



Ảnh: Thích Giác Thông

Thiền & cảm xúc

● Thượng tọa **Thích Tâm Đức**

Giảng viên Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội

Thiền và cảm xúc có một mối quan hệ mật thiết với nhau trong quá trình tu tập hay chuyển hóa tâm thức cho đến khi đạt được mục đích giác ngộ và giải thoát.

Thiền có xuất xứ từ Ấn Độ cổ đại được xem là một phương pháp giáo dục con người một cách toàn diện, hướng con người đến chân - thiện - mỹ, rèn luyện con người phát triển thể lực và trí tuệ một cách hài hòa và tốt đẹp. Giá trị lý luận và thực tiễn của nó càng được khẳng định khi hiện nay trên toàn thế giới, nhất là các nước phương Tây đã và đang quan tâm, hướng về nó một cách tích cực.

Khoa học ngày nay với những thí nghiệm tiên tiến về hai khía cạnh tâm lý và sinh lý của con người càng thấy rõ sự tương tác qua lại rất chặt chẽ giữa chúng với nhau: một nỗi buồn, niềm vui, giận hờn, thương yêu, lo lắng hay an nhiên tự tại... đều làm cơ thể tiết ra những hóc môn tương ứng có thể dẫn đến những nguy cơ bệnh tật, tử vong hoặc ngược lại có thể làm cho con người vượt qua những khổ đau của tâm sinh lý, của bệnh tật. Nhật Bản, một nước châu Á nhưng là một cường quốc kinh tế thứ nhì hay thứ ba của thế giới hiện nay, đã từ lâu biết ứng dụng thiền vào mọi hoạt động của con người và ta được biết như là: trà đạo, kiếm đạo, nhu đạo, cung đạo, hoa đạo... Đạo ở đây có nghĩa là thiền và cũng có nghĩa là nghệ thuật. Vào buổi chiều, sau khi tan việc trên đường về nhà, vị thượng gia ghé vào một phòng trà đạo và chỉ sau khoảng nửa giờ với

những nghi thức dùng trà là vị ấy hầu như hồi phục lại toàn bộ sinh lực đã mất trong ngày. Cũng vì "tự mặc cảm" thấy mình không xinh đẹp như một nữ diễn viên Mỹ mà hơn 80% số nữ sinh học lớp Tám ở Anh quốc mắc bệnh trầm cảm. Tâm trí quả thật đóng một vai trò sinh tử đối với sức khỏe của con người.

Tiến sĩ Girish D.Patel là bác sĩ tâm lý học tại Mumbai (Ấn Độ) đã có trên 5.000 buổi thuyết trình ở 40 nước với những bài nói thu hút về "Sức khỏe trong tâm tay bạn" - những kỹ năng quản lý cuộc sống cho những cá nhân. Thông qua Trung tâm Các giá trị sống (TPHCM), ông đã có những buổi nói chuyện ở Việt Nam. Ông trao đổi về phép luyện tâm hồn như sau: "Một câu chuyện như thế này: Có một cô bé 12 tuổi bị tai nạn và mất. Người cha khóc nhiều tháng trời vẫn chưa nguôi nỗi đau. Một đêm, ông ta khóc rồi chìm vào giấc ngủ, mơ thấy rất nhiều thiên thần. Người cha mừng rỡ và vui mừng vì thấy con gái mình cũng trở thành một trong những thiên thần đó. Song niềm vui vụt tắt khi ông nhìn thấy tất cả ngọn nến trên tay các thiên thần đều sáng, chỉ riêng ngọn nến trên tay con gái ông là tắt. Ông tiếp tục buồn rầu và khóc.

Ông hỏi cô con gái: "Tại sao ngọn nến của con không sáng?". Người con trả lời: "Cha yêu quý, những người bạn thiên thần của con rất tốt bụng, họ cứ thổi mãi cho ngọn nến của con cùng cháy. Nhưng hễ nến vừa sáng lên thì giọt nước mắt của cha nhỏ xuống lại làm nó tắt đi, không sáng được". Người cha từ đó không khóc nữa và sống hạnh phúc.

