

## **Bài 2: Kinh Tăng Chi (Chương 1 Pháp) - Phẩm Đoạn Triền Cái (Nữ Sắc) | Sư Giác Nguyên - 12/12/2017**

2. Chương Một pháp | Nữ sắc. Phẩm Đoạn triền cái

Bài giảng ngày 12-12-2017

Hôm qua chúng ta có học sơ qua một chút về duyên khởi của Tăng Chi Bộ Kinh. Ngay trong cuộc kiết tập, ngài có giao phó cho:

- Nhóm đệ tử của ngài Ānanda là Trường Bộ,
- Nhóm đệ tử của ngài Xá Lợi Phất là Trung Bộ,
- Nhóm đệ tử của ngài Mahākassapa là Tương Ưng, và
- Tăng Chi là giao cho nhóm đệ tử của ngài Anuruddha.

Một câu hỏi của học viên: “Bạch Sư, xin Sư dạy tóm tắt sự khác biệt về tiêu chí của Trường, Trung, Tiểu, Tăng Chi, Tương Ưng bộ kinh cho dễ nhớ ạ.” Tôi không biết cách hiểu tiếng Việt của quý vị và của tôi có giống nhau hay không về chữ “tiêu chí”. Vì sao gọi là Trường, Trung, Tiểu...? Trường là những bài kinh dài nhất từ chỗ “Evaṃ me sutam...(đến) abhinanduntī” (như vậy tôi nghe...(đến) chư tỳ kheo hoan hỉ tín thọ lời dạy của Thế Tôn). Họ căn cứ vào những bài kinh dài nhất gom lại.

Ở bên Nam Tông không có ý niệm “ngũ thời thuyết giáo” mà khái niệm đó là do ngài Trí Khải Đại sư bên Tào nghi ra. Ngũ thời thuyết giáo là sao? Ngài Trí Khải cho rằng khi Phật vừa thành đạo dưới gốc Bồ đề thì giai đoạn đầu tiên giảng kinh nào, thời gian tiếp theo thì giảng cho đối tượng nào và khoảng thời gian cuối đời thì Ngài kết thúc sự nghiệp thuyết hóa bằng cách thuyết cho đối tượng nào, đối tượng Bồ tát đại thừa, đối tượng Thanh văn tiểu thừa.

Đó là cách suy nghĩ không có trong kinh điển Nam Tông. Theo kinh điển Nam Tông, từ năm Ngài 35 tuổi đến năm Ngài 80 tuổi thì buổi sáng có thể Ngài gặp thẳng ăn cướp, nhưng gần trưa có thể Ngài gặp vị đại gia doanh nhân hay tướng quân công hầu, xế xế Ngài có thể gặp cô kỹ nữ, chiều tối Ngài gặp ông vua, hoặc khuya thì Ngài

giảng cho chư tăng hoặc chư thiên. Các đối tượng này hoàn toàn bất định nên không hề có chuyện Ngài sắp xếp nội dung thuyết giảng, và rất bậy bạ nếu ai đó cho rằng Trung Bộ Kinh tập trung nội dung gì, Trường bộ Kinh tập trung nội dung gì:

- Ở đây tùy thuộc vào chiều dài mà có Trung bộ, Trường Bộ.
- Tùy vào nội dung gồm những nhóm đề tài nào mà có Tương Ưng.
- Tùy vào cách sắp xếp số lượng chi pháp mà có Tăng Chi.
- Riêng Tiểu Bộ gồm những phần không đủ tách riêng một bộ phận. Ví dụ như Pháp cú chỉ có một nhóm, Bốn Sanh chỉ có một nhóm. Nhóm ở đây có nghĩa là riêng Bốn Sanh không đủ để xếp thành một bộ phận riêng. Bốn Sanh gồm nhiều tích rời rạc, đã vậy Bốn sanh theo Chánh tạng và theo Chú giải thì khác nhau nghìn trùng. Bốn Sanh trong Chánh tạng thì chỉ gồm có mấy câu kệ. Ví dụ trong một câu chuyện Bốn Sanh gồm có 6 bài kệ đối đáp giữa A với B, thì trong Chánh tạng lạ lùng thay không có phần kể tích chuyện mà chỉ có 6 câu kệ đó thôi. Trong câu chuyện tiếp theo gồm có ba đoạn kệ thì trong Bốn Sanh Chánh tạng ngài Ānanda chỉ kể có ba bài kệ đó thôi. Cho nên nếu mình đọc Bốn Sanh bằng Chánh tạng thì không tài nào hiểu được vì đâu mà có mấy câu kệ lạ đời như thế này, lại có một nội dung mà gần như không mắc mớ gì nội dung tu hành giải thoát hết, đó là chuyện rất đáng để ý. Còn chuyện Bốn Sanh mà bà con thấy có tuồng tích dài dòng thì đó là bên Chú giải chứ không hề có bên Chánh tạng. Chưa hết, Trường Lão Tăng và Trường Lão Ni Kệ trong Chánh tạng thì rất là cô đọng và ngắn gọn, nên nếu chỉ có đọc Chánh tạng mà không đọc Chú giải thì không đủ.

Mỗi bộ kinh không có mục đích riêng nhưng chỉ có ý nghĩa của từng bài kinh. Ví dụ chúng ta đang học Trung Bộ Kinh, thì bài số 1 có nội dung không mắc mớ gì bài số 2 hết, và thời điểm thuyết giảng của các bài kinh này có thể cách nhau ba bốn chục năm. Chuyện không có gì lạ.

