

Dr. Dhananjay Chavan

Vnthuquan.net, 2009.

Bệnh tâm thần và Thiền Định

Dịch giả: Mỹ Thanh



Hiện nay, thế giới đang có sự rối loạn, không hiểu biết, tranh cãi về bệnh tâm thần, thiền định và sự liên hệ giữa hai đề tài này. Các chuyên gia về sức khoẻ thể chất và tâm thần cũng không hiểu rõ phạm vi nghề nghiệp của họ. Họ cũng không hiểu cái gì là thiền định. Bởi vậy đối với một người bình thường họ sẽ rất bối rối.

Cả hai chữ « tâm thần » và « thiền định » cũng mang những hào quang thần bí. Nói tóm lại, bệnh tâm thần là một khoa học rất mới mẻ, chưa đến trăm năm, trong khi vô số cách thức thiền đã bắt nguồn từ thuở xa xưa. Tuy vậy, đôi lúc có lời tuyên bố là thiền định không có tính cách khoa học. Thật ra, thiền định là một môn khoa học, một phương pháp được thực tập và hoàn hảo hoá mấy thế kỷ về trước bởi các khoa học gia về tinh thần và thể chất, bởi các vị Rishis, Munis, và các vị Phật. Sau rốt, khoa học là gì? Khoa học là sự quan sát một cách khách quan về sự phân tích các dữ kiện, và sự ứng dụng. Khoa học tìm kiếm để biết sự thật. Chúng ta sẽ thấy trong bài xã luận này, dựa cả vào tiêu chuẩn tân thời, thiền Vipassana (Minh Sát) thật là một

môn khoa học.

Người ta thường nghĩ đến bệnh tâm thần là môn khoa học chuyên giải quyết những tâm thần bất bình thường. Nhưng sẽ chính xác hơn nếu sử dụng từ «hành vi» thay thế cho hai từ « tâm thần » trong việc định nghĩa, bởi vì bệnh tâm thần định nghĩa là « Một môn học về hành vi bất thường. Bây giờ, để định nghĩa sự bình thường thì thật là một nhiệm vụ khó khăn. Bình thường nói chúng có nghĩa « trung bình ». Hành vi ám chỉ những hành động thuộc về lời nói hay việc làm, như hành vi nói năng, hành vi xử sự. Trong môn học về bệnh tâm thần và tâm lý, cách suy nghĩ được nghiên cứu chỉ bằng một kết luận sau khi những hành động về lời nói, việc làm được thể hiện. Mục đích của các môn khoa học này là để giúp sửa đổi hành vi của một người trở lại bình thường (thông thường nghĩa là sự trung bình.)

Chúng ta cũng có thể sử dụng một định nghĩa tân thời cho bệnh tâm thần như: Một phương thức áp dụng môn khoa học về thần kinh cho việc chữa trị bệnh tâm thần của một nhóm bệnh nhân tâm thần. Thật ra ngay từ ban đầu, phạm vi của bệnh tâm thần đã không được định nghĩa đúng đắn. Kết quả các bác sĩ chuyên môn về tâm thần thường chỉ chữa cho những bệnh tâm thần thứ yếu. Trong những năm 60 và 70, các bác sĩ về tâm thần ở phương Tây đều thực hành phân tâm lý học. Những bệnh nhân của họ thường không có những triệu chứng, vấn đề nghiêm trọng; rất ít bệnh nhân bị loạn trí. Trong khoảng thời gian này, trong tâm thần học có ấn tượng là bệnh tâm thần có thể chữa trị tất cả những vấn đề khó khăn của con người. Nhưng thực tế thì tâm thần học không đóng góp được gì quan trọng, trong sự hài hoà của xã hội nói chung, ngoại trừ giúp đỡ được cho một số ít bệnh nhân.

Các bác sĩ tâm thần học có lý trí đã dần dần hiểu được biên giới của bệnh tâm thần không bao quát song song cùng với hoạt động tinh thần của mọi con người. Sự hiểu biết này là một ý nghĩa to tát, bởi vì nó giúp cho bác sĩ

tâm thần học và một người bình thường định nghĩa phạm vi của bệnh tâm thần. Sự thiếu hiểu biết về điều này của một người bình thường tạo nên nhiều vấn đề khó khăn khác nhau. Thí dụ, đôi lúc bác sĩ tâm thần được mời xem bệnh, trong khi bệnh ấy lại không thuộc về tâm thần, bắt nguồn từ sự tin tưởng, đòi hỏi vô lý, rằng bác sĩ tâm thần học phải biết hết mọi vấn đề liên quan đến thần trí. Ngược lại với quan niệm hiểu biết hết của bác sĩ tâm thần học, mặt khác của đồng tiền là sự thiếu hiểu biết toàn bộ về môn đặc biệt này, kể luôn cả vài thành phần chuyên gia về mặt sức khỏe, với kết quả là ... ngay cả khi cần thiết và có lợi ích người ta cũng không chịu tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ tâm thần.

