Huong vi Phap Bao - 06

Hương Vị Pháp Bảo

Huong vi Phap Bao - 06

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Hương Vị Pháp Bảo

Thiền sư U Silananda

(6)

Hạnh Thu Thúc

H ôm nay Sư sẽ giảng về hạnh thu thúc. Thật sự không mấy ai thích hành hạnh thu túc. Dù vậy, thường ta vẫn tự kiềm chế, giữ gìn trong rất nhiều trường hợp vì đó là một điều kiện rất cần thiết giữ cho xã hội có trật tự và nề nếp. Ví dụ, người dân xứ nào phải theo luật lệ của xứ đó. Luật lệ là gì? Chẳng qua là những qui ước hoặc điều lệ phải tuân theo. Phần đông ai cũng không thích luật lệ nhưng vẫn tuân hành vì nếu không bản thân bị thiệt hại hoặc gặp rắc rối với luật pháp.

Ví dụ không lấy của cải người khác bằng sức mạnh hoặc bằng trộm cướp là một hình thức thu thúc. Nhiều khi ta phải tự chế không làm hại người khác vì chính ta cũng không muốn ai xâm phạm của cải và đồ vật của mình. Sự kiềm chế được thấy rõ ràng nhất khi chúng ta lái xe không quá tốc độ mà chính quyền đã đặt ra. Nếu lái nhanh hơn sẽ bị phạt hay dù rất vội vàng đến một nơi nào đó nhưng thấy đèn đỏ ta cũng phải ngừng xe lại, nếu không, sẽ bị phạt hoặc gây tai nạn. Sự kềm chế này có được là vì chúng ta thấy rõ sự nguy hiểm trước mắt.

Cũng vậy, khi ngồi trên xe, ta phải buộc dây an toàn. Mặc dầu dây an toàn hạn chế các cử động nhưng đề phòng cho người trong xe khỏi bị thương khi gặp tai nạn. Trong công việc cũng vậy, mặc dầu trong tâm ta muốn đi trễ về sớm nhưng biết sợ những hậu quả không hay nên phải cố gắng đúng giờ. Ví dụ khác khi dùng thực phẩm, chúng ta cũng phải tự chế rất nhiều. Một người có bệnh tiểu đường hoặc cao máu v.v... phải tránh những món tuy thích khẩu nhưng có hại cho tình trạng sức khỏe vì biết rằng nhờ kiêng cữ, bệnh sẽ bớt. Như vậy trong đời sống hằng ngày chúng ta luôn luôn có những sự tự khắc phục nầy.

Khi chúng ta hành thiền thì sự tự chế nầy lại trở nên quan trọng hơn nữa. Đức Phật dạy năm loại thu thúc trích từ trong kinh đoạn nầy một ít và đoạn kia một ít. Theo Phạn ngữ, thu thúc là "samvara" còn có nghĩa khác là "bảo ve"ả, tức là bảo vệ mình đối với những người khác.

1. Thu thúc qua sự giữ gìn Giới luật:

Patimoka ở đây là những giới luật dành cho các tỳ kheo (227 giới) cũng như các tỳ kheo ni (371 giới). Chữ "patimoka samvara" gồm có hai phần: "patimoka" và "samvara". Thông thường Phạn ngữ hay có chữ đôi như vậy thì một chữ có nghĩa chính và chữ kia

có nghĩa phụ. Có lúc hai chữ đồng nghĩa như nhau. Trong chữ "patimoka samvara" hai chữ có nghĩa như nhau, đó là sự thu thúc, tự kiềm chế. Về ý thì chúng ta nên hiểu "patimoka samvara" ở đây là sự thu thúc qua sự gìn giữ những điều luật trong "patimoka".

Nói về sự thu thúc qua giới bổn của chư tăng thì đức Phật có dạy như sau: "- ở đây người tỳ kheo an trú trong những điều luật của giới bổn. Người nầy có tư cách đúng đắn, chỉ lui tới những nơi thích hợp. Người nầy thấy trong những cái lỗi nhỏ nhất có sự nguy hiểm lớn lao. Và như vậy vị tỳ kheo tự rèn luyện tu tập của mình bằng cách giữ gìn điều luật trong giới bổn".

