



# Phòng hộ sáu căn

ISSN: 2734-9195

08:05 18/01/2025

Khi một người bị sáu giác quan chi phối hoàn toàn, họ sẽ theo đuổi bất kỳ điều gì mà các giác quan thúc giục, trong suốt phần đời còn lại của mình, trừ khi họ có thể giải thoát khỏi sự trói buộc ấy.

Cảm thị về khổ đau sinh ra từ tam độc: Tham - Sân - Si, từ những dục vọng luyến ái, với tư cách là những người tu tập theo giáo lý đạo Phật, chúng ta cần quán chiếu về những nguy cơ tiềm ẩn từ sáu giác quan (lục căn).

## Theo quan điểm Phật giáo, sáu giác quan bao gồm:

Mắt (cái thấy) - Nhận thức về hình ảnh, sắc thái, và mọi thứ nhìn thấy trong thế giới vật lý.

Tai (cái nghe) - Nhận thức về âm thanh, tiếng động.

Mũi (cái ngửi) - Nhận thức về mùi hương.

Lưỡi (cái nếm) - Nhận thức về vị giác, mùi vị của đồ ăn và thức uống.

Thân (cái xúc giác) - Nhận thức về cảm giác xúc chạm, nhiệt độ, đau, và sự cứng mềm của các vật thể.

Ý (cái nghĩ) - Nhận thức qua tâm thức, các suy nghĩ, cảm xúc, ký ức và các đối tượng tâm lý như tham, sân, si.



Ảnh sưu tầm

Tất cả sáu giác quan này là nguồn gốc của sự tiếp xúc, tạo ra cảm giác và những phản ứng tâm lý, từ đó có thể sinh ra sự bám víu, tham ái, sân hận và si mê, dẫn đến khổ đau. Chính vì vậy, việc bảo vệ và làm chủ các giác quan là một phần quan trọng trong con đường tu tập, giúp giảm bớt sự mê lầm và duy trì sự tỉnh thức, tránh rơi vào sự chi phối của các dục vọng do giác quan nhận định.

Tôi muốn bắt đầu bằng cách trích dẫn một đoạn đối thoại ít được biết đến, được Bhikkhu Bodhi dịch và đưa vào tác phẩm "*In the Buddha's Words*" (Những lời của đức Phật, Nhà xuất bản Wisdom, 2005). Trong Kinh Trung Bộ 75, đức Phật đã giảng thuyết về chàm bầy của thú vui nhục dục:

*"... Trước đây, khi sống trong cung điện, ta đã tìm kiếm và tận hưởng năm loại khoái lạc giác quan: khoái lạc từ những hình sắc mà mắt nhận thức; khoái lạc từ âm thanh mà tai nghe được; khoái lạc từ mùi hương mà mũi ngửi được; khoái lạc từ vị giác mà lưỡi nếm được; khoái lạc từ cảm giác xúc chạm mà thân thể cảm nhận được. Tất cả những cảm thọ này gắn liền với sự khao khát, mong muốn, và sự dễ chịu do các dục lạc và kích thích giác quan mang lại. Ta đã sở hữu ba cung điện: một dành cho mùa mưa, một cho mùa đông và một cho mùa hè. Trong suốt bốn tháng mùa mưa, ta sống trong cung điện mùa mưa, tận hưởng âm nhạc, và không có nhạc công nam nào, ta không hề xuống các cung điện thấp hơn.*