Chẳng hạn như bài Căn bản Pháp Môn có thể Ngài thuyết bài đó năm Ngài 35 tuổi thì bài tiếp theo là bài Nhất Thiết Lậu Hoặc có thể Ngài thuyết năm Ngài 79 tuổi, ví dụ như thế.

Kể đến là nội dung có thể hoàn toàn khác biệt nhau bởi vì cho hai đối tượng khác nhau, trong hai hoàn cảnh khác nhau, vì vậy chúng ta đừng bắt chước bên Bắc Tông mà gom cho gọn. Tôi nhớ bên Bắc Tông có học thuyết cũng vui lắm, ví dụ bên Nam Tông thì có Thập Độ, bên Bắc Tông thì có Lục Độ, họ nói Lục độ là bố thí, trì giới, trí tuệ, thiền định v.v... bố thí dành tu cho nhân căn, trì giới dành tu cho nhĩ căn. Tức là họ thấy hai bên cùng là số 6 nên ráp vào cho gọn. Kiểu đó rất là nguy hiểm. Hoặc bữa nào đó buồn tình thì phán Thanh văn là tu Bốn đế mà thành, Độc Giác tu 12 duyên khởi mà thành. Ai mà nói như vậy nghĩa là không biết Bốn Đế, 12 Duyên khởi là gì.

Cho phép tôi giấu tên một vị TT thời danh cực kỳ nổi tiếng trong nước và trên online hiện nay, vị này đã trình bày 152 bài Kinh Trung Bộ hoàn toàn theo quan điểm chính trị và xã hội. Vị này o bế như thế nào đó để cho nội dung những bài kinh này có thể đi đôi xứng hợp với duy vật biện chứng, đi đôi với triết học tư tưởng chính trị; còn về mặt xã hội thì 152 bài này đều được lý giải là bài học luân lý đạo đức hướng dẫn chồng, vợ, cha mẹ, con cái, anh chị em, công dân đối với xã hội, đất nước...

Bây giờ chúng ta học chương đầu tiên của Tăng Chi Bộ Kinh.

## A. CHƯƠNG MỘT PHÁP

### I. PHẨM SẮC (Rūpādivaggo)

#### NAM SẮC VÀ NỮ SẮC

Nếu chúng ta chỉ liếc mắt vào bản dịch tiếng Việt, không đọc Chú giải, cộng với vốn liếng giáo lý nghèo nàn thì chương này thấy rất thường không có gì đặc biệt. Thật ra chương này có nội dung rất sâu. Chúng sinh trong đời này có 4 hạng:

1. Thích dục, đam mê chìm đắm trong 5 trần
2. Chán 5 trần (Dục) thích thiền Sắc, thích thiền nhưng vẫn còn chút ít thích thú trong vật chất, xa 5 trần nhưng vẫn còn chút hoan hỷ vì vị này còn tu tập thiền định bằng đề mục vật chất, nên sanh về cõi Phạm thiên vẫn còn hình dáng kích thước, hào quang.

Và cõi Phạm thiên Sắc giới vẫn còn hồ nước, hoa viên dù vị ấy không còn khả năng tâm lý để thưởng thức nữa.

3. Chán thiên Sắc và tu thiên Vô sắc (thích thiên nhưng chán luôn vật chất một cách tuyệt đối gọi là Vô sắc)

4. Ngán ngấm tất cả, chán dục và cũng ngán thiên. Chán dục vì Dục chỉ quẩn quanh thấp kém sa đọa. Chán thiên vì thấy thiên cũng chỉ là sự đắp đổi của đau khổ. Hạnh phúc trong thiên cũng chỉ là lạc thọ, hỷ thọ, xả thọ, hễ vắng mặt đau khổ chính là hạnh phúc, vắng mặt hạnh phúc cũng chính là đau khổ. Nên vị này thấy:

- Xét theo A-tỳ-đàm thì tất thấy đều là vô thường, do duyên tạo và do duyên diệt. Họ chán toàn bộ sinh tử trong ba cõi vì thấy hạnh phúc nào cũng vô ngã vô thường, đó là cái chán thứ (1) là cái chán rốt ráo.

- Chán (2) hơi Kinh Tạng 1 chút, hơi dễ hiểu một chút, hơi đời thường một chút đó là vị này sẽ thấy sanh về cõi nào đi nữa thì sau khi hưởng hết tuổi thọ trên cõi Phạm thiên cao nhất thì cũng trở về cõi Dục thấp nhất.

Nội dung bài kinh này nói về chúng sinh trong cõi Dục. Chánh Kinh thì đơn giản, Đức Phật xác nhận trên đời này không hề có một trần cảnh nào mà cuốn hút đàn ông cho bằng trần cảnh liên hệ đến phụ nữ: hình dáng, âm thanh, mùi vị, sự xúc chạm với phụ nữ. Và ngược lại cũng không có cảnh trần nào cuốn hút người nữ cho bằng năm trần có liên hệ đến người nam. Có thể trong room có nhiều người không đồng ý nên chúng tôi chỉ giảng theo Chú giải. Theo Chú giải, chúng sinh trong đời (đang nói về cõi Dục) có nhiều khuynh hướng khác nhau:

1. Rūpagaruka: xem trọng hình sắc.
2. Saddagaruka: xem nặng âm thanh (thích nghe tiếng hát, tiếng cười, tiếng nói, tiếng thầm thì, tiếng thủ thủ, tiếng hỗn hển... của đối phương)
3. Gandhagaruka: thích mùi
4. Rasagaruka: thích vị
5. Phasagaruka: thích sự êm ái sờ chạm trên da thịt
6. Pancagaruka: thích cả năm, hạng này thích tùm lum

Tùy mỗi cá nhân mà có sở thích khác nhau, tôi biết có người mấy chục năm trời chạy theo công nghệ chỉ làm một việc là lưu trữ giọng hát của một vài ca sĩ mà họ thích, có người thích sưu tầm nước hoa, có người thích sưu tầm rượu, tuy nhiên ở đây Đức Phật dạy không có gì hơn được năm trần mà liên hệ đến phái tính.

