

Sự Dính Chấp và Những Gong Cùm

Một lần, khi Ngài Sariputta (Xá-lợi-phất) và Ngài Mahakotthita (Đại Câu-hy-la) đang sống tại Vườn Nai gần Varanasi. Vào buổi chiều tối, ngài Mahakotthita rời khỏi thất của mình và đến gặp ngài Xá-lợi-phất. Sau những lời chào hỏi với nhau, ngài Mahakotthita nói rằng: “Này đạo hữu Xá-lợi-phất, bây giờ xin hãy chỉ cho tôi biết liệu mắt có phải là gong cùm của những đối tượng hình sắc, hay những đối tượng hình sắc là gong cùm của mắt?. Tương tự, tai và âm thanh, mũi và mùi hương, lưỡi và mùi vị, thân và đối tượng chạm xúc, và tâm và đối tượng của tâm, có phải cũng tương tự như vậy không?”

“Này đạo hữu Mahakotthita”, ngài Xá-lợi-phất trả lời. “Mắt không phải là gong cùm của những đối tượng hình sắc, những đối tượng hình sắc cũng không phải là gong cùm của mắt. Mà chính tham muốn và dục vọng khởi sinh từ hai thứ đó, mới là gong cùm.”

Sau đó, ngài Xá-lợi-phất đưa ra ví dụ sau đây: “Này đạo hữu, ví như có một con bò đen và một con một con bò trắng cùng bị nài vào một cái ách. Nếu một người nói rằng, ‘con bò đen là gong cùm của con bò trắng, và con bò trắng là gong cùm của con bò đen’, liệu người ấy nói có đúng không?”.

“Không, này đạo hữu”, ngài Xá-lợi-phất nói tiếp, “Con bò đen không phải là gong cùm của con bò trắng, con bò trắng cũng không phải gong cùm của con bò đen. Mà chính cái ách mà hai con bò đang bị nài chung, mới là gong cùm.

“Cũng như vậy, này đạo hữu, mắt không phải là gong cùm của những đối tượng hình sắc . . . những đối tượng của tâm cũng không phải là gong cùm của tâm. Mà chính tham muốn và dục

vọng khởi sinh từ hai thứ đó, mới là gông cùm. . . . “Bằng những lời giải thích này, này đạo hữu”, ngài Xá-lợi-phất kết luận, “có thể hiểu rằng tại sao Đức Thế Tôn đã tuyên thuyết rằng đời sống thánh thiện chính là sự tiêu diệt hoàn toàn mọi khổ đau.”

“Như vậy nghĩa là sao?”, ngài Mahakotthita hỏi.

“Theo cách này, có một con mắt trong Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn

nhìn những hình sắc bằng con mắt đó. Nhưng đồng thời không có tham muốn và dục vọng khởi sinh. Cũng tương tự như vậy đối với tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Bởi vì Đức Thế Tôn là người đã hoàn toàn giải thoát trong tâm, đó là sự tiêu diệt hoàn toàn mọi khổ đau.”, ngài Xá-lợi-phất trả lời.

(bản dịch từ tiếng Pali của Bhikkhu Bodhi)

.....

Như chúng ta đã thảo luận, những chướng ngại cũng như cỏ tạp trong mảnh đất làm vườn. Để trồng những cây cối có ích được khỏe mạnh, đầu tiên chúng ta phải dọn dẹp sạch sẽ những chướng ngại này. Gốc rễ của những cỏ tạp này là những gông cùm. Như chúng ta đã biết, gốc rễ của những cỏ dại này thường rộng và sâu hơn phần thân cỏ trên mặt đất. Những gốc rễ này, chính là những khuynh hướng tiềm ẩn trong tâm, khởi sinh trực tiếp từ sự tiếp xúc của các giác quan và những đối tượng giác quan, và thức.

Như chúng ta đã ghi nhận, có hai loại tiếp xúc: bên ngoài và bên trong. Một cuộc tranh cãi với một người bạn là một loại tiếp xúc bên ngoài. Ngay từ khi bắt đầu, chúng ta thường nghĩ rằng “Tôi đang giận. Anh đã nói những lời như vậy và như vậy...với tôi. Anh đã làm điều này và điều kia...với cái gì đó của tôi”.

Hãy tạm gọi điều này là khuynh hướng tiềm ẩn “Tôi, là tôi, của tôi”. Khuynh hướng này đã làm cho tâm chúng ta lằm lẩn qua biết bao nhiêu kiếp sống. “Tôi, là tôi, của tôi” cũng khởi sinh từ những tiếp xúc bên trong với những đối tượng của tâm, ví dụ như ký ức về một điều không tử tế mà một người bạn đã làm với mình trước kia, hoặc sự mơ tưởng về những gì cô ấy sẽ làm cho mình sau này.

