

Quán thân bất tịnh để trừ tâm ái dục

"Bất tịnh" nghĩa là không sạch sẽ, trong lành. Quán bất tịnh tức là quán sát một cách tỉ mỉ, cùng tột thân con người để nhận thấy biết rõ ràng nó là không trong sạch.

Quán thân bất tịnh

Sắc dục cũng lại như thế, không bao giờ làm cho ta thỏa mãn, càng ân ái thì lòng dục càng tăng trưởng, càng thích thú, càng thêm khát tìm kiếm và cuối cùng không làm chủ được bản thân mà dính vào tội tà dâm, hoặc hiệp dâm. Hậu quả hiện đời là gia đình tan nát, hoặc bị tù tội, giam cầm khổ sở. Và trong đời sau có thể bị lạc đọa vào các loài súc sinh như chim sẻ, chim bồ câu chẳng hạn để thỏa mãn thú tính.

Trong thế gian này ai cũng tham sống sợ chết. Sự tham sống của con người vô cùng mãnh liệt, vì nó được tiếp nối từ vô thủy kiếp cho đến nay. Vì tham sống cho nên chúng ta tìm đủ hết mọi cách để được sống. Vì tham sống cho nên con người ta bất chấp hết mọi thủ đoạn đê hèn, dã man và tàn nhẫn nhất để duy trì mạng sống cho chính mình. Tóm lại, tham sống sợ chết là không của riêng ai kể cả các loài vật khác. Con người, càng tham sống bao nhiêu lại càng sợ chết bấy nhiêu. Mà đã sợ thì không dám dùng từ chết, cho nên dùng từ mất, qua đời hoặc vắng sinh.

"Bất tịnh" nghĩa là không sạch sẽ, trong lành. Quán bất tịnh tức là quán sát một cách tỉ mỉ, cùng tột thân con người để nhận thấy biết rõ ràng nó là không trong sạch. Đối với tất cả mọi người thì "quán thân ma" như thế chưa phải là phương thuốc màu nhiệm, để chúng ta nhàm chán cái thể xác của mình và của người khác. Muốn nhàm chán, ghê tởm cái thể xác nhơ nhớp này thì ta phải thấy tận mắt cái "bất tịnh" của nó, từ khi nó bắt đầu thành hình cho đến khi nó bị hủy hoại.

"Bất tịnh" nghĩa là không sạch sẽ, trong lành. Quán bất tịnh tức là quán sát một cách tỉ mỉ, cùng tột thân con người để nhận thấy biết rõ ràng nó là không trong sạch.

1. Quán chủng tử bất tịnh

Chủng tử là hạt giống, là yếu tố hay nguyên nhân để phát sinh ra thân này. Hạt giống của thân này gồm có hai phần: Phần tinh thần và phần vật chất. Phần tinh thần hay còn gọi là thần thức. Nó là chủ nhân ông của bao điều hoạ phúc trong hiện tại và mai sau. Thần thức này, hoà hiệp cùng tinh cha huyết mẹ để có một đời sống kế tiếp sau khi chết. Trong khi quán, hành giả phải vận dụng, tập trung ý lực mạnh mẽ để tưởng tượng một cách rõ ràng, như

thấy trước tất cả hạt giống bất tịnh, để mà nhàm chán thân người, dẹp lòng tham đắm luyện ái xác thân này.

2. Quán bào thai bất tịnh trong bụng mẹ

Cái bào thai, không nói, ai cũng biết là một cái bọc chứa đầy máu nhớt hôi tanh, dơ bẩn. Cái bào thai nằm lẫn lộn và lớn dần trong cái bọc bé nhỏ dơ bẩn ấy, giống như trong lỗ cầu xí vậy. Nhưng trong chỗ ấy, dù sao cũng còn có khoảng trống để xê dịch, còn có cửa thông hơi để ánh sáng và không khí lọt vào.

