

NGŨ UẨN 03 (03)

VÌ SAO PHÓNG TÂM RỒI LẠI SỰC TỈNH?

Dạ hai ngày trước, chúng ta đã ôn qua những định nghĩa về Năm uẩn. Kỳ này, chúng ta sẽ thực hành về nhận diện năm uẩn.

Mắt mở ra, chúng ta tiếp xúc với cái gì? Sắc đúng không? Như vậy, do duyên có mắt tiếp xúc với các sắc, sanh khởi ra sự rõ biết các sắc. Sự rõ biết các sắc còn được gọi là thức. Thức này được gọi là Nhãn thức. Nhãn thức này còn được gọi theo danh từ thông thường là cái thấy, sự thấy. Như vậy, do duyên mắt, do duyên sắc sanh ra sự biết các sắc.

Bây giờ, chúng ta có bao nhiêu pháp tất cả? Có ba pháp: pháp thứ nhất là mắt, pháp thứ hai là các sắc, pháp thứ ba là sự rõ biết các sắc, pháp này cũng có nghĩa là nhãn thức, cũng có nghĩa là cái thấy, cũng có nghĩa là sự thấy. Khi mắt tiếp xúc với sắc, chúng ta thấy có sự rõ biết các sắc. Sự rõ biết đó được gọi là nhãn thức.

Vậy bây giờ, khi có ba pháp rồi. Khi ba pháp này hội tụ thì cái gì sanh? Xúc. Như vậy, đó là bước thứ nhất.

Bước thứ hai, bây giờ, đã có mắt - sắc - nhãn thức, sanh khởi ra một pháp gọi là xúc. Xúc này được gọi là nhãn xúc. Điều này trên thực tế có ý nghĩa là gì? Chúng ta có con mắt và có sắc pháp phía bên ngoài, đồng thời có sự rõ biết sắc pháp đó. Như

vậy, trong khi ba pháp đó đang có mặt thì nó đang hình thành một sự giao thoa, xúc chạm giữa Căn - Trần và Thức.

Ví dụ một người mặc cái áo vô hỏi: “Chị thấy tôi mặc cái áo này đẹp không?” Thế là người này đứng nhìn cái áo, con mắt tiếp xúc với sắc và sự biết, đang nhìn như vậy. Và người này xem xét một lúc, lúc đó là xúc. Sau đó, người này nói: “Tôi thấy không đẹp” hay nói: “Tôi thấy đẹp.” Khi nói ra như vậy là thọ đã khởi, hành đã khởi, tướng đã khởi. Nhưng trong lúc người này nhìn, lúc đó, sự giao thoa giữa mắt, sắc và sự biết.

Ví dụ: con hỏi: “Con mặc áo tràng này đẹp hay không?” Thế là ở phía dưới chúng ta ngồi nhìn xem con đẹp hay không. Tâm chỉ đang nhìn thôi. Trong sự đang nhìn hay đang biết lúc đó đang có một sự giao thoa, xúc chạm giữa Căn - Trần - Thức. Rồi chúng ta nói: “Con mặc áo tràng này đẹp” hay: “Con mặc áo tràng này xấu,” v.v... Lúc đó là thọ, tướng, hành sanh khởi. Đó là trong thực tế.

Ví dụ: người ta nói mình nghe một câu gì đó. Sau khi nghe người ta nói, xúc này diễn ra rất nhanh. Tại sao mình nghe thấy người này nói một câu, người kia nói một câu liền? Mình tưởng như sự phản ứng nhanh là tự nhiên nhưng thực ra xúc đó xảy ra nhấp nháy trong sự nghe người kia nói, kết hợp với sự biết, kết hợp với duyên lỗ tai, âm thanh và sự biết, lập tức thọ, tướng, hành sanh khởi. Nhưng để lập tức thọ, tướng, hành đó là đã qua

giai đoạn xúc, đã xúc chạm trong đó rồi. Và người tu đi đến chỗ làm sao tỉnh giác ngay khi xúc này.

