

GIÁ TRỊ CỦA THIỀN



Giá trị thứ hai, tiếp cận Thiền từ góc nhìn sức khỏe.

Nếu đặt mục đích Thiền để rèn luyện nội tâm, làm chủ các cảm xúc, thư giãn tuyệt đối, điều chỉnh dòng ý thức và tập trung tư tưởng... thì kỹ thuật Thiền định là một hướng khả thi đã được tâm sinh lý học hiện đại kiểm chứng. Khi làm chủ được nội tâm và tập trung cao độ dòng suy nghĩ vào một việc thì con người sẽ không bị tổn phí năng lượng vào những việc tản mát mà vẫn đạt được những kết quả kỳ diệu, đặc biệt trong những lĩnh vực sáng tạo nghệ thuật.



Sức khỏe con người gồm hai phần: sức khỏe thể xác và sức khỏe tinh thần. Theo cách nhìn của Phật giáo, sức khỏe thể xác là khi những bộ phận của thân thể hoạt động bình thường và giữ đúng chức năng của chúng. Khi một trong những bộ phận của thân thể không hoạt động đúng chức năng hay bị khiếm khuyết, thì sự suy nhược hay bệnh tật xảy ra. Chỉ khi bốn yếu tố chính (tứ đại/ dhatu) ở trong cơ thể giữ được sự hòa hợp và thăng bằng thì thân thể mới hoạt động bình thường. Trong một số bài kinh, tâm (ý) được xem là nguồn tạo tác nên đời sống của con người, và khổ đau hay an lạc cũng từ tâm mà xuất khởi. Cho nên, dù có được một thân thể khỏe mạnh, nhưng tâm vẫn có thể không khỏe mạnh vì chất chứa đầy nhiễm ô, phiền não, tham lam, sân hận, si mê, cao ngạo, nghi ngờ... Theo cách nhìn của Phật giáo, khi một người chất chứa trong tâm những thứ phiền não, tham lam, sân hận, si mê thì người đó được xem là không có một tâm thần mạnh khỏe, hay nói cách khác là người đó đang bị tâm bệnh. Và ngược lại, khi một người không có những phiền não trong tâm, không bị những khổ đau dày xé trong lòng thì người này được coi là có sức khỏe tâm thần. Rõ ràng, trạng thái tâm bệnh có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, và rộng hơn còn ảnh hưởng đến đời sống của người khác và xã hội mỗi khi nó được thể hiện qua hành động.

Nghiên cứu của GS Herbert Benson, Trường Đại học Harvard, người sáng lập Viện Y học Tâm thể ở Boston cho biết, Thiền giúp điều trị các bệnh tâm lý rất tốt. Nhiều bệnh nhân đáp ứng rất kém với thuốc và phẫu thuật đã có kết quả tốt khi điều trị bằng liệu pháp tâm thể, trong đó có Thiền. Ngồi thiền có tác dụng giảm bớt áp lực tâm lý, giải tỏa lo âu, căng thẳng, tâm tính bất an, khiến cho sinh mệnh cảm thụ hết sự bình an, vui sướng, an nhiên, tự tại. Khí chất này là

sản phẩm của sự cân bằng giữa thân và tâm. Tâm tính càng nhu hòa, thân thể càng được thanh lọc tốt hơn. Niềm vui trong công việc, tính sáng tạo, khả năng trực giác tăng lên, niềm lạc quan về cuộc sống cũng gia tăng và cảm xúc tiêu cực giảm xuống (11).

Thiền định khôi phục sức khỏe của thân thể. Khi Thiền định, tập trung cao độ, hô hấp êm dịu, đều đặn, sự tiêu hao năng lượng giảm xuống, tiêu hao dưỡng khí cũng giảm đi so với bình thường. Thiền giúp tuần hoàn tự nhiên của máu được tăng cường, giúp thanh lọc những gì gây tắc nghẽn mạch máu, thanh lọc cặn bã tồn trữ, tăng khả năng phục hồi của nội tạng... Hệ thống tuần hoàn đi qua da, có thể giúp da thanh lọc chất dư thừa, cải thiện khí sắc. Thiền định giúp con người có cảm giác nhẹ nhàng dâng lên từ cơ thể, năng lượng thư thái giống như bên trong thân thể cũng đang được xoa bóp. Thiền định có tác dụng rất tốt đối với các căn bệnh mãn tính như cao huyết áp, bệnh thận, bệnh phổi, tắc nghẽn mạch máu não, đau nửa đầu, béo phì, phong tê thấp, mất ngủ, mồ hôi trộm... Tư thế ngồi song bàn (kiết già, kim cương tọa, cát tường tọa...) là tư thế ngồi thiền vững chắc nhất, giúp nhanh chóng nhập định, khai thông kinh mạch bị tắc nghẽn, tạo dáng vẻ thanh xuân. Một nghiên cứu mới đây còn cho thấy, người ngồi thiền có lượng kháng thể tăng thêm 50% so với những người không ngồi thiền. Như vậy, thực hành thiền thường xuyên có tác dụng làm tăng hệ miễn dịch, cả khi chỉ tập trong thời gian ngắn.

