

Thu Thúc Lục Căn

Khi mắt nhìn một vật chúng ta sẽ thấy vật đó to hay nhỏ, xanh hay vàng, tròn hay vuông v.v. thì tâm liền xao động và trí liền tưởng tượng, so sánh, đánh giá và có thái độ phản ứng với vật đó ngay. Như khi nhìn lửa chúng ta biết lửa nóng, lửa màu đỏ, lửa để nấu nướng..., nhìn dòng nước chảy, nhìn ly nước, ta biết được tính chất uyển chuyển của nước.

Xa hơn nữa, lắm khi mắt chúng ta không nhìn thấy nhưng tâm ta nghĩ đến một vật gì đó. Tâm vừa nghĩ đến đối tượng thì tâm thức liền tưởng ngay đến hình tướng, màu sắc, độ lớn và tính chất của đối tượng ấy. Không nhìn thấy vật, óc ta có thể tưởng tượng được hay hình dung được vật ấy nhờ hồi tưởng hay hoài niệm. Khi giác quan bị kích thích bởi một đối tượng ngoại giới, một vật hay một hiện tượng, mỗi người có một nhận xét, phán đoán hay liên tưởng khác nhau. Như khi tai nghe một âm thanh, dầu có thấy vật hay không ta vẫn đoán được một cách tương đối vật phát ra âm thanh đó. Chẳng hạn khi nghe tiếng chuông, ta liền tưởng đến một cái chuông, một cái dùi chuông đang đưa lên đánh, một cánh tay cầm dùi chuông, một người đang đánh chuông rồi đến cái chuông được treo lên một giá gỗ, bên góc chùa hay tại gác chuông. Nhưng tùy theo mỗi người, khi tâm tiếp nhận đối tượng, phản ứng tâm lý không hoàn toàn giống nhau.

Nhìn một người đang ngồi yên lặng, mắt đắm đắm hướng về một phía, ta không đoán được người ấy đang nghĩ gì, họ đang mơ mộng hay đang tư tưởng. Có thể dầu óc họ đang chứa những hình ảnh, vụt biến, vụt hiện, xếp đặt phức tạp, nhiều lúc chỉ là ảo tưởng, như nhìn thấy người chết trở về, thấy mình có cánh bay bổng lên không.

Trên thực tế, những hình ảnh hiện lên trên “màn bạc tâm giới” được xếp đặt theo thứ tự trước sau... hình ảnh sau kế tiếp hình ảnh trước và thường sự kiện trước tạo điều kiện cho những sự kiện kế tiếp để diễn biến, tiếp nối liên tục tạo thành dòng hiện tượng tâm hay tiến trình tâm. Như lúc chúng ta đang suy nghĩ

xem việc gì cần làm trước, việc gì sẽ làm sau, tiên liệu những trở ngại, những khó khăn sẽ gặp phải, và những biện pháp giải quyết như thế nào...

Chỉ trong một phút, một giây, một điểm nhỏ của thời gian, tư tưởng đã tạo nên, đã hủy diệt biết bao hình ảnh. Theo Abhidhamma thì tốc độ của tư tưởng 16 lần nhanh hơn tốc độ biến đổi của vật chất. Khi mắt thấy một hình sắc, tai nghe một tiếng động, mũi ngửi một mùi hương, lưỡi nếm một vị, thân tiếp nhận một vật thể, thì biết bao hình ảnh, bao cảm xúc sẽ hiện đến, sẽ biến mất. Nhiều khi cả một chuỗi dài thời gian hiện ra trong nháy mắt. Một loạt sự kiện liên tục và phức tạp đầy màu sắc linh động chỉ thu gọn trong một tích tắc, trong một cái nhìn, một sự tiếp xúc nhẹ nhàng mau chóng.

Khi lục căn tiếp xúc với lục trần, tức là khi: Mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân đụng chạm và ý suy nghĩ thì tâm ta đã phản ứng với những cảm xúc, hay những thái độ tâm lý như: giận hờn, thương yêu, ghét bỏ... Tất cả những cảm xúc đó sẽ dẫn chúng sanh đến cảnh giới thích ứng tùy theo tính chất thiện ác, đúng sai. Bởi vậy, thu thúc lục căn là một trong “tứ thanh tịnh giới” mà vị tỳ kheo phải vâng giữ. Thu thúc ở đây không có nghĩa là nhắm mắt, bưng tai, ngồi một chỗ không tiếp xúc với ai, mà chính là đừng để ngoại cảnh chi phối mình, đừng quá quyến luyến và say mê lục trần.

