



Công dụng của giới đức

ISSN: 2734-9195

17:58 05/06/2024

Giới đức là phần căn bản của chương trình trị liệu vết thương trong tâm trí. Giới đức đặc biệt để dùng chữa trị hai thứ bệnh đã tạo ra mặc cảm tự ti.

Giới đức là phần căn bản của chương trình trị liệu vết thương trong tâm trí. Giới đức đặc biệt để dùng chữa trị hai thứ bệnh đã tạo ra mặc cảm tự ti: hối hận và chối bỏ.

Tác giả: **Tỳ kheo Thanissaro** Nguồn: Budsas.net

Đức Phật được ví như một vị lương y, chữa bệnh tâm linh cho loài người. Con đường hành đạo Ngài dạy được ví như một chương trình trị liệu các đau khổ trong tim và trí óc. Ví dụ này thường được thấy trong kinh điển, để ca ngợi đức Phật và lời dạy của Ngài, tuy đã xưa nhưng cũng rất thích hợp cho ngày nay. Thiên định Phật giáo được xem như một phương cách chữa trị, và giờ đây có nhiều nhà tâm lý trị liệu đã thử dùng phương cách này như một phần trong công tác trị liệu của họ.

Tuy nhiên, kinh nghiệm cho thấy rằng hành thiền tự nó không thể cung cấp một sự trị liệu toàn túc. Cần phải có các hỗ trợ ngoại vi. Các thiền sinh ngày nay đặc biệt đã bị ảnh hưởng sâu đậm của văn minh vật chất, khiến họ không có sự kiên cường, trì chí, và tự tin cần thiết để các pháp hành thiền Chỉ-Quán trở nên công dụng hữu hiệu. Một vài vị thiền sư nhận thấy được vấn đề này, và cho rằng con đường Phật giáo không đủ để cung ứng các nhu cầu đặc biệt của chúng ta.

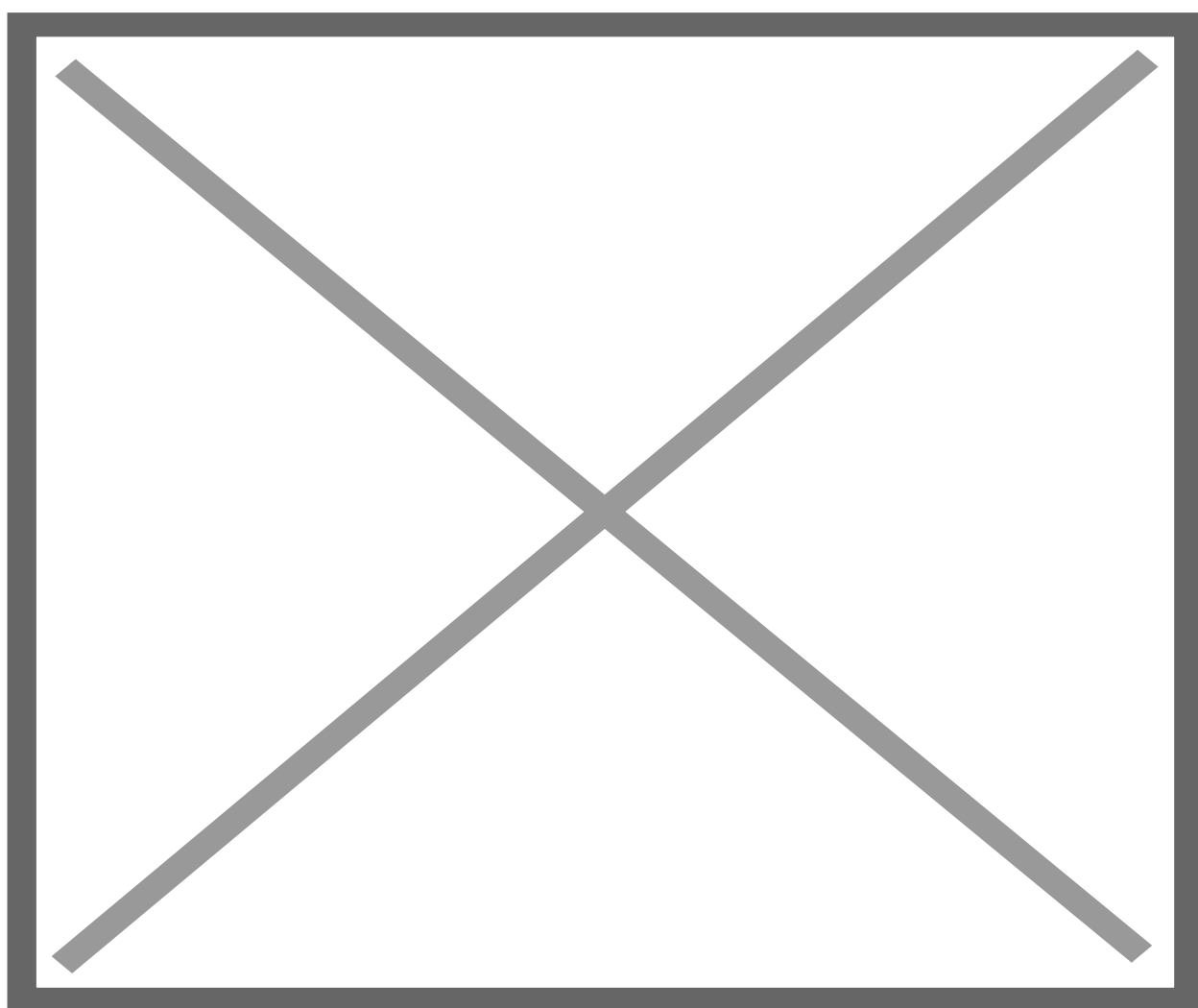
Để bổ sung, các vị ấy thí nghiệm kết hợp với nhiều phương cách khác, chẳng hạn như huyền học, thi ca, tâm lý trị liệu, xã hội học, khổ hạnh, nghi lễ tế tự, âm nhạc. Thật ra, vấn đề chính ở đây không phải là có một sự khiếm khuyết nào trong con đường Phật giáo, mà là vì chúng ta đã không thực hành đầy đủ phương thức trị liệu của đức Phật.