Đôi khi, khuynh hướng đó cảm giác như là cái “Tôi, là tôi, của tôi” tồn tại bên trong năm tập hợp uẩn gồm sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức] vậy. Lúc khác thì ta lại nghĩ như cái “Tôi, là tôi, của tôi” là chỗ chứa đựng năm tập hợp uẩn đó. Hoặc có lúc chúng ta lại nghĩ có lẽ cái “Tôi, là tôi, của tôi” và năm tập hợp uẩn là giống nhau, là một. Gông cùm này— tức là cái niềm tin về một ‘bản ngã’ thường hằng—đã giam hãm chúng ta trong vòng luân hồi sinh tử. Nó gây ra cho ta không biết bao nhiêu đau khổ. Chỉ đến khi nào cái gông cùm này, và chín gông cùm trói buộc khác, được nhổ sạch tận gốc bằng một loại hiểu biết minh sát đặc biệt mà trong Phật Pháp gọi là “trí tuệ”, thì lúc đó chúng ta mới thấy biết được rằng cái thân năm uẩn là vô thường, bất toại nguyện (khổ), và vô ngã. Như ngài Xá-lợi-phất đã giảng giải cho ngài Mahakotthita, khi tâm được giải thoát hoàn toàn bằng trí tuệ, chúng ta đạt được sự hoàn toàn diệt vong của mọi đau khổ.

Năm Tập Hợp Uẩn Dính Chấp

Trong trạng thái bình thường, năm tập hợp uẩn là tất cả những gì chúng ta biết (về cái ta). Ăn cơm, tắm, nói chuyện với ai, lắng nghe ai, đọc một quyển sách... và năm uẩn được kích hoạt. Khi chúng ta nhớ về quá khứ hay nghĩ về tương lai, là chúng ta nghĩ về năm uẩn. Ngay trong hiện tại, khi chúng ta ngồi, đứng, đi, nói, ăn, uống, và ngủ chỉ bằng năm tập hợp uẩn.

Vậy thì tập hợp uẩn nào khởi sinh trước?. Rất khó mà nói được, bởi vì các tập hợp uẩn đều liên quan liên kết lẫn nhau. Chúng ta uống một ly nước cam. Trong đó, chúng ta có được axit họ cam chanh, tinh dầu cam, vitamin C, vị chua và ngọt, màu cam, và nước. Thành phần nào chúng ta uống vào trước?. Rất khó nói, nhưng rõ ràng câu trả lời là: Tất cả được uống vào cùng một lúc.

Tuy nhiên, khi chúng ta quan sát những hành động một cách cẩn thận, chúng ta nhận thấy rằng cái ý nghĩ hay ý định làm một hành động khởi sinh trước hành động đó. Ý định hay ý hành là thuộc về tập hợp ý nghĩ [hành uẩn].

Nhưng không có uẩn nào hoạt động một mình cả. Ngay lúc chúng ta đưa tay cầm cái ly, tất cả năm tập hợp uẩn đều được kích hoạt: các nơ-ron thần kinh trong tế bào não, các cơ bắp và gân, các cảm giác, nhận thức, năng lượng tâm, sự tiếp xúc với vật thể, và thức. Nếu chúng ta rút tay lại, thì năm tập hợp uẩn liên đới với ý định uống nước cam cũng dừng lại.

Chữ khandha trong tiếng Pali có nghĩa là “tập hợp” cũng đã nhắc cho ta biết mỗi tập hợp uẩn bao gồm rất nhiều thành phần. Tập hợp vật chất [sắc uẩn] có hàng triệu triệu phân tử vật chất được cấu thành từ vô số những hạt vi nguyên tử (nhỏ hơn nguyên tử). Tập hợp cảm giác [thọ uẩn] thì bao gồm cả 108 loại cảm giác như đã phân tích trước đây. Những cảm giác khởi sinh lên từ sự tiếp xúc thông qua các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm.

Một cảm giác có thể là dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính. Nó có thể khởi sinh lên từ sự trải nghiệm sự tiếp xúc đã qua, hoặc sự đang trải nghiệm tiếp xúc trong hiện tại, và sự vọng tưởng về trải nghiệm tiếp xúc trong tương lai. Cảm giác có thể là dạng cảm nhận về thân hoặc cảm xúc có từ trong tâm. Nó có thể là thô tế hay vi tế, rõ ràng hay tinh vi.

Tương tự theo cách như vậy: nhận thức [tưởng], ý nghĩ [hành], và thức [thức] khởi sinh từ những loại tiếp xúc khác nhau, và vì vậy có vô số thọ, tưởng, hành, thức khởi sinh trong một phút. (Tức là trong một phút, có thể có rất nhiều thức khởi sinh, mỗi thức khởi sinh và biến mất trong một đơn vị thời gian nhỏ hơn vô số lần so với một phút.)

Vậy thì sao, điều này có gì quan trọng?. Bình thường, chúng ta quên mất rằng những tập hợp uẩn là bao gồm rất nhiều thành phần, và những thành phần đó cũng luôn luôn đang biến đổi. Hơn nữa, chúng ta lại hay lầm lẫn những thứ luôn biến đổi này với cái gông cùm mà chúng ta cho là cái “Tôi, là tôi, của tôi”. Chúng ta nhận lầm những tập hợp uẩn luôn biến đổi đó là cái ‘ta’ thường hằng nào đó. Bởi vì nhận lầm thân này là ‘của ta’, cho nên chúng ta dính chấp vào đó. Tương tự vậy, bởi vì chúng ta nhận lầm những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức này là ‘của ta’, cho nên chúng ta dính chấp vào chúng. Như vậy chúng trở thành những “tập hợp uẩn dính chấp”. Khi những tập hợp uẩn biến đổi, như cách chúng luôn luôn vậy, thì chúng ta bị khổ đau. Cho nên, chúng cũng chính là những “tập hợp uẩn khổ đau”.

