

Sống An Nhiên Chết Tự Tại



Thật ra thì bản thân chúng tôi không có đủ dữ kiện để viết về đề tài “Sống Chết” hết sức thi vị như thế này vì đây chính là kết quả tối hậu của công phu Thiền tập, đứng trên phương diện làm người mà nói. Tuy nhiên cả đời đã hành nghề thầy thuốc, nên cũng đành trả lại chút nợ với nhân quần xã hội, hoàn toàn trên phương diện khoa học mà thôi. Nói như thế có nghĩa là, chúng tôi sẽ không đề cập tới khía cạnh huyền nhiệm của Thiền Phật giáo (zenyoga bouddhique), mà chỉ xin góp nhặt vài mảnh vụn kết quả thiền tập trên cả hai bình diện tâm lý và sinh bệnh lý hầu giúp cho khoa chữa bệnh và phòng bệnh sau này đạt được nhiều kết quả tốt đẹp hơn.

Nhưng trong thâm tâm, chúng tôi vẫn thầm mong ước có dịp được cộng tác với các viện nghiên cứu khoa chữa trị bằng Thiền tập hầu sớm tìm ra được con đường giúp mọi người chúng ta ai ai cũng đều có được một nếp sống thọ - an nhiên - ít bệnh tật và tinh táo cho đến lúc thanh thân nhắm mắt hai tay buông xuôi.

Trước hết, chúng tôi xin có lời ngắn gọn về Thiền tập. Thiền là một phương pháp hướng dẫn và rèn luyện cách “tự chuyển hoá tâm tánh mình” của nhà Phật. Mục đích là giúp cho con người biết cách tự cải hoá tâm tư tánh tình của mình để có được cuộc sống luôn luôn an hoà

Đào Công Cẩn

với chính bản thân và an hoà với mọi người cùng muôn loài muôn vật trong thế giới mình đang hiện diện. Thế có nghĩa là Thiền tập sẽ giúp ta đạt được nếp sống thân tiên ngay tại cõi đời điên đảo ô trọc này.

Thông thường các thiền gia chỉ chú tâm tới nếp sống thăng hoa do công phu thiền tập và việc hành đạo tạo ra. Còn phần sức khoẻ phi thường của thân thể cả về mặt thể chất lẫn tinh thần thì không được nhà thiền chú trọng tới. Đây là lý do tại sao Thiền đã có mặt cả hàng nghìn năm nay mà vẫn chưa giúp được gì mấy cho việc bảo vệ sức khoẻ của con người.

Hơn 50 năm về trước đã có các thiền sư người Nhật, tiêu biểu là Thiền sư Daitero Suzuki, hợp tác chặt chẽ với các tâm lý gia, khoa học gia Âu Mỹ nổi tiếng thời bấy giờ. Bởi thế sau này mới có nhiều tin đồn là Thiền tập có thể chữa trị được đủ mọi chứng bệnh, kể cả các chứng nan y như ung thư chẳng hạn. Thực tế thì chỉ là kết quả của vài thành đạt Thiền tập về tâm lý trị liệu. Còn phần nghiên cứu tìm tòi khoa học, chúng tôi không biết rõ.

Chúng tôi xin thưa trước là những gì chúng tôi trình bày sau đây đều chỉ là hiểu biết cá nhân, không liên quan gì tới sách vở kinh điển thiền học. Bởi thế chắc hẳn sẽ có nhiều điều, ngay cả những vị học Phật thành đạt, cũng có thể tạm thời không chấp nhận.

Bây giờ chúng tôi xin mở đầu câu chuyện, với “*nụ cười mỉm chi*” (1) của Đức Phật. Nói tới “*nụ cười mỉm chi*” là nói tới niềm vui thanh thân ở trong lòng. Đức Phật là người đầu tiên trên cõi đời đã thành đạt trong việc tự giải thoát mình ra khỏi vòng trói buộc cả về tâm lý và sinh lý của cái “*bản năng sinh tồn*” vốn sẵn có của kiếp con người.

Sống trong cuộc đời, có lẽ mọi người chúng ta ai ai cũng mong tìm cho được một nụ cười của Đức Phật. Đó chính là chúng ta đang đi tìm cái hạnh phúc chân thật của mình. Hạnh phúc này nó nằm sâu thẳm trong tâm khảm chúng ta, và nó chỉ được biểu hiện ra ngoài bằng nụ cười của từng ánh mắt, từng lời nói, từng cái nhoeo miệng, từng dáng điệu, cử chỉ và...và...từng cách cư xử với nhau ở đời. Đồng thời chính nó lại là nụ cười biểu hiện của mỗi tế bào trong tất cả các bộ phận, xuất hiện ra ngoài, nơi từng làn da thớ thịt của cơ thể ta.

