

NGUYỄN BÁ HOÀN

THIÊN

VÀ

CAI NGHIỆN

MA TỬ



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

**THIỆN VÀ
CAI NGHIỆN MA TÚY**

NGUYỄN BÁ HOÀN

**THIÊN
VÀ
CAI NGHIỆN MA TÚY**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Lời nói đầu

Trong sinh hoạt chốn thiền môn, thiền được xem là hướng đi độc lập trong tu tập rất độc đáo của Phật giáo; trong lý luận, dù là những liên quan đến thiền cũng thẳng tắp kỳ đặc.

Đối với giới nghiên cứu, kể cả trong và ngoài nhà Phật, khi nói đến thiền, người ta thường liên tưởng ngay đến những công án, thoại đầu không đầu, không đuôi không vị, khó có thể gá nương nắm bắt.

Do vậy khi bàn đến thiền, người hiểu biết chẳng ai lý luận, mà chỉ nói đến những đặc tính liên quan đến công phu hành thiền, như tính tự giác, hoặc tinh thần tỉnh tấn, nỗ lực, kiên trì ...

Trên hình thức của việc ngồi thiền, trong tâm tưởng nhiều người hình dung ngay đến tư thế ngồi kiết già (hoa sen) hay bán già, lưng dựng thẳng, mắt hơi nhắm, trông thật lạnh lẽo bất động. Từ ngoài nhìn vào, ta dễ cảm nhận một không gian yên tĩnh, một không khí trang nghiêm. Nếu so sánh với nhiều cách ngồi trong sinh hoạt thường ngày thì cách ngồi này rất vững chắc, rất khác

thường. Cách ngồi này, dễ khiến mọi người sanh tâm kính trọng, ngưỡng mộ...

Hành thiền là phương pháp tu tập thẳng tắt của Thiền tông Phật giáo; là phương pháp mang lại hiệu quả cao trên bước đường đi đến ngôi nhà giải thoát. Dù chưa giác ngộ, nhưng đang lúc thực hành thiền cũng giúp con người vượt lên trên được mọi khổ đau ràng buộc trong đời sống.

Trong việc hành thiền, thì ngôi thiền luôn được đề cao, chú trọng. Đây là biểu hiện của sự nỗ lực, kiên trì, tinh tấn, tự giác... Tuy nhiên, khi ngồi như vậy có phải là thiền không? Nếu không phải là thiền thì ngồi như vậy để làm gì? Còn nếu đích thực ngôi như vậy là thiền, thì đang khi thiền tâm trạng ra sao? Ngồi thiền thấy gì? ... Thiết nghĩ đây là những thắc mắc không ít người nghĩ đến.

Đối với một cuốn sách có nội dung tương đối đặc biệt như cuốn sách này, thì những khái niệm cơ bản về thiền, những lý luận liên quan đến thiền, phương pháp tọa thiền ... lại càng trở nên cần thiết hơn, vì mang tính cách ứng dụng hơn là lý luận. Vì vậy chúng tôi xét thấy rất cần làm sáng tỏ để phù hợp với nội dung yêu cầu.

Chúng tôi cảm nhận rằng, ngày nay thiền không chỉ là vốn quý riêng của nhà Phật, mà là chỗ hướng đến của nhiều người, nhiều giới. Thiết nghĩ, đã là người thì ai cũng mang những nỗi đau; những khổ đau dai dẳng trong lúc sinh thời, cho đến nỗi đau khốc liệt tận cùng khi tinh thần hoảng loạn, tâm thức rối bời sắp lìa kiếp sống. Và ai ai cũng đều khó mà bước ra khỏi vòng đau

khổ, phiền lụy này, nếu như không có một phương pháp thực hành, nếu như không nhận chân vấn đề một cách rõ ràng minh bạch ngay từ đầu.

Đặc biệt, đối với những người đã nghiệm ngập ma túy, thì đồng thời với phương cách chữa trị thể chất rất cần phải tác động vào tâm thức họ ý chí vươn lên với một tinh thần tự giác cao. Về phương diện này, sự thực hành thiền và những gì liên quan đến sẽ giúp họ tỉnh thức, sẽ khơi dậy tính tự giác tự tri vốn sẵn có nơi mỗi con người. Việc ngồi thiền sẽ giúp họ phát khởi ý chí vượt thoát, vươn lên trên tinh thần tự giác.

Trong nhà thiền, ngồi thiền là một cách thể hiện ý chí nỗ lực của người tu rõ nét nhất, cũng là một biểu hiện oai nghi tinh tấn, trang nghiêm nhất trong bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi). Trong công phu tu tập, khi ngồi thiền, thì tự nơi bản thân người ngồi thiền mới cảm nhận diễn biến của nội tâm, việc này chỉ có người ngồi thiền “nóng lạnh tự biết”. Còn đối với chúng ta thì sao? Bình thường, khi chúng ta mở to hai mắt chúng ta sẽ nhìn thấy mọi vật, thế nhưng khi nhắm nghiền lại hai mắt lại, chúng ta chỉ thấy một màu đen như mực... Nếu trầm tĩnh và suy nghĩ sâu sắc, chúng ta sẽ thấy ra một điều hết sức thú vị. Dù mở to hai mắt hay nhắm nghiền nó lại, thì tất cả ánh sáng, tiếng động, sắc màu, lẫn cái “màu đen như mực” kia, chúng ta đều vẫn nhận biết được cả. Như vậy sự “thấy” đặc biệt này, có thể nói rằng, nó không hoàn toàn lệ thuộc ở hai con mắt. Trong tường hợp này, chúng ta có thể cảm nhận rằng, đó là do chúng ta “thấy” bằng “tâm”, chứ không phải thấy nghe bằng tai bằng mắt.

Trong cuốn sách này trước hết chúng tôi mong muốn trao đổi với bạn đọc về cái tâm đó, và tin rằng, khi thấy được “cái tâm” trong chừng mực nào đó, chúng ta sẽ lần lượt thấy rõ những cái “bên ngoài tâm”, đã dẫn dắt con người từ sai lầm này đến sai lầm khác.

Trong ý nghĩ của chúng tôi, chỉ có hiểu được cái tâm, mới phân biệt rõ ràng giữa cái sai và cái đúng, giữa cái thiện với cái ác. Thế nhưng muốn hiểu được cái tâm, hay nói khác hơn là muốn “thấy” nó, cần phải thực hành thiền, chỉ có thiền và thiền đúng phương pháp, có người hướng dẫn, mới có thể “minh tâm”.

Khi đã “thấy” cái “tâm” bằng chính tâm hồn trong sạch tinh khiết nhất, chúng ta mới tự tin và dễ dàng phát khởi ý chí dũng mãnh để dẹp trừ thói quen hư xấu, những cảm dỗ, những hệ lụy, những nghiện ngập mà chúng ta đã tiềm nhiễm bấy lâu nay.

Mặc dầu không phải là hành giả tu thiền, kiến giải thì lại nông cạn, nhưng xuất phát từ tâm niệm mong sao làm được việc gì đó đóng góp cho cuộc sống, ước mong cuộc sống bớt đi phần nào phiền não đau khổ... chúng tôi đã không ngần ngại biên soạn tập sách này nhằm trợ duyên cho những người đã lỡ lầm đi vào con đường ma túy, nhờ đây mà có thêm chút phương tiện để thuận lợi hơn trong việc hạn chế dần và tiến đến loại trừ tận gốc những độc hại do ma túy gây ra.

Thiết nghĩ, công việc nào cũng khó lòng tránh khỏi ít nhiều sơ xuất, chúng tôi rất mong được bạn đọc hoan hỷ lượng thứ cho những gì còn khiếm khuyết.

NGUYỄN BÁ HOÀN

CHƯƠNG I

VÔ THƯỜNG VÀ SỰ VAY MƯỢN

VÔ THƯỜNG

Trong cuộc sống, những gì có đó rồi mất đó, đến đó rồi đi đó, hợp đó rồi tan đó... trong nhà Phật gọi đó là vô thường. Tuy nhiên, vô thường là một hiện tượng tự nhiên được nhận thấy trong sự biến động đổi dời của toàn vũ trụ, trong cuộc sống và trong tâm thức con người, không phải là một khái niệm do Phật giáo đặt ra.

Nói một cách đơn giản, vô thường là lúc có lúc không, lúc được lúc mất. Vậy cái gì mà lúc có lúc không, lúc được lúc mất? Trước mắt chúng ta vạn vật lúc nào cũng hiện hữu, tất cả diễn ra đều đặn bình thường trong cuộc sống. Thời gian cứ nối tiếp nhau không dừng nghỉ, không gian dù nhỏ hẹp từ căn phòng chúng ta đang ở đến bầu trời mênh mông, luôn in vào mắt ta hằng ngày có thấy đổi dời đâu? Sự sống nơi chúng ta nối tiếp ngày này qua tháng nọ. Cuộc sống cứ chảy dài theo thời gian lướt qua trước mắt...

Thật ra từ vô thường là để chỉ cho cảm nhận về sự biến động dẫn đến sự xa rời với cái đang hiện hữu chẳng hạn một người đang nô đùa vui giỡn, bỗng trúng gió rồi lăn đùng ra chết. Nhận thấy sự việc này, có người bất giác thốt lên: “Vô thường quá!”

Trong Phật giáo, từ vô thường để chỉ cho sự “còn mất” của mạng sống con người. Những cụm từ “cõi vô thường”, “luật vô thường”, “kiếp sống vô thường”... tất cả dường như là một lời cảm thán, xót xa cho kiếp sống ngắn ngủi của con người. Nó mong manh như từng hơi thở mong manh của mỗi con người đang sống trong thế giới này.

THƯỜNG

Ở đời ai cũng biết, kiếp sống của con người luôn bị chi phối bởi luật vô thường. Trong thế giới loài người, sự sống và sự chết diễn ra liên tục, khắp nơi. Điều này ai cũng thấy và dễ thấy là vì nó ở chung quanh ta. Thế nhưng sự sống và sự chết thường xuyên diễn ra nơi chính con người thì bản thân con người lại không hay biết, hoặc nếu muốn biết muốn thấy, thì cũng khó mà thấy biết được.

Trong cơ thể chúng ta, tế bào già rồi chết đi, nó tự đào thải theo luật biến hóa của tự nhiên, những tế bào non tiếp tục sinh sôi phát triển. Đó

VÔ THƯỜNG VÀ SỰ VAY MƯỢN

là hiện tượng sinh diệt xảy ra nơi cơ thể con người. Chúng tôi gọi sự sinh diệt này là “có thường”.

Trong sự sống của chúng ta, mạng sống được duy trì là nhờ hít thở không khí và ăn uống. Sự vay mượn dưỡng khí đất trời và vật chất từ bên ngoài đưa vào cơ thể diễn ra đều đặn, không gián đoạn. Chúng tôi gọi sự vay trả, trả vay này là “có thường”.

Trong tâm thức con người, những dòng suy nghĩ và ý tưởng cũng luôn thay đổi. Chúng tôi gọi sự thay đổi liên tục này là “có thường”.

Tâm hồn con người cũng lắm vui buồn thương ghét. Lúc vui, lúc buồn, thương ghét, mừng giận... Tâm tánh luôn thay đổi chiều hướng. Cảm xúc ở con người cũng dao động theo nhiều cung bậc. Nó biến động không ngừng. Chúng tôi gọi sự biến động không ngừng này là “có thường”.

Tâm niệm con người thay đổi liên tục. Niệm sanh niệm diệt không ngừng, tuôn tràn như thác đổ, tạo nên dòng tâm thức sôi động ẩn tàng nơi mỗi con người.

Tất cả những hiện tượng sanh diệt, biến động, đổi thay, vay trả đó, là hiện tượng thường xuyên xảy ra nơi chúng ta. Nó “thường có” trong sự sống nơi mỗi con người.

Như vậy cái “thường” của chúng ta hiện nay, chính là tâm sanh diệt, là sự biến động không

ngừng nghỉ của tâm niệm, là sự hoại diệt liên tục trong cơ thể, là sự vay trả, trả vay diễn ra rất phức tạp trong từng giây phút. Cái “thường” này là nguồn gốc của “sinh lão bệnh tử” và vô lượng vô biên khổ đau phiền não nơi mỗi con người, chứ không phải là cái “thường hằng” của “bản thể chơn tâm” của các bậc đại giác ngộ.

VAY VÀ TRẢ

Sự sống của con người tồn tại và phát triển đều phải nhờ vào sự vay mượn mọi thứ ở bên ngoài, diễn ra đều đặn, thường xuyên. Một sự vay mượn thoát mới nhìn tưởng như là lẽ tất yếu của sự sống, nhưng thật ra diễn biến rất phức tạp và căng thẳng. Đó là đã vay thì phải trả. Có vay mà không trả, thì mạng sống sẽ bị bóp chết ngay.

Con người đã vay mượn những gì nơi thế giới bên ngoài? Khi khởi đầu sự sống, con người đã phải nhờ vào tinh cha huyết mẹ để tụ dáng nên hình, rồi mượn ngay dưỡng chất từ nơi người mẹ để duy trì sự sống. Khi chào đời cho đến lúc trưởng thành, con người phải mượn dưỡng khí của đất trời để tồn tại. Mượn đó rồi phải trả ngay, trả rồi lại mượn tiếp. Vòng vay trả tuần hoàn này tạo nên cái gọi là hơi thở ra vào. Nếu hít vào mà không thở ra, hoặc đưa hơi ra mà không có hơi vào, coi như mạng sống con người bị cắt đứt.

Đó là sự vay trả liên liên, không có sự chậm trễ hay khát hẹn. Một khi không còn khả năng vay hay trả. Coi như mạng sống chấm dứt.

Ăn và uống cũng là sự vay mượn, ăn hoặc uống vào mà không bài tiết ra thì cũng dẫn đến sự nguy vong cho tánh mạng. Quá trình vay trả này diễn ra tương đối thông thả hơn, tuy nhiên cũng chính sự vay trả dễ dãi này đã gây ra không biết bao nhiêu bệnh hoạn cho cơ thể con người.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta còn vay mượn rất nhiều thứ nữa để tô bồi vun đắp cho sự sống thêm bền chắc gốc rễ giá nường.

Chúng ta vay mượn để tồn tại, để phát triển, để rồi hoại diệt. Chúng ta đang ở trong cái quỹ đạo luân hồi của sanh diệt, chúng ta luôn bị lệ thuộc và chi phối bởi những cái bên ngoài và luôn bị bức bách bởi luật vô thường.

Để duy trì sự sống, với một sự vay trả bình thường cũng đòi hỏi con người phải hết sức cẩn thận để tránh tật bệnh tai ương. Huống gì có nhiều người đã tự rước họa vào thân, bằng cách mang vào cơ thể hàng trăm chất độc chết người. Chất độc nguy hiểm đặc biệt hơn cả, chính là ma túy. Loại chất độc gây chết người này đã ngấm vào cơ thể thì sức tàn phá của nó ác liệt vô cùng... Dù cơ thể con người được xem là bộ máy hoàn hảo nhất, có khả năng tự quân bình, tự điều

chỉnh mọi sự cố, mọi rắc rối do hoạt động quá độ hay do tác hại từ bên ngoài xâm nhập vào, nhưng đối với ma túy, thì khả năng phục hồi bằng cách tự điều chỉnh lấy sẽ trở nên yếu ớt, nhất là trước sự sụp đổ cả thể chất lẫn tinh thần của người đang nghiện.

Tuy vậy có người vẫn có thể vượt qua những tình trạng nguy hiểm khẩn cấp nhất. Và điều kỳ lạ là con người không cần phải vay mượn thêm bất kỳ thứ gì, phương tiện gì ở bên ngoài để đối trị. Điều kiện duy nhất để giúp con người vượt qua khổ nạn (dù là bất cứ khổ nạn gì đi nữa) đó chính là tin vào cái tâm của chính mình. Tin vào sự sống và khả năng tự cứu sống mình của chính mình. Đó là loại “thần dược” hữu hiệu nhất có khả năng khắc phục những “sự cố” gay go nhất mà khả năng tự điều chỉnh của cơ thể chỉ là giới hạn.

Thật thú vị, khi sống trong vay mượn, nhưng vẫn có một thứ mà chúng ta không hề vay mượn. Thứ đó lại có công năng hóa giải mọi vấn đề nan giải nhất xảy ra trong sự sống con người. Đó chính là cái tâm tỉnh thức, tự giác hướng về bầu trời trong sáng, chân thiện vốn luôn sẵn có nơi mỗi con người.



CHƯƠNG II

TÂM - NIỆM - NHÌN - THẤY

TÂM

Khi nói đến cái tâm, thường thì người ta liên tưởng ngay đến cái “chơn tâm” giác ngộ, giải thoát... mà giáo lý, kinh điển Phật giáo đã đề cập đến khá nhiều. Ở đây chúng tôi không bàn đến cái tâm thể như nhiên “bất sinh bất diệt”, cái tâm thể “chơn không diệu hữu” đó mà chỉ đề cập đến tâm thức hiện hữu thực tế nơi mỗi con người trong sự sống hiện tại.

Đó là cái tâm yêu thương, thù hận, vui buồn, thương ghét, chấp phải chấp quấy, chấp có chấp không, cái tâm mê đắm sắc tài lợi danh và khát khao hạnh phúc nơi mỗi con người. Vì sao ta cần phải biết đến nó? Vì khi chưa giải thoát khỏi những cảm dỗ dục vọng mê lầm thiên chấp... cái tâm thức nhiều chuyện đa đoan ấy chính là ta. Nó hiện hữu rất sinh động. Nó lộ lộ ra nơi mỗi con người.

Vì sao chúng ta không bàn đến cái chơn tâm “bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh”? Thật ra khi

nói đến cái “bản thể”, “chơn tâm” thiêng liêng mầu nhiệm nơi mỗi chúng ta, sẽ dễ khiến cho con người phạm phu tục tử như chúng ta cảm thấy có ngăn cách. Người nghe nói về “chơn tâm” mà chưa từng thấy biết và sống với chơn tâm ắt sẽ thêm vọng tưởng, bỏ “cái này” chạy theo “cái khác” mà khổ nỗi “cái khác” đó cũng chính là “cái này”, chứ chẳng phải có hai thứ tâm “thánh phàm” “thiện ác”. Do vậy muốn gợi mở điều gì đó về cái “chơn tâm”, thì cứ nhìn thẳng và nói thẳng vào cái tâm vọng tưởng điên đảo nơi mỗi chúng ta hiện nay. Nói đến cái tâm thức ồn ào sôi động phạm phu tục tử này thì tất cả mọi người trong chúng ta đều dễ nhận ra, dễ dàng đồng cảm...

Trong cuộc sống, người ta thường hay nói vui người này có “tâm hồn ăn uống”, người kia có “tâm hồn văn nghệ”, hoặc nói người này có tâm từ bi bác ái, người kia có tâm bao dung độ lượng, hoặc hẹp hòi ích kỷ, ngã mạn sân si... Quả là nghìn muôn vô lượng chủng loại, tuy nhiều đến vậy, nhưng cũng chỉ từ “một” mà phát xuất đấy thôi!

“Một” này là gì? “Một” này là một nguồn gốc điên đảo, hay nói rõ hơn, “một” này là một tâm tham dục mê đắm trần cảnh không giây phút nào ngưng nghỉ. Thật tình thì tâm thức chúng ta không lúc nào mà không tham dục, tham dục triền miên, do vậy mà chúng ta chưa bao giờ được trong sạch. Dù cho điều này ai cũng biết, dù ai cũng muốn tâm

mình sáng ngời và trong sạch. Thế nhưng trong cuộc sống, con người luôn mâu thuẫn với chính mình. Nghịch lý lại diễn ra trong lòng của mỗi người, ai cũng ôm ghì cái tâm tham dục đó, gìn giữ nâng niu và phát triển nó. Con người vì thế mà thường tham đắm si mê và sân hận. Thường ích kỷ bỏn xẻn với những lợi lạc nhỏ nhen cho riêng mình, ghen ghét đố kỵ với sự thành công của người khác. Chẳng mấy khi con người thật lòng vui sướng khi nhìn thấy người khác thành công hay hạnh phúc.

Hiện thời tâm thức chúng ta không được trong sạch thì nói suông về cái bản thể thanh tịnh sáng suốt viên mãn quả thật chẳng thực tế, chẳng lợi ích gì. Đã vậy, tốt hơn chúng ta cứ tiếp tục trao đổi với nhau về cái tâm điên đảo, tham dục và bất tịnh này. Qua trao đổi nghiêm túc và cảm nhận sâu sắc, chúng tôi hy vọng sẽ gợi mở ra một một điều gì đó, để chúng ta nhận chân ra sự thật của vấn đề “chánh tà”, “thiện ác”...

Trước tiên chúng ta nói về xu hướng “thiện” từ nơi “tâm tưởng” trong “tâm thức”, dù tâm tưởng xu hướng thiện nhưng “tâm hành” thường là “bất thiện”, để rồi “tâm thọ” phải khiến con người gánh nặng khổ đau phiền lụy. Sự thế ấy ra sao? Quả thật trong tâm ý của tất cả chúng ta, không ai mà không mê cảnh giới Cực lạc, cảnh giới Thiên đường, nhưng thực tế trong cuộc sống, và chính trong sự sống

của bản thân cũng có khi chúng ta tạo ra thiên đường, nhưng chỉ tạo ra thiên đường trong chốc lát liền phá đi ngay. Đó là vì chúng ta làm thiện quá ít, thời gian tác thiện lại quá ngắn, quá ngắn so với việc bất thiện và so với chính xu hướng thiện nơi mỗi chúng ta.

Tâm ý của mỗi chúng ta ai cũng sợ Địa ngục, nhưng lại rất siêng năng, cần cù, chịu khó sải từng bước chân dài đến cảnh giới Địa ngục. Tuy mang xác thân hình hài của một con người, được sống tự do tự tại dưới vòm trời bao la ngập tràn sinh khí nhưng thường là chúng ta thực sống trong hỏa ngục nhiều hơn, vì tâm hồn chúng ta có bao giờ được thanh tịnh, được thanh thoi mát mẻ dài lâu đâu?

Từng phút từng giây, ngày này qua tháng nọ, năm trước nối năm sau, chúng ta tự xô đẩy bản thân mình vào con đường địa ngục tối tăm, để rồi chúng ta nghiệm ngập, chúng ta quần quai, rên xiết... Do vậy chúng ta cần phải biết địa ngục là có thật, địa ngục thật có ngay trong cuộc sống này, vì mầm mống địa ngục ở ngay nơi tâm thức của chúng ta chứ không đâu khác.

Từ tâm thức điên đảo chúng ta đã tạo ra không chỉ một địa ngục và vô số loại hình địa ngục, bằng chứng là tâm trạng đốn đau quần quai của chúng ta đã diễn ra vô số tầng bậc. Hiện chúng ta đang quần quai vật vả tàn tạ hư hao trong nghiệm ngập.

TÂM - NIỆM - NHÌN - THẤY

Tuy nhiên trong sâu thẳm tâm hồn, chúng ta đã biết khổ, đã tự thương xót mình, đã tự biết mình sai, chúng ta đã ân hận và nuối tiếc... Thế nhưng nếu chỉ dừng lại ở đấy, thì khổ chồng thêm khổ, và sự thực thì sự sống nơi mỗi con người không cho phép bản thân dừng lại ở chỗ chỉ “biết mình sai”, chỉ “ân hận” và “nuối tiếc” khi lương tâm con người trời dậy và hướng vào chính bản thân mình, tự biết thương mình, chính lúc đó, con người đã tự sản sinh ra một sức mạnh với một năng lực phi thường. Chỉ có sức mạnh tự nơi con người mới vực nổi bản thân con người dậy.

Trong điên đảo chúng ta đã tạo ra địa ngục, thì trong tỉnh thức chúng ta cũng thừa khả năng để tái tạo thiên đàng. Hạnh phúc và đau khổ, thiên đàng và địa ngục ở ngay trong cuộc sống này, nếu chúng ta chưa đủ sức xây dựng một thiên đàng dài lâu kiên cố trong cuộc sống, chỉ ít chúng ta cũng nên tái tạo lại tinh thần và thể chất nơi bản thân sau khi đã biết mình sai quấy, để trở thành một con người mạnh khỏe với một tâm hồn yêu đời, một tinh thần lạc quan tích cực hướng về điều thiện trong đời sống.

