

Mục tiêu của Thiền là làm sao đạt được: Thoát Khổ, Giác Ngộ và Giải Thoát

*Thầy Thích Thông Triệt thuyết giảng
(Khóa tu học 8 ngày tại đạo tràng Oregon)*

I. THOÁT KHỔ:

Khổ có 2 phần: Khổ do Thân đau bệnh và khổ do Tâm bị quá nhiều dính mắc. Chính thân đau bệnh làm cho tâm khổ. Rồi cũng chính do tâm quá nhiều dính mắc lại đưa đến cho thân bị đau bệnh. Thân đau bệnh thì tâm khổ. Đây là cái vòng lẩn quẩn của khổ giữa thân và tâm, giữa tâm và thân.

Xét cho cùng thì cả hai tâm và thân đều tương tác qua lại để tạo những mối khổ triền miên trong tâm con người. Trong Tứ Đế, Phật kể ra 13 loại khổ. Trong đó có cái Khổ thứ 13 là do tâm chấp thân ngũ uẩn là thật có và trường tồn. Ta khát khao đủ thứ để phục vụ những cảm giác của giác quan. Khát ái khởi lên từ chỗ này. Đây là đầu mối đưa đến khổ.

Nó là nguyên nhân chính yếu. Khát ái là lòng khao khát thèm muốn những dục lạc, những quyền lợi, danh vọng, địa vị trên thế gian mà ta không bao giờ biết đủ. Từ đó đưa đến những tranh chấp, đấu tranh điên đảo, và những nỗ lực tối đa để đạt được điều gì mình muốn đạt được.

Nhưng đâu phải hễ muốn là được? Muốn chỉ là năng lực của ý chí - năng lực này do khát ái thúc đẩy - còn được hay không là do nhiều yếu tố khác nữa. Tâm và trí, sức và lực, tiền và của ... của ta phải dồn vào đó... Chương trình, kế hoạch, nhân sự, hoàn cảnh, thời cơ, kỹ thuật phải có đầy đủ....

Rồi thí dụ như có đạt được mục tiêu mà mình nhắm đến, thử hỏi ta có giữ được điều đó lâu dài hay không? Hay ta chỉ nắm được điều đó như ta nắm nước trong tay? Rồi khi nó tuột ra khỏi bàn tay của ta, khổ lại đến! Vì ta muốn giữ mãi. Mà thực tế có giữ được cái gì mãi mãi đâu? Khi không giữ được thì khổ lại đến! Nước mất lại trào ra. Giận, tức, oán hờn, thù nghịch lại xuất hiện.

Nói chung ý niệm Khổ được thành lập là do Tâm xung đột lẫn nhau bên trong nó. Nó không bao giờ hài lòng với điều nó có sẵn. Chỉ vì nó còn chứa nhiều lớp tập khí, lậu hoặc bên trong nó. Nó chưa chuyển đổi nhận thức nên nó có cái nhìn thế tục. Bằng những kỹ thuật thực hành của Thiền, nó sẽ giúp ta vượt qua các loại khổ.

1. Thân thoát khổ:

Về thân, trên phạm vi nào đó, trong cuộc sống hằng ngày ta có thân khỏe mạnh: Tim, thận, gan, phổi, máu và não bộ đều tốt. Đây là lý tưởng. Nhưng trong trường hợp nào đó, ta có những chứng bệnh bên trong nội tạng, bằng Thiền ta có khả năng tự chữa những chứng bệnh đó.

Thí dụ: Ta bị những thứ bệnh như cao máu, rối loạn nhịp tim, mất ngủ, béo phì. Ta áp

dụng các phương pháp Thở trong Thiền, ta có khả năng điều chỉnh được những thứ bệnh đó. Cơ thể có khả năng trở lại bình thường.

Hoặc ta ngăn ngừa được bệnh tai biến mạch máu não (stroke) hay bệnh đứng tim (heart attack).