Ở phần đề tựa, hai chữ an nhiên và tự tại mang cùng một ý nghĩa “*không sợ hãi*”. Nhưng sau khi chúng ta phân giải “*nụ cười mỉm mỉm*” thì chữ “*sống an nhiên*” mang hẳn ý nghĩa “*sống hạnh phúc*”. Và đề tựa bây giờ sẽ được hiểu như là: vì sống luôn luôn có hạnh phúc, nên khi chết, thì sẽ chết trong hạnh phúc an nhiên tự tại.

Như thế, “*sống an nhiên, chết tự tại*” không gì khác hơn là “*con đường hạnh phúc*” mà mỗi người chúng ta, ai ai cũng mong muốn đi cho trọn vẹn cuộc đời.

Chúng ta đang đi tìm “*phép lạ chữa bệnh*” bằng thiền tập cả trên bình diện sinh hoạt tâm lý và sinh hoạt sinh lý của con người. Những sinh hoạt này, nếu không bình thường thì đó là bệnh tật, thường gọi là các chứng bệnh tâm thần và các chứng bệnh của thân thể.

Nhà Phật không có nghiên cứu nào về “*phép lạ chữa bệnh*”, thì đương nhiên thiền tập cũng vậy. Tất cả kinh điển ghi chép lại lời Phật dạy – tuy rất nhiều – nhưng chỉ có một mục đích duy nhất, đó là làm sao uốn nắn lại được con người thường thích sống quay cuồng trong cái vòng “*tham dục*” của chính nó, để rồi cả cuộc đời lại phải lo lắng sợ hãi trước tất cả mọi hậu quả khốc hại do “*tham dục*” tạo ra. Chữ “*tham dục*” chúng tôi sử dụng trong bài là dựa theo hiểu biết của tâm lý học hiện đại. Nhà Phật thường gọi nó là “*ngũ uẩn*” hay năm món dục vọng chính, và đây cũng chính là nguồn gốc

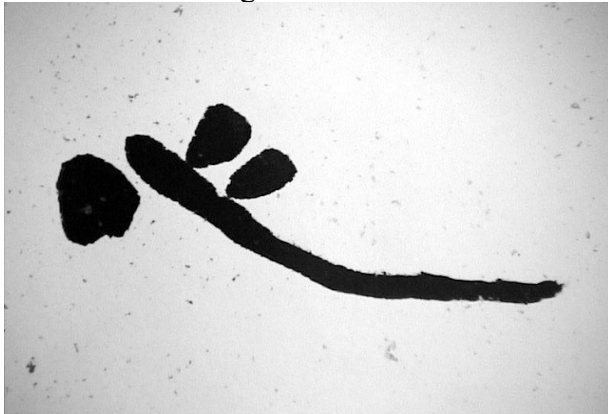


căn bệnh “*vô minh phiền não*” của kiếp con người.

Vậy “*phép lạ chữa bệnh*” của thiền tập, nếu thực tế có thật, thì nó nằm ở chỗ nào?...Câu trả lời thật không đơn giản. Công việc truy tìm này không đòi hỏi chúng ta phải có những nghiên cứu tìm tòi, thử nghiệm v.v... theo kiểu khoa học thực nghiệm, nhưng ít nhất nó cũng phải có những tìm kiếm, xem xét nơi các người luyện tập đã được thiền tập giúp cho lành bệnh. Việc này rất đơn giản đối với khoa chữa trị theo y học Tây phương, nhưng với thiền tập thì lại rất phức tạp. Hỏi đã có mấy ai là người dám quả quyết mình tập thiền đã thành đạt, để có thể hướng dẫn người khác phương cách tự chữa trị lành bệnh của mình...? Cho tới giờ phút này - đã là đầu thiên niên kỷ 2000 - khoa học vẫn chưa tìm ra được các tiêu chuẩn xét nghiệm để chứng nhận từng mức độ thành đạt của thiền tập ngay cả đối với người luyện tập không có bệnh. Vì thế, nếu có được vài vị thầy chữa bệnh theo kiểu thiền tập, thì nhiều lắm họ cũng chỉ giúp được một số nhỏ bệnh nhân, tâm thần bị vương mắc, theo kiểu tâm lý trị liệu hoặc phân tâm học mà thôi.

Câu hỏi “*phép lạ chữa bệnh*”, có lẽ chúng ta phải đi tìm câu trả lời nơi ngài Huệ Khả, vị tổ thứ hai của dòng thiền Trung Hoa.