Trong nhà Phật có câu: “Nhất thiết duy tâm tạo”, hàm ý rằng tất cả thiện ác, thánh phàm, đúng sai, nên hư, thành bại, hạnh phúc khổ đau... đều do tâm của chúng ta tạo ra hết. Như vậy

chúng ta chẳng đại gì mà không tạo ra cuộc sống an lạc, thiên đàng, hạnh phúc trong khả năng phước đức và với những gì mà chúng ta đang có.

Dù người đang mạnh khỏe hay người đang bệnh tật. Dù người già yếu hay còn ở thời trai trẻ đang sung sức. Dù là người đang làm vua hay đang là thứ dân, thì việc quan trọng duy nhất của mỗi người trong kiếp sống ngắn ngủi này là phải thức tỉnh rằng chúng ta đang sống trong tâm thức tham dục, bất tịnh, do nguồn gốc điên đảo vọng tưởng mà ra. Đã thức tỉnh điều đó, chúng ta cần phải sống trong tỉnh thức chứ chẳng phải hiểu biết suông là đủ. Bởi nếu lơ là không sống trong tỉnh thức thì mỗi một niệm điên đảo vọng tưởng dấy lên tức ngay đó địa ngục hiện hành. Người tỉnh thức thì rất nhạy cảm với điều này, và người chưa tỉnh thức rất cần suy ngẫm cái tâm này để tỉnh thức.

Đối với người mang nhiều tật bệnh, và nhất là đối với những người đã lún sâu vào vòng nghiện ngập rượu, chè, cờ bạc, ma túy, mại dâm... càng phải hiểu rằng, trước đây chúng ta đã sống quãng đời hạnh phúc bình an, giờ đây chúng ta đang sống trong bất hạnh đau khổ... tất cả cũng chỉ là một cái tâm đó thôi. Khi hiểu được điều này, rất cần ở chúng ta sự tỉnh thức. Có tỉnh thức chúng ta mới có thể chuyển hóa được tâm thức để tự vực mình dậy, vươn mình thoát ra khỏi khổ đau nghiện ngập. Vì đó là địa ngục trước

mất, chứ chưa nói đến địa ngục nào đó đang chờ sẵn mỗi chúng ta trong kiếp vị lai.

NIỆM

Trong Hán tự, chữ “niệm” viết là 念. Nếu chiết tự, nó gồm chữ nhân 人, chữ nhị 二 và chữ tâm 心. Theo nghĩa thì “con người sanh hai tâm gọi là niệm”. Đây là nói theo nghĩa trong Hán tự, còn nghĩa của chữ niệm trong đời sống thường ngày là “đọc thầm” là “nhấm” trong tâm.

Thế nhưng chữ niệm được dùng trong Phật giáo thì phức tạp hơn, nó được hiểu như sự dấy khởi dao động của tâm. Khi niệm dấy khởi, thì trên tâm lại sinh ra một thứ tâm nữa. Nghĩa là ngoài cái chơn tâm sáng suốt rõ ràng nơi mỗi con người, còn có một tâm, hay nói khác hơn, còn một thứ tâm vọng tưởng điên đảo do niệm bất giác dấy khởi mà sinh ra.

Khi bất giác, tức là khi không còn sáng suốt nữa, thì con người mất khả năng tự chủ, niệm niệm dấy khởi sanh diệt không ngừng. Cái dòng *niệm niệm bất giác* này tương tục, chảy dai vô cùng vô tận. Người ta gọi đó là tâm thức.

Cái tâm mà chúng ta đang sống, trong sinh hoạt hằng ngày, đi đứng nằm ngồi, nói năng động tĩnh, chính là cái tâm vọng tưởng điên đảo từ một niệm bất giác dấy khởi hình thành.

Khi bàn về niệm, tức là chúng ta đang bàn về những gì sanh diệt trên dòng tâm thức. Muốn hiểu nó ra sao chúng ta phải đặt thân mạng mình trên dòng tâm thức đó. Nếu như muốn thấy nó, ít ra chúng ta đừng nên sanh khởi thêm những niệm bất giác nữa.

Chúng ta hãy thật sự im lặng sống với niệm niệm cố hữu hiện hành và lặng lẽ lắng đọng ngay trên dòng tâm thức. Đây là cách mà chúng ta đang sống với cái tâm điên đảo đang ngự trị trong ta không chủ động dấy khởi và yên lặng càng lâu, dần dần chúng ta sẽ trở nên tỉnh táo hơn, dần dần chúng ta sẽ hòa nhập vào nó, chứ không còn hiểu nó, hay biết nó một cách mơ hồ nữa.

Một khi đã nhìn tận mắt cái tâm điên đảo đó, chúng ta mới có cơ may đến gần với thiền, mới bàn đến công phu tọa thiền và những điều liên quan đến cái chơn tâm vắng lặng sáng suốt nơi mỗi chúng ta.

NHÌN

Sở trường của con người là hướng ngoại, và con người sinh ra là để suốt một đời nhìn nghe nghĩ tưởng. Đến khi mệt mỏi trong gá nương và vay mượn, con người mới tạm thời yên lặng.

Trong suốt quá trình sống, khi phạm phải một lỗi lầm lớn nào đó khiến phải sanh tâm ân hận hối tiếc, thì con người mới đổi hướng nhìn vào bên

trong, để tự răn lòng khắc kỷ với bản thân. Cũng trong quá trình sống, đang khi trai trẻ và còn sung sức thì con người năng nỗ hướng ra, khi già yếu bệnh tật thì con người mệt mỏi hướng vào. Dù năng nỗ nhìn ra hay mệt mỏi ngó vào, cũng đều là hướng ngoại hết. Khi chúng ta hiểu về “tâm” và “niệm” rồi, chúng ta sẽ dễ dàng cảm nhận điều này.

Tuy nhiên nếu chúng ta hướng vào với tư thế khỏe mạnh, chúng ta sẽ có một sự sống nội tĩnh rất có ý nghĩa. Sống trong nội tĩnh thì con người dễ dàng lấy lại quân bình, lập lại trật tự thăng bằng, khiến cho cơ thể mau chóng hồi phục chức năng, tất nhiên tinh thần nhờ đó sẽ sáng suốt hơn.

Điều quan trọng là khi hướng vào, rồi còn phải nhìn vào đâu, nhìn như thế nào, để thấy cho rõ bộ mặt thật của cái tâm điên đảo trong ta, sai khiến chúng ta, cuốn hút chúng ta trôi lăn trong luân hồi đau khổ... mới là quan trọng.

Nói về việc hướng vào tâm để nhìn tâm cho rõ, nhân đây chúng tôi xin nêu ra đây một vài thí dụ, để qua đó mỗi người trong chúng ta có thể rút ra một cách nhìn đúng đắn: Những tia sáng mặt trời chỉ có thể soi sáng vạn vật, nhưng nếu bắt nó quay lại để tự rơi vào bản thân nó thì chẳng thể nào được.

Ánh đèn pin chỉ có thể chiếu soi và làm sáng góc phòng, những tia sáng đó chẳng thể quay lại để soi sáng khắp bản thân nó. Từ những ví dụ này chúng

ta có thể đưa ra một nhận xét: Chỉ thấy được những cái bên ngoài, tức ngoài tâm, chứ chẳng đem tâm mà thấy được tâm, vì “thấy” đó chính là “tâm” đó.

Chúng ta thường nghe nói về “niệm niệm sanh diệt”, chứ chẳng ai thấy cái niệm niệm sanh diệt ấy bao giờ, hay nói về cái tâm điên đảo vọng tưởng chứ chẳng mấy ai thấy được cái tâm điên đảo vọng tưởng đó. Một điều nữa, chúng ta cũng cần nên lưu ý là, tất cả những thấy nghe hay biết (kiến văn giác tri) của chúng ta, đều là hoạt dụng sống động của bản thân. Bởi vì “thấy, nghe, hay, biết” chính là ánh sáng chiếu dụng phát xuất từ nguồn tâm. Do vậy chẳng thể đem “thấy nghe hay biết” mà quay lại để nhìn vào tâm, để thấy (nghe hay biết) cái tâm đó được.

Như vậy, muốn thấy cái tâm điên đảo vọng tưởng hiện hành nơi mỗi chúng ta thì phải nhìn như thế nào mới thấy. Về điều này chúng tôi xin dẫn một vài cách nhìn tâm mà kinh điển Phật giáo đã nhiều lần đề cập đến. Trong *Kinh Lăng Nghiêm*, đức Phật có nói đến cái tánh nghe để khai ngộ về tâm. Trong *Kinh Lăng Nghiêm* đã chỉ cách nhìn tâm, như cách “Phản văn văn tự tánh”. Trong *Bát Nhã Tâm Kinh* có đoạn: “Chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách.” (Nhìn kỹ năm uẩn đều không thật, nên vượt qua hết thầy khổ nạn) Có thể nói đó là những cách nhìn thẳng tắt, siêu việt trên những cái nhìn bình thường trong đời sống không ngừng tạo tác như của chúng ta hiện nay.

Tuy nhiên, muốn thực hành rốt ráo cách nhìn này trước hết chúng ta cần phải cảm nhận một cách sâu sắc về cái gọi là “tánh nghe”, về cái gọi là “ngũ uẩn”.

Theo ý tưởng thô thiển của chúng tôi, muốn nhìn bất cứ gì để thấy cho rõ, trước hết chúng ta phải yên lặng định tâm; cũng như muốn nghe ai nói điều gì thật rõ thì trước hết chúng ta phải thật sự yên lặng, càng yên lặng, càng định tâm chúng ta càng dễ thấy càng dễ nghe hơn... Còn nghe cái gì, nhìn cái gì và rốt cuộc chúng ta sẽ thấy được cái gì trên cái tâm vọng tưởng điên đảo đó, xin mời các bạn theo dõi các chương kế tiếp.

THẤY

Trong sinh hoạt hằng ngày, mỗi khi gặp chuyện bực mình, chúng ta thường lộ vẻ cau có. Đối với nhiều người, khi lòng sân hận, lúc giận dữ thì bộ diện trông rất dữ tợn. Những lúc như vậy, mỗi người trong chúng ta đều biết mình đang nóng giận, sân si, nhưng chỉ biết vậy thôi, chứ chẳng ai rõ là cái tâm sân hận đó ở đâu. Ngược lại, lúc đang giận dữ, nếu có ai đó cất giọng “khai thị”, hỏi rằng cái tâm sân hận đó ở đâu, không chừng chọc giận kiểu đó, cơn giận lại bùng lên mạnh hơn nữa là khác.

Tuy nhiên đối với những người thường sống nội tĩnh, thì khi buồn vui mừng giận, họ đều dễ dàng

nhận ra những tâm trạng, những biến động trong tâm thức, họ cũng có thể điều chỉnh và thay đổi chiều hướng theo hoàn cảnh thuận lợi cho tinh thần và thể chất.

Thường thì khi tâm thức ồn ào vọng động người ta dễ dàng nhận ra những trạng thái tâm trên những niềm vui nỗi buồn. Thế nhưng khi tâm hồn thật sự thanh thản yên tĩnh. Con người cũng khó mà nhận ra bóng dáng của thứ tâm điên đảo của mình. Như vậy trong yên lặng, trầm tĩnh, chúng ta phải làm như thế nào để nhìn thấy rõ cái tâm điên đảo vọng tưởng của mình.

Đến đây chúng ta phải cần đến một yếu tố quyết định. Đó là niềm tin! Tin như thế nào? Chúng ta tin rằng: ngay trong cái vắng lặng yên tĩnh đó, chính là cái tâm điên đảo vọng tưởng tham dục bất tịnh của chúng ta chứ không đâu khác. Theo chúng tôi, tin như thế này thì quá dễ, chỉ sợ rằng tin vào chỗ vắng lặng yên tĩnh đó là “chơn tâm” là “bản thể” thì còn phải xét lại, chứ tin đó là cái gốc bất an đau khổ thì ai mà chẳng tin theo.

Tuy nhiên, khi đã tin như thế rồi, trong tĩnh lặng chúng ta kiên trì tập trung tinh thần nhìn kỹ, nhìn sâu sắc tận cùng vào thể trạng vắng lặng yên đó, chúng ta sẽ nhận thấy một điều thú vị: đó là, vọng tưởng điên đảo vốn không thật, những tâm

trạng vui buồn thương ghét mừng giận âu lo đều do ảo hóa từ vọng tâm vốn không thật có sanh ra.

Khi nhìn tận cùng, xuyên thủng vào tâm thức vắng lặng đó chúng ta mới thấy tất cả hiện tượng biến động, sanh diệt, đổi thay, vay trả đều là vô thường, đều là hoa đốm giữa hư không.

Tất cả những hiện tượng vô thường này, nó chỉ "có" khi mắt ta bị "nhậm" (hoa mắt). Nó thật "không" khi ta hoàn toàn tỉnh giác. Đối với người nhìn nó trong tình trạng chập chờn, nửa sáng nửa tối, thì nó như hư như thật, mơ hồ như có như không. Có điều là nhìn nó bằng tinh thần với tâm trạng như thế nào đi nữa, thì sự nhìn của chúng ta cũng chưa từng thêm bớt, đầy vơi. Dù chúng ta nhìn tận cùng vào tâm thức, hay nhìn nó một cách hời hợt đi chăng nữa, thì sự nhìn của chúng ta vẫn tròn đầy như sự sống vẫn luôn tròn đầy nơi mỗi chúng ta.

Tuy nhiên trong tình trạng hiện nay của hầu hết chúng ta thường là chỉ hiểu biết về cái tâm điên đảo tham dục bất tịnh, và chỉ cảm nhận về nó một cách hết sức mơ hồ. Do vậy chúng ta cần phải thấy nó, thấy nó một cách tường tận sâu sắc, vì nó không chỉ là nguồn gốc của điên đảo mê lầm, mà còn kéo chúng ta luân hồi hụp lặn trong bể khổ trầm luân khiến cho chúng ta chưa từng có ngày an lạc.

CHƯƠNG III

NHỮNG KHÁI NIỆM CƠ BẢN

CHƠN TÂM

Hiện nay tất cả chúng ta đang sống, tức sự sống của chúng ta đang được duy trì và tiếp diễn. Điều này cũng có nghĩa là mạng căn của chúng ta đang đặt trên dương niệm và niệm niệm sanh diệt, sanh khởi không cùng tận mà trong phần đầu chúng ta đã gọi là tâm thức.

Đức Phật Thích Ca đã từng dạy rằng, do một niệm bất giác mà chúng ta luân hồi điên đảo trong thiện ác thị phi. Từ đó đến nay chúng ta chưa một ngày an ổn, và cũng chưa một lần nghĩ đến phải thoát ra khỏi vòng luân hồi luân quần.

Trong những chương trước, chúng ta đã khái quát sơ qua về Vô thường – Thường – về cái tâm điên đảo và cách nhìn để tường tận cái tâm điên đảo ấy. Nay chúng tôi xét thấy cần có đôi dòng về cái tâm sáng hồn thiện, minh mẫn của mỗi chúng

ta. Đây là cái tâm mà trong nhà Phật thường gọi là “Bản thể”, “Chơn Như”, “Chơn Tâm”, “Chơn Tánh”, là “chơn không diệu hữu”, là “Như Lai thường trụ”... Cũng xin nói thêm, ở đây chúng tôi cố ý tránh đi những khái niệm to tát, những tô vẽ không cần thiết về cái gọi là “chơn tâm” ấy, mà chỉ cốt lược qua để củng cố niềm tin và phấn khích động viên hết thảy mọi người nên quay về sống trong niềm hạnh phúc an lạc nhất luôn sẵn có nơi mỗi con người chúng ta mà thôi.

Như ban đầu đã nói, khi nhìn vào cái tâm vắng lặng đó, chúng ta đã tin rằng đó chính là các tâm điên đảo vọng tưởng chứ không đâu khác. Vậy thì cái tâm trong sáng minh mẫn mà chúng ta đang bàn đến, nó ở đâu, có thể mô tả được chăng? Thật tình chúng tôi không muốn kéo dài thêm thời gian hụp lặn trong cái tâm điên đảo của hết thảy chúng ta. Do vậy chúng ta chỉ vắn tắt đôi dòng về cái gọi là “Chơn tâm”, đã được Đức Phật Thích Ca gói gọn trong *Bát Nhã Tâm kinh* như sau:

“Thị chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng bất giảm. Thị cố không trung vô sắc, vô thọ tướng hành thức. Vô nhân, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Vô nhân giới nãi chí vô ý thức giới. Vô vô minh diệt vô vô minh tận. Vô lão tử diệt vô lão tử tận. Vô khổ tập diệt đạo, vô trí diệt vô đắc. Dĩ vô sở đắc cố, bồ đề tát đỏa y bát nhã ba la mật đa cố đắc A nậu đa la tam muội tam bồ đề”.

Còn trong *Thiền tông*, ngài Hoài Hải Bá Trượng thiền sư đã chỉ về nó như sau: “Linh quang độc chiếu, thoát hẳn căn trần, thể lộ chơn thường, tức như như Phật”. Còn ngài Vân Môn đã rất “thơ” khi được một vị tăng hỏi: “Khi lá rụng cành trơ thì thế nào?” Đáp “Thân bày gió thu!” ... Đó là chỗ thấy và cách giải bày về cái “chơn tâm” của các bậc đại thiền sư đã triệt ngộ. Còn chúng ta những người đang sống trong vọng tưởng điên đảo thấy biết hẹp hòi, tâm tánh nhỏ nhen làm sao để mà bàn. Tuy nhiên với tâm niệm hướng về chơn tâm và trong sự cố gắng, chúng tôi chỉ biết ghi lại những cảm nhận sâu lắng của mình về cái tâm trong sáng ấy, nhằm chia sẻ cùng các bạn những gì liên quan đến cái tâm trong sáng bao la thênh thang đó...

Trong cuộc sống của mỗi chúng ta, thường thì ai cũng mang những tâm trạng buồn vui... Những tâm trạng buồn vui, lo lắng, sung sướng, hồi hộp, sợ hãi... đến rồi đi, lặp đi lặp lại trong sự sống nơi tự thân mỗi người.

Tâm hồn chúng ta lúc thì thăng hoa bay bổng, lúc thì trì trệ u tối. Tâm lực lúc thì mệt mỏi, lúc lại sung mãn dồi dào. Tâm trí khi thì thanh thoi, khi lại đa đoan bận rộn. Nhìn chung dòng tâm thức con người đã biến hiện ra không biết bao nhiêu là cảnh giới ở nội tâm. Tuy nhiên con người chỉ chợt nhớ đến nó khi có vấn đề xảy đến với mình. Chẳng hạn khi buồn da diết hay khi sung sướng vui mừng

tốt độ, thì con người mới thường để ý đến mình thông qua những tâm trạng vui buồn đang diễn biến trong tâm. Thế nhưng khi không buồn cũng chẳng vui, có nghĩa là khi con người không gặp phải biến cố gì hay không có tâm trạng gì ấn tượng cho lắm, thì con người thường tự bỏ rơi mình, đánh mất mình.

Dòng tâm thức, niệm niệm cứ chảy dài trong cuộc sống, nhưng để nhớ về mình, nghĩ về mình thì con người chẳng mấy quan tâm. Do vậy cần phải nhớ đến mình, hiểu về mình... chúng ta nên chú ý đến những niềm vui nỗi buồn và hãy cảm nhận về nó một cách sâu lắng tinh tế nhất.

Trên niềm vui nỗi buồn, cái “ta” của con người hiện lên rõ nhất, cái bản ngã con người càng lộ diện rõ hơn khi gặp nhiều nghịch cảnh, trắc trở trong cuộc sống, và lạ lùng thay ẩn tàng đâu đó, bao trùm trên cái vui buồn thương ghét đó, phảng phất vẫn còn có một tâm hồn thên thang, chan chứa, xúc cảm menh mông dào dạt, luôn sáng suốt biết bao dung độ lượng, luôn tự biết mình sai hay đúng, hẹp hòi hay ích kỷ...

Thật ra cái “chơn tâm” chẳng khó tìm, vì cái tánh chơn thật bất hư của mỗi chúng ta không ở đâu xa cả, vì nó luôn hiện hữu trên những nỗi niềm vui buồn sướng khổ của con người. Rồi những vui buồn sướng khổ ấy, khó mà thấy được “chơn tâm”. Về điều này, đức Phật Thích Ca cũng đã từng nói:

“Phật pháp bất ly thế gian giác” – Phật pháp không rời thế gian mà giác ngộ, cũng nhằm chỉ về điều này.

Nhưng cái “chơn tâm” đó không phải dễ thấy. Vì “chơn tâm” ở ngay “đó”, nhưng “đó” không phải là “chơn tâm”. “Chơn tâm” chính là tự ngã, vì chỉ có Ta mới cảm nhận trọn vẹn những vui buồn sướng khổ của phận người. Chỉ có Ta mới biết vui biết buồn, ngoài Ta ra, không ai có thể thay Ta vui buồn sướng khổ của riêng Ta. Nhưng nếu nhận Ta đó là “chơn tâm”, nhận niềm vui nỗi buồn đó là “chơn tánh”, điều này không khác gì chúng ta đã vô tình nhận giấc làm con.

Để chỉ về cái chơn tánh, mô tả cái “chơn tâm”, chúng tôi nhận thấy như vậy đã quá nhiều lời. Điều quan trọng là ở cảm nhận nơi mỗi chúng ta. Cảm và nhận cái tâm vọng tưởng điên đảo đã đẩy khởi bao nhiêu buồn vui sướng khổ trên mỗi phận người thì dễ, nhưng cảm và nhận cái Chơn tâm Chơn tánh nơi chúng ta quả là không dễ.

Tuy nhiên, nếu chúng ta đã một lần lắng lòng nhìn thấy những tâm trạng vui buồn thương ghét vốn không thật có, vốn sanh diệt vô thường, đều từ vọng tưởng, điên đảo sanh ra, thì việc cảm và nhận ra cái tâm trong sáng hồn thiện của mỗi chúng ta luôn vật vờ len lỏi ra vào trong từng hơi thở, trên từng niềm vui nỗi buồn của thế giới con người, nếu biết cách cũng không khó lắm.

Cái chơn tâm sáng suốt ấy sẽ dần dần lộ ra khi chúng ta tỉnh giác và một khi “không đâu là không chơn tâm”, đó là khi tỉnh giác đã viên mãn, tức một thể toàn giác hiện bày.

Hiện nay cái tâm trong sang ấy vẫn cứ ẩn tàng phẳng phất dưới lớp sương mù dày đặc của dòng tâm thức điên đảo và điệp trùng bụi phẩn trần lao vọng tưởng đã sản sinh ra mớ bong bong rồi bời, tạo nên cuộc sống đầy khổ đau hệ lụy trong kiếp phù sinh ngắn ngủi này.

THIỆN

Những gì có tên, có tuổi, có hình có tướng, kể cả những gì không tên không tuổi, không hình không tướng mà đã được con người đặt để, bàn đến, tức là nó đã “có” trong cái thế giới này rồi. Nói rằng “có” tức là nó đã được con người hoặc biết đến, hoặc tạo ra, như vậy chúng ta cũng có thể nói khác đi rằng, tất cả những cái thuộc về cái “có” đó đều là pháp sanh diệt, đến đi qua lại phát xuất từ bản thể con người.

Đã nói là “có”, đã được con người đặt tên, chỉ tướng... thì không có một trường hợp ngoại lệ nào gọi là tối thắng, tối tôn, tối thượng mà không từ con người sinh ra cả. Thiện cũng vậy! Cũng không ra ngoài trường hợp này.

Tuy nhiên, trên đời có những cái “có” đã giúp con người nhờ đó mà no ấm, như gạo cơm rau thịt áo quần vải vóc. Có những cái “có” như lời hay ý đẹp, văn hóa nghệ thuật... đã giúp cho con người trau dồi đạo đức, tinh thần được thăng hoa. Bên cạnh đó, còn có những cái “có” khác đã gây ra biết bao nhiêu đau khổ cho con người, gây nên phiền lụy rối rắm cho đời sống cộng đồng xã hội. Chẳng hạn như ma túy, đã làm cho cả thể chất và tinh thần con người suy sụp, băng hoại, hủy diệt đời sống con người một cách ác liệt nhất. Ma túy được xem là cực kỳ nguy hiểm không gì có thể sánh bằng.

