

HỘ TRÌ CÁC CĂN (tác giả Giác Hạnh Hiếu)

Hộ trì các căn (*Indriyesu guttadvàro*) hay phòng hộ các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) là một trong các biện pháp tu tập căn bản của đạo Phật, có công năng giúp ổn định tâm thức, không để tâm bị kích động chuyển biến chạy theo ngoại cảnh khiến tăng trưởng tham-sân-si. Thông thường, tâm không đứng yên một chỗ; nó hết nhảy theo đối tượng này lại chạy theo đối tượng khác trong thế giới của những ý tưởng và cảm thức biến loạn. Do duyên sự tiếp xúc giữa các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và các trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) mà tâm bắt đầu hiện khởi và chuyển biến tùy theo đối tượng mà nó cảm thấy thích thú hoặc không thích thú.

Những gì nó thích thú thì nó nương theo, bám đuổi và cố giành giật cho bằng được; những gì nó không thích ý thì nó cố lẩn tránh, xua đuổi hoặc rơi vào phản ứng giận dữ. Vì lẽ đó, nó làm cho con người không ngừng quay cuồng trong thế giới của các đối cực, hân hoan tìm kiếm cái thích ý và bức phiền cố tránh cái không hài lòng. Nó đưa đẩy con người trôi dạt từ cực này sang cực khác trong thế giới cố chấp đối đãi, khiến cho con người luôn cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng, hết vui mừng lại đến buồn rầu, hết sung sướng thì sanh khổ đau. Sở dĩ như vậy là bởi con người không chú ý nhận biết tâm mình và không biết cách phòng hộ các căn.

Đức Phật cho rằng các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) có món ăn riêng biệt của chúng tức các cảnh giới tương ứng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) và chúng thường xuyên tranh giành nhau trong việc tìm kiếm cảnh giới quen thuộc có món ăn thích hợp. Chúng giống như các loài vật hoang dã, nếu cứ để mặc cho chúng tự do chạy theo các cảnh giới thỏa thích của chúng thì thân tâm (con người) sẽ bị chúng lôi kéo, chi phối và sau

cùng trở thành nô lệ cho bản năng ham muốn không biết no chán của chúng. Nói cách khác, con người khó tránh khỏi sự mệt mỏi và phiền lụy, nếu cứ buông thả các căn, không biết cách phòng hộ và chế ngự các ham muốn thái quá của các giác quan. Đức Phật cho chúng ta các định nghĩa và ảnh dụ minh họa:

“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là không hộ trì (các căn)? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, thiên chấp sắc khả ái, ghét bỏ sắc không khả ái, sống với thân niệm không an trú, với tâm nhỏ hẹp. Vị ấy không như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát; chính ở nơi đây, các ác, bất thiện pháp ấy khởi lên không được đoạn diệt không có dư tàn... khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... khi ý nhận biết pháp, thiên chấp pháp khả ái, ghét bỏ pháp không khả ái, sống với thân niệm không an trú, với tâm nhỏ hẹp. Vị ấy không như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát; chính ở nơi ấy, các ác, bất thiện pháp ấy khởi lên không được đoạn diệt không có dư tàn.

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người bắt được sáu sinh vật, giới loại khác nhau, chỗ tìm món ăn khác nhau, và cột chúng với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con rắn, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con cá sấu, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con chim, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con chó, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con giả-can, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con khỉ, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi cột chúng với những sợi dây vững chắc, người ấy cột một cái gút ở chính giữa và thả chúng đi. Này các Tỷ-kheo, sáu con sinh vật ấy, với giới loại sai khác, với chỗ tìm món ăn sai khác, mỗi

con sẽ lôi kéo tùy theo chỗ tìm món ăn và giới loại sai biệt của mình.

Con rắn lôi kéo, nghĩ rằng: “Ta sẽ đi vào gò mồi”. Con cá sáu lôi kéo, nghĩ rằng: “Ta sẽ đi vào trong nước”. Con chim lôi kéo, nghĩ rằng: “Ta sẽ bay lên trời”. Con chó lôi kéo, nghĩ rằng: “Ta sẽ đi vào làng”. Con giả-can lôi kéo, nghĩ rằng: “Ta sẽ đi vào nghĩa địa”. Con khỉ lôi kéo, nghĩ rằng: “Ta sẽ đi vào rừng”. Nay các Tỷ-kheo, khi nào sáu con sinh vật ấy trở thành một mồi, khi ấy, con sinh vật nào mạnh hơn các sinh vật còn lại, được chúng đi theo, chúng tuân theo, chúng phục tùng. Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo thân niệm không tu tập, không làm cho sung mãn, con mắt sẽ lôi cuốn nó đối với các sắc khả ái và ghét bỏ đối với các sắc không khả ái. Tai sẽ lôi cuốn nó đối với các sắc khả ái và ghét bỏ đối với các sắc không khả ái. Mũi sẽ lôi cuốn nó đối với các sắc khả ái và ghét bỏ đối với các sắc không khả ái. Lưỡi sẽ lôi cuốn nó đối với các sắc khả ái và ghét bỏ đối với các sắc không khả ái. Thân sẽ lôi cuốn nó đối với các sắc khả ái và ghét bỏ đối với các sắc không khả ái. Ý sẽ lôi cuốn nó đối với các pháp khả ái và ghét bỏ đối với các pháp không khả ái.

