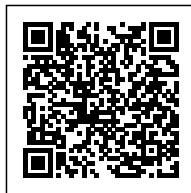


THIỆN GIÚP CHỮA LÀNH THÂN TÂM



Thiền Phật giáo là chìa khóa giúp chúng ta có một đời sống khỏe mạnh, là một phương thuốc trị liệu giúp chữa lành thân và tâm, dứt trừ được mọi tham ưu ở đời, đồng thời thiền chính là con đường duy nhất dẫn đến giác ngộ và giải thoát.

Tác giả: **Thích nữ Như Hiếu** - Du học tại ITBMU - Yangon - Myanmar
Nguồn: *Báo Giác Ngộ*

Thiền Phật giáo là chìa khóa giúp chúng ta có một đời sống khỏe mạnh, là một phương thuốc trị liệu giúp chữa lành thân và tâm, dứt trừ được mọi tham ưu ở đời, đồng thời thiền chính là con đường duy nhất dẫn đến giác ngộ và giải thoát.



Con người có xu hướng chạy theo những nhu cầu về vật chất, sống theo sự ham muốn, dục vọng của bản thân nên họ hiếm khi hoặc chẳng bao giờ tìm thấy những giây phút hạnh phúc, an lạc trong tâm hồn. Ngược lại, tâm thức của họ phải đối diện với những lo lắng bất an, khổ đau. Vì sao? Bởi mọi người cho rằng hạnh phúc chỉ có thể khi họ đạt được cái này, cái kia... Vì nghĩ như thế tâm họ cứ vương bận về quá khứ hoặc mơ tưởng đến tương lai mà quên vun bồi, nuôi dưỡng tâm hồn bằng những thiện pháp, đánh mất khả năng sống thanh thoi và hạnh phúc trong giây phút hiện tại.

Ngày nay, các nhà nghiên cứu khoa học trên thế giới cho biết cứ mười người thì có đến tám người gặp căng thẳng trong cuộc sống và khó thư giãn cơ thể cũng như sự an tịnh tâm hồn. Điều này khiến họ có nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và đặc biệt là hội chứng trầm cảm, nếu như không có phương pháp điều trị thích hợp thì sẽ dẫn đến các bệnh mãn tính, trầm trọng khác và có thể dẫn đến tử vong.



Trong vô số các phương pháp nhằm giảm căng thẳng, lo âu và sợ hãi, từ tập thể dục, yoga đến thiền định, thì thiền Chánh niệm đã trở thành lựa chọn tối ưu nhất không chỉ dành cho Phật giáo đồ mà còn cho tất cả mọi người trên thế giới. Thiền giúp tâm hồn trở nên thoải mái, nhẹ nhàng hơn sau những ngày làm việc mệt nhọc căng thẳng. Khi thực tập chánh niệm, mọi vết thương của thân và tâm đều có thể xoa dịu, giảm thiểu bệnh tật.

Trong những ngày tập thiền tại thiền viện Shwe O Min (Myanmar), tôi có duyên gặp lại một vị cư sĩ người Malaysia. Tôi vô cùng ngạc nhiên khi biết ông vẫn khỏe mạnh và lan tỏa năng lượng bình an. Vị cư sĩ này đã kể lại cho tôi quá trình vượt thoát bệnh ung thư bằng phương pháp thiền. Ông tâm sự: “Khi biết mình bị ung thư, tôi đã sa sút tinh thần, thân thể ngày càng ốm yếu. Sau khi biết đến thiền, tôi có niềm tin mãnh liệt vào pháp thiền này nên đã tinh tấn tu tập. Dù cho những cơn đau cứ hành hạ thân xác, nhưng nhờ có chánh niệm, tôi quán chiếu sự đau ấy, rải tâm từ trong từng ý niệm.

Ngày qua ngày, tôi cứ thực hành thiền một cách miên mật. Cho đến một ngày nọ, đang hành thiền thì bỗng nhiên tôi cảm thấy trong người có chuyển biến một cách kỳ lạ. Cơ thể như có một cái gì đó nó đang vỡ ra làm cho tôi mệt mỏi vô cùng. Tôi đã vào phòng và ói liên tục trong vòng nửa tiếng đồng hồ. Kỳ lạ thay, từ đó tôi cảm thấy khỏe hơn, hàng ngày cứ tu tập hành thiền đều đặn và cũng chẳng để ý đến bệnh ung thư đó nữa”.



Tôi cảm nhận rất rõ về lợi ích của thiền trong việc xây dựng đời sống lành mạnh khi sống tại đất nước Myanmar. Tôi đã từng mất ngủ trong một thời gian khá dài, cơ thể mệt mỏi và đã dẫn đến tình trạng suy nhược thần kinh. Nhiều lúc bản thân bị áp lực về chương trình học tại Trường Đại học Quốc tế Yangon (ITBMU), và những chuyện xung quanh cuộc sống.

Tôi đã sống trong sự phiền não và tự dày vò bản thân trong bốn bức tường cho nên bị mất ngủ trầm trọng, thậm chí phải dùng thuốc ngủ mới có thể ngủ được. Hầu như tôi chỉ ngủ được hai tiếng mỗi ngày. Đôi mắt tôi trở nên thâm sạm và nét mặt hiện lên vẻ suy tư mệt nhọc. Không thể bày tỏ, giải tỏa cùng ai nên tôi chỉ biết giấu kín trong lòng, sống trong sự lo âu, chán nản, chỉ biết trách mình và trách người.

Nhưng sau cùng, tôi hiểu được rằng nếu như bản thân không vượt qua được những chướng ngại ấy thì làm sao có thể thấu hiểu nỗi đau và chia sẻ cho người khác được. Tự bản thân không nỗ lực tu tập thì uống phí cả tuổi xuân và lý tưởng cao đẹp của một người tu sĩ.

