

285. Phù từ dĩ chiến tắc thắng, dĩ thủ tắc cố. [Đạo Đức Kinh, chương 61]

夫慈，以戰則勝，以守則固。《道德經 • 第六十一章》

【Dịch】Lấy khoan từ để tranh đấu ắt sẽ thắng, để cố thủ ắt sẽ vững.

286. Dụng binh hữu ngôn, ngô bất cảm vi chủ, nhi vi khách. Bất cảm tiến thốn nhi thoái xích. Thị vị hành vô hành, nhương vô tý nhưng vô địch, chấp vô binh. Họa mạc đại ư khinh địch khinh địch cơ táng ngô bảo. Cố kháng binh tương gia, ai giả thắng hỹ. [Đạo Đức Kinh, chương 69]

用兵有言：吾不敢為主，而為客。不敢進寸而退尺。是謂行無行，攘無臂，扔無敵，執無兵。禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。故抗兵相加，哀者勝矣。《道德經 • 第六十九章》

【Dịch】Dụng binh có câu: «Làm khách chớ không làm chủ. Lui một thước chớ không dám tiến một tấc.» Cho nên thánh nhân đi mà chẳng đi, xắn tay áo mà không dùng tay, bắt địch mà không đối địch, cầm binh khí mà không có binh khí. Không tai họa nào cho bằng khinh địch, khinh địch là gần mất mạng. Cho nên khi hai phe giao chiến, ai thương xót binh sĩ thì sẽ thắng.

287. Thiên địa bất nhân, dĩ vạn vật vi sô cẩu. Thánh nhân bất nhân, dĩ bách tính vi sô cẩu. [Đạo Đức Kinh, chương 5]

天地不仁，以萬物為芻狗。聖人不仁，以百姓為芻狗。《道德經 • 第五章》

【Dịch】Trời đất không có lòng nhân, coi vạn vật như chó rơm. Thánh nhân không có lòng nhân, coi bách tính như chó rơm.

288. Dân bất úy tử, nại hà dĩ tử cụ chi? Nhược sử dân thường úy tử, nhi vi kỳ giả, ngô đắc chấp nhi sát chi, thục cảm. Thường hữu tư sát giả sát. Phù đại tư sát giả sát. Thị vị đại đại tượng trác. Phù đại đại tượng trác giả, hi hữu bất thương kỳ thủ hĩ. [Đạo Đức Kinh, chương 74]

民不畏死，奈何以死懼之？若使民常畏死，而為奇者，吾得執而殺之，孰敢？常有司殺者殺。夫代司殺者殺，是謂代大匠斲。夫代大匠斲者，希有不傷其手矣。《道德經 • 第七十四章》

【Dịch】Khi dân không sợ chết, sao lấy cái chết làm cho họ sợ được? Nếu ta khiến dân thường sợ chết, hễ ai phạm pháp thì ta có quyền bắt kẻ ấy giết đi. Như vậy, không ai dám phạm pháp nữa. [Trên trời] thường có vị Tư sát, được quyền giết người [phạm lỗi]. Nay ta lại thay ngài mà giết, thì có khác nào [thợ rởm] muốn đẽo gỗ thay thợ giỏi đâu? Muốn thay thợ giỏi mà đẽo gỗ, ắt khó tránh thương tật.

289. Phù vi thiên hạ giả, diệc hề dĩ dị hồ mục mã giả tai! Diệc khử kỳ hại mã giả nhi dĩ hĩ! [Trang Tử, Từ Vô Quỷ]

夫為天下者，亦奚以異乎牧馬者哉！亦去其害馬者而已矣。《莊子 • 徐無鬼》

【Dịch】Kẻ trị thiên hạ nào khác gì kẻ chăn ngựa! Chỉ cần trừ khử cái làm hại ngựa mà thôi.

290. Quân vi chính yên vật lỗ mãng, trị dân yên vật diệt liệt. [Trang Tử, Tắc Dương]

君為政焉勿鹵莽，治民焉勿滅裂。《莊子 • 則陽》

【Dịch】Ngài tham chính thì chớ lỗ mãng, cai trị dân thì chớ khinh suất.

291. Ngô nguyện khử quân chi lụy, trừ quân chi ưu, nhi độc dữ đạo du vu đại mạc chi quốc. [Trang Tử, Sơn Mộc]

吾愿去君之累，除君之憂，而獨與道游于大莫之國。《莊子 • 山木》

【Dịch】Tôi nguyện khử bỏ mối vướng bận của ngài, trừ đi cái ưu tư của ngài, để ngài một mình tiêu dao với Đạo trong cõi mênh mông tịch mịch.

292. Cổ chi súc thiên hạ giả, vô dục nhi thiên hạ túc, vô vi nhi vạn vật hoá, uyên tĩnh nhi bách tính định. [Trang Tử, Thiên Địa]

古之畜天下者，無欲而天下足，無為而萬物化，淵靜不百姓定。《莊子 • 天地》

【Dịch】Thời xưa, người nuôi dưỡng thiên hạ vô dục mà thiên hạ đầy đủ; vô vi mà thiên hạ biến hoá; yên lặng như vực sâu mà bách tính ổn định.

293. Hiếu tử bất du kỳ thân, trung thần bất siểm kỳ quân, thần tử chi thịnh dã. [Trang Tử, Thiên Địa]

孝子不諛其親，忠臣不諂其君，臣子之盛也。《莊子 • 天地》

【Dịch】Con hiếu không a dua cha mẹ, tôi trung không siểm nịnh vua, đó là điều tốt nhất của phận làm tôi và làm con.

294. Thiên địa tuy đại, kỳ hoá quân dã; vạn vật tuy đa, kỳ trị nhất dã; nhân tốt tuy chúng, kỳ chủ quân dã. Quân nguyên vu đức nhi thành vu thiên. [Trang Tử, Thiên Địa]

天地雖大其化均也；萬物雖多其治一也，人卒雖眾，其主君也。君原于德而成于天。《莊子 • 天地》

【Dịch】Trời đất tuy lớn nhưng trời đất chuyển hoá vạn vật một cách quân bình; vạn vật tuy nhiều nhưng chúng đều bị thống trị một cách thống nhất; dân chúng tuy đông nhưng chủ của họ là vua. Ông vua này đặt nền tảng nơi Đức và được hoàn thiện nơi Trời.

295. Bỉ dân hữu thường tính, chức nhi y, canh nhi thực, thị vị đồng đức. Nhất nhi bất đảng, mệnh viết thiên phóng. [Trang Tử, Mã Đề]

彼民有常性，織而衣，耕而食，是謂同德。一而不黨，命曰天放。《莊子 • 馬蹄》

【Dịch】Dân có bản tính bất biến. Họ tự dệt vải để mặc, tự cày cấy để ăn. Đức của họ giống nhau. Họ thống nhất, mà không kéo bè kết đảng. Đó gọi là tuân theo tự nhiên.

296. Minh vương chi trị, công cái thiên hạ nhi tự bất tự kỷ, hoá hoá vạn vật nhi dân phất thị. Hữu mạc cử danh, sử vật tự hỉ. [Trang Tử, Ứng Đế Vương]

明王之治，功蓋天下而似不自己，化貨萬物而民弗恃。有莫舉名，使物自喜。《莊子 • 應帝王》

【Dịch】Minh vương cai trị thiên hạ, công trạng bao trùm thiên hạ mà tựa như không nhận là công lao của mình; giáo hoá vạn vật nhưng dân chúng không cảm nhận sự nương tựa đó; tuy công trạng nhiều nhưng minh vương không kể công, khiến vạn vật ai cũng có niềm vui.

297. Nhữ du tâm vu đạm, hợp khí vu mạc, thuận vật tự nhiên nhi vô dung tư yên, nhi thiên hạ trị hĩ. [Trang Tử, Ứng Đế Vương]

汝游心于淡，合氣于漠，順物自然而無容私焉，而天下治矣。《莊子 • 應帝王》

【Dịch】Ngươi hãy để tâm an vui tự tại trong cõi hư vô tịch mịch; hãy giữ cho khí bình hoà yên tĩnh; hãy thuận theo sự tư nhiên của vạn vật và chớ có thành kiến riêng. Như vậy thiên hạ sẽ thịnh trị.

298. Lai thế bất khả đãi, vãng thế bất khả truy dã. Thiên hạ hữu đạo, thánh nhân thành yên; thiên hạ vô đạo, thánh nhân sinh yên. Phương kim chi thời, cận miễn hình yên! Phúc khinh hồ vũ, mạc chi tri tái; hoạ trọng hồ địa, mạc chi tri tỵ. Dĩ hồ, dĩ hồ! Lâm nhân dĩ đức. Đãi hồ, đãi hồ! Hoạ địa nhi xu. Mê dương mê

dương, vô thương ngô hành. Ngô hành khích khúc, vô thương ngô túc. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

來世不可待，往世不可追也。天下有道，聖人成焉；天下無道，聖人生焉。方今之時，僅免刑焉！福輕乎羽，莫之知載；禍重乎地，莫之知避。已乎，已乎！臨人以德。殆乎，殆乎！畫地而趨。迷陽迷陽，無傷吾行。吾行郤曲，無傷吾足。《莊子 • 人間世》

【Dịch】Kỳ vọng chi ở đời sau, cứu vãn chi ở đời trước? Thiên hạ có đạo, thánh nhân thành tựu sự nghiệp; thiên hạ vô đạo, thánh nhân chỉ mong giữ được thân. Đời nay chỉ mong tránh được hình phạt. Phúc nhẹ như lông hồng mà không ai biết mang; hoạ nặng như đất mà không ai biết tránh. Thôi đi! Thôi đừng đem đạo đức đến với người đời! Nguy rồi! Nguy vì tự vẽ một vòng tròn trên mặt đất và chạy lẩn quẩn trong đó. Gai góc, gai góc! Ta đi, đừng làm ta đau. Đường ta đi khúc khuỷu, đừng làm chân ta đau!

299. Chí đức chi thế, bất thượng hiền, bất sử năng, thượng như tiêu chi, dân như dã lộc. Đoan chính nhi bất tri dĩ vi nghĩa, tương ái nhi bất tri dĩ vi nhân, thực nhi bất tri dĩ vi trung, đương nhi bất tri dĩ vi tín, xuẩn động nhi tương sử bất dĩ vi tứ. [Trang Tử, Thiên Địa]

至德之世，不尚賢，不使能，上如標枝，民如野鹿。端正而不知以為義，相愛而不知以為仁，實而不知以為忠，當而不知以為信，蠢動而相使不以為賜。《莊子 • 天地》

【Dịch】Thời chí đức người hiền không được quý trọng, tài năng họ không được dùng. Kẻ cai trị được xem như nhánh cây trên cao. Dân chúng như bầy nai hoang dã. Họ đoan chính mà không hề biết đó là nghĩa; họ thương yêu lẫn nhau mà không hề biết đó là nhân; họ thành thực mà không hề biết đó là trung; họ đảm đương việc mà không hề biết đó là tín; họ hành động chất phác và sử dụng lẫn nhau mà không hề biết đó là ban tặng.

300. Thiện tri xạ giả bất quý kỳ trúng, quý kỳ sở dĩ tất trúng dã; thiện tri lý quốc lý thân giả diệc bất quý kỳ tồn, quý kỳ sở dĩ tất tồn. [Liệt Tử, Thuyết Phù]

善知射者不貴其中，貴其所以必中也；善知理國理身者亦不貴其存，貴其所以必存。《列子 • 說符》

【Dịch】Người thiện xạ không quý sự bắn trúng mà quý lý do tại sao lại bắn trúng; người trị nước và tu thân cũng không quý sự tồn vong mà quý cái lý lẽ tại sao lại tồn vong.

301. Thiện trì thắng giả dĩ cường vi nhược. [Liệt Tử, Thuyết Phù]

善持勝者以強為弱.《列子 • 說符》

【Dịch】Người giỏi giữ gìn thắng lợi thì biết xem cái mạnh là cái yếu.

302. Trị quốc chi nan tại vu tri hiền nhi bất tại tự hiền. [Liệt Tử, Thuyết Phù]

治國之難在于知賢而不在自賢。《列子 • 說符》

【Dịch】Cái khó trong việc cai trị nước là ở chỗ nhận ra ai là người hiền trong dân chúng, chứ không phải ở chỗ người cai trị tự xem mình là người hiền.

303. Thần vị thường văn thân trị nhi quốc loạn giả dã, hựu vị thường văn thân loạn nhi quốc trị giả dã. [Liệt Tử, Thuyết Phù]

臣未嘗聞身治而國亂者也，又未嘗聞身亂而國治者也。《列子 • 說符》

【Dịch】Hạ thần chưa từng nghe nói bản thân [vua] có tu dưỡng mà quốc gia lại loạn lạc, và cũng chưa từng nghe nói bản thân [vua] thác loạn mà quốc gia lại thịnh trị bao giờ.

304. Cẩu lợi vu dân, bất tất pháp cổ; cẩu chu vu sự, bất tất tuần cựu. [Hoài Nam Tử, Phạm Luận Huấn]

苟利于民，不必法古；苟周于事，不必循舊。《淮南子 • 氾論訓》

【Dịch】Nếu có lợi cho dân, thì không cần noi theo phép xưa; nếu sự việc phù hợp, thì không cần tuân theo lệ cũ.

305. Thượng cầu tài, thần tàn mộc; thượng cầu ngư, thần can cốc. [Hoài Nam Tử, Thuyết Sơn Huấn]

上求材，臣殘木；上求魚，臣干谷。《淮南子 • 說山訓》

【Dịch】Vua mong muốn gỗ thì thần dân tàn phá cây; vua mong muốn cá thì thần dân tát cạn sơn cốc.

306. Vô phúc sào, sát thai yểu. [Hoài Nam Tử, Thời Tắc Huấn]

毋覆巢，殺胎夭。《淮南子 • 時則訓》

【Dịch】Đừng lập úp tổ chim và đừng giết các thứ cầm thú sơ sinh.

307. Thủy trọc giả ngư nghiệm, lịnh hà giả dân loạn, thành tiễu giả tất băng, ngạn sanh giả tất đà. [Hoài Nam Tử, Mậu Xưng Huấn]

水濁者魚喁，令苛者民亂，城峭者必崩，岸峭者必陀。《淮南子 • 繆稱訓》

【Dịch】Nước đục, cá ắt ngoi lên mặt nước để thở; lệnh vua hà khắc, dân ắt nổi loạn; thành quách cao chót vót ắt đổ lở; bờ sông cao ắt sụp lở.