Trong thời gian vừa qua, bệnh tâm thần đã gia nhập vào một chuyên ngành của y học, với trọng tâm chuyên trị những bệnh tâm thần nặng. Điều này đã xác định lại vai trò của bệnh tâm thần như là một môn khoa sinh học, và bác sĩ tâm thần học hiện nay đã giữ vai trò thích hợp hơn, họ là những chuyên gia trị liệu về rối loạn sinh học và tâm lý. Điều này không có nghĩa là vai trò của bác sĩ tâm thần chỉ giới hạn trong việc viết toa thuốc; bác sĩ tâm thần cũng sử dụng những phương thức trị liệu khác nhau. Nhưng ngày càng nhiều, các bác sĩ tâm thần bắt đầu tự thu hẹp chuyên ngành của họ : trị liệu những rối loạn thần kinh nặng. Những điều kiện để giúp đỡ việc trị liệu cho các bác sĩ tâm thần là trang bị đầy đủ dụng cụ, và tay nghề cao. Các bác sĩ tâm thần được huấn luyện để giải quyết các hành vi « bất bình thường » . Trong những trường hợp căn bệnh gắn với hành vi bình thường (hoặc trung bình), hiệu quả của việc trị liệu tâm thần khác nhau rất xa giữa việc trị liệu và phương cách trị liệu .

WHO - World Health Organization (Hội Đoàn Sức Khỏe Thế Giới) liên tục cố gắng cải thiện tiêu chuẩn chẩn đoán cho các bệnh tâm thần. Liệt kê danh sách các chứng bệnh quốc tế (International Classification of Diseases – ICD-

10) là một bước tiến quan trọng. Người ta đang cố gắng để phân ranh giới một cách hệ thống trong lĩnh vực bệnh tâm thần. Việc này giúp cho các bác sĩ tâm thần có thể chú tâm đến một số nhỏ dân chúng đặc biệt, để giúp các nhà nghiên cứu tìm ra những phương thuốc để chữa các chứng bệnh rối loạn tâm thần và có thể bảo vệ dân chúng khỏi bị gán cho cái tên bệnh nhân tâm thần. Tuy vậy, ranh giới vẫn còn mơ hồ. Kể cả một bác sĩ tâm thần giỏi đôi lúc cũng cảm thấy khó khăn khi phải quyết định nên chữa trị một bệnh nhân đặc biệt nào đó, hay là cho rằng người ấy không cần sự trị liệu.

Mọi người đều chịu đau khổ từ những điều bất hạnh khác nhau. Khi đối diện với những vấn đề thương mại, một người có thể dễ nổi giận, trong khi người khác thì nghiêng về sự buồn rầu. Trong những lúc này, một cá nhân có thể nói là không bị bệnh tâm thần. Họ có thể được lợi ích từ lời khuyên, sự nâng đỡ của bạn hay thân quyến, hoặc là bác sĩ tâm thần. Kể cả như vậy, trong cuộc sống, mỗi con người đều luôn bị dính chặt vào các cuộc thử thách, và đau khổ cứ liên tục xảy ra.

Một người phải làm thế nào khi đối diện với những khó khăn trong cuộc sống? Mỗi một cá nhân cảm thấy đau khổ khi gặp phải những việc không muốn vẫn xảy ra và những việc muốn thì không thành; khi một người có được vật mà họ không thích, hoặc mất đi vật gì họ thích. Tìm kiếm giải pháp ở đâu đây?

Tâm thức là một nguyên nhân chánh. Chúng ta cần phải tìm hiểu, thăm dò cho đến tận chiều sâu của nó để có thể điều khiển nó – để giải quyết các khó khăn của chúng ta. Đây chính xác là một môn khoa học của thiên định.