Có câu chuyện rất kỳ kể cho bà con để bà con có ấn tượng. Henry Ford, ông tổ của xe Ford chết về châu Chúa Trời và chê ngài chế đàn ông thì coi được còn chế đàn bà thì dở quá, rồi ông kể một loạt nhược điểm của đàn bà và so sánh với ưu điểm của chiếc xe Ford. Chúa thử dài đáp: Ta đồng ý sản phẩm đàn bà của ta tệ hơn xe Ford nhưng khách hàng tiêu thụ xe Ford của con không nhiều bằng khách hàng tiêu thụ đàn bà của ta. Câu chuyện tào lao nhưng đặc biệt lại ủng hộ cho bài kinh này. Đàn ông có thích nhậu nhẹt săn bắn câu cá gì đi nữa nhưng nếu tính trên tỉ lệ nam giới trên toàn cõi hành tinh này, kể cả các nhà mô phạm, các nhà tu hành trong các tôn giáo thì phải nói số người phải lòng cộng xương sườn số 7 này coi bộ hơi nhiều. Với bản thân tôi bây giờ, thì đi tìm cái gì làm cho tôi mất ngủ thì hơi khó, nhưng mà phải nhìn nhận rằng, ở tuổi này, độc thân chừng ấy năm, tôi đã có không ít những lần xao lòng vì một bóng hồng qua ngõ, chuyện rất là bình thường. Phải thừa nhận rằng bài kinh này xác nhận một chuyện rất là căn bản và chân lý: đã là trong chúng sinh cõi Dục thì vấn đề phái tính là rất là quan trọng, nó là gánh nặng trầm luân. Nhu cầu ăn mặc, tiêu xài, du hí tuy rầm rộ nhưng chỉ nằm ở một bộ phận nào đó trong nhân loại chứ còn nhu cầu sinh lý, tình cảm của cả hai phái nam và nữ thì gần như toàn cầu. Ở thế giới sinh vật, các loài động vật gồm muông và thú thì đực cái trống mái là vấn đề lớn, còn trong thế giới loài người thì có phái đẹp, phái mạnh.

Gom chung lại thì có thể nói:

- Trong tâm hồn của người cầu giải thoát, Niết bàn là cứu cánh tối thượng;
- Trong tâm hồn của người tu thiền Vô sắc thì lìa Sắc là cứu cánh tối thượng;
- Trong tâm hồn của người tu thiền Sắc giới thì sự lìa bỏ năm dục là cứu cánh tối thượng;
- Nhưng trong tâm hồn người hưởng dục thì đỉnh cao chính là vấn đề phái tính.

Chính phái tính ràng buộc nhau, ràng ta trong năm cảnh dục, là nền cho các dục khác.

Có người sẽ lắc đầu nói rằng: “Với tôi thì không phải vậy, đừng vợ dũa cả năm chứ”. Tôi xin nói thêm, bản thân sự có mặt của mỗi người trong room này cũng là do phái tính mà có. Trong đời sống xã hội bên ngoài, cho đến hôm nay người độc thân cũng được xem là thành phần thiểu số, là một bộ phận “có vấn đề” của nhân loại, trừ tu sĩ. Một người đàn ông mà không có người đàn bà cho mình để thương nhớ hờn giận ghen tuông thì trong mắt thiên hạ là người có vấn đề. Phái tính là cái nền của cõi Dục, trên cái nền đó mới có chuyện gây dựng sự nghiệp. Nếu không có bóng hồng thì sự nghiệp này cho ai, ruộng đất thẳng cánh cò bay này dành cho ai, ai sẽ là người sanh con nối dõi tông đường. Nếu không có bóng hồng thì thế giới này sẽ không còn hoa nữa, không hoa làm gì còn có trái, làm gì có bướm có ong.

Các nhà sinh vật học nói rằng nếu một sớm mai hồng nào đó thức giấc nhìn ra ngoài cửa sổ đón tia nắng bình minh đầu ngày và được tin báo rằng con ong cuối cùng đã rời bỏ trái đất mà đi, thì khi đó nhân loại phải hiểu rằng đó là một buổi sáng tương đương một cuộc thế chiến thứ ba với sự can thiệp của vũ khí hạt nhân. Vì không còn ong thì cây trái không còn được thụ phấn. Không thụ phấn thì người ta phải sống bằng thứ lương thực gì đây.

