Mục đích của thiền định

Lama Zopa Rinpoche

Chúng tôi muốn trình bày vài điều để giới thiệu cách thực hành thiền. Như đa số mọi người, từ người phương Tây đến người Á châu, đều rất hâm mộ thiền định, bởi vì bị lôi cuốn bởi sự thực hành và đạt được nhiều lợi lạc từ đó.

Tuy nhiên, dù rất nhiều người áp dụng thiền trong đời sống, nhưng chỉ có một số ít là hiểu được sâu xa mục đích của thiền.

Mỗi người chúng ta đều sở hữu một cơ thể vật lý được cấu tạo bởi xương, máu, thịt và những thứ khác. Tuy nhiên, bạn không hoàn toàn kiểm soát được cơ thể của mình, kết quả là luôn luôn nầy sinh nhiều vấn đề. Có thể bạn là người đàn

ông giàu có với tích sản bằng của cả thế giới, nhưng dù có tài sản khổng lồ, nếu tâm trí của bạn bất an với một cơ thể không kiểm soát được, thì sẽ vẫn tiếp tục sống trong đau khổ.

Cho nên, dù giàu hay nghèo, không ai trong chúng ta thoát ra khỏi vấn đề này. Dường như chúng ta không bao giờ tìm thấy được sự kết thúc của các khó khăn, vì vừa giái quyết một vấn đề nầy xong, thì sẽ có ngay một vấn đề khác thay thế. Các xung đột và bất hạnh liên quan với việc gìn giữ sức khoẻ cho thể chất vật lý của mình cũng có cùng vấn đề, dù là bất cứ ở đâu.

Nếu bạn có tuệ giác để đi sâu vào tâm điểm của các vấn nạn và theo dõi các biến hiện, bạn sẽ nhanh chóng nhận thức được rằng tình trạng không như ý rất phổ

quát và càng rõ ràng hơn nếu như bạn có một cơ thể bất an, sẽ không có cách nào để mà trải nghiệm qua các đau khổ liên quan đến.

Vấn nạn chính mà tất cả chúng ta đều có là sự khổ đau khi không đạt được các điều mong muốn, bao gồm những nhu cầu vật chất cần thiết như thực phẩm, quần áo cũng như những điều vui thích khi được danh tiếng, được nghe lời dịu dàng, ngọt ngào và các loại tương tự. Một số cảnh đau khổ, chẳng hạn như sự đói khát của người nghèo khổ, thì cụ thể hơn các điều khác. Tuy nhiên, dù nói sao, thì tất cả chúng ta không kiểm soát được lòng ham muốn đến những thứ mà mình không có.

Lấy ví dụ nếu bạn may mắn được sinh ra trong một gia đình giàu có. Trong suốt

cuộc đời của mình, chưa bao giờ trải nghiệm sự thiếu thốn vật chất, vì có đủ khả năng để sở hữu bất cứ những gì nếu muốn, hoặc tự do đi lại bất cứ nơi nào yêu thích, trải qua các niềm vui và hứng thú với các nền văn hóa khác nhau.

Cuối cùng, khi bạn được tất cả các sở hữu vật chất, không còn biết nơi chốn nào nữa để du lịch, vui thú nữa… bạn vẫn mang trong lòng nỗi bất an, không thoả mãn. Trong trạng thái khủng hoãng, không tri túc, nhiều người mang tâm bệnh, không thể thích nghi hoặc chịu đựng được những cơn đau, bất hạnh dù thông thường.

Cho dù ngay cả khi có đầy đủ tiện nghi vật chất, bạn vẫn cảm thấy khổ đau. Trong thực tế, càng sở hữu nhiều của cải, mà không biết tri túc, thì càng tăng thêm

sự bất an vì không sao thoả mãn hết lòng tham, cũng như khi tài sản vật chất càng tăng, thì nó cũng không thể ảnh hưởng hoặc cắt giảm được gốc rễ của khổ đau.

Do đó, khi lòng tham vẫn được nuôi dưỡng, thì sự bất an, lo lắng, phiền muộn vẫn còn tiếp tục có mặt. Nếu sự tích lũy các tài sản vật chất có khả năng làm giảm bớt hoặc loại trừ được đau khổ, và có vài giai đoạn đem lại hạnh phúc vật chất, nhưng với tâm trạng bất an liên tục, trở thành nghiêm trọng và tất cả sự không thoả mãn sẽ chấm dứt. Bao lâu mà tâm của bạn vẫn gắn liền với một cơ thể bất an, thì đau khổ vẫn tiếp diễn.