Con đường của đức Phật không phải chỉ có chính niệm, các pháp hành thiền Chỉ và thiền Quán, nhưng bao gồm các Giới đức, bắt đầu bằng năm giới căn bản. Thật thế, các giới luật tạo thành bước đi đầu tiên trên con đường đó, con đường

Giới-Định-Tuệ. Khuynh hướng ngày nay thường khinh rẻ năm giới luật này, cho rằng đó chỉ là các điều lệ của lớp giáo lý vỡ lòng bắt nguồn từ đời sống cổ xưa, không còn thích hợp cho nếp sống tân tiến hiện đại.

Quan niệm đó đã bỏ sót vai trò mà đức Phật đặt ra cho giới đức: giới đức là phần căn bản của chương trình trị liệu vết thương trong tâm trí. Giới đức đặc biệt để dùng chữa trị hai thứ bệnh đã tạo ra mặc cảm tự ti: hối hận và chối bỏ.

Khi ta có những hành động xấu, không hợp với lẽ phải, ta thường có những hối hận về việc làm đó, hoặc tìm cách chối bỏ chúng. Chối bỏ bằng cách tự lừa dối cho rằng các hành động đó quả thật đã không xảy ra; hoặc chối bỏ bằng cách cho rằng tiêu chuẩn đánh giá các hành động đó là không có giá trị gì cả. Các phản ứng này giống như các vết thương trong tâm thức.



Hối hận giống như một vết thương mở, rất nhạy cảm khi sờ đến nó. Chối bỏ giống như vết sẹo chai cứng chung quanh vết da non. Khi tâm thức bị tổn thương như vậy, nó không thể lắng đọng thành thoi an trú vào hiện tại, bởi vì nó không thể an nghỉ trên vết thương còn non, hoặc trên vết sẹo chai cứng. Khi tâm thức bị áp đặt bó buộc vào hiện tại, nó chỉ ở đó một cách căng thẳng, méo

mó và nửa chừng.