Trên mặt tích cực, chúng tôi gọi những cái “có” mang lại lợi ích thiết thực cho đời sống con người, là “thiện”. Và những cái “có” đã gây ra tai hại cho con người và xã hội, chúng tôi gọi đó là “ác”.

Ở đời con người thường ham thích lợi lộc, nên thường ưa điều có lợi, tức điều thiện. Tuy nhiên dù ưa thích điều thiện, làm được nhiều điều có lợi, nhưng hạnh phúc thật sự trong đời sống mỗi con người thật chẳng đáng là bao.

Ngược lại con người rất ghét những điều gây ra tai hại, và chẳng ai muốn làm điều ác. Nhưng trên thực tế con người vẫn phải đối mặt với khổ đau triền miên trong cuộc sống.

Như vậy sự khổ đau hiện có, không đơn thuần là do làm điều ác chối bỏ điều thiện, hay làm thiện

và tránh ác, mà sự khổ đau bất hạnh này đã có từ rất lâu xa, đã kết thành khối, đã thâm căn cố đế trong sự sống nơi mỗi con người. Ấy là từ rất lâu xa, con người đã sai lầm khi nhận thức về một thế giới an bình ở bên ngoài, cũng như sự lầm lẫn của con người khi tìm kiếm sự an bình của nội tâm trong vọng tưởng điên đảo, hoặc con người đã lầm lẫn khi tự sửa sai mình bằng hàng loạt cách thức nhằm khắc phục bản thân một cách vô phương hướng.

Chúng ta đã nói về thiện, thì thiện cũng là một cái “có” trong muôn ngàn cái “có”. Tuy nhiên sự hiện diện của thiện sẽ giúp con người không phải là để tránh ác làm thiện, tu sửa tâm tánh, trau dồi đức hạnh... mà là giúp con người nhận ra bản chất của những cái “có” đó. Nói rõ hơn, thiện sẽ giúp chúng ta nhận chân ra bản chất của “Thiện” và “Ác”. Thiện sẽ giúp con người siêu việt trên Thiện và Ác, và mục đích tối thượng là giúp con người siêu thoát trong đời sống tâm linh.

Thiện mang một ý nghĩa lớn và tác dụng vô cùng trong đời sống tâm linh nơi mỗi sự sống như vậy. Chúng ta có thể hiểu về thiện như thế nào đây?

Thiện là gì? Thật ra đã có quá nhiều khái niệm về thiện với nghìn lẻ một kiểu, phát xuất từ nghìn lẻ một hiểu biết khác nhau! Thậm chí có người còn chủ quan khi định nghĩa thiện là thế này, là thế nọ. Và điều thường xảy ra là khi bàn

đến thiền người ta đều tranh thủ phô trương sự hiểu biết về thiền, hơn là nhiệt tâm gọi mở về những điều hết sức tế nhị mà thiền len lỏi trong từng hơi thở, dần trải trong từng thi vi động niệm từ sự sống nơi mỗi con người.

Trong vài ba cuốn sách trước đây, cũng có khi chúng tôi đề cập đến thiền, chẳng hạn như trong *"Thư pháp thiền"*, *"Trà đạo"*, *"Trà luận"*... Với những tản mạn gọi là "vẽ bóng" đó tuy không mới mẻ gì, nhưng cũng có thể gọi mở một đôi điều, giúp người đọc cảm nhận về thiền như một cái "có" rất độc đáo, mà con người có thể nương cái "có" này trên bước đường tìm về cố quận.

NGUỒN THIỀN

Cách đây trên hai ngàn năm trăm năm, ở Ấn Độ, có một vị thái tử đã sớm nhận ra kiếp sống con người quá mong manh, lại trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi khổ đau không bao giờ tận. Ngay thời niên thiếu, thái tử đã từ bỏ ngai vàng, cất bước vân du tìm thầy học đạo. Bước đầu thái tử đã thực hành thiền định (Sumatha bhĩa) – Đó là một pháp môn thiền định để làm cho tâm thức trở nên lắng lặng. Với quyết tâm và nỗ lực tinh cần, thái tử đã đạt đến những tầng bậc cao nhất của pháp thiền này. Song ngài vẫn không thỏa mãn. Thế rồi, thái tử đã từ giã vị thầy của mình, cất bước ra đi. Con

đường phía trước đầy dẫy chông gai, thái tử đã phải mất thêm sáu năm khổ hạnh nữa. Bằng tất cả sự cố gắng vượt bậc nhưng ngài vẫn không tìm ra chân lý. Nỗ lực miệt mài thiền định nhưng không thành công, thái tử đã từ bỏ lối tu ép xác và ăn uống trở lại bình thường để sức khỏe dần dần hồi phục. Thái tử đã nhận ra rằng, chỉ có con đường tỉnh giác quay vào nội tâm mới có thể đạt được mục tiêu tối thượng.

Thái tử đã đến bên bờ sông Ni Liên và ngồi xuống dưới cội cây bồ-đề, theo thế ngồi xếp bằng kiết già (hoa sen). Khung cảnh ngoạn mục bên bờ sông Ni Liên làm ngài cảm thấy dễ chịu. Nơi đây có không gian thoáng đãng đã làm êm dịu giác quan và phấn khích tinh thần.

Trong một không gian yên tĩnh vắng lặng, có cảnh trí mát mẻ êm dịu, với một sức khỏe đã hồi phục và một ý chí kiên cường bất khuất. Nơi đây, thái tử đã tập trung hết tinh thần, dồn mọi nỗ lực nhắm thẳng vào tận cùng những hẻm hóc sâu kín nhất của tâm thức. Nhờ đó, ngài đã gột rửa, thanh lọc và đã làm cho tâm trở nên trong sạch vắng lặng tận cùng.

Khi tâm đã thanh tịnh cùng tột, ngài vận dụng thiền quán để quán sâu vào cảnh giới thanh tịnh của tâm. Ngài đã vận dụng Minh Sát Tuệ không ngừng nghỉ, trải qua suốt 49 ngày đêm. Cuối cùng ngài đã chứng được thực tướng của vạn pháp, rõ

được nghĩa như của bốn tâm, thấy được các pháp hữu vi là vô thường, khổ, không và vô ngã.

Chính nhờ thiền định và thiền quán, ngài đã phá vỡ lớp màn vô minh dày đặc, hoát nhiên thấu triệt nghĩa chơn thường.

Vị thái tử ở nước Ấn Độ ấy, chính là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Một hiện thân tích cực đã hoàn thiện bước đi tìm lại cội nguồn bản thể của con người.

Cũng trên bước đường tìm đạo giải thoát khổ đau sinh tử luân hồi, ngài đã thị hiện hai giai đoạn tu tập thiền để đi đến giải thoát, với hai kết quả khác nhau. Và đáng lưu ý, chỉ đến giai đoạn thứ hai, tức là giai đoạn kết hợp thiền định và thiền quán ngài mới đạt được nguyện vọng cao cả của mình.

Khi nhìn lại quá trình tu tập dẫn đến giác ngộ của thái tử, chúng ta sẽ thấy. Lần đầu, thái tử Tất Đạt Đa đã nỗ lực tu thiền định theo sự chỉ dẫn của các thầy Bà La Môn; nhưng kết quả công phu thiền định đó chỉ đem lại cho tâm hành giả trạng thái vắng lặng có tính nhất thời. Đó là kết quả của sự tập trung tư tưởng và nỗ lực gạn lọc tạp niệm. Và thường thì, khi đạt đến sự vắng lặng, người tu thiền định hay an trú và chấp trước vào đây, đắm mình trong cảnh giới này. Chính vì vậy đã khiến cho con đường chứng ngộ bản tâm bị cản trở.

Lần tu tập thiền định thứ hai, bên bờ sông Ni Liên dưới cội cây bồ đề, trước khi ngồi kiết già

NHỮNG KHÁI NIỆM CƠ BẢN

tham thiền nhập định, ngài đã khéo léo nói lên đường lối công phu để người sau noi theo, rằng: “Phải quán sát nội tâm” Và lần thiền định này chính là nền tảng để ngài phát triển Minh Sát Tuệ, kết quả là ngài đã chứng ngộ bản tâm chính mình.

Qua hành trạng của thái tử Tất Đạt Đa nỗ lực nhập định tham thiền quán chiếu ngũ uẩn, cuối cùng đã chứng ngộ bản thể Như Lai Chánh Đẳng Chánh Giác, đem kinh nghiệm công phu phương tiện rộng khắp phổ độ chúng sanh, chúng ta thấy rằng công phu thiền định và thiền quán luôn phải song hành. Đó là đường lối tu tập thẳng tắt nhất, giúp người tìm cầu chơn tâm có thể tự tin, kiên định sáng suốt mà không sợ sai lệch hướng đi.

Tất cả những điều trên đây là chúng ta tóm lược về quá trình công phu tu tập thiền dẫn đến chứng ngộ bản tâm của thái tử Tất Đạt Đa, cách đây trên 25 thế kỷ, trước khi ngài thành Phật.

Vậy thiền bắt đầu được phổ biến và truyền nói như thế nào? Có thể nói đây là những điều bổ ích và hết sức thú vị đối với những ai thật sự quan tâm đến Thiền tông.

Kể từ sau khi giác ngộ, đức Phật dành trọn thời gian cho việc hoằng dương chánh pháp, phổ độ chúng sanh trong ba cõi. Trên bước đường hoằng dương chánh pháp, ngài đã vận dụng tất cả những phương tiện, tùy căn cơ mà nói pháp.

Chúng sanh có vô số trần lao phiền não, ngài đưa ra vô số phương tiện pháp môn để đối trị, nhằm giúp chúng sanh tỉnh thức, tự giác tu tập theo sự chỉ dạy của ngài để tìm lại bốn lai diện mục của chính mình. Tuy nhiên, trong vô số pháp môn phương tiện đó, người tu tập nếu không tận tâm nỗ lực thì chẳng thể chứng ngộ được bản tâm, mà chỉ thấy được những gì do tâm thức tạo tác ra. Do vậy, Đức Phật có nói rằng: “Suốt 49 năm, ta chưa nói một lời.” Có thể nói đây là bóng dáng của thiền trong kinh điển. Còn trong cuộc sống, thiền khởi sự từ đâu?

Tại Hội Linh Sơn, khi đức Phật Thích Ca đưa cành hoa lên, ngài Ma Ha Ca Diếp liền mỉm cười. Đức Phật hướng về Ca Diếp nói: “Ta có chánh pháp nhãn tạng, Niết-bàn diệu tâm, pháp môn nhiệm mầu, chẳng lập văn tự, ngoài giáo lý riêng truyền...” Có thể nói đây là giây phút thiêng liêng nhất của Thiền tông. Khi đức Phật Thích Ca đưa cành hoa lên, ngài không nói gì. Ma Ha Ca Diếp mỉm cười, chẳng nhận gì. Quả là sự sinh – sinh sự – thật không tỳ vết. Quả đúng như lời Phật dạy: “... Pháp môn nhiệm mầu, chẳng lập văn tự, ngài giáo lý riêng truyền...” Thiền tối kỵ lý luận, chấp trước, kiến giải. Cho nên nói đến thiền trước hết cần phải hiểu đó là lối đi riêng, cao tột và chẳng tât nhất của Phật giáo... Về sau người học Phật thường dùng văn tắt tám chữ “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền” để chỉ

40

về thiên. Tinh thần “Bất lập văn tự” cũng chính là tinh thần “trực chỉ” của chư vị Tổ sư Thiên tông sau này để khai thị cho kẻ hậu học thẳng tắt nhận ra chơn tâm bốn tánh.

Từ câu chuyện “Niêm hoa vi tiếu” chúng ta có thể nói, khởi sự của Thiên tông bắt đầu khi Đức Phật đưa cành hoa lên và Ca Diếp mỉm cười. Cả thầy lẫn trò chẳng ai nói với nhau mà tâm tâm khế hợp, *Thiên tông* ra đời từ đấy.

Đối với bậc thượng thượng trí thì không cần dùng lời, nhưng với bậc đa văn như ngài A Nan, thì phải có lời. Kể từ sau khi đức Phật nhập Niết-bàn. Ma Ha Ca Diếp đảm đương ngôi vị Tổ sư Thiên tông, đã phải gọi A Nan đến lần thứ hai, rồi mới mở miệng: “Cây phước trước sân ngã.” Ôi chao, lung linh kỳ đặc làm sao! Kể từ đây mạng mạch Thiên tông tuôn tràn, người người chứng ngộ bản tâm, Phật pháp tăng huy, thiền môn hưng thịnh. Sau đó 33 vị tổ sư, đến đời Lục tổ Huệ Năng y bát ngưng trao truyền, nhưng tông tâm chẳng đoạn dứt. Thiên Nam tông bắt đầu từ Lục Tổ Huệ Năng, tổ thứ 6 của Thiên tông Trung Hoa truyền thừa nối tiếp đến các đại thiên sư sau này như Hoài Nhượng, Mã Tổ, Nam Tuyên, Bá Trượng, Quy Sơn, Hoàng Bá, Lâm Tế, Đức Sơn, Vân Môn, Tào Động... mỗi vị mỗi phương chấn hưng Phật pháp, mạng mạch tổ sư chưa hề ngưng trệ.

CHƯƠNG IV

NHỮNG VẤN ĐỀ QUAN YẾU

Nói đến thiền, chúng ta thường nghe nói về Chỉ và Quán. Dù của thiền có vô số cách tu tập nhưng cũng không ra ngoài hai pháp thiền chủ đạo này.

Chỉ hay còn gọi là lắng tâm

Quán tức là chiếu soi vào tâm

Trong nội dung cuốn sách này, để phù hợp với mục đích “tĩnh thức để vượt thoát”, chúng tôi mong rằng các bạn nên hiểu thiền như là một phương tiện định tâm và xem xét tâm mình, để thấy rõ cái tâm mê muội, và quán sát để chặn đứng cái gốc điên đảo vọng tưởng. Nếu có chủng tử của bậc thượng căn và có duyên sâu với thiền, bắt đầu các bạn sẽ có những bước đột phá trong tâm thức để đi đến cảnh giới vô sanh, chúng nhập thật tướng của vạn pháp.

Cùng với nội dung “thiền để tĩnh thức và vượt thoát”, chúng ta có đưa ra phương hướng cai nghiện ma túy, nương theo công phu tu tập tọa thiền. Do

NHỮNG VẤN ĐỀ QUAN YẾU

vậy, vấn đề sẽ được trình bày giới hạn trong một phạm vi nhất định theo chiều hướng này.

Hiện nay đã có rất nhiều phương pháp chữa trị và cai nghiện ma túy. Tuy nhiên, phương thức được trình bày ở đây có điều khác hẳn với những cách chữa bệnh đã có. Bởi vì ngoài việc cai nghiện, thiền còn giúp cho người nghiện nhận chân cái gốc điên đảo mê muội bấy lâu nay của mình, nhân đó mà thấy rõ cái tâm vọng tưởng tham dục bất tịnh để trở thành một con người thật sự hạnh phúc, tâm hồn thật sự trong sáng yên bình trở thành một con người hoàn toàn tỉnh giác trong một thế giới đầy cam bẫy và cám dỗ.

Đã xem thiền là phương pháp chữa bệnh và đối trị với trần lao phiền não; thì trước tiên cần nên xem thiền như là một nguyên tắc sống nhất định. Như thế người thực hành sẽ cảm nhận và ý thức việc mình làm rõ nét hơn. Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần tìm hiểu thêm một số phương pháp hành thiền, những trình tự dụng công, cách tọa thiền, hơi thở thiền, nhịp sống thiền. Để từ đây nguồn thiền sẽ chảy mãi chảy dài trong sự sống mỗi chúng ta.

TIN VÀO TÂM MÌNH

Một nghịch lý muôn thuở nơi mỗi con người chúng ta là ai cũng biết yêu thương vun bồi tô

vẽ cái bản ngã của mình. Thế nhưng con người lại hoàn toàn thiếu niềm tin vào nó.

Trong cuộc sống, cái “tôi” của con người chỉ hiện lên khi người ta bị đụng chạm đến, hoặc là khi bị chỉ trích thóa mạ, hoặc là khi được tung hô tán tụng. Những lúc như vậy con người trở nên yêu thương mình hơn bao giờ hết. Khi đó con người thật sự thấy mình đáng thương, đáng tự hào, đáng tôn vinh... nhưng cũng ngay khi ấy con người đã bỏ mặc mình, chưa từng tranh thủ cơ hội để nắm bắt những gì thật sự là mặt mũi chơn thật lâu nay của chính mình. Nhất là khi gặp hoàn cảnh bất hạnh hay họa ương ập đến, trong hoảng loạn sợ hãi, trong khổ đau cùng tận, thì tình trạng “yêu mình đắm đuối” lại trỗi dậy. Nhưng con người những lúc này lại hoàn toàn “không tin vào mình”. Hiện tượng mất gốc này biểu lộ rõ nhất đối với những người hướng ngoại tìm cầu, trong lúc đó vọng tưởng điên đảo lại do chính họ tạo ra.

Sở dĩ tình trạng này đã xảy ra và vẫn xảy ra, vì thường ngày con người chỉ nhận cái tâm điên đảo tham dục, bất tịnh triền miên ấy làm mình, chứ chưa từng có phút giây mạnh dạn dám sống chết cùng cái tâm điên đảo đó, để nhìn vào nó một cách thấu đáo và cứng rắn nhất. Vì để vọng tưởng dẫn dắt vào đường mòn của tâm thức, nên con người mất đi khả năng nhận chân bản chất của từng sự vật. Nơi đây con người đã “nhận giặc làm con” và

đành chấp nhận kiểu sống “nuơng cây gá cỏ”. Con người đã đánh mất mình từ sai lầm muôn thuở đó.

Vì đánh mất mình, nên con người cứ mãi hụp lặn luân hồi trong vòng xoay của vọng tâm điên đảo. Tu thiền cốt chỉ để khắc phục tình trạng này. Do vậy tôn chỉ quan trọng nhất để hành thiền là phải tin triệt để vào chính mình.

Trong cuộc sống chúng ta thường hay nhắc đến thái độ tự tin, hay khả năng giao tiếp rất tự tin của một ai đó. Thái độ tự tin của một con người là biểu hiện của lòng kiêu hãnh, tự tin vào khả năng của mình.

Trong *Thiền tông*, khi nói tin vào mình, điều này có nghĩa là không còn để tâm ý dong ruổi vọng cầu thiên đàng hay cực lạc ở bên ngoài, mà chính là tin vào cái tâm trong sáng thánh thiện luôn hằng hữu nơi chính mình. Nếu dùng chữ nghĩa mà gọi tên nó thì người ta gọi đó là “Chơn tâm” “Bản thể”... Trong *Thiền tông* nói đã tin tâm thì cần phải “tín tâm bất nhị”.

Tín tâm (tin vào tâm), tức là tin rằng, cái tâm trong sáng tỉnh giác nơi mỗi con người hằng phát sinh ra muôn ngàn pháp lành, đem lại sự an ổn hạnh phúc cho bản thân con người và cho toàn thể thế giới cộng sinh.

Tin chính mình, tức là tin vào cái tâm chơn chánh ngay nơi mình.

Tin chính mình, tức là tin vào cái tâm sáng suốt không dính mắc nơi mình.

Tin chính mình, tức là tin vào cái thường đem lại hạnh phúc an ổn cho mình, tin vào cái tâm giải thoát tự do tự tại ở ngay nơi mình.

Khi tin vào chính mình một cách triệt để như vậy, trong nhận thức con người đã hoàn toàn phủ nhận cái tâm điên đảo vọng tưởng tham dục bất tịnh.

Dù trên thực tế, những cảnh giới biến hiện trong tâm thức và sự thọ cảm quả báo do ta vọng tác, có làm cho ta đau khổ bất an. Nhưng đó là do chúng ta mê muội nhất thời tạo nên. Nếu chúng ta biết rõ nó vốn không thật. Khi chúng ta đã tin chính mình có khả năng tự giác một cách triệt để, khi chúng ta lắng đọng tâm hồn và tỉnh giác, sáng suốt chọn cho mình một phương pháp hành thiền để nhận chân thấu đáo bản chất của từng sự vật, tức thì nguồn sống minh triết và cảnh giới an lạc hiển bày ngay nơi tâm thể chúng ta.

TÍN TÂM BẤT NHỊ

Trong Thiền tông, tín tâm rất là quan trọng, ai mà không tin vào chính mình thì hoàn toàn không có khả năng tu tập thiền pháp. Do vậy, khi nói về “tín tâm” chúng ta cần phải nhận thức tầm quan trọng của yếu tố quyết định này.

Chúng ta đã thu thập được một vài kiến thức về cái gọi là “Chơn tâm”, “Bản thể”, nó như thế này, nó như thế kia... mà nhiều sách vở giáo lý đã từng đề cập đến. Thế nhưng khi nói “tín tâm”, chúng ta liền cho rằng, “tín tâm” tức là tin vào cái tâm toàn giác hằng hữu sáng suốt rõ ràng nơi mỗi con người. Nói như vậy, chẳng qua đó chỉ là trình bày sự hiểu biết về cái gọi là “tín tâm” đã đọc được ở đâu đó mà thôi.

Để chấm dứt tình trạng hiểu lầm và giúp hành giả trực chỉ công phu tu tập, chư vị Tổ sư Thiền tông đã không ngại nói ra: “Tín tâm Bất nhị – Bất nhị Tín tâm”. (Tổ Tăng Xán)

“Tín tâm bất nhị” điều này có nghĩa là “tín” và “tâm” không hai. “Bất nhị tín tâm” nghĩa là “không hai” mới thật là “tín tâm”

Nơi tự tâm mỗi chúng ta tin sâu sắc rằng ngoài tâm “bất khả đắc” nên không hướng ngoại vọng cầu, nên không một pháp nào ngoài tâm có thể được.

Tín tâm chính là khả năng tự biết về mình sâu sắc nhất của con người.

Tín tâm chính là lý trí sáng suốt nhất của con người.

Tín tâm chính là khả năng trực cảm nhạy bén thấu đáo bản thân một cách tường tận và tinh tế nhất của con người.

Tín tâm bất nhị: tin và tâm vốn không hai thứ, có nghĩa: Tin đó tức tâm đó, chứ không phải lấy tâm để tin tâm hay đem tâm đi tìm tâm.

Khi đã tin tâm rồi, thì dù có nghe ai nói gì về tâm, về cảnh giới từ tâm sanh một cách ngu ngơ hay cường điệu, hoặc nói một cách kỳ đặc về cái gọi là “chơn tâm bản thể” gì đó, thì ta vẫn không lui sụt thêm bớt gì ở nơi tâm mình cả. khi ấy dù có ai đó nói “Bình thường tâm thị đạo”, hay “tâm bất an chẳng là đạo” hay “Chẳng phải tâm, chẳng phải vật, chẳng phải Phật”... thì chúng ta cũng đều mỉm miệng cười. Bởi chúng ta đã thật sự tin tâm.

Ở đời người ta thường nói “Tu tưởng không thông mang bình đông cũng nặng”. Nay nói chúng ta đã tin tâm rồi, tức chúng ta đã thông suốt vấn đề cơ bản của việc tu thiền. Chúng ta tin tâm tức chúng ta đã đi được hai phần ba đoạn đường phần bốn hoàn nguyện. Điều còn lại là chúng ta có thật sự sống trọn vẹn với cái tâm an lạc đó hay không. Điều này rất cần đến ý chí, tính tự giác và sự nỗ lực hành thiền của mỗi chúng ta.

Tại sao tin tâm rồi còn phải cần đến ý chí, phải nỗ lực tu dưỡng? Thật ra, từ vô lượng kiếp lâu xa đến nay chúng ta đã không màng đến cái tâm trong sáng này mà chạy theo vọng tưởng điên đảo, chúng ta đã tin nhận vọng tưởng điên đảo là mình và cũng chưa từng phút giây xa rời nó.