308. Khí loạn tắc trí hôn, trí hôn bất khả dĩ vi chính. [Hoài Nam Tử, Tề Tục Huấn]

氣亂則智昏，智昏不可為政。《淮南子 • 齊俗訓》

【Dịch】Khí loạn thì trí tuệ hôn ám, trí tuệ hôn ám thì không thể xử lý việc chính trị được.

309. Bệnh khốn nãi trọng lương y; thế loạn nhi quý trung trinh. [Bão Phác Tử, Quảng Thí]

病困乃重良醫；世亂而貴忠貞。《抱朴子 • 廣譬》

【Dịch】Bệnh tình nguy khốn mới quý trọng thầy thuốc giỏi; đời loạn mới quý trọng bầy tôi trung trinh.

310. Thát đa tắc thủy nhiễu, ưng chúng tắc điểu loạn. [Bão Phác Tử, Cật Bào]

獺多則魚擾，鷹眾則鳥亂。《抱朴子 • 詰鮑》

【Dịch】Rái cá nhiều, loài cá ắt hỗn loạn; chim ưng nhiều, loài chim ắt hỗn loạn.

311. Minh vương chi dụng binh dã, vi thiên hạ trừ hại, nhi dữ vạn dân cộng hưởng kỳ lợi. Dân chi vi dụng, do tử chi vi phụ, đệ chi vi huynh, uy chi sở gia, nhược băng sơn quyết đường, địch thục cảm đương! [Bão Phác Tử, Binh Lược]

明王之用兵也，為天下除害，而與萬民共享其利。民之為用，猶子之為父，弟之為兄，威之所加，若崩山決塘，敵孰敢當！《抱朴子 • 兵略》

【Dịch】Minh vương dùng binh là để trừ tai hoạ cho thiên hạ, và chung hưởng lợi ích với muôn dân. Do đó, khi vua sử dụng dân, dân giống như con phục vụ cho cha, em phục vụ cho anh. Uy lực quân đội gia tăng đến mức này có thể làm cho đổ lở núi, sụp bờ đê; địch quân có ai dám ra tay!

312. Tác tranh giả hung, bất tranh giả diệc vô thành công. [Thập Lục Kinh, Ngũ Chính]

作爭者凶，不爭者亦無成功。《十六經 • 五政》

【Dịch】Gây chiến tranh ắt phải có sự hung tàn nguy hiểm, [nhưng khi đang tiến hành chiến tranh] kẻ nào không đánh ắt sẽ không thành tựu sự nghiệp.

14 - TƯ KHẢO 思 考 – TRỊ THẾ 治 世

313. Bất dục dĩ tĩnh, thiên hạ tương tự định. [Đạo Đức Kinh, chương 37]

不欲以靜，天下將自定。《道德經 • 第三十七章》

【Dịch】Không ham muốn dễ được yên tĩnh, do đó thiên hạ sẽ ổn định.

314. Trị đại quốc, nhược phanh tiểu tiên. [Đạo Đức Kinh, chương 60]

治大國，若烹小鮮。《道德經 • 第六十章》

【Dịch】Cai trị một nước lớn giống như nấu con cá nhỏ.

315. Kỳ an dị trì kỳ vị triệu dị mưu. Kỳ thúy dị phán, kỳ vi dị tán. Vi chi ư vị hữu, trị chi ư vị loạn. [Đạo Đức Kinh, chương 64]

其安易持，其未兆易謀，其脆易泮，其微易散。為之於未有，治之於未亂。《道德經 • 第六十四章》

【Dịch】Vật ở yên thì dễ cầm; vật chưa hiện điềm báo hiệu thì dễ lo liệu; vật giòn thì dễ vỡ; vật nhỏ thì dễ phân tán. Hành động trước khi sự việc xảy ra; trị an trước khi loạn lạc nổi lên.

316. Dân chi nan trị, dĩ kỳ thượng chi hữu vi, thị dĩ nan trị. [Đạo Đức Kinh, chương 75]

民之難治，以其上之有為，是以難治。《道德經 • 第七十五章》

【Dịch】Dân khó trị, là do người trên thích chuyện hữu vi, cho nên dân khó trị.

317. Thiên đạo vô thân, hằng dữ thiện nhân. [Đạo Đức Kinh, chương 79]

天道無親，恆與善人。《道德經 • 第七十九章》

【Dịch】Thiên đạo không thiên ái, mà thường ban ân cho người lành.

318. Tiểu quốc quả dân, sử hữu thập bách nhân chi khí nhi bất dụng. Sử dân trọng tử nhi bất viễn tỷ. Tuy hữu chu dư, vô sở thừa chi. Tuy hữu giáp binh, vô sở trần chi. Sử dân phục kết thằng nhi dụng chi. Cam kỳ thực, mỹ kỳ phục, an kỳ cư, lạc kỳ tục. Lân quốc tương vọng. Kê khuyển chi thanh tương văn, Dân chí lão tử, bất tương vãng lai. [Đạo Đức Kinh, chương 80]

小國寡民。使有十百人之器而不用;使民重死而不遠徙。雖有舟輿，無所乘之;雖有甲兵，無所陳之。使民復結繩而用之。甘其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，雞犬之聲相聞 ，民至老死，不相往來。《道德經 • 第八十章》

【Dịch】Nước nhỏ, dân ít. Dù có khí giới đủ cho 10 hay 100 người thì cũng không dùng đến. Dạy dân coi trọng cái chết để họ khỏi đi xa. Tuy có xe thuyền, mà chẳng khi dùng. Tuy có giáp binh, mà chẳng phô trương. Khiến dân trở lại việc thắt nút mà dùng. Ăn thấy ngon, mặc thấy đẹp, ở thấy yên, sống thấy sướng. Tuy các nước cận kề, nhìn thấy nhau, gà kêu chó sủa ở nước này thì nước kia đều nghe, nhưng người dân cho đến lúc già chết cũng chẳng qua lại thăm nhau.

319. Dân chi nan trị, dĩ kỳ trí đa. Cố dĩ trí trị quốc, quốc chi tặc. Bất dĩ trí trị quốc, quốc chi phúc. [Đạo Đức Kinh, chương 65]

民之難治，以其智多。故以智治國，國之賊;不以智治國，國之福。《道德經 • 第六十五章》

【Dịch】Dân khó trị là vì họ lắm mưu trí. Cho nên dùng mưu trí trị nước tức là hại nước; không dùng mưu trí trị nước tức là ích nước.

320. Quý dĩ thân vi thiên hạ giả, tắc khả ký vu thiên hạ. Ái dĩ thân vi thiên hạ giả, nãi khả dĩ thác vu thiên hạ. [Đạo Đức Kinh, chương 13]

貴以身為天下者，則可寄于天下。愛以身為天下者，乃可以托于天下。《道德經 • 第十三章》

【Dịch】Ai quý bản thân hơn việc thống trị thiên hạ thì người ta có thể gởi gấm thiên hạ cho. Ai yêu bản thân

hơn việc thống trị thiên hạ thì người ta có thể gởi gấm thiên hạ cho.

321. Đại thánh chi trị thiên hạ dã, dao đãng dân tâm, sử chi thành giáo dịch tục, cử diệt kỳ tặc tâm nhi giai tiến kỳ độc chí. Nhược tính chi tự vi, nhi dân bất tri kỳ sở do nhiên. Nhược nhiên giả, khởi huống Nghiêu Thuấn chi giáo dân minh hãnh nhiên đệ chi tai? Dục đồng hồ đức nhi tâm cư hĩ! [Trang Tử, Thiên Địa]

大聖之治天下也，搖蕩民心，使之成教易俗，舉滅其賊心而皆進其獨志。若性之自為，而民不知其所由然。若然者，豈兄堯舜之教民溟涬弟之哉？欲同乎德而心居矣。《莊子 • 天地》

【Dịch】Bậc đại thánh cai trị dân thì cổ vũ tâm trí của họ, khiến họ thi hành các giáo huấn của ngài mà thay đổi thói xưa, diệt bỏ lòng hung ác của họ và giúp họ tiến bước theo ý chí riêng của họ. Họ tự làm như thể phát xuất từ bản tính mình nhưng họ không hiểu nguyên do tại sao. Nếu vậy, đâu cần gì cách dạy dân của Nghiêu Thuấn hay các sự xếp đặt hỗn độn? Chỉ mong hoà đồng với đức và tâm an tĩnh trong đó mà thôi.

322. Phù dân bất nan tụ dã, áii chi tắc thân, lợi chi tắc chí, dự chi tắc khuyến, trí kỳ sở ác tắc tán. [Trang Tử, Từ Vô Quỷ]

夫民不難聚也，愛之則親，利之則至，譽之則勸，致其所惡則散。《莊子 • 徐無鬼》

【Dịch】Ngày nay dễ dàng tụ tập dân chúng. Yêu dân, thì họ sẽ yêu lại ngươi; làm lợi cho họ thì họ sẽ đến với ngươi; khen ngợi họ thì họ sẽ phấn khởi và làm vui lòng ngươi; hễ khiến họ làm cái mà họ ghét thì họ sẽ phân tán.

323. Bình giả, thủy đình chi thịnh dã. Kỳ khả dĩ vi pháp dã, nội bảo chi nhi ngoại bất đãng dã. Đức giả, thành hòa chi tu dã. Đức bất hình giả, vật bất năng ly dã. [Trang Tử, Đức Sung Phù]

平者，水停之盛也。其可以為法也，內保之而外不蕩也。德者 ，成和之修也。德不形者，物不能離也。《莊子 • 德充符》

【Dịch】Cái bằng phẳng là sự yên tĩnh của mặt nước. Nó có thể là phép tắc cho ta noi theo. Bên trong thì nó bảo toàn yên ổn, bên ngoài thì không gì làm nó xao động. Đức là sự tu dưỡng để hoà thuận tự nhiên. Đức vô hình mà không vật nào lìa khỏi nó được.

324. Lễ nghĩa pháp độ giả, ứng thời nhi biến giả dã. [Trang Tử, Thiên Vận]

禮義法度者，應時而變者也。《莊子 • 天運》

【Dịch】Lễ nghĩa và phép tắc phải tùy thời mà thay đổi.

325. Lao nhi vô công, thân tắc hữu ương. [Trang Tử, Thiên Vận]

勞而無功，身必有殃。《莊子 • 天運》

【Dịch】Đã lao nhọc vô ích mà còn hại thân nữa.

326. Tuyệt thánh khí trí, nhi thiên hạ đại trị. [Trang Tử, Tại Hựu]

絕聖棄知，而天下大治。《莊子 • 在宥》

【Dịch】Hãy vất thánh bỏ trí, thiên hạ sẽ thịnh trị.

327. Tuyệt thánh khí trí, đại đạo nãi chỉ; trích ngọc hủy châu, tiểu đạo bất khởi; phần phù phá tỷ, nhi dân phác bỉ; phẫu đấu chiết hành, nhi dân bất tranh; đạn tàn thiên hạ chi thánh pháp, nhi dân thủy khả dữ luận nghị. [Trang Tử, Khư Khiếp]

絕聖棄知，大盜乃止；擿玉毀珠，小盜不起；焚符破璽，而民朴鄙；掊斗折衡，而民不爭；殫殘天下之聖法，而民始可與論議。《莊子 • 胠篋》

【Dịch】Vất thánh nhân bỏ trí tuệ, sẽ dứt bọn trộm lớn; ném ngọc đập châu, bọn trộm vặt sẽ không xuất hiện; đốt hổ phù đập ngọc tỷ, dân sẽ chất phác; phá cái đấu bẻ gãy cái cân, dân sẽ không tranh chấp; phế bỏ các phép tắc của thánh nhân áp đặt lên thiên hạ, mới có thể luận bàn với dân chúng.

328. Cố đức hữu sở trưởng, nhi hình hữu sở vong. Nhân bất vong kỳ sở vong, nhi vong kỳ sở bất vong, sở vị thành vong. [Trang Tử, Đức Sung Phù]

故德有所長，而形有所忘。人不忘其所忘，而忘其所不忘，此 謂誠忘。《莊子 • 德充符》

【Dịch】Cho nên khi đức của ai mà lớn, ngoại hình khiếm khuyết của hắn sẽ được người ta quên đi. Khi người ta không quên cái đáng quên (= ngoại hình) và quên cái không đáng quên (= đức), đó gọi là quên hết thật sự.

329. Vô lạc vô tri, thị chân lạc chân tri; cố vô sở bất lạc, vô sở bất tri, vô sở bất ưu, vô sở bất vi. [Liệt Tử, Trọng Ni]

無樂無知，是真樂真知；故無所不樂，無所不知，無所不憂，無所不為。《列子 • 仲尼》

【Dịch】Không vui và không biết mới là vui thật và biết thật; cho nên không gì mà không cảm thấy vui, không gì mà không biết, không gì mà không buồn, không gì mà không làm.

330. Sở quý thánh nhân chi trị, bất quý kỳ độc trị, quý kỳ năng dữ chúng cộng trị. [Doãn Văn Tử, quyển thượng]

所貴聖人之治，不貴其獨治，貴其能與眾共治。《尹文子 • 卷上》

【Dịch】[Đối với việc cai trị quốc gia] cần coi trọng cách cai trị của thánh nhân, không coi trọng cách cai trị

của bản thân nhà vua, phải coi trọng cách cai trị trên cơ sở là sự hợp tác giữa cá nhân nhà vua với dân chúng.

331. Hữu lý nhi vô ích vu trị giả, quân tử phất ngôn; hữu năng nhi vô ích vu sự giả, quân tử phất vi. [Doãn Văn Tử, quyển thượng]

有理而無益于治者，君子弗言；有能而無益于事者，君子弗為。《尹文子 • 卷上》

【Dịch】Điều có lý nhưng không có ích cho việc trị nước thì bậc quân tử không nói ra; điều có thể làm nhưng chẳng ích lợi vào việc gì thì bậc quân tử không làm.

332. Quân, thiên hạ chi chí lý dã, liên vu hình vật diệc nhiên. [Liệt Tử, Thang Vấn]

均天下之至理也，連于形物亦然。《列子 • 湯問》

【Dịch】Quân bình là điều rất đúng đắn của thiên hạ, đối với sự vật hữu hình cũng đúng như thế.