Chúng tôi cũng xin phép được nhắc lại dưới cái nhìn siêu việt của Đức Phật, thì mọi người chúng ta, khi sinh ra đời, ai ai cũng đều mắc bệnh cả. Đó là thứ chứng bệnh “*vô minh phiền não*”, do nghiệp chướng tạo khổ đau cho ta, từ muôn kiếp gây ra. Khoa học mà nói thì cái nghiệp chướng nặng nhẹ này chính là cái “*tham dục*” nhiều hay ít, có sẵn nơi bản năng sinh tồn của mỗi người.



Như vậy sống theo Phật để làm Phật, thanh thoi ra vào trong các cõi, khỏi phải chịu khổ đau trong vòng sinh tử luân hồi, con người phải biết **TU TÂM**. Thiền tập chính là cách giúp ta trực tiếp tự tu tập rèn luyện tâm tánh mình, để tìm được giải thoát cho bản thân và giúp mọi người cũng được như vậy.

Câu chuyện về ngài Huệ Khả chúng tôi xin được kể lại như thế này. Học Phật với tổ Bồ Đề Đạt Ma đã lâu mà vẫn chưa đạt được “*an tâm*”, một hôm ngài trình với sư phụ rằng phải làm thế nào để có “*an tâm*”. Tổ Đạt Ma bèn hỏi lại, là ngài đã tìm thấy “*Tâm*” của mình chưa? Ngài bèn thưa là tìm đã lâu mà vẫn không thấy. Tổ bèn phán một câu: “*Ta đã AN TÂM cho con rồi đó*”. Vừa nghe xong câu nói này, ngài liền giác ngộ tức thì.

Câu chuyện chúng tôi kể lại có hơi khác với sách vở thiền học. Ở đây người học tập và người ấn chứng, chẳng một ai chú tâm tới kết quả của thiền tập cả, mà điều quan trọng đối với họ lại chính là **CON ĐƯỜNG HẠNH PHÚC** người thầy đang đi tới và người học trò

đang bước vào. Thông thường thì “*cái tâm phạm phu*” của chúng ta lúc nào đó cũng lao xao vọng động, cho nên nó thường xuất hiện dưới đủ mọi hình thức sinh hoạt theo “*tham dục*” trong cuộc đời. Tu tập đạt tới mức tìm hoài “*cái tâm*” mà vẫn không thấy dấu vết của nó, thì đó có nghĩa là đã có được cuộc sống thật sự an nhiên tự tại rồi vậy.

Nhưng thực tế mà nói, chúng ta vẫn phải tìm hiểu cho rõ thế nào là “*phép lạ chữa bệnh*” hoàn toàn theo hiểu biết khoa học. Trước hết chúng ta thử tìm hiểu chữ **AN TÂM** một cách tổng quát. **AN** là yên ổn và hài hoà trong sinh hoạt một sinh vật năng động nào đó. Hiểu hết nghĩa thì phải nói an hoà mới đúng. Còn **TÂM** thì đây là một từ ngữ riêng biệt của Phật giáo. Kinh điển nhà Phật cho ta hiểu chữ **TÂM** theo hai nghĩa. Nghĩa thứ nhất là do tin tưởng mà có. Phật giáo gọi đó là linh hồn. Nghĩa thứ hai là do nhận xét triết khoa học mà xác nhận. Đó là sinh hoạt tâm lý tinh thần hay “*con người tâm lý Psyche*” của mọi người chúng ta. Riêng đối với Phật giáo Đại Thừa Trung Hoa, thì chữ **TÂM** còn mang thêm ý nghĩa thứ hai phụ, nói về sinh hoạt tâm lý tinh thần của con người chủ yếu là tập trung ở Hệ Thần kinh tự động của trái tim. Đó là do kinh nghiệm bản thân chữa trị bệnh bằng châm cứu mà có, vì hầu như tất cả các mối cảm xúc đau đớn khổ não của con người đều được biểu hiện qua Hệ Thần kinh tim.



Như thế, đời sống có “*an tâm*”, tức là đời sống có được yên ổn và hoà điệu từ bên trong với nội tâm và thân thể, ra tới bên ngoài với mọi người và môi trường ngoại giới.