Chứ trong bào thai thì cái thai phải nằm co rút lại, đắm mình trong những chất nước, máu và nhớt vô cùng tanh hôi và không có được một chút không khí hay ánh sáng mặt trời lọt vào. Cái thai phải sống trong hoàn cảnh ấy không phải chỉ một ngày, một tuần hay một tháng mà phải đến chín tháng mười ngày mới thoát ra được. Vậy quán cái bào thai bất tịnh có nghĩa là vận dụng toàn lực ý niệm để nhận chân một cách rõ ràng như thấy trước mắt cái dơ bẩn, cái bất tịnh của bào thai là chỗ ở như nhớp, hầu dẹp lòng rạo rức ham muốn tham đắm sắc thân người.

3. Quán hình tướng bất tịnh

Sau khi đưa bé chào đời, có đầy đủ giác quan để tiếp xúc với ngoại cảnh, có đủ bộ phận cần thiết để điều hòa cuộc sống thể xác của mình. Những giác quan bên ngoài và bộ phận bên trong ấy, thường bài tiết ra những chất dơ bẩn, hôi hám; do đó, ta biết rằng cái thân này không trong sạch. Ngoài ra còn chín chỗ tiết ra các chất không trong sạch như đường đại tiểu phân ra hôi thối, đường tiểu khai hôi, còn miệng nếu không súc rửa sẽ hôi dơ, hai lỗ tai tiết ra chất gọi là “cức rái”, hai lỗ mũi tiết ra chất gọi là “cức mũi” và hai con mắt tiết ra ghèn. Chín lỗ này chẳng khác gì chín "cái cống", lớn có, nhỏ có để chứa những thứ như nhớp. Khi thân xác này còn mạnh khỏe, ta có thể làm vệ sinh sạch sẽ, nhưng đến lúc bệnh hoạn già nua ta không còn làm chủ được nữa, thì những lỗ ấy tự động xuất ra, các thứ dơ bẩn ấy.

Do đó, mỗi hành giả muốn thành công và nhàm chán cái thân này, chúng ta phải thường xuyên quán tưởng để thấy sự như bẩn của nó mà ta sinh nhàm chán, nhờ vậy mà ta không tham đắm luyện ái thân này.

Nhiều người tu theo đạo Phật, muốn giác ngộ giải thoát, để chấm dứt phiền muộn khổ đau nhưng lại không chịu từ bỏ tình cảm luyện ái dục vọng. Đây là điều hết sức mâu thuẫn, một mặt thì ta tạo thêm tình cảm luyện ái, một mặt thì ta lại muốn chấm dứt khổ đau.

Nhiều người tu theo đạo Phật, muốn giác ngộ giải thoát, để chấm dứt phiền muộn khổ đau nhưng lại không chịu từ bỏ tình cảm luyến ái dục vọng. Đây là điều hết sức mâu thuẫn, một mặt thì ta tạo thêm tình cảm luyến ái, một mặt thì ta lại muốn chấm dứt khổ đau.

4. Quán tự thể bất tịnh

Vậy quán tự thể bất tịnh là quán sát cái thể chất của thân người, để nhận thấy rõ sự bất tịnh của nó như thế nào.

Về chất cứng như xương, tóc, lông, móng tay. Chất lỏng như máu, nước miếng, nước mắt. Chất sệt như mỡ, óc, tủy. Trong các chất ấy, dù cứng, hay lỏng cũng chẳng có thứ nào là trong sạch cả. Về chất cứng, như tóc của chúng ta nằm trên đầu, ai cũng quý nó hết. Nhưng nếu ta không tắm rửa gội đầu thường xuyên hoặc chải chuốt chăm sóc hằng ngày thì lâu ngày nó trở nên hôi dơ bẩn thỉu, không một ai dám đứng gần. Tóc là thứ ở nơi cao quý của con người mà còn bất tịnh như vậy, thì những thứ khác như ruột, gan, phèo phổi lại còn bất tịnh biết chừng nào?

