

PHẢN ỨNG KHÔNG MONG MUỐN TRONG KHI THIỀN.

Trước sự bế tắc của xã hội hiện nay để giải quyết nỗi thống khổ của con người, nhiều người đã tìm đến con đường thiền định. Có người nhắm mắt đưa chân, có người dè dặt đi quanh để nhìn, có người cẩn thận nghiên cứu tìm thầy. Để giúp cho những người này có cái nhìn cân trọng hơn về thiền, tôi xin viết ra đây những phản ứng không tốt trong khi thiền để các hành giả có thể tránh được những cạm bẫy này, những cạm bẫy này không hẳn do thiền mà nhiều khi do chính hành giả tự mình giăng ra. Vậy tốt hơn phải có thầy, có người kinh nghiệm đi trước để hướng dẫn, có bạn đồng tu. Đừng tự mình đọc sách về thiền.

1- Những ảo tưởng ảo giác.

Khi óc não con người bị cắt đứt liên lạc với thế giới bên ngoài, những ảo tưởng thường xảy ra. Tình trạng mất cảm giác này (privation sensorielle) thường xảy ra khi người ta hành thiền chỉ tịnh, lúc tâm chỉ biết có một đối tượng trừu tượng, các giác quan đều bị đóng kín. Có khi các ảo tưởng, ảo giác xảy ra khi hành giả mệt mỏi, thiếu ngủ thiếu ăn, hoặc ở trong trạng thái kích ứng (stress),

Những ảo tưởng như thấy Tiên Phật, thấy ma quỷ. Tôi còn nhớ có một hành giả người Lào, mỗi lần vào thiền là bà thấy đi lên cõi trời với nhà cửa bằng pha lê, vàng ngọc sáng chói ; bà diễn tả lại nghe thật hấp dẫn. Vị thiền sư phải dạy cách hoá giải trong mấy ngày mới hết. Những ảo giác có thể là cảm thấy người nhẹ như bông, bay bổng lên không, hay tay chân phì đại, người phình to lên... Chuyện này thường xảy ra với người mới hành thiền, không có gì đáng sợ cả, nó biểu hiện một trạng thái quá định của hành giả.

2- Cảm giác đau nhức.

Trong đời sống thường nhật, chúng ta thường thay đổi tư thế một cách tự động không hay biết, mỗi khi cảm thấy đau nhức, khó chịu trong thân. Nay phải ngồi trong một tư thế bất động hàng giờ. Vậy thì sự đau nhức chắc chắn phải tới. Thiền là cách làm cho chúng ta đối diện để tìm hiểu sự đau nhức. Trong một giờ ngồi thiền, tùy theo cách ngồi và tọa cụ, sự đau nhức có thể tới hai hoặc ba lần, từ eo lưng trở xuống, nhứt là ở hai đầu gối hoặc ở hai hông, có khi ở xương sống lưng. Bởi thế phải ngồi lưng thẳng, nhưng cũng đừng quá thẳng cứng, mau mệt. Khi sự đau nhức xảy ra, đừng vội thay đổi tư thế mà nên quan sát cái đau : nó xuất hiện lúc nào, nó tăng lên, nó quặn xoáy, nó giựt nhức làm sao, nó hạ xuống và biến mất như thế nào. Chúng ta chỉ đổi khi nào chịu hết nổi cái đau.

Đó là chúng ta hành Thọ Quán Niệm Xứ. Tỉnh thoảng phải nhìn cái tâm của ta ẩn nấp phía sau cái đau : nó có bực dọc, tức tối đối với cái đau ? Nếu có thì đó là tâm Sân. Trong một bài kinh đức Phật dạy, chúng ta đừng để bị trúng cùng một lúc cả thân lẫn tâm bằng một mũi tên duy nhất. Khoa học cũng dạy chúng ta là để đối phó với cái đau của thân, cơ thể dùng ít năng lượng hơn, còn đối phó với tâm Sân, cơ thể phải vận dụng tới cả những phần sâu thẳm của óc

não, là phần vỏ Đại ở vỏ não (cortex cingulaire) và bộ phận Múi đảo (insula) là hai vùng óc não để xử lý trạng thái sân do cơn đau gây ra.