Ví dụ, để bảo vệ đôi chân khi đi trên mặt đất gồ ghề và gai nhọn, bạn cần mang giày, nhưng đó đâu phải giải quyết được vấn đề, vì mang giày đôi khi cũng làm

đau chân, khi ngón chân bị bấm, gây đau và thường khó chịu.

Vấn đề chủ yếu không phải lỗi của thợ đóng giày, vì nếu bàn chân của bạn không dài, lớn hoặc nhạy cảm khi bắt đầu mang, thì nó có thể là giày dép thời trang hoàn toàn thoải mái. Vì vậy, nếu nhìn sâu vào vấn đề này, thì nguồn gốc của sự khó chịu không phải là bên ngoài, mà nằm trong cơ thể vật lý riêng của bạn, bị tinh thần chi phối.

Đây chỉ là một ví dụ điển hình của sự đau khổ trải nghiệm từ thể chất của bạn. Từ khi sinh ra cho đến khi qua đời, bạn đã hoang phí bao nhiêu là năng lượng lớn để cố gắng bảo vệ cơ thể tránh khỏi sự khổ đau. Thực tế, thì hầu hết mọi người dành tất cả thời gian để chăm sóc cho thể chất của mình đều không mang lại kết quả.

Nhưng mục đích của thiền định không chỉ đơn thuần là để chăm sóc thể chất, nên tránh áp dụng thiền theo cách nầy, vì thiền có mục đích cao quí, giá trị hơn. Áp dụng thiền định như một phương pháp khác bên ngoài để đem lại lợi ích cho cơ thể là vô nghĩa. Điều này dẫn đến việc lãng phí một phương pháp, mà cuối cùng chỉ đạt đến giá trị có tính tạm thời, xem thiền giống như là viên thuốc aspirine làm giảm triệu chứng đau đầu.

Cơn đau có thể hết, nhưng không có nghĩa là được chữa trị tận gốc, vì sau thời gian thì nó sẽ trở lại, bởi vì phương pháp đã điều trị không liên quan đến nguyên nhân chánh gây nên, nên chỉ giúp khỏi bệnh tạm thời. Dù được niềm vui ngắn và bớt cơn đau qua nhiều ý nghĩa nào đó, bạn không nên áp dụng thiền hoặc thực

hành phương pháp tâm linh khác cho mục đích nầy hay là lãng phí năng lực của thiền định cho cứu cánh hạn hẹp như vậy.

Yếu chỉ của thiền định là chăm sóc tâm, dù thân và tâm liên quan mật thiết và nối kết với nhau, nhưng lại có các loại hiện tướng hoàn toàn không giống nhau. Cơ thể là một đối tượng mà bạn có thể nhìn thấy bằng mắt, không thể nhìn thấy tâm. Các thành viên cùng một gia đình, có thể chia sẻ nhiều đặc điểm tương tự như gương mặt, nhưng mỗi đứa trẻ theo bản năng sẽ có cá tánh khác nhau như thái độ tinh thần, ý muốn và các sở thích.

Do đó, dù là cùng học chung trường, thì trí thông minh và sự học của mỗi người cũng sai biệt, được truyền bởi cha mẹ và ông bà. Sự khác biệt của tâm như vậy

không thể giải thích đầy đủ được bằng thể chất.

Cần lưu ý là có các trẻ em có những ký ức chính xác của đời sống quá khứ, như nhớ được nơi chốn sinh ra, cuộc sống lúc đó ra sao hoặc có thể nhận ra người quen, đồ vật của các kiếp trước. Các dữ kiện nầy là bằng chứng hấp dẫn cho bất cứ ai có ý muốn nghiên cứu về vấn đề nầy với cái tâm khách quan.

Trong mọi trường hợp, lý do căn bản của các năng khiếu tinh thần khác nhau giữa các người cùng một gia đình, và với ký ức xác thực về đời sống quá khứ, dĩ nhiên nói rõ rằng tâm thì vô thủy, nên kiếp quá khứ vẫn tồn tại.

Trong khi bạn không có khả năng tinh tế để phân tích các dữ kiện ở đây những gì

có và những gì không được cung cấp liên tục giữa cuộc sống hiện tại và tiếp theo, nhưng điều quan trọng cần lưu ý là: Như ký ức của bạn tiếp nối từ quá khứ đến hiện tại, do đó, cũng sẽ từ hiện tại qua đến đời sống tương lai. Tương tự, những hành động của hiện tại sẽ xác định tình trạng tái sinh của bạn trong đời sống tương lai.

