

## “Độc cư” để hưởng hương vị trí tuệ

ISSN: 2734-9195 18:00 02/04/2024

**Cho dù là tu tập theo pháp môn nào, thì ai cũng cần có thời gian sống độc cư: “thân độc cư”, “tâm độc cư” hay cả “thân và tâm độc cư”, trí tuệ phát sinh là kết quả của độc cư đúng phẩm cách, phẩm hạnh.**

Tác giả: **Phí Thanh Hoa**

Theo quan điểm Phật giáo, độc cư là một phần không thể thiếu trong việc tiến bộ trên con đường giác ngộ. Người tu tập cần phải tự lực và tự chủ trong việc tu hành. Điều này có nghĩa là họ phải tự tìm hiểu, tự áp dụng, và tự kiểm soát tâm trí và hành động của mình.

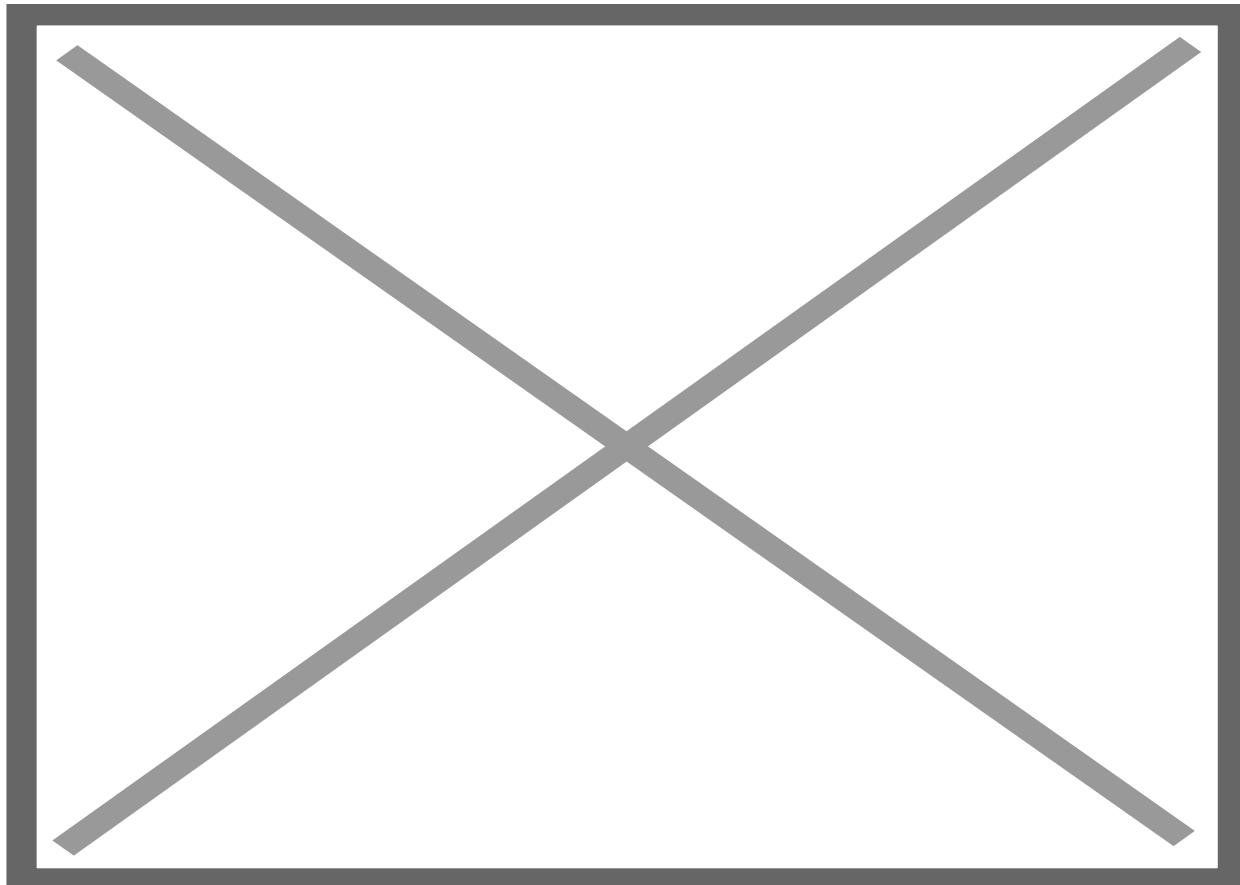
Tuy nhiên, trong Phật giáo cũng có sự nhấn mạnh vào việc học hỏi từ thầy, từ bạn đồng tu, từ các nguồn học thức khác thông qua yếu tố tương tác xã hội. Sự độc lập không có nghĩa là hoàn toàn cô lập hoặc từ chối sự giúp đỡ của người khác. Thay vào đó, nó thể hiện sự tự chủ, sự tự quyết định của mỗi người trong việc tiến bộ trên con đường tu hành.