333. Trị quốc giả nhược nậu điền, khử hại miêu giả nhi dĩ. [Hoài Nam Tử, Thuyết Sơn Huấn]

治國者若鎒田，去害苗者而已。《淮南子 • 說山訓》

【Dịch】Việc trị nước giống như việc trừ cỏ dại ở ruộng, chỉ cần trừ các thứ làm hại mạ và lúa non là được.

334. Thượng đa sự tắc hạ đa thái, thượng phiền nhiễu tắc hạ bất định, thượng đa cầu tắc hạ giao tranh. [Hoài Nam Tử, Chủ Thuật Huấn]

上多事則下多態，上煩擾則下不定，上多求則下交爭。《淮南子 • 主術訓》

【Dịch】Kẻ cai trị nếu sinh sự lắm điều, nhân dân có thái độ giả dối; kẻ cai trị nếu quấy nhiễu nhân dân, nhân dân không yên; kẻ cai trị nếu tham cầu, nhân dân cạnh tranh nhau.

335. Trị quốc thí nhược trương sắt, đại huyền căng, tắc tiểu huyền tuyệt hĩ. [Hoài Nam Tử, Mậu Xứng Huấn]

治國譬若張瑟，大弦緪，則小弦絕矣。《淮南子 • 繆稱訓》

【Dịch】Trị nước giống như lên dây đàn; dây lớn căng quá thì dây nhỏ đứt.

336. Thượng nhân thiên thời, hạ tận địa tài, trung dụng nhân tài. [Hoài Nam Tử, Chủ Thuật Huấn]

上因天時，下盡地財，中用人才。《淮南子 • 主術訓》

【Dịch】[Trị nước thì] trên phải dựa theo thiên thời, dưới phải lợi dụng tài vật của đất, giữa phải sử dụng nhân tài.

15 - DANH LỢI 名 利 – ĐẮC THẤT 得 失

337. Danh dữ thân thục thân, thân dữ hóa thục đa. Đắc dữ vong thục bệnh. Thị cố, thậm ái tắc thậm phí. Đa tàng tất hậu vong. Tri túc bất nhục. Tri chỉ bất đãi. Khả dĩ trường cửu. [Đạo Đức Kinh, chương 44]

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故，甚愛必甚費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。《道德經 • 第四十四章》

【Dịch】Danh với thân, cái nào quý hơn? Thân với của, cái nào trọng hơn? Được với mất, cái nào khổ hơn? Cho nên, yêu lắm ắt hao phí nhiều. Chứa lắm ắt mất nhiều. Biết đủ sẽ không nhục. Biết dừng sẽ không nguy. Có thể trường cửu.

338. Hoặc sính vu Trang Tử, Trang Tử ứng kỳ sứ viết: «Tử kiến phù hy ngưu hồ? Ý dĩ văn tú, tự dĩ sô thúc. Cập kỳ khiên nhi nhập vu đại miếu, tuy dục vi cô độc, kỳ khả đắc hồ!» [Trang Tử, Liệt Ngự Khấu]

或聘于莊子，莊子應其使曰:子見夫犧牛乎？衣以文繡，食以芻叔。及其牽而入于大廟，雖欲為孤犢，其可得乎！《莊子 • 列御寇》

【Dịch】Có vua nọ mời Trang Chu [ra làm quan], Trang Chu trả lời sứ giả: «Ông có từng thấy con bò để tế không? Người ta mặc vải thêu hoa cho nó, cho nó ăn cỏ và đậu lớn. Rồi ngày kia nó bị dắt đến nhà Thái

Miếu [để cúng tế]. Bấy giờ dù nó có muốn trở lại làm con bê cô đơn, liệu có thể được chăng?»

339. Cử thế nhi dự chi nhi bất gia khuyến, cử thế nhi phi chi bất gia trở, định hồ nội ngoại chi phân, biện hồ vinh nhục chi cảnh, tư dĩ hĩ. [Trang Tử, Tiêu Dao Du]

舉世而譽之而不加勸，舉世而非之不加沮，定乎內外乎分，辯乎榮辱乎境，斯已矣。《莊子 • 逍遙游》

【Dịch】Dù cả thế gian khen ngợi, ông cũng không nỗ lực thêm; dù cả thế gian chê bai ông cũng không thối chí nản lòng; ông đã phân biệt được giữa trong và ngoài, đã xác định được ranh giới giữa vinh và nhục. Ông ta đã như thế rồi.

340. Tử Trương vấn vu Mãn Cẩu Đắc viết: «Cái bất vi hạnh? Vô hạnh tắc bất tín, bất tín tắc bất nhiệm, bất nhiệm tắc bất lợi. Cố quan chi danh, kế chi lợi, nhi nghĩa chân thị dã. Nhược khí danh lợi, phản chi vu tâm, tắc phu sĩ chi vi hạnh, bất khả nhất nhật bất vi hồ!» Mãn Cẩu Đắc viết: «Vô sỉ giả phú, đa tín giả hiển. Phù danh lợi chi đại giả, cơ tại vô sỉ nhi tín. Cố quan chi danh, kế chi lợi, nhi tín chân thị dã. Nhược khí danh lợi, phản chi vu tâm, tắc phu sĩ chi vi hạnh, bão kỳ thiên hồ!» [Trang Tử, Đạo Chích]

子張問滿苟得曰:『蓋不為行？無行則不信，不信則不任，不任則不利。故觀之名，計之利，而義真是也。若棄名利，反之于心，則夫士之為行，不可一日不為乎！』滿苟得曰 :『

無恥者富，多信者顯。夫名利之大者，几在無恥而信。故觀之名，計之利，而信真是也。若棄名利，反之于心則夫士之為行，抱其天乎！』《莊子 • 盜跖》

【Dịch】Tử Trương hỏi Mãn Cẩu Đắc: «Sao anh không tu dưỡng phẩm hạnh? Không có phẩm hạnh thì anh không được ai tin; không được ai tin, thì anh không được giao việc; không được giao việc thì anh đâu có lợi lộc gì. Cho nên, xét về danh và lợi, thì nghĩa mới là điều đúng. Nếu vất bỏ danh lợi, chỉ phản tỉnh nơi tâm, sẽ thấy kẻ sĩ tu dưỡng phẩm hạnh đâu chỉ có một ngày.» Mãn Cẩu Đắc đáp: «Kẻ vô sỉ thì giàu, kẻ lắm người tin tưởng thì nổi danh. Do đó cái lớn lao của danh lợi gần như phát xuất từ vô sỉ và được tin tưởng. Cho nên xét theo danh và lợi thì được tin tưởng mới là điều đúng. Nếu vất bỏ danh lợi, chỉ phản tỉnh nơi tâm, sẽ thấy kẻ sĩ tu dưỡng phẩm hạnh chỉ ôm giữ được thiên tính mà thôi.»

341. Tri Hoà viết: «Bình vi phúc, hữu dư vi hại giả, vật mạc bất nhiên, nhi tài kỳ thậm giả dã. Kim phú nhân, nhĩ doanh chung cổ quản dược chi thanh, khẩu khiếm vu sô hoạn lao lễ chi vị, dĩ cảm kỳ ý, di vong kỳ nghiệp, khả vị loạn hĩ; cai nịch vu bằng khí, nhược phụ trọng hạnh nhi thượng bản, khả vị khổ hĩ; tham tài nhi thủ uỷ, tham quyền nhi thủ kiệt, tĩnh cư tắc nịch, thể trạch tắc bằng, khả vị tật hĩ; vi dục phú tựu lợi, cố mãn nhược đổ nhĩ nhi bất tri tỵ, thả bằng nhi bất xả, khả vị nhục hĩ; tài tích nhi vô dụng, phục ưng nhi bất xả, mãn tâm thích tiêu, cầu ích nhi bất chỉ, khả vị ưu hĩ; nội tắc nghi kiếp thỉnh chi tắc, ngoại tắc úy khấu đạo chi hại, nội chu lâu sơ, ngoại bất cảm độc hành, khả vị úy hĩ. Thử lục giả, thiên hạ chi chí hại dã, giai di vong nhi bất tri sát. cập kỳ hoạn chí, cầu tận tính kiệt tài đan dĩ phản nhất nhật chi vô cố nhi bất khả đắc dã. Cố quan chi danh tắc bất kiến, cầu chi lợi tắc bất đắc. Liêu ý tuyệt thể nhi tranh thử, bất diệc hoặc hồ!» [Trang Tử, Đạo Chích]

知和曰:『平為福，有餘為害者，物莫不然，而財其甚者也。今富人，耳營鐘鼓管籥之聲，口嗛于芻豢醪醴之味，以感其意 ，遺忘其業，可謂亂矣；侅溺于馮氣，若負重行而上阪，可謂苦矣；貪財而取慰,貪權而取竭，靜居則溺，体澤則馮，可謂疾矣；為欲富就利，故滿若堵耳而不知避，且馮而不舍，可謂辱矣；財積而無用，服膺而不舍，滿心戚醮，求益而不止，可謂憂矣；內則疑劫請之賊，外則畏寇盜之害，內周樓疏，外不敢獨行，可謂畏矣。此六者，天下之至害也，皆遺忘而不知察 。及其患至,求盡性竭財單以反一日之無故而不可得也。故觀之名則不見，求之利則不得。繚意絕体而爭此，不亦惑乎! 』《莊子 • 盜跖》

【Dịch】Tri Hoà nói: «Quân bình là phúc, có dư là họa, vật nào cũng thế, nhất là đối với tài sản. Ngày nay lỗ tai bọn nhà giàu ù tiếng đàn sáo chuông trống, miệng sặc mùi vị thịt thà và rượu ngọt nồng; chúng làm hại ý chí, khiến công việc bỏ bê. Đó gọi là loạn! Ăn nhiều nghẹn họng, đầy hơi, đi đứng vất vả như vác nặng mà leo dốc núi. Đó gọi là khổ! Tham tiền tài tới mức lâm bệnh; tham quyền tới mức hao kiệt tinh thần; ở yên thì chìm đắm; thân thể béo ú phải vịn nương. Đó gọi là bệnh! Muốn

làm giàu thì phải kiếm lợi, nên có đầy đủ mà bít tai [không nghe lời đàm tiếu] và không biết tránh né; cứ bám vào đó mà không buông xả. Đó gọi là nhục! Tiền tài tích chứa cho đầy mà không dùng hết, canh cánh trong lòng không buông xả; lòng đầy phiền não; mong ích lợi mãi không thôi. Đó gọi là ưu phiền! Lại lo trong nhà có trộm đạo và bọn cướp bên ngoài đánh vào; nên trong nhà thì làm cửa nẻo có lưới bao bọc; còn ra ngoài thì không dám đi một mình. Đó gọi là sợ hãi! Sáu điều đó [loạn, khổ, bệnh, nhục, ưu phiền, sợ hãi] là hết sức nguy hại trong thiên hạ, nhưng họ đều quên mà không biết xem xét; cho đến lúc hoạn nạn lại mong đánh đổi hết tất cả để mong một ngày yên ổn cũng không được. Cho nên xét về danh thì không thấy, xét về lợi thì không được. Tâm thần mê loạn, gắng sức để tranh giành đến nỗi như vậy, chẳng phải là lầm lẫn hay sao?»

342. Trang Tử viết: «Tần vương hữu bệnh triệu y. Phá ung hội toà giả đắc xa nhất thặng, thỉ trĩ giả đắc xa ngũ thặng, sở trị dũ hạ, đắc xa dũ đa.» [Trang Tử, Liệt Ngự Khấu]

莊子曰:『秦王有病召醫。破癰潰痤者得車一乘，舐痔者得車五乘，所治愈下，得車愈多。』《莊子。列御寇》

【Dịch】Trang Tử trả lời: «Khi vua Tần bị bệnh, thái y được vua triệu đến phá một cái ung hay nặn một cái mụn thì được một cỗ xe; ai liếm trĩ của vua thì được năm cỗ xe. Cách trị càng hèn hạ thì càng có nhiều xe.»

343. Cổ chi sở vị đắc chí giả, phi hiên miện chi vị dã, vị kỳ vô dĩ ích kỳ lạc nhi dĩ hĩ. Kim chi sở vị đắc chí giả, hiên miện chi vị dã. Hiên miện tại thân, phi tính mệnh

dã, vật chi thưởng lai, ký giả dã. Ký chi, kỳ lai bất khả ngữ, kỳ khứ bất khả chỉ. Cố bất vi hiên miện tứ chí, bất vi cùng ước xu tục, kỳ lạc bỉ dữ thử đồng, cố vô ưu nhi dĩ hĩ! [Trang Tử, Thiện Tính]

古之所得志者，非軒冕之謂也，謂其無以益其樂而已矣。今之所謂得志者，軒冕之謂也。軒冕在身，非性命也，物之儻來，寄者也。寄之，其來不可圉，其去不可止。故不為軒冕肆志，不為窮約趨俗，其樂彼與此同，故無憂而已矣！《莊子 • 繕性》

【Dịch】Ngày xưa gọi là ‘đắc chí’ chẳng phải là việc có chức tước và bổng lộc; mà là không làm tăng niềm vui cho mình nữa. Ngày nay gọi là ‘đắc chí’ chính là việc có chức tước và bổng lộc. Nhưng chức tước và bổng lộc thuộc về thân xác; chẳng liên quan gì đến tính mệnh ta. Ngoại vật ngẫu nhiên đến, chỉ là tạm thời; vì tạm thời nên khi chúng đến ta không chế ngự chúng được và khi chúng đi ta không ngăn chận chúng được. Do đó, chúng ta không nên vì chức tước bổng lộc mà khoái chí, cũng đừng vì cùng khốn mà buông theo thói đời.

344. Dương Chu viết: «Hành thiện bất dĩ vi danh, nhi danh tòng chi; danh bất dữ lợi kỳ, nhi lợi qui chi; lợi bất dữ tranh kỳ, nhi tranh cập chi; cố quân tử tất thận vi thiện.» [Liệt Tử, Thuyết Phù]

楊朱曰:『行善不以為名，而名從之；名不與利期，而利歸之；利不與爭期，而爭及之；故君子必慎為善。 』《列子 • 說符》

【Dịch】Dương Chu nói: «Làm việc thiện không phải vì danh, mà danh sẽ đi theo nó; danh không mong lợi, nhưng lợi sẽ quy tụ về; lợi không mong tranh chấp, nhưng tranh chấp sẽ đến; do đó bậc quân tử phải thận trọng khi làm việc thiện.»

