

ĐỊNH RÕ THÁI ĐỘ KHI DẪN THÂN ĐI VÀO THIỀN & TÁC DỤNG CỦA THIỀN TRONG ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

*Thầy Thích Thông Triệt
(Trích trong Thiền Luận Vấn Đáp I - Luận 4)*

Bình thường hóa Thiền

Thiền không phải là một phép màu, có những khả năng siêu phàm, cứu độ tất cả chúng sanh, thoát khỏi khổ đau, phiền não, vượt qua tai nạn, sống dưới sự che chở của chư Phật! Trái lại, đơn giản, nó chỉ là "dụng cụ", nếu biết cách sử dụng, nó sẽ trở thành dụng cụ tốt, có lợi ích cho chúng ta trên nhiều mặt. Đó là nó có khả năng giúp ta chuyển đổi nhận thức, chuyển hóa nội tâm, chuyển nghiệp, thân tâm hài hòa, sống an vui, hạnh phúc, thoát khổ, giác ngộ và giải thoát, hoặc tâm thường nhất là điều chỉnh hay ngăn ngừa, hay chữa dứt một số bệnh của thân mà không cần dùng thuốc. Như bệnh mất ngủ kinh niên, bệnh cao máu, bệnh hở van tim, bệnh mất ký ức, bệnh căng thẳng thần kinh (bệnh stress), bệnh béo phì....

Siêu việt hóa Thiền

Có nhiều người nghĩ rằng khi đến với Thiền, họ chỉ cần được dạy cách tu làm sao để họ đạt được "đốn ngộ", họ sẽ bằng Phật. Cũng có người nghĩ rằng chỉ cần học cách "kiến tánh" thôi để họ sẽ thành Phật. Rồi họ ôm ấp những tư tưởng đó. Họ đến với Thiền, tu để kiến tánh hay để đốn ngộ. Nhưng tu mãi từ năm này sang năm khác, họ vẫn không làm sao đốn ngộ, không làm sao kiến tánh... Từ đó, kiến tánh và đốn ngộ trở thành 1 trong 2 chủ đề "kỳ bí và hấp dẫn" trong Thiền.

Đến với Thiền mà mang tư tưởng đó trong đầu thì ta không bao giờ "giáp mặt" Thiền được. Bởi vì cả 2 chủ đề "đốn ngộ" và "kiến tánh", đòi hỏi ta phải trải qua những tiến trình tu học và thực tập thứ lớp trong thời gian dài, qua nhiều chặng, chớ "không phải không có thứ lớp" như nhiều người đã nghĩ. Thái tử Siddhattha, sở dĩ thành vị Phật là Ngài cũng phải trải qua 4 tầng Thiền, chứng ngộ nhiều chặng, chớ không phải Ngài không qua thứ lớp. Chặng cuối cùng của Ngài là trạng thái "tâm tathà". Tâm này ngoài lời. Nó dựa trên "ba hành không động". Sau đó, Ngài chứng nghiệm Ba Minh, Tứ Đế, Lý Duyên Khởi và nhận ra 2 tánh quan trọng nhất của hiện tượng thế gian là "hữu vi" và "vô vi" tức là "Pháp Tánh" và "Pháp Giới Tánh".

Lý do

Để tránh ngộ nhận về Thiền, nên mở đầu các khóa Tu Học, chúng tôi đều nêu lên chủ đề "**Giá Trị Của Thiền đối với đời sống con người**". Đây là để định rõ thái độ của chúng ta khi dẫn thân đi vào Thiền. Chúng ta khiêm tốn, không nao nức, không mong cầu những điều quá khả năng của chúng ta là thành Phật!

Khả năng kỳ diệu

Tuy nhiên, trên thực tế, nếu thực hành đúng Pháp, đúng chiêu thức, đúng kỹ thuật và "đi thẳng vào" cơ chế tánh giác, chớ không đi "lòng vòng", Thiên có những khả năng kỳ diệu. Đó là:

- Giúp thân ta được cân bằng hay hài hòa với nhau bên trong chính nó gồm: nội tạng, khí huyết, cơ bắp, xương da. Từ đau ốm bệnh tật, ta có thể điều chỉnh hay chữa dứt khỏi một số bệnh thông thường như cao máu, tim mạch, cao máu mỡ, hen suyễn, dị ứng, hạ đường trong máu hay làm cho đường trong máu được quân bình....

- Giúp tâm chúng ta chữa được những chứng bệnh căng thẳng thần kinh (stress) kinh niên, trầm cảm, mất ký ức, lo âu kinh niên, bệnh dính mắc, bệnh tự cao, tự đại, bệnh xem mình là số 1. Thuật ngữ gọi là bệnh chấp ngã, bệnh chấp kiến, bệnh chấp pháp. Ta rộng lượng, bao dung, tha thứ, và dễ dàng thông cảm người khác. Ta sống có trí tuệ và từ bi với muôn loài chúng sinh.

- Giúp thân và tâm chúng ta hài hòa với nhau. Qua đó, ta sẽ có kinh nghiệm hài hòa với mọi người chung quanh: Từ trong gia đình đến bên ngoài xã hội, và môi trường thiên nhiên.

- Cao hơn nữa, Thiên có khả năng giúp ta phát huy trí tuệ tâm linh. Đó là ta sẽ có những khả năng sáng tạo, những sáng kiến mới về những vấn đề phù hợp theo lãnh vực chuyên môn của ta. Ngoài ra, ta cũng kinh nghiệm được năng lực biện tài và từ trường của tâm bi.

- Xa hơn nữa, Thiên có khả năng hướng dẫn ta cách **kinh nghiệm nhân chứng**. Đó là trước khi từ giã cõi đời, ta có khả năng làm chủ nghiệp thức để tự tại ra đi. Ta không để cận tử nghiệp xấu trôi lên.