Thiên định là một môn khoa học nghiên cứu về hiện tượng tâm thức và vật chất. Môn tâm thần học chỉ tìm hiểu về tâm thức một cách gián tiếp và chỉ trong phạm vi có thể khảo sát được qua những hành vi từ lời nói và việc làm. Trong môn khoa học về thiên định, tâm thức được tìm hiểu một cách

trực tiếp. Môn khoa học này đã được thực tập cùng khắp xứ Ấn Độ từ thời xa xưa.

Sự thật tất cả các hành động đều bắt nguồn từ tâm thức. Nhưng không phải tất cả những gì xuất hiện nơi tâm thức đều biểu lộ qua lời nói hay cử chỉ.

Những hành động dường như là tương xứng có thể bắt nguồn từ những ý muốn thầm kín khác. Thí dụ, một người đứng chết trân khi thấy một con rắn có thể có hai lý do cho hành động này. Có lẽ anh ta quá sợ hãi; hoặc anh ta có thể rất bình tĩnh và đứng yên để không làm con rắn sợ, hoặc để quan sát con rắn. Tương tự như thế, một người có thể cho kẻ nghèo một đồng bạc, với tâm lượng từ bi; để họ đi cho khuất mắt, hoặc để cho những người khác không xem anh ta là một người keo kiệt.

Vì thế, vấn đề trước nhất là rất khó để giải thích môn tâm thần học, chiếu theo các kết quả về tâm thức bắt nguồn từ lời nói và hành động. Tâm thức cần được tìm hiểu trực tiếp. Một vấn đề khác là các kết quả của cái được gọi là “thuyết nhị nguyên của Des Cartes”, sự phân chia tùy ý về tâm và thân. Trong một thời gian rất lâu, các nghề y khoa chuyên môn về thân thể, đã bỏ qua việc tìm hiểu về tâm thức. Và khi các bác sĩ tâm thần học bắt đầu tìm hiểu về tâm thức, trong bất cứ phương cách nào, họ bác bỏ thân người. Ngày nay, tầm quan trọng của phương pháp giải quyết vấn đề có tính cách thánh thiện được chấp nhận. Tuy vậy, không có một phương thức thẩm vấn nào được đầy đủ, không có sự hiểu biết thích đáng cho sự tương tác giữa tâm thần và vật chất, với kết quả là có rất nhiều lý thuyết, nhưng ít dữ kiện. Hiện tượng thân-tâm không được tìm hiểu một cách đúng đắn.

Những vấn đề này được giải quyết xuyên qua sự hiểu biết đúng đắn về thiên định. Chữ « thiên định » rất đa dạng trong nhiều định nghĩa. Trong tiếng Anh, từ này được sử dụng một cách thoải mái để chỉ đến việc suy nghĩ về một cái gì đó. Các từ điển định nghĩa là « trầm tư mặc tưởng »: luyện tập

tâm thức trong sự trầm mặc, chuyên chú đến một chủ đề của sự trầm mặc ; để suy nghĩ, suy tư và nghiền ngẫm. Khi chúng ta nói đến thiền ở đây, chúng ta không sử dụng từ này trong ý nghĩa chán ngắt đó.

Bậc giác ngộ, đức Phật Gotama, sử dụng từ bhavana để diễn tả những thực tập về sự phát triển của tinh thần. Từ này y được dịch đại khái là thiền định. Thiền nói về những thực tập đặc biệt cho tinh thần, những phương thức chính xác để chú tâm và thanh tịnh hoá tinh thần. Khi chúng ta sử dụng từ « thiền định » ở đây, chúng ta sử dụng từ này trong ý nghĩa chuyên môn này. Hầu hết trong các ngôn ngữ Ấn Độ, có những từ rất đặc biệt dành cho nhiều loại thực tập thiền khác nhau, bởi vì Ấn Độ có một truyền thống phong phú về thiền. Những từ như dhyana, japa, traa.taka, saadhandaa, vipassanaa, (vidarshanaa), bhaavanaa, v..v..., nói về những loại thực tập khác nhau. Nói chung, thiền là một thực tập về sự chú tâm của tinh thần về những đối tượng khác nhau. Bởi vì sự chú tâm của tinh thần là điều kiện trước hết cho bất cứ một nhiệm vụ nào, đó là một nhân tố rất quan trọng trong việc khám phá hiện tượng thân tâm. Sự chú tâm có thể thực hành với vô số đối tượng: Mắt thấy, tai nghe, sự tưởng tượng, lời nói, v..v...