16 - HỌA PHÚC 禍 福 – SINH TỬ 生 死

345. Họa hề phúc chi sở ỷ. Phúc hề họa chi sở phục. Thục tri kỳ cực. Kỳ vô chính. Chính phục vi kỳ, thiên phục vi yêu. Nhân chi mê, kỳ nhật cố cửu. Thị dĩ thánh nhân, phương nhi bất cát, liêm nhi bất quế, trực nhi bất tứ, quang nhi bất diệu**.** [Đạo Đức Kinh, chương 58]

禍兮，福之所倚，福兮，禍之所伏。孰知其極？其無正。正復為奇，善復為妖。人之迷，其日固久！是以聖人方而不割，廉而不劌，直而不肆，光而不耀。《道德經• 第五十八章》

【Dịch】Họa là chỗ dựa của phúc; phúc là chỗ dựa của họa. Nào ai biết đâu là điểm cực hạn? Không có sự công chính sao? Công chính rồi lại thành gian tà; thiện rồi trở thành ác. Con người u mê đã quá lâu rồi! Cho nên thánh nhân tuy vuông vức mà không hại ai, tuy góc cạnh mà không tổn thương ai, tuy ngay thẳng nhưng không khắc nghiệt với ai, tuy sáng rỡ nhưng không chói lòa mắt ai.

346. Họa mạc đại vu bất tri túc. Cữu mạc đại vu dục đắc. Cố tri túc chi túc, thường túc hĩ. [Đạo Đức Kinh, chương 46]

禍大于不知足;咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。《道德經 • 第四十六章》

【Dịch】Không có họa nào lớn bằng không biết đủ. Không có rủi nào lớn bằng tham cầu. Cho nên hễ biết đủ thì người ta sẽ luôn đầy đủ vậy.

347. An nguy tương dịch, họa phúc tương sinh. [Trang Tử, Tắc Dương]

安危相易，禍福相生。《莊子 • 則陽》

【Dịch】An và nguy biến đổi qua lại; phúc và họa nối tiếp nhau.

348. Bất vi phúc tiên, bất vi họa thủy. [Trang Tử, Khắc Ý]

不為福先，不為禍始。《莊子 • 刻意》

【Dịch】[Thánh nhân] không là nguyên do tạo phúc hay gây họa.

349. Phúc khinh hồ vũ, mạc chi tri tái; hoạ trọng hồ địa, mạc chi tri tị. [Trang Tử, Nhân Gian Thế]

福輕乎羽，莫之知載；禍重乎地，莫之知避。《莊子• 人間世》

【Dịch】Phúc nhẹ như lông hồng mà không ai biết mang; hoạ nặng như đất mà không ai biết tránh.

350. Họa dữ phúc đồng môn, lợi dữ hại vi lân. [Hoài Nam Tử, Thuyên Ngôn Huấn]

禍與福同門，利與害為鄰。《淮南子 • 詮言訓》

【Dịch】Họa và phúc [ra vào] cùng một cửa; lợi và hại là láng giềng của nhau.

351. Duy bất cầu lợi giả vi vô hại, duy bất cầu phúc giả vi vô họa. [Hoài Nam Tử, Thuyên Ngôn Huấn]

惟不求利者為無害，惟不求福者為無禍。《淮南子• 詮言訓》

【Dịch】Chỉ ai không cầu lợi mới không bị hại; chỉ ai không cầu phúc mới không bị họa.

352. Hoạn sinh vu đa dục, hại sinh vu phất bị. [Hoài Nam Tử, Mậu Xưng Huấn]

患生于多欲，害生于弗備。《淮南子 • 繆稱訓》

【Dịch】Hoạn nạn phát sinh do dục vọng nhiều; tai hại phát sinh do không phòng bị.

353. Sát kiến uyên ngư giả bất tường, trí liệu ẩn nặc giả hữu ương. [Liệt Tử, Thuyết Phù]

察見淵魚者不祥，智料隱匿者有殃。《列子 • 說符》

【Dịch】Săm soi cá ở vực sâu sẽ không tốt lành; biết rõ chuyện kín của thiên hạ sẽ gặp tai họa.

354. Hoạ mạc đại vu tử, phúc mạc đại vu sinh. Thị dĩ hữu danh chi danh táng ngã chi thác, vô danh chi danh dưỡng ngã chi trạch; hữu hoá chi hoá táng ngã chi tặc, vô hoá chi hoá dưỡng ngã chi phúc. [Vân Cấp Thất Thiêm, Thất Bộ Danh Giáo Số Yếu Ký]

禍莫大于死，福莫大于生。是以有名之名喪我之橐，無名之名養我之宅；有貨之貨喪我之賊，無貨之貨養我之福。《雲笈七簽 • 七部名教數要記》

【Dịch】Không cái hoạ nào bằng cái chết; không cái phúc nào bằng sự sống. Cho nên, danh tiếng là cái túi chôn ta; vô danh là chỗ nuôi ta; tài hoá là cái hại thân ta; không có tài hoá là cái phúc để nuôi thân ta.

355. Xuất sinh nhập tử. Sinh chi đồ thập hữu tam. Tử chi đồ, thập hữu tam. Nhân chi sinh, động chi tử địa diệc thập hữu tam. Phù hà cố ? Dĩ kỳ sinh sinh chi hậu. [Đạo Đức Kinh, chương 50]

出生入死。生之徒，十有三;死之徒，十有三;人之生，動之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。《道德經 • 第50章》

【Dịch】Hễ sinh ra là bắt đầu chết. Có 13 nguyên do sống và chết. Con người sinh ra liền bị 13 nguyên do khiến phải chết. Tại sao thế? Vì con người muốn sống cho hết mức.

356. Phúc chi vi họa, họa chi vi phúc, hoá bất khả cực. [Hoài Nam Tử, Nhân Gian Huấn]

福之為禍，禍之為福，化不可極。《淮南子 • 人間訓》

【Dịch】Phúc chuyển thành họa, họa chuyển thành phúc, chúng chuyển hoá khôn cùng.

357. Thủ phi nghĩa chi tài, bất tị oán hận, thí nhược dĩ lậu phụ cứu cơ, trấm tửu giải khát, phi bất tạm bão nhi tử diệc cập chi hĩ! [Bão Phác Tử Nội Thiên, Vi Chỉ]

取非義之財，不避怨恨，譬若以漏脯救饑，鴆酒解渴，非不暫飽而死亦及之矣！《抱朴子內篇 • 微旨》

【Dịch】Giữ của cải phi nghĩa [để làm giàu] cũng giống như dùng thịt độc rượu độc để đỡ đói đỡ khát, nhưng chẳng tạm no lòng mà khiến cái chết xảy đến cho mình.

358. Nhân chi sinh dã nhu nhược, kỳ tử dã kiên cường. Vạn vật thảo mộc chi sinh dã nhu thúy kỳ tử dã khô cảo. Cố kiên cường giả, tử chi đồ, nhu nhược giả sinh chi đồ. [Đạo Đức Kinh, chương 76]

人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。《道德經 • 第七十六章》

【Dịch】Khi sống [thể chất] người ta mềm yếu; lúc chết thì [thi thể] cứng đơ. Vạn vật và thảo mộc khi sống thì mềm yếu; lúc chết thì khô héo. Cho nên cứng mạnh

cùng một bọn với chết; mềm yếu cùng một bọn với sống.

359. Tử sinh, mệnh dã, kỳ hữu dạ đán chi thường, thiên dã. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

死生，命也，其有夜旦之常，天也。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Sống và chết là số mệnh; sự kế tục mãi mãi giữa ngày và đêm là do trời.

360. Nhất thụ kỳ thành hình, bất vong dĩ đãi tận. Dữ vật tương nhận tương mỹ, kỳ hành tận như trì nhi mạc chi năng chỉ, bất diệc bi hồ! Chung thân dịch dịch nhi bất kiến kỳ thành công, niết nhiên bì dịch nhi bất tri kỳ sở qui, khả bất ai da! Nhân vị chi bất tử, hề ích! Kỳ hình hoá, kỳ tâm dữ chi nhiên, khả bất vị đại ai hồ! Nhân chi sinh dã, cố nhược thị mang hồ? Kỳ ngã độc mang, nhi nhân diệc hữu bất mang giả hồ? [Trang Tử, Tề Vật Luận]

一受其成形，不亡以待盡。與物相刃相靡，其行盡如馳而莫之 能止，不亦悲乎！終身役役而見其成功，苶然疲役而不知其所歸，可不哀邪！人謂之不死，奚益！其形化，其心與之然，可不謂大哀乎！人之生也，固若是芒乎？其我獨芒，而人亦有不芒者乎？《莊子 • 齊物論》

【Dịch】 Hễ ta có được hình hài rồi thì đến khi chết ta mới mất nó. Khi thân ta và ngoại vật va nhau hay cọ xát nhau, nó vận động hết mức như ngựa phi mà không gì cản nổi. Không buồn sao được! Suốt đời mãi

vất vả mà chẳng thấy thành công, lại còn khốn đốn mỏi mệt, không biết về đâu. Đáng thương quá! Người ta cho rằng họ không chết, [nhưng sống mà như thế] liệu có ích gì? Khi hình hài lão hoá, tinh thần cũng suy theo. Không phải là quá buồn hay sao? Một kiếp người khó nói là có ngu muội hay không. Hay chỉ riêng tôi ngu muội, còn kẻ khác thì không?

361. Cận tử chi tâm, mạc sử phục dương dã. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

近死之心，莫使復陽也。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】 Tâm con người lúc gần chết thì không có gì khiến nó hồi dương được nữa.

362. Phù đại khối tái ngã dĩ hình, lao ngã dĩ sinh, dật ngã dĩ lão, tức ngã xuất tử. Cố thiện ngô sinh giả, nãi sở dĩ thiện ngô tử dã. [...] thiện yểu thiện lão, thiện thủy thiện chung. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我出死。故善吾生者，乃所以善吾死也。…善妖善老，善始善終。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Trời đất cho ta hình hài, cho ta sống để lao nhọc, cho ta già để an nhàn, cho ta chết để an nghỉ. Cho nên sự sống của ta là tốt thì cái chết của ta cũng tốt. [...] yểu hay thọ, sinh hay tử đều tốt.

363. Nhân sinh thiên địa chi gian, nhược bạch câu chi quá khích, hốt nhiên nhi dĩ. Chú nhiên bột nhiên, mạc

bất xuất yên; do nhiên liêu nhiên, mạc bất nhập yên. Dĩ hoá nhi sinh, hựu hoá nhi tử, sinh vật ai chi, nhân lũ bi chi. Giải kỳ thiên thao, huy kỳ thiên trật. Phân hồ uyển hồ, hồn phách tương vãng, nãi thân tòng chi. Nãi đại qui hồ! [Trang Tử, Tri Bắc Du]

人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已。注然勃然，莫不出焉；油然漻然，莫不入焉。已化而生，又化而死。生物哀之，人婁悲之。解其天韜，墮其天帙。紛乎宛乎，魂魄將往，乃身從之。乃大歸乎！《莊子 • 知北游》

【Dịch】Đời người giữa cõi trời đất khác nào bóng câu qua khe cửa, thoắt hiện thoắt mất. Vạn vật đột nhiên xuất hiện rồi đột nhiên quay vào. Do chuyển hoá mà sinh ra, rồi lại do chuyển hoá mà chết. Sinh vật lấy đó mà buồn rầu; con người lấy đó mà đau khổ. Cái chết chẳng qua là sự giải thoát khỏi sự bó buộc (như lấy cái cung ra khỏi bao cung hay lấy đồ vật ra khỏi cái túi trời). Khi chết, người ta phân vân hoảng loạn; hồn phách xuất đi và thân xác cũng chết theo. Chết là chuyến trở về quê cũ rất vĩ đại đấy thôi!

364. Dư ô hồ tri duyệt sinh chi phi hoặc da! Dư ô hồ tri ố tử chi phi nhược táng nhi bất tri qui giả da! Lệ chi cơ, ngải phong nhân chi tử dã. Tấn quốc thủy đắc chi dã, thế khấp triêm khâm. Cập kỳ chí vu vương sở, dữ vương đồng khuông sàng, thực sô hoạn, nhi hậu hối kỳ khấp dã. Dư ô hồ tri phù tử giả bất hối kỳ thủy chi kỳ sinh hồ? [Trang Tử, Tề Vật Luận]

予惡乎知說生之非惑邪！予惡乎知惡死之非弱喪而不知歸者邪！麗之姬艾封人之子也。晉國始得之也，涕泣沾襟。及其至于王所，與王同筐床，食芻豢，而後悔其泣也。予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎？《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Làm sao tôi biết ham sống chẳng phải là mê lầm? Làm sao tôi biết ghét chết chẳng phải là tâm trạng của đứa trẻ đang trở về nhà mà cứ tưởng mình bị lạc đường? Nàng Lệ Cơ – con gái quan trấn biên cương đất Ngải (của nước Lệ Nhung) mà vua Tấn Hiến Công cướp về làm thiếp – đã khóc ướt đẫm vạt áo. Đến khi về cung vua, cùng vua vui hưởng giường chiếu êm ấm và các món thịt thà ngon béo, bấy giờ nàng mới tiếc cho những giọt lệ ngày trước. Làm sao tôi biết kẻ chết không hối tiếc trước kia đã từng ham sống?

365. Bỉ dĩ sinh vi phụ chuế huyền vưu, dĩ tử vi quyết hoàn hội ung. Phù nhược nhiên giả, hựu ô tri tử sinh tiên hậu chi sở tại? [Trang Tử, Đại Tông Sư]

彼以生為附贅縣疣，以死為決(疒+丸)潰癰。夫若然者，又惡知死生先後之所在？《莊子。大宗師》

【Dịch】Họ coi sự sống [nặng nề] như cái bướu dính vào thân lâu ngày, và xem cái chết [thoải mái] như cái ung nhọt bị vỡ. Nếu quả đúng như vậy, làm sao họ biết được giữa sống và chết cái nào có trước cái nào có sau?

366. Sinh dã tử chi đồ, tử dã sinh chi thủy, thục tri kỳ kỷ? Nhân chi sinh, khí chi tụ dã. Tụ tắc vi sinh, tán tắc vi tử. Nhược tử sinh vi đồ, ngô hựu hà hoạn? Cố vạn vật nhất dã. [Trang Tử, Tri Bắc Du]

生也死之徒，死也生之始，孰知其紀？人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患？故萬物一也。《莊子 • 知北游》

【Dịch】Sự sống tiếp nối cái chết và cái chết khởi đầu sự sống, nhưng nào ai biết qui luật của chúng? Đời người chỉ là sự tích tụ của khí. Khí tụ lại thì ta sống, khí phân tán thì ta chết. Đã biết sống và chết tiếp nối nhau, ta còn lo lắng chi? Do đó vạn vật cùng một thể.