Như vậy, nay các Tỷ-kheo, là không hộ trì. Và nay các Tỷ-kheo, thế nào là hộ trì?

Ở đây, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, không thiên chấp các sắc khả ái, không ghét bỏ các sắc không khả ái, sống với thân niệm an trú, với tâm vô lượng. Vị ấy như thật rõ biết tâm giải thoát, tuệ giải thoát; chính ở nơi đây, các ác bất thiện pháp khởi lên được đoạn diệt không có dư tàn... khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... khi ý biết các pháp, không thiên chấp các pháp khả ái, không ghét bỏ các pháp không khả ái, an trú thân niệm, với tâm vô lượng. Vị ấy như thật rõ biết tâm giải thoát, tuệ giải

thoát; chính ở nơi đây các ác bất thiện pháp khởi lên được đoạn diệt không có dư tàn.

Ví như, này các Tỷ-kheo, có người bắt được sáu con sinh vật, giới loại khác nhau, chỗ tìm món ăn khác nhau, và cột chúng với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con rắn, người ấy cột với một sợi dây vững chắc. Sau khi bắt được con cá sấu... Sau khi bắt được con chim... Sau khi bắt được con chó... Sau khi bắt được con giả-can... Sau khi bắt được con khỉ, người ấy cột với sợi dây vững chắc. Sau khi cột chúng với sợi dây vững chắc, người ấy cột vào một cái cột hay cái trụ vững chắc. Rồi, này các Tỷ-kheo, sáu con sinh vật ấy, với giới loại sai khác, với chỗ tìm món ăn sai khác, mỗi con sẽ lôi kéo, tùy theo chỗ tìm món ăn và giới loại sai biệt của mình... Này các Tỷ-kheo, khi nào sáu con sinh vật ấy trở thành mệt mỏi, chúng sẽ đứng gần bên, ngồi gần bên, nằm gần bên cái cột ấy hay cái trụ ấy. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, khi nào Tỷ-kheo thân niệm được tu tập, được làm sung mãn, con mắt không lôi kéo vị ấy theo các sắc khả ái, đối với các sắc không khả ái, không có ghét bỏ... ý không lôi kéo vị ấy theo các pháp khả ái, đối với pháp không khả ái, không có ghét bỏ.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hộ trì.

Cái cột hay cái trụ vững chắc, này các Tỷ-kheo, là đồng nghĩa với thân niệm. Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy học tập như sau: “Chúng ta sẽ tu tập thân niệm, làm cho sung mãn, làm cho như thành cỗ xe, làm cho như thành cơ sở, an trú, tích tập, khéo nỗ lực”. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các người cần phải học tập” 1.

Về phương pháp phòng hộ các căn, Đức Phật nêu rõ:

“Ở đây, vị Thánh đệ tử, khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì vì nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ưu, các ác, bất thiện pháp khởi lên, vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy,

hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì vì ý căn không được chế ngự, khiến tham ưu, các ác, bất thiện pháp khởi lên, vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thiết hành sự hộ trì ý căn. Như vậy là vị Thánh đệ tử hộ trì các căn”.

Theo lời Phật thì phòng hộ các căn trước hết là thực tập tâm chánh niệm, tỉnh giác, không để cho các căn đeo dính vào các trần bằng cách không nắm giữ tướng chung hay tướng riêng đối với mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý nhận thức. Không nắm giữ tướng chung hay tướng riêng nghĩa là không ôm ấp, nắm giữ, không suy nghĩ, tư lường, không đánh giá, phán xét hay phân biệt về sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; chỉ nhận biết sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp như chúng là; không luyến ái đối với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp khả ái, hấp dẫn, không ghét bỏ đối với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp không khả ái, không hấp dẫn. Không luyến ái cũng không ghét bỏ do nhận thức rõ tính chất duyên sinh, vô thường, khổ đau của sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì tham (*abhiññhà*) và ưu (*domanassa*), (hay còn gọi là tham và sân) không có điều kiện sanh khởi và tồn tại. Đây chính là kết quả lợi lạc của pháp môn phòng hộ các căn, tức thực nghiệm một nếp sống sáng suốt, thanh thản, an lạc với cái tâm không còn bị chi phối bởi ngoại cảnh, không còn phản ứng dao động bởi mọi thứ thuận duyên hay nghịch ý.