Bản thân các tập hợp uẩn là trung tính hay trung lập. Chúng trở thành những tập hợp uẩn dính chấp là do cái ‘Ta’ nhận thức (tưởng) chúng bằng những cảm nhận ‘của ta’ biến chúng thành những thứ ‘của ta’. Sự khác biệt chính là trạng thái tâm của chúng ta. Nếu chúng ta không dính chấp, như Phật đã nói đi nói lại nhiều lần, thì chúng ta không bị khổ. Vậy thì chúng chỉ là năm tập hợp uẩn—xuất hiện, tồn tại, và biến mất. Nếu muốn nói theo một cách khác, tất cả giáo lý của Phật là dùng mục đích giải thích vấn đề năm uẩn và cách để chúng ta giải thoát khỏi chúng!.

Những Gông Cùm

Nguồn gốc của những mê lầm chính là những gông cùm, đó là những thói quen đã bám rễ rất sâu trong cái tâm chưa được khai ngộ. Các gông cùm được kích thích bởi sự tiếp xúc của sáu giác quan [sáu căn] với sáu đối tượng của chúng [sáu trần]: Mắt và những đối tượng hình sắc, tai và những âm thanh, mũi và những mùi hương, lưỡi và những mùi vị, thân và những đối tượng chạm xúc, và tâm và những đối tượng của tâm. Khi chúng ta xem xét các gông cùm, chúng ta nên ghi nhớ về ví dụ con bò đen và con bò trắng. Gông cùm không phải là mắt, cũng không phải những đối tượng hình sắc mà mắt nhìn nhận được. Mà gông cùm khởi sinh lên do kết quả tiếp xúc của hai thứ đó và thức. (Xúc và thức tạo ra gông cùm).

Khi những giác quan tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài – ví dụ như một người phụ nữ đang bước đi trên đường, một tách trà, một bông hoa vàng; hoặc khi những giác quan tiếp xúc với những đối tượng bên trong – ví dụ như những cảm giác dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính khởi sinh trong tâm; những ý nghĩ khởi sinh trong tâm – ví dụ như những ý tưởng, ký ức, tưởng tượng, vọng tưởng, và những quan niệm khác. Bởi do có tham và si [hai thứ này cũng là những gông cùm] cho nên những thói quen xấu rất mạnh mẽ nằm ngủ im trong tâm sẽ hiển thị ra mặt tiền của thức.

Một đoạn kinh giảng giải về tiến trình này theo cách sau đây:

“Tùy thuộc vào mắt và những hình sắc, thức mắt khởi sinh. Sự gặp gỡ của ba thứ này là sự tiếp xúc.

Vì có sự tiếp xúc làm điều kiện (duyên), nên sinh ra cảm giác. Khi một người cảm giác, người ấy nhận thức. Cái gì người ấy nhận thức, người ấy nghĩ về nó. Cái gì người ấy nghĩ về, dựa vào nó, người ấy phóng đại nó thêm bằng tâm. Với cái gì một người đã phóng tâm về nó như là nguồn gốc, thì những nhận

thức và khái niệm được sinh ra từ sự phóng tâm sẽ phong tỏa cách nhìn của một người về những hình sắc thuộc quá khứ, hiện tại, và tương lai được nhận biết thông qua mắt.”

(theo bản dịch từ tiếng Pali của Bhikkhu Bodhi và Bhikkhu Nanamoli)

Trình tự diễn biến trên hé mở cho chúng ta thấy được sự bắt nguồn của toàn bộ cuộc điều hành của khổ đau tạo ra một đời sống của con người. Tùy thuộc vào [do có] cảm giác, [nên] dục vọng khởi sinh: hoặc là nắm giữ những cảm giác dễ chịu, hoặc là tránh bỏ những cảm giác không dễ chịu. Rồi do có dục vọng, sự dính chấp khởi sinh. Do có dính chấp [chấp thủ], sự trở thành [nghiệp hữu] khởi sinh. Do có sự trở thành, nên có sự sinh. Và do có sự sinh ra, nên mới có sự lớn lên, già đi, bệnh tật, chết, buồn rầu, sầu bi, đau khổ, phiền não, và tuyệt vọng!.

(Đây là lý duyên khởi của vòng mười hai nhân và duyên do Đức Phật giảng giải).xv

Tin tốt lành là những gông cùm không phải luôn luôn có mặt. Có rất nhiều khoảng khắc trong đời sống hàng ngày không có gông cùm nào bị kích hoạt. Khi những gông cùm trói buộc vắng mặt, chúng ta vui mừng vì điều đó. Khi có một gông cùm khởi sinh, chúng ta phải chánh niệm về nó và làm ngay những bước để đối trị nó. Khi nó đã được đối trị và biến mất, chúng ta tiếp tục dùng chánh niệm để phòng hộ tâm không bị gông cùm đó khởi sinh trở lại trong tương lai.