Trong chiều dài lịch sử của sinh hoạt Phật giáo, chúng ta tìm kiếm những tí dụ điển hình về AN TÂM không mấy khó. Cứ coi những sinh hoạt tu tập và hành đạo của các vị Lạt Ma Thiền Sư Phật giáo Tây Tạng thì ắt rõ. Cả cuộc đời chỉ là một chuỗi sinh hoạt đi kiếm AN TÂM. Người ta mãi mê đi kiếm AN TÂM đến độ không còn đếm xỉa gì ngay cả tới đời sống xã hội hàng ngày. Và quan trọng nhất vẫn là AN TÂM lúc hấp hối sắp rời khỏi cõi đời đi tìm một kiếp tái sanh. Câu chuyện “*an tâm lúc hấp hối*” này đã được trình bày khá rõ trong các sách báo viết về “*Tử thư Tây Tạng*” do các vị Lạt Ma soạn ra.

“*Phép lạ chữa bệnh*” chỉ có hiệu quả đối với người tập thiền đang thành đạt. Còn đối với ai chưa từng làm quen với Thiền mà lỡ bị bệnh nan y, thì kết quả nếu có, chắc cũng chẳng được bao nhiêu. Thế có nghĩa là thiền tập không ban phép lạ cho bất cứ một ai cả. Thật ra chỉ có người tập Thiền là đương nhiên được hưởng những thành quả tốt đẹp do công phu thiền tập tạo ra, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần.



Vậy “*Phép lạ chữa bệnh*” theo khoa học đích thực nó là gì? Ở phần trên chúng ta đã tìm hiểu khá cặn kẽ vấn đề AN TÂM. Nhưng chúng ta vẫn chỉ nắm bắt được phần nào những biểu hiện công năng của “*Tâm*” theo triết đạo học. Còn phần thực tiễn khoa học...? Khoa học hiện tại vẫn chưa có nghiên cứu nào rõ rệt.

Nhưng theo hiểu biết của Dịch học, một công trình khảo cứu có một không hai về diễn tiến đời sống con người và vạn vật do năng lượng vũ trụ tạo nên, được trình bày khá huyền ảo trong Kinh Dịch và trong các sách y học Trung Hoa thời cổ xưa, thì cái “*Tâm*” đã được hiểu như là “*Thần Khí*” hay “*năng lực tạo sức*

sống”. Còn theo hiểu biết dân gian hiện tại thì cái “*Tâm*” này đã được hiểu như là “*nhân điện*”.

Như thế nhờ hiểu biết Dịch học, người xưa đã tìm ra được phép chữa bệnh kỳ diệu bằng châm cứu còn lưu truyền cho tới ngày nay. Nhờ hiểu biết dân gian, chúng ta có thêm được ý niệm mới mẻ về bản chất của “*Thần Khí*”, đó là ý niệm “*dẫn truyền điện từ*” hay “*dòng sinh điện*” (flux d’induction bioélectromagnétique).

Những điều chúng tôi vừa trình bày về cái “*Tâm*” “*Năng lực tạo sức sống*”, hoàn toàn là hiểu biết kinh nghiệm bản thân, dựa vào việc tập “*Thiền luyện khí công*” mà lý giải.

“*Thiền luyện khí công*” là phương pháp tập thiền luyện hơi thở để tái tạo năng lực tạo sức sống một cách vững mạnh hơn. Vậy cứ xin tạm hiểu cái “*Tâm*” này là “*Năng lực tạo sức sống*” do “*dòng sinh điện*” từ nơi não tủy, hệ thần kinh thực vật

tự động, và hệ nội tiết tạo ra.

“*Phép lạ chữa bệnh*”, chúng tôi đã có dịp diễn giải sơ lược, qua bài “*Thiền tập dưỡng sinh*” và bài “*nhân điện trị vị bệnh*” đã đăng trên báo Phật Giáo Việt Nam cách nay năm, mười năm về trước.

Chúng tôi đã trải qua những kinh nghiệm bị nhiễm các “*dòng sóng điện từ*” rối loạn của bệnh nhân sau khi dùng phương pháp trị bệnh bằng châm cứu và xoa huyệt. Mỗi lần như thế, bản thân chúng tôi cũng đã phải chịu đựng những nỗi đau đớn đầy vò y như người bệnh, thường kéo dài từ vài tiếng đồng hồ tới vài ngày, cũng đôi khi có thể kéo dài tới hàng tuần hoặc hàng tháng.