Hoặc khi ta bị căng thẳng thần kinh thường trực, đưa đến bị uất cảm (stress) kinh niên, ta cũng có thể áp dụng những kỹ thuật "Thở hai thì" hay "Chú Ý Trống Rỗng" để tâm trở lại trạng thái bình thường.

Như vậy, trong trường hợp này, chất thuốc gì trong cơ thể ta tiết ra để điều chỉnh các loại bệnh nói trên?

Đó là chất serotonin và chất acetylcholine. Chức năng của Serotonin giúp cho ta có được sức khỏe dồi dào, điều chỉnh ngủ thức, chữa trị được bệnh trầm cảm, điều chỉnh sự căng thẳng thần kinh và lo âu. Còn chất acetylcholine thì có 4 chức năng:

- Chống áp huyết cao, máu mỡ cao
- Phục hồi ký ức
- Cơ thể linh hoạt nhẹ nhàng
- Trí năng sắc bén

Đó là trong những điều kiện bình thường, ta có khả năng chữa trị hai thứ bệnh của thân.

- Thứ nhất là bệnh tâm lý như uất cảm (stress).
- Thứ hai là bệnh tâm thể như máu cao, tiểu đường, trầm cảm, nhức đầu, liệt run, béo phì, mất ngủ...

Khi đi sâu vào Thiền, ta có những phương pháp tu Quán, tu Chỉ, tu Định và tu Huệ. Nếu thực hành đúng, mỗi phương pháp đều tạo ra những tác dụng sinh học (bioaction) giúp cho Thân được khỏe mạnh và Tâm được bình thường.

Thoát Khổ vốn dựa trên những phương pháp đó trong Thiền. Ngày nay, y học Tây phương đều thừa nhận Thiền là dụng cụ giúp con người chữa được những thứ bệnh tâm thể hay tâm lý.

Tóm lại, sự thoát khổ bệnh tật của Thân là dựa trên sự miên mật thực hành Thiền đúng pháp, đúng kỹ thuật. Thiếu miên mật thực hành, thiếu áp dụng đúng phương pháp, đúng kỹ thuật, ta sẽ không bao giờ đạt được mục tiêu đó.

2. Tâm thoát khổ:

Nếu thông suốt Tam Pháp Ấn (Vô Thường, Xung Đột/Khổ, Vô Ngã) ta rất dễ cảm thông với người khác. Người gần nhất là vợ chồng, con cháu và cha mẹ của ta. Ta không bao giờ mang tư tưởng khăng định với mọi người. Vì Vô Thường là một qui luật. Xung đột là một qui luật. Không thực chất tính là một qui luật. Ta không đem tư tưởng "phải là, nên là" ra áp dụng với người khác, dù người đó là vợ hay chồng hoặc con cháu của ta.

Làm được như vậy, tâm ta bớt dính mắc hay không còn dính mắc vào đối tượng hay hiện tượng thế gian. Khi tâm ta ở trạng thái thanh thản, thân ta sẽ chịu ảnh hưởng theo. Đó là nó khỏe mạnh. Sự khỏe mạnh này là do hệ thống chất nước hóa học bên trong dây thần kinh và bên trong tuyến nội tiết, tiết ra. Trên đây là vấn đề thoát khổ của thân. Còn tâm thì sao? Trong quá khứ tâm dính mắc rất nhiều. Khổ vốn đã tiềm tàng trong tâm vì những dính mắc đó. Sự tiềm tàng này gồm 2 phần:

-Thứ nhất là nghiệp chướng. Đây là thứ "dây mơ rễ má" từ tiền kiếp vốn đã xây dựng trong tâm. Chính những "dây mơ rễ má" đó đã trói buộc tâm ta với nhiều hoàn cảnh, nhiều đối tượng, nhiều địa phương khác nhau mà ta muốn thoát ra khỏi những sự trói buộc đó cũng không làm sao thoát ra được.

-Thứ hai là Tập khí/lậu hoặc. Tâm ta huân tập hay tích lũy nhiều thói hư tật xấu, nhiều đam mê, ghiền nghiện trong kiếp sống vừa qua hay trong kiếp sống hiện tại.