Thiền đã được chính thức đưa vào giảng dạy và thực hành lâm sàng tại nhiều trường đại học và bệnh viện ở phương Tây với tên gọi Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR (phương pháp giảm stress dựa trên sự tỉnh giác)(12). “Thực hành Thiền chánh niệm giúp điều chỉnh rối loạn tâm trạng và lo âu. Thiền làm giảm stress và lo lắng. Đây cũng là kết luận của hơn 20 nghiên cứu kiểm soát ngẫu nhiên lấy từ PubMed, PsycInfo và Cochrane Databases, liên quan đến các kỹ thuật Thiền định, Yoga... Một nghiên cứu của Đại học Wisconsin-Madison cũng chỉ ra rằng, thực hành Thiền Minh Sát (như Vipassana) làm giảm mật độ chất xám ở các vùng não liên quan đến lo lắng và căng thẳng”(13). Thiền vốn được xem là một nét văn hóa Đông phương, nhưng giờ đây phổ biến trên toàn thế giới. Người người đã hưởng lợi ích từ Thiền. Họ có thể kể lại câu chuyện của họ cho bạn biết làm thế nào Thiền đã thay đổi con người họ về cả thể chất lẫn tinh thần. Lợi ích của Thiền đã được rất nhiều nghiên cứu trong hàng thiên niên kỷ qua chứng minh. Theo tác giả, có đến 20 lợi ích của Thiền đã được khoa học chứng minh:

1. Thiền làm giảm trầm cảm,
2. Thiền làm giảm stress và lo lắng,
3. Thiền giúp giảm chứng rối loạn hoảng sợ,
4. Thiền giúp giảm nhu cầu ngủ,
5. Thiền trong thời gian dài làm tăng khả năng tạo sóng gamma trong não,
6. Thiền cải thiện,
7. Thiền cải thiện xử lý thông tin và ra quyết định,
8. Thiền mang đến sức mạnh tinh thần,
9. Thiền giúp bạn chống lại đau đớn,
10. Thiền làm giảm đau hơn cả morphine,
11. Thiền giúp điều trị chứng tăng động,
12. Ngồi thiền giúp tinh thần an định,
13. Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch,
14. Thiền cải thiện trí nhớ,
15. Thiền giúp ngủ sâu và ngon hơn,
16. Thiền giúp cải thiện hệ miễn dịch,
17. Thiền làm chậm quá trình lão hóa,
18. Thiền làm tăng đồng cảm và các mối quan hệ tích cực,
19. Thiền làm tăng trưởng lòng từ bi và giảm lo lắng,
20. Thiền giúp buông bỏ cảm dỗ và hiểu rõ bản thân (14).

Một số nhà nghiên cứu cho rằng, Tâm của chúng ta luôn bị tác động bởi thế giới ngoại tại và

như một kết quả, những suy nghĩ vọng động sinh khởi và mất đi như một dòng chảy không ngừng nghỉ. Dòng chảy liên tục của suy nghĩ mà chúng ta kinh nghiệm có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung của chúng ta và có thể có những ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống hàng ngày. Đối với Phật giáo, việc thực hành Thiền là để giải thoát khỏi tham ái, chấp thủ, để phát triển trí tuệ và đạt đến an lạc giải thoát. Theo cách nhìn của Phật giáo, chỉ có thực hành thiền với mục đích như vậy, con người mới có thể giải trừ được tâm (15).

Tuy nhiên, nếu tập Thiền không đúng cách có thể sẽ dẫn đến đau đầu, mất ngủ, rối loạn tâm thần. Thiền không đúng cách còn làm đảo lộn các trật tự tạm thời của hệ thống năng lượng trong các kinh mạch, trung tâm năng lượng cơ bản - trạng thái tẩu hỏa nhập ma, một trạng thái đảo cực của cơ thể. Vì vậy, không nên tập Thiền tùy tiện mà phải có sự hướng dẫn bài bản, đúng cách thì Thiền mới phát huy tác dụng đối với con người.

Giá trị thứ ba, tiếp cận Thiền từ góc nhìn đạo đức và đời sống tinh thần.

Thiền Phật giáo góp phần vào sự ổn định và phát triển xã hội, làm phong phú tâm hồn dân tộc. Sở dĩ tác giả đặt vấn đề này, bởi Phật giáo là toà nhà được xây dựng trên cơ sở của giáo lý giác ngộ thì Thiền là cột trụ trung ương chống đỡ toàn thể cơ cấu của Phật giáo. Như vậy, khi nói đến những giá trị của Phật giáo cũng đồng nghĩa chúng ta thừa nhận những giá trị của Thiền.