Nhìn chú giải Pāli quý vị sẽ rất ngạc nhiên sao rất dài mà tôi không dả động là vì một phần quá dài trước khi dẫn vào chú giải của chương này thì ngài Buddhaghosa cao hứng dành quá nhiều thời gian để giải thích những chữ mà nghe qua chúng ta hơi giựt mình. Ví dụ tại sao có câu ‘như vậy tôi nghe’, nội dung của câu đó như thế nào, ‘như vậy’ là gì, tại sao có chữ ‘tôi nghe’, định nghĩa ra sao, tại sao có chữ ‘nghe’ ở đây. Và tiếp theo là ngài kể một loạt những câu chuyện minh họa cho cái gọi là sức hút của nữ giới với nam giới. Một loạt câu chuyện kể về những nạn nhân chết vì gái. Tôi không kể lại những câu chuyện đó, tôi chỉ điểm qua những mục quan trọng:

Tùy vào khuynh hướng tâm lý mà chúng ta có nặng về dục hay không. Tùy người mà dục nặng nhẹ. Tùy người mà nặng loại dục nào. (Rūpagaruka, Saddagaruka, Phasagaruka, Gandhagaruka, Rasagaruka, Pancagaruka)

Các đề mục Chỉ Quán được Phật dạy để nhằm vào những khuynh hướng hưởng dục này.

Trong Tăng Chi Đức Phật từng dạy rằng: này các tỳ kheo, giống như một ngôi nhà xây dựng bằng cát bên bờ biển, khi thủy triều lên thì ngôi nhà ấy sẽ sụp đổ. Vì sao vậy? Vì bản thân ngôi nhà ấy làm bằng cát, lại được dựng xây trên một nền bằng cát. Cát với nước kết hợp chỉ làm ngôi nhà sụp nhanh mà thôi. Cũng vậy, ta nói rằng các sắc là vô thường, năm trần là vô thường, năm căn là vô thường, từ đó năm thức cũng vô thường. Nếu căn - cảnh - thức là vô thường thì xúc có được từ chúng cũng vô thường. Xúc vô thường thì thọ cũng vô thường. Toàn bộ thế giới này là thế giới của Xúc, của Thọ, của Tưởng. Ở đây chưa nói đến phiền não, chỉ nói đến bản chất của chúng ta mà thôi.

Và Đức Phật dạy thế nào là vị ngọt, thế nào là nguy hiểm của các sắc: Này các tỳ kheo, ở đây có những người thiếu nữ tuổi 16 nhan sắc đạt đến giai đoạn gọi là tột đỉnh của kiếp người. Nghĩa là đạt đến sự chín muồi của sự trưởng thành mà vẫn giữ sự non trẻ trong lành, sạch sẽ của con người. Sau đó cái mà chúng ta gọi là già dặn mà thật ra là già cỗi, gọi là chín muồi nhưng thật ra đã chín rục. Vì vậy Đức Phật nói nhan sắc của người phụ nữ ở tuổi 16 là vị ngọt của nữ sắc. Và thế nào là mặt trái của nữ sắc? Ta nói rằng người phụ nữ đi đến tuổi 50, 60, 80 hay 90 da nhăn, lưng còng, má hóp, tai điếc là mặt trái của nữ sắc. Ngài dùng vô lượng phương tiện để cho chúng ta thấy rằng hể thân người vô thường, suy sụp bệ rạc sẽ kéo theo những sắc, những thính, những khí, những vị, những xúc... liên hệ giới tính cũng theo đó đội nón ra đi.

Trong Luật, Đức Phật quy định một tỳ kheo khi thọ nhận và sử dụng y áo, thực phẩm, dược phẩm, trú xứ v.v... phải luôn luôn tâm niệm: những thứ này vốn không phải là dơ nhưng khi chạm vào thân này thì chúng sẽ trở nên bất tịnh khi ấy. Cách quán niệm như vậy để giúp cho bỏ vị ái - là bỏ niềm đam mê trong món ngon, bỏ xúc ái - bỏ niềm đam mê khi sử dụng cũng y phục, trú xứ, sàng tọa... Ngài dùng nhiều cách để đánh vào năm trần địa ái dục của chúng ta. Ngài cho chúng ta thấy rằng, trong các

dục người trình độ thấp thì còn có những đam mê bởi cái thấy chưa đến đầu đến đũa; người thấy rồi thì hoặc là sợ, hoặc là chán. Dĩ nhiên chúng ta trong room này có lẽ chưa ly dục lắm bởi vì một người ly dục thì tối thiểu là sơ thiền, mà nếu sơ thiền thì bây giờ quý vị đi nhập thiền sướng hơn là vào đây nghe chúng tôi nói nhăng nói cuội. Đặc sơ thiền không phải đơn giản như chúng ta tưởng là ngồi hơi lâu lâu, nổi da gà, thấy chút phỉ lạc.

Sơ thiền thật sự là phải lìa năm triền, khó lắm không phải đơn giản. Lìa năm triền là:

1. Không còn mê nữa trong năm dục (lìa dục triền);
  2. Không còn bất mãn trốn tránh ghét sợ trong năm dục (lìa sân triền);
  3. Không còn cảm giác lười biếng hay buồn ngủ, muốn ngồi xuống, muốn nghỉ ngơi nữa (lìa hôn thụ triền);
  4. Tâm muốn tập trung lúc nào thì tập trung (lìa trạo cử);
- cái gì quyết định không cần nhớ nữa thì quên ngay (lìa hối quá), có khả năng quên như vậy mới không có cảm giác ray rứt. Phải quên cho bằng được điều không đáng nhớ. Chính cái ray rứt về điều đã làm, không làm, chưa chịu làm cũng là một thứ phiền não;
5. Muốn đặc sơ thiền thì cần phải có khả năng dàn xếp năm triền cái này.