Trên căn bản vì mình không nhận ra chân tánh hiện tượng thế gian, nên cứ bị những truyền thống thế gian trói buộc. Từ truyền thống gia đình, truyền thống xã hội, truyền thống văn hóa, truyền thống giai cấp, truyền thống tôn giáo, truyền thống dân tộc. Lúc nào cũng nói thương người này, người nọ, mà thực sự mình thương mình. Lúc nào cũng thấy "cái của tôi" là cao quý, là tốt đẹp hơn hết.

Thí dụ: Qua bên này, các con của mình nó lớn. Chúng tiếp thu một nền giáo dục mới. Chúng nó có nếp sống mới theo kiểu mới của truyền thống Mỹ. Mình cứ bắt chúng nó phải theo những tập tục cổ xưa của mình. Bắt chúng nó phải răm rắp làm theo ý của mình. Chúng nó không làm theo, mình khổ. Mình nói mình thương con mình, mà thực sự mình thương mình. Mình muốn chúng nó phải nghe lời mình. Mình cứ bắt con mình phải là thế này, phải là thế khác. Nó không theo ý mình thì mình giận. Đó là mình chưa nhận ra chân tánh hiện tượng thế gian: vô thường, xung đột, không thực chất tính... Mình không nhận ra những qui luật chi phối nhân cách con người, chi phối tất cả hiện tượng trên thế gian. Nếu nhận ra, mình sẽ không khổ. Thành ra cái khổ của tâm vốn do mình không nhận ra chân tánh hiện tượng thế gian. Trong tâm mình cứ xung đột hoài. Khi tâm cứ xung đột hoài hậu quả nó sẽ gây bệnh cho thân. Thành ra, khổ của tâm quan trọng hơn khổ của thân. Chính tâm làm cho thân phải chịu những bệnh tật hay phải chịu những mệt nhọc, căng thẳng thần kinh.

Nếu thoát ra khỏi những cái nhìn của thế tục, của truyền thống thế gian, thì tâm ta sẽ thoát ra khỏi những trói buộc của truyền thống thế gian. Khổ qua đó cũng không làm nội tâm ta bị ray rứt. Vì khi tâm khổ, xung lực khổ đó sẽ phát ra rồi tác động lên vỏ não, đến hệ thống viền não. Nếu lo âu, sợ hãi thái quá, thì chất độc epinephrine sẽ tiết ra theo máu vô ruột, thượng thận, tiết ra Cortisol, Cortisol tiết ra nhiều làm mất trí nhớ. Thành ra chính cái tâm ảnh hưởng đến thân.

Ta thực hành Thiền để làm cho tâm thanh thản. Tâm thanh thản ở đây không qua giáo điều luân lý mà qua những nhận thức mới.

Trên đây là phần thoát khổ của tâm và thân. Chính tâm tạo ra những dòng nghiệp chướng. Mà tâm đó có từ quá khứ, nó huân tập tập khí/lậu hoặc. Vậy bằng Thiền, có thể rút tâm ra khỏi nghiệp chướng và tập khí/lậu hoặc.

Tâm có nghiệp chướng và tập khí/lậu hoặc là Vọng tâm. Còn khi Chân tâm bật lên là

hết khổ.

Tóm lại, mục tiêu của Thiền là thoát khổ trên 2 mặt thân và tâm. Do đó, Thiền xứng đáng được xem là 1 môn Khoa học Tâm linh.

II. GIÁC NGỘ

Mục tiêu thứ 2 của Thiền là Giác ngộ, tức giúp mình phát huy năng lực trí tuệ từ bên trong mình.

Nhận rõ 1 cái gì, đó là tỉnh ngộ. Giác ngộ đặt trên cơ sở tỉnh ngộ.

Giác ngộ có nghĩa là Bồ Đề: Nhận rõ thế gian và có 1 năng lực tâm linh. Ta không nói đến Giác ngộ của Đức Phật là Chánh Đẳng Chánh Giác, vì không ai làm được tới mức đó. Ở đây ta chỉ nói giác ngộ ở mức phát huy trí tuệ tâm linh.