Sau đây là mười gông cùm trói buộc. Một số gông cùm trong đó cũng chính là những khuynh hướng xấu của tâm cũng khởi sinh như dạng những “chướng ngại”, tuy nhiên có một số khác biệt rất tinh vi mà tôi sẽ giải thích thêm khi chúng ta nói về từng khuynh hướng. Nói chung, những gông cùm được cảm rễ rất sâu

hơn trong tâm và ít lộ diện rõ ràng như các dạng chương ngại mà chúng ta đã phân tích. Và vì lẽ đó, những gông cùm đòi hỏi nhiều nỗ lực và những mức độ thâm sâu hơn của chánh niệm và chánh định thì mới có thể búng nhổ hết gốc rễ của chúng.xvi

1. Niềm Tin Sai Lầm Về Cái ‘Ta’

Vài trang trước đây, chúng ta gọi gông cùm này là cái “Tôi, là tôi, của tôi”. Nó thường xuất hiện như một niềm tin rằng: chúng ta có một cái ‘Ta’ hay một ‘linh hồn’ được ‘đầu thai’ vào kiếp sống này từ kiếp sống trước, và cái ‘Ta’ đó sẽ được tiếp tục chuyển qua những kiếp sống trong tương lai. (Người đời thường gọi đó là cái ‘hồn’ của mỗi người). Nó cũng xuất hiện trong ta với cảm giác rằng cái ‘người’ đã nói hay làm điều gì hôm qua, hay năm ngoái, hay hồi lớp một... là cùng một ‘người’ với người đang ngồi đọc quyển sách này ngay bây giờ. (Ai cũng nghĩ chỉ có ‘một người’ hay ‘một linh hồn’, và chỉ có một linh hồn bất biến trong ta, kể từ lúc sinh ra cho đến bây giờ. Ví dụ như hồn của ông A, hồn của bà B, hồn của người thân đã chết.)

Chánh niệm làm suy yếu cái gông cùm này. Chúng ta đã từng trải nghiệm rằng hơi thở, thân, tư thế, những cảm giác, những ý nghĩ, và những nhận thức của chúng ta thay đổi liên tục và thường xuyên như thế nào, thậm chí trong từng giây, từng phút; vậy thì tại sao chúng ta không nhìn ra được là không hề có cái ‘Ta’ cố định thường hằng. Sự thật là chỉ có một sự kết hợp của năm tập hợp uẩn vốn luôn luôn biến đổi.

2. Nghi Ngờ

Đúng hơn đó là sự hoài nghi hay ngờ vực. Nó cũng là một dạng chương ngại (trong năm chương ngại). Khi nó là một dạng chương ngại, nó nhắm vào [phá bẻ] việc tu chánh niệm của chúng ta. Chúng ta nghi ngờ việc mình đang làm có đúng hay

không, hoặc liệu việc tu hành của mình có đem lại kết quả gì không. Còn khi sự nghi ngờ là một dạng gông cùm, thì nó luôn luôn liên can đến cái ‘Ta’. Chúng ta nghi ngờ không biết Phật nói rằng “không có một cái ‘Ta’” [vô ngã] là có đúng thực hay không (hay điều đó chỉ là một phương tiện), liệu có phải đúng là không có bản ngã hay một linh hồn thường hằng nào hết?.

Lại nữa, chúng ta nghi ngờ quy luật nghiệp (kamma). Chúng ta cứ tự hỏi không biết cái ‘Ta’ từ đâu đến, làm sao nó hiện hữu trong hiện tại, và sau khi chết cái ‘Ta’ [cái ‘hồn’] đó sẽ đi về đâu. (Sự thật là rất nhiều người trong chúng ta đã từng nhìn mình trong gương và tự hỏi nhiều lần “Ta là ai?”). Sự nghi ngờ lành mạnh là hữu ích vì nó kích thích ta sử dụng trí thông minh và kinh nghiệm để suy xét những vấn đề quan trọng. Nhưng khi nghi ngờ làm tê liệt và làm chúng ta lằm lẩn, thì nghi ngờ đó là có hại và nên được loại bỏ.

3. Dính Chấp Vào Lễ Nghi, Tập Tục, Cúng Bái

Vào thời Phật, có những người tu khổ hạnh đứng một chân cho đến khi họ ngã quỵ. Nhiều người khác thì khóa thân hoặc khóa thân rồi lăn mình vào đất bụi... Họ làm như vậy bởi vì họ tin rằng việc tuân thủ theo các tập tục nghi thức đó sẽ dẫn đến sự giải thoát. Sự dính chấp vào những niềm tin như vậy là một gông cùm.

Việc thắp nhang đèn và dâng hoa cũng Phật để tưởng nhớ một vị Thầy thì đó là điều tốt đẹp. Nhưng nếu việc nhang đèn, cúng bái, lễ lạy trở thành việc thực hành chính hay duy nhất của Phật tử, thì điều đó chẳng giúp gì cho họ. Đức Phật dạy việc tu chánh niệm mới là con đường đi đến giải thoát. Nếu suốt ngày cứ lo theo các lễ nghi cúng bái Phật, thì những lời dạy về tu tập và chánh niệm của Phật dần dần sẽ bị biến mất, chỉ còn lại những lễ

nghi cúng bái mà thôi. Như vậy là không đúng, vì con đường giải thoát không thể thành tựu được bằng các lễ nghi cúng bái.

4. Dục Vọng Khoái Lạc Giác Quan

Thường được gọi là nhục dục. Khi nó như là một chương ngại, tham muốn khoái lạc giác quan có thể được trấn áp tạm thời bằng thiền-định sâu. Nhưng khi không còn thiền định, tham dục sẽ khởi lên lại. Điều đó xảy ra bởi vì sự dính chấp vào khoái lạc giác quan cũng là một dạng gông cùm trói buộc, nó nằm sâu tiềm tàng trong tâm.