367. Thục năng dĩ vô vi thủ, dĩ sinh vi tích, dĩ tử vi khao; thục tri tử sinh tồn vong chi nhất thể giả, ngô chi hữu hĩ! [Trang Tử, Đại Tông Sư]

孰能以無為首，以生為脊，以死為尻；孰知死生存亡之一体者 ，吾之友矣。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Ai có thể xem hư vô là đầu, sự sống là xương sống, cái chết là mông đít? Ai mà biết được sống-chết và còn-mất chỉ là một thì người đó là bạn của ta.

368. Minh hồ thản đồ, cố sinh nhi bất duyệt, tử nhi bất hoạ; tri chung thủy chi bất khả cố dã. [Trang Tử, Thu Thủy]

明乎坦涂，故生而不說，死而不禍；知終始之不可故也。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Ai hiểu được con đường bằng phẳng rồi thì khi sống không cảm thấy vui mà lúc chết cũng không cho là tai họa. Họ biết rằng kết thúc (tử) và khởi đầu (sinh) nào có cố định đâu.

369. Tử sinh diệc đại hĩ. [Trang Tử, Đức Sung Phù]

死生亦大矣。《莊子 • 德充符》

【Dịch】Chết và sống cũng là vấn đề lớn.

370. Nhân chi sinh dã, dữ ưu câu sinh. [Trang Tử, Chí Lạc]

人之生也，與憂俱生。《莊子 • 至樂》

【Dịch】Con người khi sinh ra là sinh cùng với ưu sầu.

371. Nhân tư tri sinh chi lạc, vị tri sinh chi khổ; tri lão chi bị, vị tri lão chi dật; tri nhân chi ố, vị tri tử chi tức dã. Án Tử viết: «Thiện tai, cổ chi hữu tử dã, nhân giả tức yên, bất nhân giả phục yên.» Tử dã giả, đắc chi kiểu dã. Cổ giả vị tử nhân vi qui nhân, phù ngôn tử nhân vi qui nhân, tắc sinh nhân vi hành nhân hĩ. Hành nhi bất tri qui, thất gia giả dã. Nhất nhân thất gia, nhất thế phi chi; thiên hạ thất gia, mạc tri phi yên. [Liệt Tử, Thiên Thụy]

人胥知生之樂，未知生之苦；知老之備，未知老之佚；知人之惡，未知死之息也。晏子曰:『善哉，古之有死也，仁者息焉，不仁者伏焉。』死也者，德之徼也。古者謂死人為歸人，夫言死人為歸人，則生人為行人矣。行而不知歸，失家者也。一人失家，一世非之；天下失家，莫知非焉。《列子 • 天瑞》

【Dịch】Người đời đều biết sống là vui mà chưa biết sống là khổ; đều biết già là suy nhược mà chưa biết già là an vui; đều biết cái người ta ghét là chết mà chưa biết chết là nghỉ ngơi. Án Tử nói: «Tốt thay, từ xưa [đến nay] đã có cái chết, để người nhân đức được nghỉ ngơi và khiến kẻ bất nhân phải chịu báo ứng.» Cái chết là cái đạt được sau cùng. Người xưa gọi kẻ chết là «qui nhân» (người trở về). Đã gọi kẻ chết là «qui nhân» ắt kẻ đang sống là «hành nhân» (kẻ lữ hành). Bôn ba tha phương không biết quay về, tức là kẻ mất nhà. Nếu chỉ có một người mất nhà, người đời sẽ chê hắn là sai; nhưng nếu cả thiên hạ đều mất nhà, nào ai biết là sai?

372. Nhân tự sinh chí chung đại hoá hữu tứ: Anh hài dã, thiếu tráng dã, lão mạo dã, tử vong dã. Kỳ tại anh hài, khí chuyên chí nhất, hoà chi chí dã, vật bất thương yên, đức mạc gia yên; kỳ tại thiếu tráng, tắc huyết khí phiêu dật, dục lự sung khởi, vật sở công yên, đức cố suy yên; kỳ tại lão mạo, tắc dục lự nhu yên, thể tương hưu yên, vật mạc tiên yên, tuy vị cập anh hài chi toàn, phương vu thiểu tráng gian hĩ; kỳ tại tử vong dã, tắc chi vu tức yên, phản kỳ cực hĩ. [Liệt Tử, Thiên Thụy]

人自生至終大化有四:嬰孩也，少壯也，老耄也，死亡也。其在嬰孩，氣專志一，和之至也，物不傷焉，德莫加焉；其在少壯，則血氣飄溢，欲慮充起，物所攻焉，德故衰焉；其在老耄 ，則欲慮柔焉，体將休焉，物莫先焉，雖未及嬰孩之全，方于少壯間矣；其在死亡也，則之于息焉，反其極矣。《列子 • 天瑞》

【Dịch】Con người từ khi sinh ra đến lúc chết phải trải qua bốn sự chuyển hoá lớn: ấu thơ, trưởng thành, tuổi già, chết. Người ta khi ấu thơ, tâm chí chuyên nhất, khí huyết thông sướng, đạt tới sự hài hoà cao nhất, nên ngoại vật không làm hại được, đức không phải thêm. Người ta khi trưởng thành, khí huyết rất mạnh, ham muốn và tư lự nhiều, nên bị ngoại vật tác động, đức vì thế mà suy. Người ta khi già, ham muốn và tư lự bớt đi, thân thể suy nhược, ngoại vật không tranh hơn, tuy chưa thuần chân hoàn toàn như hồi ấu thơ nhưng cũng ngang với giai đoạn ấu thơ và trưởng thành. Người ta khi chết, tức là nghỉ ngơi, trở về nơi cuối cùng.

373. Khả dĩ sinh nhi sinh, thiên phúc dã; khả dĩ tử nhi tử, thiên phúc dã; khả dĩ sinh nhi bất sinh, thiên phạt dã; khả dĩ tử nhi bất tử, thiên phạt dã. Khả dĩ sinh, khả dĩ tử, đắc sinh đắc tử, hữu hĩ; bất khả dĩ sinh, bất khả dĩ tử, hoặc tử hoặc sinh, hữu hĩ. Chung nhi sinh sinh tử tử, phi vật phi ngã, giai mệnh dã, trí chi sở vô nại hà. Cố viết: yểu nhiên vô tế, thiên đạo tự hội; mặc nhiên vô phân, thiên đạo tự vận. Thiên địa bất năng phạm, thánh trí bất năng can, quỷ mị bất năng khi, tự nhiên

giả mặc chi thành chi, bình chi ninh chi, tương chi nghinh chi. [Liệt Tử, Lực Mệnh]

可以生而生，天福也；可以死而死，天福也；可以生而不生，天罰也；可以死而不死，天罰也。可以生，可以死，得生得死，有矣。不可以生，不可以死，不可以死，或死或生，有矣。終而生生死死，非物非我，皆命也，智之所無奈何。故曰:窈然無際，天道自會；漠然無分，天道自運。天地不能犯，聖智不能干，鬼魅不能欺自然者默之成之，平之寧之，將之迎之。《列子 • 力命》

【Dịch】Phải sống mà sống hoặc phải chết mà chết, đó đều là phúc trời. Dở sống dở chết, đó là sự trừng phạt của trời. Có thể sống, có thể chết, được sống, được chết, điều đó có xảy ra. Không thể sống, không thể chết, hoặc sống, hoặc chết, điều đó có xảy ra. Sống hay chết, không phải là do ngoại vật khiến vậy hay do bản thân muốn vậy, mà đều là do số mệnh. Biết thế mà chẳng làm gì được. Cho nên nói: mịt mờ không ranh giới, qui luật tự nhiên tự tụ hội, tĩnh lặng không phân biệt, qui luật tự nhiên tự vận chuyển. Trời đất không thể mạo phạm nó, trí tuệ thánh nhân không thể can thiệp nó, quỷ quái không thể khinh thường nó. Qui luật tự nhiên thanh tĩnh mà tạo thành vạn vật; an bình, yên ổn mà không gì không làm; thuận ứng vạn vật không chút sơ sót.

374. Sinh phi quý chi sở năng tồn, thân phi ái chi sở năng hậu; sinh diệc phi tiện chi sở năng yểu, thân diệc phi

khinh chi sở năng bạc. Cố quý chi hoặc bất sinh, tiện chi hoặc bất tử, ái chi hoặc bất hậu, khinh chi hoặc bất bạc, thử tự phản dã, phi phản dã, thử tự sinh tự tử, tự hậu tự bạc. Hoặc quý chi nhi sinh, hoặc tiện chi nhi tử, hoặc ái chi nhi hậu, hoặc khinh chi nhi bạc, thử tự thuận dã, phi thuận dã, thử diệc tự sinh tự tử, tự hậu tự bạc. Chúc Hùng ngứ Văn Vương viết: «Tự trường phi sở tăng, tự đoản phi sở tổn, toán chi sở vong nhược hà?» Lão Đam ngứ Quan Doãn viết: «Thiên chi sở ố, thục tri kỳ cố?» Ngôn nghinh thiên ý, sủy lợi hại bất như kỳ dĩ. [Liệt Tử, Lực Mệnh]

生非貴之所能存，身非愛之所能厚，生亦非賤之所能夭，身亦非輕之所能薄。故貴之或不生,賤之或不死,愛之或不厚，輕之或不薄 ， 此似反也 ， 非反也，此自生自死 ，自厚自薄。或貴之而生 ， 或賤之而死 ， 或愛之而厚 ，或輕之而薄 ， 此似順也 ， 非順也 ， 此亦自生自死 ，自厚自薄。鬻熊語文王曰:『自長非所增，自短非所損，算之所亡若何？』老聃語關尹曰:『天之所惡，孰知其故？』言迎天意，揣利害不如其已。《列子 • 利命》

【Dịch】Không phải vì ta quý sự sống mà ta sống; không phải vì ta yêu cái thân này mà nó mạnh. Không phải vì ta tởm cuộc sống mà ta chết non; không phải vì ta khinh cái thân này mà nó yếu. Cho nên có khi ta quý sự sống mà không sống, có khi ta tởm nó mà không chết; có khi ta yêu cái thân mà nó không mạnh, có khi ta khinh nó mà nó không yếu. Điều này tưởng nghịch lý nhưng lại không. Nó tự sống tự chết, tự mạnh tự yếu. Có khi quý sự sống mà sống, tởm nó mà chết; yêu

thân mà mạnh, khinh nó mà yếu. Điều này tưởng thuận lý nhưng lại không. Nó cũng tự sống tự chết, tự mạnh tự yếu. Chúc Hùng bảo Văn Vương: «Muốn dài vị tất đã dài, muốn ngắn vị tất đã ngắn, tính toán mà có làm được gì đâu.» Lão Tử bảo Quan lệnh Doãn Hỉ: «Cái mà trời ghét, nào ai biết duyên cớ?» Ý nói ta phải đón trước thiên ý, suy xét lợi hại mà không theo cách thức chúng đã xảy ra.

375. Sinh tương lân, tử tương tổn. [Liệt Tử, Dương Chu]

生相憐，死相損。《列子 • 楊朱》

【Dịch】Con người khi sống thì thương xót nhau, khi chết thì làm đau lòng nhau.

17 - BIỆN CHỨNG 辯 證 – THẮNG BẠI 勝 敗

376. Thiên hạ giai tri mỹ chi vi mỹ, tư ác dĩ; giai tri thiện chi vi thiện, tư bất thiện hĩ. Cố hữu vô tương sinh, nan dị tương thành, trường đoản tương hình, cao hạ tương khuynh, âm thanh tương hòa, tiền hậu tương tùy. [Đạo Đức Kinh, chương 2]

天下皆知美之為美，斯惡已;皆知善之為善，斯不善矣。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前后相隨。《道德經 • 第二章》

【Dịch】Thiên hạ đều biết đẹp là đẹp, là vì đã có cái xấu; đều biết tốt là tốt, là vì đã có cái không tốt. Cho nên có và không sinh ra nhau, khó và dễ thành tựu cho nhau, dài và ngắn tạo hình thể cho nhau, cao và thấp làm nghiêng nhau, âm và thanh hoà nhau, trước và sau theo nhau.

377. Khúc tắc toàn; uổng tắc trực; hóa tắc doanh; tệ tắc tân; thiểu tắc đắc; đa tắc hoặc. [Đạo Đức Kinh, chương 22]

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。《道德經 • 第二十二章》

【Dịch】Cái gì khiếm khuyết sẽ được làm cho toàn vẹn. Cái gì cong sẽ được làm cho ngay. Cái gì trũng sẽ được làm cho đầy. Cái gì cũ sẽ được làm cho mới. Có ít sẽ được thêm. Có nhiều sẽ mê muội.

378. Trọng vi khinh căn. Tĩnh vi táo quân. [Đạo Đức Kinh, ch. 26]

重為輕根，靜為躁君。《道德經 • 第二十六章》

【Dịch】Nặng là gốc của nhẹ. Tĩnh là chủ của xao động.

379. Thiện hành vô triệt tích. Thiện ngôân vô hà trích. Thiện số bất dụng trù sách. Thiện bế vô quan kiện nhi bất khả khai. Thiện kết vô thằng ước, nhi bất khả giải. [Đạo Đức Kinh, chương 27]

善行，無轍跡;善言，無瑕謫;善數，不用籌策;善閉，無關楗而不可開;善結，無繩約而不可解。《道德經 • 第二十七章》

【Dịch】Giỏi đi thì không lưu dấu vết xe. Giỏi nói thì không để bị chỉ trích. Giỏi đếm thì không dùng que đếm. Giỏi đóng cửa dù không có then chốt mà không ai mở được. Giỏi thắt dây dù không có dây nhợ mà không ai cởi được.

380. Vật tráng tắc lão. [Đạo Đức Kinh, chương 30]

物壯則老。《道德經 • 第三十章》

【Dịch】Vật lớn mạnh ắt già.