Chúng ta đã tin tâm, tức chúng ta tự biết trong nhà có vàng bạc kho báu vô lượng vô biên. Biết thì biết vậy, nhưng chúng ta không biết rõ nó ở đâu để lấy ra tiêu dùng. Nay muốn tiêu dùng nó, thì ít nhất phải biết nó nằm ở đâu trong ngôi nhà của ta. Về điều này, lớp người hạ căn thiếu trí như chúng ta, nếu chỉ tin thôi vẫn chưa đủ, mà phải thấy nó. Thật ra phải nói là “sống với nó”, hay “phải sống” mới đúng lẽ đạo.

Trong Thiền tông, các thiền sư thường phẩn khích và dồn người hậu học vào chỗ bức ngặt, nói không được, nín không yên, đến khi hành giả “kiến tánh” mới thôi. Chốn thiền môn có câu: “Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật”. Ở đây chúng ta chưa bàn đến tinh thần “trực chỉ nhơn tâm”, cũng chẳng nói “kiến tánh thành Phật”. Chúng ta chỉ mong sao sống được với cái tâm an lạc sáng suốt đó, để từ nay mãi mãi về sau sẽ không còn hụp lặn vật vờ trong đau khổ do nghìn muôn thứ nghiệp ngập gây ra. Để từ đây chúng ta được sống một đời sống an lành, có ích cho bản thân, có ích cho xã hội và nhân nguồn sống an lạc hạnh phúc này lớn rộng ra, cùng khắp mọi nơi, để tất cả chúng ta đến với thế giới bao la hơn, thanh thản hơn...

Ý CHÍ VÀ TINH THẦN TỰ GIÁC

Nếu nói “tín tâm” là cốt tủy của thiền, thì tinh thần tự giác và ý chí tự lực tự cường, nhân chịu

khó khăn thử thách để vươn lên, được xem là sức sống mãnh liệt của thiền.

Ở đời chỉ có sự siêng năng miệt mài khổ luyện mới thành tựu được việc lớn. Những bậc thiền tài đã thành đạt trong cuộc sống và đã đóng góp nhiều công sức cho đời, cũng đều nhờ vào ý chí khổ luyện mà vươn lên.

Ý chí chính là động lực dẫn đến mọi thành công. Đến với thiền, thì ý chí vượt thoát và tinh thần tự giác càng phải được chú trọng hơn nữa, thì mới giữ vững được tôn chỉ của thiền, mới phát huy tác dụng của niềm tin, giúp con người vươn lên chiến thắng những cám dỗ lôi cuốn của dục vọng, của những thói hư tật xấu, kể cả những thói quen dù không xấu nhưng không phù hợp với nếp sống thiền và công phu tu tập tọa thiền.

Đối với thiền, "Tín tâm" là tôn chỉ, tỉnh giác là nền tảng và ý chí chiến thắng ngũ dục và những thói quen hư xấu là nguyên lý chỉ đạo trong quá trình tu tập thiền định và thiền quán. Trong số chúng ta, phần đông đều lặn hụp trong muôn ngàn thứ bệnh hoạn và nghiện ngập. Do đó, ý chí để vươn lên vượt thoát ra khỏi khổ đau nghiện ngập bệnh hoạn, để hướng đến chỗ an ổn, khỏe mạnh, trong sáng, chân thiện là điều rất cần thiết và phải gia tâm gia lực mãnh liệt hơn bao giờ hết.

Với ý chí tự giác cao và một tinh thần dũng mãnh, không chịu khuất phục trước sự sai khiến của dục vọng, với một quyết tâm mạnh mẽ, thì việc nhỏ trừ tận gốc mầm mống ma túy cũng như những mầm mống bệnh hoạn khác là việc làm trong tầm tay mỗi người.

Với một ý chí thép và một quyết tâm cao, thì cảnh giới an lạc hạnh phúc sẽ hiển bày ngay trong lúc bình thường chứ không phải đợi đến thời gian mới biết kết quả.

Trong *Thiền tông*, thiền sư Hy Vận Hoàng Bá, khi nói đến ý chí quyết tâm của hành giả tu thiền đã có kệ rằng:

“Bất thị nhất phiên hàn trực cốt
Tranh đắc hoa mai phốc tử hương.”

Tạm dịch:

*Chẳng phải một phen xương buốt lạnh,
Hoa mai đâu dễ ngửi mùi hương.*

Nếu mỗi người trong chúng ta, đã tin tâm với một tinh thần hướng thượng cao ngất, rồi phát tâm dũng mãnh, ý chí ngút ngàn, quyết vượt qua mọi khó khăn thử thách, như ngài Hoàng Bá nói: “*một phen xương buốt lạnh*” thì mùi hương tinh khiết tự tâm của chính chúng ta chắc chắn sẽ tỏa ra thơm ngát. Đó chính là thứ hương thơm bất khả đắc từ mảnh đất tâm trong sáng, hồn thiện, từ bi trí tuệ không giới hạn của mỗi chúng ta.

CHƯƠNG V

NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN NGHIỆN MA TÚY

Ai cũng biết rõ nguyên nhân dẫn đến việc nghiện ma túy là do thiếu hiểu biết, coi thường sự tác hại vô cùng nghiêm trọng do ma túy gây ra, do sử dụng ma túy để rồi từ đó lún sâu trong vòng nghiện ngập.

Người đã sa chân vào con đường ma túy thì cả tinh thần và thể xác đều lụn bại rồi dẫn đến hủy hoại, nếu không tỉnh thức và không có một ý chí cương quyết dứt bỏ thì khó mà thoát ra khỏi vũng sinh lầy ma quái này được. Đối với người chưa nghiện, để dứt khoát với kẻ thù nguy hiểm chết người này, chúng ta cần phải tránh xa ma túy, tránh càng xa ma túy càng tốt. Chúng ta kiên quyết nhất định “không” với ma túy vì ma túy là hiện thân của cái cực ác vô cùng nguy hiểm.

Chúng ta cần phải ngăn chặn ma túy, phát hiện và tiêu hủy nó, truyền bá những hiểu biết về tác hại của ma túy và kêu gọi mọi người hãy

kiên quyết bài trừ ma túy. Hơn thế nữa, chúng ta cần phải có nhiều biện pháp để hạn chế sự lây lan của đại dịch này.

Đối với những người đã nghiện ma túy, thì một trong những biện pháp ngăn chặn ma túy cần thiết trước mắt là chúng ta cần có ngay những phương cách cai nghiện khoa học hợp lý và hiệu quả.

Từ việc phong tỏa ma túy từ xa đến việc cụ thể là cắt cơn nghiện, giúp người nghiện ngập dần dần hồi phục sức khỏe, phấn chấn tinh thần để tiếp tục chiến đấu giành thắng lợi trong việc loại hẳn chất độc ma túy ra khỏi cơ thể... Tất cả đều là việc làm mang ý nghĩa thiết thực cho cuộc sống và cộng đồng xã hội. Đây cũng là một việc làm mang tính nhân bản rất cao trong nhân loại hiện nay.

Bởi ý nghĩa và tầm quan trọng của việc làm này mà đã có rất nhiều phương cách cai nghiện ra đời. Mỗi cách đều gặt hái những kết quả nhất định. Tuy nhiên theo chúng tôi, muốn đề ra một phương cách cai nghiện nào đi nữa, thì trước hết phải nắm rõ nguyên nhân sâu xa đã khiến con người dần thân vào con đường nghiện ngập.

Khi biết rõ nguyên nhân dẫn đến việc sử dụng ma túy là do đâu rồi, chúng ta mới thuận theo đó mà đề ra những phương cách thích ứng để cai nghiện.

Chúng ta đều biết, mọi sinh hoạt nơi mỗi con người đều bị dẫn dắt bởi hai yếu tính. Đó là bản năng và lý trí. Từ suy nghĩ, lời nói, cho đến hành vi nơi mỗi con người đều không ra khỏi hai yếu tính chủ đạo này.

Nói đến bản năng, tức là nói đến những phản xạ di truyền, thường là không nằm trong tầm kiểm soát của ý thức nên thường biểu hiện qua hành động một cách máy móc chỉ làm thỏa mãn những nhu cầu hưởng thụ, nhằm tồn tại bản thân, duy trì và phát triển sự sống con người và nòi giống.

Trong đời sống sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, từ việc ăn việc nghỉ, hoặc thông qua cách biểu hiện khác như ham muốn danh vọng tiền tài, mê đắm sắc đẹp... mà trong nhà Phật gọi là năm món phiền trần (Sắc, tài, danh, thực, thù: Sắc đẹp, tiền bạc, lợi danh, ăn uống, ngủ nghỉ). Tự thân nơi những món này thường bộc lộ bản chất tham dục nơi mỗi con người. Như vậy, trên căn bản, sự ham muốn thường tình nơi mỗi con người xuất phát từ ham muốn bản năng chỉ nhằm vào những sở thích cố hữu vốn đã “quen hơi quen tiếng” đối với con người từ vô lượng kiếp trước.

Tìm hiểu về bản năng con người, bản chất tham dục, cũng như chỗ hướng đến của lòng tham dục của con người, chúng ta nhận thấy ma túy quả là món đứng xa, món ngoài cuộc, vì nó vẫn

chưa phải là nhu cầu mà lòng tham dục của con người nhắm đến.

Ngược lại, bản năng tự vệ và bản năng tồn tại nơi mỗi con người cũng luôn có phản xạ dị ứng với loại độc tố chết người này nữa là khác. Thế thì tại sao con người lại lao vào ma túy, bản năng mê đắm này thuộc loại mạnh hay yếu?

Trước khi giải tỏa thắc mắc này, chúng ta chỉ tìm hiểu trên thực tế từ những người đang nghiện ngập ma túy ở nước ta hiện nay ra sao. Chúng ta sẽ thấy những nguyên nhân đến với con đường chết này hết sức phi lý và thật là mù quáng. Bởi vì, có người đã sử dụng ma túy vì tò mò muốn biết thử ma túy như thế nào. Có người đã sử dụng ma túy vì muốn tìm cảm giác mạnh trong khoái lạc. Có người đã sử dụng ma túy vì thiếu hiểu biết và do bị rủ rê, bị lôi kéo, bị lợi dụng. Có người tìm đến ma túy cũng giống như tìm đến với rượu chè cờ bạc vì buồn chán, vì những hoàn cảnh bi đát trong cuộc sống. Cũng có người tìm đến ma túy và đã tự kết liễu đời mình, chỉ vì muốn chứng tỏ mình là dân chơi sành điệu...

Điểm lại những nguyên nhân mà con người đã tìm đến ma túy quả thật là ngớ ngẩn, thế nhưng hậu quả sự nghiện ngập thì lại khủng khiếp ác liệt không chỉ đối với bản thân người nghiện mà cho cả cộng đồng xã hội.

chưa phải là nhu cầu mà lòng tham dục của con người nhắm đến.

Ngược lại, bản năng tự vệ và bản năng tồn tại nơi mỗi con người cũng luôn có phản xạ dị ứng với loại độc tố chết người này nữa là khác. Thế thì tại sao con người lại lao vào ma túy, bản năng mê đắm này thuộc loại mạnh hay yếu?

Trước khi giải tỏa thắc mắc này, chúng ta chỉ tìm hiểu trên thực tế từ những người đang nghiện ngập ma túy ở nước ta hiện nay ra sao. Chúng ta sẽ thấy những nguyên nhân đến với con đường chết này hết sức phi lý và thật là mù quáng. Bởi vì, có người đã sử dụng ma túy vì tò mò muốn biết thử ma túy như thế nào. Có người đã sử dụng ma túy vì muốn tìm cảm giác mạnh trong khoái lạc. Có người đã sử dụng ma túy vì thiếu hiểu biết và do bị rủ rê, bị lôi kéo, bị lợi dụng. Có người tìm đến ma túy cũng giống như tìm đến với rượu chè cờ bạc vì buồn chán, vì những hoàn cảnh bi đát trong cuộc sống. Cũng có người tìm đến ma túy và đã tự kết liễu đời mình, chỉ vì muốn chứng tỏ mình là dân chơi sành điệu...

Điểm lại những nguyên nhân mà con người đã tìm đến ma túy quả thật là ngớ ngẩn, thế nhưng hậu quả sự nghiện ngập thì lại khủng khiếp ác liệt không chỉ đối với bản thân người nghiện mà cho cả cộng đồng xã hội.

Đối với người lần đầu tiên sử dụng ma túy, theo họ, dù là lý do gì đi nữa, thì ngay lần đầu tiên “thử cho biết” ấy, ai nấy cũng rất sợ hãi, tất cả đều dè dặt với “món ăn chơi” không phải là nhu cầu hưởng thụ này, từ cảm giác sợ hãi đến nỗi đau vật vả do lần đầu tiên sử dụng ma túy, loại chất độc hoàn toàn xa lạ và hủy hoại sự sống này, một khi đã xâm nhập vào cơ thể, đi vào khí huyết, nó đã khiến không ít người đã ới mửa mặt xanh mặt vàng chứ nào có sướng ích gì.

Qua đó chúng ta có thể khẳng định rằng, cơ thể con người hoàn toàn dị ứng với ma túy, cơ thể và tinh thần con người sẽ suy sụp và hoàn toàn bại hoại nếu sử dụng ma túy nhiều lần. Chúng ta có thể kết luận rằng, ma túy không có tên trong những món ăn chơi mà tâm tham dục con người ưa thích.

Bản năng con người không trực tiếp đối với ma túy, thật ra con người đến với ma túy là thông qua bản năng, tò mò, hiếu kỳ, và bản năng mê muội. Nói đúng hơn, con người đã đến với ma túy là do sự mê muội và tâm hồn u tối tri tri dấn dấn.

Khi đã tìm được nguyên nhân đích thực của nghiện ngập ma túy là do mê muội u tối, tức là ở đó không có sự hiện diện của lý trí, không có nhận thức nên hư phải quấy, không ý thức được việc mình làm.

Một hành vi mà bản thân hành vi đó không thuộc về bản năng hưởng thụ, không nằm trong sự điều phối của lý trí, không ý thức, không nhận thức, không thuộc hẳn về cảm tính, cũng không phải là nhu cầu đích thực thiết yếu trong đời sống con người... thì hành vi đó được xem là hành vi bất nguồn từ tâm diên đảo, vọng tưởng, si mê, u tối nhất của con người.

Từ những nguyên nhân gần đến nguyên nhân sâu xa của việc nghiện ngập ma túy, chúng ta có thể phác thảo ra một sơ đồ cai nghiện hoàn toàn khoa học hợp lý, mà chúng tôi gọi là “nguyên lý cai nghiện bằng phương pháp chuyển hóa tâm thức người đang nguy khốn trong nghiện ngập”, kết hợp với việc dưỡng sinh thông qua ăn uống, thể dục và thuốc men điều trị.

CHUYỂN HÓA TÂM THỨC

Hầu hết trong chúng ta đều nhận thức được rằng, tất cả mọi thứ tội lỗi và đau khổ ngự trị nơi bản thân chúng ta đều do chính chúng ta gây ra, và cũng chỉ có chính chúng ta mới có thể cởi bỏ nó một cách hoàn toàn, tất nhiên là bằng ý chí và nghị lực của bản thân. Điều này chỉ xảy ra khi chúng ta tỉnh thức và tự giác trong phần đấu vươn lên. Ở đó chúng ta luôn tâm niệm và hướng về những gì tốt đẹp nhất trên đời bằng tất

cả tấm lòng tha thiết nhất, trong sáng nhất và thành khẩn nhất.

Đó là chúng ta đang thay đổi chiều hướng của tâm thức. Đó là khi bản tính chân thiện trong chúng ta được khơi dậy. Một khi khởi động nguồn sống tươi sáng trong lành thì chúng ta mới có thể làm thay đổi tính chất của từng mỗi một niệm niệm u tối mê muội hiện tiền và làm trong sạch dòng tâm thức cố hữu.

Đây là tiền đề cơ bản sẽ giúp chúng ta chấm dứt tận gốc mọi đau khổ bi thương trong cuộc sống.

Đối với người đã lỡ bước sa chân vào con đường nghiện ngập ma túy thì không có gì quan trọng hơn là tỉnh thức, khơi dậy và phát khởi tinh thần lạc quan yêu cuộc sống. Thực tế nhất là chúng ta phải thay đổi cách nhìn về cuộc sống theo chiều hướng tích cực.

Đối với người có trình độ học vấn, đã hiểu biết về sự nguy hại do ma túy gây ra mà vẫn lao vào con đường chết này, dẫn đến nghiện ngập rồi quần quai vật vã, làm nô lệ cho sự sai khiến dẫn dắt của ma túy. Có thể gọi đó là biểu hiện của tâm mê muội điên đảo mà thành.

Còn đối với người không hiểu biết hoặc chưa hiểu biết về tác hại khôn lường của ma túy để rồi dẫm chân vào con đường chết này, đó là do thiếu lý trí, không phân biệt đúng sai phải quấy...

Và dù đến với ma túy bằng con đường nào đi nữa, trong trường hợp nào đi nữa, cũng đều khởi đầu từ sự mê muội lầm lẫn gây nên.

Khởi đầu từ sự mê muội mà dẫn đến nghiện ngập khổ đau, bản thân người nghiện phải thọ nhận sự hành hạ của ma túy làm cho tinh thần suy nhược bại hoại, thể xác hư hao tàn tạ, gánh chịu nhiều đau thương mất mát. Do vậy muốn chặn đứng sự nguy hại và lây lan của ma túy, thì bản thân người nghiện phải bắt đầu từ sự tỉnh thức, phải biết hối hận, phải biết xấu hổ, tất nhiên là phải ý thức tự giác để tỉnh thức không ngừng, phải phấn đấu thông qua việc làm cụ thể và liên tục trong việc cai nghiện... Tức là phải vận dụng tinh thần và lý trí một cách tối đa nhất để phát khởi ý chí vươn lên liên tục cho đến khi dứt trừ tận gốc độc hại của ma túy. Điều cần lưu ý là phải duy trì ý chí và tinh thần nỗ lực phấn đấu vượt qua nghiện ngập, kể cả sau thời kỳ khỏi bệnh trong một thời gian dài để đề phòng sức đối trị và đề kháng trước cám dỗ còn non yếu.

Khi thật sự tỉnh thức và khi tinh thần tự giác phát khởi, lý trí sẽ hình thành trong tâm thức. Chúng ta sẽ ý thức ngay là việc nào nên thực hiện trước. Đó chính là việc tập trung tinh thần, dùng ý chí dũng mãnh để chặn đứng ham muốn, phải nhận thức rõ ràng rằng, cơn nghiện dù biến chuyển dữ dội nhưng chẳng qua cũng chỉ là sự hệ lụy nhất

thời do tác dụng gây nghiện của chất ma túy còn tồn tại trong cơ thể. Trong vật vã đối thuốc, cơn nghiện diễn ra tuy dữ dội khác nghiệt, nhưng nó vốn không thuộc về nhu cầu cố hữu của bản năng, nên nó sẽ không tồn tại lâu trong tâm thức.

Nhận thức được điều này và tin vào khả năng ý chí của mình, chúng ta dùng ý chí kiên định đồng thời với những phương tiện hỗ trợ khác, chúng ta sẽ dễ dàng cắt đứt cơn nghiện tại chỗ, ngay khi lên cơn và lúc chưa lên cơn. Ý chí kiên quyết và tinh thần tự giác cai nghiện biểu hiện qua đấu tranh cụ thể với cơn nghiện một cách liên tục và tích cực, thì khả năng cai nghiện sẽ đạt được hiệu quả cao, thời gian cai nghiện cũng sẽ rút ngắn.

Nguyên lý cai nghiện vận hành từ tỉnh thức, ý thức tự giác, nhận thức về tác hại của ma túy, sanh tâm kinh sợ nhàm chán nó, từ lý trí phát khởi ý chí, dùng ý chí và quyết tâm cao để chế ngự ham muốn nhất thời. Chúng ta cũng cần nên nhận thức rõ rằng bản năng tồn tại và bản năng tự vệ nơi mỗi con người hoàn toàn dị ứng với ma túy. Một khi cơ thể con người đã không thích hợp với bất kỳ món gì đưa vào lục phủ ngũ tạng, thì cơ thể sẽ phản ứng ngay, và loại chất đó chắc chắn sẽ gây nguy hại cho thể chất và cả tinh thần.

Do không hợp với cơ thể con người và cũng không phải là nhu cầu đòi hỏi của con người, nên việc cai nghiện ma túy cũng dễ thực hiện thành công.

Điều quan trọng nhất ở người nghiện là tính tự giác ý thức về cuộc sống, về hiện trạng của bản thân theo chiều hướng tích cực, ý chí vươn lên và lòng quả cảm quyết tâm chiến thắng cái ác.

Với một nhận thức đúng đắn, ý thức phân biệt nên hư, lợi hại, đúng sai, phải quấy... Một cách minh bạch rõ ràng, cộng thêm với một tinh thần kiên định, một cái tâm cầu tiến để duy trì ý chí vươn lên, vươn lên mãi mãi lâu dài và liên tục, thì chắc chắn rằng người nghiện dù nặng đến đâu cũng sẽ nhanh chóng loại bỏ kẻ thù nguy hiểm này trong một thời gian sớm nhất.

TÂM NIỆM ĐỂ TÍNH THỨC

Thật ra, ở đời ai mà không muốn có một cuộc sống ấm êm hạnh phúc, ai mà không muốn có một cơ thể cường tráng khỏe mạnh, một tâm hồn trong sáng lạc quan yêu đời, ai mà không muốn bản thân và gia đình có một đời sống bình yên, thanh thản; ai mà không muốn hướng đến cái đẹp điều thiện, ai mà không muốn xa rời cái ác điều xấu... Thế nhưng do nhất thời mê muội u tối không tự chủ mà đã dẫn đến sai lầm nghiêm trọng. Ma túy đã cướp đi tất cả từ thể chất đến tinh thần. Không chỉ cướp đi tất cả của bản thân mà còn cướp đến tận cùng luôn cả hạnh phúc và sự an ổn của gia đình người nghiện, gây nên bao

sóng gió trên cuộc đời, gây nên bao rối rắm cho xã hội. Tai hại của ma túy thật khủng khiếp, thật đáng kinh hoàng. Nhận thức được điều này chúng ta cùng nhau phát khởi tâm kinh sợ, tâm thù ghét, tâm xa lánh ma túy, kiên quyết đấu tranh đến cùng với ma túy.

Sinh ra được làm người đã là khó, trải qua bao biến cố thăng trầm chúng ta đã lớn khôn nên người, điều ấy càng khó hơn nữa. Vậy mà chúng ta đã vượt qua hết thấy những khó khăn đó để trưởng thành.

Để trưởng thành như ngày hôm nay, chúng ta đã được sống trong tình thương yêu rất mực của ông bà cha mẹ, được sự chắt chiu nuôi dưỡng từ đôi bàn tay gầy guộc, từ tấm thân mảnh mai yếu ớt của mẹ cha, được sự tận tâm hết dòng dạy dỗ của thầy cô.

Để có được tấm thân mạnh khỏe, có được chút ít kiến thức trang bị cho mình, chúng ta đã nhận rất nhiều, rất nhiều từ cha mẹ, từ gia đình, nhà trường và xã hội. Vậy mà chỉ trong nhất thời do mê muội đã dấn thân vào con đường nghiện ngập ma túy mà chúng ta đã tự tay thiêu đốt tất cả những gì đã có, đang có và sẽ có. Thật là xót xa đau đớn không gì bằng. Nhận thức được điều này, chúng ta không thể nào không mau chóng thức tỉnh. Đã thức tỉnh rồi, chúng ta cần dừng

mãnh phát khởi ý chí vươn lên và thể hiện bằng hành động cụ thể, kiên quyết đấu tranh trong việc cắt cơn, cai nghiện.

Chúng ta đã từng có quãng đời ấm êm hạnh phúc. Chúng ta đã từng sống hồn nhiên, ngày hai buổi cắp sách đến trường, nô đùa vô tư trong thời thơ ấu. Chúng ta đã từng sống sôi nổi với bao nhiệt huyết của thời thanh niên tươi đẹp. Chúng ta đã từng mơ ước nhiều điều và khát khao hạnh phúc. Thế nhưng giờ đây, ngay lúc này đây, chúng ta lại vật vã trong cơn đau nghiện ngập.

