

Sống độc cư khác với sự cô độc

ISSN: 2734-9195 09:05 01/03/2025

Triết lý về độc cư trong Phật giáo không đơn thuần là sự tách biệt về mặt không gian mà quan trọng hơn, đó là trạng thái nội tâm thoát ly khỏi mọi ràng buộc của tham, sân, si.

1. Độc cư với tâm đoạn diệt tướng

"Tôn giả Migajàla hỏi Thế Tôn: "Sống một mình! Sống một mình!", bạch Thế Tôn, được nói đến như vậy. Bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào là sống một mình? Và cho đến như thế nào là sống có người thứ hai?"

Này Migajàla, có những sắc do mắt nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo hoan hỷ, tán dương và trú với lòng tham luyến sắc ấy; do vị ấy hoan hỷ, tán dương và trú với lòng tham luyến sắc ấy nên hỷ khởi lên. Do hỷ có mặt nên dục tham có mặt. Do dục tham có mặt nên triền phược có mặt. Bị trói buộc bởi hỷ triền phược, này Migajàla, nên Tỷ-kheo được gọi là người sống có người thứ hai.

Tương tự vậy ... có những tiếng do tai nhận thức... có những hương do mũi nhận thức... có những vị do lưỡi nhận thức... có những xúc do thân nhận thức... Này Migajàla, có những pháp do ý nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo hoan hỷ, tán dương và trú với lòng tham luyến pháp ấy; do vị ấy hoan hỷ, tán dương và trú với lòng tham luyến pháp ấy nên hỷ khởi lên. Do hỷ có mặt nên dục tham có mặt. Do dục tham có mặt nên triền phược có mặt. Bị trói buộc bởi hỷ triền phược, này Migajàla, nên Tỷ-kheo được gọi là người sống có người thứ hai.

Tỷ-kheo sống như vậy, này Migajàla, dầu cho đến ở các trú xứ xa vắng, các khóm rừng, các khu rừng, ít tiếng động, ít ồn ào, khỏi hơi thở quân chúng, vắng người, thích hợp với tịnh; dầu vậy, vẫn được gọi là sống với người thứ hai. Vì sao? Vì rằng ái, người thứ hai, chưa được đoạn tận cho nên được gọi là sống có người thứ hai.

Và này Migajàla, có các sắc do mắt nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo không hoan hỷ, không tán dương và trú với lòng không tham luyến pháp ấy; thời do vị ấy không hoan hỷ, không tán dương trú với lòng không tham luyến pháp ấy, nên hỷ đoạn diệt; thời do hỷ không có mặt nên dục, tham không có mặt. Do dục tham không có mặt nên triền phược không có mặt. Do không bị trói buộc bởi hỷ triền phược, này Migajàla, nên Tỷ-kheo được gọi là người trú một mình.

Này Migajàla, có những vị do lưỡi nhận thức... Này Migajàla, có những pháp do ý nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo không hoan hỷ, không tán dương và trú với tâm không tham luyến pháp ấy; thời do vị ấy không hoan hỷ, không tán dương, trú với tâm không tham luyến pháp ấy nên hỷ đoạn diệt. Do hỷ không có mặt nên dục tham không có mặt. Do dục tham không có mặt nên triền phược không có mặt. Do không bị trói buộc bởi hỷ triền phược, này Migajàla, nên Tỷ-kheo được gọi là người trú một mình.

Tỷ-kheo sống như vậy, này Migajàla, dầu có ở giữa làng tràn đầy những Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ, vua chúa, đại thần của vua, các ngoại đạo và các đệ tử các ngoại đạo, vị ấy vẫn được gọi là vị sống một mình. Vì sao? Vì rằng ái, người thứ hai, được đoạn tận, do vậy được gọi là sống một mình."



Ảnh minh họa, thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

Đoạn kinh định nghĩa rõ ràng thế nào là “sống một mình” và “sống với kẻ thứ hai”. Một người tuy sống một mình nơi thanh vắng nhưng nếu còn tham ái, còn dính mắc vào các đối tượng giác quan thì thực chất vẫn chưa thật sự độc cư. Người đó được xem như “sống với kẻ thứ hai”, tức là đang sống cùng với dục vọng, tham ái của chính mình. Người thứ hai là ẩn dụ cho dục tham bên trong

tưởng vẫn chi phối mình.