Chương này đọc sơ qua thì thấy chừng như chỉ nói về tầm nguy hiểm, tác dụng độc đáo của vấn đề phái tính mà thôi, thật ra nội dung thâm sâu nằm bên dưới thì vô cùng. Trong phần năm trần liên hệ đến phái tính gợi ý cho chúng ta một vấn đề là trên Phạm thiên không có vấn đề phái tính. Vì trên cõi Phạm thiên đã lìa năm dục. Lìa năm dục thì không còn vấn đề phái tính. Lìa năm dục thì không còn bất mãn ghét sợ nên Phạm thiên cõi thấp nhất cũng không có dục ái và sân. (Vì không còn dục mà dục thì lấy phái tính làm gốc. Nên mình nói kiểu nào cũng được, vì không còn phái tính nên không còn dục hoặc không còn dục nên không còn phái tính. Vì không còn dục không còn phái tính nên không còn sân, không có bất mãn ghét sợ → Còn hưởng dục là còn phân biệt phái tính. Còn dục, còn phái tính là còn bất mãn ghét sợ).

Có 3 thứ khổ:

1. Khổ khổ là sự khó chịu của thân tâm,
2. Hoại khổ là sự biến mất/ vắng mặt của cảm giác dễ chịu trong thân tâm,
3. Hành khổ là sự lệ thuộc các duyên mà có. (là ông nội, là má ruột của 2 khổ kia)

Người hưởng dục thì còn phân biệt phái tính. Còn dục còn phái tính thì còn bất mãn ghét sợ (sân hận, sân ở đây là khổ tâm), mà còn bất mãn ghét sợ thì còn cả 3 loại khổ dạng thô nặng.

Người hưởng dục có đủ ba khổ. Người ly dục chỉ có hai khổ dạng vi tế. Người hưởng dục bị cả ba khổ dạng thô nặng. Thánh nhân chỉ còn có thân khổ. Có bị chém lòi ruột thì họ biết họ đang lòi ruột, đang đau rát, họ không hề có cảm hờn tức tối hay sợ hãi bất mãn. Còn phàm phu mà bị nhổ nước bọt trước mặt là máu đã sôi ùng ục lên rồi. Mình khổ một thành khổ mười vì bản thân mình bị cuộc đời xúc phạm tổn thương không bao nhiêu mà chuyện tự thân mình diễn dịch phân tích làm cho mình điên lên. Thánh nhân bị tát thì cái đau có 30 giây là hết, còn phàm phu mình mà bị tát thì mình đau tới 30 tháng, vì mình vừa có khổ thân mà vừa có khổ tâm.

Phạm thiên chỉ có hoại khổ và hành khổ nhưng ở dạng vi tế. Khổ vi tế nghĩa là sát na tâm thiên trước có rồi sau đó mất gọi theo A-tỳ-đàm thì đó là hoại khổ thật ra họ không hề bị một cảm giác khó chịu nào hết. Nói theo lý thì có, vì phân tích rất ráo thì sự biến mất của mỗi sát na đó là khổ. Nhưng trong thực tế thì không vì sát-na thiên này mất, sát-na khác tiếp theo sanh.

Người hưởng dục thì khổ tứ bề vì dục như ý thì không nhiều mà cảnh trần bất toại thì một núi. Kiếm tìm từng thứ để hưởng thụ không phải là dễ mà kiếm được, rồi gồng để giữ là khổ, giữ không được lại là cái khổ khác, một là mình chán mình bỏ nó hoặc mình còn mê nó mà nó bỏ mình mà đi.

Chương này sâu vô cùng, sâu thăm thăm dò không thấy đáy bởi Đức Phật đang chạm vào đáy sâu của tâm tưởng phàm phu chúng ta. Chính vì chưa lìa được dục, chưa thấy tội khổ, nguy hiểm trong các dục nên mỗi người tùy căn cơ sở tánh mà thích cái gì. Thích luôn gắn liền với ghét sợ. Ghét và sợ làm phàm phu đau khổ. Ghét và sợ có từ thương thích mà ra. Chỉ có cái thích trong 5 dục trần mới dẫn đến ghét sợ.

Tóm lại: Ở đâu có vấn đề phái tính thì ở đó có năm dục, ở đâu có năm dục thì ở đó có ghét sợ, ở đâu có ghét sợ thì ở đó có đủ ba khổ dạng thô nặng.

Khổ thô nặng là khổ có thể khiến ta rơi lệ, mất trí, thiếu kiểm soát, gây trọng nghiệp. Ba khổ trên cõi Trời Dục giới vẫn có đủ nhưng họ không có khổ thô nặng bởi vì từ cõi Đao Lợi trở lên không còn vấn đề khổ thân (trầy xước, chảy máu, bệnh hoạn, nóng lạnh...) nữa. Từ cõi Tứ Thiên Vương trở xuống mới có khổ thô nặng.

Những ai có học A-tỳ-đàm thì nghe giảng phần này sẽ thấm hơn những người không học. Theo A-tỳ-đàm, có mối quan hệ rất chặt chẽ giữa lạc và khổ, giữa dục ái và sân. Lạc và khổ, dục ái và sân là hai cặp gắn liền nhau. Tứ thiên không còn lạc, khổ. Nhị quả giảm nhẹ dục ái và sân. Tam quả dứt hẳn dục ái và sân.