Đây là những khả năng hợp lý, thiết thực mà qua dụng công đều đặn các pháp trong Thiên, chúng ta sẽ kinh nghiệm. Trong đó không có điều gì huyền bí! "Phép lạ" của Thiên chỉ là những tiến trình Biết (Knowing) hay Nhận Biết (Awareness) từ thấp đến cao.

Mọi người đều thực hành được.

Chúng ta không xây dựng những tư tưởng hão huyền trong Thiên.

Tóm lại, đời sống con người có 3 phần: thân, tâm, trí tuệ tâm linh. Thực hành Thiên đúng pháp, đúng chiêu thức, đúng kỹ thuật và đúng chức năng cơ chế tánh giác, ta sẽ nhận ra giá trị thực tiễn của Thiên đối với đời sống con người.

Những khả năng nói trên dựa vào nguyên lý "tác động-tác dụng". Trong Thiên, nguyên lý "tác động- tác dụng" là một nguyên lý thực tiễn. Tác động là cách làm. Tác dụng là hiệu quả hay kết quả của cách làm. Làm đúng hưởng quả tốt. Làm sai hưởng quả xấu. Nguyên lý này nằm trong phạm vi: "**hồi đáp sinh học trong Thiên**". Tức là khi thực hành bất kỳ chủ đề nào trong Thiên, hiệu quả của nó sẽ đưa đến xấu hay tốt, lợi hay hại cho thân, tâm và trí tuệ tâm linh của chúng ta.

HỒI ĐÁP SINH HỌC TRONG THIÊN

Cơ thể chúng ta là cơ thể còn sống. Trong cơ thể này, tuyến nội tiết và hệ thần kinh, nội tạng, cơ bắp đều có các chất nước hóa học. Chất này được gọi là "chất sinh hóa" (biochemical substances). Chúng là những "nội tiết tố" tức hormones. Chúng có khả năng làm cho thân đau

bệnh hay khỏe mạnh; tâm an vui hay chán nản; ký ức mất: quên trước quên sau hay phục hồi, hoặc nhớ dai.

Thực hành Thiền lâu năm, chúng tôi đã kinh nghiệm được điều này. Sai, đưa đến bệnh. Đúng, đưa đến khỏe mạnh.

THẾ NÀO LÀ ĐÚNG, THẾ NÀO LÀ SAI?

Đúng là khi áp dụng các pháp trong Thiền do Phật hay Tổ dạy, ta không cố gắng quá mức, không nỗ lực tối đa, không tập trung tư tưởng vào đối tượng. Ta thực hành thông thả, thư giãn, nhưng đều đặn; không bỏ sót thời khóa, dụng công trong ngày và cũng không chuyên nặng về tư thế ngồi với quyết chí "*đi thân, đi tâm*". Càng đi thân, đi tâm, ta sẽ không tránh khỏi bệnh tâm thể như cao máu, tiểu đường, béo phì.

Ta thực hành trong 4 tư thế: đi đứng, nằm, ngồi (ngồi chơi) hay ngồi nghiêm chỉnh bằng những phương tiện do Phật dạy theo trình độ căn bản. Ta áp dụng những cách: **biết, chỉ biết, biết rõ ràng đầy đủ (chánh niệm tỉnh giác), biết như thật trong 4 oai nghi**. Bằng cách này, ta sẽ đi thẳng vào 1 trong các tánh trong cơ chế tánh giác. Ta không đi lòng vòng. Không lấy đá đè cỏ. Không đi tâm, không đi thân. Qua những cách thực hành như vậy, các chất nước hóa học sẽ được tiết ra từ đối giao cảm thần kinh, từ vùng Dưới Đồi, từ trong các tuyến nội tiết, và từ trong cuống não như chất: Serotonin, Melatonin, Acetylcholine, Endorphine, Dopamine, Insulin v.v...

Sai là áp dụng các pháp trong Thiền do Phật hay Tổ dạy mà chúng ta cố gắng quá mức, nỗ lực dụng công quá mức, tập trung tư tưởng quá mức vào các chủ đề. Hoặc ta dùng ý thức, ý căn hay trí năng méo mó để dụng công. Bằng cách này ta sẽ tác động vào giao cảm thần kinh thường trực, đưa đến các chất sinh hóa học xấu được tiết ra làm hại cơ thể chúng ta. Thí dụ như: Norepinephrine, Epinephrine, Cortisol, Glucagon...

Tuy là một môn thuộc về tâm linh, nhưng Thiền là một môn khoa học thực nghiệm. Vì khi chúng ta thực hành, toàn bộ tế bào não, các định khu võ não, hệ thống viền não, hệ thống ký ức, hệ thống thần kinh, hệ thống tuyến nội tiết đều bị tác động đồng bộ theo 2 nguyên tắc phản xạ: Phản xạ giác quan và phản xạ thụ động. Bằng giác quan để kích thích các tánh trong cơ chế tánh giác gọi là "phản xạ giác quan", bằng nhận thức biết để kích thích tánh nhận thức trong vùng tam giác của cơ chế tánh giác, gọi là "phản xạ thụ động."

Phản xạ giác quan đưa đến ngộ. Phản xạ thụ động đưa đến hoàn toàn chứng ngộ.

Từ cuối năm 1997, khi hướng dẫn thiền sinh thực tập thẳng vào cơ chế tánh giác chúng tôi đã đưa ra những nguyên tắc này.

Chúng tôi mong rằng khi học Thiền, quý vị cần nắm cho vững nguyên lý "tác động-tác dụng" để tránh thực hành sai lạc.