Sự tu thiền định của chúng ta là để chúng ta có sự định tĩnh, tỉnh giác được ngay chỗ xúc này để không cho thọ, tưởng, hành sanh khởi. Những cảm giác, ái luyến, thương, ghét, thích gì đó khởi lên, phải tỉnh giác thì nó không sanh khởi; mà khi nó sanh khởi, chúng ta phải thấy biết để nhiếp phục nó.

Xúc là gì? Sự hội tụ, sự giao thoa của Căn - Trần - Thức, đây là nguyên lý sanh khởi trong nội tâm của mình. Vì sao mình thương, mình ghét, mình ái, mình yêu, mình lãnh cảm, mình trơ cảm?... Muốn biết điều đó, phải hiểu được những căn bản, logic quá trình tâm này của mình thì từ từ tu tập, mình sẽ đi tới chỗ nhận diện ra.

Và như vậy trong sự hội tụ, giao thoa của Căn - Trần - Thức này mình ngồi ngắm người ta mặc cái áo, cảm giác của mình khởi lên, hình như nó không đẹp hay hình như tôi không thích áo này. Như vậy xúc đó sanh ra thọ, tưởng và hành. Do duyên xúc mà thọ, tưởng, hành sanh khởi.

Trong khi mình đang ngắm gì đó hay đang nghe gì đó, thấy gì đó, nếm gì đó, trong khi đó, đó là sự giao thoa, sự xúc chạm giữa Căn - Trần - Thức với nhau và trong sự xúc đó đồng khởi lên cảm giác là thích hay không thích, khởi lên những suy nghĩ, khởi lên những cái tưởng về vấn đề đó.

Trong sự giao thoa, xúc chạm, về nhà, chiều nay chúng ta nhớ lại hình ảnh buổi học của mình. Như vậy trong cái xúc đó, việc nhớ lại buổi học sáng nay của mình là tưởng, cảm giác về buổi học sáng nay là thọ, suy nghĩ về buổi học sáng nay là hành.

Buổi học sáng hôm nay, chúng ta gặp gỡ nhau như vậy là mắt tiếp xúc với sắc, tai nghe âm thanh của cháu, kết hợp với sự sanh khởi, sự biết và trong khi như vậy là hiện tại chúng ta đang xúc.

Và trong xúc này, tối nay về nhà, chúng ta nhớ lại thì đó là tưởng; chúng ta suy nghĩ về buổi học sáng nay là hành; chúng ta cảm giác về buổi học sáng nay là thọ. Và ngay trong hiện tại, chúng ta đang xúc như vậy, chúng ta có cảm giác không? Cảm giác đó là thọ. Và nếu hiện tại chúng ta đang có sự suy tư về lời con nói thì đó là hành.

Hiện tại, chúng ta đang có tưởng gì? Tưởng của mọi người đang lần lượt hiện ra từng lời con nói, đó là tưởng. Và nếu chúng ta khởi dòng tư duy về lời con nói thì đó là hành. Tưởng cũng có thể là về những chuyện sắp tới.

Ví dụ bây giờ ngồi đây, chú nghĩ là con trai mình sáng nay đi chợ. Đó là tưởng hiện tại. Nhưng một lát, gặp con trai, chú hỏi: “Hỏi này, ba biểu con đi chợ phải không?” Con chú trả lời: “Không! Con không có đi.” Mình ngồi mình tưởng vậy. Hỏi này

là tưởng hiện tại nhưng nó không có thật mà cứ tưởng. Đó chính là sự tưởng tượng của mình thôi.

Nhưng hầu như phần đông, sự tưởng lại của mình là do những thứ mình đã có quen từ trước. Ví dụ, mình nghĩ ngày chủ nhật giờ này, con mình đi chơi hay đi dạo, nên bây giờ mình tưởng là như vậy nhưng thật ra không phải.

Vậy còn có một cái gì nữa? Trong khi con đang nói, có phải mọi người đang tưởng theo những lời con nói không? Đó được gọi là sự liên tưởng. Thông qua lời con nói, chúng ta tưởng về những vấn đề con đang nói, đó được gọi là sự liên tưởng.