Cho nên, bạn có trách nhiệm với những gì gây ra để định hình cho đời sống hiện nay và các đời kế tiếp. Thật là quan trọng, để nhận thức rõ điều nầy, nếu như bạn khám ra ra được phương tiện hiệu quả để cắt đứt vĩnh viễn gốc rễ đau khổ của thân và tâm.

Chúng ta đã được sinh là một hữu tình, nên có khả năng làm cho cuộc đời mình có ý nghĩa và mục đích sống. Tuy nhiên,

để đạt được hoàn toàn những lợi ích nầy, bạn cần vượt qua những bản năng thấp kém như loài động vật, bằng cách hoàn thiện con người và kiểm soát tâm, bạn có thể cắt đứt được hoàn toàn gốc rễ của mọi đau khổ.

Trong khoảng không gian của một hoặc nhiều kiếp sống, bạn có thể giải thoát khỏi chu kỳ ràng buộc của cái chết và tái sinh, vì nếu không, chúng ta sẽ phải luân chuyển trong sanh tử nhiều lần mà không có bất kỳ sự lựa chọn hoặc kiểm soát, và phải trải qua tất cả các khổ đau do một thể chất bất an. Nhưng với các ứng dụng đặc biệt có thể phá vỡ sự luân chuyển không mong cầu nầy, giúp bạn giải thoát vĩnh viễn khỏi tất cả các đau khổ và bất như ý.

Tuy nhiên, để tránh cho bản thân mình thoát ra khỏi vòng luân hồi của cái chết và tái sinh là không đủ, vì vẫn không phải là con đường đúng là chỉ sử dụng các năng lực con người cho cứu cánh đó, vì bạn không phải là hữu tình duy nhất trải nghiệm khổ đau và bất như ý, nên mọi hữu tình đều chia sẻ chung sự bất hạnh nầy.

Cho nên, khi hầu hết các hữu tình đều thiếu trí tuệ- Tuệ giác- để tìm con đường đúng hầu đem lại sự chấm dứt khổ đau. Tất cả các sinh vật trên trái đất, không trừ một ai, đều dành tất cả cuộc đời, trong suốt cả ngày đêm, để tìm kiếm con đường vượt qua đau khổ, đem lại an vui và hạnh phúc. Nhưng bởi vì tâm trí bị che mờ bởi vô minh, sự tìm kiếm này trở nên vô ích, nên thay vì dẫn đến cứu cánh

như mong muốn, lại chỉ gây thêm thất vọng và đau đớn. Bạn cố gắng loại trừ các nguyên nhân gây ra đau khổ, nhưng ngược lại, chỉ làm tiếp tục xa cách niết bàn, là chân phúc, chấm dứt hoàn toàn khổ đau.

Tất cả các chúng sinh đều mong cầu thoát khỏi khổ đau như chúng ta, nên nếu bạn nhận thức rõ ràng như vậy, thì có phải là vị kỷ không nếu bạn chỉ hướng tìm giải thoát và an lạc cho riêng mình. Do đó, bạn cần nổ lực để cùng mọi người thoát khỏi khổ đau. Tuy nhiên, trước nhất bạn cần hoàn thiện chính mình để trở thành bậc tỉnh thức, thì bạn mới có thể chỉ rõ cho người khác, các con đường đúng (chánh đạo) dẫn đến chấm dứt thực sự đau khổ. Nói cách khác, bạn phải đạt

được tánh Phật, mới có thể giúp người khác được giải thoát.

Ví dụ như bạn muốn đưa một người bạn đến một công viên xinh đẹp để cô ta vui thích, nhưng nếu bạn mù mờ không biết con đường nào đi đến đó, thì dù là bạn có ước vọng bao nhiêu thì cũng không đạt được kết quả. Do đó, bạn cần có tầm nhìn tốt và cần thiết là biết tường tận con đường đi đến công viên đó, trước khi có dự định dẫn bạn mình đến. Cũng tương tự, bạn cần thực chứng hoàn toàn tỉnh thức, trước khi phân biệt (chánh kiến) được con đường đúng để hướng dẫn mọi hữu tình, với trình độ (khế cơ) và tánh tình (khế lý) sai biệt, mới có thể chỉ dẫn được đến sự giải thoát khổ đau của riêng họ.

Vì vậy, khi chúng ta nói về mục đích thực sự của thiền định, là đang nói về việc đạt được giác ngộ, sự tỉnh giác giúp cho bạn và các hữu tình đều đi đến cứu cánh hoàn thiện. Đây là mục đích tối thắng và lý do duy nhất để thực hành thiền định. Tất cả các hành giả lớn và các đại sư thực hành Pháp trong quá khứ đều mang tâm nguyện duy nhất nầy. Tương tự, trong tất cả giáo lý của Đức Phật có hàng trăm loại thiền định khác nhau đều tùy thuộc vào sự lựa chọn và trình độ của chúng sinh, nên khi bạn thực hành thiền cần nuôi dưỡng trong tâm cùng một động lực.