381. Tương dục hấp chi, tất cố trương chi. Tương dục nhược chi, tất cố cường chi. Tương dục phế chi, tất cố

hưng chi. Tương dục đoạt chi, tất cố dữ chi. [Đạo Đức Kinh, chương 36]

將欲歙之，必故張之;將欲弱之，必故強之;將欲廢之，必故興之;將欲奪之，必故與之。《道德經 • 第三十六章》

【Dịch】Muốn làm cho cái gì chùng, trước hết phải căng nó ra cho thẳng. Muốn làm cho cái gì suy yếu, trước hết phải giúp cho nó mạnh thêm. Muốn vứt bỏ cái gì, trước hết phải làm cho nó hưng vượng. Muốn tước đoạt cái gì của nó, trước hết phải tặng nó cái gì đó.

382. Quí dĩ thiện vi bản, cao dĩ hạ vi cơ. [Đạo Đức Kinh, chương 39]

貴以賤為本，高以下為基。《道德經 • 第三十九章》

【Dịch】Sang lấy hèn làm gốc, cao lấy thấp làm nền.

383. Minh Đạo nhược muội. Tiến Đạo nhược thoái. Di Đạo nhược lỗi. Thượng Đức nhược cốc. Đại bạch nhược nhục. Quảng đức nhược bất túc. Kiến đức nhược thâu. Chất chân nhược du. Đại phương vô ngung; đại khí vãn thành; đại âm hi thanh; đại tượng vô hình. Đạo ẩn vô danh. [Đạo Đức Kinh, chương 41]

明道若昧，進道若退，夷道若纇，上德若谷，大白若辱，廣德若不足，建德若偷;質真若渝，大方無隅，大器晚

成，大音希聲;大象無形。道隱無名。《道德經 • 第四十一章》

【Dịch】Đạo sáng, dường như tăm tối. Đạo tiến, dường như thoái lui. Đạo bằng phẳng, dường như gồ ghề. Đức cao tột dường như hang cốc. Trắng tinh dường như hoen ố. Đức dầy dăn dường như khiếm khuyết. Đức chắc khoẻ dường như mềm yếu. Chất phác trinh thuần dường như biến đổi. Hình vuông lớn không góc. Vật dụng lớn lâu hoàn thành. Tiếng lớn nghe không thấy. Tượng lớn không có hình. Đạo ẩn nơi không tên.

384. Chính phục vi kỳ, thiện phục vi yêu. [Đạo Đức Kinh, chương 58]

正復為奇，善復為妖。《道德經 • 第五十八章》

【Dịch】Cái ngay thẳng lại biến thành gian trá, cái thiện lại biến thành gian tà.

385. Phù khinh nặc, tất quả tín. Đa dị tất đa nan. [Đạo Đức Kinh, chương 63]

夫輕諾必寡信，多易必多難。《道德經 • 第六十三章》

【Dịch】Những kẻ hứa hẹn bừa bãi, sẽ khó giữ được lời. Coi cái gì cũng dễ, sẽ gặp nhiều cái khó.

386. Dĩ kỳ bất tranh, cố thiên hạ mạc năng dữ chi tranh. [Đạo Đức Kinh, chương 66]

以其不爭，故天下莫能與之爭。《道德經 • 第六十六章》

【Dịch】Chính vì thánh nhân không tranh với ai, nên trong thiên hạ không có ai tranh với ngài.

387. Duy vô dĩ thiên hạ vi giả khả dĩ thác thiên hạ dã. [Trang Tử, Nhượng Vương]

唯無以天下為者可以托天下也。《莊子 • 讓王》

【Dịch】Chỉ ai không màng cai trị thiên hạ là mới đáng được giao thiên hạ cho mà thôi.

388. Đại bạch nhược nhục, thịnh đức nhược bất túc. [Trang Tử, Ngụ Ngôn]

大白若辱，盛德若不足。《莊子 • 寓言》

【Dịch】Trắng tinh phải làm như bị hoen ố; đức dày phải làm như còn khiếm khuyết.

389. Chung thân ngôn, vị thường ngôn; chung thân bất ngôn, vị thường bất ngôn. [Trang Tử, Ngụ Ngôn]

終身言，未嘗言；終身不言，未嘗不言。《莊子 • 寓言》

【Dịch】Cả đời nói, mà chưa từng nói gì; cả đời không nói, mà chưa từng không nói gì.

390. Nhất xích chi chủy, nhật thủ kỳ bán, vạn thế bất kiệt. [Trang Tử, Thiên Hạ]

一尺之捶，日取其半，萬世不竭。《莊子 • 天下》

【Dịch】Gậy dài một thước, mỗi ngày chặt một nửa, chặt hoài suốt đời cũng không hết cây gậy này.

391. Trường giả bất vi hữu dư, đoản giả bất vi bất túc. [Trang Tử, Mã Đề]

長者不為有餘，短者不為不足。《莊子 • 駢拇》

【Dịch】Cái đã dài thì ta đừng cho là quá dài; và cái đã ngắn cũng đừng cho là quá ngắn.

392. Vật vật giả dữ vật vô tế, nhi vật hữu tế giả, sở vị vật tế giả dã. Bất tế chi tế, tế chi bất tế giả dã. [Trang Tử, Trí Bắc Du]

物物者與物無際，而物有際者，所謂物際者也。不際之際，際之不際者也。《莊子 • 知北游》

【Dịch】Cái tạo ra vật (tức Đạo) không có sự hạn chế với vật, nhưng vật có sự hạn chế. Đó gọi là sự hạn chế của vật. Cái giới hạn của cái không giới hạn là cái không giới hạn của cái giới hạn.

393. Phàm ngoại trọng giả nội chuyết. [Trang Tử, Đạt Sinh]

凡外重者內拙。《莊子 • 達生》

【Dịch】Ai có bề ngoài trịnh trọng thì bên trong vụng về kém cỏi.

394. Tự kỳ dị giả thị chi, can đảm Sở Việt dã; tự kỳ đồng giả thị chi, vạn vật giai nhất dã. [Trang Tử, Đức Sung Phù]

自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也。《莊子 • 德充符》

【Dịch】Về mặt khác nhau mà xét thì vạn vật [khác nhau] ví như gan với mật, hay nước Sở với nước Việt. Về mặt giống nhau mà xét thì vạn vật đều là một.

395. Khả dĩ ngôn luận giả, vật chi thô dã; khả dĩ ý trí giả, vật chi tinh dã; ngôn chi sở bất năng luận, ý chi sở bất năng sát giả, bất kỳ tinh thô yên. [Trang Tử, Thu Thủy]

可以言論者，物之粗也；可以意致者，物之精也；言之所不能論，意之所不能察者，不期精粗焉。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Cái mà ta bàn luận được là phần thô của vật; cái mà ta dùng ý niệm để đạt được là phần tinh tuý của vật. Cái không thể bàn luận được của lời nói và cái không thể đạt được của ý niệm thì không liên can phần tinh hay thô của vật.

396. Dĩ đạo quan chi, vật vô quý tiện; dĩ vật quan chi, tự quý nhi tương tiện; dĩ tục quan chi, quý tiện bất tại kỷ. Dĩ sai quan chi, nhân kỳ sở đại nhi đại chi, tắc vạn vật mạc bất đại; nhân kỳ sở tiểu nhi tiểu chi, tắc vạn vật mạc bất tiểu. [Trang Tử, Thu Thủy]

以道觀之，物無貴賤；以物觀之，自貴而相賤；以俗觀之，貴賤不在己。以差觀之，因其所大而大之，則萬物莫不大；因其所小而小之，則萬物莫不小。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Theo phương diện Đạo mà xét, vật chẳng quý chẳng tiện. Từ bản thân của vật mà xét, mỗi vật tự cho mình quý và coi vật khác là tiện. Từ quan điểm thế tục mà xét, quý và tiện không nằm tại bản thân sự vật. Từ sự khác biệt của vật mà xét, do tầm cỡ lớn mà cho rằng chúng lớn thì vạn vật chẳng thứ nào mà không lớn; do tầm cỡ nhỏ mà cho rằng chúng nhỏ thì vạn vật chẳng thứ nào mà không nhỏ.

397. Chí tinh vô hình, chí đại bất khả vi. [Trang Tử, Thu Thủy]

至精無形，至大不可圍。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Cái cực tinh tế thì vô hình, cái cực lớn thì không thể bị [cái khác] vây bọc được.

398. Niên bất khả cử, thời bất khả chỉ. Tiêu tức doanh hư, chung tắc hữu thủy. [Trang Tử, Thu Thủy]

年不可舉，時不可止。消息盈虛，終則有始。《莊子 • 秋水》

【Dịch】[Chỉ có] thời gian trôi đi thì không thể bắt đầu lại và không thể dừng lại, [còn các thứ nào] tiêu vong và phát khởi, đầy và rỗng, hễ chúng tận cùng thì sẽ trở lại ban đầu.

399. Nhân kỳ sở nhiên nhi nhiên chi, tắc vạn vật mạc bất nhiên. Nhân kỳ sở phi nhi phi chi, tắc vạn vật mạc bất phi. [Trang Tử, Thu Thủy]

因其所然而然之，則萬物莫不然。因其所非而非之，則萬物莫不非。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Theo xu hướng thiên hạ cho điều gì là đúng mà ta bảo là đúng, thì vạn vật cái gì cũng đúng; theo xu hướng thiên hạ cho điều gì là sai, thì vạn vật cái gì cũng sai.

400. Đa nam tử tắc đa cụ, phú tắc đa sự, thọ tắc đa nhục. [Trang Tử, Thiên Địa]

多男子則多懼，富則多事，壽則多辱。《莊子 • 天地》

【Dịch】Càng nhiều con trai, càng thêm lo sợ. Càng giàu có, càng lắm sự sinh. Càng sống lâu, càng thêm nhục.

401. Tri kỳ ngu giả, phi đại ngu dã; tri kỳ hoặc giả, phi đại hoặc dã. [Trang Tử, Thiên Địa]

知其愚者，非大愚也；知其惑者，非大惑也。《莊子 • 天地》

【Dịch】Biết mình ngu tức không phải là quá ngu; biết mình bị dối lừa tức không bị lừa dối nhiều.

402. Thiên chi tiểu nhân, nhân chi quân tử; nhân chi quân tử, thiên chi tiểu nhân dã. [Trang Tử, Đại Tông Sư]

天之小人，人之君子；人之君子，天之小人也。《莊子 • 大宗師》

【Dịch】Tiểu nhân của Trời là quân tử của người; quân tử của người là tiểu nhân của trời.

403. Nhân mạc giám vu lưu thủy nhi giám vu chỉ thủy, duy chỉ năng chỉ chúng chỉ. [Trang Tử, Đức Sung Phù]

人莫鑒于流水而鑒于止水，唯止能止眾止。《莊子• 德充符》

【Dịch】Người ta không soi bóng vào mặt nước trôi chảy, mà chỉ soi bóng vào mặt nước yên tĩnh. Chỉ có nước yên tĩnh mới có thể làm mọi người dừng lại để tìm sự yên tĩnh.

404. Phương sinh phương tử, phương tử phương sinh; phương khả phương bất khả, phương bất khả phương khả; nhân thị nhân phi, nhân phi nhân thị. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非， 因非因是。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】[Bất cứ vật gì] đang sống là đang chết, đang chết là đang sống; có thể là không thể, không thể là có thể. Nguyên do đúng là nguyên do sai, nguyên do sai là nguyên do đúng.

405. Phân dã giả, hữu bất phân dã; biện dã giả, hữu bất biện dã. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

分也者，有不分也; 辯也者，有不辯也。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Trong mỗi sự phân tích có cái không phân tích được; trong mỗi sự biện luận có cái không biện luận được.

406. Xử minh giả bất kiến ám trung nhất vật, xử ám giả năng kiến minh trung khu sự. [Quan Doãn Tử, Nhất Vũ]

處明者不見暗中一物，處暗者能見明中區事。《關尹子 • 一宇》

【Dịch】Người ở nơi sáng sủa không thấy được vật gì trong bóng tối; người ở nơi tối có thể thấy được sự vật rất bé nhỏ trong ánh sáng.

407. Chuyên dụng thông minh, tắc công bất thành; chuyên dụng hối muội, tắc sự tất bội; nhất minh nhất hối, chúng chi sở tái. [Doãn Văn Tử Dật Văn]

專用聰明，則功不成；專用晦昧，則事必悖；一明一晦，眾之 所載。《尹文子佚文》

【Dịch】Chỉ thuần thông minh sẽ không thành công; chỉ thuần tối tăm sẽ gặp việc trái ý muốn. Vừa sáng vừa tối là cách làm mọi việc.

408. Mục tương miểu giả, tiên đổ thu hào; nhĩ tương lung giả, tiên văn nhuế phi, [...] cố vật bất chí giả tắc bất phản. [Liệt Tử, Trọng Ni]

目將眇者，先睹秋毫；耳將聾者，先聞蚋飛，…故物不至者則不反。《列子 • 仲尼》

【Dịch】Mắt sắp mờ thì trước tiên hãy nhìn vật cực bé, tai sắp điếc thì trước tiên hãy nghe tiếng muỗi bay vo ve. [...] Cho nên sự vật chưa phát triển đến chỗ cùng cực thì chưa quay trở lại.

409. Dục cương, tất dĩ nhu thủ chi; dục cường, tất dĩ nhược bảo chi. [Liệt Tử, Hoàng Đế]

欲剛必以柔守之；欲強必以弱保之。《列子 • 黃帝》

【Dịch】Muốn nó cứng thì lấy mềm giữ nó; muốn nó mạnh thì lấy yếu bảo vệ nó.

410. Thiên hạ lý vô thường thị, sự vô thường phi. Tiên nhật sở dụng, kim hoặc khí chi; kim chi sở khí, hậu hoặc dụng chi. [Liệt Tử, Thuyết Phù]

天下理無常是，事無常非。先日所用，今或棄之；今之所棄， 後或用之。《列子 • 說符》

【Dịch】Sự và lý trong thiên hạ không bao giờ đúng mãi hay sai mãi. Có thứ ngày trước áp dụng mà nay có người bỏ đi; cái ngày nay bỏ đi thì ngày sau có người áp dụng.

411. Đắc điểu giả, la nhất mục; nhất mục chi la, bất khả đắc điểu. [Doãn Văn Tử]

得鳥者，羅一目；一目之羅，不可得鳥。《尹文子》

【Dịch】Bắt được chim là nhờ ở một mắt lưới; nhưng cái lưới chỉ có một mắt lưới thì không thể bắt được chim.