Câu chuyện cho thấy trái tim hiểu ngôn ngữ của cảm xúc và thường bị vùi dập bởi những cảm xúc đau buồn. Còn những xung đột thường này ra từ cái đầu: suy đoán, tổn thương... Chỉ có tìm ra logic hợp lý mới chữa trị được cái đầu của mình. Nhưng phải biết kết hợp giữa cái đầu và trái tim để kiểm soát tâm trí. Muốn vậy phải có phương pháp

luyện tâm hồn. Các nhà khoa học cũng đã nghiên cứu cho thấy 70% bệnh của con người là từ tâm bệnh mà ra, 30% còn lại mới do di truyền, thể xác, môi trường...

Cơ sở lý luận của Thiền là: Sự tập trung tư tưởng. Khi bộ óc được tập trung vào một đối tượng thì tạo ra một sức mạnh nội tâm như một ngọn đèn pha chiếu sáng, khiến thấy rõ mọi sự vật, trong khi đó nó làm ức chế và khiến những phần còn lại của vỏ não được nghỉ ngơi, thanh thản. Tâm trí người thường tán loạn, vọng tưởng, chạy theo những tham muốn bất thiện gây ra những hậu quả đáng tiếc về mặt đạo đức, luật pháp... Phương pháp thực hành Thiền có nhiều cách, nhưng có một cách đơn giản mà hiệu nghiệm, đó là "Quán tưởng hơi thở"⁽²⁾. Vị ấy ngồi yên lặng, lưng thẳng, mắt khép lại và để ý hơi thở vô, ra. Hơi thở này đang đi vào, vị ấy rõ biết như vậy, hơi thở này đang đi ra, vị ấy rõ biết như vậy. Trong khi đang theo dõi hơi thở như vậy, nếu có những hình ảnh, kỷ niệm, suy nghĩ, cảm xúc dù chúng có đẹp hay xấu, vui hay buồn thì vị ấy đừng để ý hay bận tâm, phê phán. Sau một thời gian lâu hay mau, tùy theo sự nỗ lực của từng người mà sẽ có hiệu quả sớm hay muộn. Thước đo kết quả của sự luyện tâm là vị ấy cảm thấy sức khỏe thân tâm của mình ngày càng được tốt hơn: ngủ ngon giấc không chiêm bao mộng mị, bớt lo lắng phiền não, vui vẻ, tập trung vào công việc đang làm một cách tự nhiên. Một sự luyện tâm như vậy sẽ dẫn tạo ra một phản xạ có điều kiện mới thay thế hco những thói quen xấu cũ.

Đức Phật dạy, cảm xúc là một phần hoạt động của quá trình duyên sinh của tâm. Do sáu căn⁽³⁾ tiếp xúc với sáu trần⁽⁴⁾ mà có sáu thức, sáu thức duyên sinh sáu xúc, xúc duyên sinh thọ⁽⁵⁾, thọ duyên sinh tưởng, tưởng duyên sinh hý luận và vọng tưởng⁽⁶⁾. Cảm xúc hay cảm thọ do các yếu tố cấu thành nên chúng không có tính bền vững và chỉ hiện hữu tạm thời.

Thiền có hai phần: Chỉ và Quán. Ta có thể áp dụng xen kẽ Chỉ và Quán trong khi ngồi thiền. Nếu chỉ áp dụng Chỉ thôi thì tâm dễ bị hôn trầm và nếu chỉ áp dụng Quán thôi thì tâm dễ bị tán loạn. Đức Phật dạy, một người nội trợ khéo tay thì khi xào nấu một món ăn người này thường dùng thìa trở qua trở lại món ăn nếu không thì món ăn sẽ bị cháy khét.

Chỉ là an trú hay cột tâm hay tâm rõ biết hơi thở này vô, hơi thở này ra. Có hai cách an trú tâm vào hơi thở: a) Tâm rõ biết hơi thở trên một đường thẳng từ mũi đến bụng dưới⁽⁷⁾, hoặc b) Tâm rõ biết một điểm ở giữa hai ống mũi mà hơi thở đi qua. Thời gian đầu, người ta thường đếm hơi thở từ 01 đến 10 rồi tiếp tục đếm lại từ 01 đến 10. Việc đếm hơi thở này giúp hành giả dễ tập trung tư tưởng và tránh được hai chướng ngại là hôn trầm và tán loạn⁽⁸⁾. Trong khi an trú tâm như vậy, nếu có bất kỳ hiện tượng nào như hình bóng, cảm xúc, kỷ niệm, lo âu... hiện ra trong đầu thì cứ để chúng xuất hiện tự nhiên, không đè nén chúng, không khen, chê hay phê phán chúng và hãy quay về an trú và đếm hơi thở. Sự huấn luyện tâm hay thiền chỉ này sẽ đưa đến định lực hay tâm giải thoát.