Sự tự chế qua điều luật của chư tăng trên đây là dành riêng cho các sư. Đối với cư sĩ thì giới là "Sila", là thu thúc qua năm hay tám giới mà chúng ta đã thọ nhận. Vậy khi một người cư sĩ xin giữ 8 giới hoặc 5 giới là phát tâm hành trì sự tự chế qua giới đức. Giới lúc nào cũng có nghĩa là thu thúc, tránh giữ, kềm chế. Khi nói tránh giữ không sát sanh, câu nầy có ý nghĩa tiêu cực. Đổi thành nghĩa tích cực: "Tôi muốn giữ hạnh Từ Bi", câu không còn là giới nữa. Như chúng ta biết tâm Từ hay tâm Bi không phải là giới, mà là sự rèn luyện tâm (bhavana). Đây là một điều rất quan trọng. Nhiều người muốn tránh câu: "Tôi muốn tránh giữ không trộm cắp, muốn lấy vật người ta không cho" thành câu "Tôi nguyện sẽ có tâm rộng lượng và cúng dường bố thí". Như vậy thì nó không còn là một giới nữa. Vì vậy nên sư nghĩ khi chúng ta xin giới ra sao thì chúng ta nên giữ đúng như vậy.

2. Thu thúc qua Chánh niệm:

Phạn ngữ "Satisamvar", gồm hai chữ nhưng chỉ chung một nghĩa, đó là chánh niệm . Khi ta có chánh niệm trong tâm thì ta được bảo vệ vì lúc đó không có tâm sở bất thiện nào có thể xen vào tâm ta được. Sự hành thiền bằng chánh niệm nầy cũng được gọi là thu thúc, gồm có sự thu thúc của sáu giác quan: 5 giác quan cộng với tâm là 6 (theo Phật pháp thì tâm là một giác quan). Sự thu thúc qua chánh niệm được ghi lại trong kinh điển như sau: Khi thấy một vật thì ta không nắm lấy cái tướng chung hay là những tướng riêng (chi tiết) của vật thấy, và ta không để cho tâm lơ là, thất niệm, nếu không thì các tâm bất thiện như tham ái, phiền não sẽ len vào. Giữ nhãn căn một cách cẩn thận bằng chánh niệm là thu thúc qua sự thấy. Khi mắt thấy một vật, người ấy không lấy cái tướng chung của vật. Ví dụ như không có kết luận đấy là một người đàn ông hay là đàn bà. Và không nắm cái tướng riêng (chi tiết) của vật mình thấy, tức là không để ý bàn tay hoặc con mắt người ấy đẹp xấu ra sao.

Một thiền sinh không giữ gìn tâm, khi thấy một vật mà bắt vào chi tiết là làm cho các tâm sở bất thiện sanh khởi, và khi tham ái sân hận sanh khởi thì chắc chắn hậu quả khổ đau của chúng sẽ đi theo.

Mục đích của hành thiền là không cho tham ái sân hận sanh khởi khi chúng ta đối diện vào một đối tượng nào. Vậy thì các sư cũng như các thiền sinh thường được khuyên dạy khi thấy một vật, ta không nắm cái tướng của vật đó. Phương pháp nầy cũng giống như phương pháp mà đức Phật dạy cho hai người Phật tử trong hai bài kinh khác