Tuệ quán hiện ra cũng bị méo mó và nửa chừng như thế. Chỉ khi nào tâm thức không còn các vết thương và vết sẹo, thì nó mới có thể an định thanh thoi và tự do an trú vào hiện tại, và từ đó nảy sinh tuệ giác một cách toàn vẹn, không bị bóp méo.

Đây là lúc để giới đức đi vào: giới đức được dùng để chữa các vết thương và vết sẹo. Lòng tự tin lành mạnh bắt nguồn từ một cuộc sống thiện, hợp với các tiêu chuẩn tốt, thực tế, rõ ràng, nhân bản, và đáng kính. Năm điều giới (ngũ giới) được đặt ra để có cuộc sống phù hợp với các tiêu chuẩn này.

1- Thực tế: Tiêu chuẩn do giới luật đặt ra rất đơn giản: không cố ý sát hại, không trộm cắp, không tà dâm, không gian dối, không uống rượu hoặc dùng các chất say. Chúng ta đều có thể sống phù hợp với các tiêu chuẩn đó dù rằng đôi khi có vài khó khăn, bất tiện, nhưng luôn luôn có thể thực hiện theo được.

Có vài người tìm cách diễn dịch các giới điều này, biến thành một loạt các tiêu chuẩn có vẻ cao sang hơn. Chẳng hạn biến cải điều giới thứ hai, không trộm cắp, thành điều giới không phung phí nguồn tài nguyên địa cầu. Làm như thế trông có vẻ thanh cao, nhưng chắc chắn rất khó thực hiện được. Những ai có kinh nghiệm điều trị người bị bệnh tâm thần chắc biết được hậu quả tai hại từ việc áp đặt các tiêu chuẩn quá xa vời, không thực tế.

Nếu ta đặt ra những tiêu chuẩn mà bệnh nhân chỉ cần một mức độ cố gắng và chính niệm vừa phải là có thể đạt được, lòng tự tin của họ sẽ gia tăng mạnh mẽ vì họ nhận thấy rằng chính họ có đủ khả năng để đạt đến các tiêu chuẩn đó. Nhờ thế, họ có thêm nhiều tự tin để thực hiện các công việc khó khăn khác để điều trị bệnh tâm thần của họ.

2- Rõ ràng: Giới điều do đức Phật đặt ra rất rõ ràng, không có những từ ngữ phân vân nghi hoặc, như: "*Nếu như..., cũng có thể là..., nhưng mà...*". Điều này có nghĩa các giới điều là những hướng dẫn minh bạch, không có kẽ hở cho các biện minh lý giải lòng vòng, không ngay thẳng. Một hành động chỉ có thể hoặc là phù hợp, hoặc là không phù hợp với giới điều. Rõ ràng như thế! Vì vậy, rất dễ tuân theo, không phân vân nghi ngờ.

Những ai đã từng dạy trẻ con đều biết mặc dù chúng thường than phiền về các kỷ luật sắt thép, thật ra, chúng cảm thấy an tâm với những điều lệ rõ ràng, minh bạch, hơn là các điều lệ mơ hồ, dễ mặc cả để thay đổi. Cũng như thế, đối với bản thân, các điều luật giới hạnh minh bạch sẽ không cho phép các ý tưởng gian trá ngủ ngầm tìm cách lén vào khuấy động tâm trí của hành giả.

Nếu ta tuân thủ theo giới điều của đức Phật, ta không thể nào nuôi dưỡng ý tưởng sát hại, và từ đó, ta tạo ra một sự an toàn không hạn chế cho mọi sinh vật. Các giới điều khác sẽ giúp tạo ra một sự an ninh về của cải tài sản, lòng tiết hạnh của mọi người, một sự giao tiếp chân thật, và một cấp độ cao về tâm trí sáng suốt, không bị lu mờ bởi rượu chè say sưa.