Chính dục vọng khoái lạc giác quan là một gông cùm, nó đã giăng bẫy và giam cầm chúng ta trong vòng luân hồi của vô số kiếp khổ đau. Một trong những định nghĩa của chữ “pháp” (dhamma) là : “là bất cứ thứ gì tâm chúng ta có thể nhớ, vọng tưởng, nghĩ, tạo ra, hay chế ra thông qua những tiến trình tâm”. Nếu những hiện tượng này xảy ra là dễ chịu, chúng ta ưa thích chúng và muốn lặp lại chúng từ đây và sau này. Chúng ta quý hóa, ôm ấp những cảm giác dễ chịu khởi sinh từ những thứ dễ chịu đó một cách mạnh mẽ đến nỗi ta có dục vọng được tái sinh để hưởng thụ chúng thêm nữa!. [Dục vọng được tái sinh].

(Ví dụ, vì chúng ta thèm muốn, quý hóa và ôm giữ của cải, vật chất, sắc đẹp, tuổi xuân... một cách cực kỳ mạnh mẽ, hầu hết chúng ta là vậy, nên trong tâm chúng ta luôn khởi sinh dục vọng được tái sinh và được hưởng thụ những thứ đó trong kiếp sau. Chính do vậy, chúng ta đã tạo ra nhiều động lực cho tái sinh luân hồi. Và sau khi tái sinh và sống, dục vọng đó cũng trở thành mạnh mẽ nhất như là lẽ sống, nên hầu hết chúng ta đều sống và tranh đấu hầu như chỉ để chạy theo thỏa mãn những dục vọng đó mà thôi. Đó là tất cả lẽ sống của những người thế tục. Đó là dục vọng gây ra rất rất nhiều thứ trong tất cả giai đoạn sự sống của đời người: tham, sân, cố đạt thêm, tranh giành, đấu

tranh, chiến tranh, cạnh tranh... và những bất mãn, bất toại nguyện... và toàn kết cục khổ đau.)

5. Ác Ý, Thù Ghét

Ngược lại với sự khoái lạc về giác quan [tham muốn, thích] là ác ý, sự ghét bỏ, thù ghét [không ưa thích]. Nếu chúng ta không thể hưởng thụ những khoái lạc nào đó, hay nếu có thứ gì ngược lại với ý muốn của ta, thì sự ghét bỏ khởi sinh trong ta. Vì lẽ này, những người khôn khéo nhận ra rằng tình yêu thương và sự thù ghét chỉ là hai mặt của đồng xu mà thôi. Cũng giống như dục vọng khoái lạc giác quan, sự thù ghét hay ác ý có thể khởi sinh dưới dạng như một chướng ngại trong khi đang thiền-định. Khi ta chú tâm và suy xét một cách đúng đắn, nó phai biến một cách tạm thời. Tuy nhiên, cũng giống như dục vọng, gốc rễ của ác ý vẫn còn nằm sâu trong tâm như là một gông cùm, và nó có thể khởi sinh trở lại và trở lại.

6. Dục Vọng Được Tái Sinh Về Cõi Trời Sắc Giới Đẹp Đẹp

Cõi trời sắc giới (HV) đẹp đẹp là cõi tiên hay cõi sống của những thiên thần có thân sắc đẹp đẹp. Đó là nơi mà người được tái sinh về đó, được cho là, sẽ được sống một cách sung sướng như tiên trên ‘thiên đàng’. Dục vọng được tái sinh về cõi trời sắc giới khởi sinh trong quá trình thiền định thâm sâu. Vì khi đạt định thâm sâu [ví dụ như tầng thiền định jhana] chúng ta hưởng thụ được sự bình-an và hỷ-lạc sâu sắc, nên chúng ta muốn sẽ được sống trong trạng thái an-lạc đó sau khi chết. Đó là một dục vọng.

Nhưng chúng ta đã sai lầm, vì chúng ta tưởng rằng nếu được tái sinh thành tiên hay thiên thần không có những cảm giác, nhận thức, những ý nghĩ, và thức (không có thọ, tưởng, hành, thức) thì sẽ bảo đảm có được niềm hạnh phúc vĩnh hằng. Thật ra, theo

Phật giáo, thì ngay cả những chúng sinh được tái sinh vào những cõi sống phúc lành đó vẫn còn bị phụ thuộc vào sinh tử.

(Cho dù có sống được hàng ngàn, hàng triệu năm đầy phúc lành ở những cõi đó, khi hết nghiệp phước thì cũng phải chết và tái sinh về những cõi khác. Vẫn còn trong vòng sinh tử luân hồi.)

(Chính dục vọng này cũng là một gông cùm làm cản trở ý chí và quyết định tu hành cho đến tận sự giải thoát hoàn toàn là Niết-bàn. Nhiều người vì dục vọng này mà chỉ lo tu thiền- định (hay được gọi nôm na là ‘tu tiên’) và tham đắm vào các tầng thiền định [jhana] chứ không phối hợp với thực hành “chánh niệm” (thiền tuệ minh sát) để đi đến mục tiêu tột cùng của đạo Phật là sự giải thoát hoàn toàn.)