Trong khi bản thân ta đau đớn quần quai vật vã từng cơn, thì quanh ta cuộc sống vẫn tung bừng, bướm hoa vẫn đua khoe sắc thắm. Cuộc sống đời thường ngoài xã hội vẫn êm ả bình yên và tràn đầy hạnh phúc, tuổi thơ ngoài kia vẫn hồn nhiên vô tư và trong sáng, còn lớp tuổi thanh niên như ta đó đây vẫn tràn trề sức sống, vẫn sôi nổi trẻ trung, họ vẫn đang đóng góp rất nhiều cho đời sống. Còn ta? Tại sao ta ngồi ở nơi đây? Khép mình co ro trong góc này? Tại sao chúng ta không bước ra ánh sáng để đón chào bình minh lên? Tại sao chúng ta không vươn vai đứng dậy để hít thở thật sâu luồng sinh khí của đất trời, mà chúng ta lại cam chịu sự thua kém này? Tại sao chúng ta không tái tạo một cuộc sống hạnh phúc an lạc trong khi chúng ta luôn được

sự hỗ trợ tối đa và sự quan tâm sâu sắc của xã hội, nhất là trong khi gia đình chúng ta đang vô cùng lo lắng, và chỉ trông mong vào sự thức tỉnh và ý chí vươn lên của mỗi chúng ta, nhất là trong khi chúng ta quá thừa khả năng tự chiến thắng mình và nhất là nhận thức được điều này, mỗi người trong chúng ta cần nên tỉnh thức tỉnh thức liên tục, phát khởi ý chí vươn lên, thể hiện bằng hành động cụ thể kiên quyết đấu tranh với chính mình trong việc cắt cơn cai nghiện.

Khi đã trưởng thành, chúng ta là chỗ dựa của gia đình, là niềm tự hào và cũng là niềm tin tuyệt đối của ông bà cha mẹ. Khi đã thành người, chúng ta là rường cột của gia đình, là chỗ để cậy nương của vợ con. Chúng ta là tấm gương của mỗi thành viên trong gia đình, là bài học lớn về trí tuệ, tình thương yêu và sự hy sinh, chịu đựng gian khó, một bài học sống động nhất của con cái chúng ta. Vậy mà chúng ta đã cướp đi niềm tự hào của những người thân. Chúng ta đã đánh mất niềm tin và phụ bạc niềm tin của mọi người. Chúng ta đã đem đến sự rối loạn và bất an cho ông bà, cha mẹ, vợ con và thân quyến. Chúng ta đã đem đến sự sợ hãi và lo âu cho xã hội... Tuy nhiên chúng ta vẫn còn thời gian để vượt qua số phận. Gia đình vẫn luôn hy vọng ở ta, mong chờ sự có mặt của ta rất nhiều, và xã hội luôn dang tay đón nhận chúng ta trở về hòa nhập với cuộc sống.

Chỉ có tỉnh thức, tự giác vươn lên, chỉ có chiến thắng bản thân mới chuộc lại được những sai lầm, xây dựng lại niềm tin cho những người thân yêu nhất.

Nhận thức được điều này, mỗi người trong chúng ta cần mau chóng tỉnh thức, phải hết sức tự giác và phát khởi ý chí dũng mãnh vươn lên. Chúng ta cần phải thể hiện bằng hành động cụ thể cương quyết đấu tranh với những ham muốn nhất thời của chính mình, cương quyết đấu tranh với cái ác, chúng ta phải chiến thắng cơn nghiện bằng quyết tâm cao nhất.

Một khi đã chiến thắng với ma túy, chúng ta không chỉ lấy lại niềm tin đã mất, mà chúng ta còn là niềm tự hào của con cái, là bài học sống động về ý chí vươn lên, vượt lên trên số phận để con cái noi theo.

Một chân trời rộng mở với bao điều tươi sáng tốt đẹp luôn sẵn dành cho chúng ta khi chiến thắng trở về.

Sống ở đời, khi làm được điều gì có tính chất khó khăn phức tạp, một khi hoàn thành, chúng ta đều có cảm giác sung sướng tự hào về việc đã làm. Niềm vui mừng và hân hoan sẽ được nhân lên gấp bội khi chúng ta làm được điều gì đó mà trước đây cứ tưởng rằng mình không tài nào làm được.

Trong cuộc sống, không có chiến thắng nào lớn bằng việc chế ngự ham muốn của bản thân. Không có vinh quang nào bằng vinh quang của người vượt lên số phận. Không có hạnh phúc và niềm tự hào to lớn nào sánh bằng hạnh phúc của người chuyển hóa được tâm thức. Và không có một trở ngại nào có thể ngăn cản được ý chí thép nơi người đã tỉnh thức.

Với những tâm niệm tích cực, bằng nỗi lòng tha thiết nhất, thành khẩn nhất hướng về Chân Thiện Mỹ. Hy vọng các bạn trong chúng ta, dù là nghiện ngập bất cứ thứ gì đi nữa, cũng sẽ chuyển hóa được tâm thức, để bắt tay vào việc thực hành phương pháp cai nghiện bằng công phu tọa thiền. Từ đây các bạn sẽ tự tin hơn khi được sống cùng với hơi thở thiền, nếp sống thiền, và tinh thần thiền được lồng ghép trong từng công việc nhỏ nhất trong đời sống hằng ngày.



CHƯƠNG VI

TỌA THIỀN

Tọa thiền, hiểu đơn giản là ngồi thiền. Từ cách ngồi đến quá trình diễn biến tư tưởng trong khi ngồi, khi ngồi như vậy định tâm điều tức chỉnh thân ra sao? Cần nên ngồi bao lâu? Sau khi ngồi thiền, lúc xả thiền phải làm gì?... Tất cả những điều như vậy, người học tọa thiền rất cần nên biết và phải biết rõ từng chi tiết nhỏ, vì mỗi chi tiết nhỏ ấy cũng đều quan trọng không kém phần trọng tâm của công phu thiền tọa.

Tuy nhiên nếu chỉ biết vậy thôi, thì kết quả công phu sẽ chẳng đi đến đâu, nếu không có sự chuẩn bị trước khi ngồi thiền, một sự chuẩn bị thường xuyên và chu đáo, đó là quá trình sống theo phương pháp dưỡng sinh, điều phục thân khẩu ý, ăn uống đủ dinh dưỡng và đúng phương pháp, sống điều độ và tích cực... Quá trình chuẩn bị này rất cần thiết và đòi hỏi phải thuần thực, thì công phu tu tập sẽ nhanh chóng bắt nhịp thiền.

Khi có sự chuẩn bị kỹ lưỡng thì việc ngồi thiền diễn ra thuận lợi. Sau đây là những bước chuẩn bị để tập làm quen với phương cách tọa thiền.

1. Chuẩn bị phương tiện

Phương tiện để ngồi thiền rất đơn giản, chỉ cần một cái gối nhỏ để ngồi là đủ. Cái gối để ngồi thiền người ta thường gọi là cái “bồ đoàn”, nghĩa là ngồi trên chỗ thanh tịnh giải thoát. Từ nay chúng ta sẽ dùng từ bồ đoàn để chỉ cho dụng cụ ngồi thiền, có nơi người ta còn gọi là tọa cụ (dụng cụ để ngồi).

Thường thì bồ đoàn được độn bên trong bằng vải vụn, hay bông gòn. Nếu có thể dùng lá cây đinh lăng phơi khô, bọc vải lại làm bồ đoàn thì rất tốt. Bồ đoàn có bề dày khoảng 8cm đến 10cm, đường kính từ 30 đến 35cm (tùy theo từng người).

Khi bắt tay vào việc luyện tập môn tọa thiền, các bạn cần nên dậy sớm hơn mọi ngày chừng 30 phút. Đối với người sống trong môi trường tập thể có cùng chí hướng, như ở thiền viện, thiền đường thì tiến trình diễn ra rất thuận lợi. Nhưng trường hợp của bản thân là cá biệt trong một môi trường tập thể, thì nên thức dậy sớm hơn một tiếng, hoặc nên chọn cho mình một không gian riêng biệt, kín đáo nhưng phải đảm bảo trong lành thông thoáng.

Về thời khóa tĩnh tọa chính, các bạn nên tọa thiền vào buổi sáng sớm, vào trước giờ thể dục hằng ngày hay sau giờ tập thể dục chừng một tiếng đồng hồ.

Khi tọa thiền, các bạn nên chọn không gian yên tĩnh, nơi có không khí thoáng mát, sạch sẽ, trong lành.

Khi thật sự bắt tay vào công phu tọa thiền, các bạn nên thư giãn đầu óc, đương khi tọa thiền nên tránh nơi có bụi khói như gần bếp núc, lò nhang trầm đang cháy, tránh người hút thuốc. Ngoài việc trước đó không nên dùng rượu bia, thuốc lá, rất mong các bạn cũng nên lưu ý hạn chế nước đá lạnh, các chất tanh, cay, nồng... hoặc không dùng thì càng tốt hơn. Bởi đây là những món kích thích có chiều hướng tiêu cực trong việc tập thiền, hoặc rất có hại cho sức khỏe, làm trở ngại lớn cho công phu thiền tọa.

Đồng thời với những chuẩn bị trên, các bạn nên chú trọng chế độ ăn uống trong ngày. Đối với những người do nghiện ngập mà cơ thể suy nhược nặng, nên cần đến một chế độ dinh dưỡng đặc biệt. Về việc này nên có sự tư vấn của bác sĩ hoặc nhờ chuyên gia dinh dưỡng hỗ trợ. Nên chú ý đến thành phần thức ăn trong bữa ăn, ăn uống điều độ, đúng giờ, đúng bữa, tránh các chất quá nóng như ớt, tiêu... hoặc các chất kích thích như thuốc lá, bia, rượu... Các bạn cần tìm hiểu một vài cách ăn uống đúng phương pháp nhằm hỗ trợ tối đa cho việc tọa thiền, nên điều chỉnh tâm tánh trước khi bắt tay vào ngồi thiền.

2. Cách ngồi thiền

Để công phu tọa thiền diễn ra thuận lợi, điều trước tiên các bạn cần nên mặc quần áo có kích cỡ tương đối rộng. Nên sử dụng loại vải mềm, cũng nên tránh mặc quần áo lằng mịn quá, vì như vậy dễ sanh tâm bất tịnh khi xúc chạm, cũng không nên mặc những loại vải cứng, khô như quần áo jean, quần áo kaki... Quần mặc để ngồi thiền nên dùng loại quần có dây lưng rút, để khi ngồi cần phải nới dây lưng quần ra cho thoải mái. Xong công đoạn chuẩn bị y phục, các bạn đã có thể bắt tay vào việc tọa thiền.

Trong việc ngồi thiền, nếu ngồi không đúng cách, như ngồi với tư thế gù lưng, ngồi nghiêng lệch, ngồi gò bó... đều dễ khiến xương sống của các bạn bị cong vẹo, nghiêng lệch, khí huyết sẽ không được điều hòa, thậm chí sẽ dẫn đến bế tắc ngưng trệ. Nếu cứ tiếp tục ngồi lâu như thế này chắc chắn sẽ mau mỏi mệt và sinh ra bệnh tức ngực, khó thở và nhiều thứ bệnh khác.

Để chọn một tư thế ngồi đúng phương pháp, các bạn nên chọn một trong hai cách ngồi, hoặc kiết già, hoặc bán già. Nếu chưa quen, trước tiên các bạn nên chọn tư thế ngồi bán già, tức tư thế ngồi xếp bằng, nhưng một trong hai chân phải để lòng bàn chân (hoặc trái, hoặc phải) ngửa ra hướng lên trời. Khi ngồi tư thế này quen rồi các bạn nên tập

thế ngồi kiết già, cũng là cách ngồi xếp bằng, nhưng hai chân đan chéo nhau và hai lòng bàn chân đều ngửa ra hướng cả lên trời. Tư thế ngồi này còn gọi là ngồi kiểu hoa sen nở.

Khi ngồi các bạn nên chọn bồ đoàn tương đối rộng hơn diện tích của phần mông đôi chút. Khi ngồi lưng phải dựng thẳng, hai lòng bàn tay đặt lên nhau và cùng ngửa lên trời, hai cánh tay vòng trước mặt, đặt lên giữa hai gối chân, mắt hơi nhắm, nhìn thẳng hướng về phía trước, tầm nhìn của mắt nên có khoảng cách từ 1,5 đến 2 mét. Cũng cần lưu ý là đừng nên mở to hai mắt, cũng đừng nhắm nghiền lại mà phải tự điều chỉnh sao cho ánh mắt đạt tầm nhìn theo khoảng cách đã định, như thế mắt sẽ lâu mỏi và dễ tập trung tinh thần, không bị phân tâm.

Sau động tác chỉnh đốn tư thế ngồi rồi, các bạn cần phải dẹp bỏ hết mọi ý nghĩ hàng ngày, khéo léo điều phục những tâm niệm lăng xăng, rồi chuyên chú tập trung tư tưởng vào từng hơi thở, chuyên tâm để tư tưởng nhẹ nhàng duyên theo từng hơi thở ra, từng hơi thở vào, làm thế nào đó các bạn chuyển nhập tư tưởng vào từng hơi thở mà không bị phân tâm vào chuyện khác. Cứ thế các bạn kéo dài việc định tâm bằng cách theo dõi hơi thở này khoảng từ 15 đến 20 phút, nếu có điều kiện nên ngồi kiết già và tập thử kiểu này khoảng 30 phút thì càng tốt. Tư thế ngồi này được gọi là tĩnh tọa

để chỉnh thân, định tâm và điều hòa hơi thở. Đây là nền tảng ban đầu để các bạn đi sâu vào công phu thiền định và thiền quán để khám phá ra những điều vi diệu ẩn tàng nơi chính nội tâm của các bạn.

Sau khi ngồi tĩnh tọa, các bạn từ từ duỗi hai chân ra dùng hai lòng bàn tay tự xoa vào nhau rồi xoa lên mặt, kế đến xoa đều khắp cơ thể, chú ý nên xoa kỹ ở hai lòng bàn chân, xoa đều vào hai thất lưng để khí huyết được lưu thông bình thường trở lại, và giải tỏa được trạng thái tê cứng do ngồi lâu sanh ra. Đồng thời cũng nên lưu ý là hai mắt cũng nên mở ra từ từ và mọi hoạt động cũng phải nhẹ nhàng cẩn trọng để tình trạng thân và tâm không rơi vào hoàn cảnh đột biến.

Tư thế ngồi thiền này chỉ là giai đoạn đầu của công phu tọa thiền. Nó có tác dụng nhanh chóng chấm dứt mọi thói quen trong đời sống hằng ngày, đây cũng được xem là phương pháp tọa thiền dưỡng sinh hiệu quả nhất trong việc duy trì sức khỏe. Khi các động tác xoa bóp thực hiện xong, các bạn nên trở lại với tư thế ngồi bình thường, miễn sao thoải mái không bị gò bó là được. Sau khi ngồi như thư giãn tại chỗ trên bồ đoàn chừng 3 đến 5 phút, các bạn có thể đứng lên một cách từ từ, rồi thông thả dạo quanh vài ba vòng cho thoải mái. Nên nhớ rằng khi xả thiền, đứng lên hay đi dạo, các bạn cũng nên duy trì việc tập trung tư tưởng nhẹ nhàng theo hơi thở.

Các bạn nên lưu ý việc đi dạo như thế này cũng không kém phần quan trọng như trong lúc ngồi thiền. Do vậy các bạn cần lưu ý, vừa đi các bạn vừa kết hợp hơi thở sao cho thư thái điều hòa, đừng để tâm suy nghĩ viển vông hoặc bị phân tán. Trong nhà thiền, cách đi này gọi là đi “kinh hành”, cũng gọi là “pháp định tâm điều tức trong tư thế động”

Sau khi kinh hành, nếu có thời gian các bạn nên tiếp tục buổi tập tọa thiền lần ngồi thứ hai, về tiến trình chỉnh thân, điều tức, định tâm, xả thiền, xoa bóp, đi kinh hành cũng y như lần trước. Mỗi lần ngồi thiền, thời gian ngắn dài cũng tùy thuộc vào độ tuổi và sức khỏe từng người.

Đây là nói sơ qua về cách ngồi thiền và những chuẩn bị cần thiết để thực hiện một buổi tọa thiền. Trong nội dung chính của công phu tọa thiền, chúng tôi xin đề cập đến công phu Chỉ và Quán. Nói dễ hiểu hơn là cách ngồi thiền để định tâm và quán xét tâm mình.

Có thể nói rằng khởi đầu của việc định tâm là dừng nghỉ vọng tưởng để đạt được trạng thái tĩnh lặng của tâm, và khởi đầu của công phu thiền quán là tĩnh giác. Tĩnh lặng một cách kiên định nhờ tập trung tư tưởng lâu dài, chuyên chú không dời đổi, tâm chúng ta sẽ tự bước sang giai đoạn tĩnh giác. Thật ra việc tập tĩnh tâm để đạt trạng thái tĩnh lặng cũng có nhiều cách, chẳng hạn như cách quán

sổ tức (đếm hơi thở) tức là chú tâm duyên theo hơi thở và đếm hơi thở, được xem là cách phổ biến phù hợp với căn cơ nhiều lớp người... Khi tâm đã định thì sự vắng lặng liền đến, hay nói đúng hơn, tâm sanh định tức sang vắng lặng. Nói về công phu định tâm để đạt được trạng thái tĩnh lặng của thiền định, chúng ta có thể hình dung rằng, khi nhìn vào cái này, ắt sẽ không thấy những cái khác. Do đó khi buông xả hết lăng xăng, chẳng hướng ngoại nghĩ suy, cũng không khởi niệm và tập trung tinh thần chuyên chú vào đương niệm, thì tự công phu này sẽ nhanh chóng hóa giải nhiều niệm khác. Nếu như có nhiều niệm khác dấy lên vào lúc đó, điều này sẽ cho thấy, hành giả tu thiền chưa thật sự chuyên chú để sống trọn vẹn với một niệm.

Nếu đã có kinh nghiệm trong cảnh giới tâm tĩnh lặng, người tu thiền thường dễ nhận thấy rằng, nếu lơ là công phu sẽ thấy ngay một xã hội huyền ảo ngồn ngán tập trung trong một cái sợ người, đó là những vọng tưởng dấy khởi không ngừng, đó là những tạp niệm lăng xăng, nếu người tu thiền không quyết tâm hóa giải chúng bằng cách chuyên chú vào một chánh niệm thì những vọng tưởng lăng xăng dấy khởi không ngừng đó sẽ tràn khắp lấn át và phá tan tinh thần chuyên chú tập trung của chúng ta. Còn nếu chúng ta quyết tâm với một tinh thần tập trung cao độ, thì những tạp niệm vọng tưởng kia sẽ từ từ yếu đi, đến khi tâm ta hoàn toàn tĩnh

giác và sáng suốt, những vọng khởi liên tan biến, chúng ta có thể nói rằng chính nhờ tỉnh giác mà những vọng niệm đã hóa thân thành những “niệm sáng” trong lành, điều này cũng giống như hiện tượng bọt biển trở về với biển nước bao la.

Hiện nay nhiều người trong chúng ta thường hay nói đến sự yên lặng, sự lặng lẽ, sự lắng đọng...chứ ít khi nghe nói đến sự tỉnh lặng. Tỉnh lặng vì vậy, nó là một trạng thái mà nhiều người tu thiền rất quan tâm. Thật ra, tỉnh lặng là một tâm trạng nên mỗi người tự biết chứ không thể nói ra được. Tuy nhiên nếu dùng tỷ dụ, chúng ta cũng có thể nói ra cái quá trình để đưa đến cảnh giới tỉnh lặng: chẳng hạn giống như một cái ly nước đầy cáu bẩn, những vật thể trong ly sôi động liên tục làm cho nước trong ly bị vẩn đục, khi nhìn vào sẽ không thấy rõ màu thật của nước. Nếu dùng khuấy nó lên nữa mà để yên, cho nó thật yên, cáu bẩn trong ly sẽ từ từ lắng xuống đáy ly, việc “đùng khuấy nó lên nữa mà để nó thật yên” này, nó giống như việc điều phục tâm của hành giả tu thiền, không khởi niệm nữa, ngồi yên lặng lắng lòng, tâm tâm chuyên chú không vọng khởi... sự thể này diễn ra càng lâu càng tốt, tất nhiên cáu bẩn sẽ lắng hết xuống đáy ly. Điều này cũng giống như người tu tập định tâm lâu ngày với nỗ lực chuyên chú, tâm sẽ yên tĩnh và dần dần vắng lặng an ổn. Điều mà chúng ta cũng cần nên lưu ý là tất cả trạng thái vắng lặng đều là cảnh

giới của thiền định đều do tâm sanh ra, do đó nó cũng là từ vọng tưởng điên đảo cấu thành. Chúng ta chỉ cần đến trạng thái vắng lặng của thiền định để làm nền tảng cho công phu tọa thiền của chúng ta sau này. Đối với người tu thiền khi đạt đến trình độ công phu nhất định thì trạng thái tĩnh lặng và tỉnh giác luôn ở thế thăng bằng, tương hỗ nhau mật thiết, trong tỉnh có lặng, trong lặng có tỉnh, tỉnh tĩnh sáng suốt luôn biểu hiện trong đời sống hành giải tu thiền.

Khi công phu đã đạt được tỉnh lặng thì tâm chúng ta sẽ yên bình, tâm yên bình là nền tảng của tỉnh giác, tỉnh giác để quán chiếu. Đến đây chúng ta bắt đầu đi vào công phu thiền quán. Như đã nói ở phần đầu sách, vì nội dung có giới hạn, do đó chúng tôi không bàn đến công phu quán chiếu trên tinh thần bát nhã (chiếu kiến ngũ uẩn giai không...) hay “phản văn văn tự tánh”... mà chỉ đề cập đến những gì để có thể thực hành được. Do vậy trong công phu thiền quán này, chúng tôi muốn theo sát những gì mà chúng tôi đã đưa ra ngay từ ý tưởng đầu tiên là giúp nhau nhìn rõ cái tâm điên đảo vọng khởi nơi mỗi người để từ đó chúng ta kịp thời ngăn chặn những thói quen hư xấu đã dẫn dắt chúng ta hụp lặn trong nghiện ngập khổ đau.

Việc định tâm bắt đầu từ “chỉ”, tức dừng tất cả những suy nghĩ, tạp niệm lăng xăng, từ đó hành

giả có thể an trí tâm và một pháp nào đó, chẳng hạn pháp đếm hơi thở, hay tập trung tư tưởng chuyên theo hơi thở để định tâm. Khi công phu thuần thực, chúng ta có được trạng thái tĩnh lặng nhất định nào đó từ cảnh giới thiền định sanh ra.

Nếu việc định tâm bắt đầu từ “chỉ”, thì việc phát huy trạng thái tĩnh giác, sáng suốt của tâm phải khởi đầu từ “quán”, tức là nhìn một cách sâu sắc vào tâm niệm của mình. Trong công phu tu thiền, việc định tâm hỗ trợ rất lớn cho việc chiếu soi tâm niệm, quán sát tâm niệm. Riêng pháp quán cũng có rất nhiều cách, chúng ta có thể thực hành pháp môn tri vọng (tức biết vọng). Muốn biết vọng phải nhìn rõ vọng niệm, muốn nhìn rõ vọng niệm, bắt buộc chúng ta phải định tâm (chỉ) để dừng tất cả những suy nghĩ tạp niệm lăng xăng, hoặc nhìn thẳng vào những vọng niệm, mới thật rõ chân tướng niệm khởi là chơn hay vọng, ngoài ra người ta còn thực hành theo pháp quán sổ tức, một pháp quán tương đối phổ biến trong công phu tu tập của nhiều người hiện nay. Dù thực hành theo pháp chỉ hay quán, một khi công phu thuần thực cũng đều giúp cho tâm hành giả đạt được cảnh giới thiền định. Từ trạng thái sáng suốt và tĩnh lặng của tâm thiền định, nếu đi sâu vào công phu tọa thiền sẽ phát sinh trí tuệ, đây là hướng đi của những người tu tập pháp môn tọa thiền chỉ quán.