Còn đam mê trong năm dục thì dứt khoát còn tâm sân, còn tâm sân thì còn đủ ba khổ. Hạ căn sợ hãi khổ khổ. Trung căn chán ngán hoại khổ. Thượng căn thì chán ngán hành khổ. Hạ căn chỉ sợ những cái khổ như bệnh hoạn già nua, sanh ly tử biệt, thương phải xa ghét phải gần, muốn mà không được, bị đau đớn v.v... Hạng trung căn thì không cần phải bị đau mới sợ mà chỉ cần thấy hoa héo là đã nản rồi. Bồ tát Tất Đạt lúc đi dạo bốn cửa thành, nhìn thấy cái khổ khổ của người khác (xác chết, người bệnh, người già) ngài đã nản. Người bình thường thì chỉ nản cái khổ khổ, còn ngài nản cái hoại khổ. Ngài hỏi Channa: Như vậy ta cũng sẽ già đúng không? Channa thưa: Dạ đúng, không ai trong thế giới này né được cái già, bệnh, chết. Trong kinh nói Channa đâu có giỏi như vậy. Channa ăn nói lưu loát như vậy là do một vị Phạm thiên cõi Ngũ Tịnh Cư giục khiến cho nói như vậy. Bồ tát nhìn cái bệnh, cái già của người ta mà ngài nghĩ cái hay ho đẹp đẽ ngài đang có rồi cũng sẽ mất. Khi bỏ ngôi đi tu, đắc được mấy tầng thiền Phi Tưởng Phi Phi Tưởng cao nhất Tam giới rồi ngài cũng thấy rằng những cái này không bền, do duyên mà có, có rồi sẽ mất. Ngài đã thấy luôn cả cái hành khổ nhưng đó là cái thấy của một người chưa biết giáo pháp, chưa biết lý Tứ Đế và 12 Duyên khởi. Sau đêm thành đạo dưới gốc Bồ Đề, Ngài bừng lên hiểu vấn đề ba khổ từ góc độ rốt ráo nhất. Còn trước đó Ngài chỉ thấy ở khía cạnh suy tư, Ngài chỉ có trí văn và trí tư thôi, lúc Ngài đắc thiền thì thêm một chút trí tu. Trí tu muốn viên mãn là phải có Chỉ, Quán. Nếu trí tu chỉ ở bên thiền Chỉ thôi thì cũng chưa được

gọi là viên mãn bởi sinh tử vẫn còn nguyên đấy. Nếu trí tu có được từ thiền Quán, không có thiền Chỉ, cũng được gọi là viên mãn nhưng là viên mãn trong lý tưởng giải thoát. Nghĩa là trong lý tưởng giải thoát, người đắc đạo, đắc quả thì ok rồi nhưng gọi là văn võ song toàn định tuệ kiêm ưu phải là vị Chỉ Quán song tu.

## II. PHẨM TRIỀN CÁI (Nīvaraṇappahānavaggo)

### 1. Mỹ tướng (subhanimitta) dẫn đến dục tham.

‘Mỹ’ là ‘đẹp’, tịnh là ‘sạch’. Chữ ‘subha’ có nhiều nghĩa (sạch, đẹp) nhưng khi dịch “thường, lạc, ngã, tịnh” thì không dịch là ‘tịnh’ được mà phải dịch là ‘mỹ’. Đó là vấn đề của người không đọc bản gốc mà chỉ đọc bản dịch. Khuynh hướng phiên dịch đi ngang về tắt của người Tàu thì cứ lấy một hai nghĩa căn bản làm gốc để áp dụng cho mọi trường hợp nên dẫn đến nghĩa rất là kỳ.

Thi hào Voltaire nói rằng: “Đẹp là con cóc đực trong mắt con cóc cái”, có nghĩa rằng tùy vào phước nghiệp thiện ác, thẩm mỹ, khuynh hướng tâm lý của mình, tùy vào môi trường sinh trưởng và bối cảnh giáo dục mà chúng ta có cảm thức khác nhau về trần cảnh. Vì vậy có những loài thấy đồng phân người thì rất là thích, nghe mùi máu tươi thì rất là thích và nhạy với mùi đó, loài cá mập chẳng hạn, có thể nhận ra một giọt máu trong khoảng cách 1km. Chính vì hạnh nghiệp quá khứ dẫn đến cảnh giới tái sinh của nó là cá mập nên trong thân cá mập nó đặc biệt thích máu tươi. Có những loài rất thích xác chết. Cách đây không lâu tôi đọc báo thấy có anh ba Tàu vào bệnh viện ăn cắp những bịch máu tươi để uống, có cặp vợ chồng bên Nga trữ trong tủ lạnh là những đầu cổ tay chân của những người bị họ giết. Họ cất trong tủ đá để ăn dần.

Mỹ tướng là tùy vào khuynh hướng tâm lý của mỗi người mà chúng ta thấy cái gì là đẹp. Thấy cái gì đó đẹp nghĩa là đã có khái niệm xấu đi kèm theo đó, và từ khái niệm xấu đó dẫn đến khái niệm đẹp khác. Người phụ nữ thích nhan sắc đẹp thì họ nghĩ đến chuyện chưng diện đẹp. Từ chỗ chưng diện đẹp họ thích chất liệu vải để may đồ đẹp. Từ chất liệu vải họ thích những thứ liên quan đến chất liệu vải, liên quan đến thợ

may, liên quan đến thời trang. Những gì chống lại quan điểm thẩm mỹ của họ, họ sẽ ghét, đó là nghịch tướng.

cái gì đáp ứng lại với cái thích của họ thì họ gọi đó là đẹp, ngon, hay ho, tốt đẹp, thì đó là mỹ tướng.

## 2. Nghịch tướng (Paṭighanimitta) dẫn đến sân triền cái

Ngay đằng sau cái mình thích có ngay cái mình ghét. Cái làm tôi thích, gọi là mỹ tướng. Nghịch tướng là cái đi ngược với cái tôi thích. (HT Minh Châu dịch là “đối ngại tướng”, đây là dịch quá sát Hán Tạng.) Ví dụ mình không thích người da đen vì mình thích người có màu da sáng sáng.