Chúng ta cũng biết là vỏ não là cơ quan chính yếu cho sự suy nghĩ và cho ý chí, nếu nó bị « xâm chiếm » tràn ngập bởi tâm Sân nó không còn có khả năng quan sát và hành thiền nữa.

Một nhóm khoa học gia tâm thần Nhật Bản đã nghiên cứu hiện tượng này trên các thiền sư bị kích thích làm cho đau thì thấy hai vùng óc não trên sinh hoạt một cách giảm thiểu bình thường cũng dường như những vị này chỉ ghi nhận cái đau, nhưng không bị chi phối bởi tâm Sân *(Kakigi R. «intracerebral pain processing in a Yoga Master who claims not to feel pain during meditation » European Journal of pain)

Bởi vậy khi ta quan sát thấy cái đau làm khởi dậy tâm Sân nhiều lần, có lẽ đó là lúc hành giả phải đổi tư thế.

3- Những « cơn cười như điên » (fou rire)

Tôi còn nhớ trong một khoá thiền tích cực ở Ardèche miền Nam nước Pháp, sau khi ăn xong vị thiền sư hay nói chuyện và hỏi han các thiền sinh. Sau mấy ngày bị dồn nén không được suy nghĩ, tâm tôi như được giải phóng, một ý nghĩ thoáng qua trong đầu « Thiền là biết lắng nghe tiếng đánh ngáy giữa thiền đường » (như quý vị cũng biết là các thiền đường không thiếu tiếng ngáy....) tôi liền bị xâm chiếm bởi một cơn cười ngật nghễo, như điên như dại, bò lăn, bò càng đến đổi những người khác đều bị lây, cũng cười ngật nghễo, ra nước mắt, càng nín cười càng bị nhiều hơn.

Hiện tượng này thường xảy ra trong các thiền đường, nên các vị thiền sư đối xử rất tự nhiên.

4- Chảy nước mắt

Sau hai hay ba ngày hành tích cực, nước mắt có thể chảy rơm rướm, không như khóc nhưng đủ cho chúng ta cảm nhận là mắt ướt ướt, đôi khi gây khó chịu phải thấm dụi. Nhưng tốt hơn chỉ nên ghi nhận hay biết thôi đừng làm gì cả. Đừng lẫn lộn với những cơn xúc động buồn đau có thể xảy ra thật sự trong khi thiền làm cho hành giả khóc ra nước mắt.

Sự chảy nước mắt rơm rướm nói ở trên là một triệu chứng tốt dấu hiệu của sự hưng phấn hệ thần kinh đối-giao-cảm, là nguyên nhân chính của sự thư giãn các nội tạng.

5- Chảy nước miếng

Cũng giống như hiện tượng trên, khi thân tâm thật sự được thư giãn, hệ thống thần kinh đối-giao-cảm được kích thích làm cho các tuyến nước miếng tiết ra nhiều hơn. Khi tôi trình pháp với một vị thiền sư về hiện tượng này, Ngài nói coi chừng lúc đó tôi đang đối thoại hoặc độc thoại trong tâm, đều đó nghiệm lại cũng có thể đúng và như vậy phải giải thích bằng phản xạ Pavlov phù hợp với câu « nói sùi bọt mép ». Bình thường khi nói chuyện nước miếng trào ra khỏi

các tuyến đề cho « tron tru, thắm giọng ». Bây giờ trong những cuộc « đối thoại » bên trong tâm, bộ não cũng phản ứng y như vậy nên có hiện tượng trào nước miếng.

6- Những phản ứng linh tinh khác :

- Nhức đầu : khi ta chú tâm quá mức có thể sinh nhức đầu ở vùng trán giữa hai mắt. Vì thế nên trong lối thiền của Phật giáo, kinh sách không có dạy là chú tâm nơi giữa trán, như trong lối thiền Raja Yoga của Ấn Độ Giáo.

- Cảm giác nhột nhột như kiến bò ở một vùng da nào đó.