Pháp thu thúc bao gồm cả hai cái nhìn, cái nhìn phân tích và cái nhìn không phân tích. Lúc nào ta nên nhìn với cặp mắt phân tích và khi nào nên nhìn bằng cặp mắt dừng dung.

Đức Phật chú trọng nhất cái tâm của chúng sanh. Địa ngục hay thiên đàng, trầm luân hay giải thoát đều do tâm. Nhưng cái gì khiến cho tâm xao động? Chính lục căn tiếp xúc với lục trần, khiến cho ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức có cơ hiện khởi. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân tiếp xúc, tâm nghĩ đến điều gì thì liền lúc ấy ngũ uẩn cũng khởi sanh rồi chấm dứt. Tâm tựa vào lục căn để nhận biết lục trần và

phát hiện qua ngũ uẩn, mà ngũ uẩn vừa hiện lên lại vừa biến mất ngay, do đó tâm không lúc nào đứng yên. Cứ mỗi giây phút biết bao nhiêu tư tưởng sinh lên rồi bị hủy diệt.

Tham, sân, si tiêu biểu cho ba cảm xúc bất thiện của con người cũng phát sinh theo sáu căn. Chẳng hạn khi mắt nhìn thấy một hình sắc nếu có sự ưa thích sẽ phát sinh tâm tham, nếu không vừa lòng sẽ phát sinh tâm sân và khi không biết được bản chất hay thực tướng của hình sắc ta sẽ phát sinh tâm si. Bởi vậy, khi nhìn một vật, nghe một âm thanh... ta nên thu nhận bằng cái nhìn bình thản, khách quan và sáng suốt giống như tấm gương trong sáng phản ánh một cách trung thực mà không bị đối tượng lôi cuốn. Sở dĩ Đức Phật dạy chư vị tỳ kheo không nên tiếp nhận đối tượng với phán đoán chủ quan tùy tình cảm, là để cho tâm các vị ấy không khởi theo các vọng niệm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến v.v.

Nhưng bên cạnh cái nhìn khái quát chúng ta cần có cái nhìn sâu sắc hơn, cái nhìn vi tế minh bạch với tâm không xao động. Về phương diện đối tượng, chúng ta biết rằng mọi vật sinh ra đều sẵn chứa mầm mống hủy diệt. Về phương diện chủ thể, khi lục căn tiếp xúc với lục trần hãy quan sát minh bạch các phản ứng tâm lý để khám phá xem đâu là thiện, đâu là bất thiện để thu thúc lục căn thanh tịnh. Nhưng làm thế nào để ngăn ngừa được bất thiện pháp phát sinh khi lục căn tiếp xúc với lục trần?

1. Thực hành bốn pháp tinh tấn (Tứ chánh cần)

a) Tinh tấn ngăn ngừa bất thiện pháp chưa phát sinh trong tâm (samvara padhāna)

b) Tinh tấn loại trừ bất thiện pháp đã phát sanh trong tâm (pahāna padhāna)

c) Tinh tấn sinh khởi những thiện pháp chưa có (bhāvanā padhāna).

d) Tinh tấn duy trì và phát triển những thiện tâm đã có (anurakkhana padhāna)

2. Tiết chế trong ăn uống, ngủ nghỉ, nói năng

Đức Phật thường dạy các vị tỳ kheo nên tiết độ trong ẩm thực, không dùng vật thực phi thời, không dùng no, không ăn vội. Để cho tâm bớt si mê hôn trầm, mỗi ngày chỉ nên ngủ vừa phải, thay vào đó nên tọa thiền, kinh hành để phát huy định tuệ. Không nói nhiều, khi nói cần có đủ các yếu tố: chân thật, dịu dàng, hữu ích, hợp thời, đúng chỗ, từ ái, bi mẫn.

3. Phòng hộ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý

Cẩn thận không để cho tâm phan duyên theo trần cảnh qua các căn thức vì một tâm không khéo tác ý thì các căn sẽ trở thành phương tiện cho tâm buông lung thao túng. Để tránh tình trạng đó, trước hết phải biết thận trọng khi căn tiếp xúc với trần, đừng để các ác, bất thiện pháp sinh khởi. Tốt nhất là nếu căn nên tránh những tiếp xúc căn trần nào đưa đến bất an, nhiệt não cho mình và người.