3. Thái độ tâm lý tiêu cực và kiểu sinh hoạt không lành mạnh dẫn đến chúng ta biếng lười (hôn trầm) và buồn ngủ (thụy miên). (Chánh kinh: “không hân hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no, tâm thụ động”).

Có lần vua Pasenadi vào hầu Phật, vua nói: Bạch Thế Tôn con là vua muốn gì được nấy vậy mà con không được an lạc, ít bao giờ ngủ tròn giấc, mỗi lần ăn cơm xong nghe người mệt mỏi nặng nề quá. Đức Phật dạy: Hãy dừng lại trước khi quá no, ăn ít, già chậm, tuổi thọ dài. Vua nghe thích quá, về gọi người hầu dặn: Mỗi lần thấy ta ăn ngon miệng thì đọc bài kệ này:

Ăn uống luôn chừng mực

Sống trong sự tỉnh giác

Dừng lại trước khi no

Già chậm tuổi thọ dài

Người hầu vâng lời, cứ mỗi lần dọn cơm thấy vua ăn quá ba chén thì đọc câu đó, thế là vua buông đũa. Một thời gian vua thấy sung sướng. Làm sao không sung sướng được, đâu bữa nào vua được no. Cơ thể người khỏe hay bệnh đều luôn trong tình trạng đói nhẹ nhẹ. Bệnh lâu ngày bỏ ăn mà một ngày đẹp trời bỗng nhiên thèm ăn là

bắt đầu có chuyển cơn. Vua luôn trong tình trạng thèm ăn vì người hầu cứ cản, thế là khi rời bàn ăn vua trong tình trạng lửng bụng, đi đứng lạnh lẽ, không buồn ngủ. Một ngày vua đi thăm Phật năm lần.

#### 4. Khi tâm không được chỉ tịnh thì dẫn đến trạo hối

‘Avūpasantacittassa’: tâm không được tịnh.

Chúng ta phải có khả năng quên. Khi đã quyết với lòng chuyện đã dĩ lỡ rồi thì nhớ tới cũng không có lợi, quên sẽ có lợi nhiều hơn. Cứ gặm nhấm nỗi đau, một đời vun xới nỗi sầu thì không khá. Có những cái càng nhớ chỉ khoét sâu thêm nỗi khổ niềm đau. Có những cái nhớ làm cho mình khá hơn thì nên nhớ. Cái nhớ làm cho mình bệ rạc, suy sụp thì không nên nhớ. Hành giả luôn nhớ rằng: Chúng ta phải có khả năng quên. Khi đã quyết với lòng chuyện đã dĩ lỡ rồi thì nhớ tới cũng không có lợi, quên sẽ có lợi nhiều hơn. Cứ gặm nhấm nỗi đau, một đời vun xới nỗi sầu thì không khá. Có những cái càng nhớ chỉ khoét sâu thêm nỗi khổ niềm đau. Có những cái nhớ làm cho mình khá hơn thì nên nhớ. Cái nhớ làm cho mình bệ rạc, suy sụp thì không nên nhớ. Hành giả luôn nhớ rằng: Có những cái nhớ hữu ích và vô ích. Có những cái quên vô ích và hữu ích.

Khả năng kiểm soát là khả năng quên được cái đáng quên để hạn chế, dàn xếp, giải quyết dứt điểm trạo hối.

#### 5. Suy tư không hợp lý sẽ dẫn đến hoài nghi.

‘Yoniso’: ‘hợp lý’, ‘hữu lý’, ‘có lý’

‘Manasikāra’: ‘sự chú ý’

‘Yoniso manasikāra’: sự chú ý vào điểm hợp lý để suy tư

‘Ayoniso manasikāra’: là ngược lại với yoniso manasikara, nghĩa là ‘vô lý’. Chính suy nghĩ theo cách vô lý sẽ dẫn đến sự hoang mang, nghi hoặc, ngờ vực.

Có hai cách giải quyết nghi hoặc: tìm câu trả lời hoặc không nghĩ tới nữa.

Có ba cách giải quyết vấn đề: Không chấp nhận được nó thì hãy thay đổi nó, nếu thay đổi không được thì bỏ chuyện đó đi.

Nếu bỏ được thì bỏ,

nếu nhắm bỏ không được thì phải tìm cách thay đổi nó,

nếu thay đổi không được thì chấp nhận nó.

Suy tư hợp lý áp dụng theo hai cách này:

Việc này có đáng để bận tâm hay không (ví dụ như ra khỏi thái dương hệ này sẽ là gì, và bên ngoài nữa sẽ là gì...), thôi thì tự mình suy nghĩ thế này: đây là vấn đề mà không thể dùng trình độ, tuổi đời để ngấm được chuyện này, bao nhiêu người trên đời này không biết chuyện này họ đâu có chết, nhưng họ sẽ chết nếu không biết lo những chuyện cần thiết. Nghĩ như vậy rồi bỏ qua một bên cũng là một cách giải quyết.

Nếu thấy vấn đề cần giải quyết đến đâu đến đâu thì bỏ công bỏ sức ra để tìm hiểu cặn kẽ và giải quyết.

Có 5 điều kiện nuôi lớn 5 triền cái. Ngược lại là con đường lìa xa chúng.

Khi còn chú ý đến cái thương cái ghét thì còn dục ái và sân.