Vì vậy, đời sống tâm linh rất cần thiết, nhưng bạn không bắt buộc phải thực hành vì các tác nhân bên ngoài ảnh hưởng, bởi những người khác, ngay cả

Thượng đế, bởi vì bạn là người đang đau khổ, và chỉ có bạn chịu trách nhiệm để chữa trị căn bệnh của mình. Bạn lập ra các tình huống để tìm lại chính mình, và từ đó tạo ra các môi trường để cùng giải thoát. Dù là khổ đau có mặt trong đời sống, bạn cần làm cái gì đó để thay đổi thói quen thường nhật, đó là trở về đời sống tâm linh, nói cách khác là thiền định. Vì nếu không hướng vào bên trong để chuyển hoá tâm, thay vào đó, cứ đem năng lực dong ruổi theo các phóng ảnh bên ngoài trong đời sống, thì sự đau khổ vẫn luôn tồn tại. Đau khổ không có bắt đầu, và nếu bạn không nuôi dưỡng đời sống tâm linh qua sự áp dụng thiền, thì khổ đau cũng không thể chấm dứt.

Tóm lại, thật là rất khó để thực hành Pháp trong một môi trường quá phong

phú về vật chất, bởi vì điều nầy gây nên các phiền nhiễu ảnh hưởng đến thiền định. Tuy nhiên, gốc rễ của các loạn tâm không phải là vì tự môi trường, hay kỹ nghệ máy móc, thực phẩm hoặc các yếu tố khác tương tự, mà do từ trong tâm của bạn. Thật là ngạc nhiên một cách thú vị, vì trong chuyến viếng thăm phương Tây lần đầu của tôi, thì sự tiến bộ về vật chất có khả năng ích lợi trong việc thực hành Pháp và vài loại thiền khác nhau. Nhiều người thành tâm muốn tìm kiếm ý nghĩa của đời sống con người để vươn cao hơn các bản năng thường tình trong cuộc đời. Về phương diện nầy, tôi nghĩ rằng người khôn ngoan phải biết kết hợp với đời sống tinh thần trong sự thực hành hàng ngày, để có thể đem lại lợi ích sâu xa cho tâm linh cũng như sự thoải mái về thể chất. Đối với những người như vậy, cuộc

sống sẽ chắc chắn không phải là một lời hứa rỗng.

Thực phẩm chế biến từ nhiều thành phần khác nhau có thể đem lại sự vui thích, thì nếu bạn có công việc làm hoặc có một số hoạt động hàng ngày, cùng cố gắng làm việc càng nhiều càng tốt vào việc hoàn thiện một con đường tâm linh, áp dụng Pháp, cuộc sống của bạn trở nên rất phong phú. Những lợi ích nầy do bạn trải nghiệm bằng cách kết hợp cả hai cách tiếp cận trong cuộc sống, đem lại lợi ích sâu rộng.

Có một sự khác biệt rất lớn giữa tâm, cảm thọ và kinh nghiệm của một người có sự hiểu biết về Pháp và áp dụng vào đời sống hàng ngày với những người chưa từng biết thực hành. Người trước thì khi đối diện với những những vấn đề khó

khăn trong thế giới hiện tượng, do đã từng trải nghiệm nên trầm tĩnh và ít khổ đau, vì biết kiểm soát tâm và ứng xử vấn đề một cách khéo léo.

Điều này không chỉ ứng dụng trong đời sống nhiều thử thách hàng ngày, mà còn đặc biệt khi lâm chung.

Nếu bạn chưa từng tham dự vào bất kỳ sự thực hành tâm linh hoặc chưa được rèn luyện tâm qua các kỷ luật thiền định, thì kinh nghiệm về cái chết có thể thực đáng sợ. Còn đối với người hành giả thực hành sâu xa về Pháp, thì cái chết chỉ như cuộc hành trình hứng thú trở về nhà, giống như đi đến một công viên đẹp để cắm trại.

Ngay cả, dù người hành giả chưa chứng ngộ ở trạng thái cao nhất của thiền định,

thì cái chết vẫn là một kinh nghiệm thoải mái, chứ không phải khủng khiếp, kinh hoàng. Người đó có thể đối mặt với một cái chết của chính mình, với tất cả những gì làm cho tâm được tự tại, chứ không bị hoảng hốt bởi sợ hãi, âu lo với những gì phải trải qua, hay đối với người thân, tài sản hay thể chất đều được bỏ lại khi lìa đời.