Cũng xin được nhắc lại là “*Phép lạ chữa bệnh*” chủ yếu là dành cho người tập thiền tránh khỏi bị bệnh tật, chứ không phải để giúp cho người bệnh hoạn mau lành như nhiều người thường lầm tưởng. Những kinh nghiệm sống Thiền này rất nhiều...Chỉ có những người đã trải qua mới nếm được đủ mùi vị của “*Phép lạ an thần*”. “*Phép lạ an thần*” là những biểu hiện kỳ diệu của sức khoẻ phi thường của con người cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Sở dĩ có được là do hệ thần kinh tự động và hệ điều tiết các chất kích thích tố luôn luôn được hoạt động trong trạng thái thư giãn và hài hoà. Những biểu hiện kỳ diệu này cũng rất dễ nhận ra. Tỉ dụ như lúc tuổi về già 60, 70 chẳng hạn mà vẫn khoẻ mạnh như một thanh niên cường tráng ở độ thanh xuân. Hoặc tỉ dụ như da dẻ mịn màng hồng hào, các cơ bắp rắn chắc, mặt mũi sáng sủa, đầu óc sáng suốt, đi đứng vững vàng mà thông dong v...v...và vẫn hằng say hoạt động, vui sống như lúc tuổi ở độ trưởng thành v.v. và v.v...

Hơn nữa, đối với người tập Thiền, thì bệnh tật đã được biết rõ là do sai lầm trong ăn uống, trong hít thở và đụng chạm sờ mó tạo ra. Nhất là những sai lầm này lại là những tiếp xúc thường xuyên với các chất hoá học độc hại và các chất phóng xạ chẳng hạn. Và lẽ dĩ nhiên, bệnh tật cũng còn do sai lầm to lớn trong cư xử, trong hành động của cái **TÂM** phạm phu của ta gây ra nữa.

Sự thật về bệnh tật kể ra thì nó chỉ đơn giản như thế. Hiểu ra thì mọi người chúng ta ai ai cũng thấy là nó rất tầm thường. Cái khó vẫn ở chỗ là liệu chúng ta có muốn hiểu và thực hiện cho được những điều chỉ dẫn hết sức đơn giản và tầm thường này không mà thôi.

Cái khác biệt căn bản giữa người tu tập và người chưa biết đến Thiền, chỉ ở chỗ là người tu tập luôn luôn tỉnh táo và sáng suốt trong tất

cả mọi sinh hoạt của cuộc đời, để có thể sống một cuộc sống an nhiên, vô bệnh tật thật giản dị và tự nhiên vậy thôi. Hơn nữa người tập Thiền thành đạt còn có khả năng điều chỉnh “*dòng sinh điện*” được tôi luyện của mình để hoá giải tất cả mọi nỗi khổ đau của bản thân do hệ thần kinh và hệ nội tiết bị các yếu tố kích động tác hại gây ra. Tuy câu chuyện “*Phép lạ chữa bệnh*” rất dễ hiểu như thế, nhưng thực ra cho tới giờ phút này, nó vẫn còn là loại huyền thoại kiểu khoa học giả tưởng. Điều đáng buồn là khoa học đã thần nhiên

chối bỏ cái sự thật hết sức quan thiết cho chính kiếp sống của con người. Đó là việc sự sống của mọi người chúng ta đều được điều chỉnh bằng những “*dòng sinh điện*” của chính bản thân mình. Và mọi rối loạn biến dạng nhiều hay ít của các “*dòng sinh điện*” này, đều tạo ra đủ mọi thứ bệnh tật cả về thể chất lẫn tâm thần. Và đây cũng là lý do tại sao chúng tôi lại tha thiết mong rằng những hiểu biết này sớm được phổ biến, để may ra còn có thể giúp được chút gì cho ngành chữa trị, bằng cách tạo ra được cho

cơ thể **TỰ NÓ** có được các “*dòng sóng điện giữa bệnh*” thay vì phải đưa vào cơ thể các chất liệu trị như thường thấy từ xưa đến giờ. Dòng sinh điện giữa bệnh là loại “*năng lực tạo dựng*” thường xuyên điều hoà sự cấu tạo và lưu chuyển các chất liệu trong các bộ phận, giúp cho cơ thể có khả năng tự **HOA GIẢI** khỏi mọi ảnh hưởng độc hại của tất cả các loại yếu tố gây

bệnh. Còn riêng đối với bản thân, tập thiền, chúng tôi chỉ mong tìm lại được chút niềm vui nho nhỏ cho cuộc sống trong từng giây từng phút một.

Để tránh tất cả mọi ngộ nhận, một lần nữa chúng tôi xin được thưa lại rằng, bài viết chỉ đặt trọng tâm vào dấu ấn thể chất của kết quả tập thiền, còn dấu ấn tinh thần **ĐẠI GIÁC NGỘ** chúng tôi chỉ biết thành tâm chiêm ngưỡng.

(1) BPT: “*Nụ cười mỉm chi*” hay “*Niềm hoa vi tiếu*”