Khi còn sống bằng tâm trạng tiêu cực và sinh hoạt thiếu lành mạnh, phản khoa học thì còn hôn thụ.

Khi không kiểm soát sự nhớ và quên thì còn trạo hối.

Khi không có khả năng suy tư hợp lý thì còn chúng ta còn hoài nghi triền cái.

Khi lòng không còn cố ý đi tìm cái đẹp thì cũng không có cái bất mãn, không còn chấp vào mỹ tướng thì sẽ không còn thích, không còn chấp vào nghịch tướng thì sẽ không còn ghét.

Đầu óc sinh hoạt lành mạnh tích cực thì không còn hôn thụ. Điều này rất quan trọng.

Trong một ngày, thời gian chúng ta muốn ngồi xuống, muốn ngả lưng rất nhiều, chẳng qua là vì công việc, vì phóng dật, thất niệm nên mình không ngờ bản chất của mình là con heo trong nhiều kiếp, khoái nghỉ ngơi lắm. Hạng người thích hiếu động

lãng xãng phóng dật thất niệm cũng nhiều. Hiểu động thiện thì rất hiếm mà toàn hiểu động tào lao kiểu rảnh rồi sanh nông nổi. Nếu lười, không thích năng động, thì lại chuyển qua thụ động. Cả hai đều là cực đoan nên tránh. Không hiểu động một cách mạnh động mà cũng không tiêu cực thụ động một cách thiếu máu. Chỉ ngồi yên để nghỉ ngơi trong tỉnh thức. Chỉ hoạt động trong tỉnh thức. Như vậy thì động hay tĩnh đều trong tỉnh thức.

Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần khi giảng về năm giới, tại sao có giới thứ năm? Bởi vì, có mặt trong đời này là chúng ta đương nhiên phải đối mặt với vô vàn bất toàn bất trắc của đời sống. Một đầu óc tỉnh táo sẵn sàng nghinh chiến và đối phó còn chưa đủ để đối mặt với bất toàn bất trắc nói gì đến tâm trạng say sưa hay đã dưng buồn ngủ. Chúng ta luôn luôn là những người lính ngoài chiến trường.

Bất toàn bất trắc có hai: vật chất và tinh thần; về vật chất nghĩa là công việc này việc kia, tai nạn này tai nạn nọ; về tinh thần thì chỉ cần thất niệm thì phiền não đổ ập xuống ngay. Cho nên một người say sưa, hoặc hôn trầm thụ miên là người mất đi khả năng cảnh giác và kiểm soát. Mất đi khả năng cảnh giác và kiểm soát cũng có nghĩa là cuộc đời chúng ta đang bỏ ngỏ. Trên đời này có gì đáng sợ bằng chuyện bỏ ngỏ?

Sức khỏe bỏ ngỏ là không dòm ngó chăm sóc, ăn nhậu tới bến, đi ngang về tắt, đua xe tốc độ.

Tâm hồn bỏ ngỏ là không có đời sống chánh niệm và tỉnh giác.

Một đất nước bỏ ngỏ là tham những được thì tham những, người dân sống vô ý thức được thì cứ vô ý thức. Nhà cầm quyền và dân chúng không ai nghĩ đến vận mệnh, tiền đồ của dân tộc đất nước thì quốc gia đó bỏ ngỏ. Quốc gia bỏ ngỏ thì sớm muộn cũng phải mất.

Sức khỏe, tinh thần, tài sản, tình yêu, danh vọng, quyền lực đều đại kỵ bỏ ngỏ. Mọi thứ phải luôn luôn cần được chăm sóc tới nơi tới chốn.

Chương này cho chúng ta một kinh nghiệm sống tuyệt vời. Nhớ nghĩ nhiều về cái đẹp

thì chúng ta sẽ tạo ra khái niệm xấu. Còn có cái thương thích thì còn có cái ghét sợ bất mãn.

Có hai cách đoạn trừ năm triền cái:

Bằng Samatha (thiền Chỉ), có thời gian tối đa là 84000 đại kiếp không có triền cái.

Bằng Vipassanā thì vĩnh viễn thiên thu.

Bằng Samatha là gọi ‘vikkhambhanapahana’: ‘đối phó kiểu lấy đá đè cỏ’. Bằng Vipassanā gọi là ‘samucchedapahana’: ‘chặt tận gốc, tróc tận rễ’. Con số 84000 đại kiếp là tuổi thọ của Phạm thiên cõi Vô sắc cao nhất Phi Tưởng Phi Phi Tưởng. Trong suốt thời gian này vị đó không có năm triền cái, nhưng khi mãn thọ trở về cõi Dục thì vẫn y như thuở nào, mà coi chừng xum xuê thịnh mậu hơn thuở nào nữa bởi ở trên kia lâu quá xuống đây phước báu tràn trề, thông minh học giỏi, sơ sẩy một chút xiu, hết một kiếp độn hưởng phước làm trời làm người trong ít lâu, là bắt đầu đi trả nợ. Nợ này rất nhiều vì trong số 84 ngàn đại kiếp qua đã trốn nợ hoặc chuyển hạn trả nợ... sau đó thì bị chủ nợ (nghiệp ác xưa) thi nhau đòi. Theo bộ Tỳ Bà Sa (Mahavibhasdasastra) thì ông A Tư Đà (Asita Devila) sau 84 ngàn đại kiếp trên Phi Tưởng Phi Phi Tưởng, sau kiếp độn, thì phải trải qua kiếp làm chồn để trả nghiệp nào đó.