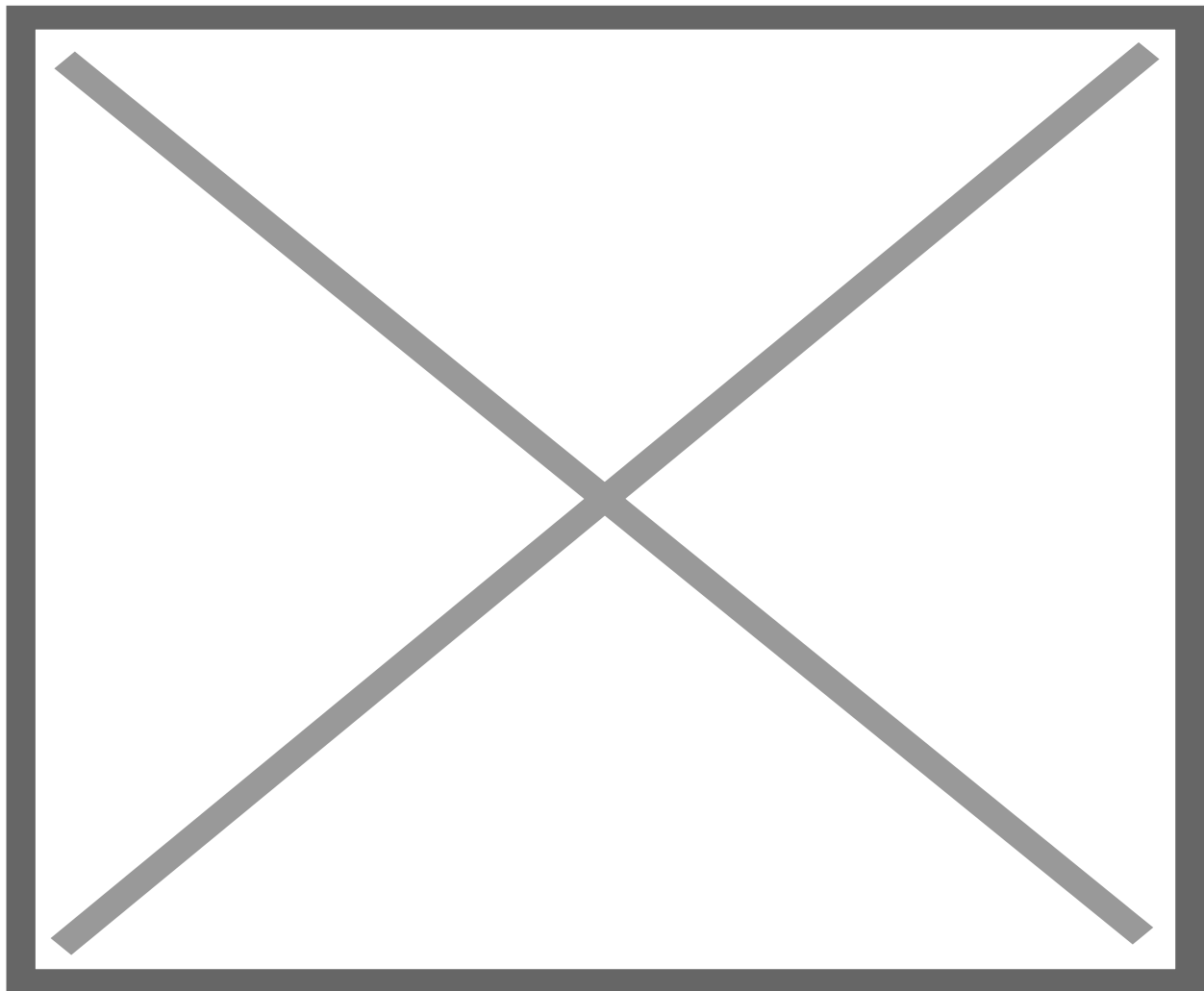
3- Nhân bản: Giới điều của đức Phật có tính nhân bản cho người giữ giới lẫn những người giao tiếp chung quanh. Nếu bạn giữ giới, bạn tự đặt mình vào quy luật nghiệp quả, và bạn sẽ thấy rằng những gì bạn giao tiếp với thế giới bên ngoài là kết quả chủ động của nghiệp hành, qua thân-khẩu-ý, mà bạn thực hiện ngay trong giây phút hiện tại.