7. Dục Vọng Được Tái Sinh Về Cõi Trời Vô Sắc Giới

Lại còn dục vọng được tái sinh về những cõi trời nơi chỉ tồn tại tâm (không có thân: vô sắc). Cũng như vậy, chúng ta đã sai lầm, vì chúng ta tưởng rằng nếu được tái sinh thành tiên hay thiên thần không hình sắc (vô sắc), chỉ có tâm hiện hữu, thì sẽ bảo đảm có được niềm hạnh phúc vĩnh cửu. Không đúng vậy, ngay cả sự hiện hữu vô sắc tinh tế cũng đến lúc chết, dù có sống siêu thọ đến nhiều ngàn đại kiếp.

(Vấn đề là dục vọng này cũng là gông cùm làm cản trở ý chí và quyết định tu hành đến sự giải thoát hoàn toàn là Niết-bàn. Nhiều người vì dục vọng này mà chỉ lo tu tập thiền định và tham đắm vào các tầng thiền định [jhana], chứ không phối hợp thực hành “chánh niệm” (thiền tuệ minh sát) để đi đến mục tiêu giải thoát hoàn toàn của đạo Phật.)

8. Tự Cao, Kiêu Ngạo, Ngã Mạn

Gông cùm này khởi sinh như một cảm giác rất tinh vi “Đây là ta”. Chúng ta tự hào vì những thành đạt của mình, tự hào ngay cả một chuyện nhỏ nhặt mình mới làm được. Chúng ta tự hào hay khoe khoang về sức khỏe tốt của mình, về tuổi thọ của mình, về của cải, về gia đình, bạn bè, khu phố mình ở, danh tiếng, sắc đẹp, quyền lực, kỹ năng, trình độ, hay sức mạnh hay thế lực của mình... Nhiều lúc, có những vị tu hành cũng vô tình khởi tâm tự cao về thành quả tu tập của mình, hoặc còn có người luôn tỏ ra ta ‘cao đạo’. Cho đến khi nào chúng ta còn những ý nghĩ tự hào ngã mạn như vậy, ngay cả chỉ là ý nghĩ tinh tế hay thoáng qua, thì chúng ta không bao giờ giác ngộ được hoàn toàn.

Bởi vậy, kinh điển mới xếp bản chất này là gông cùm.

9. Bất An

Khi bất an là một chương ngại, nó khởi sinh từ những việc như công việc chưa làm xong, hoặc đã được làm nhưng không đúng đắn, vì vậy nên không yên tâm. Chúng ta có thể đối trị nó tạm thời bằng cách thiền-định sâu.

Nhưng khi nó là một gông cùm, bất an khởi sinh theo một cách rất tinh vi đặc biệt ngay khi người tu hành sắp đạt đến sự giác ngộ. Tự nhiên người tu thấy mệt mỏi với mọi thứ; bởi vì người tu hành muốn giải quyết cho xong vấn đề luân hồi sinh tử. Chúng ta bất an vì chúng ta nôn nóng, muốn chứng đắc giác ngộ càng sớm càng tốt.

10. Vô Minh

Vô minh ở đây có nghĩa là không hiểu biết về giáo lý của Đức Phật, đặc biệt có nghĩa “là không hiểu biết về bốn chân lý Tứ Diệu Đế”. Còn về căn bản thực hành, thì đó là sự không nhận

biết khổ đau [dukkha], nguyên nhân khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Mười Nhận Thức

Muốn cắt bỏ hết những sự mê lầm do những gông cùm gây ra thì cần phải có nhiều nỗ lực lớn lao. Trong kinh điển, Phật gọi công cuộc này là tiến trình “búng rễ tất cả mọi ảo tưởng”. Bằng phương pháp chánh niệm và thiền, chúng ta tu tập bản thân xem xét những nhận thức giác quan, những cảm giác, và những ý nghĩ khởi sinh từ những nhận thức và cảm giác đó bằng một sự buông bỏ.

Sự buông bỏ những lỗi nhận thức thông thường bấy lâu của chúng ta sẽ xảy đến theo từng giai đoạn tu hành.

Chúng ta không thể trông đợi đạt được một sự buông bỏ hoàn toàn trong một lúc hay trong một sớm một chiều. Lẽ vô thường chính là chìa khóa. Tu tập bằng sự trải nghiệm riêng của mình, chúng ta tu dưỡng sự “tỉnh giác” rằng tất cả mọi thứ đều luôn luôn đang biến đổi— bao gồm: sáu giác quan, sáu đối tượng giác quan, sự tiếp xúc, thức, những cảm giác, và những ý nghĩ khởi sinh từ chúng— tất cả đều luôn đang biến đổi. Từ trước đến nay, hay đã bao nhiêu kiếp sống, chúng ta nhìn thế giới bằng những cách nhìn sai lầm và si mê. Bây giờ, bằng cách dùng chánh niệm, chúng ta sẽ thay thế những cách nhìn lầm lẫn đó bằng mười sự nhận thức rất đặc biệt. Mười nhận thức đặc biệt đó là như vậy:

Những Điểm Chính để Chánh niệm về Mười Nhận Thức

► **Nhận thức về vô-thường.** Bạn trở nên chánh niệm về sự vô thường bằng cách nếm trải nó. Bạn hãy tự hỏi mình những câu hỏi sau: “Ta đã đọc quyển sách này được bao lâu rồi?; Ta đã

nhận thức những thay đổi nào lúc đó?; Hai mắt mình có mỗi một phải không?; Thân mình có thoải mái không?; Ta đã thay đổi tư thế phải không?; Ta có đói hay khát hay không?; Sự định tâm của ta có còn như lúc nãy hay không?; Những ý tưởng trong quyển sách này có thay đổi tâm của ta hay không?.” Tất cả những câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác chính là cách bạn nhận thức về sự vô thường. Bạn không học về sự vô thường từ trong sách vở hay sư thầy hay thậm chí từ Đức Phật. Mà bạn phải tự học và tự trải nghiệm cho mình. Bạn chỉ đơn giản chú tâm vào những sự thay đổi bên trong thân và tâm của chính mình.