412. Nhập thủy tăng nhu, hoài xú cầu phương, bất khả đắc dã. [Doãn Văn Tử]

入水憎濡，懷臭求芳，不可得也。《尹文子》

【Dịch】Vào nước ghét bị ướt, ôm giữ cái hôi thối cầu mong được thơm tho, điều đó là không thể.

413. Nhật bất tri dạ, nguyệt bất tri trú, nhật nguyệt vi minh nhi phất năng kiêm dã. [Hoài Nam Tử, Mậu Xưng Huấn]

日不知夜，月不知晝，日月為明而弗能兼也。《淮南子 • 繆稱訓》

【Dịch】Mặt trời không biết đến đêm tối, mặt trăng không biết đến ban ngày. Mặt trời và mặt trăng cho ánh sáng nhưng không thể cùng biết ban ngày và ban đêm của nhau.

414. Thủy tuy bình, tất hữu ba; hành tuy chính, tất hữu sai. [Hoài Nam Tử, Thuyết Lâm Huấn]

水雖平必有波；衡雖正必有差。《淮南子 • 說林訓》

【Dịch】Nước mặc dù yên tĩnh nhưng cũng có lúc gợn sóng, cái cân mặc dù thăng bằng nhưng cũng có lúc sai lệch.

415. Đắc vạn nhân chi binh, bất như văn nhất ngôn chi đáng; đắc Tuỳ Hầu chi châu, bất nhược đắc sự chi sở do; đắc Oa thị chi bích, bất nhược đắc sự chi sở thích. [Hoài Nam Tử, Thuyết Sơn Huấn]

得萬人之兵，不如聞一言之當；得隋侯之珠，不若得事之所由 ；得咼氏之璧，不若得事之所適。《淮南子。說山訓》

【Dịch】Có được quân binh vạn người không bằng nghe được một lời nói đúng đạo lý; có được ngọc châu Tùy Hầu không bằng có được nguyên do của sự việc; có được ngọc bích của họ Hoà không bằng có được sự thích đáng của sự việc.

416. Hoặc dự nhân nhi thích túc dĩ bại chi, hoặc hủy nhân nhi nãi phản dĩ thành chi. [Hoài Nam Tử, Nhân Gian Huấn]

或譽人而適足以敗之，或毀人而乃反成之。《淮南子 • 人間訓》

【Dịch】Có khi tán dương ai mà làm cho hắn bị thất bại; có khi hủy báng ai mà làm cho hắn được thành công.

417. Sự hoặc đoạt chi nhi phản dữ chi, hoặc dữ chi nhi phản thủ chi. [Hoài Nam Tử, Nhân Gian Huấn]

事或奪之而反與之，或與之而反取之。《淮南子 • 人間訓》

【Dịch】Sự đời, có khi tước đoạt ai cái gì thì trái lại làm cho họ được tặng cái khác; có khi cho ai cái gì thì trái lại ta nhận được cái khác.

418. Sơn sinh kim, phản tự khắc; mộc sinh đố, phản tự thực; nhân sinh sự, phản tự tặc. [Hoài Nam Tử, Thuyết Lâm Huấn]

山生金，反自刻；木生蠹，反自食；人生事，反自賊。《淮南子 • 說林訓》

【Dịch】Núi sinh vàng, trái lại nó bị tổn hao (do người ta khai thác vàng); gỗ sinh mối mọt, trái lại nó bị mọt ăn mòn; người phát sinh sự rắc rối, trái lại tự làm hại bản thân.

419. Dĩ cận luận viễn, dĩ tiểu tri đại. [Hoài Nam Tử, Phạm Luận Huấn]

以近論遠，以小知大。《淮南子 • 氾論訓》

【Dịch】Căn cứ cái gần mà suy luận ra cái xa xôi, căn cứ việc nhỏ mà biết việc lớn.

420. Nhất điều chi khô, bất tổn phồn lâm chi ông ái. [Bão Phác Tử, Bác Dụ]

一條之枯，不損繁林之蓊藹。《抱朴子 • 博喻》

【Dịch】Một cây khô không làm mất dáng vẻ sum suê um tùm của rừng cây dày đặc.

421. Giang hà chi lưu, bất năng doanh vô để chi khí dã. [Bão Phác Tử, Cực Ngôn]

江河之流，不能盈無底之器也。《抱朴子 • 極言》

【Dịch】Nước sông ngòi không thể đổ đầy một đồ vật để chứa nước mà không có đáy.

422. Tiểu tì bất túc dĩ tổn đại khí. [Bão Phác Tử, Bác Dụ]

小疵不足以損大器。《抱朴子 • 博喻》

【Dịch】Tì vết nhỏ không đủ để làm hại đồ vật lớn.

423. Tục hữu kiến du vân tây trì, nhi vị nguyệt chi đông hành. [Bão Phác Tử, Tắc Nan]

俗有見游雲西馳，而謂月之東行。《抱朴子 • 塞難》

【Dịch】Kẻ kiến thức thiển lậu hễ thấy mây bay về hướng tây thì nói mặt trăng đi về hướng đông.

18 - CHUNG THỦY 終 始 – HỮU VÔ 有 無

424. Thiên hạ hữu thủy, dĩ vi thiên hạ mẫu. Ký đắc kỳ mẫu, dĩ tri kỳ tử. Ký tri kỳ tử phục thủ kỳ mẫu. Một thân bất đãi. [Đạo Đức Kinh, chương 52]

天下有始，以為天下母。既得其母，以知其子。既知其子，復守 其母，沒身不殆。《道德 經 • 第五十二章 》

【Dịch】Thiên hạ có khởi điểm. Khởi điểm ấy là mẹ thiên hạ. Đã được mẹ thì biết con. Đã biết con thì trở về giữ mẹ. Cho đến chết, thân cũng không gặp nguy.

425. Thận chung như thủy tắc vô bại sự. [Đạo Đức Kinh, chương 64]

慎 終如始，則無敗事。《道德經 • 第六十四章》

【Dịch】Cẩn thận lúc cuối như lúc đầu, sẽ không hư việc.

426. Hữu thủy dã giả, hữu vị thủy hữu thủy dã giả, hữu vị thủy hữu phù vị thủy hữu thủy dã giả. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

有始也者，有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者。《莊子。齊物論》

【Dịch】Có cái khởi đầu. Có cái khởi đầu trước cái khởi đầu đó. Có cái khởi đầu trước cái khởi đầu trước khi có cái khởi đầu đó.

427. Nhiễm Cầu vấn vu Trọng Ni viết: «Vị hữu thiên địa khả tri da?» Trọng Ni viết: «Khả. Cổ do kim dã.» Nhiễm Cầu thất vấn nhi thoái. Minh nhật phục kiến, viết: «Tích giả ngô vấn ‘vị hữu thiên địa khả tri hồ?’ Phu tử viết, ‘Khả. Cổ do kim dã.’ Tích nhất ngô chiêu nhiên, kim nhật ngô muội nhiên, cảm vấn hà vị dã?» Trọng Ni viết: «Tích chi chiêu nhiên chi, thần giả tiên thụ chi; kim chi muội nhiên dã, thả hựu vi bất thần giả cầu da? Vô cổ vô kim, vô thủy vô chung, vị hữu tử tôn nhi hữu tử tôn, khả hồ?» [Trang Tử, Trí Bắc Du]

冉求問于仲尼曰:『未有天地可知邪？』仲尼曰:『可。古猶今也。』冉求失問而退。明日復見曰:『昔者吾問«未有天地可知邪？»』夫子曰:『可。古猶今也。昔日吾昭然，今日吾昧然，敢問何謂也？』仲尼曰:『昔之昭然之，神者先受之；今之昧然也，且又為不神求邪？無古無今，無始無終，未有子孫而有子孫，可乎？』《莊子 • 知北游》

【Dịch】Nhiễm Cầu hỏi Khổng Tử: «[Thưa thầy], ta có thể biết trước khi có trời đất thì thế nào không?» Khổng Tử đáp: «Biết được. Xưa và nay cũng như nhau.» Nhiễm Cầu không hỏi thêm, và rút lui. Tuy nhiên, hôm sau ông gặp Khổng Tử và hỏi: «Hôm qua con hỏi thầy rằng ta có thể biết trước khi có trời đất thì thế nào không. Thầy trả lời là biết được, xưa cũng như nay. Hôm qua con dường

như hiểu rõ thầy, nhưng hôm nay con tăm tối. Con xin thầy giải thích điều này.» Khổng Tử đáp: «Hôm qua anh dường như hiểu rõ ta vì cái thần của anh đoán được câu trả lời của ta. Hôm nay anh dường tăm tối vì anh không ở trong trạng thái có thần và cố tìm ý nghĩa. Trong vấn đề này, không có xưa cũng không có nay, không có khởi đầu cũng không có chấm dứt. Lẽ nào có con cháu trước khi có con cháu khác?»

428. Hữu thủy giả tất hữu tốt, hữu tồn giả tất hữu vong. [Bão Phác Tử, Luận Tiên]

有始者必有卒，有存者必有亡。《抱朴子 • 論仙》

【Dịch】Có khởi đầu phải có kết thúc, có sống phải có chết.

429. Vô danh thiên địa chi thủy; hữu danh vạn vật chi mẫu. Cố thường vô dục dĩ quan kỳ diệu; thường hữu dục dĩ quan kỳ kiếu. [Đạo Đức Kinh, chương 1]

無名，天地之始;有名，萬物之母。故常無欲，以觀其妙;常有欲，以觀其徼。《道德經 • 第一章》

【Dịch】Không tên là gốc của trời đất, có tên là mẹ của muôn vật. Cho nên thường không có dục để nhìn thấy chỗ vi diệu của sự vật. Thường có dục, để nhìn thấy chỗ giới hạn của sự vật.

430. Thiên hạ vạn vật sinh ư hữu, hữu sinh ư vô. [ĐĐK, chương 40]

天下萬物生於 有，有生於 無。《道德經 • 第四十 章》

【Dịch】Vạn vật trong thiên hạ sinh ra từ Có, và Có sinh ra từ Không.

431. Hữu vô tương sinh. [Đạo Đức Kinh, chương 2]

有無相生。《道德經 • 第二章》

【Dịch】Có và Không sinh ra lẫn nhau.

432. Hữu hữu dã giả, hữu vô dã giả, hữu vị thủy hữu vô dã giả, hữu vị thủy hữu phù vị thủy hữu vô dã giả. Nga nhĩ hữu vô hĩ, nhi vị tri hữu vô chi quả thục hữu thục vô dã. Kim ngã tắc dĩ hữu vị hĩ, nhi vị tri ngô sở vị chi kỳ quả hữu vị hồ? Kỳ quả vô vị hồ? [Trang Tử, Tề Vật Luận]

有有也者，有無也者，有未始有無也者，有未始有夫未始有無也者。俄爾有無矣，而未知有無之果孰有孰無也。今我則已有謂矣，而未吾所謂之其果有謂乎？其果無謂乎？《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Vũ trụ có Hữu, có Vô, có Cái-trước-khi-có-Vô, có cái trước khi có Cái-trước-khi-có-Vô. Trong một khoảnh khắc có Hữu có Vô nhưng chưa biết giữa Hữu và Vô này rốt cuộc cái nào đích thực là Hữu, cái nào đích thực là Vô. Như bây giờ tôi đã nói một lời, nhưng chưa biết cái lời tôi đã nói rốt cuộc là có lời nói hay không có lời nói?

433. Quang Diệu vấn hồ Vô Hữu viết: «Phu Tử hữu hồ? Kỳ vô hữu hồ?» Quang Diệu bất đắc vấn, nhi thục thị kỳ trạng mạo: yểu nhiên không nhiên. Chung nhật thị chi nhi bất kiến, thính chi nhi bất văn, bác chi nhi bất đắc dã. Quang Diệu viết: «Chí hĩ, kỳ thục năng chí thử hồ! Dư năng hữu vô hĩ, nhi vị năng vô vô dã. Cấp vi vô hữu hĩ, hà tòng chí thử tai?» [Trang Tử, Tri Bắc Du]

光曜問乎無有曰:『夫子有乎？其無有乎？』光曜不得問，而孰視其狀貌:窅然空然。終日視之不見，聽之而不聞，搏之而不得也。光曜曰«至矣，其孰能至此乎！予能有無矣，而未能無無也。及為無有矣，何從至此哉？»《莊子 • 知北游》

【Dịch】Quang Diệu hỏi Vô Hữu: «Thưa ngài, ngài tồn tại hay không tồn tại?» Không thấy Vô Hữu trả lời, Quang Diệu bèn nhìn dung mạo của Vô Hữu: đó là một sự trống rỗng mờ mịt. Suốt ngày Quang Diệu nhìn nó nhưng không thấy gì, lắng nghe nó nhưng không nghe thấy gì, tóm chặt nó nhưng không nắm được gì. Quang Diệu bèn hỏi: «Hay lắm! Ai có thể đạt tới điều này? Tôi có thể có ý niệm về Vô và Hữu, nhưng tôi chưa có ý niệm về Vô Vô (cái Không không tồn tại). Vậy ắt vẫn còn có Vô Hữu (cái Có không tồn tại). Làm sao đạt được điều này?»

434. Thái sơ hữu vô, vô hữu vô danh. Nhất chi sở khởi, hữu nhất nhi vị hình. [Trang Tử, Thiên Địa]

泰初有無，無有無名。一之所起，有一而未形。《莊子 • 天地》

【Dịch】Thời hết sức xa xưa chỉ có Vô, không có Hữu, và không có tên. Từ Vô đến Hữu thì Một sinh ra trước hết. Một tuy tồn tại nhưng không có hình dáng.

435. Nhân kỳ sở hữu nhi hữu chi, tắc vạn vật mạc bất hữu; nhân kỳ sở vô nhi vô chi, tắc vạn vật mạc bất vô. [Trang Tử, Thu Thủy]

因其所有而有之，則萬物莫不有；因其所無而無之，則萬物莫不無。《莊子 • 秋水》

【Dịch】Căn cứ vào cái nó vốn có mà nói nó có, thì vạn vật không gì là không có; căn cứ vào cái nó vốn không có mà nói nó không có, thì vạn vật không gì là không không có.