- Cảm giác nóng lạnh thường xảy ra với người mới hành thiền, ớn lạnh, nổi da gà, run rẩy, đôi khi hâm hấp sốt. Nhiều người sợ tưởng rằng mình bị trúng gió.

Những hiện tượng này để tự nhiên cũng hết.

7-Những thái độ lạc hướng.

a- Thái độ tư cao ngã mạn : Có nhiều người trình pháp được các thiền sư khen lại trở thành ngã mạn, nghĩ là mình được « chứng » này, được « tuệ » kia, ra khỏi trường thiền cứ khoe âm lên, có người đọc sách thấy viết về các tuệ này, tuệ kia và cứ tưởng là mình đã đắc thật sự các tuệ ấy không cần được các thiền sư kiểm chứng. Lại có người đọc sách giải về các công án, khi gặp các thiền hữu, cứ giảng liên tu về các công án này, làm như tự mình đã minh giải nhờ chứng đạt. Do đó có một vị thiền giả Nhật Bản đã bỏ công ra lý giải hơn cả ngàn công án xưa và nay làm cho các thiền sư khác bực bội lắm vì làm mất tính cách linh mật của các công án. Do đó thiền giả nên có thái độ khiêm cung, cẩn trọng và nên nhớ rằng cho dù đắc tới Bát thiền hay đắc thần thông, nếu không tiếp tục hành đạo vẫn bị hoại thiền, các tuệ Minh sát cũng vậy, trừ khi thật sự chứng đắc tuệ thứ 16 mới thật sự đi vào thánh giới.

b- Hành thiền thái quá : Một người bình thường ngủ từ 7 tới 8 giờ đồng hồ là có thể hồi phục đầy đủ. Khi thức dậy họ cảm thấy khoẻ khoắn, tỉnh táo. Với điều kiện là không thức giấc trong đêm, không có nhiều mộng mị và không bị chứng ngáy nhiều gây ngộp thở trong đêm (syndrome d'apnée du sommeil). Có người ngủ ít hơn (5-6 giờ), có người phải ngủ nhiều hơn (9-10 giờ). Khi hành thiền tích cực liên tục, giấc ngủ giảm xuống còn 5-6 giờ. Đức Phật chỉ nghỉ 4 tiếng một đêm, hình như khi đó Ngài nhập thiền. Trong các trường thiền 10 giờ tối bắt buộc phải lên giường đi ngủ và sáng 4 giờ sáng phải thức dậy. Lúc mới vào nhập khoá, có người bị xáo trộn giờ giấc nên rất mệt nhọc, nhưng từ từ nếu người đó chịu khó hoà nhập với nhịp điệu mới và tích cực hành thiền một cách tinh tấn thì cơ thể sẽ tự điều chỉnh và khoẻ khoắn trở lại. Người nào bản ngã lớn nặng, nghĩ rằng đối với tôi bắt buộc phải ngủ 8-9 giờ mới đủ, sẽ không chịu đựng được và sẽ bỏ cuộc. Những người này tốt hơn không nên đi dự khoá thiền và người đó sẽ không bao giờ tu sửa được bản ngã.

Có người sau vài ngày hành thiền tích cực cảm thấy nhu cầu ngủ của mình giảm xuống mà thân tâm vẫn khoẻ khoắn, an lạc, liền muốn hành liên tục suốt đêm. Đây là một sự tinh tấn thái quá có thể ảnh hưởng không tốt đến những ngày hành thiền sau và có thể gây nên những ảo giác, ảo tưởng như đã nói ở trên. Chính Đức Phật cũng đã khuyên Ngài Sona Kolivisa không nên có thái độ tinh tấn thái quá, sẽ không có kết quả, trong bài kinh số 55 của Tăng Chi Bộ Kinh.

c- Bám víu vào một kinh nghiệm quá khứ hoặc mong đợi một kết quả sắp đến.