Về chất lỏng, thì nước miếng là sạch nhất, vì nó được ở trong miệng là nơi hằng ngày được lau chùi súc rửa nhiều nhất. Thế mà lúc ra khỏi miệng, dù là của kẻ khác hay của chính mình, rủi bị dính vào mặt, vào áo, thì ta liền có thái độ và những cử chỉ tỏ rõ sự nhàm ghét ngay.

Về chất sệt, thì não là phần quan trọng và được ở trong đầu óc là nơi cao quý nhất. Nhưng thử tưởng tượng, khi chúng ta đi xe hơi chẳng hạn, rủi bị tai nạn, người ngồi bên cạnh ta bị bể đầu, não trắng như đậu hũ tung tóe vào mặt mày chúng ta, thì chắc chắn những người thiếu bình tĩnh sẽ chết giặc vì ghê tởm.

Không tham dục thì phước báu vô biên

5. Quán bất tịnh sau khi chết

Đây là thời kỳ chung cuộc của mấy mươi năm sinh tồn của thân này. Phật dạy: Thân người do bốn chất đất, nước, gió, lửa giả hợp lại mà thành, đến khi chết, xác con người phải trả về cho tứ đại. Trước hết, là hơi thở về với phong đại. Kế là hơi ấm trở về với hỏa đại. Tiếp theo là chất lỏng trong người trả về với thủy đại và cuối cùng chất cứng như thịt xương cũng trở về địa đại.

Nói một cách tổng quát từ kẻ sang đến người hèn, từ kẻ giàu đến người nghèo, từ kẻ già đến người trẻ, từ kẻ đẹp đến người xấu, ai ai đến giai đoạn chung cuộc này, cũng chỉ với một xác chết sinh thối. Nói tóm lại, mỗi hành giả phải quán sát qua năm giai đoạn bất tịnh: Nhờ vậy chúng ta thấy rõ bản chất của thân này là bất tịnh như nhớp mà không tham đắm dính mắc thân này là ta và của ta, do đó thành tựu được thân vô ngã. Ta quán thân này bất

tịnh để mỗi hành giả không bị tham đắm dính mắc vào xác thân hư giả này không thật thể, nhờ vậy ta phá được ngã chấp. Chấp thân này là mình thiệt. Sau khi thành tựu pháp quán bất tịnh, hành giả cảm thấy nhờm gớm thân này, nên nảy sinh ra tư tưởng chán chường không muốn giữ thân này lâu dài nữa. Một số thầy Tỳ kheo sau khi quán pháp bất tịnh thành công nên muốn người giết. Phật giáo hóa ở cõi trời về, thấy vắng một số thầy Tỳ kheo nên mới hỏi ngài A Nan vì sao lại thế. A Nan kể lại sự việc như thế, Phật bảo ta dạy pháp quán bất tịnh để quý thầy không luyến ái dính mắc vào sắc thân mà dễ dàng buông xả. Sau khi thành tựu pháp bất tịnh, quý thầy phải quán tịnh trở lại để nhận ra thể tính thanh tịnh sáng suốt, nương nơi mắt thì thấy biết rõ ràng không lầm lẫn, tai mũi lưỡi thân ý cũng lại như thế mà thành tựu Phật đạo. Ái có nghĩa là luyến mến yêu thương thuộc về tình cảm, dục là ham muốn thuộc về thể xác. Ái bao gồm đủ loại tình cảm: yêu, thương, nhớ, mến, ưa, ghét, giận, hờn, buồn, lo...

Dục gồm có ngũ dục hay lục dục. Ngũ dục là năm thứ ham muốn của mọi người: tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon, ngủ kỹ... Lục dục là sự ham muốn của sáu căn đối với sáu trần: mắt thích nhìn sắc đẹp, tai thích nghe âm thanh dễ chịu, mũi thích ngửi mùi thơm, lưỡi thích nếm món ngon vật lạ, thân thích xúc chạm da thịt êm ái, ý thích nghĩ tới cái gì thỏa mãn sự thèm khát và mong muốn của mình. Phần đông đa số người phụ nữ đều thích tình cảm luyến ái, đàn ông thì mong muốn ham thích một cách mạnh mẽ. Một bên cần tình ái, một bên cần tình dục, hai bên hợp lại nhau thì say mê chìm đắm trong hoan lạc.