436. Hữu hồ sinh, hữu hồ tử; hữu hồ xuất, hữu hồ nhập. Nhập xuất nhi vô kiến kỳ hình, thị vị Thiên Môn. Thiên Môn giả, vô hữu dã. Vạn vật xuất hồ vô hữu. Hữu bất năng dĩ hữu vi hữu, tất xuất hồ vô hữu, nhi vô hữu nhất vô hữu. Thánh nhân tàng hồ thị. [Trang Tử, Cang Tang Sở]

有乎生，有乎死；有乎出，有乎入。入出而無見其形，是謂天門。天門者，無有也。萬物出乎無有。有不能以有為有，必出乎無有，而無有一無有。聖人藏乎是。《莊子• 庚桑楚》

【Dịch】Có sinh, có tử, có xuất, có nhập. Xuất nhập nhưng không thấy hình thể, đó gọi là Thiên Môn (Cửa

Trời). Thiên Môn là Vô Hữu (Không Có). Vạn vật phát sinh từ Vô Hữu. Cái có không thể phát sinh từ Hữu, mà phát sinh từ Vô Hữu. Nhưng chính Vô Hữu cũng không có. Thánh nhân giấu tâm trong cái Vô Hữu này.

437. Hữu chi vi hữu, thị vô dĩ sinh; sự nhi vi sự, do vô dĩ thành. Phù đạo chi nhi vô ngữ, danh di nhi vô danh, thị chi nhi vô hình, thính chi nhi vô thanh, tắc đạo chi toàn yên. [Hà Án, Đạo Luận]

有之為有，恃無以生；事而為事，由無以成。夫道之而無語，名 之而無名，視之而無形，聽之而無聲，則道之全焉。《何晏道論》

【Dịch】Cái có sở dĩ có là nhờ cậy cái không mà sinh ra. Sự việc sở dĩ có là do cái không mà thành. Hễ có thể nói mà không dùng lời, gọi tên mà không cần tên, xem mà không cần hình thể, nghe mà không cần âm thanh, thì bấy giờ Đạo được toàn vẹn.

438. Thiên hạ chi vật, giai dĩ hữu vi sinh, hữu chi sở thủy, dĩ vô vi bản. [Vương Bật, Đạo Đức Kinh chú, chương 40]

天下之物，皆以有為生，有之起始，以無為本。《王弼 • 道德經注 • 第四十 章》

【Dịch】Vạn vật trong thiên hạ đều sinh từ cái có, mà cái khởi đầu của có chính là không, tức là lấy không làm gốc.

439. Vô hình vô danh giả, vạn vật chi tông dã. [Vương Bật, Đạo Đức Kinh chú, chương 14]

無形無名者，萬物之宗也。《王弼道德經注 • 第十四章》

【Dịch】Cái vô hình và vô danh là tông tổ (tổ tiên, gốc gác) của vạn vật.

440. Vạn vật vạn hình, kỳ qui nhất dã, hà do trí nhất? Do vu vô dã. Do vô nãi nhất, nhất khả vị vô. [Vương Bật, Đạo Đức Kinh chú, chương 42]

萬物萬形，其歸一也，何由致一？由于無也。由無乃一，一可謂無。《王弼道德經注 • 第四十二 章》

【Dịch】Vạn vật có muôn hình trạng, nhưng chúng đều trở về Một. Làm sao để đạt tới cái Một này? Phải thông qua Vô mới thực hiện được điều đó. Từ Vô mà sinh ra Một, Một có thể gọi là Vô.

19 - KIÊN BẠCH 堅 白 – ĐỒNG DỊ 同 異

Kiên bạch là một học thuyết thời Chiến Quốc. Bấy giờ có hai phái: một phái gọi là «Ly kiên bạch» (cứng và trắng cách ly nhau), đứng đầu là Công Tôn Long. Ông phân tích «kiên bạch thạch» (đá trắng cứng) rằng kiên và bạch cách biệt nếu ta chạm vào hoặc nhìn vào hòn đá. Còn phái kia gọi là «Doanh kiên bạch» (cứng và trắng bất khả phân), đứng đầu là Mặc Tử. Ông cho rằng kiên và bạch đều là thuộc tính của đá, nên chúng bất khả phân.

441. Bỉ phi sở minh nhi minh chi, cố dĩ kiên bạch chi muội chung. [Trang Tử, Tề Vật Luận]

彼非所明而明之，故以堅白之昧終。《莊子 • 齊物論》

【Dịch】Người khác không hiểu mà cố làm cho họ hiểu, tức là giống như lấy cái thuyết «kiên bạch» để đẩy họ vào chỗ tối tăm.

442. Trang Tử đối Huệ Tử viết: «Kim tử ngoại hồ tử chi thần, lao hồ tử chi tinh, ỷ thụ nhi ngâm, cứ cảo ngô nhi minh, thiên tuyển tử chi hình, tử dĩ kiên bạch minh.» [Trang Tử, Đức Sung Phù]

莊子對惠子曰:『今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而瞑，天選子之形，子以堅白鳴。』《莊子• 德充符》

【Dịch】Trang Tử bảo Huệ Thi: «Nay ông đã sử dụng cái thần của mình như thể nó ở ngoài thân, đã lao nhọc tinh lực của mình; cứ dựa cây mà ngâm nga; cứ bám gốc cây ngô đồng mục nát mà ngủ. Trời đã lựa cho ông tấm thân này, thế mà ông cứ tranh tranh cãi cãi nào là kiên với bạch.»

443. Kê tam túc. Dĩnh hữu thiên hạ. Khuyển khả dĩ vi dương. Mã hữu noãn. Đinh Tử hữu vĩ. Hoả bất nhiệt. Sơn xuất khẩu. Luân bất niễn địa. Mục bất kiến. Chỉ bất chí, chí bất tuyệt. Qui trường vu xà. Củ bất phương, qui bất khả dĩ vi viên. Tạc bất vi nhuế. Phi điểu chi ảnh vị thường động dã. Thốc thỉ chi tật nhi hữu bất hành, bất chỉ chi thời. Cẩu phi khuyển. Hoàng mã ly ngưu tam. Bạch cẩu hắc. Cô câu vị thường hữu mẫu. Nhất xích chi chủy, nhật thủ kỳ bán, vạn thế bất kiệt. [Trang Tử, Thiên Hạ]

雞三足。郢有天下。犬可以為羊。馬有卵。丁子有尾。火不熱。山出口。輪不碾地。目不見。指不至，至不絕。龜長于蛇。矩不方，規不可以為圓。鑿不為枘。飛鳥之影未嘗動也。鏃矢之疾，而有不行、不止之時。狗非犬。黃馬驪牛三。白狗黑。孤駒未嘗有母。一尺之棰，日取半，萬世不竭。《莊子 • 天下》

【Dịch】Gà có ba chân. Kinh đô Dĩnh [của nước Sở] gồm thâu thiên hạ. Chó có thể là dê. Ngựa có trứng. Cóc nhái có đuôi. Lửa không nóng. Núi phát ra từ miệng. Bánh xe không lăn trên mặt đất. Mắt không thấy. Ngón tay chỉ đồ vật nhưng không chạm nó. Nơi anh đến không phải là kết thúc. Rùa dài hơn rắn. Cái

ê-ke thợ mộc không vuông. Cái com-pa không thể tròn. Cái đục không xoay quanh cái mộng. Bóng chim đang bay chưa từng động. Mũi tên bay nhanh, có lúc nó không bay cũng không dừng. Chó không là chó. Ngựa vàng và bò đen là ba con. Chó trắng thì đen. Ngựa mồ côi thì không bao giờ có mẹ. Cây gậy dài một thước, mỗi ngày lấy đi một nửa, thì muôn đời cũng không lấy hết.

444. Chí đại vô ngoại, vị chi đại nhất; chí tiểu vô nội, vị chi tiểu nhất. Vô hậu, bất khả tích dã, kỳ đại thiên lý. Thiên dữ địa ti, sơn dữ trạch bình. Nhật phương trung phương nghễ, vật phương sinh phương tử. Đại đồng nhi dữ tiểu đồng dị, thử chi vị «tiểu đồng dị»; vạn vật tất đồng tất dị, thử chi vị «đại đồng dị». Nam phương vô cùng nhi hữu cùng. Kim nhật thích việt nhi tích lai. Liên hoàn khả giải dã. Ngã tri thiên hạ chi trung ương, Yên chi bắc Việt chi nam thị dã. Phiếm ái vạn vật, thiên địa nhất thể dã. [Trang Tử, Thiên Hạ]

至大無外，謂之大一；至小無內，謂之小一。無厚，不可積也，其大千里。天與地卑，山與澤平。日方中方睨，物方生方死。大同而與小同異，此之謂«小同異»；萬物畢同畢異，此之謂«大同異»。南方無窮而有窮。今日適越而昔來。連環可解也。我知天下之中央，燕之北、越之南是也。泛愛萬物，天地一体也。《莊子 • 天下》

【Dịch】Cái cực lớn và không có gì ở ngoài nó thì gọi là Đại Nhất. Cái cực nhỏ và không có gì ở trong nó thì gọi là Tiểu Nhất. Cái không có bề dày và không thể bị chồng lên thì lớn một ngàn dặm. Trời thấp như đất. Núi

ngang với đầm. Mặt trời đứng bóng thì nghiêng. Vật vừa sinh là vừa chết. Sự đại đồng (giống nhau nhiều) khác với sự tiểu đồng (giống nhau ít), đó gọi là «tiểu đồng dị» (sự khác biệt của sự giống nhau ít). Mọi vật hoàn toàn giống nhau hay hoàn toàn khác nhau, đó gọi là «đại đồng dị» (sự khác biệt của sự giống nhau nhiều). Phương nam vô cùng tận mà lại cùng tận. Hôm nay tôi đến nước Việt và hôm qua tôi đến đó. Vật liên kết có thể bị tách rời ra. Tôi biết trung ương của thiên hạ: nó ở phía bắc nước Yên và phía nam nước Việt. Hễ yêu khắp vạn vật, thì trời và đất hợp thành một thể.

445. Hợp dị dĩ vi đồng, tán đồng dĩ vi dị. [Trang Tử, Tắc Dương]

合異以為同，散同以為異。《莊子 • 則陽》

【Dịch】Kết hợp các điểm khác biệt thì thành sự đồng nhất, phân tán sự đồng nhất thì thành các điểm khác biệt.

446. Nịch giả nhập thủy, chửng chi giả diệc nhập thủy. Nhập thủy giả tắc đồng, sở dĩ nhập thuỷ giả tắc dị. [Hoài Nam Tử, Thuyết Sơn Huấn]

溺者入水，拯之者亦入水。入水者則同，所以入水者則異。《淮南子 • 說山訓》

【Dịch】Người chết đuối đã vào trong nước; kẻ cứu vớt hắn cũng vào trong nước. Hàng động vào trong nước là giống nhau, nhưng nguyên nhân thì khác nhau.

447. Hàn giả đàn, cụ giả diệc đàn, thử đồng danh nhi dị thực dã. [Hoài Nam Tử, Thuyết Sơn Huấn]

寒者顫，懼者亦顫，此同名而異實也。《說山訓》

【Dịch】Lạnh cũng run rẩy, sợ cũng run rẩy. Hai việc này cùng tên gọi mà thực trạng thì khác nhau.

448. Vật hữu đồng nhi dị, hữu dị nhi đồng, hữu phi nhi thị, hữu thị nhi phi. Thử quân tử chi sở dĩ vô hoạn, nhi chúng thứ chi sở dĩ ưu bi dã. [Đạo Đức Chỉ Quy Luận, Thiên Hạ Vị Ngã Thiên]

物有同而異，有異而同，有非而是，有是而非。此君子之所以無患，而眾庶之所以憂悲也。《道德指歸論• 天下謂我篇》

【Dịch】Sự vật tuy khác mà giống, tuy giống mà khác; tuy sai mà đúng, tuy đúng mà sai. Cái mà người quân tử không lo rầu thì người bình thường lại lo rầu.

SÁCH THAM KHẢO CHÍNH

1- Cố Cửu (dịch chú), *Cát Hồng Bão Phác Tử Nội Thiên*, Quý Châu xuất bản xã (= xbx), 1995.

2- Cổ Đại Hán Ngữ Từ Điển biên tả tổ, *Cổ Đại Hán Ngữ Từ Điển*, Thương Vụ Ấn thư quán, Bắc Kinh, 2000.

3- Doãn Chấn Hoàn, *Bạch Thư Lão Tử Dữ Lão Tử Thuật*, Quý Châu xuất bản xã, 2000.

4- Hàn Sinh (tuyển dịch), *Đạo Gia Châm Ngôn Lục*, Nội Mông Cổ Nhân Dân xbx, Bắc Kinh, 1997.

5- Khâu Phượng Hiệp (chú dịch), *Bão Phác Tử Nội Thiên Kim Dịch*, Trung Quốc Xã Hội Khoa Học xbx, Bắc Kinh, 1996.

6- Ngô Phong (chủ biên), *Trung Hoa Đạo Học Thông Điển*, Nam Hải Xuất bản công ty, Hải Nam, 1994.

7- Ninh Chí Tân (chủ biên), *Đạo Giáo Thập Tam Kinh*, Hà Bắc Nhân Dân xbx, 1994.

8- Sử Đông, *Giản Minh Cổ Hán Ngữ Từ Điển*, Vân Nam Nhân Dân xbx, 1999.

9- Từ Căng - Phương Hú - Mục Lân (chú giải), *Trung Quốc Khí Công Tứ Đại Kinh Điển*, Chiết Giang Cổ Tịch xbx, 1989.

10- Vương Lực (chủ biên), *Cổ Hán Ngữ Thường Dụng Tự Tự Điển*, Thương Vụ Ấn thư quán, Bắc Kinh, 1993.

11- Vu Thạch - Vương Quang Hán - Từ Thành Chí (chủ biên), *Thường Dụng Điển Cố Từ Điển*, Thượng Hải Từ Thư xbx, 1985.

12- Nguyễn Hiến Lê (dịch), *Trang Tử*, Nhà xuất bản Văn Hóa, 1994.

13- D.C. Lau (trans.), *Lao Tzu Tao Te Ching*, Penguin Books, 1967.

14- James Legge (trans.), *Chuang Tzu*, (arr. by Clae Waltham), New York, 1971.

15- James R. Ware (trans.), *Alchemy, Medicine, Religion in the China of A.D. 320: The Nei P'ien of Ko Hung*, The MIT Press, 1966.

16- James R. Ware (trans.), *The Sayings of Chuang Chou*, A Mentor Classic, 1963.

17- Robert G. Henricks (trans.), *Lao-Tzu Tao Te Ching: A new translation based on the recently discovered Ma-Wang-Tui texts*, Ballantine Books, New York, 1989.