► **Nhận thức về sự vô-ngã.** Nhận thức về sự vô thường trong tám thân “năm uẩn” sẽ thuyết phục được bạn là không có gì bên trong bạn là ổn định và cố định dài lâu cả. (Không có cái ‘Ta’ cố định nào cả. Tất cả là vô ngã). Sự nhận thức này không phải chỉ là sự tưởng tượng. Đó là sự trải nghiệm thuần túy của chính bạn. Điều này sẽ giúp bạn chấp nhận mình đúng-như-mình-là: là luôn luôn thay đổi tùy theo các nguyên nhân và điều kiện. Bạn cần ghi nhớ rằng: “Cái mình cảm giác sáng nay đã không còn. Cái mình cảm giác bây giờ cũng biến mất sau đây hay ngày mai. Không có gì trong đời cho ta một tự-tính cố định thường hằng”. Nhận thức được điều này sẽ giúp bạn cân bằng về cảm xúc.

► **Nhận thức về sự bất-tịnh.** Khi bạn chánh niệm về những bộ phận của thân, một số bộ phận là dơ dáy và gớm ghiếc, ví dụ như mật, đờm, mủ. (Thân ta vốn không trong sạch, nếu không tắm một ngày nó sẽ bốc mùi hôi hám. Bên trong ruột và các bộ phận chứa những chất dơ dáy và bài tiết những chất gớm ghiếc). Chúng ta chánh niệm về những phần bất tịnh của thân không phải để làm chúng ta ghét bỏ thân mình hay khinh ghét thân người khác. Nhưng mục đích của chúng ta là muốn nhìn nhận cái thân một cách thực tế. Mục tiêu của bạn là để có được “sự hiểu biết rõ ràng” và sự nhận thức mang tính buông xả và bình

tâm. (Không khổ/vui với những gì xấu/đẹp hay dơ/sạch của thân mình). Vì vậy, bạn có thể thiền quán về thân cho đến khi bạn nhận thức được những bộ phận của thân một cách rõ ràng. Sau đó, bạn cũng áp dụng “sự hiểu biết rõ ràng” đối với sự nhận thức của bạn về những cảm giác, ý nghĩ, nhận thức, và thức. (Tức là nhận thức rõ ràng về sắc, thọ, tưởng, hành, thức của ‘thân năm uẩn’.)

► **Nhận thức về sự nguy-hại.** Cũng như tất cả nhân loại, bạn thích thụ hưởng khoái lạc, và sự sung sướng khoái lạc dẫn đến những tình cảnh nguy hại. Ly dị, cãi nhau, tham lam, ghen tức, sợ sệt, bất an, lo lắng, suy sụp thần kinh...: bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra khi bạn dính mắc vào khoái lạc. Kiêng cử khoái lạc không giúp gì cho bạn thoát khỏi nguy hiểm, nhưng chính sự kiềm chế các giác quan [phòng hộ sáu căn] có thể làm giảm thiểu những nguy hại đó. Sự nhận thức về hiểm nguy không có nghĩa là bạn sẽ không dám bước ra khỏi giường vào buổi sáng. Ở đây chỉ đơn giản có nghĩa là bạn cần phải có “chánh-niệm”. Nếu có chánh-niệm, khi có chuyện gì xảy ra, bạn sẽ không bị suy tàn. Bạn cứ tiếp tục những công việc hàng ngày bằng sự tỉnh-giác.

► **Nhận thức về sự từ-bỏ.** Từ bỏ bao gồm cả buông bỏ và loại bỏ những thứ tâm không lành mạnh, bất thiện, không có lợi, không khôn khéo và không đúng đắn. Bạn nên nghĩ như vậy: “Ta không chịu những ý nghĩ tham dục. Ta không thể chịu được cái cảm giác thù ghét. Ta buông bỏ bất cứ điều gì gây hại cho ta hay cho người khác”. Sự nhận thức này đòi hỏi phải có nỗ lực. Nó không phải chỉ đơn thuần nhận thức những gì đang xảy ra. Bạn cần phải nên chủ động, tích cực cắt tía ngay những chồi mầm bất thiện vừa nhú lên, không cho chúng có cơ hội nở rộ thành hoa quả.

► **Nhận thức về sự không tham-đắm.** Sự dính mắc hay ràng buộc vào những thứ vô thường thì gây ra đau khổ. Ngược lại với sự dính mắc là sự không-tham-đắm. Khi bạn luôn luôn chánh niệm rằng tất cả mọi thứ khởi sinh từ những nguyên nhân và điều kiện đều là vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã, thì bạn sẽ trở nên không còn tham đắm vào thứ gì nữa. (Nếu biết tất cả đều là hữu vi, giả tạm, giả lập, phù du thì có gì lâu bền mà ta phải tham đắm si tình vào nó). Bạn buông bỏ luôn tất cả mọi khái niệm, mọi quan niệm. Tập nhận thức về sự không tham đắm khởi sinh khi tâm trong trạng thái hạnh phúc tĩnh lặng. Khi bạn không tham đắm, bạn có được loại trí tuệ để nhìn sâu vào thực tại. Và chỉ có trí tuệ mới giải thoát bạn khỏi đau khổ.