4. Khoan thai, thư thả

Vội vàng, hấp tấp, nôn nóng là thái độ “dục tốc bất đạt” dễ đưa đến căng thẳng, vấp vấp, tiêu hao năng lực, nản chí và bỏ cuộc nửa chừng, kết quả là gia tăng bức tức, nóng giận và phiền não khổ đau. Tập khoan thai thư thả trong đi, đứng, ngồi, nằm và mọi hành vi cử chỉ là cách làm cho tâm trở nên lắng dịu, sáng suốt và nhờ vậy sẽ mau chóng phục hồi năng lực. Người hành thiền vipassanā thường có hành vi cử chỉ thông thả, chậm rãi không phải vì họ cố gắng chậm lại mà khi tâm sáng suốt trầm tĩnh tự nhiên hành động trở nên khoan thai thư thả.

5. Tinh tấn giác niệm

Thường chúng ta không để tâm trọn vẹn trong việc mình đang làm, hay trong tình huống thực tại đang là, thân làm việc này nhưng tâm lại đi làm một việc khác ở đâu đâu. Như vậy gọi là tâm bất tại, thất niệm hay chính xác là tâm thiếu tinh tấn giác niệm. Tinh tấn là không để tâm buông lung, trôi giạt. Giác hay tỉnh giác là sáng suốt, không mê muội, không nhầm lẫn trong thực tại. Niệm hay chánh niệm là không bỏ quên thực tại, là chú

tâm trọn vẹn nơi mọi động thái của thân, thọ, tâm, pháp đang diễn ra tại đây và bây giờ.

Hành động, cảm xúc, tri giác, ý thức, phán đoán v.v. phát xuất từ tâm của mỗi người. Nhiều khi sự nhận thức đối tượng trực tiếp từ năm căn hoặc thông qua năm căn mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, nhưng lắm lúc ý thức đơn phương “xử lý” đối tượng như trong trường hợp hồi tưởng, tưởng tượng, suy luận... Ví dụ có nhiều trường hợp do duyên xúc của nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân mà ý thức phát sinh. Sau đó ý thức nắm lấy dữ kiện do năm căn thức cung cấp để làm việc một mình như suy tư, so sánh, phán đoán, thương ghét, quyết định hành động v.v. Mọi hành động tội phước hầu như phát sinh sau thời gian suy tính đó, bởi vậy Đức Phật dạy chúng ta cần phải tinh tấn giác niệm miên mật mọi diễn biến của quá trình tâm sinh vật lý này để không bị cuốn trôi trong mê lầm.

Tâm thường hay rung động, khó giữ được tĩnh lặng, nó thường hay nghĩ tưởng lung tung, rồi phản ứng thuận hay nghịch tùy theo đối tượng ưa thích, hay ghét bỏ...bởi vậy khi tâm phan duyên theo cảnh trần thì khó mà giữ được yên lặng. Tâm người thiếu giác niệm khó có thể làm chủ được. Đức Phật dạy: *“Này các thầy tỳ kheo, tâm người chưa được huấn luyện, chưa được chế ngự hằng đi đến nơi tai hại; và tâm người được khéo dạy dỗ, rèn luyện, giữ gìn rồi sẽ hằng đi đến nơi lợi ích cao thượng”*. Bởi vậy trong thu thúc lục căn thì thu thúc ý căn là quan trọng hơn cả. Tức là chúng ta nên khéo biết chế ngự tâm mình đừng để cho các ác, bất thiện pháp phát sinh. Đức Phật dạy: “Người trí nên giữ tâm”, có nghĩa là phải ngăn ngừa tâm, không để cho nó nghĩ đến điều ác, hay để cho các tùy phiền não sai sử.

Tùy phiền não gồm có: Tham, sân, giận, oan trái, quên ơn, thương mạn, ganh tỵ, bòn xén, giấu lỗi, khoe khoang, cứng đầu, ương ngạnh, ngã mạn, khinh người, trụy lạc, giải đãi. Khi chúng ta ngăn ngừa được các tùy phiền não đó phát sinh là chúng ta đạt được phần lớn pháp thu thúc.

Tóm lại, cần phải ngăn ngừa tâm vọng động khi lục căn tiếp xúc với lục trần, tức là dùng trí tuệ phân tích để thấy rõ đâu là tội, đâu là phước, đâu là đúng đâu là sai hầu không say mê quyến luyến lục trần hay đắm chìm trong vòng tài, tình, danh, lợi.