Bạn nhận thức thế giới qua nghiệp hành của chính bạn, và bạn hoàn toàn chủ động để kiểm soát các phản ứng của bạn ngay trong hiện tại. Bạn không bị chi phối bởi hình dáng sắc đẹp bên ngoài, thân thể, trí thông minh, địa vị tiền bạc vì đó chỉ là các yếu tố ngoại vi đó chỉ là kết quả của nghiệp hành đã tạo ra trong quá khứ. Bạn hoàn toàn sống trong hiện tại. Các giới điều giúp bạn tập trung tâm trí để sống linh hoạt trong các tiêu chuẩn hiền thiện ngay bây giờ và tại chốn này, không truy tìm quá khứ, không vọng muốn tương lai.

Nếu bạn chung sống với những người biết giữ giới, bạn sẽ thấy mình đang sống trong môi trường hoàn toàn không có nghi ngờ và sợ sệt. Họ quý trọng hạnh phúc của bạn như thể hạnh phúc của họ. Họ không tranh giành khống chế, không tạo cảnh kẻ thắng người thua.

Khi họ nói đến lòng từ bi và chính niệm khi hành thiện, bạn sẽ thấy chúng phản ảnh ngay trong các hành động thường ngày của họ, lời nói và việc làm cùng hợp nhất. Như thế, giới đức không những làm tăng trưởng lòng thiện của từng cá nhân, mà còn giúp tạo một xã hội tốt lành - một xã hội gồm những cá nhân đầy tự tin và biết tôn trọng đời sống lẫn nhau.

4- Đáng kính: Khi bạn chọn một tập hợp các tiêu chuẩn cho cuộc sống, điều quan trọng bạn cần phải biết là các tiêu chuẩn đó do ai và nhóm nào đề xướng và có nguồn gốc ở đâu, bởi vì khi bạn tuân theo các điều luật đó, hiển nhiên là bạn phải tham gia vào nhóm đó, được nhóm đó thẩm định, và chấp nhận mục thước đo lường cái đúng và cái sai do họ đặt ra.



