

Lợi ích chữa bệnh trong Thiền Quán

Thiền sư MAHASI SAYADAW

Dịch Anh ngữ: Tỷ kheo Aggacitta -- Dịch Việt ngữ: Tỷ kheo Tăng Định

- Phần III -

G. SỰ LÀNH BỆNH LÀ KẾT QUẢ CỦA THẤT GIÁC CHI (BOJJANGA)

Theo các bài tường thuật được kể lại ở trên, những chứng bệnh nguy kịch được chữa lành mà không phải do năng lực của bùa chú hay thuốc men quả là một điều rất hay và kỳ diệu. Dĩ nhiên, bằng cái nhìn của những người coi trọng thuốc men thì những trường hợp như vậy không thể tin được. Tuy nhiên, vì những bài tường thuật trên về những người đã được chữa khỏi các chứng bệnh là hoàn toàn có thật, nên không tin chỉ hạ thấp trình độ hiểu biết và thu hẹp tầm nhìn của mình mà thôi. Về điểm này, một bài giải thích về nguyên nhân làm bớt bệnh có lẽ là thích hợp. Do đó, một bài giải thích như vậy sẽ được nêu ra dưới đây:

Một thuở nọ, Đại đức Mahākassapa Thera không được khoẻ, bị lâm trọng bệnh. Đức Thế Tôn đã thuyết bài pháp về Thất giác chi và chứng bệnh kia hoàn toàn biến mất do nghe bài pháp ấy. Đại đức Mahākassapa Thera cũng nghe bài pháp ấy do đức Phật thuyết ra và được khỏi bệnh hoàn toàn. Chính đức Phật cũng được bớt bệnh hoàn toàn khi ngài nghe bài pháp về Thất giác chi mà ngài đã yêu cầu trưởng lão Cunda tụng. Hầu hết những người Phật tử đều biết rõ biến cố này. Và đối với những người mà đã nghe và đã biết như vậy, thì việc chữa lành các chứng bệnh do năng lực của pháp Thất giác chi là điều có thể chấp nhận và tin được.

Qua những ví dụ kể trên, người ta có thể hỏi rằng: "Có phải các chứng bệnh biến mất là do âm thanh của bài pháp trong khi đang được tụng? Hay do pháp Thất giác chi sanh lên trong chính mình nhờ chú tâm đến bài pháp ấy?" trong khi sự lành bệnh có thể là do âm của bài pháp được tụng ra, cũng nên chú ý rằng các chứng bệnh có thể biến mất do bởi niềm tin trong sáng ... , mà sanh lên trong khi nghe tụng bài kinh ấy. Dường thế ấy, cũng nên xét rằng, sự bớt bệnh có thể xảy ra do năng lực của bài pháp Thất giác chi đang sanh lên, do chú niệm trong khi đang nghe bài pháp ấy. Trong ba cách này, cách cuối cùng vững chắc nhất. Do đó, một bài giải thích ngắn sẽ được nêu ra về sự lành bệnh do cách thứ ba. Đức Phật đã thuyết bài pháp đến Đại đức Mahākassapa và Đại đức Moggallāna như vậy:

"Sattime Kassapa bojjhangā (sattime Moggallāna bojjhangā) mayā sammadakkhātā bhāvītā bahulikātā abhinnāya sambodhāya samvattanti."

Này Kassapa! Bảy pháp giác chi này mà Như Lai đã thuyết ra đầy đủ, khi đã được làm cho hoạt hoá trong người, khi đã được phát triển nhiều lần, sẽ dẫn đến tri kiến do nhờ tuệ quán; dẫn đến tri kiến do sự giác ngộ; và dẫn đến Niết bàn, là sự chấm dứt tất cả pháp ô nhiễm, tất cả mọi đau khổ.

Ở đây, nhóm chữ "mà đã được thuyết giảng đầy đủ" có nghĩa là "các pháp mà đã được thuyết ra một cách đúng đắn và như thật chỉ do từ kinh nghiệm của tự thân". Một số người có thể thuyết về các vấn đề thuộc thể tục hay tâm linh mà không phải do từ kinh

nghiệm cá nhân hay trí tuệ tự chứng, chỉ dựa vào sự suy luận của chính họ mà thôi. Những loại pháp như vậy không thể gọi là đúng đắn thực sự được. Còn đức Phật, vì ngài thuyết pháp sau khi đã có được kinh nghiệm cá nhân và trí tuệ tự chứng, khiến người khác cũng có thể lãnh hội và hiểu biết như ngài, nên không thể có lỗi lầm được: chỉ là chân lý mẫu mực. Như vậy đức Phật đã tán dương "*Sammadakkhàta* - pháp Thất giác chi mà đã được thuyết giảng một cách hoàn hảo"

Trong nhóm chữ "dẫn đến tri kiến do nhờ tuệ quán", người ta có thể hỏi rằng: "Những pháp nào được tri kiến, được biết, do cách phi thường nào?" Tứ diệu đế được biết, không phải do học hay nghe, mà bằng cách rất đặc biệt- bằng tuệ quán trực giác của cá nhân. Trong chính ta chỉ có Danh và Sắc mà thôi. Ở khắp thế gian, bên trong những người khác cũng vậy, chỉ có Danh và Sắc mà thôi. Theo ý nghĩa rốt ráo, thực ra chẳng có cái gì là chúng sanh cả. Qua trí tuệ trực giác của chính mình, chính tuệ quán thấy được rằng, do sự sanh và diệt không ngừng, Danh và Sắc chỉ là hiện tượng có tính chất vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Có thể nào để có được loại tuệ quán này mà chỉ do học suông về bài pháp Thất giác chi? Rõ ràng là không. Bởi vậy đức Phật, vì muốn chúng ta biết rằng loại tuệ quán này chỉ có thể xảy ra do sự hoạt hoá của bảy pháp giác ngộ trong chính mình và do sự hoạt hoá và phát triển nhiều lần của chúng, Ngài giải thích rằng:

Khi đã hoạt hoá trong chính mình, khi đã phát triển nhiều lần.