CHƯƠNG VII

DƯỠNG SINH

Từ khi sinh ra đời con người phải đối mặt với muôn vàn tình huống khó khăn và thử thách để duy trì sự sống. Trước những biến cố thất thường của thiên tai, khắc nghiệt của thời tiết, thay đổi chuyển biến thất thường của khí hậu. Đây là những nguyên nhân khách quan làm cho tình trạng sức khỏe con người không được ổn định, để tồn tại và phát triển cuộc sống, bản thân mỗi người đều phải cố gắng trong muôn ngàn công việc, điều này lại khiến cho đầu óc con người luôn căng thẳng, thể lực hư hao thần kinh suy nhược. Đây là thực trạng hiển nhiên mà con người không thể tránh né được. Đã vậy con người lại tự rước thêm những tật bệnh nguy hiểm vào cơ thể. Bằng chứng là đã có một bộ phận người trong xã hội đã sa chân vào con đường nghiện ngập, nhẹ nhất thì nghiện thuốc lá, rượu bia, nặng nề khó chữa trị là rơi vào con đường ma túy... Những hoàn cảnh khách quan và chủ quan này đã làm nghiêng lệch cán cân thăng bằng tinh thần

và thể chất nơi mỗi con người. Đó là chưa nói đến những cơn đau vật vã quần quai do từng cơn nghiện ma túy gây nên, đã khiến cho cơ thể người nghiện tiêu tụy mỗi ngày thêm tàn tạ, tinh thần u tối bạc nhược, cái chết mỗi lúc một kề cận...

Trước những hoàn cảnh như vậy, tự nơi bản thân mỗi người đã nảy sinh phản ứng tự nhiên để duy trì, nuôi dưỡng và phát triển sự sống. Theo bản năng và sự thôi thúc tính tự quân bình, đã khiến cho con người đi tìm giải pháp nhằm ổn định lại trật tự mà cơ thể tâm sinh lý nơi mỗi người đã hoạt động quá độ, sự máy động của tâm thức một cách thái quá, vô lối, vô phương hướng. Đặc biệt nghiêm trọng là sự suy nhược trầm trọng từ tinh thần đến thể chất đối với những người đang nghiện ngập.

Những biện pháp nhằm ổn định các hoạt động của cơ thể một cách có hệ thống trật tự, người ta gọi chung là dưỡng sinh. Chúng ta cũng có thể định nghĩa dưỡng sinh một cách rõ ràng hơn, đó là sự nuôi dưỡng sự sống, là chăm sóc, vun bón, nuôi dưỡng cho sự sống tồn tại, khỏe mạnh hơn, để phát triển theo chiều hướng tích cực.

Phương pháp dưỡng sinh của người phương Đông rất phong phú, sinh động, được xem như là một nghệ thuật sống. Sống sao cho phù hợp với quy luật vận hành của vũ trụ. Sống sao cho thuận

theo lẽ tự nhiên của đất trời. Dưỡng sinh không chỉ để nuôi dưỡng sự sống mà nó còn có tác dụng lớn trong điều trị bệnh cũng như rất hiệu quả trong việc phòng chống bệnh.

Dưỡng sinh không chỉ đơn thuần là vấn đề giải quyết bất ổn về tinh thần thể chất của con người, mà còn là một vấn đề lớn hơn. Nó liên hệ mật thiết giữa việc làm trong sạch hệ sinh thái môi trường bao trùm cuộc sống, với việc uốn nắn điều chỉnh, bồi bổ những hư hao tinh thần và thể chất đã xảy ra nơi mỗi con người.

Khi muốn thực hành pháp dưỡng sinh, con người phải tự giác điều chỉnh lại các hoạt động theo phương pháp nhất định, với chủ ý là làm cho khí huyết được lưu thông điều hòa, tâm trí được định tĩnh, tinh thần được hưng phấn sảng khoái. Để đạt được mục đích này con người cần phải biết kết hợp giữa việc ăn uống điều độ, đúng luật âm dương với việc luyện tập hơi thở, thư giãn tinh thần, nhất là đối với người có cơ thể tiêu tụy, sức khỏe suy yếu, tinh thần bạc nhược, khi thực hành dưỡng sinh rất cần đến sự chỉ dẫn động viên và hỗ trợ của những người thân. Còn đối với những người đang thực hành phương pháp tọa thiền để cai nghiện, thì môi trường và biện pháp dưỡng sinh rất cần thiết. Cùng với việc ngồi thiền và tu tập theo một vài phương pháp trong công phu tu thiền, thì dưỡng sinh cũng là

một phương pháp tổng hợp để giúp cho con người "tâm định khí hòa". Bởi theo nguyên lý chữa bệnh của người phương Đông, tâm có bình lặng an ổn. Khí huyết có điều hòa, tinh thần có tập trung thì mới hóa giải được mọi chứng bệnh, cơ thể mới khỏe mạnh thật sự.

Ngay từ thời xa xưa con người đã biết tu luyện, biết bảo dưỡng giữ gìn tinh khí thần mong đạt được ý nguyện trường thọ, cùng nhiều mục đích khác mang tính thiêng liêng về đạo giáo. Có thể nói rằng, tinh thần này là khởi thủy của nhiều phương pháp dưỡng sinh. Tại nước ta hiện nay, cũng đã có nhiều người đã đặt việc dưỡng sinh lên hàng đầu cùng với những công việc khác trong ngày. Thời khóa dưỡng sinh đối với các môn luyện Yoga, tập võ dưỡng sinh, thể dục dưỡng sinh... cũng được nhiều người chú trọng, tự giác tuân theo thời khóa do chính bản thân họ đề ra... Đáng chú ý hơn là nếp sống dưỡng sinh ngày nay đã được rất nhiều người hưởng ứng, chẳng hạn như trong cách chọn lựa thức ăn, kiêng cử thuốc lá, bia rượu, nước đá lạnh, bột ngọt... cũng đã được nhiều người quan tâm thực hành.

Khi đã bàn đến dưỡng sinh, chúng ta cũng nên hiểu rằng sự sống nơi mỗi con người đều phụ thuộc vào hai thành phần thể chất và tinh thần. Nếu một trong hai thành phần này suy giảm mất thăng bằng,

chắc chắn sẽ có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của con người, đến sự sống nơi mỗi người.

Mục đích của pháp dưỡng sinh là nhằm ổn định các hoạt động tâm sinh lý, tập trung bồi bổ thể chất bằng cách điều chỉnh chế độ ăn uống, ăn uống hợp lý, đủ chất. Một điều rất quan trọng hơn nữa là phương pháp dưỡng sinh có khả năng rất lớn trong việc vực dậy đời sống tinh thần nơi mỗi người, làm ổn định và thăng hoa tinh thần, đem lại niềm sáng khoái yêu đời. Để đạt được những mục đích này, yếu tố chính vẫn là con người, đây là nói về ý thức, về tính tự giác nơi mỗi người muốn nuôi dưỡng sự sống cho chính bản thân mình.

Thật ra, dù thông qua nhiều cách thức khác nhau, nhưng căn bản của phương pháp dưỡng sinh vẫn là việc tập trung vào việc điều hòa hơi thở, thư giãn, định tâm làm cho tinh thần không bị phân tán, cao hơn nữa là việc đả thông bế tắc của huyết mạch, các đường kinh lạc trong cơ thể con người. Tất cả mọi tác dụng từ những động tác dưỡng sinh đều nhằm giúp cho con người mau chóng hồi phục sức khỏe. Nếu tập dưỡng sinh đúng pháp, lâu dài, các bạn sẽ có một tâm hồn lạc quan yêu đời, một đời sống tích cực vị tha và đóng góp cho xã hội nhiều lợi ích.

Như chúng ta đã biết dưỡng sinh là một trong những phương pháp nuôi dưỡng duy trì sự sống của

người phương Đông. Do vậy chúng ta tùy đó cần tìm hiểu thêm vài ý về nguyên lý dưỡng sinh. Chúng ta sẽ ý thức được việc thực hành dưỡng sinh dựa trên lý luận âm dương là có cơ sở khoa học và căn bản y học truyền thống phương Đông. Lý luận Âm Dương phương Đông cho rằng: Tình trạng suy yếu của cơ thể chính là do tính âm dương nơi mỗi người bị mất quân bình. Nếu dùng phương pháp nào đó, chẳng hạn ăn uống đúng pháp, hay hít thở đúng pháp... để quân bình lại tính âm dương, dần dần chúng ta sẽ lấy lại thể cân bằng. Cũng từ đây sức khỏe con người được hồi phục, nếu biết duy trì các chế độ dinh dưỡng một cách phù hợp với cơ thể, sức khỏe sẽ tăng cường, tinh thần sẽ sáng suốt.

Con người do lao lực, lao tâm quá sức dễ khiến cơ thể suy yếu, thần kinh suy nhược, hoặc do tình trạng hưng phấn và ức chế chế không được bình thường, hoặc do quá nhiều toan tính mưu cầu, hoặc do các “tâm bệnh” vốn có của con người như nhiều lòng tham dục sân si... cũng đều khiến sức khỏe con người mau suy yếu, tinh thần mau chán chường mỗi mệ, thiếu tập trung trong công việc, trong đời sống cuối cùng dẫn đến việc phát sinh tật bệnh, khổ đau... Nguyên lý dưỡng sinh chính là nguyên lý tìm bệnh, khi nhận biết nguyên nhân gây bệnh thì chúng ta mới có cách chữa trị đúng chỗ. Với niềm tin và tinh thần vươn lên, chúng ta cũng có thể chấm dứt tất cả

mầm bệnh bằng phương pháp dưỡng sinh một cách khoa học hợp lý và có kế hoạch lâu dài.

Bất kỳ một môn dưỡng sinh nào cũng đều đòi hỏi nơi mỗi người một sự vận động nhất định nào đó của cơ thể. Sự vận động này phải được tuân thủ theo.

Có một nguyên lý chung. Đó là sự vận động phải từ từ, phải khoan thai, thông thả. Sự vận động trong pháp dưỡng sinh phải từ nhanh về chậm, từ chậm trở về tĩnh, từ tĩnh vào lặng, đến đây người tập dưỡng sinh sẽ có một định lực tương đối. Từ tĩnh lặng (trạng thái tâm đạt được do đã nhuần nhuyễn trong quá trình thực hành theo pháp dưỡng sinh) ra chậm (đem các tâm bình an lặng lẽ hòa nhập vào cuộc sống bình thường). Chậm chạp, khoan thai, từ tốn, thông thả, cẩn thận, nhẹ nhàng... chính là kết quả sẽ trông thấy từ việc thực hành phương pháp dưỡng sinh chuẩn xác và hợp lý.

Đối với phương pháp dưỡng sinh thì hành vi dưỡng sinh rất là quan trọng. Trong một vài môn dưỡng sinh phổ biến như hiện nay, như môn võ dưỡng sinh chẳng hạn. Trong môn này, khi tập bài Bát Đoan Cẩm hay bài Thái Cực Quyền, thì các động tác phải diễn ra hết sức nhẹ nhàng uyển chuyển, từ từ thông thả, bởi vì khi tập động tác luôn luôn kết hợp với việc luyện hơi thở êm ái, đều đặn, nhẹ nhàng cùng phối hợp với việc định

tâm. Hay như trong môn ẩm thực dưỡng sinh chẳng hạn, khi tập môn này ngoài việc lựa chọn thức ăn theo một nguyên tắc nhất định, người tập dưỡng sinh trong ăn uống phải tự giác nhai kỹ, nhai lâu, thậm chí khi uống nước cũng phải “nhai” cả nước. Trong môn ẩm thực dưỡng sinh người ta đặt ra phương châm: “ăn các thức uống, uống các thức ăn”, điều này có nghĩa là hãy nhai các thức ăn nhuyễn như thành nước, và khi uống nước cũng nhai giống như khi ăn các thức ăn. Chính điều này đã nói lên tầm quan trọng của việc nhai kỹ, nhai lâu khi ăn uống. Tuy nhiên như vậy cũng chưa đủ, mà còn phải định tâm, chú ý vào việc bản thân đang thực hành pháp dưỡng sinh để tâm thức không vọng khởi lung tung lúc ăn uống.

Như vậy trong môn dưỡng sinh, yêu cầu đầu tiên của thuật dưỡng sinh là bắt buộc người tham gia luyện tập phải thực hiện các động tác, hành vi phải thật chậm rãi, thật thông thả, cung cách phải từ tốn, diễn biến phải nhẹ nhàng từ từ không gấp gáp... Chính những hành vi này sẽ bắt nhịp cho việc điều hòa hơi thở, hỗ trợ rất lớn cho việc luyện tập dưỡng sinh. Trong phương pháp dưỡng sinh, tất cả những động tác nhẹ nhàng từ tốn của thân, hài hòa với việc điều hòa của hơi thở ra vào, và việc tập trung tinh thần, tư tưởng vào các động tác. Tất cả diễn ra trong một quỹ đạo khép kín, trong một trạng thái tinh thần an ổn và trong một ý thức sống mãnh

liệt. Chính sự kết hợp toàn thể này mới đem lại hiệu quả cao trong quá trình theo đuổi những thời khóa dưỡng sinh.

Cũng nên nhắc lại rằng, sự tập trung tinh thần vào hơi thở, vào động tác, tất cả diễn ra vừa hòa hợp vừa nhẹ nhàng thoải mái, sẽ tạo nên một cảnh giới yên tĩnh cho nội tâm. Buổi tập dưỡng sinh có thời lượng dài hay ngắn điều này còn tùy thuộc vào hoàn cảnh mỗi người. Theo chúng tôi điều quan trọng nhất là cần phải tập thường xuyên, phải có thời khóa biểu nhất định và phải tập đều đặn. Cũng cần tập vào buổi sáng nơi yên tĩnh, nơi có không khí thoáng mát trong lành.

Khi chúng ta đã thật sự quan tâm đến phương pháp dưỡng sinh, nhận thấy phương pháp dưỡng sinh là rất cần thiết cho đời sống và sự sống của mỗi chúng ta, thì cần phải chuẩn bị chu đáo từ nhận thức, ý thức đến những vấn đề liên quan trực tiếp đến việc thực hành dưỡng sinh. Điều quan trọng nhất đối với người thực hành môn dưỡng sinh là còn phải ý thức đến sự tác hại từ những thói quen hư xấu, hành vi xấu nơi mỗi chúng ta. Chẳng hạn như tác hại vô cùng của sự nóng giận, tính hiếu thắng, hành vi vội vàng hấp tấp, hoặc các tính khí xu hướng từ bản năng của con người... Tất cả đều là nguyên nhân tạo nên sự bất an cho tinh thần, suy nhược cho cơ thể,

dễ gây nên tật bệnh, và đã tật bệnh thì cũng khó khăn hơn trong việc chữa trị.

Để việc thực hành dưỡng sinh được thuận lợi và đạt hiệu quả như mong muốn. Về mặt tư tưởng ý thức, các bạn cần bỏ dần dần các thói quen xấu và dứt khoát với nó. Đấu tranh kiên quyết với hành vi xấu, thói quen xấu trong từng giờ từng phút với phương châm “thấy sai quấy liền bỏ”.

Điều phục và hóa giải được những tâm niệm xấu, hành vi xấu không chỉ là bước chuẩn bị quan trọng trong việc luyện tập môn dưỡng sinh, mà đây chính là những động tác rất cần thiết trong chuỗi quá trình thực hành phương pháp dưỡng sinh. Một bước chuẩn bị nữa không kém phần quan trọng trong việc tập dưỡng sinh chính là việc kiểm soát ý nghĩ, lời nói, hành vi trong đời sống hằng ngày. Động tác này nhằm khắc phục những khó khăn xấu, những biểu hiện thất thường xuất phát từ thân khẩu ý của mỗi chúng ta. Qua đó chúng ta mới kịp thời ngăn chặn điều chỉnh. Thật ra suốt quá trình tập luyện dưỡng sinh, phần lớn đều phụ thuộc vào những bước chuẩn bị hết sức quan trọng này. Công việc này cũng được xem là những động tác nhằm dưỡng sinh hóa mọi hành động ý nghĩ trong đời sống. Chính nó đã lèo lái mọi hành vi tư tưởng khiến thân tâm mỗi chúng ta đi vào quỹ đạo dưỡng sinh một cách nhanh chóng chuẩn xác hơn.

mê, tạo thành dòng chảy của tâm thức nhanh như thác đổ đã khiến chúng ta lao vút đi vào vòng xoay của trăm ngàn sự việc mà ý thức đang hướng đến. Sự chảy nhanh của dòng tâm thức cũng giống như cái quạt điện đang chạy với vận tốc cao, vì quạt chạy quá nhanh nên ta không còn thấy cánh quạt nằm ở đâu, không còn thấy hình dáng vị trí của cánh quạt cũng như nó đang chạy mà không thấy nó chạy nữa, mà chúng ta chỉ cảm thấy mát mẻ thôi, một điều ngược lại là toàn thân cái quạt sẽ bị nóng lên, càng chạy nhanh, chạy lâu thì càng nóng hơn. Song song với dòng chảy của tâm thức, nói đúng hơn, cùng lúc, là chuỗi hành vi tạo tác trong đời sống hằng ngày của mỗi chúng ta cũng diễn ra rất nhanh. Có thể nói, phần lớn nó vượt ngoài vòng kiểm soát của ý thức con người. Điều này chúng ta sẽ thấy giống như một chiếc xe lao nhanh xuống dốc với vận tốc rất lớn. Đến khi ý thức được việc phóng nhanh như vậy là nguy hiểm, là vô cùng tai hại... điều trước tiên là chúng ta ai cũng muốn cho chiếc xe của mình dừng ngay lại. Thế nhưng muốn chiếc xe dừng lại ngay, thì càng không được. Điều này nhất thời không thể thực hiện được, bởi như vậy chiếc xe sẽ lộn nhào và lao ngay xuống vực. Như vậy để bảo đảm an toàn cho tánh mạng và phương tiện, chúng ta phải cần đến sự chuẩn bị, một phương án rạch ròi và điều chính là ý thức nơi

người lái xe là “muốn sống”, muốn “an toàn”. Nếu chúng ta không thể thắng cho xe dừng lại gấp được thì chúng ta đã có phương pháp dưỡng sinh. Phương pháp dưỡng sinh sẽ là một “cái thắng thông minh”, nó sẽ chỉ cho chúng ta cách nhấp thắng từ từ, cách giảm ga, cách làm nguội máy, với những khúc đường quanh co, khúc queo ngoặt, khúc cua nguy hiểm... phương pháp dưỡng sinh sẽ giúp cho chúng ta cách thắng xe, để người và xe về đến nơi một cách an toàn.

Tương tự, sự máy động tâm thức chúng ta diễn ra với tốc độ nhanh dữ dội. Đó là sự cọ xát liên tục giữa các “niệm khởi” và “niệm diệt”; sự cọ xát không ngừng giữa “niệm trước” và “niệm sau”. Chính sự cọ xát liên tục này đã sinh ra nhiệt, sự cọ xát càng lớn, tốc độ càng cao, thì nhiệt lượng sinh ra càng lớn. Điều này sẽ khiến cho khí huyết trong cơ thể nóng lên, nếu không có khả năng kiểm chế, tự chủ thì rất dễ khiến cho “hỏa vượng” (hỏa bốc lên đầu). Biểu hiện này rất dễ nhận thấy đối với những người lo lắng, suy nghĩ nhiều quá, hoặc tình trạng này diễn ra trong cơn giận dữ bức bối... Do vậy, giải pháp “hạ thể” dòng điện trong tâm thức con người, cũng như giải pháp “nhấp thắng” để dừng xe, để cho chiếc xe (thân thể con người) và lái xe (tinh thần) được hạ cánh an toàn. Điều này rất cần thiết cho sự sống con người nơi mỗi chúng ta hiện nay.

Hầu hết tất cả các môn dưỡng sinh đều dựa theo nguyên lý này để điều chỉnh tâm thức, điều hòa hơi thở, điều độ lại cuộc sống. Phương pháp dưỡng sinh sẽ là một cách sống đẹp, có ý nghĩa rất lớn trong việc vực dậy tinh thần của người đau yếu bệnh hoạn, tăng trưởng sức khỏe cho người bệnh. Đối với người đang khỏe mà chú trọng đến nếp sống dưỡng sinh thì sẽ duy trì và phát triển sự sống tối đa nhất, khiến cho tinh thần luôn an ổn, cơ thể luôn cường tráng mạnh khỏe. Còn đối với những người nghiện ngập, dù là thuốc lá, bia rượu hay ma túy... thì phương pháp dưỡng sinh càng trở nên cần thiết hơn nữa. Nếp sống dưỡng sinh sẽ là liều thuốc bổ luôn sẵn có trong cuộc sống, chỉ cần bản thân mỗi người bỏ chút công sức tập luyện hằng ngày, nếu tập nghiêm túc, thường xuyên thì không có loại thuốc bổ nào ở trên đời có thể công hiệu bằng tập dưỡng sinh. Cùng với việc tọa thiền, thực hành dưỡng sinh liên tục, tăng cường tinh thần tự giác, nỗ lực vươn lên bằng ý chí cao, bồi bổ sức khỏe bằng cách ăn uống đúng phương pháp, ăn đủ chất, tham gia lao động và sinh hoạt văn hóa văn nghệ để tinh thần luôn lạc quan yêu đời... Tất cả những điều này sẽ giúp cho người nghiện cảm thấy ham sống, mong được sống có ích, để họ tập trung vào việc cắt cơn cai nghiện, một công đoạn rất quan trọng, được xem là khâu quyết định trong việc cai nghiện ma túy cho mỗi người bệnh.

Trong các chương trước chúng ta đã nói đến sự tỉnh thức, nói đến cái tâm điên đảo vọng tưởng là nguồn gốc sai lầm để nhiều người đã sa chân vào con đường nghiện ngập, chúng ta cũng đã nói đến phương pháp tọa thiền để chặn đứng vọng tưởng, ngăn ngừa cơn nghiện từ xa, rồi nói đến phương pháp dưỡng sinh, phát khởi ý chí vươn lên, tỉnh thức với những điều mà nội dung “tâm niệm” trong sách nêu ra... Tuy nhiên tất cả chỉ là trợ duyên. Dù là những trợ duyên rất cần thiết nhưng chưa đủ sức quyết định cho một ca cai nghiện hiệu quả, cai nghiện tận gốc. Muốn đạt hiệu quả cao trong việc cắt cơn, chúng ta cần có một phương pháp cụ thể, cứng rắn, với một tinh thần quyết tâm cao không chỉ ở nơi người nghiện mà ngay cả người tham gia hướng dẫn, giúp đỡ cho người nghiện trong việc cắt cơn. Cả hai phía phải đồng lòng, phải dùng ý chí thép, với một cái tâm “nóng bỏng tình người” và “lạnh như tiền” trước cơn đau vật vã của người nghiện. Nói chung là chỉ dứt khoát và cứng rắn để đập nát “ma lực” quỷ quái của ma túy, phải dám chấp nhận đau đớn dẫn vật một vài lần cho một người, còn hơn là quần quai vật vã cả trăm lần, gây đau khổ không chỉ cho bản thân người nghiện, mà khiến cho gia đình tan nát của nhà, xã hội mỗi ngày thêm một rối rắm. Bởi vì nạn ma túy là nỗi đau không của riêng ai!

CHƯƠNG VIII

CẮT CƠN

Trong quá trình cai nghiện ma túy, dù ca nghiện nặng hay ca nghiện nhẹ, trọng tâm vẫn phải tập trung vào việc cắt cơn. Nếu thực hiện việc cắt cơn cho bệnh nhân ở lần đầu và những lần tiếp theo đạt yêu cầu, tức là việc cai nghiện có dấu hiệu thành công. Tuy nhiên đó mới chỉ là dấu hiệu. Muốn đạt hiệu quả một cách hoàn mãn, đưa một người nghiện trở thành một người hoàn toàn bình phục, khỏe mạnh từ thể chất đến sung mãn về tinh thần, để hòa nhập trở lại với cuộc sống của cộng đồng xã hội, thì người nghiện phải hết sức phấn đấu, phấn đấu không ngừng nghỉ, đồng thời phải luôn luôn có sự trợ giúp đắc lực nhiệt tình và khôn khéo của người thân theo sát bên cạnh.