Trong đời sống nầy, bạn đã có kinh nghiệm khi sinh ra đời, nay thì là tiến trình già nua, và đến cái chết chờ đón. Do đó, sự thực hành thiền có thể giúp bạn đối diện với các điều không tránh được với tâm tự tại. Như vậy, thiền thật sự lợi ích thiết thực, dù rằng mục đích của thiền còn là những gì cao quí hơn nhiều, mà người hành giả có thể thể nghiệm được.

Tóm lại, không phải hình dáng bên ngoài của thiền định là quan trọng, dù là bạn ngồi với đôi tay xếp chồng trên đôi chân được xếp bằng có chút kết quả, nhưng điều tối quan trọng là kiểm soát và tìm thấy được phương dược chữa trị được thực tế khổ đau. Thiền có giúp bạn loại bỏ những vọng tưởng che mờ tâm trí, cũng như giúp tỉnh thức, không còn ganh ghét và tham lam không? Nếu thiền giúp cho bạn giảm thiểu được tư tưởng tiêu cực, xấu trong tâm, thì thiền thật hữu ích, hoàn hảo, thực hành đúng và đáng giá. Còn như chỉ làm cho bạn tăng thêm bản ngã, có thái độ tiêu cực, thì đó là nguyên nhân khác của khổ đau. Trong trường hợp nầy, dù bạn cho rằng mình có hành thiền, nhưng bạn lại không hiểu và áp dụng hoàn toàn sai lạc Pháp.

Pháp thì hướng dẫn thoát khỏi khổ đau, xa lìa các vấn nạn, nên nếu thực hành thiền mà không đem lại kết quả theo hướng này, thì trong đó có cái gì đó sai lầm mà bạn cần quán chiếu, kiểm soát lại. Thực tế, thì căn bản của sự thực thiền của các hành giả chân chánh là khám phá ra những hành động nào đem lại khổ đau hoặc hạnh phúc. Sau đó, tránh các hành động gây nghiệp, làm các điều thiện. Đó là tinh túy thiết yếu của sự thực hành thiền.

Lời nói sau cùng, vì tất cả các bạn là những người bắt đầu thực hành Pháp, áp dụng thiền để kiểm soát tâm, bạn cần phải tìm đến đúng nguồn chánh pháp, cần phải đọc sách của những người thẩm quyền uy tín, nếu như có những điều nghi ngại, nên tìm đến những bậc thầy có

đầy đủ sự nghiên cứu, hiểu rõ thiền giáo, thực chứng để hỏi. Điều nầy rất quan trọng, vì nếu bạn áp dụng thiền qua những sách vỡ viết bởi những người không hiểu rõ về thiền, hướng dẫn sai lạc, sẽ nguy hiểm cho cuộc đời bạn rơi theo con đường tà đạo. Cho dù tìm được đúng vị thầy, dù là đạo sĩ, lama… thì vị thầy đó cũng phải chứng ngộ và thực hành pháp miên mật.

Khi thực hành thiền định, khai triển tâm, bạn không nên thụ động, vì không có thể giải quyết được nội kết của đau khổ bằng cách mù quáng chấp nhận những gì mà một người nào đó, ngay cả một bậc thầy vĩ đại, dạy bạn phải làm. Thay vào đó, nên sử dụng trí tuệ bẩm sinh để kiểm soát và chấp nhận sự chỉ dạy nầy sau quá trình thực tập có hiệu quả, để bạn đủ

chánh tín rằng lời giảng dạy có hữu hiệu, thực dụng, và sau đó, bạn nên theo để áp dụng. Như với y khoa, một khi bạn đã nhận thấy phương dược hợp lý có thể chữa trị bệnh của bạn, thì hãy nên dùng đến. Ngược lại, nếu bạn dùng bất cứ thuốc gì trong tầm tay của mình, sẽ đem lại nhiều nguy hiểm nặng nề hơn thay vì chữa trị.

Đây là đề nghị cuối cùng của tôi dành cho những người mới bắt đầu để hiểu về lợi ích trong nghiên cứu giáo Pháp và thiền định. Đời sống có tâm linh rất cao quí. Tuy nhiên, ngay cả khi không thể thực hành giáo Pháp, thì sự hiểu biết cũng có thể làm phong phú và ý nghĩa thêm cuộc sống của bạn. Tôi nghĩ rằng đó là tất cả ý nghĩa. Cảm ơn bạn rất nhiều.

Cư sĩ Liên Hoa (dịch)