Nhưng dù là liên tưởng, tưởng tượng hay hồi tưởng hay nhớ tưởng thì chúng ta cũng phải nhận biết được hình ảnh đang hiện diện trong đầu mình để biết nó là tưởng. Và có thể mình phân biệt nó là hồi tưởng hay tưởng tượng hay liên tưởng cũng được. Và nếu không phân biệt, mình chỉ cần nhận biết có tưởng xuất hiện. Đó là chỗ vi tế nhất.

Và chúng ta nhận biết tưởng để làm gì? Bất cứ sự kiện gì xảy ra trong tâm mình đều tinh tế nhận biết, mình không bỏ qua những người đến nhà mình chơi. Sự biết đó thể hiện mình là người chủ thực sự của căn nhà tâm, trong tâm mình có khách nào đến mình biết.

Thọ khởi biết có khách thọ đến chơi. Tưởng khởi biết có khách tưởng đến chơi. Hành khởi biết có khách hành đến chơi. Thức khởi biết có khách thức đến chơi.

Trong sự rõ biết đó được gọi là Trí Tuệ. Việc học Năm uẩn này đưa đến cho chúng ta một điều làm chủ đích thực ngôi nhà tâm của mình. Bất cứ một người khách nào đến nhà quen hay lạ, mình đều phải rõ biết.

Những tư tưởng theo thói quen, những cảm giác thói quen, những cảm giác buồn, vui, thương, ghét của thói quen khởi lên, mình rõ biết. Và ngay cả những loại cảm giác bất thường khởi lên, cũng phải rõ biết.

Như vậy, từ từ mới rõ biết được tâm, làm chủ được ngôi nhà tâm của mình. Đó là lý do vì sao chúng ta học hiểu về Năm uẩn.

Câu hỏi 1:

Phật tử: Dạ, sự rõ biết đó, khi đã quen rồi, nó cho mình một phản ứng rất chính xác, rõ ràng. Nhưng có điều, sau đó, nếu nó cứ tích lũy mãi như vậy thì trong tâm tư mình nhớ mãi những chuyện hồi xưa thì cũng không tốt. Sau khi đã hành động xong, cái hành, cái sự hoạt động của tâm xong thì phải buông bỏ.

Cô: Phải chánh niệm, chúng ta phải nhận diện thọ tâm của mình. Nhờ sự nhận diện nội tâm, mình bắt đầu mới thanh lọc được tham, sân, si thì sự ám ảnh của nó chấm dứt.

Cho nên, sự tu tập là từ từ, và điều chú nói là điều phải đi đến của một sự tu tập chân chánh. Tất nhiên là sau khi nhận hiểu Năm uẩn, đâu phải mình cất giữ, đâu phải để mình chất chứa tri kiến, trí tuệ đó. Mà hiểu rồi để khi mình thấy Năm uẩn khởi lên, có dính mắc, tham, sân, si ở trong đó, để mình thanh lọc nó chứ không phải để mình xem rồi nhận diện Năm uẩn, rồi trí tuệ chỉ có bao nhiêu đó. Không phải như vậy.

Mà trí đó nhằm cho mình đi đến chỗ thấy “rác” trong nhà mình. Sau khi xúc khởi, thọ, tưởng, hành sanh khởi rồi, đây được gọi là có thêm các pháp đã sanh khởi. Các pháp trong nội tâm mình đã sanh khởi và duyên cái gì mà tiếp xúc với các pháp? Do duyên có gì mà sanh ra thức?

Khi chúng ta ngồi trong trạng thái phóng tâm, tất nhiên gọi là tâm mê. Phóng tâm có nghĩa là tâm mê. Trong tâm mê đó,

chúng ta suy nghĩ miên man. Suy nghĩ miên man đó được gọi là hành trong hôn mê.

Mà những hình ảnh trong đầu của mình về những vấn đề suy nghĩ đó khởi lên được gọi là tưởng trong hôn mê. Và đồng thời, mình có cảm giác trong vấn đề đó nữa, gọi là thọ trong hôn mê.