Sắc dục cũng lại như thế, không bao giờ làm cho ta thỏa mãn, càng ân ái thì lòng dục càng tăng trưởng, càng thích thú, càng thèm khát tìm kiếm và cuối cùng không làm chủ được bản thân mà dính vào tội tà dâm, hoặc hiếp dâm. Sắc dục cũng lại như thế, không bao giờ làm cho ta thỏa mãn, càng ân ái thì lòng dục càng tăng trưởng, càng thích thú, càng thèm khát tìm kiếm và cuối cùng không làm chủ được bản thân mà dính vào tội tà dâm, hoặc hiếp dâm. Nhiều người tu theo đạo Phật, muốn giác ngộ giải thoát, để chấm dứt phiền muộn khổ đau nhưng lại không chịu từ bỏ tình cảm luyến ái dục vọng. Đây là điều hết sức mâu thuẫn, một mặt thì ta tạo thêm tình cảm luyến ái, một mặt thì ta lại muốn chấm dứt khổ đau.

Tại sao chúng ta cần phải từ bỏ ái dục? Vì ái dục là nguyên nhân dẫn chúng ta luân hồi mãi trong vòng sinh tử khổ đau.

Người Phật tử tại gia muốn từ bỏ ái dục thì phải làm sao? Chỉ cần giữ giới chung thủy một vợ một chồng với nhau và biết tiết chế trong sinh hoạt tình dục là tốt lắm rồi. Từ đó, cả hai vợ chồng cùng học đạo, hiểu đạo và trở thành bạn đạo, khuyến khích nhau tu hành để được giải thoát sinh tử, khổ đau, giống như hai vợ chồng ngài Ma Ha Ca Diếp khi xưa, lấy nhau mà không ân ái cuối cùng hai người cùng phát tâm xuất gia tu hành và chứng quả A-la-hán. Ác ma không thấy đường đi lối về

Ngoài ra, chúng ta có thể quán thêm về sự tai hại của sắc dục như liếm mật ngọt trên lưỡi dao bén, như khát uống nước muối, như chó gặm xương khô. Có người dùng dao nhúng vào lọ mật để lấy ra phết vào bánh mì, phết xong trên con dao còn dính lại chút mật, xong rồi thè lưỡi ra liếm chỗ mật còn sót lại đó. Mật tuy ngon ngọt nhưng vừa liếm xong là đứt lưỡi. Vị ngọt hưởng chưa tới một giây mà bị đau đứt lưỡi.

Như người đi trên biển, khát nước bèn múc nước biển mà uống, càng uống càng khát lại càng khô khốc cổ họng có khi chết khát vì mặn. Có người vớt cho con chó một khúc xương khô, không còn dính chút thịt nào, nhưng con chó không biết, cố gặm tới gặm lui, rách răng chảy máu, rồi nó tưởng máu đó từ miếng xương khô mà ra nên ráng gặm nữa, càng gặm càng đói, càng thèm, càng chảy máu răng.

Sắc dục cũng lại như thế, không bao giờ làm cho ta thỏa mãn, càng ân ái thì lòng dục càng tăng trưởng, càng thích thú, càng thèm khát tìm kiếm và cuối cùng không làm chủ được bản thân mà dính vào tội tà dâm, hoặc hiệp dâm. Hậu quả hiện đời là gia đình tan nát, hoặc bị tù tội, giam cầm khổ sở. Và trong đời sau có thể bị lạc đọa vào các loài súc sinh như chim sẻ, chim bồ câu chẳng hạn để thỏa mãn thú tính.

Thích Đạt Ma Phổ Giác