Tương tự đối với nhóm chữ "dẫn đến tri kiến do" sự giác ngộ cũng vậy. Vô minh (*avijja*) và si mê (*moha*) che ám chúng ta không cho thấy được rằng cứ mỗi lúc có xảy ra sự thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ, chỉ có hai loại hiện tượng, là Danh và Sắc, mà đặc tính của chúng là vô thường, khổ, vô ngã. Trên thực tế, sự nhận biết một đối tượng mà có thể thấy bằng mắt là đàn ông, đàn bà ... Như chúng ta thường nhận biết ngay sau giây phút thấy đầu tiên, là cái biết sai lạc hay si mê - *moha*. Cũng vậy, sự nhận biết các cảnh trần khác (âm thanh, mùi vị ...) như chúng ta thường nhận biết ngay sau giây phút đầu tiên mới nghe ... , chỉ là cái biết sai lầm hay si mê - *moha*. Bởi vậy cái biết sai lạc thông thường của si mê hằng che ám không cho chúng ta thấy như thật. Ngược lại, cái biết mà đi theo pháp niệm ngay sau cái thấy ... là cái biết như thật, tức là thấy sanh và diệt của Danh và Sắc (*nāmarūpa*) và thấy biết đặc tánh chân thực của nó là vô thường, khổ, vô ngã. Biết sự thật theo cách này không gì khác hơn là trí tuệ hay tri kiến mà sự có mặt sau khi đã đi xuyên qua tấm màn của si mê. Nếu bảy pháp giác chi đã hoạt hoá và đã phát triển trong khi chánh niệm ghi nhận vào mỗi lúc thấy, nghe ... , thì trí tuệ sanh lên xuyên qua tấm màn si mê như đã mô tả. Vì biết được một điều gì đó mà rất khó biết, nên cái biết ấy được gọi là thông tuệ. Sự xảy ra của thông tuệ sẽ trở nên rõ ràng khi Niết bàn cuối cùng được tỏ ngộ do tuệ đạo. Do đó đức Thế Tôn nói rằng: "Dẫn đến thông tuệ do sự giác ngộ".

Theo như điều vừa được giải thích, do thông tuệ phát sanh nhờ tuệ quán của thiền Minh Sát hoặc tuệ đạo, tất cả các pháp ô nhiễm và những vòng đau khổ đều diệt tắt. Bởi vậy bài kinh nói rằng: "*Nibbānāya samyattanti* - dẫn đến sự chấm dứt tất cả mọi ô nhiễm và tất cả đau khổ". Sau khi đã nêu một bài giới thiệu tóm tắt như vậy về bài kinh, tiếp theo là những chi tiết sẽ được bàn đến dưới đây:

Katame satta - satisambojjango kho kassapa mayā sammadakkhato bhāvito bahulikato abhinnāya sambodhāya nibbānāya samvattati.

Thế nào là bảy? Thực vậy, này Kassapa, niệm giác chi mà Như Lai đã thuyết đầy đủ rồi, khi đã hoạt hoá trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua giác ngộ, dẫn đến sự chấm dứt tất cả mọi ô nhiễm, tất cả đau khổ.

Niệm hay quan sát ghi nhận của sự thấy, nghe v.v... cứ mỗi lần xảy ra như vậy gọi là *satisambojjhango*. *Bojjhanga* xuất phát từ chữ *bodhi* - tuệ giác hay sự giác ngộ; và *anga* là nhân tố, bởi vậy ghép lại thì có nghĩa là: "Nhân tố giác ngộ hay giác chi". Thực ra nó chỉ về nhân tố của tuệ Minh Sát và tuệ đạo (*ariyamagga*). Theo lối giải thích bậc thấp, thì *nàmarùpaparicchedananna* (tuệ phân biệt danh sắc) và hai loại tuệ quán kể sau cũng có thể được xem là *bojjhaigo*. Tuy nhiên, trong bộ Chú giải (*Atthakathà*), có đoạn giải thích rằng, theo lối giải thích bậc cao, các pháp giác chi chỉ bắt đầu từ sanh-diệt tuệ (*udayyabbaya-nàna*). Những trường hợp lành bệnh kể trên, sự biến mất của bệnh và cơn đau có thể rõ ràng hơn từ giai đoạn của sanh-diệt tuệ. Tuy nhiên, các hành giả mà đang tinh tấn niệm và có đầy nhiệt tâm cũng có thể được bớt bệnh từ lúc định của thiền Minh Sát trở nên mạnh.

Bởi vậy, mỗi lúc có sự ghi nhận, như "phòng à", "xọp à", "ngồi à", "đụng à", "suy nghĩ à", "đau à", "thấy à", "nghe à" v.v... Sự ghi nhận ấy được gọi là niệm giác chi (*satisambojjhanga*). Cần lưu ý rằng sự bớt bệnh xảy ra hoặc sự biến mất của các chứng bệnh và các cảm thọ đau đớn đều do niệm giác chi đã phát triển theo mỗi lúc ghi nhận. Nhờ ghi nhận qua niệm giác chi được tốt nên trạch pháp giác chi (*dhammavicaya*) và những giác chi còn lại cũng sanh lên mạnh mẽ.

Trạch pháp (*dhammavicaya*) là loại tuệ quán xem xét Danh-Sắc (*nàmarùpa*), nhờ đó mà phân biệt được những tánh chất độc nhất của chúng, và những đặc tánh thông thường về sự danh và diệt, tức là vô thường, khổ và vô ngã. Tuệ quán này đang được tu tập trong khi phân biệt như vậy vào mỗi lần ghi nhận. Không cần phải nói, bằng tuệ quán này, hay gọi theo cách khác là *dhammavicayasam bojjhanga*, "sự hiểu biết qua tuệ quán" v.v... đã được thành tựu. Do đó đức Phật thuyết rằng:

Dhammavicayasambojjhanga kho kassapa mayà sammadakkhàto bhàvito bahulikato abbhinnàya sambodhàya nibbànàya samvattati.