Có người đọc sách nói về các tuệ giác hoặc kinh nghiệm của các hành giả đi trước viết lại, họ cứ mong đợi ấn chứng này, kết quả nọ. Rốt cuộc không có tuệ gì cả mà chỉ có tệ thôi ; dĩ nhiên khi chúng ta hành thiền một cách nghiêm túc, việc gì phải đến sẽ đến còn mong đợi quả này, đạo nọ thì nó càng lùi xa. Tốt hơn chúng ta nên để nó tự đến hơn là phải ra công đi tìm.

Hình như kết quả cũng vậy, cũng chỉ đến có một lần trong một thời điểm hiện tại nào đó. Đi tìm trở lại những kinh nghiệm cũ không bao giờ gặp được. Ở đây chúng ta nên phân biệt hai hiện tượng khác nhau **Ấn chứng** và **Tuệ giác**. Ấn chứng có thể là những ảo tưởng, ảo giác như đã nói ở trên, có thể là những biểu hiện của 5 chướng ngại hoặc của 5 chi thiền (Tầm, Sát, Phi, Lạc, Định). Tuệ giác là sự chứng nghiệm những sự thật của thân và tâm, những sự thật về tác động giữa thân-tâm và giữa thân tâm với môi trường bên ngoài.

Do đó theo ý tôi các trường thiền phải có những buổi trình pháp tổ chức có tính cách cá nhân và không nhất thiết phải mỗi ngày mỗi trình pháp. Nếu vị thiền sư biết chắc rằng các thiền sinh hành đúng cách thì hãy để cho họ tự do, tự động xin trình pháp. Làm như vậy để tránh cho thiền sinh đỡ kích ứng (stress), lo âu không biết phải trình cái gì, làm rối loạn sự hành thiền của họ.

Có trường thiền không có tổ chức trình pháp gì cả thì cũng không được, vì thiền sinh có thể gặp những ấn chứng, những trở ngại cần được giúp đỡ, giải quyết và giảng giải cho hiểu nếu không, họ có thể sợ hãi hoặc chán nản bỏ cuộc.

d- Tình trạng chán nản bỏ cuộc

Hành thiền là một hành trình, một cuộc dần thân ; cũng ví như một cuộc vượt biển xuyên đại dương. Có người chưa xuống tàu đã bỏ cuộc, bởi vì không tin tưởng mình sẽ tới nơi (thiếu đức tin). Hành giả thường bỏ cuộc bởi nhiều lý do :

- Hoài nghi : là trở ngại quan trọng trong 5 loại chướng ngại của thiền (Ngũ Triền Cái: tham, sân, hôn trầm, phóng dật, hoài nghi). Chính Đức Phật cũng diễn tả sự hoài nghi khi còn là Bồ Tát : « Này Anuruddha, ta suy nghĩ như sau : - do nhân gì, do duyên gì hào quang biến mất đối với ta, cùng với sự hiện khởi các sắc pháp ? »

Này Anuruddha : « nghi hoặc khởi lên nơi ta, vì có nghi hoặc nên định của ta bị biến diệt ; khi định biến diệt, hào quang biến mất cùng với sự hiện khởi các sắc

pháp. Vậy ta sẽ phải làm thế nào để nghi hoặc không khởi lên nơi ta nữa ? »
(Kinh Tuỳ phiên nào. Trung bộ kinh 128)

Lúc ban đầu có thể vì chưa hiểu rõ pháp hành, chưa biết lợi ích của hành thiền về phương diện sức khoẻ vật chất và tâm linh, chưa biết mục đích của sự hành thiền là để tìm hiểu khám phá tâm, để trau dồi uốn nắn nó và cuối cùng để giải thoát tâm ra khỏi những ràng buộc khổ đau. Nên hành giả dễ rơi vào tâm trạng hoài nghi : mình ngồi đây có ích lợi gì ? có mất ngày giờ chẳng ?

Từ từ về sau trên bước đường hành đạo, ta gặp nhiều vấn nạn khác. Thầy tổ thì ở xa, bạn hành đạo thì thưa thớt, nhiều lúc không biết hỏi ai !