Đáng chú ý là có hai khuynh hướng tâm lý mê lầm tai hại thường phát sinh trong khi các căn tiếp xúc với các đối tượng tương ứng. Đó là tham (*abhiññhà*) hay ưu (*domanassa*), đi kèm với các pháp bất thiện khác cùng sinh khởi như là hệ quả của chúng. Tham là hiện tượng tâm lý thích thú phát sinh khi

các căn gặp gỡ các đối tượng khả ái, thích ý, hấp dẫn. Ưu là tâm lý phiền não sinh khởi khi các căn đối diện với các đối tượng không khả ái, không thích ý, không hấp dẫn. Cả hai hiện tượng tâm lý này được xem là các phản ứng mê lầm, vì chúng có chung gốc rễ là si mê (*moha*) hay vô minh (*avijjà*) và vì chúng là các thái độ tâm lý cực đoan dẫn đến khổ đau. Chúng mê lầm vì chúng là các phản ứng cực đoan, không sáng suốt đối với mọi sự vật và hiện tượng giả hợp, không thực có, vốn chuyển biến, thay đổi, không thường hằng, không tồn tại mãi. Chúng dẫn đến khổ đau bởi chúng là các tâm lý vị kỷ, cố chấp, hẹp hòi, không thích chia sẻ, không biết cảm thông, dung dưỡng các thái độ vui buồn, yêu ghét cực đoan, mở lối cho các hành vi bất chính, các hành động sai lầm xấu ác². Vì vậy, sự thực tập phòng hộ các căn chủ yếu là để đối trị và loại bỏ tham và ưu (hay tham và sân), hai trạng huống tâm lý mê lầm có chung gốc rễ là vô minh.

Một ý tứ khác đáng lưu tâm trong phương pháp phòng hộ các căn là cách ứng dụng sự phòng hộ sao cho có hiệu quả đối với từng căn môn và trường hợp cụ thể. Ví dụ, trong trường hợp do duyên mắt tiếp xúc với sắc mà tham hoặc ưu dấy khởi và chi phối tâm thức thì lúc bấy giờ cần phải tập trung phòng hộ con mắt bằng các cách thức khác nhau; hoặc nhắm mắt lại, không nhìn sắc ấy nữa, hoặc nhìn sang một đối tượng khác, hoặc tác ý về tính chất vô thường biến hoại của sắc pháp, hoặc nghĩ đến sự nguy hại của tâm tham ái hay ưu phiền đối với sắc pháp ấy... Nhờ ứng dụng sự tu tập phòng hộ theo các cách như vậy mà dần dần sắc pháp không còn tác động, ám ảnh và chi phối tâm thức, nghĩa là tham (*abhijjà*) và ưu (*domanassa*) không dấy khởi và tăng trưởng khi mắt thấy sắc. Đối với các căn môn khác cũng thực tập theo cách tương tự. Đây hẳn là các cách thức đối trị tham và ưu hết sức căn bản cho từng căn tánh và tâm thức riêng biệt và chúng không có gì là tiêu cực hay tích

cực trong cách ứng dụng. Người đau bệnh gì thì phải biết tìm vị thuốc hiệu nghiệm nhất để mà chữa trị.

Có một mẩu đối thoại ngắn giữa Đức Phật và vị thị giả Ānanda ngụ ý cách thức phòng hộ các căn được chép trong *Kinh Trường Bộ* mà một vài người nhầm tưởng cho là Đức Thế Tôn có ý xem nhẹ nữ giới. Tôn giả Ānanda bạch hỏi Đức Phật³:

– *Bạch Thế Tôn, chúng con phải cư xử với phái nữ như thế nào?*

– *Này Ānanda, chớ có thấy họ.*

– *Bạch Thế Tôn, nếu phải thấy họ, thì phải như thế nào?*

– *Này Ānanda, chớ có nói chuyện với họ.*

– *Bạch Thế Tôn, nếu phải nói chuyện với họ, thì phải như thế nào?*

– *Này Ānanda, phải an trú chánh niệm.*

Bậc giác ngộ có thiên vị nam nhân và xem nhẹ nữ giới hay không, chỉ có Ngài mới biết rõ; tuy nhiên, với những ai tỉnh táo nhận ra sự nguy hiểm (*àdīnava*) tiềm tàng trong vị ngọt (*assāda*) của sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp và mong muốn tìm ra con đường thoát ly (*nissarāna*) thì mẩu đối thoại trên hiện rõ là những lời dạy hết sức căn bản cho các bước tu tập phòng hộ căn môn, với cái đích cuối cùng là đối diện với các pháp (tốt hay xấu, khả ái hay không khả ái) một cách thanh thản, tỉnh táo, có chánh niệm. Bậc Đạo sư giác ngộ hiểu rõ nguyên nhân của mọi bất hạnh khổ đau và quan tâm chỉ bày cách thức giúp cho mọi người từng bước đi ra khỏi khổ đau, tìm thấy hạnh phúc an lạc thực sự. ,,

Chú thích:

1. *Kinh Sáu sinh vật*, Tương Ứng Bộ.
2. *Đại kinh Khổ uẩn*, Trung Bộ.
3. *Kinh Đại bát Niết-bàn*, Trường Bộ.