Quả thật vậy, này Kassapa, trạch pháp giác chi, mà Như Lai đã thuyết đầy đủ rồi, khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua sự giác ngộ; dẫn đến Niết bàn - là sự chấm dứt tất cả mọi ô nhiễm, tất cả đau khổ.

Tiếp theo, tinh tấn cũng được quan sát ghi nhận vào mỗi lúc niệm. Tinh tấn đây là tinh tấn giác chi (*viriya sambojjhamga*). Rồi khi sự quan sát ghi nhận được tốt đẹp khác thường thì hỉ và sự nhiệt tâm sẽ trở nên rõ ràng. Nó được rõ ràng một cách đặc biệt, đáng chú ý khi Sanh Diệt Tuệ sanh lên. Theo sau trạng thái hỉ giác chi ấy, trạng thái an tịnh của thân và tâm được gọi là *passaddhi*. *Passaddhi* này cũng hiện rõ khi niệm được tốt đẹp. *Samàdhi* là tánh chất của tâm được ổn định vững chắc và được đặt vào, tựa như dính vào đối tượng được niệm vào mỗi lúc quan sát ghi nhận. Đối với định giác chi này, nó sẽ rõ ràng vào mỗi lúc quan sát ghi nhận ngay tứ thời điểm mà niệm bắt đầu tốt đẹp. Đức Phật tán dương Tấn giác chi và những giác chi còn lại như sau:

Viriya, piti, passaddhi, samàdhi -sambojjhango kho kassapa mayà sammadakkhàto bhàvito bahulikato abhinnaàya sambodhàya nibbànàya samvattati.

Quả thật vậy này Kassapa, Tấn -, hỉ -, tịnh -, định giác chi, mà đã được Như Lai thuyết giảng đầy đủ rồi, khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua sự giác ngộ; dẫn đến Niết bàn - là sự chấm dứt mọi pháp ô nhiễm, mọi đau khổ.

Khi sự ghi nhận và tuệ quán được tốt đẹp một cách thù thắng, không cần có sự cố gắng đặc biệt để làm rõ ràng đối tượng được ghi nhận, hoặc để quan sát ghi nhận có thể là tuệ quán của niệm có thể sanh lên tựa như đang biết một cách tự phát. Ở thời điểm này, điều rõ ràng là không có sự quá mức, cũng không có sự quá kém, mà chỉ là một sự quân bình giữa tín (*saddha*) và tuệ (*pañña*), giữa tấn (*virīya*) và định (*samādhi*). Trạng thái quân bình này được gọi là Xả giác chi (*upekkhā sambojjhaṅgo*) mà rất khó biết được. Chỉ khi nào người ta đạt được Sanh Diệt Tuệ qua thiên Minh Sát thì nó mới được biết rõ bằng kinh nghiệm cá nhân.

Xả giác chi này cũng được đức Phật tán dương như vậy:

*Upekkhāsambojjhaṅgo kho kassapa mayā sammadakkhātā bhāvito
bahulikato abhinñāya sambodhāya nibbānāya samvattati.*

Thật vậy, này Kassapa, Xả giác chi, mà đã được Như Lai thuyết giảng đầy đủ rồi, khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần lập đi lập lại, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua sự giác ngộ, dẫn đến Niết bàn - sự chấm dứt của tất cả mọi ô nhiễm, tất cả đau khổ.

Đây là bài pháp đầy đủ chi tiết mà Đức Thế Tôn đã thuyết giảng đến Đại đức Mahākassapa, về Thất giác chi. Bài pháp này cũng được đức Thế Tôn thuyết giảng cho Đại đức Moggallāna, chỉ thay thế chữ "này Kassapa" bằng chữ "này Moggallāna". Sau khi đã thuyết giảng đầy đủ chi tiết, đức Phật kết luận như vậy:

*Ime kho Kassapa satta bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvita
bahulikata abhinñāya sambojjhāya nibbānāya samvattanti.*

Thật vậy, này Kassapa, bảy pháp giác chi này mà Như Lai đã thuyết giảng đầy đủ rồi, khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần lập đi lập lại, dẫn đến sự hiểu biết qua tuệ quán, dẫn đến sự hiểu biết qua sự giác ngộ, dẫn đến Niết bàn - sự chấm dứt của tất cả mọi ô nhiễm, tất cả đau khổ.

Tương truyền rằng sau khi nghe thời pháp về Thất giác chi, cả Đại đức Mahākassapa và Đại đức Moggallāna đều được khỏi bệnh hoàn toàn. Biến cố này có thể được xét như vậy: Sau khi suy niệm về các pháp giác chi mà đã được tu tập rồi trước khi chứng đắc đạo quả A la hán, và khi nhiệt tâm phát triển chúng lần nữa trong khi đang xem xét Danh - Sắc đang xảy ra ngay lúc ấy, các chứng bệnh đã biến mất.

Cũng như các bác sĩ phương Tây hiện nay thường nói rằng: "Nếu những tiểu vi sinh tốt (tức là tiêu thể) với sự hỗ trợ của thuốc men, mà chiến thắng những tiểu vi sinh xấu (vi khuẩn/vi rút) bằng cách tiêu diệt chúng, thời sẽ có sự bình phục; cũng vậy, người ta có thể nói rằng: "Chứng bệnh được chữa khỏi bởi vì các sắc xấu (*rūpa*), biến mất, hay đã bị tiêu diệt, sau khi bị những sắc tốt và trong sạch tẩy trừ qua Thất giác chi."