Trên thực tế, thường thì việc cắt cơn nghiện quá là không dễ dàng như trên lý thuyết. Bởi ai cũng biết, bản thân hai chữ ma túy cũng đã nói lên bản chất và “ma lực” quỷ quái kinh hồn của chất độc này. Sự cám dỗ lôi kéo của ma túy và sự đòi hỏi

“thuốc” của người nghiện, càng nói lên tính chất độc hại và hủy hoại của ma túy. Thật vậy, một khi lên cơn nghiện thì khó ai có thể cưỡng lại được ma lực của ma túy nếu chỉ mỗi một mình người nghiện tự đấu tranh với bản thân, và nếu không có ai theo sát người nghiện để động viên và có những biện pháp kịp thời để hỗ trợ. Trong quá trình hướng dẫn và có trách nhiệm trực tiếp vào việc cai nghiện, thì người thực hiện việc chữa trị cai nghiện cho bệnh nhân, đối với cơn nghiện phải thật sự cứng rắn, không khoan nhượng, không mềm lòng, mà phải xử lý tình huống một cách thông minh, khéo léo, nếu cần thiết phải sử dụng biện pháp áp đặt, thì việc cắt cơn mới đạt được kết quả nhất định. Còn nếu không dứt khoát kiên quyết với cơn nghiện như vậy thì khả năng cắt cơn rất khó đạt và hiệu quả thì rất thấp.

Vì sao thực hiện việc cắt cơn lại khó như vậy? Ở đây chúng ta phải thừa nhận rằng, ma túy khi chưa xâm nhập vào cơ thể, đối với người sáng suốt, có ý chí nghị lực, có đời sống lành mạnh, thì sẽ không là gì đáng sợ cả. Nhưng một khi ma túy đã vào máu thịt rồi thì con người sẽ trở thành “con nghiện”, tức là khi lên cơn nghiện, con người sẽ bị cơn thèm khát điên loạn. Đối với người đã nghiện, thì ma túy có một cuồng lực, một ma lực rất kinh hồn. Bình thường khi người nghiện chưa lên cơn, thì chính họ cũng thấy ma túy là rất nguy hiểm, là

cần phải loại trừ dứt bỏ v.v... Cộng thêm những chuẩn bị cho việc cai nghiện hết sức chu đáo trong lúc bình thường như tọa thiền, dưỡng sinh, lao động học tập, sinh hoạt văn hóa văn nghệ, thuốc men chữa trị, ăn uống bồi dưỡng và cả tinh thần ý chí phấn đấu vươn lên một cách kiên quyết mãnh liệt nhất, dũng mãnh dứt khoát nhất... Thế nhưng một khi người nghiện lên cơn, thì những cố gắng trong lúc bình thường đó, những nỗ lực phấn đấu không ngừng đó... tất cả dường như đều bị ma lực của ma túy đẩy lùi, cường lực của ma túy phá tan đi trong nháy mắt.

Khi lên cơn, người nghiện hầu như chỉ cần thuốc, ngoài thuốc ra, tất cả đối với họ đều vô nghĩa, những ý tưởng muốn vươn lên, những nhận thức về sự nguy hại của ma túy, tinh thần tập trung kiên quyết trong chữa trị và mọi nỗ lực phấn đấu không ngừng bấy lâu nay, bỗng chốc tan thành mây khói. Khi, "con nghiện" lên cơn, mọi thứ đều quên hết. Đối với con nghiện thì thuốc là trên hết. Trong cơn nghiện, ma túy hoàn toàn làm chủ tình thế. Trong trường hợp này, đối với những người dù có quyết tâm và ý chí cao đến mấy, cũng phải dựa nhờ vào sự giúp sức ở người thân. Nếu không có sự hỗ trợ kịp thời ở bên ngoài, thì sức đề kháng của người nghiện sẽ còn lại rất yếu hoặc mau chóng "phá sản" khi lên cơn. Sự dằn vặt vã và thêm khát điên cuồng muốn được hút hít sẽ trở nên dữ

dội hơn bao giờ hết. Trước thực tế đau thương và hết sức khó khăn phức tạp này, chúng ta phải làm gì để tự chữa cho mình? Chúng ta phải làm gì để hỗ trợ một cách hiệu quả cho người đang quần quai khổ đau trong cơn nghiện. Nhân câu hỏi này, chúng tôi xin thuật lại một câu chuyện về một trường hợp hỗ trợ giúp con nghiện cắt cơn đã xảy ra có thật một trăm phần trăm (có nghĩa là không hư cấu hay thêm bớt tình tiết) mà người kể lại câu chuyện này cho chúng tôi nghe là một bác sĩ nha khoa, đồng thời là một võ sư hiện đang sinh sống và cư ngụ tại đường Sư Vạn Hạnh, quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh. Anh là người trong cuộc đã trực tiếp giúp một con nghiện đang lên cơn vật vã thoát khỏi ma lực của ma túy. (Do được yêu cầu, nên tôi không nêu tên thật của anh và tên thật của người nghiện). Trước năm 1975, Bác sĩ Hùng có quen với một người bạn võ. Đó là anh Sơn, một thanh niên khá đẹp trai, đã có bằng tú tài toàn phần. Đặc biệt Sơn còn là một võ sĩ, một lực sĩ đẹp nữa. Sơn được sinh ra và lớn lên trong một gia đình giàu có, bản thân khỏe đẹp, lại có học thức... Thế nhưng, từ khi việc buôn bán làm ăn của gia đình gặp nhiều chuyện không may và kinh tế gia đình anh ngày càng sa sút, anh sinh ra buồn chán, lại thêm sự rủ rê của đám bạn bè chơi bởi trác táng. Sơn đã tìm đến ma túy vì tò mò và vì tin vào khả năng bất khả chiến bại của mình, cũng vừa xem đây là một kiểu giải

sâu... Thế nhưng, sau liều thuốc đầu tiên, và sau cái lần nôn thốc nôn tháo do chưa quen với thuốc đó... thì Sơn đã thật sự bị ma túy sai khiến... Dần dần anh trở thành một con nghiện thực thụ. Do hoàn cảnh kinh tế gia đình suy sụp, để có tiền hút chích, Sơn đã phải vận dụng cái vốn cơ bắp còn sót lại trong những ngày chưa đến nỗi hư hao tàn tạ bằng cách đập xích lô kiếm sống. Sau nhiều lần bị cơn nghiện hành hạ đến khốn khổ, và bản thân cũng là một người có ăn học... Sơn cũng đã nhận ra tác hại ghê hồn của ma túy, nhận ra sự ngu xuẩn khờ dại của mình. Nhưng sự việc đã rồi, cơn ma đã ở hẳn trong “thân tâm” Sơn, lâu lâu nó nổi lên xé nát tâm can Sơn, nếu anh không chịu cho nó “ăn” thuốc... Thấy đà xuống dốc quá nhanh, từ thể xác đến tinh thần của Sơn. Bác sĩ Hùng đã nhiều lần theo sát giúp đỡ, nào là gạo cơm, để bảo đảm sinh hoạt hằng ngày, nào là sách vở tài liệu để cai nghiện, thậm chí còn cho cả tiền để Sơn mua thuốc khi Sơn không chịu nổi nữa.

Trong một lần, khi Sơn đang lên cơn nghiện, anh ta rảo bước nhanh trên đường tìm mua thuốc. Cũng lúc đó, Bác sĩ Hùng có mặt kịp thời, anh liền lôi Sơn quay trở lại nhà, để Sơn ngồi đấy, Bác sĩ Hùng dùng lời lẽ hết sức khuyên răn, nhắc lại quá khứ huy hoàng trên sàn đấu võ, động viên sự vươn lên vì cũng chưa đến nỗi gì mất hết... Lúc đầu Sơn cũng ngồi nghe, gật gù nghe theo

với nhiều tâm trạng xáo trộn trong lòng... Thế nhưng càng lúc cơn nghiện càng mãnh liệt hơn, biết Sơn sẽ “hết chịu nổi nữa”. Bác sĩ Hùng thấy tình cảnh quá đáng thương, không thể chiều theo “cuồng lực” của loài “ma quái” nữa, anh đẩy bạn vào phòng cùng mình ở trong, rồi khóa trái cửa lại. Trong lúc Sơn đang cong người chịu đựng cơn vật vã thèm “thuốc”, thì Bác sĩ Hùng đã tranh thủ dùng sơn đỏ viết hai chữ “ma túy” vào một tấm ván bằng khổ chữ rất to. Sau đó anh trụ thế “trung bình tấn”, dùng hai tay cầm tấm ván gỗ xoay mặt có ghi chữ Ma túy về phía Sơn, rồi gồng mình bảo Sơn: “Nếu một khi hết chịu nổi, ông cứ đem hết sức mạnh đập nát mặt cái “con ma” đang hành hạ tinh thần thể xác ông đi. Tôi tin rồi ông sẽ thắng.” Từ cuồng điên trong cơn nghiện thuốc, chuyển sang hận thù ma túy, Sơn lao thân mình tới, dùng hai tay đập liên hồi và cuối cùng đập nát tấm ván gỗ có ghi hai chữ “ma túy”. Sai khi lã người ra và nằm gục xuống, cũng là lúc mà cơn nghiện của Sơn đã qua đi... Lúc này, cả hai tay của Sơn thấy trứa rướm máu, tấm ván gỗ thì rách bươm, còn hai chữ “ma túy” bằng sơn đỏ cũng chỉ còn nét có nét không. Riêng bác sĩ Hùng thì tháo mồ hôi hột, nhưng nhìn Sơn nằm thiếp đi trong lần đầu chiến thắng ma túy mà anh chứng kiến, lòng Bác sĩ Hùng vui mừng vô hạn. Đây là lần đầu tiên anh đã giúp Sơn thực

sự đẩy lùi được cơn nghiện, đẩy lùi cái ma lực tàn khốc của ma túy đang thách thức những người có ý chí, nghị lực, đang thách thức con người có thật sự cứu giúp nhau, thật lòng vì nhau trong cơn hoạn nạn bí cực nhất hay không?

Cũng theo Bác sĩ Hùng, một thời gian sau đó, do bận rộn công việc gia đình, cũng tin vào khả năng tự chiến thắng ma túy của Sơn, mà bác sĩ Hùng ít qua lại để theo dõi. Còn phần Sơn, sau lần chiến thắng có bác sĩ Hùng trợ sức đó, anh ta rất phấn chấn tinh thần, nhưng một vài lần sau nữa Sơn đã không còn sức để chiến thắng bản thân để rồi trong một lần lên cơn, Sơn đã lê tấm thân tàn tạ đến một điểm “phân phối”. Sau liều thuốc oan nghiệt hôm ấy, Sơn đã ngã gục bên vỉ hè do nhiễm trùng máu gây ra.

Khi nghe Bác sĩ Hùng kể xong câu chuyện này, tôi thật sự rung mình, vô cùng kinh sợ sức tàn phá của ma túy. Đối với một người có sức khỏe như Sơn, có học thức như Sơn, lại là người có quyết tâm cai nghiện và có bạn bè hỗ trợ bên cạnh như trường hợp của Sơn, mà việc cắt cơn vẫn còn gian nan khổ ải như vậy. Thì thử hỏi đối với những người đang nghiện ngập hiện nay nếu không có người thân theo sát giúp đỡ và nếu không dùng biện pháp cai nghiện bắt buộc một cách cứng rắn dứt khoát trong lúc lên cơn thì làm

sao có thể chiến thắng nổi ma lực kinh hồn khiếp đảm này được?

Trong thực tế, từ những khó khăn phức tạp trong lúc đang lên cơn của con nghiện, chúng ta nhận thấy việc cắt cơn quả không đơn giản chút nào. Tuy nhiên, trên mặt trận nào cũng vậy, cứ nắm rõ địch chừng nào, khi nhắm vào chúng mà đánh, thì chúng ta sẽ nắm được phần thắng tương ứng với sự thấu hiểu địch tình của chúng ta. Đối với ma túy cũng vậy thôi. Như chúng ta đã cùng nhau bàn bạc ở các chương. Thật ra thì, cơn nghiện ma túy tuy dữ dội khốc liệt đến mấy thì nó cũng chỉ diễn ra trong một thời gian ngắn nhất định nào đó thôi. Yêu cầu đòi hỏi rất lớn đối với việc cắt cơn trong cai nghiện là: Khi lên cơn, đối với bản thân người nghiện cần phải có ý chí cao, chấp nhận vật vã trong nhất thời, ngoài khả năng kiềm chế (luôn luôn yếu hơn so với ma lực khủng khiếp của ma túy) thì rất cần đến sự can thiệp mạnh của những người làm công việc chữa trị. Tuy nhiên quan trọng hơn cả là việc cắt hẳn nguồn “thuốc” cho con nghiện.

Tóm lại để tiến hành công việc cắt cơn cai nghiện, chúng ta cần thực hiện đầy đủ những yêu cầu nhất định như sau:

— Cắt hẳn nguồn cung cấp ma túy đến tay người nghiện.

– Tinh thần ý chí cai nghiện của người nghiện và cả người làm công tác cai nghiện phải luôn luôn ở trạng thái quyết tâm cao nhất.

– Người nghiện luôn luôn phải có người thân bên cạnh giúp đỡ. Người trực tiếp chữa trị cho người nghiện, theo sát người nghiện phải là người có bản lĩnh, nghị lực (không mềm lòng), phải có tâm hồn trong sáng và đời sống lành mạnh. Phải có sức khỏe thật tốt đủ khả năng khống chế và kiểm soát người nghiện khi lên cơn. Phải thông minh, nhạy cảm và phải đến với người nghiện bằng tấm lòng nhiệt tình, thương yêu chia sẻ.

– Không nên chữa trị cắt cơn nghiện riêng lẻ theo cách cá nhân vì rất khó thành công. Mà phải đến các trung tâm có đầy đủ thuốc men, môi trường thuận lợi và nhất là có sự hỗ trợ giúp cắt cơn nghiện của nhiều người.

– Phải thực hiện dưỡng sinh, tọa thiền, lao động học tập, tham gia sinh hoạt văn hóa văn nghệ thường xuyên với tinh thần lạc quan yêu đời, tự giác và hết sức nỗ lực phấn đấu rèn luyện bản thân trong những lúc khỏe mạnh (đó là những lúc khi chưa lên cơn nghiện).

– Ăn uống đầy đủ để tăng cường thể lực, và kết hợp thuốc men chữa trị theo sự hướng dẫn của y bác sĩ chuyên môn.

CHƯƠNG IX

TÓM TẮT

Trong tập sách mỏng này chúng tôi chia ra làm chín chương. Phân ra làm hai phần rõ rệt. Phần đầu nói về những khái niệm cơ bản về thiền và những gì liên quan đến thiền. Phần kế tiếp chúng tôi nói về cách chữa trị và cai nghiện ma túy đối với những người biết kết hợp với nếp sống dưỡng sinh và tập luyện theo phương pháp tọa thiền.

Phần nói về những khái niệm cơ bản liên quan đến thiền, trong chương một, chúng tôi đưa ra những khái niệm về “Thường” và “vô thường” tương đối khác với những gì mà nhiều sách vở đã nêu ra. Để nói về vô thường, chúng tôi nhận thấy, khi nhìn kỹ qua hơi thở, mới có thể cảm nhận ra rằng mạng sống của con người là hết sức mong manh. Điều này dễ làm nổi bật tính vô thường hơn là những lý luận mang tính kinh điển khác.

Mục “vay và trả” trong phần này cũng nói lên sự sống tạm bợ, hết sức lệ thuộc của mỗi chúng ta nên không lấy gì làm nền tảng bền chắc. Trong

chương hai, chúng tôi đưa ra cái nhìn về “Tâm – niệm – nhìn -thấy”, chủ yếu muốn xoáy mạnh vào tâm thức điên đảo vọng tưởng của mỗi chúng ta, với quan niệm là khi tiếp cận với những gì thực tế nhất, gần gũi nhất, chúng ta sẽ dễ cảm nhận những vấn đề cần thiết, cần bàn. Chính hai chương này sẽ là nền tảng để chúng ta thuận lợi hơn khi bàn đến những khái niệm cơ bản về thiền.

Trong chương những khái niệm cơ bản về thiền, chúng tôi cũng mạnh dạn đưa ra những khái niệm về thiền tương đối khác và mới mẻ so với những gì mà nhiều người đã hiểu về thiền trước đây. Chẳng hạn, hoặc quá đề cao về thiền hoặc nhìn chưa chuẩn về sự hiện diện của thiền trong đời sống tu tập... Tuy nhiên chúng tôi vẫn tự tin rằng quan điểm của chúng tôi tuy có “khác” với những gì đã có, nhưng không hề “sai lầm” hay “lệch hướng”. Thật ra khi nói về thiền, hình như trong tâm thức nhiều người đều cùng một cảm nhận, cùng chung một ý nghĩ rằng: thiền chính là chơn tâm vốn “tĩnh lặng, sáng suốt” tuyệt đối của mỗi người tu thiền chính là làm cho “tĩnh chơn” sẵn có nơi tâm địa mỗi người hiển lộ ra, có như vậy mới tận chứng được sự tĩnh lặng tốt cùng và phát huy được công năng sáng suốt rõ ràng bất tận của tánh chơn... Cũng có người cho rằng: thiền là chơn tâm vắng lặng, thanh tịnh và

sáng suốt vô cùng, xưa nay vốn rõ ràng sáng suốt chưa từng có mảy may tỳ vết luôn hằng hữu nơi mỗi người, nên không phải tu không phải chứng mà được... Đối với chúng tôi, nhất là đối với nội dung cuốn sách này, chúng tôi muốn đưa vấn đề sát với thực tế hơn khi đề cập đến thiền như là một cái “có”, nhưng là một cái “có” đặc biệt... Mặc dầu chúng tôi vẫn biết, đường lối hành thiền thì không chỉ rõ là hướng này hay hướng kia, là pháp đốn hay pháp tiệm, mà nó cần đến sự nhạy cảm tinh tế nơi mỗi người để chúng ta nương theo ngón tay mà ngó thấy mặt trăng. Khi thực hành thiền thì mọi lý luận lam bàn, chỉ trở đều là quanh co, cả. Tuy vậy, trong sách này, chúng tôi đã nêu ra khái niệm về thiền như một phương pháp tu tập. Dù rằng là vậy, nhưng chúng tôi cũng mong muốn các bạn chia sẻ cảm nhận với chúng tôi khi đồng ý với khái niệm này: Nếu nói thiền là một phương pháp để tu tập của Thiền tông thì thiền cực kỳ thẳng tắt, đốn siêu tắt cả phương tiện, trực chỉ mà thừa đương. Còn nếu xem thiền như là một pháp môn tu tập có thứ lớp, thì trong sách này chúng tôi đã đưa ra pháp “chỉ” và “quán” tức là phương pháp “tọa thiền chỉ quán” do đại sư Trí Giả xiển dương và hoằng hóa. Chúng tôi xin đốn gọn phương pháp chỉ quán tọa thiền vấn tắt như sau: “Chỉ” là dừng, “Quán” là soi xét.

Tu chỉ tức là dừng vọng, không khởi vọng... Tu Quán tức là quán chiếu sâu sắc vào vọng khởi hoặc quán chiếu sâu sắc vào tâm không khởi vọng đó. Dù là tu “Chỉ” hay tu “Quán” cũng đều sanh ra định cả. Chỉ Quán song tu thì định càng chắc, trí càng phát. Nên biết cảnh giới thiền định từ cách tu chỉ quán cũng chỉ là cảnh giới biến hiện của tâm vắng lặng nên chỉ mang tính nhất thời. Hành giả nên thực hành rốt ráo pháp môn Chỉ Quán song tu với giới hạnh tròn đầy thì trí huệ giác tâm sẽ hiển bày, bừng nở tâm hoa. Đây là chúng tôi tóm tắt lại những gì mà nội dung nói về những khái niệm cơ bản về thiền trong sách này vẫn hãy còn giới hạn, rải rác và khiếm khuyết. Bởi phần lớn ý tưởng rải rác trong các chương, chúng tôi phải dàn trải để dẫn dắt vào chủ đề chính của sách là thức tỉnh để cai nghiện ma túy.

Phần hai nói về cai nghiện chúng tôi xin tóm tắt vài ý như sau. Thật ra khi nói về dưỡng sinh hay tọa thiền để cai nghiện thì cũng khó có người tin là sẽ thực hiện được, nói gì thực hiện đem đến thành công.

Trên thực tế ai cũng biết, khi người nghiện lên cơn thì tất cả ý thức, nhận thức một cách sáng suốt nhất, đúng đắn nhất trong lúc bình thường sẽ biến mất chỉ trong phút chốc. Khi cơn nghiện

xảy ra dữ dội, thì đến mạng sống của họ, họ cũng không cần biết đến, nói gì đến thiền, đến đạo...

Tuy nhiên bình tâm mà xét, chúng ta nhận thấy tinh thần thiền là nhằm tác động thẳng vào nội thức người nghiện một cách sâu sắc và thường xuyên, nhằm giúp họ chuyển hóa tâm thức, phần chấn tinh thần và tập trung tư tưởng, tinh lực cho việc cai nghiện. Thiền cũng giúp cho con người thấy được giá trị lớn lao của sự sống và khả năng tự chiến thắng của con người trong những cơn nguy khốn nhất. Do đó, theo chúng tôi tinh thần thiền trong sáng này vẫn rất cần thiết, dù chỉ có tác dụng gián tiếp vào việc cắt cơn, nhưng lại có tác dụng rất lớn, rất quan trọng đối với bộ phận lớn những người thật sự muốn cai nghiện đã có nhận thức rõ ràng, có ý chí kiên quyết, và một tinh thần cai nghiện với quyết tâm cao. Tinh thần thiền sẽ hỗ trợ nhiều hơn, thực tế hơn cho những người sau thời gian cai nghiện nhằm hạn chế tối đa việc tái nghiện.

Trong cuộc sống vui ít khổ nhiều này, chúng tôi thiết nghĩ làm được điều gì đó, nhằm chia sẻ đau thương thống khổ với những mảnh đời bất hạnh do nghiện ngập gây ra, thì chúng tôi đều không quản ngại. Cũng cần nói thêm, trong nội dung và tinh thần cuốn sách này, không chỉ đề cập đến ma túy, mà qua đó, các bạn có thể nhạy

cảm để chữa trị hay cai nghiện những căn bệnh “thuốc lá” “bia, rượu” hoặc những căn bệnh “cờ bạc đỏ đen” khác... tùy nơi mỗi người.

Với khả năng hiểu biết giới hạn thì những gì được trình bày trong sách này chỉ là những thiện ý mang tính cảnh tỉnh mọi người trước hiểm họa ma túy, hơn là một phương pháp cai nghiện ma túy thực thụ. Do đó rất cần ở các bạn nhiệt tình tham gia bổ sung thêm để lần tái bản tới được đầy đủ, súc tích, ích lợi hơn. Cũng cần các bạn có sự nghiên cứu cẩn thận, tham khảo tư vấn thêm về chuyên môn trước khi ứng dụng vào việc cai nghiện ma túy.

NGUYỄN BÁ HOÀN



PHỤ LỤC

Chữa trị và cai nghiện ma túy là một việc rất hệ trọng đối với mọi quốc gia trên thế giới, không riêng gì ở nước ta. Thảm họa ma túy được xem là một quốc nạn vì nó làm băng hoại đạo đức truyền thống dân tộc, làm suy đốn và bại hoại sức sống của dân tộc. Đa số người nghiện lại rơi vào một bộ phận lớn thanh thiếu niên, lớp tuổi trẻ khỏe rường cột trong việc dựng xây và bảo vệ đất nước. Do vậy, chữa trị và cai nghiện ma túy luôn được toàn xã hội quan tâm sâu sắc.

Trong việc biên soạn sách này, chúng tôi đã tham khảo nhiều tư liệu, nhưng những ý kiến trong sách cũng không thể hoàn toàn tránh khỏi việc rơi vào chủ quan của tác giả. Để giúp các bạn có thêm nhận thức khách quan hơn về cách chữa trị ma túy, chúng tôi xin trích dẫn một số ý kiến từ sách “Nguyên nhân và cách chữa trị chứng nghiện rượu và ma túy.” của Nikki Babbitt (nguyên tác “Adolescent Drug and Alcohol Abuse – How to Spot it, Stop it, and get help for your family”, do Lưu Văn Hy biên dịch.