nhau: hễ thấy cái gì thì biết cái thấy mà thôi, hễ nghe cái gì thì biết cái nghe mà thôi . Nếu một người có thể ngừng ở sự thấy cái sự nghe thì tâm bất thiện sẽ không có cơ hội để lẻn vào tâm mình. Làm thế nào để không nắm cái tướng, cái chi tiết, làm thế nào để chúng ta ngừng ngay sự thấy mà không đi tới?. Câu trả lời là qua sự hành Thiền Minh sát. Chỉ có giữ chánh niệm thì chúng ta mới có thể tránh được không nắm cái tướng của đối tượng hoặc là không để ý đến chi tiết của đối tượng. Thường Sư dạy khi hành thiền ta chỉ ghi nhận đối tượng và không thêm bớt gì, hoặc là chúng ta chỉ có sự chú ý đơn thuần đến đối tượng mà thôi. Khi ta thấy sự ngừng ngay sự thấy, nghe âm thanh ngừng ngay sự nghe bằng cách ghi nhận "thấy, thấy" hay "nghe, nghe". Đó là lúc ta đang hành trì sự thu thúc bằng chánh niệm. Chánh niệm chính là sự tự chế lục căn.

Vậy câu trên cũng được áp dụng với những đối tượng khác. Khi có một mùi hương chúng ta dừng ngay ở sự ngửi. Khi có một vị chúng ta dừng ngay ở sự nếm. Khi có sự đụng chạm chúng ta chỉ dừng ở nơi xúc chạm đó mà thôi. Khi suy nghĩ vừsa sanh khởi trong tâm, chúng ta chỉ dừng nơi sự suy nghĩ. Chúng ta không đi thêm, không đi tới để bắt giữ cái tướng hoặc là các chi tiết của chúng. Như vậy chúng ta mới tránh không cho tâm bất thiện sanh khởi.

3. Thu thúc qua Trí tuệ:

Trí tuệ đây là sự hiểu biết. Sự hiểu biết chính nó là sự thu thúc. Trí tuệ ở đây được Chú giải giảng nghĩa thêm, là sự hiểu biết có tận diệt được ô nhiễm. Người hành thiền minh sát phát triển tâm định có thể quan sát thấu suốt vào bản chất của sự vật. Khi thiền tập viên mãn người nầy chứng nghiệm được Niết bàn. Ngay giây phút người nầy Giác ngộ thì tất cả những ô nhiễm trong tâm cũng được tận diệt. Sự hiểu biết sanh khởi qua tâm thánh đạo nầy gọi là trí tuệ. Vậy hạnh thu thúc qua trí tuệ nầy là một hình thức cao thượng hơn tất cả các hạnh thu thúc. Trong Thanh Tịnh Đạo có ghi thêm là khi thọ dụng tứ vật dụng với sự suy nghiệm chín chắn cũng được xem là một thu thúc qua trí tuệ. Các sư thường được dạy khi mặc một cái y hay là dùng một thực phẩm thì phải suy nghiệm về cái y hoặc về thức ăn mới tránh được sự tham ái hoặc là sân hận ghét bỏ đối với tứ vật dụng.

Trong cuốn Suttanipata (Kinh Tập) có một câu kệ nói đến sự thu thúc qua trí tuệ như sau: "Nầy Agita, dòng đời đang tuôn chảy được chận đứng bởi chánh niệm. Như Lai dạy rằng, sự kềm chế được dòng nước lũ nầy, là do trí tuệ". Dòng đời, ý muốn nói sự ô nhiễm. Chánh niệm chận đứng sự ô nhiễm. Ngăn chận dòng nước lũ bằng trí tuệ ở đây là sự tận diệt ô nhiễm thành công được là do người đó có sự hiểu biết đúng đắn. Qua câu kệ trên đức Phật diễn tả sự thu thúc bằng trí tuệ. Khi hành thiền minh sát chúng ta có chánh niệm lên trên đối tượng đang sanh khởi ngay trong giây phút hiện tại. Qua hành trì ta phát triển tâm định và khi tâm định được phát triển một cách tốt đẹp vững vàng thì lúc đó ta có thể thấy đối tượng một cách rõ ràng. Thấy được là chúng sanh và diệt, chúng là vô thường và chúng là khổ đau vì bị áp chế bởi định luật sanh diệt nầy. Thấy được bản chất sanh diệt ở đấy, đó là trí tuệ, là sự hiểu biết. Chính nhờ hiểu biết nầy mà người thiền sinh có thể từ bỏ được khái niệm về sự thường còn hoặc về sự hạnh phúc. Sự từ bỏ này mới chỉ là tạm thời trong khi hành thiền thôi chứ chưa là sự

từ bỏ hoàn toàn. Do đó mà trong khi chúng ta hành thiền minh sát thì chúng ta cũng đang hành trì sự thu thúc với trí tuệ.