Đại đức Mahākassapa và Moggallāna đều là những vị A la hán có thể tự mình tu tập các pháp giác chi một cách tự nhiên. Tuy nhiên, việc tu tập chúng sau khi đã nghe bài pháp ấy sẽ mạnh hơn nhiều so với việc tu tập chúng mà chưa nghe bài pháp ấy. Cũng có thể nói rằng đức Phật thuyết bài pháp này là nhằm mục đích khiến cho người nghe tu tập các pháp giác chi một cách mạnh mẽ khác thường, để chữa lành chứng bệnh. Ngay cả đức Phật sau khi nghe bài pháp đó mà Ngài đã yêu cầu Đại đức Cunda tụng, đã diệt trừ được cơn bệnh mà Ngài đã mắc phải lúc bấy giờ. Xét qua điều này, ta thấy rằng nghe pháp là một việc rất quan trọng. Do đó, người nên có sự quan tâm theo dõi và lòng tôn kính khi pháp được thuyết ra bởi bất cứ ai có khả năng thuyết giảng đúng

đần. Người cũng phải thận trọng đừng để có ý nghĩ bất kính như vậy "Tôi đã biết bài pháp này rồi! Vị này không thể thuyết điều gì khác ngoài điều mà tôi đã biết!"

Nói về đức Phật và các vị A la hán có thân an lạc trong đời sống hiện tại của các ngài do tu tập các pháp giác chi trong khi thực hành pháp quán vipassanà, bộ Khandhavagga sauryutta bằng tiếng Pàli có đoạn như vậy:

Api ca ime dhammà bhàvità bahulikatà itthadhammasusavihàràya ceva samvattanti. Satisampajannàya ca.

Dầu đối với vị A la hán không có sự tăng tiến của pháp mới cũng không có sự lớn mạnh của pháp cũ qua thiền quán vipassanà về các đặc tánh, tức là vô thường, khổ và vô ngã, trong năm thủ uân. Nhưng những pháp giác chi (bojjhanga) và đạo chi này (magganga) mà sanh lên trong khi phân biệt rõ các đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã, trong nhóm Danh Sắc đáng chú ý mà đã hiển lộ rõ ràng theo mỗi lúc đang thấy, đang nghe, đang đụng, đang biết v.v..

Khi đã được làm cho hoạt hóa trong chính mình, khi đã được tu tập nhiều lần, dẫn đến đời sống hiện tại an lạc của thân, cũng như có được pháp niệm và tinh giác.

Bài giải thích chi tiết về đoạn kinh Pàli trên đã được bàn đến trong bài pháp của ngài Mahasi về bài kinh *Silavanta* .

Đối với những kẻ đang hành pháp trong hiện tại mà chưa phải là những vị A la hán, ngoài việc sống an lạc sau khi được bớt bệnh và đau, họ cũng có thể có được những lợi ích kể trên, đó là *abhinnàya sambodhàya nibbànàya samvattanti*. Những lợi ích chính yếu trong việc tu tập các pháp giác chi thông qua thiền quán *vipassanà* không gì khác hơn là những pháp được nêu ra trong *abhinnàya ... samvattanti*. Thân được an lạc do bớt bệnh chỉ là lợi ích phụ và vô nghĩa. Do đó, những ai thực hành pháp Minh Sát, muốn hết bệnh, cũng nên tiếp tục duy trì pháp niệm cho đến khi đạt được sự liễu ngộ Tứ diệu đế, là pháp chân thực, qua tuệ quán và tuệ giác, và đạt được sự chứng ngộ Niết bàn - là sự chấm dứt tất cả mọi đau khổ - qua tuệ đạo (*magganàna*) và tuệ quả (*phalanàna*)./.

Phụ Lục I

CHỮA BỆNH BẰNG TÂM LÝ, THIỀN ĐỊNH VÀ TINH THẦN

Jack Kornfield

Thậm chí những người tập thiền giỏi nhất cũng có những tổn thương cũ cần phải xoa dịu.

Đối với hầu hết mọi người, tập thiền không phải là điều tối ưu. Tốt nhất, nó là một phần quan trọng của con đường cởi mở và tinh thức đầy phức tạp.

Trong đời sống tinh thần, tôi không thấy được tầm quan trọng to lớn trong việc ý thức về những mặt trái của chúng ta, những khía cạnh của riêng ta, của thực tế mà chúng ta vẫn không ý thức được. Là một người hướng dẫn tu tập chánh niệm theo Phật giáo - được biết như là thiền quán, đương nhiên tôi có lòng tin vững mạnh về những giá trị hữu ích khi tập thiền. Những khóa thiền tích cực có thể giúp chúng ta làm tan đi những

ảo ảnh và có thể dẫn đến những khả năng hiểu biết rất quan trọng về sự thật ẩn dấu bên trong và bằng cách nào đó làm giảm muộn phiền trong thâm tâm.

Tuy nhiên tu tập thiền tích cực cũng có những giới hạn. Nói về những giới hạn này, tôi không muốn nói suông mà nói từ những kinh nghiệm của riêng tôi và từ đáy lòng của tôi.

Một số người đã tập thiền sau khi điều trị ở khoa tâm lý trị liệu. Mặc dù họ thấy cách điều trị (không dùng phẫu thuật) có giá trị nhưng những giới hạn của nó đã dẫn họ tìm kiếm một sự rèn luyện tinh thần. Đối với tôi, điều này hoàn toàn ngược lại. Trong khi tôi có được những lợi ích to lớn từ việc rèn luyện ở thiền viện ở Thái Lan và Miền Điện, tôi đã chú ý hai điều nổi bật. Thứ nhất, có những giai đoạn khó khăn chính trong cuộc sống của tôi như là sự cô đơn, những mối quan hệ riêng tư (thân tình), công việc, những tổn thương thời thơ ấu và những nỗi sợ hãi - tất cả thậm chí đều rất sâu đậm - và thiền không thể giúp ích gì được. Thứ hai, trong số gần mười Tỷ kheo người phương Tây (và rất nhiều thiền sư người châu Á) mà tôi đã gặp trong suốt thời gian ở châu Á trừ một vài ngoại lệ đặc biệt, thì hầu hết đều không có được sự trợ giúp nào từ việc tập thiền trong những giai đoạn quan trọng trong cuộc sống của họ. Nhiều người bị tổn thương sâu sắc, bị ám ảnh (loạn thần kinh chức năng) sợ hãi, đau buồn và thường xuyên tu tập để che dấu và tránh những việc khó đương đầu của chính bản thân họ.