Ngược lại, một vị sa-môn không còn suy lường, bám víu vào các đối tượng của sáu giác quan, không còn khởi tâm luyến ái, thì sẽ thoát khỏi sự ràng buộc của tham dục. Vị ấy mới thật sự là người độc cư (đang “sống một mình” đúng nghĩa).

Như vậy, về triết lý, đức Phật nhấn mạnh “sống một mình” là trạng thái tâm giải thoát, không còn tham ái, chứ không phải chỉ là cô lập thân xác thôi là đủ. Độc cư nội tâm quan trọng hơn độc cư ngoại cảnh. Người tiến hành độc cư phải hiểu rõ sự độc cư ngoại cảnh là để trợ duyên cắt đứt các ái luyến bên ngoài, dành thời gian cho quán chiếu, quay vào bên trong dập lửa tham, sân, si. Một người đạt tới tâm giải thoát thì sẽ không dính mắc nữa, dù trở về giữa cộng đồng vẫn “một mình” theo nghĩa giải thoát; ngược lại, người còn vướng bận tham ái thì dù ở một mình trong rừng sâu vẫn không thật sự “một mình”, bởi họ đang bầu bạn với dục vọng trong tưởng vi tế.

Cũng trong bộ kinh Tương ưng, kinh đề cập tới một vị tỳ kheo nổi tiếng ưa thích sống một mình, một mình đi khát thực, ăn, ngủ và tọa thiền một mình. Các thầy khác bạch Phật về hạnh độc cư của vị này, và Phật cho gọi ông đến để hỏi han. Khi được Phật hỏi “Thầy sống một mình như thế nào?”, vị tỳ-kheo đáp rằng mình chỉ ở một chỗ một mình, đi khát thực một mình, trở về một mình và ngồi thiền một mình, tức hoàn toàn sống tách biệt về thân xác.

Nghe vậy, đức Phật khen ngợi nhưng dạy rằng như thế vẫn chưa phải là “độc cư” đúng nghĩa. Ngài giải thích có một cách sống một mình “mâu nhiệm hơn”, đó là buông bỏ mọi vướng bận quá khứ, không mơ tưởng tương lai, an trú thanh thoi trong hiện tại không tham ái.

Nói cách khác, độc cư thật sự là trạng thái tâm không bị quá khứ hay tương lai quấy nhiễu, không còn tham dục và vướng mắc. Khi quá khứ đã được đoạn tận, tương lai chưa khởi và dục vọng hiện tại được chế ngự thì lúc ấy người ấy mới thật sự “sống một mình” tự tại giải thoát. Sự tách biệt vật lý chỉ có giá trị khi hỗ trợ cho mục tiêu tịnh hóa nội tâm, còn bản thân nó không đảm bảo giải thoát nếu tâm còn vướng mắc.

2. So sánh với các quan niệm khác về độc cư

Khái niệm độc cư trong Phật giáo có điểm tương đồng và khác biệt với nhiều tư tưởng triết học, tôn giáo khác.

Trước hết, cần phân biệt rõ hai thuật ngữ trong tiếng Việt: “độc cư” (sống một mình có chủ đích) và “cô độc” hay “cô đơn” (trạng thái lẻ loi và khổ tâm).

Trong tiếng Anh được định nghĩa như sau: *"We define solitude as a healthy, personal discipline that allows you to engage in meaningful self-reflection. Loneliness, however, is a state of sadness because one has no friends or company."*

Tạm dịch: *"Chúng tôi định nghĩa sự độc cư là một kỷ luật cá nhân lành mạnh cho phép bạn tham gia vào quá trình tự suy ngẫm có ý nghĩa. Tuy nhiên, cô đơn/ cô độc là một trạng thái "buồn vì không có bạn bè hay bầu bạn."*

Cô độc (loneliness) được xét trên phương diện “bị động”, khởi lên sự phiền não. Trong khi độc cư (solitude) lại là trạng thái “chủ động”, là một phương tiện hướng tới mục đích tu tập. Nếu không có sự hướng tâm với chủ đích, ở một mình chỉ dẫn tới cảm giác trống trải; còn khi biết an trú xả bỏ, đoạn diệt tam độc, một mình lại là cơ hội mẫu nhiệm để hiểu và thương chính mình.