- Quán là phân tích, xem xét và thâm nhập vào hay sống với ý nghĩa của 16 đề tài thiền quán, 4 đề tài liên hệ đến thân⁽⁹⁾, 4 đề tài liên hệ đến cảm thọ⁽¹⁰⁾, 4 đề tài liên hệ đến tâm⁽¹¹⁾ và 4 đề tài liên hệ đến pháp⁽¹²⁾. Pháp thiền quán như

vậy sẽ giúp hành giả thấy được bản chất vô thường, sinh diệt, mỏng manh của mọi thứ ví như trong tay cầm một cục nước đá đang tan chảy. Do vậy tâm trí rời bỏ, không tham đắm hay bám víu và thành tựu tuệ giải thoát.

Chỉ và Quán luôn được sử dụng chung trong khi hành thiền và pháp môn này quả thật đặc biệt, đưa hành giả chứng đạt đích cuối cùng là giác ngộ và giải thoát khỏi mọi phiền não, khổ đau: "Đây là con đường độc nhất (Eko maggo) đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ..."⁽¹³⁾. Và Đức Phật ca ngợi những người hành thiền: "Và này Ananda, ở đời, vị tỷ kheo quán thân trên thân, nhiệt tâm tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp nhiếp phục tham ưu ở đời. Này Ananda, như vậy vị tỷ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình y tựa chính mình, không y tựa một gì khác, dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác... những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng tỷ kheo của ta"⁽¹⁴⁾.

Chú thích:

(1): Báo Tuổi trẻ, số ra ngày thứ Năm, 4/12/2008.

(2): Hơi thở là một đối tượng đặc biệt được những người tu sĩ Ấn Độ cổ đại và Đức Phật sử dụng trong việc tu tập. Hơi thở là sinh mạng và luôn gắn bó với con người từ khi sinh ra cho đến khi nhắm mắt lìa cõi trần gian.

(3): Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

(4): Sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.

(5): Vui, buồn, và vô ký hay không vui không buồn

(6): Thích Tâm Đức, Buddhist Solutions (Những giải pháp Phật giáo), Hà Nội: NXB Tôn giáo, 2008, tr.76.

(7): Cách rốn một đốt tay

(8): Thiền sẽ giúp chuyển hóa tâm, làm thay đổi 5 triển cái gây chướng ngại tâm là hôn trầm, nghi, sân, tán loạn và tham dục thành 5 thiền chỉ là tâm (hướng tâm), tứ (an trú tâm), hi (niềm vui tinh thần), lạc (sự khinh an của thân) và nhất tâm (một trạng thái tâm thuần nhất và vắng lặng, không còn hiện hữu của những làn sóng tâm bất thiện gây phiền não cũng như không còn hiện hữu ngay cả tâm của 4 thiền chi trước).

(9): Thở ra, ra dài tôi rõ biết/Thở vô, ra ngắn tôi rõ biết/Cảm giác toàn thân tôi thở ra vô, ra. An tịnh thân hành tôi thở vô, ra.

(10): Cảm giác hi thọ tôi thở vô, ra/ Cảm giác lạc thọ tôi thở vô, ra/ Cảm giác tâm hành tôi thở vô, ra/ An tịnh tâm hành tôi thở vô, ra.

(11): Cảm giác về tâm tôi thở vô, ra/ Với tâm hân hoan tôi thở vô, ra/ Với tâm định tĩnh tôi thở vô, ra/ Với tâm giải thoát tôi thở vô, ra.

(12): Pháp ở đây là chỉ cho những sự vật, hiện tượng hữu hình hay vô hình. Quán về Pháp có 4 đề tài và chủ yếu là đối với những pháp hấp dẫn, bất thiện, đó là: Quán vô thường tôi thở vô, ra/ Quán ly tham tôi thở vô, ra/ Quán đoạn diệt tôi thở vô, ra và/ Quán từ bỏ tôi thở vô, ra.

(13): "Kinh Niệm xứ", Trung Bộ Kinh, I, Thích Minh Châu, dg. (SG: Tu thư ĐH Vạn Hạnh), 1973.

(14): Trường Bộ Kinh, III, Thích Minh Châu, dg. (SG: Tu thư ĐH Vạn