Khi tôi trở về Tây Âu để nghiên cứu tâm lý, rồi bắt đầu dạy thiền, tôi đã nhận thấy được những hiện tượng tương tự. Ít nhất là một nửa số thiền sinh, những người đến tham dự những khóa tu ba tháng đầu, trong thời gian tu tập không thể thực hiện bài tập "thả lỏng - hoàn toàn không suy nghĩ - vứt bỏ những tạp niệm", đơn giản bởi vì họ vẫn đang vướng mắc nhiều tổn thương, sợ hãi, nỗi đau buồn chưa được giải tỏa và những công việc chưa hoàn thành xong quá khứ. Tôi cũng có cơ hội quan sát được những nhóm người tập thiền thành công nhất - gồm những thiền giả đã tu tập thiền - và đạo Phật Tây Tạng - những người có tâm định mạnh mẽ và hiểu biết sâu sắc về vô thường và thực hiện tâm vị tha. Thậm chí sau nhiều khóa thiền tích cực, hầu hết những người tập thiền tiếp tục trải qua những khó khăn to lớn, giai đoạn vô ý thức và bị bó buộc trong cuộc sống của họ, bao gồm nỗi sợ hãi, khó khăn trong công việc, tổn thương trong những mối quan hệ và những tâm hồn khép kín. Họ tiếp tục tìm cách để sống đúng đắn và tiếp tục trở lại với những khóa thiền để tìm kiếm sự trợ giúp và điều trị. Nhưng bản thân của việc ngồi thiền là để duy trì tâm chánh định và không để tâm dính mắc - thường cung cấp cho chúng ta phương pháp để điều trị và phương pháp thực sự tách tâm trí của ta ra khỏi những đau khổ thể xác và tinh thần.

Những vấn đề này cũng tồn tại ở hầu hết những người hướng dẫn thiền quán. Nhiều người chúng tôi hoàn toàn loại bỏ tạp niệm và thậm chí sau khi tu tập tích cực, trải qua những "kinh nghiệm khai sáng" ban đầu, việc ngồi thiền để lộ ra những bản chất chính yếu của chúng ta: tham, sân và si mê. Nhiều vị thiền sư thiền quán, hiện giờ hoặc những lúc gần đây đang ở tại khoa tâm lý trị liệu để thảo luận về vấn đề này.

Cần lưu ý rằng đa số gần hai mươi trung tâm lớn nhất của dòng Thiền Tây Tạng, đạo Hindu và việc thực hành thiền quán ở Mỹ đã chứng kiến những biến động quan trọng, tập trung ở bản thân những người thiền sư (ở cả người châu Á và người phương Tây), liên quan đến những vấn đề về quyền lực, giới tính, lòng trung thực và sự đam mê. Ở đây có điều gì đó cần được tìm hiểu, lưu tâm đến. Nếu chúng ta muốn tìm sự giải thoát và lòng trắc ẩn thực sự, chúng ta cần có thể học điều gì?

Một vài kết luận hữu ích cho việc hành thiền của chúng ta

1) Đối với hầu hết mọi người, sự hành thiền không phải là tất cả. Trong hoàn cảnh tốt nhất, nó là một phần quan trọng của con đường cởi mở và tinh ngộ đầy nhiều khê. Tôi

tin tưởng rằng thiên sẽ mang lại những phẩm chất cao hơn, những chân lý phổ quát, nhân cách, tâm lý, và chuyển hóa "những biến cố nhỏ nhỏ" của riêng chúng ta. Tôi ước ao điều đó là như vậy, nhưng kinh nghiệm thực tế đã chưa chứng minh điều đó. Nếu chúng ta có ý định chấm dứt đau khổ và đạt được giải thoát, chúng ta không thể nào giữ hai trạng thái này riêng biệt trong cuộc sống chúng ta.

2) Chúng ta không thể nhận thức được hoàn toàn những phần khác nhau trong thân và tâm của mình. Ý thức được những hoạt động nào đó thì không phải tự động ngưng những hoạt động khác lại, đặc biệt khi nỗi sợ hãi và sự tổn thương của chúng ta rất trầm trọng. Điều này hoàn toàn đúng đối với tất cả chúng ta, cả người dạy cũng như người học. Vì vậy chúng ta thường xuyên gặp những thiên sinh có thể chú niệm, điều khiển được hơi thở và thân thể của mình nhưng lại hoàn toàn không làm chủ được cảm thọ của họ và những người khác thì lại có thể làm chủ tâm nhưng không làm chủ được thân của mình.

3) Sự chánh niệm chỉ có khi chúng ta tự nguyện, sẵn sàng theo dõi mỗi khi chúng ta gặp phải đau khổ. Điều này không có nghĩa là chúng ta quên hết những phần đời riêng tư như mọi người vẫn sợ mà là học cách để điều khiển chúng để chúng ta có thể thực sự giải thoát bản thân mình khỏi những "trở ngại" to lớn và đầy đau khổ của quá khứ. Cách giải thoát đau khổ này có công hiệu nhất khi chúng ta có mối quan hệ thân tình với người khác.

4) Thiên và sự thực hành có thể dễ dàng dùng để đè nén và tránh cảm xúc hoặc để thoát khỏi những khó khăn trong cuộc sống. Những nỗi đau buồn khó chi phối được. Nhiều người chống lại những nguyên nhân tâm lý, sự riêng tư trong sự chịu đựng của họ, có quá nhiều nỗi đau thực sự phát sanh trong cơ thể, phần đời riêng và những gì chúng ta hạn chế. Nó thậm chí còn khó khăn hơn đối diện với những thử thách chung khi ta tập ngồi thiền. Chúng ta sợ đau khổ, những riêng tư bởi vì chúng ta không biết bằng cách nào để nó có thể xuôi theo ý ta khi ta tập thiền và khi ta mở rộng tâm lòng của mình.