Trong nhiều truyền thống tôn giáo khác, ta cũng thấy việc đề cao đời sống ẩn dật nhưng mục đích và cách lý giải có thể khác

(1). Trong đạo cổ Ấn Độ (Đạo Bà la môn): Từ xưa đã có truyền thống ẩn sĩ vào rừng tu hành, cắt đứt quan hệ xã hội. Họ coi việc từ bỏ đời sống thế tục, sống trong cô tịch (thường gọi là giai đoạn “sannyasa”) là bước tiến cao quý của đời người.

Tương tự Phật giáo, các ẩn sĩ Hindu nhấn mạnh kỷ luật nội tâm, thiền định, xem dục vọng là xiềng xích cần thoát ly.

Tuy nhiên, cách nói về thực tại lại khác. Với Phật giáo là giải thoát đoạn diệt tam độc, diệt tướng tốt đỉnh, thoát khỏi sinh tử luân hồi. Còn đối với các Bà la môn, mục đích độc cư của họ là để ức chế thân, tinh thần, hướng suy tưởng về Brahman – Phạm Thiên (vị được coi là sáng tạo ra vạn hữu), sau đó là sự hợp nhất linh hồn cá nhân (atman) với linh hồn của Phạm Thiên (Brahman).

(2). Trong Đạo giáo (Lão Trang): Tư tưởng thanh tịnh vô vi đề cao cuộc sống thuận theo tự nhiên, tránh bon chen danh lợi. Nhiều ẩn sĩ Đạo gia rời bỏ chốn quan trường huyên náo để sống ẩn dật trên núi cao rừng sâu, dưỡng sinh và tìm Đạo. Đạo giáo xem ẩn dật chủ yếu để nuôi dưỡng tính và mệnh. Tính đại diện cho bản chất nguyên sơ trong sáng được nuôi dưỡng, mệnh là bản mệnh, thân xác vật lý được điều hoà. Hai thứ này được trường dưỡng mới có thể phát triển trí tuệ và hoà hợp với Đạo vô vi. Chứ không đi về hướng trạng thái tâm giải thoát tham, sân si, không vướng mắc ái dục, tham luyến như Phật giáo.

(3). Trong Nho giáo: Trái với Đạo giáo và Phật giáo, Nho giáo đề cao nhập thế, dẫn thân phục vụ xã hội hơn là ẩn cư. Nho giáo tập trung lý tưởng vào trật tự xã hội, luân lý và bốn phận. Khổng Tử chủ trương “tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ”, đức tính của người quân tử lý tưởng.

Lời kết

Triết lý về độc cư trong Phật giáo không đơn thuần là sự tách biệt về mặt không gian mà quan trọng hơn, đó là trạng thái nội tâm thoát ly khỏi mọi ràng buộc của tham, sân, si. Đức Phật đã dạy rõ rằng, dù thân ở nơi hoang vắng nhưng tâm còn vướng mắc dục lạc, ái nhiễm thì vẫn là “sống với người thứ hai”. Ngược lại, nếu tâm an trú trong hiện tại, không dính mắc vào quá khứ hay tương lai, thì dù giữa chốn đông người, hành giả vẫn thật sự “sống một mình” trong sự tự tại và giải thoát.

Độc cư chân chính là con đường quay về với chính mình, đối diện và chuyển hoá nội tâm, diệt bỏ những vọng tưởng, không để ngoại cảnh chi phối. Sự độc cư ấy không dẫn đến cô độc, mà là sự an lạc, thanh thoi trong từng sát-na hiện hữu. Đó cũng chính là tinh thần cốt lõi của Phật giáo: hạnh phúc đích thực không đến từ hoàn cảnh bên ngoài, mà từ sự tịnh hoá và giải thoát nội tâm.

Vì vậy, sống một mình theo tinh thần Phật giáo không phải là trốn tránh xã hội, mà là hành trình nội quán để đạt đến sự tĩnh lặng và sáng suốt. Khi tâm không còn bám víu, người hành trì sẽ ung dung giữa cuộc đời, vững vàng như hoa sen vươn lên từ bùn lầy mà chẳng hề bị nhiễm ô. Đây chính là đích đến của người tu tập: sự giải thoát khỏi mọi trói buộc, để thực sự “sống một mình” trong tự do và an lạc.

Cư sĩ Phúc Quang

Tài liệu: Kinh Tương Ưng bộ, Chương Một: Tương ưng sáu xứ, Phần Hai: Năm mươi kinh thứ hai, II. Phẩm Migajàla, Dịch giả: HT.Thích Minh Châu.