► **Nhận thức về sự chấm-dứt.** Sự chấm dứt có nghĩa là sự “kết thúc” [diệt]. Khi những chướng ngại như tham dục, ác ý, và vô minh chấm dứt, nhờ vào sự thiền-định thâm sâu, thì bạn tạm thời được giải thoát khỏi khổ đau. Khi đang thiền trong trạng thái này, bạn nên hiểu như vậy: “Trạng thái này là tĩnh lặng. Trạng thái này là siêu xuất. Tôi đã từ bỏ hết mọi dục vọng tạo ra tái sinh. Tất cả mọi khái niệm đều đã bị dập tắt”. Chính cái ý nghĩ làm lắng lặn tất cả mọi khái niệm đã mang lại sự bình an và hạnh phúc, tương đương với niềm an-lạc của Niết-bàn. Bạn nhận thức rõ trạng thái chấm dứt [diệt khổ] này bằng sự tĩnh lặng và tịch lặng.

► **Nhận thức về sự không-vui-sướng trong cả thế gian.** Thông thường bạn cố làm mọi thứ để được vui sướng trong đời. Sự “không-vui-sướng” nghe có vẻ kỳ cục và thậm chí điên khùng. Nhưng sau cùng, nhờ vào sự thiền thâm sâu, bạn sẽ thấy được sự bất tịnh của cái thân năm uẩn, sự nguy hại của khoái lạc giác quan, và sự bình an và tĩnh lặng của sự không tham đắm. Khi không còn những ngưỡng ngại, bạn trở nên nhạy cảm, phấn khởi, tự tin, và sẵn sàng. Bạn nhận ra như vậy: “Tất cả mọi thứ tùy thuộc vào khởi sinh, thì cũng tùy thuộc vào chấm dứt – có

sinh là có diệt!”. Vượt qua sự nghi ngờ, bạn dẹp bỏ tất cả mọi mọi xôn xao xô bồ và chứng đạt sự nhận thức can đảm về cái bản chất không-vui-sướng trong cả thế gian. (Chẳng có gì là niềm vui sướng đích thực và dài lâu trong cả khắp thế gian này.)

► **Nhận thức về tính vô-thường trong tất cả mọi ý nghĩ và quan niệm.** Khi bạn nhìn thấy được rằng tất cả mọi ý nghĩ và quan niệm là vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã, thì bạn không còn muốn dung dưỡng chúng. Bạn đã thấy rõ rằng sự tái sinh vào bất cứ loài nào, vào bất cứ nơi nào, đều mang lại khổ đau. Bạn chán ngán với tất cả thứ đó rồi. Khi đã “ngộ” ra được như vậy, tâm bạn tập trung hướng về mục tiêu giải thoát hoàn toàn và tột cùng.

► **Nhận thức về sự thở-vào và thở-ra.** Khi bạn thở một cách chánh niệm, bạn nhận thấy sự khởi sinh, kéo dài, và biến mất của hình thức hơi thở [thân-hơi-thở] một cách lập tức ngay khi nó diễn ra. Tương tự, khi bạn thở vào và thở ra, bạn nhận thức được cái cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức đang khởi sinh và kéo dài, và biến qua. Một khi tâm đã đang tham gia vào “sự quan sát mang tính dự khán” này, thì không còn chỗ nào cho tâm dính chấp vào những tập hợp uẩn nữa.

—Thông qua những sự “chánh niệm về những nhận thức” theo những cách vừa nói trên, rốt cuộc chúng ta nhận ra rằng: mắt, người phụ nữ đang bước đi, và thức nhìn khởi sinh lên từ sự tiếp xúc, và cảm giác tham ái hay ghét bỏ, và những ý nghĩ, nghĩ tưởng, vọng tưởng, hay những khái niệm khác khởi sinh trong tâm do có sự nhận thức này – tất cả chúng – đều sinh ra từ sự kết hợp của những nhân nguyên nhân và điều kiện. Chúng có mặt trong một khoảng khắc và rồi biến mất đi. Khi chúng ta nhìn thấy được tất cả mọi hiện tượng đúng-như-đích-thực-chúng-là, thì dục vọng tự biến mất, và chúng ta tìm thấy sự an bình. Như trong kinh, Phật đã nói:

“Khi một người sống không bị đốt cháy bởi dục vọng, không bị
gông cùm, không bị si đắm, biết suy xét nguy hại, thì năm uẩn bị
nhiễm sự dính chấp sẽ được giảm bớt cho bản thân người đó
trong tương lai. Dục vọng của người đó . . . được từ bỏ. Những
phiền phức về thân và tâm được từ bỏ. Những nỗi thống khổ của
thân và tâm được từ bỏ. Những cơn sốt (kích động) của thân và
tâm được từ bỏ, và người đó trải nghiệm niềm vui sướng của
thân và tâm.”

(dịch từ tiếng Pali bởi Bhikkhu Bodhi)

Thiền Sư Henepola Gunaratana