Chúng ta cần nhìn lại toàn bộ cuộc sống và tự hỏi bản thân "mình đang ở đâu và đang tránh né điều gì? Mình có sử dụng việc tập thiền để trốn tránh không? Mình ý thức được điều gì và ở đâu thì mình sợ hãi, bối rối hoặc tù túng?"

5) Có nhiều khía cạnh tiêu cực (nỗi đau buồn, những công việc chưa được hoàn tất, sự giao tiếp xã hội và cẩn thận trong những mối quan hệ, giới tính và sự ân ái, những vấn đề nghề nghiệp và công việc, những nỗi ám ảnh và sợ hãi nào đó, những tổn thương dễ dàng và còn nhiều thứ khác) mà cách chữa trị hữu hiệu của phương Tây tổng cộng lại nhanh hơn và thành công hơn ngồi thiền. Những bản chất quan trọng này không thể được xem là "nhân cách tầm thường". Freud nói anh ấy muốn giúp mọi người yêu thương và làm việc. Nếu chúng ta không thể hết lòng yêu thương và làm những công việc có nghĩa cho cuộc sống, vậy thì chúng ta thiền để làm gì? Thiền có thể trợ giúp trong những lúc này. Nhưng nếu sau khi ngồi một lát, bạn phát hiện ra rằng bạn vẫn có công việc phải làm, hãy tìm một người trị liệu giỏi hoặc những cách khác để làm chủ một cách có hiệu quả những tình trạng này.

Tất nhiên có những người chữa bệnh tầm thường và nhiều cách điều trị bị hạn chế. Chỉ khi thiền, bạn mới tìm thấy được những điều tốt nhất. Ngoài khoa tâm lý trị liệu truyền thống của thập niên 1940 - 1950, đã có nhiều bác sĩ tâm lý mới với nền tảng tinh thần mạnh mẽ như là tổng hợp tâm lý, tập hít thở, chơi với cát, và bộc lộ hết những chuyển biến tâm lý cá nhân. Cách điều trị tốt nhất - giống như tập ngồi thiền - dùng sự nhận thức của mình để xoa dịu con tim và không quan tâm nhiều đến những vấn đề thường nhật cũng như những nỗi lo sợ và bó buộc, giải thoát và làm tâm trí thoát khỏi những ảo tưởng, những đau khổ quá mức và không cần thiết. Đôi lần, một người có thể thấu hiểu sâu sắc nhất về lòng vị tha, sự cởi mở, qua một vài phương pháp tâm lý.

6) Điều này có đồng nghĩa với việc chúng ta nên thay thiền bằng điều trị tâm lý không? Không hẳn vậy. Cách điều trị tâm lý cũng không hẳn là một giải pháp. Cái chính là sự ý thức và ý thức phát triển theo đường xoắn ốc. Nếu bạn tìm kiếm tự do điều quan trọng nhất tôi có thể nói với bạn là luyện tập tinh thần luôn luôn hình thành theo một chu trình. Có những giây phút nội tâm khi sự tĩnh lặng rất cần thiết, sau đó là những lúc hướng ngoại đề sống và hòa nhập với những nhận thức thâm lặng, cũng như những lúc được sự giúp đỡ từ những mối giao hảo thân tình và sâu sắc với người khác. Đây là những giai đoạn quan trọng như nhau trong việc luyện tập. Không ghi ngờ gì về sự phát triển trước tiên của bản ngã và rồi đến vô ngã. Cả hai luôn luôn tiếp nối nhau. Bất cứ giai đoạn nào của tu tập cũng gồm định và tĩnh lặng, được theo sau bởi những mức độ mới của việc cảm nhận những tổn thương và lịch sử gia đình, bởi việc đặt những cảm xúc qua một bên, bởi nhiều vấn đề cá nhân hơn. Có thể đối diện tất cả những lĩnh vực này trong việc tu tập tinh thần. Những gì được đòi hỏi là lòng can đảm đối mặt với toàn bộ những gì nêu ra. Rồi chúng ta có thể mới tìm thấy sự thanh thản thâm trầm mà chúng ta tìm kiếm - cho bản thân chúng ta và cho thế giới của chúng ta.

Tóm lại, chúng ta phải mở rộng quan điểm của chúng ta về sự tu tập bao gồm toàn bộ cuộc sống. Giống như những bức tranh thiền chơn trâu của đạo Phật Nhật Bản, cuộc hành trình tinh thần dẫn dắt ta sâu vào rừng và hướng ta trở về nơi họp chợ một cách lặp đi lặp lại, cho đến khi chúng ta có thể tìm thấy lòng thương cảm và chắc chắn sự giải thoát của con tim trong mỗi tình huống./.

-ooOoo-

Phụ Lục II

CHỮA BỆNH BẰNG TÂM LÝ, THIỀN ĐỊNH VÀ TINH THẦN

Frances Vaughan

Những câu hỏi về thuyết hiện sinh liên quan đến tự do, cái chết và việc tìm kiếm ý nghĩa xác thật sẽ mở rộng những lĩnh vực về tâm linh. Khoa tâm lý trị liệu quan tâm đến những nghi vấn sâu xa nhất của cuộc sống, có những chứng minh về tâm tư thâm kín.

"Tâm lý trị liệu là nghệ thuật, khoa học, và tập thực hành nghiên cứu bản chất của tâm linh và tu tập những điều gì có thể làm giảm bớt hoặc an lạc tâm thức". -- James Bugental - Psychotherapy and Process (1978)

Mối quan hệ giữa tâm lý trị liệu và tinh thần được xác định phần nào bằng cách chúng ta định nghĩa về tâm lý trị liệu ra sao. Sự đa dạng của những cách thức trị liệu tâm lý hiện nay được chia rõ thành bốn lĩnh vực: tâm lý, đạo đức, nhân cách, và về những chuyển biến tâm lý con người. Trong những lĩnh vực này, chỉ lĩnh vực chuyển biến tâm lý con người mới được quan tâm rõ rệt trong lĩnh vực tinh thần.