Hạnh sống độc cư thúc đẩy việc tập trung vào nội tâm, khám phá và hiểu rõ bản thân mình. Thay vì tìm kiếm sự hài lòng từ bên ngoài, hành giả hướng tới việc phát triển lòng từ bi, sự hiểu biết và lòng nhân từ từ bên trong, qua việc tu tập thiền định, nhìn nhận về sự thật về cuộc sống.

Hạnh độc cư không phải là mục đích cuối cùng mà là một phương tiện để tạo điều kiện cho thân và tâm cùng đạt đến bờ giác ngộ. Bằng cách giải phóng bản thân thoát khỏi sự gắn kết với vật chất và tâm thức, người tu tập tạo ra điều kiện thuận lợi để trải nghiệm sự thật tối cao và chứng đạt giác ngộ.

*“Ai nếm mùi tịch tịnh, Hưởng hương vị độc cư, Thoát âu lo cấu nhiễm, Pháp hỷ được cả người” (Phẩm An Lạc - Kinh Pháp cú (205))*

[caption id="attachment\_29308" align="aligncenter" width="644"]



Mô hình am thất tại khu chuyên tu ở Sóc Sơn, Hà Nội[/caption]

## **Độc cư không phải là ẩn cư**

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh “Bụt đã từng sống với hàng ngàn vị khất sĩ túc trực xung quanh. Bụt cũng đi, cũng ngồi, cũng ăn cơm với những vị nam và nữ khất sĩ khác nhưng Ngài luôn an trú trong sự tĩnh lặng. Trong kinh “Người biết sống một mình” Bụt đã dạy cho ta phương pháp sống một mình.

Sống một mình không có nghĩa là không có ai chung quanh, mà nghĩa là an trú vững chãi trong giây phút hiện tại và có ý thức về những gì đang xảy ra trong giây phút ấy. Chúng ta sử dụng chánh niệm để ý thức về những cảm thọ, tri giác trong ta và ý thức về những gì đang xảy ra quanh ta.

Chúng ta luôn có mặt cho chính mình và không đánh mất chính mình. Đó là định nghĩa của Bụt về sự thực tập hạnh độc cư lý tưởng: không kẹt vào quá khứ, không mơ tưởng tới tương lai và không bị lôi kéo bởi đám đông, luôn có mặt trọn vẹn, thân tâm hợp nhất và ý thức về những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Nếu không có khả năng sống một mình thì càng ngày ta càng trở nên nghèo nàn hơn. Ta không đủ chất liệu để nuôi dưỡng chính mình cũng như không có gì để hiến tặng cho người khác.

Vì thế học cách sống một mình rất quan trọng. Mỗi ngày chúng ta nên dành trọn vẹn một khoảng thời gian nào đó để sống một mình. Vì sống một mình, chúng ta sẽ dễ dàng nhìn sâu và nuôi dưỡng chính mình hơn.

Độc cư không phải là ẩn mình trên núi cao hoặc trong các am cốc trong rừng sâu. Cũng không phải là chạy trốn khỏi xã hội, chạy trốn khỏi các nền văn minh.