- Ngoài ra hành giả có thể bỏ cuộc vì không biết mình hành có đúng không ? Sao không thấy tiến bộ ?
- Thiếu sự tinh tấn hành đạo một cách liên tục.
- Thiếu sự gặp gỡ các thiền sư, thiếu sự trao đổi với các hành giả khác.

e- Tình trạng xa lánh trần thế, tự cô lập.

Thường những vị hành thiền chỉ tịnh, càng tiến lên cao họ càng cảm thấy thế gian này ồn ào, bất tịnh, nên có khuynh hướng rút về rừng núi u-tịch để hành đạo. Nhưng một khi đã đạt đạo họ lại « hạ san » để giúp đời, như để đền đáp lại công ơn thầy tổ, công ơn bá tánh đã nuôi dưỡng mình tu học. Có vị mặc dầu chưa đạt đạo nhưng phải hạ san để bồi dưỡng công đức Ba la Mật có lẽ đã không nên không tiến xa hơn được.

Thiền Tứ Niệm Xứ tránh cho ta trở ngại trên ; ở đâu ta cũng thiền được, lúc nào ta cũng thiền được, đi, đứng, ngồi, nằm, ăn uống, đại tiện, tiểu tiện, nói chuyện hay im lặng, chỉ cần hội đủ 3 yếu tố là ta có thể vào thiền : tinh tấn diệt phiền não, ghi nhận mọi điều xảy ra trong hiện tại, biết rõ việc mình đang làm.

Những ai nghĩ rằng mình đang hành thiền Tứ Niệm Xứ mà có khuynh hướng trốn đời, tự cô lập là phải cẩn thận coi chừng những chứng bệnh sau đây :

- biến đổi nhân cách (trouble de personnalité)
- bệnh tưởng (hypocondrie)
- bệnh trầm cảm (dépression nerveuse)
- bệnh tâm thần (trouble psychotique)
- hay có thể chỉ là sự công cao ngã mạn thôi, nghĩ rằng ta là bậc trong sạch, cao thượng , không muốn gần gũi với hạng phàm phu thô tục.

Hiện nay có quá nhiều phương pháp thiền, ngay cả phương pháp Tứ Niệm Xứ xuất phát từ Đức Phật Thích Ca. Mỗi vị thiền sư khai triển một phương pháp tùy theo kinh nghiệm hành đạo và đạt đạo của mình và cũng tùy theo phương tiện sư phạm của mỗi vị. Do đó mỗi người trước khi dấn thân vào con đường thiền phải tự nêu ra và giải đáp nhiều câu hỏi :

1/ Phương pháp mà tôi sẽ thực hành đây xuất phát từ vị tổ sư hay thiền sư nào ?

2/ Vị đó có để lại kinh sách thuyết giảng về phương pháp này hay không ? Nếu có thì nên xin về nhà để đọc trước tìm hiểu.

3/ Mục đích của phương pháp này là chi ? (để khoẻ mạnh, sống lâu, để giải trừ phiền não, để xuất hồn, đắc thần thông gì đó...)

4/ Đề mục chính của phương pháp là chi ? (thí dụ : hơi thở, thể ngồi, một câu chú, một hình ảnh, một công án...)

5/ Đề mục này là một ý niệm trừu tượng hay là một đối tượng cụ thể, một tục đế hay chân đế .[tục đế = là sự thật qui ước do con người đặt ra để gọi tên, như anh A, chị B. Chân đế = là sự thật tuyệt đối không còn được phân chia ra nữa như anh A là một tập hợp của ngũ uẩn : sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chị B cũng thế. 5 yếu tố này là chân đế]

6/ Năm bắt đối tượng này bằng cửa nào trong 6 cửa : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nếu không năm bắt được đối tượng thì làm sao mà thiền?

Đường tu cũng lắm công phu, có người đi được, có người mù thân. Vào con đường thiền trước hết phải hiểu rõ phương pháp, phải biết rõ cách thực hành và làm sao để áp dụng vào đời sống thực tế. Có như thế dù con đường còn xa, nhưng mỗi bước chân của chúng ta có một ý nghĩa vững chắc và trọn vẹn trong cuộc sống./.

Tuệ Thiện Nguyễn tối Thiện
14/06/2015