*Nhưng rồi, sau khi hiểu rõ sự thật về nguồn gốc, sự chấm dứt của dục lạc, về sự thỏa mãn, sự nguy hiểm và con đường thoát khỏi chúng, ta đã từ bỏ mọi ham muốn dục lạc, ta đã loại bỏ mọi khao khát dục vọng, và sống mà không dính mắc vào những khoái lạc, với một tâm trí an tĩnh, thanh thản. Ta nhìn thấy những người khác bị cuốn vào ham muốn dục lạc, bị nuốt chửng bởi chúng, bị thiêu đốt bởi cơn khát dục vọng, chìm đắm trong các khoái lạc, nhưng ta không cảm thấy ghen tị với họ, cũng không tìm thấy sự vui thích trong đó. Tại sao vậy? Bởi vì ta đã tìm thấy một niềm vui vượt xa các dục lạc, vượt qua các trạng thái bất thiện, và vượt qua cả hạnh phúc của các cõi trời. Vì ta tìm thấy niềm vui trong đó, ta không cảm thấy ghen tị với những người ham đắm dục lạc, cũng không tìm thấy sự vui thích trong chúng."*

Đoạn kinh văn này mô tả một quá trình tu tập, từ việc sống trong thế giới của các dục lạc, mà các dục lạc này đến từ những cảm thọ do các giác quan mang lại, đến việc giác ngộ và giải thoát khỏi sự thống trị của chúng.

Đức Phật chỉ ra rằng hạnh phúc chân thật không phải là sự thỏa mãn tạm bợ từ các khoái lạc, mà là sự an lạc từ việc chiến thắng dục vọng, sống với tâm tĩnh lặng, thoát khỏi sự mê lầm của giác quan.

Điều này nhấn mạnh rằng có một trạng thái an lạc vượt trên sự thỏa mãn tạm bợ của dục vọng. Nếu không phải vì trải nghiệm này, thì giáo lý của đức Phật và sự tồn tại của tăng đoàn đã không thể bền vững. Khi một vị thầy thực sự trải nghiệm những trạng thái cao quý hơn nhờ vào thực hành giáo lý kiên trì và tinh tấn, người ấy sẽ tự nhiên không còn bị lôi cuốn bởi những dục vọng, tham sân si.

Như Hòa thượng Sri Rahula Ampitiya thường nói: "*Miễn là có những người tu sĩ thực hành Đạo pháp đúng như cách đức Phật đã dạy, Phật giáo sẽ không bao giờ lụi tàn.*"



Thiền sư Ajahn Chah - Ảnh buddhistdoor.net

Thầy Ajahn Chah, một vị thiền sư người Thái, đã từng hỏi các đệ tử của mình một câu hỏi gợi mở dựa trên các văn bản Pali, để khuyến khích sự chiêm nghiệm sâu sắc hơn về bản chất của giác quan và tâm thức.

*"Chúng ta đặt một câu hỏi, mùi nào là nguy hiểm nhất?"*

Các thầy tu đều trầm mặc, không biết phải đáp thế nào.

Ajahn Chah mỉm cười và nói: *"Hãy để chúng ta hỏi lại câu đó ở đây, ngay bây giờ. Mùi nào là mùi nguy hiểm nhất? Có ai biết không?"*

Sau đó, Ngài tiết lộ: *"Đó là mùi của một người phụ nữ."*

*"Vậy tại sao lại như vậy?"* Ajahn Chah tiếp tục, *"Câu hỏi này chắc chắn sẽ khiến mọi người suy ngẫm, phải không? Có ai muốn chia sẻ không? À, tôi nghĩ rằng chúng ta đều đã hiểu."*

*"Và âm thanh nào là nguy hiểm nhất?"* Ngài hỏi tiếp. *"Là âm thanh quyến rũ từ giọng nói của một người phụ nữ, và một lần nữa, chúng ta không cần giải thích lý do tại sao."*

*"Vậy còn cảnh sắc nào là nguy hiểm nhất?"* - *"Đó là cái nhìn đầy hấp dẫn và lôi cuốn của một người phụ nữ."*

"Vị nào là nguy hiểm nhất?" Ngài tiếp tục. "Có phải là vị ngọt từ môi của một người phụ nữ không? Thôi, chúng ta sẽ không bàn về chuyện này ở đây."