Bậc Giác Ngộ đã cho chúng ta một đối tượng kỳ diệu để chú tâm, hơi thở tự nhiên của chúng ta. Không giống với những đối tượng khác bên ngoài hoặc không có liên quan trực tiếp đến tâm thân của chúng ta, hơi thở là một đối tượng có nhiều tiện lợi. Hơi thở trong ta và luôn luôn hiện hữu từ lúc sanh ra cho đến lúc chết. Đây là một thực tế hiển nhiên, rõ ràng. Hơi thở ý thức và vô thức, có chủ tâm và không chủ tâm. Nhịp điệu của hơi thở liên quan mật thiết đến trạng thái tinh thần và biết rõ ô uế nào đang xuất hiện nơi ý thức, kể cả sự loạn động nhỏ nhất, cũng làm nhiễu loạn nhịp hơi thở. Chúng ta không thể tìm thấy một đối tượng để chú tâm nào khác hơn là hơi thở, vì hơi thở liên quan mật thiết với hiện tượng thân-tâm và nhất là quá dễ dàng cho

việc quan sát.

Tuy vậy, sự chú tâm không phải là mục đích của thiền định ; nó chỉ là một dụng cụ. Dụng cụ để làm gì ?

Ở đây chúng ta gặp cái khó khăn thứ ba về định nghĩa của thiền nơi khoa học tân tiến. Bốn chân lý huyền diệu về khổ rất đơn giản, hợp lý và phổ dụng: Đau khổ hiện hữu; nó có một nguyên nhân; nguyên nhân này có thể bị nhổ tận gốc và có con Đường dành cho việc nhổ gốc đau khổ. Tuy nhiên, những chân lý phổ dụng này không được các bác sĩ tâm thần học tân tiến hoan nghênh, vì tâm lý học chú trọng nhiều đến « tại sao » hơn là « làm sao ». Thái độ tìm kiếm định nghĩa trong khi không hiểu chút gì về cơ cấu căn bản của thực tế, làm cho khó hiểu hơn là nâng cao sự học hỏi về các vấn đề tinh thần của con người.

Bậc Giác Ngộ là một khoa học gia chân chính, một khoa học gia lỗi lạc về thân và tâm. Chính Ngài đã không những khám phá hiện tượng thân-tâm và toàn bộ của nó, Ngài lại còn chỉ đường cho những người khác, để họ có thể thoát khỏi đau khổ. Ngài dạy phương thức quan sát tinh thần hoạt động ra sao, như thế nào thân và tâm tương tác. Ngài dạy Vipassana. (Thiền Minh Sát). Vipassana có nghĩa là thấy, thấy một cách đặc biệt, quan sát bên trong. Đây là một sự quan sát có đối tượng của thực tại bên trong. Việc phát triển về sự nhận biết sâu sắc về bản thể tự nhiên của một cá nhân. Nó không có những giả thiết; chỉ là sự quan sát. Đây là cách thực tiễn để hiểu khó khăn của chúng ta là đau khổ và giải quyết việc này. Khó khăn chung của mọi người cũng giống như thế, và thuốc giải cũng phổ dụng. Trong Vipassana, chúng ta học quan sát những cảm xúc của chính chúng ta một cách khách quan. Các cảm giác là địa điểm gặp mặt của sự tương tác thân mật giữa thân-tâm. Xuyên qua các cảm giác xuất hiện nơi thân, chúng được cảm nhận nơi tinh thần. Mỗi một người trong chúng ta là một khoa học gia của thân và

tâm. Chúng ta có sự hiểu biết trực tiếp. Bậc Giác Ngộ đã trình bày bốn giai đoạn căn bản của tinh thần (tâm): Ý thức, nhận biết, cảm thọ và những điều kiện. Về mặt trí thức, không có người nào phải chấp nhận những giai đoạn này; chúng sẽ trở nên rõ ràng một khi chúng ta bắt đầu kiểm nghiệm được chân lý nội tại.