Khi Phật giáo du nhập vào nước ta, chính văn hóa tín ngưỡng của người Việt xưa đã tiếp nhận

và biến đổi nó để tạo thành một thứ văn hóa Phật giáo rất Việt Nam. Vì vậy, ở nước ta, đã có thời kỳ (thời Lý - Trần), Phật giáo được coi là quốc giáo. Ảnh hưởng qua lại lẫn nhau giữa chế độ phong kiến tự chủ và Phật giáo đã in đậm trong các sinh hoạt xã hội. Một thời đại mà các thiền sư, những triết gia hoà đạo vào đời, tham gia chính trị, góp phần tạo nên ý chí kiên cường, bất khuất cho dân tộc. Tác giả Lịch sử Phật giáo Việt Nam viết: “Các nhà thiền học uyên thâm như Thái Tông, Tuệ Trung, Thánh Tông, Nhân Tông, vào lúc vận nước nguy nan, đều trở nên những anh hùng lập nhiều chiến công hiển hách. Phật giáo thế kỷ XIII cũng vì thế mà trong sạch hơn và nhập thế hơn. Có thể nói, tinh thần dân tộc đã thổi một luồng sinh khí mới vào Phật giáo thời Trần” . Những tư tưởng thân dân, lấy dân làm gốc, mà sau này chúng ta thấy biểu hiện trong những lời nói của Trần Nhân Tông, của Trần Hưng Đạo, thì đã gặp trong lời quốc sư Trúc Lâm dạy Trần Thái Tông năm 1236. Trần Thái Tông là vị vua tiêu biểu của sự kế thừa, vận dụng tư tưởng “thân dân, lấy dân làm gốc” trong sự nghiệp đời, đạo của mình.

Về phía nhà nước phong kiến, do thấy rõ vai trò, ảnh hưởng của Phật giáo trên các mặt của đời sống xã hội, nên đã sử dụng Phật giáo để giải quyết một số nhu cầu thời đại đặt ra. Tác giả Lịch sử tư tưởng Việt Nam, viết: “Phật giáo là một yếu tố quan trọng trong kiến trúc thượng tầng ở Việt Nam từ thế kỷ thứ X đến nửa đầu thế kỷ XIV. Nó đã đáp ứng được nhu cầu củng cố địa vị của giai cấp phong kiến Việt Nam, đã được giai cấp phong kiến Việt Nam sử dụng để thu phục nhân dân và ổn định trật tự xã hội. Và chẳng, đó cũng là công việc không thể thiếu được trong những bước đi đầu tiên của công cuộc dựng nước và giữ nước” .

Về phía thời đại, suốt thời kỳ dài, học thuật trong nước đều nằm trong tay các nhà sư và Phật giáo luôn luôn chi phối lĩnh vực này. Những sư tăng này không chỉ uyên thâm về đạo, mà còn có vai trò to lớn trong việc xây dựng và bảo vệ đất nước. Vì thế, khi vua Trần triệu tập hội nghị Diên Hồng, để cùng với các nhà kỳ lão bàn việc chống giặc ngoại xâm đã được quần chúng nhân dân ủng hộ. Trên nền tảng của quan hệ xã hội ấy, nhà Trần đã phát huy được sức mạnh toàn dân trong công cuộc dựng nước và giữ nước. Sau ba lần đánh bại quân Nguyên - Mông, tinh thần dân tộc được nâng cao thêm, giúp cho văn hoá nói chung, trong đó có Phật giáo càng phát triển mạnh mẽ. Nếu như cuối thời Lý còn tình trạng hỗn loạn, cát cứ phong kiến thì nhà Trần đã thống nhất được toàn bộ đất nước. Sau kháng chiến thắng lợi, việc xây dựng một hệ tư tưởng thống nhất lại được đặt ra. Trần Thái Tông đã đứng ra gánh vác nhiệm vụ ấy: xây dựng được một hệ thống lý luận triết học Thiền khá hoàn chỉnh, làm cơ sở cho sự ra đời của Thiền phái Trúc Lâm. Phái này được mở đầu và xây dựng như một Giáo hội thống nhất hoàn toàn Việt Nam, dứt bỏ các truyền thừa cũ có nguồn gốc từ bên ngoài. Những tư tưởng của Thiền phái Trúc Lâm đã góp phần làm cho Phật giáo thời Trần nói riêng, Phật giáo Việt Nam nói chung phát triển có sắc thái riêng, khác hẳn Phật giáo Ấn Độ - Trung Hoa.