Tuy nhiên, người ta gọi trị liệu tâm lý là khoảng thời gian tu hành ở trần thế trong cuộc đời của chúng ta, bởi vì con người tìm kiếm những lời tư vấn của bác sĩ tâm lý khi bị căng thẳng hoặc bất ổn, cũng giống như họ đã từng xin lời khuyên của linh mục giáo xứ. Một vài nhà tâm lý có thể và thực hiện tốt vai trò của người hướng dẫn tinh thần cho khách hàng của mình. Nhưng hầu hết thì không thể làm được điều đó. Thật là không may mắn, một vài thiền sư (người hướng dẫn tinh thần) được huấn luyện như là nhà tâm lý. Ranh giới giữa hai lĩnh vực này không rõ ràng lắm. Và trên thực tế, có một sự trùng hợp rất ý nghĩa. Tuy nhiên, có những khác biệt quan trọng được tạo ra giữa vai trò của một bác sĩ tâm lý và vai trò của người hướng dẫn tinh thần.

Một trong những điểm khác biệt chính giữa bác sĩ tâm lý và việc giảng dạy là điều trị tâm lý, những khách hàng hướng dẫn và quyết định nội dung của những buổi nói chuyện. Bác sĩ tâm lý hướng ứng theo bất cứ cách nào được cho là thích hợp, theo lòng tin và việc rèn luyện của họ. Mặt khác những nhà hướng dẫn cung cấp cho những thiên sinh của mình nội dung phải được học hoặc là tu tập. Bác sĩ tâm lý (nhà tư vấn) người mà có tham vọng là một người hướng dẫn về mặt tinh thần nên đặc biệt cẩn thận về bất cứ xu hướng hướng dẫn thái quá hoặc làm ra vẻ họ biết những gì tốt nhất cho khách hàng của mình hơn là cho phép khách hàng tìm cách giải quyết của riêng họ.

Những thiên sư cổ truyền có khuynh hướng coi trọng kỷ luật, sự tuân thủ và sự thanh cao như là những đòi hỏi cơ bản của việc luyện tập tinh thần. Họ có thể xem bất cứ hành động làm tăng sự nổi bật cá tính, sự lựa chọn cá nhân và sức mạnh bản ngã như là chống lại những nguyên tắc của lòng vị tha. Những nhà tâm lý truyền thống, mặt khác, có thể đánh giá những khổ hạnh tinh thần như là trốn tránh trách nhiệm bản thân, những mối quan hệ, và là phương tiện để thoát khỏi những đòi hỏi của cuộc sống trong thế giới. Sự gia tăng những cá nhân có đạo đức phụ thuộc vào quá trình cá nhân hóa, biến nó thành đặc quyền của riêng bạn và tập tự do lựa chọn. Bởi vì những phương cách khác nhau này có lẽ dường như không dung hòa hoặc mâu thuẫn với nhau nên người ta đề nghị rằng tốt nhất chỉ bắt đầu những khổ hạnh tinh thần sau khi hoàn thành việc phát triển nhân cách. Ví dụ, kiểu mẫu phát triển nhân cách của Ken Wilber mô tả vòng xoay cuộc sống con người là gồm vòng cung hướng ra ngoài của sự phát triển bản ngã con người, đến trước vòng cung hướng vào trong của sự phát triển tâm lý tinh thần.

Là một nhà tâm lý, tôi đã làm việc nhiều năm với nhiều cá nhân ở cả hai lĩnh vực: cá nhân và tinh thần. Trong khi những bản đồ theo dõi sự phát triển rất hữu ích vì nó như là một khung tham chiếu, thì cuộc sống không bao giờ giống như những sơ đồ trên lý thuyết. Người ta thường xem tâm lý trị liệu như là một cách trị liệu, đó là, bởi vì nó rất có ích cho việc xoa dịu những tổn thương tinh thần trong quá khứ. Tuy nhiên, đây chỉ là một phần của những gì có thể xảy đến trong quá trình trị liệu. Sự phát triển việc trị liệu tâm lý được định hướng là sẽ không bị hạn chế của kiểu mẫu trị liệu y học. Những câu hỏi thuộc thuyết hiện sinh liên quan đến tự do và sự tìm tòi những ý nghĩa này chắc chắn sẽ thúc đẩy những lĩnh vực tinh thần. Bất cứ khi nào một người đối mặt với những khủng hoảng có liên quan đến tồn tại sống còn hoặc giáp sát với cái chết, những lo lắng tinh thần có chiều hướng xuất hiện. Do vậy, trị liệu tâm lý lưu tâm đến những nghi vấn sâu xa nhất của cuộc sống có những chứng minh về tinh thần rất sâu sắc.

Trong mối quan hệ điều trị tâm lý, bác sĩ tâm lý không giống như những người hướng dẫn tinh thần, họ không đặt niềm tin vào khách hàng. Tuy nhiên, khi dễ dàng nhận thức về việc hạn chế tin tưởng, tâm lý trị liệu có thể thúc đẩy và giúp đỡ quá trình phát triển tâm lý. Sự thành công của những phương cách trị liệu thích hợp đã chỉ ra những ảnh hưởng mạnh mẽ của lòng tin trong cuộc sống hàng ngày. Chọn lựa một cách tinh táo lòng tin đúng lúc khi phạm vi hướng dẫn rộng lớn đã có sẵn là một thử thách có thể được thăm dò khi trị liệu.

Người ta thường nghĩ rằng mục đích cả điều trị tâm lý lẫn tu tâm là giải tỏa những chịu đựng. Tuy nhiên, điều trị tâm lý ấn định mục đích của mình là sự bình an chứ không phải là sự hoàn hảo, và việc gắng sức đạt được một chuẩn mực tinh thần từ triển vọng điều trị tâm lý có thể là trở ngại đối với việc điều trị.