Rồi sau đó là chúng ta sự tỉnh lại, đúng không? Nhưng chúng ta có bắt gặp được duyên gì làm cho sự tỉnh này sanh khởi? Và sự tỉnh lại thực chất là gì?

Phật tử: Niệm.

Cô: Sự tỉnh lại thực chất là niệm, cũng chấp nhận được. Nhưng vì sao niệm này sanh khởi?

Tất nhiên là chúng ta phóng tâm. Phóng tâm xong rồi sau đó chúng ta chánh niệm trở lại. Nhưng vì sao chánh niệm này sanh khởi trở lại? Vì sao?

Chú nói là do sự tu tập từ trước, sự tỉnh giác, đúng không? Cô nói là do định, phải không? Sự rõ biết thọ, tưởng, hành đang sanh khởi?

Có phải do sự tu tập từ trước mà niệm nó trở lại không? Người bình thường, người không biết chánh niệm là gì, họ có phóng tâm không? Rồi họ có chánh niệm trở lại không?

Có. Có nhiều khi mình hỏi họ: "Anh! Ủa, anh làm gì mơ mộng vậy?" Họ sức tỉnh: "Ủa! Nãy giờ suy nghĩ tùm lum hết," sau đó họ về.

Lúc họ về, họ vẫn tỉnh thức. Lúc đó họ vẫn ở trong hiện tại, nhưng họ không gọi nó là chánh niệm vì họ không biết danh từ chánh niệm. Và trước đó, họ vẫn ở trong trạng thái phóng tâm nhưng họ chỉ nghĩ là họ suy nghĩ mê man chứ họ không gọi bằng danh từ phóng tâm.

Như vậy, người bình thường, họ vẫn phóng tâm và chánh niệm trở lại. Nhưng khi thực hành, chúng ta đưa danh từ vào để gọi sự kiện đó cho rõ. Nhưng thật ra, vấn đề suy nghĩ tùm lum rồi về hiện tại, rồi suy nghĩ tùm lum rồi về hiện tại, rồi suy nghĩ... đó là xảy ra với tất cả mọi người, không phải là người Phật tử mà với tất cả mọi người.

Như vậy, vấn đề đó là vì sao? Nếu nói do sự tu tập từ trước là không phải. Thứ hai, do định, tất nhiên là phóng tâm rồi sức nhớ lại là định, nó cũng không phải. Vì bình thường, người ta cũng được vậy mà.

Bây giờ, do sự tỉnh giác, do sự rõ biết về thọ, tưởng, hành đang sanh khởi. Như vậy, nguyên nhân sức tỉnh lại mà chúng ta nghĩ là do những điều này là không đúng.

Mà nó là do gì? Nó chính là khi thọ, tưởng, hành sanh khởi. Thọ, tưởng, hành này có thể sanh khởi ra trong vô minh hoặc sanh

khởi ra trong khi đang chánh niệm tỉnh giác. Khi này, con nói trong khi ngồi suy nghĩ mê man rồi phóng tâm, thọ vẫn khởi đúng không? Đó được gọi là thọ, tưởng, hành sanh khởi trong vô minh. Cho nên, được gọi là vô minh duyên hành. Nhưng trong khi chúng ta đang ngồi nghe con nói tập trung lắng nghe, cũng tùy theo từng giai đoạn, chúng ta có thọ, tưởng, hành sanh khởi. Thọ, tưởng, hành đó sanh khởi được gọi là thọ, tưởng, hành sanh khởi trong khi có ý thức hay biết, có sự rõ biết. Còn kia là sanh khởi trong khi không có ý thức, rõ biết. Đó là điểm thứ nhất của thọ, tưởng, hành. Và sau khi thọ, tưởng, hành sanh khởi, có một pháp làm sanh khởi ra sự thức tỉnh này. Pháp đó là gì? Chính là duyên Ý tiếp xúc với pháp (thọ, tưởng, hành) mà Ý thức sanh khởi. Và Ý ở đây là gì? Là dòng tâm ý của mình phía bên trong. Nó là Ý căn. Ý căn này khi nó tiếp xúc bắt gặp thọ, tưởng, hành, tức nhiên là chúng ta đang ngồi mê, mà nếu chúng ta tu tập lâu rồi và đã khéo tác ý trong năm uẩn, chúng ta sẽ bắt gặp. Trong trạng thái lúc đang phóng tâm, trước khi chúng ta có sự chuyển sang sự thức tỉnh, sẽ có sự sanh khởi của Ý căn. Khi Ý căn bắt gặp thọ, tưởng, hành rồi lập tức sanh ra sự ý thức. Ý thức ở đây là gì? Sự rõ biết thọ, tưởng, hành hay còn gọi là sự rõ biết các pháp. Tức nhiên là khi Ý bắt gặp thọ tưởng, hành rồi sanh khởi trong lơ đãng, trong phóng tâm, trong vô minh thì khi bắt gặp lập tức thức tỉnh liền. Và sự thức tỉnh liền này chính là ý thức sanh khởi hay chúng ta còn gọi là niệm sanh khởi.