4. Thu thúc thứ tư là hạnh Nhẫn nhục (khantisanvara):

Khanti có nghĩa là để một cái gì đó ở trên mình, hoặc là chịu đựng mang cái vật đo,ù ngụ ý chịu sự nhẫn nhục bằng cách tự kềm chế. Các Sư vẫn được rèn luyện và cố gắng hành trì hạnh kiên nhẫn nầy. Trong kinh điển có ghi lại cách hành trì kiên nhẫn như sau. Một tỳ kheo suy niệm một cách đúng đắn sẽ chịu đựng cái nóng cũng như cái lạnh, cái đói và khát, nắng gió, muỗi mòng, rắn rít... Vị nầy sẽ chịu đựng lời nói không hay không tốt, những câu xua đuổi, chịu đựng những cảm giác đau đớn sắc bén, cái đau làm người ta khổ tâm, cái đau có thể nguy hiểm tánh mạng. Tất cả mọi người đều phải nên vun bồi hạnh kiên nhẫn nầy vì nó rất quan trọng. Nếu không có tâm kham nhẫn thì chúng ta không thể nào hành thiền một cách tốt đẹp. Khí hậu có lúc nóng lúc lạnh, chúng ta phải cố gắng chịu đựng đừng để cho tâm bị bực bội. Hoặc là khi hành thiền có thể bị đói hay khát chúng ta phải cố gắng, kham nhẫn với nó. Đối với muỗi mòng cũng vậy, nhất ở những miền quê. Có một dịp nọ Sư có khóa thiền ở Grace Vallet, ở đấy có nhiều muỗi. Các thiền sinh bỏ mùng và khi nào mùng thì muỗi bay vào cắn trong khi mình ngồi trong mùng. Lúc đó chỉ có cách thì mình hãy kiên nhẫn để chịu đựng mà thôi. Cũng vậy, ta phải tập nhẫn nhục đối với những lời nói cộc cằn, thô tháo... Khi hành thiền thấy có sự đau trong thân thì tâm muốn đứng dậy để bớt đau, nhưng ta phải kiên trì tiếp tục ngồi và cứ niệm lên trên cái đau đó. Khi niệm như vậy là chúng ta đang tự thu thúc qua hạnh kiên nhẫn.

Kiên nhẫn là một hạnh rất quan trọng mà thiền sinh phải trau giồi. Ở Miến Điện có câu "Kiên nhẫn đưa đến Niết Bàn". Có kiên nhẫn mới chịu đựng nhiều điều kiện không thuận lợi. Nhờ vậy chúng ta tránh được tâm bất thiện, nhất là tâm sân hận. Khi tránh được sự sân hận thì tâm chúng ta được giải thoát, từ đó, nó tạo nên những phước báu, những điều thiện lành. Sự việc chúng ta chịu đựng sự trống lạnh, muỗi mòng, v.v..., đó là một hạnh lành giúp chúng ta tránh sân hận, tránh ô nhiễm trong tâm, nhất là đối với cảm giác đau đớn, không dễ chịu, sanh khởi trong thân tâm chúng ta khi hành thiền.

Sư muốn quý vị lưu ý danh từ Phạn ngữ "khantisamvara" (kềm chế qua sự kiên nhẫn) nầy. Đây không phải hai danh từ riêng biệt, khanti và samvara nghĩa là kềm chế và kiên nhẫn mà phải hiểu rằng sự kềm chế được thể hiện bằng đức kiên nhẫn. Hòa thượng Mahasi hay dùng chữ nầy để khuyến khích thiền sinh vun bồi hạnh nhẫn nhục.