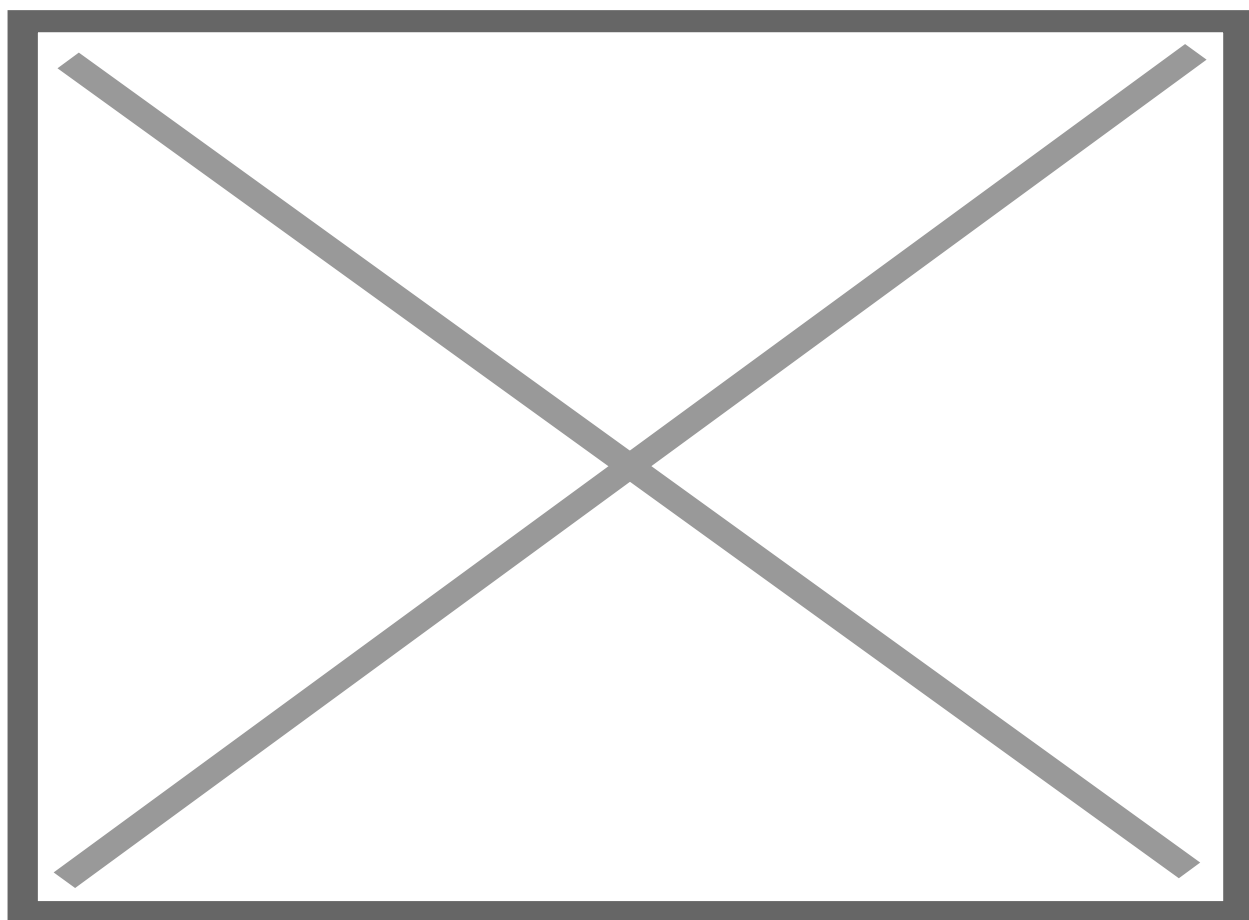
Trong trường hợp của Ngũ giới, bạn không thể nào tìm ra một nhóm nào khác tốt lành hơn: đó là giới điều của đức Phật và các vị đại đệ tử Thánh tăng đặt ra và thi hành. Trong kinh điển, Ngũ giới thường được gọi là "*các tiêu chuẩn của bậc Thánh nhân*". Các vị này không chấp nhận giới luật vì chúng có tính phổ thông hấp dẫn. Họ chấp nhận chúng qua các kinh nghiệm trong đời sống tu tập của họ và thấy chúng có hiệu quả ích lợi thật sự trên con đường đưa đến giải thoát tối hậu.

Có thể có nhiều người vì vô minh mà chê cười bạn khi bạn tuân thủ Ngũ giới, nhưng các bậc Thánh hiền triết sẽ luôn luôn kính trọng và chấp nhận bạn vào trong cộng đồng của họ, và sự kính trọng của họ là có giá trị nhất, so với những người vô minh kia.

Bây giờ, có thể có nhiều người cảm thấy khó mà tưởng tượng việc gia nhập vào một nhóm trừu tượng như thế, nhất là khi họ chưa bao giờ được gặp một vị Thánh nhân. Rất khó có được một lòng từ bi và rộng lượng khi xã hội chung quanh ta cười chê các điều đó, và lúc nào cũng đề cập đến sự hấp dẫn của tình dục, quyến rũ vật chất và cạnh tranh thương mại áp bức.

Đây là lúc cần phải có các cộng đồng Phật tử chân chính. Thành viên của các cộng đồng này sẽ giúp ta thấy được gương mẫu của các hành động hiền thiện và giới hạnh. Những người này tạo ra một môi trường tốt để ta có cơ hội áp dụng rất rõ ràng con đường trị liệu của đức Phật: Hành Thiện và phát triển Tuệ giác trong một đời sống có Giới đức.

Nếu ta có được những môi trường tốt lành như thế, ta sẽ thấy rằng pháp hành thiện không có vẻ gì là huyền bí và mù quáng, bởi vì pháp hành đó có căn bản dựa trên thực tế công minh của một đời sống đầy ý nghĩa. Từ đó, bạn có đủ tự tin để sống trong giới đức, sống hoàn toàn tốt lành trong đời sống thật sự đầy ý nghĩa của một con người, trên con đường tiến đến an vui và hạnh phúc viên dung.



Tác giả: **Tỳ kheo Thanissaro** Nguồn: Budsas.net