Độc cư thật sự đến từ một trái tim vững chãi, không bị lôi kéo bởi đám đông, bởi những đau buồn trong quá khứ, bởi những lo lắng về tương lai hay những điều quá khích trong hiện tại. Độc cư là giữ vững chính niệm để không đánh mất chính mình. Nương vào hơi thở chính niệm, trở về giây phút hiện tại, đó chính là nương tựa vào hải đảo xinh đẹp và bình an trong mỗi chúng ta.” (1)

## **Độc cư là đi trên lộ trình chứng ngộ**

Độc cư là một đức hạnh dùng phòng hộ sáu căn: mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Hành giả không phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý thì tâm luôn luôn phóng dật theo sáu trần. Do tâm phóng dật thì làm sao tâm thanh tịnh được. Xưa đức Phật dạy: “Ta thành chính Giác là nhờ tâm không phóng dật”. Nếu muốn tâm không phóng dật thì nên phòng hộ sáu căn cho chặt chẽ. (2)

Độc cư là bí quyết nhập các loại định. Tại sao vậy? Người sống độc cư không cần ngồi thiền nhiếp tâm cho hết vọng tưởng mà chỉ cần sống đúng trong ba giai đoạn độc cư này thì nhập các loại Thánh Định một cách dễ dàng không có mệt nhọc, không có khó khăn cho đến thực hiện Tam Minh như: Túc Mạng Minh, Thiên Nhãn Minh và Lộ Tận Minh cũng dễ dàng như vậy.

Giai đoạn 1: Sống hạn chế nói chuyện (ít nói chuyện): Tập ít nói chuyện tức là chuyện gì đáng nói thì nói không đáng thì không được nói, nhất là không được nói chuyện phiếm.

Giai đoạn 2: Sống riêng làm việc riêng: Sống riêng làm việc riêng, trong giai đoạn này chúng ta còn đọc kinh sách và nghe băng đĩa các bài giảng.

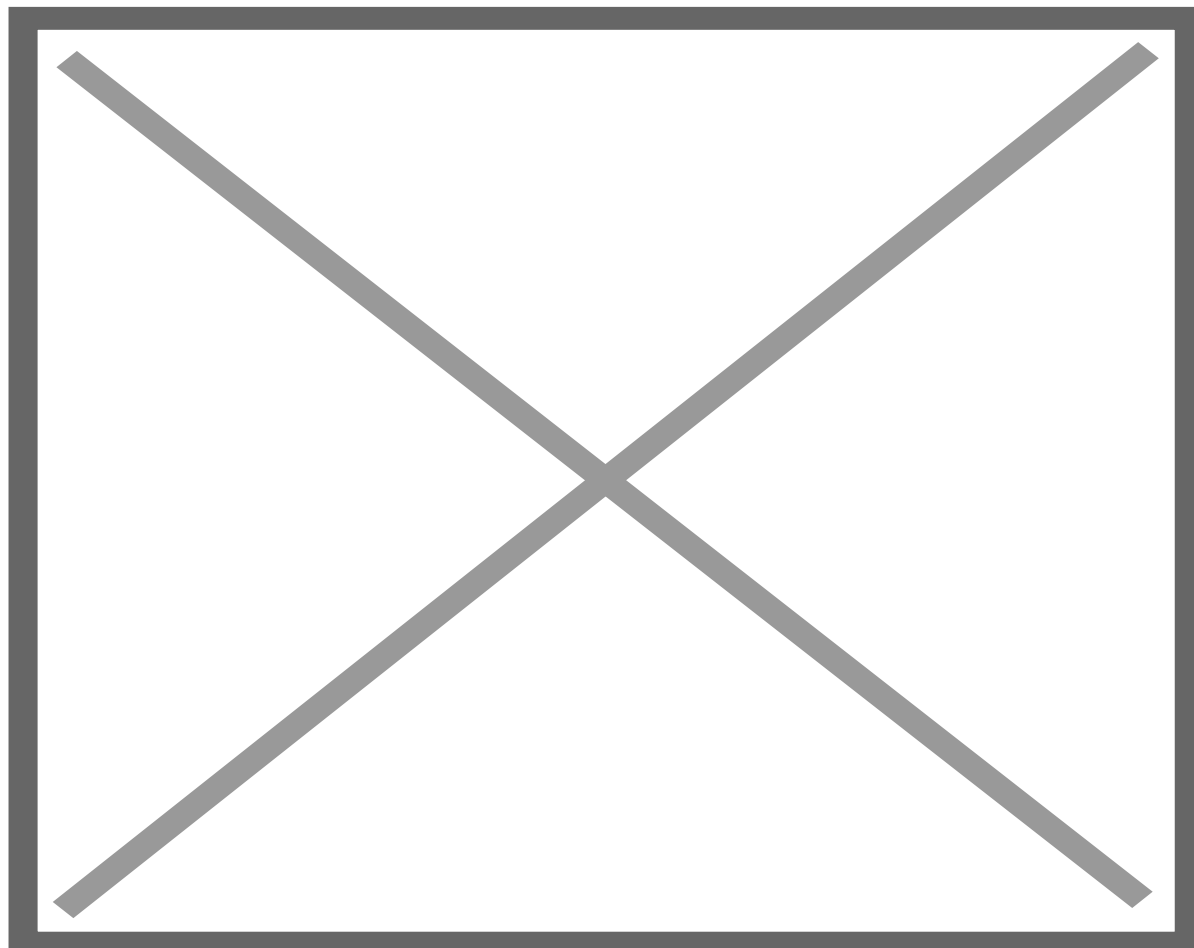
Giai đoạn 3: Sống riêng không làm việc: Sống riêng không làm việc, sống riêng không làm việc có nghĩa là không đọc kinh sách, không nghe băng, không làm việc gì cả, nhưng lúc bấy giờ làm việc rất nhiều, suốt trong 24 tiếng đồng hồ ngày đêm liên tục quan sát thân, thọ, tâm và pháp của mình để đẩy lui các chướng ngại pháp trên đó. Cho nên, nói không làm việc chứ làm việc nhiều nhất, làm việc mà không biết mỗi mọt.