Tỉnh ngộ là nền tảng căn bản của giác ngộ. Tỉnh ngộ để quyết tâm dần thân, bằng những phương tiện gì đó để phát triển trí tuệ tâm linh. Còn giác ngộ là bừng sáng trí tuệ tâm linh.

Giác ngộ phải đặt trên Pháp. Pháp thực hành để bật ra giác ngộ. Thí dụ cạo đầu đi tu là tỉnh ngộ, phải có pháp tu mới có thể đi tới giác ngộ. Giác ngộ tức Phật tánh bừng sáng lên.

Đó là mục tiêu thứ 2 của Thiền. Nếu chọn mục tiêu thứ 2 thì học lên Bát Nhã, vì Bát Nhã mới có những chủ đề cao.

III. GIẢI THOÁT

Thông thường giải thoát có 2 nghĩa:

Nghĩa thứ nhất là chấm dứt tái sanh. Muốn vậy, ta phải thực hành thiền như thế nào đó để đào thải tận gốc rễ tập khí/lậu hoặc. Nếu không, thì khi sắp chết, cận tử nghiệp sẽ trôi lên. Ta sẽ tái sinh để trả quả hay hưởng quả trong kiếp sống vừa qua. Nói theo Nguyên Thủy, đây là đạt "Vô Dư Niết Bàn".

Nghĩa thứ hai là khi còn sống đạt được "Hữu Dư Niết Bàn. Khi chết, đạt "Vô Dư Niết Bàn". Làm sao biết là "Hữu Dư Niết Bàn"? Thân lành mạnh, tâm không dính mắc bất cứ đam mê nào, các căn đều thanh tịnh.

Vậy muốn giải thoát, trước hết là Nghiệp giải thoát.

-Nghiệp giải thoát: Tức không còn dính mắc hay khát ái. Tuy còn những giao tế bình thường, mà không còn khát ái. Vì trong khát ái có tiềm tàng tình cảm của mình đến với thân nhân, hay là đam mê trong nghề nghiệp chuyên môn v.v... Tất cả những ấn tượng đã ghi lại trong tâm sẽ có cơ hội trôi lên trước giây phút lâm chung.

-Tâm giải thoát: Hoàn toàn không còn khát ái. Khát ái là tâm ích kỷ. Tâm giải thoát không còn cái Ta, tức đạt được Vô ngã, hay tự ngã hoàn toàn thanh tịnh. Mình không

còn ganh đua, ba cái điên đảo dưới đây không còn:

1. Kiến điên đảo: Trong vô thường thấy là thường..
2. Tưởng điên đảo: Thấy không đún.
3. Tâm điên đảo: Thành kiến, định kiến, chủ quan...

-Tri kiến giải thoát: Không chụp mũ người khác, không còn iềm tàng tùy miên trong tâm. Có cái nhìn khoáng đạt, không còn tham, không còn nghi... Cái nghi làm cho tri kiến của mình tối tăm.

-Huệ giải thoát: Tức có trí huệ bậc Thánh. Có 2 nghĩa:

1. Dùng phương tiện tu để có huệ giải thoát
2. Có trí huệ bậc Thánh hay trí huệ tự phát

-Thân giải thoát: Thân sống trong đời mà được tự tại. Điều này rất khó, vì sống trong đời mình bị 3 cái ràng buộc:

1. Nghề nghiệp
2. Định chế xã hội: Luật pháp, khai thuế, đi lính...
3. Ràng buộc gia đình, kinh tế gia đình, con đau, bệnh tật... Hoàn chỉnh tất cả mới được gọi là giải thoát.

Tóm lại 3 mục tiêu của Thiền là: Thoát khổ, Giác ngộ và Giải thoát. Thiền có những phương tiện để đạt từng mục tiêu. Ai nhắm mục tiêu nào, dùng phương tiện đó.