Khi chúng ta học quan sát được các cảm thọ nội tại, theo kinh nghiệm, việc này thật rõ ràng là chúng ta tiếp tục phản ứng theo những cảm thọ này. Các cảm thọ là căn bản để các điều kiện, mô hình cũ của ham muốn và ghét bỏ tăng trưởng. Sự khám phá sâu sắc này là trụ cột cho việc giải thoát, mà Bậc Giác Ngộ đã đưa ra. Chính điều kiện của chúng ta làm cho chúng ta mãi đau khổ, và chúng sẽ bị nhổ bỏ tận gốc bằng cách thực tập quan sát đối tượng của cảm thọ. Thực tập Vipassana, chúng ta không học để phát huy các điều kiện mới của ham muốn và ghét bỏ các cảm thọ ; và như vậy, chúng ta bắt đầu tiêu diệt các điều kiện cũ. Sự thực tập là một hành trình từng bước một để tiêu diệt các ô uế của tâm thức. Do đó, đây là một tiến trình để tiêu diệt đau khổ.

Không nằm trong môn phái khoa học, kỹ thuật này rất hữu dụng trong việc giúp tất cả mọi người có cuộc sống tốt đẹp, hạnh phúc, an lạc hơn . Những ai đã từng theo học lớp Vipassana trong vòng mười ngày, dưới sự chỉ dẫn của một vị thầy giỏi, lớp học này là một kinh nghiệm đời đời.

Thực tập để khám phá thân tâm ở mức độ sâu xa nhất thật là không phải dễ. Việc này đòi hỏi một sự ổn định, vững chãi về mặt thân và tâm. Một người cầu đạo chân chính mong cầu được thực tập thiền Vipassana, họ cần có sức khoẻ tối thiểu ở nơi thân và tâm. Thông thường, tất cả đều học được, trừ những người bị bệnh tâm thần. (Nên liên lạc với bộ quản lý lớp Vipassana trước khi ghi danh để xem học viên có bệnh, có thể thích hợp cho khoá học hay không.)

Thiền Vipassana là phương thuốc chữa bệnh phổ biến cho nỗi đau khổ chung. Nhưng điều này không có nghĩa là khoa tâm thần học không có chỗ đứng trong việc giúp đỡ nhân loại đang đau khổ. Đối với những người điên, không có khả năng để theo học thiền Vipassana, một công việc hết sức tế nhị. Các bác sĩ chuyên môn về tâm thần học có thể giúp đỡ, làm giảm nỗi đau khổ của những người bệnh tâm thần. Ngoại trừ một nhóm nhỏ với các bệnh tâm thần quá nặng, thiền Vipassana rất hữu dụng cho tất cả mọi người. Phạm vi của khoa tâm thần học giới hạn vào một số nhỏ dân số. Nhưng thiền Vipassana thì phổ biến bao gồm tất cả mọi mặt hoạt động về tâm thần của con người. Khoa tâm lý học ngụ ý tìm hiểu hoàn toàn về hoạt động tinh thần của con người, như chúng ta đã bàn qua, đây là môn “khoa học về thái độ cư xử”, và như vậy nó bị giới hạn. Thái độ cư xử trong ý nghĩa này được định nghĩa như bất kỳ một hành động phản ứng nào cũng có thể bị quan sát bằng cách này hay cách khác. Luận điểm là hành động đó, khác với tâm thức, ý nghĩ hoặc cảm giác, có thể bị quan sát và nghiên cứu. Ý là ở đây, người quan sát luôn là người ở ngoài cuộc, một người khác. Các tâm lý gia hiện đại tin tưởng rằng thái độ cư xử là con đường duy nhất mà các sự kiện tâm lý nội tại có thể được nghiên cứu kỹ.

Bất cứ người nào theo học khoá Thiền Vipassana trong vòng mười ngày, đều có thể nhìn thấy sự sai lầm về mặt này của khoa tâm lý học hiện đại. Anh ta biết ngay từ kinh nghiệm bản thân là các sự kiện tâm lý nội tại có thể được quan sát trực tiếp. Mỗi thiền sinh của Vipassana đều trở thành một bác sĩ tâm lý thực thụ cho chính mình. Và xuyên qua môn khoa học thuần khiết về quán sát tự thân, anh ta bắt đầu thoát khỏi đau khổ.

Nguyện cầu cho nhiều người được bước đi trên con đường do Bạc Giác Ngộ chỉ dẫn. Nguyện cầu cho nhiều người học tập quán sát thực tại bên trong.

Nguyện cầu cho mọi chúng sinh đều hạnh phúc, mọi chúng sinh đều an lạc.

Sưu tầm: CNN
Nguồn: <http://www.buddhismtoday.com/>
Được bạn: Ct.Ly đưa lên
vào ngày: 30 tháng 8 năm 2007