Nhờ độc cư tu tập như vậy thì tâm mới không phóng dật, tâm không phóng dật là tâm đã ly dục ly ác pháp, tâm ly dục ly ác pháp là tâm đã nhập Bất Động

Tâm, tâm nhập Bất Động là tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ, tâm bất động trước các pháp và các cảm thọ là tâm thanh tịnh.

Người đã có tâm thanh tịnh tức là tâm ly dục ly ác pháp thì nhập Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền và Tam Minh một cách dễ dàng, chỉ bằng với pháp hướng tâm như lý tác ý. (3)

[caption id="attachment\_29309" align="aligncenter" width="620"]



Thăm quan tại một am thất tại Sóc Sơn, Hà Nội.[/caption]

## **Độc cư xuất phát từ nhu cầu trong cuộc sống**

Ngày nay có rất nhiều am thất được lập lên bởi nhu cầu thực tế của số đông cư sĩ, Phật tử tại gia, hành giả sẽ nhập thất và tu theo thời khóa trong một khoảng thời gian ngắn ngày hoặc dài ngày, có thể là 2 ngày cũng có thể là một năm hay vài năm.

Tùy vào căn cơ của từng hành giả để tu chứng, đạt được sự giác ngộ và giải thoát: “không làm khổ mình, không làm khổ người, không làm khổ chúng sinh. Trao đổi với một hành giả đã từng dành phần lớn thời gian của mình để nhập thất, chỉ cho biết thời khóa tu tập tại thất được chia thành 4 thời khóa tu hành,

ngoài thời khóa tu hành thì hành giả sẽ có thời gian đi khất thực, vệ sinh cá nhân, quét dọn khu vực thất và đi kinh hành.

Sau mỗi một khoảng thời gian nhập thất, tu nghiêm mật như vậy chị đạt được sự an lạc trong việc chuyển hóa thân tâm, ly dục ly ác pháp và tăng trưởng thiện pháp.

Tác giả: **Phí Thanh Hoa (T/h)**

**Trích dẫn:** (1) *Sách Gieo trồng hạnh phúc- thiền sư Thích Nhất Hạnh* (2) *Trích sách Phật giáo có đường lối riêng, NXB Tôn Giáo - 2010* (3) *Trích sách Đường về xứ Phật 9- , NXB Tôn Giáo*