Ở nước ta, triết lý đạo gắn với đời thể hiện rất rõ trong đời sống tinh thần người Việt. Phật giáo Việt Nam không chỉ chăm lo đời sống tâm linh, mà còn quan tâm đến đời sống thể tục của cộng đồng: nhiều chùa có Tuệ Tĩnh đường chữa bệnh cho người dân, nuôi dưỡng trẻ mồ côi và người già không nơi nương tựa, nhiều chùa xưa kiêu luôn việc dạy chữ cho con em trong làng.

Bù đắp lại công lao của nhà chùa, cộng đồng làng xã đóng góp sức của xây chùa, xây tháp, đúc chuông đúc tượng, tổ chức hội chùa. Có những địa phương nghèo, do muốn sư gắn bó với làng mình để giữ chùa, cúng lễ, dân làng đã tổ chức cưới vợ cho sư, khiến cho ngôi chùa trở thành một gia đình. Ngoài ra, có những chùa Mường còn giữ nguyên tên gọi nguyên sơ của nó như: Bụt đực, Bụt cái. Nàng Man, cô gái làng Dâu - Hà Bắc, một trong những đệ tử đầu tiên của Phật giáo đã trở thành Phật Mẫu Việt Nam (tương truyền nàng Man sinh vào ngày 8/4). Đại đa số các Phật tử tại gia là các bà, các cô. “Trẻ vui nhà, già vui chùa” (tục ngữ) là nói cảnh sinh hoạt Phật giáo vui vẻ của các bà, các cô. Các Phật tử coi đây là việc công đức, giúp hoằng dương Phật Pháp để cứu độ được thêm nhiều chúng sinh.

Đến đây, có thể khẳng định, Phật giáo là một yếu tố hợp thành nền văn hoá - tư tưởng của dân tộc Việt Nam. Quá trình đấu tranh giải phóng khỏi ách thống trị của bọn phong kiến phương Bắc, cũng như trong xây dựng nhà nước độc lập tự chủ, giai cấp phong kiến Việt Nam đã thấy được vai trò của Phật giáo trong lịch sử tư tưởng dân tộc. Do đó, Phật giáo đã phát triển mạnh mẽ và để lại nhiều dấu ấn trên các mặt văn hoá tinh thần của đất nước. Ngày nay, Phật giáo Việt Nam không chỉ làm tốt việc đạo mà còn tích cực tham gia có trách nhiệm trong công cuộc xây dựng đất nước. Những hoạt động của Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam (tổ chức Đại lễ cầu siêu cho các nạn nhân tử vong vì tai nạn giao thông, Lễ đăng ký hiến mô tạng để cứu người và hiến xác cho Y học, cho thấy, Phật giáo Việt Nam đang đóng vai trò là những “hoằng pháp viên” truyền tải đạo lý đến với mọi người, giúp họ ứng dụng vào cuộc sống.

4. Kết luận

Thiền thuở sơ khai là khát vọng hòa điệu đại đồng giữa linh hồn cá nhân với linh hồn vũ trụ bao la. Tới Phật giáo, Thiền trở thành khát vọng chinh phục nội tâm để làm chủ bản thân mình trong vũ điệu giao hòa thân - tâm bất tận, thiền góp phần giảm bớt áp lực tâm lý, cân bằng giữa thân và tâm, đem lại sự an nhiên, tự tại, gia tăng khả năng tập trung, sáng tạo, niềm lạc quan trong cuộc sống. Thiền cũng góp phần chữa trị những căn bệnh hiểm nghèo do áp lực của cuộc sống hiện đại mang lại. Với những giá trị to lớn đó, Thiền đã trở thành một giá trị văn hóa đặc sắc toàn nhân loại.

Tiếp theo Kỳ 1 Tạp chí Nghiên cứu Phật học số 165 và hết

PGs.Ts.Nguyễn Đức Diện

Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 1/2021

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

. Nguyễn Đức Diện (2016), *Thiền Phật giáo và vai trò đối với sức khỏe của con người trong xã hội hiện đại*. Tạp chí Khoa học Trường đại học sư Phạm Hà Nội, số 3.

. Diễm Trang, *20 lợi ích của thiền đã được khoa học chứng minh*.

<https://nhipcaudautu.vn/phong-cach-song/20-loi-ich-cua-thien-da-duoc-khoa-hoc-chung-minh-3322642/>

- . Nghiệp Đức, Quan điểm của Phật giáo về sức khỏe tâm thần.
<https://giacngo.vn/PrintView.aspx?Language=vi&ID=37C40B> . Nguyễn Tài Thư (1988), Lịch sử Phật giáo Việt Nam, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.
- . Nguyễn Tài Thư (1993), Lịch sử tư tưởng Việt Nam, Nhà xuất bản KHXH, HN.