Tuy nhiên, điều trị tâm lý tinh thần cũng có nhiều điểm chung. Đặc biệt nhiều quá trình đã tạo nên một tâm lý lành mạnh cũng như tạo ra sự phát triển tinh thần đầy đủ. Ví dụ, tiến trình sau đây là một phần bao gồm toàn bộ sự phát triển ở cả hai mặt tâm lý và tinh thần.

Nói sự thật: nói thật về những điều thầm kín là điều chính yếu để phát triển và thay đổi có hiệu quả. Những nhà tâm lý sẽ giữ kín những điều này.

Giải tỏa những cảm xúc tiêu cực: sự trợ giúp của bác sĩ tâm lý có thể làm dễ dàng việc giải thoát sự sợ hãi, tội lỗi và sự giận dữ và điều này có giá trị cho hoạt động cá nhân và tinh thần.

Nỗ lực và kiên định: Tiến bộ trong việc hoàn thiện cá nhân và tâm hồn có thể được tăng cường bởi sự nỗ lực và tính kiên định, mặc dù quá gắng sức có thể có hiệu quả ngược lại. Một sự phản đối có hiểu biết trong điều trị tâm lý có thể có ích cho người tìm kiếm sự hoàn thiện tâm hồn. Khả năng tạo ra một quyết tâm kiên định, theo đuổi đến cùng những mục đích, và cư xử theo con đường đúng với niềm tin đã chọn là những đòi hỏi thiết yếu cho tất cả mọi mặt tinh thần.

Xác thực và lòng tin cần: Việc xác thực được củng cố hơn khi những gì một người nói và làm phản ánh một cách chính xác những gì họ nghĩ và cảm nhận. Rất cần thiết để một người tránh sự ngụy tín và tăng thêm uy tín. Khi người ta cảm thấy không đáng tin cậy, họ không tin vào cảm nhận của họ về người khác hoặc về thế giới. Tin tưởng bản thân rất cần thiết khi lựa chọn một bác sĩ tâm lý hay một người chỉ dẫn.

Nhất quán và toàn vẹn: Những kết quả nhất quán từ những bài tập về tính xác thực và sự toàn vẹn phụ thuộc vào việc chấp nhận những điều từng trải của một người. Cứ để cho mọi việc xảy ra còn hơn để họ sống trong tôn giáo ảo ảnh và khước từ là điều cơ bản để có tâm lý lành mạnh và hoàn thiện tâm hồn.

Hiểu biết và tha thứ: Hiểu tất cả là tha thứ cho tất cả trong luyện tập tinh thần. Người ta được dạy phải tha thứ cho người khác. Trong điều trị tâm lý, người ta học tha thứ cho bản thân. Cả hai đều cần thiết cho sự tha thứ trọn vẹn và đầy đủ.

Tình thương: tâm lý trị liệu và tu tập tâm linh cả hai đều có thể dẫn đến việc mở rộng tấm lòng và tăng khả năng cho và nhận tình thương. Tâm hồn đánh thức việc nhận thức về sự hiện diện của tình thương trong cuộc sống chúng ta, điều trị tâm lý sẽ nuôi dưỡng tình thương trong những mối quan hệ.

Nhận thức: Điều sâu xa trong sự cân bằng tâm lý và tu tập tâm linh là cả hai đều cải tạo nhận thức và việc chú tâm không có mục đích. Một bác sĩ tâm lý mà giúp đỡ những khách hàng tăng khả năng tự nhận thức thì có thể có lợi trong việc hành thiền, mà sẽ tăng sự nhạy cảm những sắc thái cảm nghiệm.

Giải thoát: Cân bằng tâm lý và tu dưỡng tinh thần cả hai đều có thể mang đến sự giải thoát khỏi những khái niệm giới hạn của bản thân. Thoát khỏi sự sợ hãi và ảo tưởng, khỏi quá khứ và tình trạng ban đầu là mục tiêu chung.

Hầu hết việc điều trị tâm lý có khuynh hướng hoạt động theo tiêu chí là sự quan tâm, với mục đích làm giảm niềm đau thương và mâu thuẫn, tăng khả năng yêu thương và làm việc. Điều này được miêu tả như là biến chuyển những giấc mơ, biến đổi những cơn ác mộng thành những giấc mơ hạnh phúc và yên bình hơn. So với mức độ hoàn hảo nhất, tu dưỡng tinh thần được hướng tới việc thức tỉnh, và trở nên ý thức về bản tính của mơ ước và người mơ ước là ai. Ở mức độ cao nhất, cứu liệu những chuyển biến tâm lý con người hướng vào việc nghiên hiện cả hai điều này.

Cả hai trị liệu tâm lý và tu dưỡng tinh thần đều cho ta một tâm lý lành mạnh và sự phát triển về tinh thần. Những vấn đề tâm lý không giải quyết được có thể làm trở ngại sự hoàn thiện ở một mức độ nào đó và thỉnh thoảng những vấn đề như vậy chỉ xuất hiện sau khi quá tu tập tinh thần. Người nghiên cứu phải chú ý sự hạn chế của bác sĩ tâm lý

và người hướng dẫn tinh thần. Sự tinh thông ở một lĩnh vực không làm cho một người trở thành chuyên gia ở lĩnh vực khác và chỉ có rất ít người thông thạo tốt ở cả hai lĩnh vực. Việc phát triển tâm lý và tinh thần liên quan mật thiết không thể tách rời và cả hai luôn xuyên suốt cuộc sống. Trên thực tế, những chuyên gia tâm lý và hướng dẫn tinh thần làm những gì họ có thể để giải tỏa sự đau khổ và giúp con người hoàn thiện nhân cách./.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II](#) | [III](#)

Chân thành cảm ơn Thầy Kheo Tăng Định và Thầy Kheo Thiện Minh, Chùa Kỳ Viên, Quận 3, Sài Gòn, đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, tháng 5, 2001)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 01-06-2001