5. Thu thúc qua sự Tinh tấn (Viriya Samvara):

Tự chế trong sức tinh cần là khi chúng ta dùng tinh tấn để giữ không cho những tâm bất thiện sanh khởi và loại bỏ những tâm bất thiện nào đã sanh khởi. Phật dạy về loại thu thúc này như sau: "- ở đây vị tỳ kheo suy niệm một cách đúng đắn không để cho một ý nghĩa tham ái sanh khởi. Khi nếu nó đã sanh khởi vị tỳ kheo nầy sẽ từ bỏ nó, sẽ dời nó ra khỏi tâm mình, sẽ tận diệt nó. Vị tỳ kheo nầy không để cho ý nghĩ sân hận sanh khởi. Nếu đã có, vị nầy cũng sẽ loại bỏ nó. Và cũng vậy với ý nghĩ ác độc, vị nầy sẽ cố gắng bỏ nó đi, dời nó ra khỏi tâm mình và tận diệt chúng". Nói rằng loại bỏ đi ý khi ý

nghĩ nầy vừa sanh khởi có nghĩa là khi những ý nghĩ vừa sanh khởi thì vị nầy biết là có sự sanh khởi như vậy và cố gắng từ bỏ chúng. Vị nầy cần có sự cố gắng giữ chánh niệm trên sự bất thiện đó để ghi nhận sự bất thiện đó, nên ở đây tinh tấn rất cần thiết cho chánh niệm.

Trong một bài kinh khác, đức Phật có dạy về sự thu thúc qua sự cố gắng tinh tấn như sau:

"- Nếu một người, một vị tỳ kheo khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm khi còn đang thức mà có một ý nghĩ tham ái hay sân hận sanh khởi nhưng vị nầy chứa giữ nó, không từ bỏ nó, không làm cho nó chấm dứt thì vị nầy không có tâm xấu hổ điều bất thiện, không có sự cố gắng tinh tấn. Vị nầy làm biếng dể duôi thiếu tinh tấn. Và nếu một vị tỳ kheo khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang thức mà có một ý nghĩ tham ái sân hận sanh khởi, vị nầy không chấp chứa ý nghĩ nó, cố gắng từ bỏ nó, vất nó ra khỏi tâm mình. Vị tỳ kheo đó biết an trú trong hạnh sự biết xấu hổ điều bất thiện, là một người có sự cố gắng tinh tấn, một người có tâm quyết chí."

Chúng ta hãy xem lại sau một ngày hành thiền như ngày hôm nay, thì chúng ta đã hành trì được những loại thu thúc nào? Trước hết là chúng ta có sự thu thúc qua giới, qua chánh niệm, và qua trí tuệ, qua sự hiểu biết. Ví dụ khi ta thấy được sự sanh diệt của đối tượng đang quan sát, và chúng ta hiểu bản chất vô thường của đối tượng thì chúng ta có thể nói là chúng ta có sự kềm chế qua trí tuệ. Khi chúng ta cảm thấy đau trong thân nhưng chúng ta cố gắng vẫn tiếp tục ngồi thiền không đứng dậy. Đó là sự thu thúc qua kiên nhẫn. Chúng ta có thu thúc qua tinh tấn, vì nếu không thì chúng ta đã không hành thiền rồi. Vậy khi chúng ta hành thiền minh sát là chúng ta hành trì đủ năm sự thu thúc. Và chính năm sự kềm chế nầy sẽ đưa chúng ta đến mức tận diệt mọi ô nhiễm trong tâm.

Sư mong rằng chúng ta sẽ luôn cố gắng hành trì năm sự thu thúc kể trên cho đến mức viên mãn. Lúc đó mọi khổ đau sẽ được chấm dứt ngay trong kiếp sống nầy.

SADHU! SADHU! SADHU!

NLTV 25-10-1998

[Chương trước][Mục lục][Chương kế]

[Thư
Mục chính]
Last
updated: 08-06-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.