"Vậy suy nghĩ nào là nguy hiểm nhất trong mối liên hệ này?" Ajahn Chah hỏi và trả lời "Có phải là suy nghĩ về một người phụ nữ xinh đẹp, một người mà bạn mơ ước yêu thương, chăm sóc và lo lắng, nghĩ rằng cô ấy sẽ làm tất cả những gì bạn muốn trong suốt cuộc đời mình?"

Ngài nhấn mạnh rằng: "Phụ nữ có thể cho rằng câu hỏi này không áp dụng với họ vì họ không phải là các thầy tu, nhưng cũng có thể có những người sẽ nói rằng mùi hương nguy hiểm nhất chính là mùi hương trên cơ thể của người đàn ông mà họ yêu thương và khát khao."



Ảnh sưu tầm

Hãy xét đến một phép so sánh trong các văn bản, trong đó ẩn dụ hình ảnh của đầu một người đàn ông được ví như một ngôi nhà có sáu cửa. Để ngôi nhà được bảo vệ an toàn, mỗi cửa phải được canh giữ cẩn thận mọi lúc, để không có kẻ trộm nào có thể xâm nhập vào bên trong.

Ẩn dụ này mang ý nghĩa rằng mỗi người cần phải bảo vệ mình khỏi việc trở thành nạn nhân của những mưu mẹo và thủ đoạn của sáu giác quan. Sáu cửa này chính là mũi, tai, mắt, miệng, xúc giác và những ham muốn phát sinh từ tâm thức là giác quan thứ sáu. Khi các cửa này được mở ra, các giác quan có thể trở nên hỗn loạn và không kiểm soát, làm cho tất cả các cảm nhận đổ vào tâm thức, khiến cho người đó không còn khả năng tự phòng vệ, dễ dàng bị tấn

công và bị cuốn theo những cảm giác hỗn loạn, lấn át và nghiền nát phần tâm trí có kỷ luật, giống như bầy gia súc dẫm lên nhau.

Khi một người bị sáu giác quan chi phối hoàn toàn, họ sẽ theo đuổi bất kỳ điều gì mà các giác quan thúc giục, trong suốt phần đời còn lại của mình, trừ khi họ có thể giải thoát khỏi sự trói buộc ấy. Mỗi chúng ta đều có nguy cơ bị cuốn vào mê hoặc của các giác quan, và vì vậy, chúng ta cần phải luôn tỉnh thức và duy trì năng lượng đầy tích cực, tỉnh thức, tỉnh giác để bảo vệ các giác quan và tâm thức khỏi những kẻ xâm lấn.

Một điểm quan trọng khác mà chúng ta cần nhớ là giác quan thứ sáu của tâm thức, đây là tiếng nói của tâm trí, chúng luôn tìm kiếm những đối tượng của dục vọng, ảo tưởng để chiếm hữu và điều khiển trí não ta. Hạt mầm của sự tham ái có sẵn trong tâm luôn khao khát tiêu thụ bất cứ thứ gì để thỏa mãn cơn đói không bao giờ dứt, tìm kiếm những đối tượng của sự ham muốn và ký ức do các giác quan đem lại, mặc dù chúng chỉ tồn tại trong tâm thức như những ảo tưởng, ngay cả khi không có tác động từ bên ngoài.

Điều này tác động đến bạn như thế nào? Liệu bạn đã bảo vệ tốt tâm thức của mình khỏi những ảnh hưởng từ các giác quan? Liệu hạt mầm của sự thèm khát trong tâm trí có thể chiến thắng và chinh phục bạn?

### **Tài liệu tham khảo**

Bhikkhu Bodhi. 2005. Trong lời Phật: Tuyển tập các bài Thuyết Pháp từ Kinh điển Pali. Boston, MA: Nhà xuất bản Wisdom.

Chuyển ngữ: **Liên Tịnh**

Nguồn: [buddhistdoor.net](http://buddhistdoor.net)