Câu hỏi 2:

Phật tử: Dạ ngay sự ý thức được đó sự tỉnh lại, nó xuất hiện một cách tự động phải không?

Cô: Nó không tự động mà nó do duyên Ý tiếp xúc với pháp sanh khởi ra sự sự tỉnh đó. Ý bắt gặp sự lang thang, tư tưởng lang thang đó, thế là sanh khởi ra sự sự tỉnh, sanh khởi ra sự rõ biết, sanh khởi ra nghiệp. Vì đây là nhân duyên pháp sanh khởi. Dù chúng ta là người tu, người Phật tử như thế nào, chưa tu hay đã tu thì pháp vẫn sanh khởi theo vòng của logic này mà thôi. Chính vì vậy, người phàm phu, con nói người không tu, họ vẫn về trong sự ý thức, họ vẫn về trong sự tỉnh giác. Sự sự tỉnh đó, nó chỉ là phần nằm trong ý thức thôi. Nó nằm trong vòng của ý thức nhưng cho đến khi nào, Đức Phật nói: cho đến khi nào chúng ta chưa hiểu được Năm uẩn, tức là chúng ta chưa hiểu được sự vận hành, hoạt động Năm uẩn trong nội tâm mình thì chúng ta không thể nào thoát ra khỏi Năm uẩn. Mà không thoát ra khỏi Năm uẩn đồng nghĩa là không thoát được luân hồi. Vì sao? Luân hồi chính là Năm uẩn. Khi chúng ta thoát ra khỏi Năm uẩn, tất nhiên là chúng ta thoát ra khỏi luân hồi. Như vậy, bây giờ chúng ta đã rõ biết thế nào là sự sự tỉnh lại. Sự tỉnh lại có nghĩa là ý thức hay chúng ta còn gọi là niệm sanh khởi trở lại. Nó đồng nghĩa với chánh niệm. Niệm đó, chúng ta cần phải biết đó là ý thức thì sự biết đó mới thực sự trở thành Trí Tuệ được. Mà trong niệm đó, chúng ta không biết được là đang có ý thức,

sự rõ biết sanh khởi thì niệm đó vẫn nằm trong vòng của sự không có Tuệ tri về Năm uẩn, tất nhiên vẫn nằm trong vòng của vô minh. Và thức này mang ý nghĩa gì? Hành duyên thức.

Kết luận: Vì sao phóng tâm rồi sau đó sự tĩnh lại?

Có phải do niệm... do định... do sự tu tập... do sự tỉnh giác... mà sự tĩnh lại? Không phải vậy.

Đó chính là do nguyên lý của Định Lý Duyên Khởi, đây gọi là Hành duyên Thức.

Do Ý tiếp xúc với pháp (Thọ, tưởng, hành phóng tâm), nên Ý thức sanh khởi (Ý thức = sự tĩnh lại).

Ý + pháp (Thọ, tưởng, hành) => Ý thức (sự tĩnh lại).

=> Khi tự thân "thực thấy, thực biết rõ" nguyên lý này thì gọi là tuệ tri, tâm có Trí tuệ đối với pháp này.