Nhân đây tôi cũng xin bày tỏ lòng thành kính và biết ơn đối với ông Lưu Văn Hy đã bỏ công

biên soạn cuốn sách nhiều lợi ích này và rất mong ông hoan hỷ cho phép chúng tôi trích đăng lại một số ý kiến đã được nêu trong sách.



“Khi những điều hệ trọng diễn ra trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta thường hoàn toàn mù tịt ngay lúc những gì đang diễn biến.” (C. S. Lewis)

Những quan niệm sai thường gặp: Khi con cái lớn, cha mẹ thấy chúng có những vấn đề như không chịu chơi đùa, không còn là cô, cậu học trò xuất sắc, không muốn tham gia các đội thể thao, hoặc chẳng màng tới việc một ai đó thân quen bị tai nạn... Khi con cái lớn thêm lên, chúng có thể phải đương đầu với những sự kiện khó chịu khác như sự ly dị, thấy cha mẹ mất việc, nhà cửa phải bán đi v.v... Cha mẹ hiểu rằng những sự kiện như vậy tác động lên con cái họ... Cha mẹ có thể cảm thấy buồn khi thấy con mình phải trải qua những vật lộn như vậy lúc còn quá non nớt... Cha mẹ có thể dễ dàng không nhận ra việc lạm dụng ma túy của con cái họ, vì họ cho rằng thái độ ấy liên quan tới các sự kiện khác. Những bậc cha mẹ này thường thổ lộ như sau:

“Vì công việc làm ăn nên tôi thường vắng nhà. Khi thấy cậu con trai của tôi bắt đầu có những thái độ hơi khác, tôi cảm thấy có lỗi vì sự vắng mặt thường xuyên của tôi. Tôi cho rằng đấy là lý do vì sao con tôi gặp rắc rối đến thế.

“Vài năm trước đây vợ chồng tôi trải qua vụ ly dị thật cay đắng và tôi nghĩ rằng con cái tôi đã phải đau khổ về chuyện ấy nên mới vương vào như vậy”.

Thật đáng tiếc, những cha mẹ ấy đã không nhận ra việc con cái mình đang lạm dụng ma túy, nên họ đầu tập trung vào việc gỡ ra cho con. Một bà mẹ có đứa con nghiện ma túy, nay đã cai nghiện được, đã nói lên những ân hận của mình: “Giá như có ai đó giúp chúng tôi đánh giá vấn đề này ngay từ sớm... Một lần nó suýt toi mạng vì dùng phải loại ma túy mạnh. Thật là hết hồn. Tôi đã nghe về những đứa không làm chủ được mình đã lao xuống sông mà chết. Thật may mà chúng tôi đã cứu được con trước khi chuyện ấy xảy ra”.

Nhiều tác giả, như trong cuốn “Đời nào có chuyện ấy xảy ra cho tôi” của Claudia Black, đã khảo sát tỉ mỉ chuyện cho rằng hễ cứ biết là tránh được (nghiện ngập). Một chuyên viên đánh giá vấn đề đã từng chẩn đoán hàng trăm thanh thiếu niên nghiện ngập, đã cất nghĩa vấn đề như sau: “Hiểu biết có thể dẫn đến cảm nhận giả tạo về sự an toàn mà chính ra luôn phải cảnh giác. Những thành viên trong gia đình của những người nghiện thường chắc chắn rằng đời nào chuyện ấy xảy ra cho họ vì họ luôn nhắc nhở nhau... Nhưng sự thật của vấn đề là, nó có thể xảy ra cho bất kỳ ai...”

Mô hình bệnh tâm sinh lý: Sự lạm dụng và tình trạng thụ thuộc diễn ra thế nào? Mô hình bệnh

tâm sinh học minh định bệnh nghiện ngập là loại bệnh nguyên, tiến triển, mạn tính và hết sức tai hại. Bệnh có đặc điểm là dù biết về các hậu quả gây hại nhưng vẫn tiếp tục sử dụng...

Các nhà chuyên môn đã từng làm việc với nhiều thanh thiếu niên nghiện ngập giải thích về tình trạng hư hỏng đi đôi với việc lạm dụng có hại như sau: “Khi các em nghiện đi chữa trị, chúng cảm thấy mình tội tệ trên mọi lãnh vực của cuộc sống: cả về mặt xã hội, thể chất, tình cảm, sự minh mẫn và cuộc sống tinh thần. Chúng đã lạm dụng ma túy nhằm làm vơi đi cảm nhận tội lỗi, lo sợ và sợ hãi, mà ngày càng sử dụng nhiều mới mong khóa lấp những tình cảm ấy. Càng làm vậy chúng càng đau buồn. Dù biết rằng cái vòng sa đọa ấy cứ chồng chất thêm đau buồn nhưng không sao bỏ được”.

Nếu những con nghiện không được giúp đỡ sớm, nó sẽ trở thành phụ thuộc kinh niên. Cuộc sống của chúng đang sụp đổ từng phần và chìm sâu vào tâm trạng đau buồn.

Những lúc lịm đi dài hơn và thường xuyên hơn đã kéo theo nhiều vấn đề thể chất và tâm lý vì con nghiện thường không thiết gì đến vấn đề ăn uống, khả năng kháng lại sự viêm nhiễm xuống thấp. Vào giai đoạn này, những con nghiện ma túy hay lo sợ về các hành vi của mình và cảm nhận tội lỗi gia tăng. Chúng cảm thấy vô phương và vô vọng...

Trong khi các con nghiện trải qua các giai đoạn như vừa kể trên, thì gia đình của họ cũng trải qua những giai đoạn rõ ràng như sau: Ở giai đoạn nỗ lực chạy chữa này, thường có sự hoài nghi rằng không biết có phải con mình đúng là đã nghiện ngập chưa... Những nhà trị liệu được đào tạo kỹ biết cách xem xét sự lạm dụng chất gây nghiện ở trẻ sẽ đưa tới cho chúng những vấn đề gì: Nhiều trẻ sẽ không thừa nhận việc sử dụng ma túy mà đổ vấn đề của chúng cho cha mẹ, nhà trường, bạn bè hay bất cứ điều gì khác. Điều đáng tiếc là có những nhà trị liệu kém cỏi còn đồng lõa với con nghiện để đi trách cứ cha mẹ, có khi còn yêu cầu cha mẹ nên để con cái của họ được tự do hơn. Mà nếu cha mẹ vội nghe theo, con cái của họ có thể ngày càng lún sâu hơn, lúc ấy thật là một tai họa.

Điều quan trọng là đừng sống cách biệt và đừng vô vọng những điều này có thể vượt qua nhờ hành động đặc biệt. Những hành động này sẽ làm gia tăng sự hiểu biết và khả năng cai nghiện. Nếu cha mẹ ngờ vực con cái của mình đang lạm dụng ma túy, cần đưa tới các nhà chuyên môn để xem xét thực hư. Khởi sự ngay việc bảo ban, phân tích cho con cái thấy được tai hại của việc phụ thuộc vào ma túy.

Ngay cả khi cha mẹ hiểu quy trình nghiện ngập, thường họ cũng có lúc khó khăn khi họ cố hình dung con họ bị tai hại đến mức nào khi vướng vào ma túy... Lại thêm vấn đề gia đình hay lý luận cho

rằng những dấu hiệu và những triệu chứng kia chẳng qua là một phần bình thường của cuộc sống của tuổi mới lớn, hoặc một vấn đề nào khác chứ không hẳn đã là nghiện ngập... Một vài cha mẹ đã diễn giải sự mập mờ của họ như sau: “Con trai tôi cứ ngầy ngật ra, coi bộ nó lúc nào cũng mồm mệ, nó còn thường đi lang thang với những đứa bạn có bộ điệu như nó. Phần nào tôi nghĩ đó chỉ là tính cách của tuổi mới lớn nên không quan tâm lắm. Mãi sau tôi mới biết là nó nghiện nặng và những gì trước đây nó thể hiện ra là một phần của vấn đề”.

Đa phần trẻ đều tới trường mỗi ngày, tham gia các hoạt động nhà trường và chẳng hề nói năng điều gì làm cha mẹ buồn lòng Chúng còn tỏ ra ngoan ngoãn ở nhà... Cha mẹ có thể mất cảnh giác... đâu phải trẻ nào khác thường đều là trẻ nghiện ngập, vấn đề còn là, cả những đứa trẻ xem ra bình thường vẫn có thể nghiện ma túy.

Những cách nói “trẻ nào thì chẳng vậy” là một sai lầm. Vì trên thực tế chẳng trẻ nào giống trẻ nào. Với ý nghĩ rằng thiếu niên còn là trẻ con sẽ càng tai hại hơn khi chúng vướng vào việc quan hệ tình dục sau khi sử dụng ma túy.

Sự phát triển của thiếu niên thì đồng đều? Trên thực tế không phải vậy. Sự phát triển sinh học, sinh lý, tình cảm và trí thông minh của trẻ đều không đồng đều. Hãy nghe một người mẹ nói về những giả thuyết sai lầm của mình: “Con gái của chúng tôi phát

triển chiều cao đúng với tuổi 14 của nó. Chúng tôi nghĩ rằng sự trưởng thành về tình cảm của nó cũng đúng với mức độ như vậy. Cả hai vợ chồng chúng tôi đều không quan tâm khi nó bắt đầu hẹn hò một cậu con trai 19 tuổi. Và nó bảo rằng bọn con trai còn quá non nớt. Chúng tôi đồng ý với nó... Thế nhưng thật đáng tiếc cho nó và cho chúng tôi, khi nó bắt đầu đàn đúm uống rượu với cậu con trai này và các bạn lớn tuổi hơn. Và chúng tôi phải can thiệp. Nhưng thật là khó vì nó đã yêu anh chàng ấy. Sự thể là thằng ấy là kẻ buôn ma túy và hẳn đang lợi dụng nó. Nó thật khờ khạo, và cả chúng tôi cũng ngờ nghệch nữa. Chúng tôi cứ ngỡ nó trưởng thành nhiều rồi chứ, vì trông nó lớn bọn."

Khi cần đánh giá xem thiếu niên nào đó có lạm dụng ma túy hay không, những nhà chuyên môn nhìn vào các thái độ có thể quan sát được thiếu niên ấy đang sử dụng những chất gây nghiện có hại... Một dấu hiệu, tự nó, có thể là vô nghĩa, nhưng vài dấu hiệu hợp lại, thì nó lại có giá trị và có được câu giải đáp cho vấn đề.

Những trẻ vướng vào con đường nghiện ngập thường có những thay đổi trong việc học hành và tuân giữ nội quy. Khi cha mẹ thấy con em mình sa sút trong học tập thì không nên coi nhẹ, kể cả khi chưa đến nỗi nào. Những trẻ vướng vào ma túy thường sẽ có những vấn đề trong các giờ học, chúng thường bỏ một vài giờ học trong ngày mà không

xin phép hoặc tỏ ra trẻ nãi. Những trẻ nghiện ngập hay phá phách ở trường. Chúng có thể bất chấp nội quy, đánh nhau trong lớp hoặc ngoài sân chơi... Những trẻ nghiện không chỉ thay đổi bạn chơi, chúng còn có thể được nhiều người gọi đến hơn, lúc nào cũng thấy điện thoại gọi tới cho nó, làm cho cha mẹ phải thắc mắc vì sao bỗng dưng con mình có nhiều bạn đến thế. Điều này có thể cần liên hệ ngay đến chuyện chúng hẹn hò để tụ tập hút hít.

Trẻ đã vương vào rượu hay ma túy chúng thường có những thay đổi thể lý, có điều, chúng cố gắng để không lộ ra. Chẳng hạn, chúng sẽ dùng những loại thuốc nhỏ mắt bán sẵn ở các tiệm thuốc để che đậy tình trạng các đồng tử giãn ra hay mắt đỏ ngầu do dùng cần sa. Tuy nhiên, những sản phẩm này không có tác dụng hoàn toàn, nên nếu để ý, cha mẹ có thể phát hiện ra. Rồi cha mẹ có thể nghĩ thấy mùi cần sa còn vương vấn quanh chỗ ở của chúng, nơi quần áo hay hơi thở của chúng. Và cả những lúc thấy chúng đi đứng loạng choạng, run rẩy, ói mửa, ăn nói líu nhíu, hoặc ăn ở dơ dáy, thiếu vệ sinh. Kinh nghiệm sau đây của một bà mẹ diễn tả về những thay đổi thể lý có liên quan tới ma túy: “Con trai tôi luôn ăn mặc chỉnh tề, sáng ra nó thường tắm. Thế nhưng khi nó bắt đầu sử dụng ma túy, trông nó thật nhếch nhác. Nó không muốn chúng tôi nhắc nhở nó điều gì. Nó bảo chúng tôi lúc nào cũng nhắc nhở nó làm gì. Để ý nhiều

lần, cuối cùng chúng tôi phát hiện việc nghiện ngập của nó.”

Tự tuổi thiếu niên thường có những thay đổi tâm trạng, nhưng những thay đổi này còn bộc lộ tình trạng nghiện ngập của chúng. Một vài cha mẹ có con nghiện ngập đã nói...: “Con trai của chúng tôi đã có những thay đổi thất thường, khiến nhiều lúc em gái của nó phải khóc thét lên vì sợ nó...”

Thật bạn chẳng thể ngờ là con gái bạn xưa nay hết sức ngăn nắp nay bỗng dung bê bối, gối chần trên giường vút bừa bãi. Rồi chúng thường rúc trong phòng của chúng nhiều hơn...” Khi cha mẹ ngỡ vực việc nghiện ngập của con mình mà thấy chúng thường giam mình trong phòng, cha mẹ cần để mắt nhiều hơn và từng lúc nên tình cờ ngó ngang phòng của chúng. Chúng tôi khuyên cha mẹ nên làm vậy cho dù con cái có phản nản đi nữa. Đây là điều cần thiết phải làm để bảo vệ con cái, nếu cha mẹ thật lòng yêu thương chúng.

Dù chưa làm ra tiền, vì chúng cần tiền để mua thuốc..., chúng phải tìm cách xoay sở để có tiền. Nguồn mà chúng có thể khai thác trước tiên là tiền nong và các đồ có giá trị trong gia đình: “Con trai tôi đã dám tiêu bay vài trăm ngàn để mua ma túy. Tiền ấy ở đâu nếu không phải là từ túi của chúng tôi, hay từ một món nữ trang của mẹ nó. Sau một vài lần mất tiền hay đồ, chúng tôi vội mang nó đi kiểm tra và chạy chữa ngay”.

Khi một thiếu niên được đánh giá là phụ thuộc chất gây nghiện, các nhà chuyên môn sẽ đề nghị một số hình thức điều trị ở bệnh viện, ở nhà riêng hay điều trị ngoại trú; cũng còn gọi là sự phục hồi... Đôi khi cha mẹ nghĩ rằng con cái của họ có thể tự bỏ được vì chúng biết cách tự chuyển hóa. Một người cha nói về giả thuyết này và sự sai lầm của nó như sau: “Khi còn là thiếu niên tôi cũng khá hoang, nhưng lúc bước vào tuổi đôi mươi, chỉ và nghiện ngập mà tôi mất việc làm, mất cả bạn gái, thế là tôi cai nghiện bằng cách cắt đứt mọi nguồn cung cấp. (Cold turkey). Tôi nhận ra như vậy là chẳng tốt đẹp gì nên tôi ngưng... Đến lượt vợ chồng tôi đưa con gái của chúng tôi đi chữa trị, tôi không hiểu vì sao nó phải tới đây. Sao nó không thể tự bỏ như tôi đã bỏ. Tuy thế tôi nhận ra là tôi đã bỏ sau này và có nhiều khác biệt vào thời của tôi. Còn nữa, tôi mới là người lạm dụng chứ chưa nghiện...”

Nhiều tác giả đã đề cập tới các phương pháp chữa trị như thuật châm cứu (acupuncture), thuật thôi miên (hypnosis) được phẩm hay liệu pháp phát triển nhận thức... Những phương pháp này ít khi được giới thiệu cho những thiếu niên được đánh giá là đã phụ thuộc ma túy, nghĩa là ở giai đoạn sau, không chỉ còn là lạm dụng. Chúng cần một mức độ thúc đẩy nào đó mà thiếu niên chưa có được. Thêm nữa chúng không giải quyết được

tính phức tạp do hậu quả của việc phụ thuộc ma túy. Sự phức tạp này cần được giải quyết bằng việc điều trị thêm.

Khi đặt vấn đề này ra, cha mẹ thường lo ngại về chi phí. Nhưng thử hỏi nếu không chữa trị thì cái giá còn đắt đến đâu. Những cái giá ấy, nặng thì bao gồm khả năng trẻ có thể mất mạng vì sử dụng quá liều... có khi làm thiệt mạng người khác. Còn nếu nhẹ ra thì bị những vấn đề về tâm thể lý, xã hội, tình cảm, và trí tuệ ảnh hưởng đến sự phát triển. Chúng còn có thể rơi vào các tình trạng khác ngoài ý muốn, AIDS hay những bệnh hoa liễu làm tăng thêm các biến chứng sau này và cả sự hao tiền tốn của nữa.

Trong khi thảo luận, liệu việc chữa trị có sinh những lợi ích hơn là cứ để mặc cho thời gian trôi qua và vì thế phải tính toán cả việc phí tổn nữa, theo tiến sĩ y khoa Mare A. Schuckit, trong cuốn "Sự lạm dụng ma túy và rượu - Hướng dẫn lâm sàng để chẩn đoán và chữa trị" có viết: "Sự nỗ lực chữa trị dứt điểm khác với việc chẳng chữa trị gì cả thì khó nói dứt khoát ngay được. Nhưng một nghiên cứu được thực hiện trong thập niên 1990 nơi 4000 người, cho thấy rằng chi phí chữa trị thấp hơn sự tiêu tốn do không chữa trị tới 24% ..." Một chương trình chữa trị có chất lượng cần có những yếu tố sau:

1. Tổ ra tôn trọng người bệnh, dù rằng đó là một loại bệnh chẳng ai mong muốn.

2. Cần thường xuyên xem lại phương pháp và chương trình chữa trị.

3. Đội ngũ điều trị cần phải có bằng cấp chuyên môn và kinh nghiệm.

4. Đội ngũ ấy còn cần có nhiệt tình vì lợi ích của người bệnh chứ không vì mưu lợi bản thân hay tập thể của đội ngũ điều trị.

Hãy nhìn những con người bị tác hại và dính líu đến ma túy, họ làm cho bạn bè và gia đình của họ khốn khổ thế nào. Lúc ấy cha mẹ và cả những thân hữu... có những tình cảm lẫn lộn, lúc thì cảm thấy yêu thương, nhưng lại có những lúc cảm thấy bức tức. Tâm trạng của cha mẹ thay đổi thất thường rất nhanh lúc đang sống cùng nỗi đau, cô độc và tình trạng chao đảo của đứa con đang vướng vào con đường nghiện ngập. Chúng ta hãy lắng nghe những thổ lộ của các bậc cha mẹ: “Bất cứ những gì vợ tôi và tôi đã thực hiện đều không mang lại kết quả. Với tư cách là người cha, lòng tự trọng của tôi lên xuống thất thường ...”

Thường cha mẹ nào chẳng bức bối khi con cái làm những điều mang lại hậu quả về mặt pháp luật hoặc tổn kém.

Cha mẹ nào chẳng thất vọng khi nhà trường hay đồn công an gọi báo là con em của họ trốn

học, đánh cắp đồ ở cửa hàng... nhưng những người ngoài cuộc đâu hiểu được những đêm mất ngủ của cha mẹ có con đi chơi khuya đang nằm trần trọc chờ con. Hãy nghe tâm trạng của những cha mẹ ấy: “Tôi cảm thấy lòng mình tan nát khi khi đưa đứa con trai 17 tuổi của tôi đi chữa trị. Tôi thật sự cần sự giúp đỡ để tôi đừng gục ngã”.

Khi cha mẹ tiếp tục xem xét các cách mà họ đương đầu với những tình cảm khốn khổ khi làm cha làm mẹ của những đứa con nghiện ngập, họ còn hiểu sâu xa hơn tầm quan trọng của việc đánh giá bản thân này. Họ nhận ra rằng, niềm đau, sự cô đơn và nỗi thất vọng sẽ chẳng mau nguôi ngoai. Họ biết rằng bất cứ những gì họ đang nỗ lực giúp con cái chẳng mang lại kết quả gì. Những bậc cha mẹ này hiểu rằng họ cần thay đổi tình cảnh của họ...

Khi các thành viên gia đình đang đi vào con đường bình phục, một trong những điều trước tiên mà họ cần học được, ấy là hãy vui sống... Vui sống là một công việc quan trọng đối với các bậc cha mẹ nếu họ muốn tránh đi tình trạng chao đảo, một tình trạng mà đứa con nghiện ngập lợi dụng...

Trích ***“Nguyên nhân và cách chữa trị chứng nghiện rượu và ma túy”*** của Nikki Babbitt
(NXB Y học 2002 – Lưu văn Hy biên dịch)

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
-------------------	---

CHƯƠNG I :

VÔ THƯỜNG VÀ SỰ VAY MUỐN	9
VÔ THƯỜNG	9
THƯỜNG	10
VAY VÀ TRẢ	12

CHƯƠNG II :

TÂM - NIỆM - NHÌN - THẤY	15
TÂM	15
NIỆM	21
NHÌN	22
THẤY	25

CHƯƠNG III :

NHỮNG KHÁI NIỆM CƠ BẢN	28
CHƠN TÂM	28
THIỆN	33
NGUỒN THIỀN	36

CHƯƠNG IV :

NHỮNG VẤN ĐỀ QUAN YẾU	42
TIN VÀO TÂM MÌNH!	43
TÍN TÂM BẤT NHỊ	46
Ý CHỈ VÀ TINH THẦN TỰ GIÁC	49

CHƯƠNG V :

NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN NGHIỆN MA TÚY	52
CHUYỂN HÓA TÂM THỨC	57
TÂM NIỆM ĐỂ TỈNH THỨC	61

CHƯƠNG VI :

TỌA THIỀN	67
1. Chuẩn bị phương tiện	68
2. Cách ngồi thiền	70

CHƯƠNG VII :

DƯỠNG SINH	78
-------------------------	-----------

CHƯƠNG VIII :

CẮT CƠN	93
----------------------	-----------

CHƯƠNG IX :

TÓM TẮT	102
PHỤ LỤC	108



SÁCH THAM KHẢO

- **TỌA THIÊN CHỈ QUÁN** của Trí Giả Đại Sư (*Hòa thượng Thích Thanh Từ dịch*)
- **KINH LĂNG NGHIÊM** (*Hòa Thượng Thích Duy Lực dịch*)
- **THIỆN TRUNG PHẬT GIÁO** – Piyadassi Mahathera (*Tạ Thu Hương dịch*)
- **THIỆN ĐẠO TU TẬP** của Trương Tùy Cơ
- **TÍN TÂM MINH** của Tam Tổ Tăng Xán
- **TÍN TÂM MINH BÁC NGHĨA GIẢI** của Thiền sư Hám Sơn
- **CHỨNG ĐẠO CA** của Vĩnh Gia Huyền Giác Đại sư (*Trúc Thiên dịch*)
- **BÁT NHÃ TÂM KINH** (*Hòa Thượng Thích Trí Tịnh dịch*)
- **LỊCH SỬ 33 VỊ TỔ SƯ THIÊN TÔNG** của Hòa Thượng Thích Thanh Từ
- **NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH CHỮA TRỊ CHỨNG NGHIỆN RƯỢU VÀ MA TÚY** của Nikki Babbit (*Lưu Văn Hy biên dịch*)



NGUYỄN BÁ HOÀN

THIỀN

VÀ

CAI NGHIỆN

MA TỬ

CTY TNHH TM & DV VĂN HÓA Hương Trạng
Nhà sách **QUANG MINH**
416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM
☎ 8322386-8340990 - Fax: (84.8) 8342457-8340990
Email: quangminhbooksh@hcm.vnn.vn

thiền và cai nghiện ma túy



1 004030 300474

12.000 VNĐ

Giá: 12.000