Chúng ta hãy theo gương Ngài Mục Kiền Liên và Ngài Xá Lợi Phất đã dùng trí tuệ phân tích trong khi xem tuồng và nhờ đó sau này hai Ngài trở thành hai vị đại đệ tử của Đức Phật. Lúc hai vị chưa xuất gia là đôi bạn rất thân. Một hôm hai người rủ nhau đi xem diễn tuồng (giống hát bộ hay cải lương của chúng ta). Hai vị thấy diễn viên bôi mặt, vẽ mày, kẻ làm vua, người làm quan, kẻ làm người cao sang, kẻ làm người hèn hạ, lúc chưa đóng tuồng là anh em bạn bè, khi đóng tuồng là vợ chồng, là vua quan... nhìn những tấn tuồng ấy hai Ngài nghĩ đến cuộc sống của con người cũng chẳng khác là bao. Quán tưởng như thế hai Ngài vô cùng chán nản và quyết đi tìm thầy học đạo để thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

(Trích: *Con Đường Hạnh Phúc*)
VIÊN MINH – TRẦN MINH TÀI

Thu thúc lục căn

Ba điểm căn bản thực hành là Thu Thúc Lục Căn (nghĩa là không chìm đắm và dính mắc trong dục lạc ngũ trần), Ăn Uống Tiết Độ và Tỉnh Thức.

1. Thu Thúc Lục Căn: Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra một cơ thể bất bình thường: mù, điếc, vẹo, v. v., nhưng rất khó khăn nhận ra một tâm hồn bất thường. Khi bắt đầu hành thiền, bạn sẽ thấy mọi sự khác hẳn. Bạn sẽ thấy một tâm hồn “méo mó” mà trước đây bạn thấy có vẻ bình thường. Bạn sẽ thấy nguy hiểm ở nơi mà trước đây bạn không thấy. Điều này giúp bạn thu thúc. Bạn trở nên nhạy cảm, như người đi vào rừng sâu ý thức được

mối nguy hiểm của thú dữ, rắn độc, gai nhọn, v. v. Người có vết thương mới, rất thận trọng trước sự nguy hiểm của ruồi và muỗi độc. Cũng vậy, đối với người hành thiền, mối nguy hiểm phát xuất từ các đối tượng của giác quan (lục trần). Bởi thế, thu thúc lục căn là loại đức hạnh cao nhất.

2. Tiết Độ Ăn Uống: Ăn chay thì dễ, nhưng ăn ít và tiết độ như một thiền sinh thì thật khó khăn. Thay vì ăn chay thường xuyên, hãy học cách ăn trong chánh niệm. Ý thức được nhu cầu thực sự của mình; học cách phân biệt giữa muốn và cần.

Đào luyện cơ thể không phải là tự hành hạ mình. Không ngủ, không ăn đôi lúc có vẻ cực đoan, nhưng nó có giá trị của nó. Bạn phải thực sự muốn chống lại sự biếng nhác và phiền não. Khuấy động chúng lên và quan sát chúng. Một khi hiểu được chúng thì những sự thực hành có vẻ cực đoan trên sẽ không cần thiết nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ăn, ngủ, nói ít lại nhằm đè nén tâm luyện ái và khiến chúng tự lộ diện.

3. Tỉnh Thức: Muốn có chánh niệm thì phải có nỗ lực liên tục, chứ không phải chỉ siêng năng một lúc rồi thôi. Dầu bạn hành thiền suốt đêm, nhưng những lúc khác bạn để cho lười biếng ngự trị thì cũng không phải là hành thiền đúng. Phải luôn luôn quan sát, theo dõi tâm như cha mẹ theo dõi con cái, bảo vệ chúng không để chúng làm bậy, dạy cho chúng biết điều đúng.

Thật là sai lầm khi nghĩ rằng có đôi lúc bạn không có cơ hội để hành thiền. Bạn phải luôn luôn nỗ lực để hiểu chính mình, điều này cũng cần thiết như sự hô hấp của bạn, bạn phải tiếp tục thở bất kỳ trong hoàn cảnh nào. Nếu bạn không thích một vài hoạt động nào đó, như tụng kinh hay làm việc chẳng hạn, và bạn đã vất bỏ chúng để hành thiền, như thế thì bạn chẳng bao giờ được Tỉnh thức.

Thiền sư Ajahn Chah