Dần dần, tôi được các thiền sư hướng dẫn cách hành thiền, quán niệm hơi thở và nhận rõ các vấn đề của bản thân. Từ đó, tôi không còn mất ngủ nữa và có thể đối diện với những khó khăn bằng một cái nhìn khách quan hơn. Bây giờ mọi thứ đã qua, tôi thực sự cảm ơn những nghịch cảnh, chướng duyên để cho tôi thấu hiểu và trưởng thành hơn, giúp tôi có một đời sống lành mạnh, an lạc trong từng phút giây hiện tại.

Hơn nữa, thiền giúp chúng ta phát triển tâm từ và hướng tư tưởng yêu thương đến những người khác. Khi quán niệm tâm từ thì năng lượng yêu thương bản thân mình và người khác sẽ có công năng chuyển hóa tuyệt vời, ví như từ ghét thành yêu, từ giận hờn thành thương mến,

từ chiến tranh thành hòa bình...

Những ai thường xuyên tu tập thiền tâm từ có thể phát triển được khả năng tha thứ, kết nối với người khác. Khi thực hành pháp quán niệm tâm từ, tôi cũng dần hiểu người khác, không còn trách người phải như này, phải như thế kia để làm hài lòng cho cái tự ngã của mình. Tất cả mọi thứ đều do nghiệp của mình tạo ra từ quá khứ bây giờ phải trả, chứ không còn giận hờn, đổ lỗi cho người khác nữa.

Theo kinh Sāleyyaka và kinh Mettākathā, chúng ta có thể tu tập thiền tâm từ như sau: “Mong cho tất cả chúng sanh đều sống trong hạnh phúc, thoát khỏi mọi sự thù địch, sân hận, sự lo lắng bất an, và mong cho tất cả chúng sanh duy trì được hạnh phúc cho chính bản thân mình”. Sự tu tập tâm từ giúp chúng ta tha thứ và quên đi những hành vi phạm tội chống lại một ai đó.

Theo kinh Mettānisamsa (AN 11.16), người tu tập tâm từ có được 11 lợi ích: 1. Ngủ an giấc, 2. Thức dậy an vui, 3. Không thấy những điểm chiêm bao xấu, 4. Được người khác yêu mến, 5. Được phi nhân yêu mến, 6. Được chư thiên bảo vệ, 7. Lửa, chất độc và gươm đao không thể hại người ấy, 8. Tâm người ấy có thể tập trung rất nhanh, 9. Sắc mặt người ấy luôn sáng sủa, 10. Chết với tâm thanh thản, 11. Nếu người ấy không đạt được các quả vị cao hơn, sẽ tái sanh vào cảnh giới của Phạm thiên.

Qua việc tu tập thiền, chúng ta có thể biến đổi các cảm xúc tiêu cực thành những cảm xúc tích cực. Pháp hành thiền này thực sự góp phần làm cho chúng ta có một cuộc sống cao thượng và hài lòng hơn. Nó thực sự làm giảm bớt sự trầm cảm, sợ hãi, lo lắng và sân giận, mang lại một thái độ sống lành mạnh. Như trong lời giới thiệu pháp thiền Nguyên thủy của Đức Phật, cố Hòa thượng Thích Minh Châu có nói rằng: “Hành thiền, một nếp sống lành mạnh trong sáng, một phương pháp giáo dục cao đẹp và hướng thượng nhất”.



Ở Myanmar, mọi người quan niệm rằng thiện có ý nghĩa thực tiễn, cần thiết, và rất gần gũi đối với mọi người. Tại các thiền viện mỗi năm có hàng ngàn người đến hành thiền. Đặc biệt, vào những ngày Tết (khoảng tháng Tư dương lịch), họ thường dành ra 5 ngày, 7 ngày, 10 ngày, 30 ngày hoặc hơn thế nữa để đến thiền viện tu tập nhằm ‘nạp thêm năng lượng’, khi trở về hòa nhập vào cuộc sống họ biết sống đẹp, sống tốt hơn.

Cho nên, tuy điều kiện sống của họ không sung túc như các nước phát triển nhưng họ sống rất an lạc, nét mặt lúc nào cũng điềm tĩnh, an vui và thân thiện. Đó chính là nhờ vào sự nỗ lực thiền tập hằng ngày nên hạnh phúc và lan tỏa sự bình an đến mọi người xung quanh.

Thiền như một món ăn tinh thần không thể thiếu trong cuộc sống ở Myanmar. Thậm chí họ còn đưa thiền tập, hay những bài kinh Maṅgala Sutta vào chương trình dạy học, để huấn luyện trẻ em để hình thành nhân cách đạo đức tốt đẹp cho mai sau. Khi lớn lên, hoặc đến tuổi lấy vợ, cha mẹ thường khuyến khích con cái đến các thiền viện tu tập gieo duyên trong vòng một đến hai tháng, hoặc nửa năm để biết cách làm chủ bản thân cũng như làm tròn bổn phận của một người chồng, người cha và có trách nhiệm với xã hội.

Phần lớn những khổ đau, những điều bất như ý xảy ra trong cuộc sống là do chúng ta dựa trên những phán đoán sai lầm (do vô minh), vì chúng ta thiếu hiểu biết và cũng không tìm tòi học hỏi để nhận rõ sự thật. Vì thế, một người không hiểu biết sự vận hành của thân tâm cũng như

những sự vật quanh mình, sẽ cảm thấy cuộc sống rất đáng chán, bất an, nhất là dễ bị khủng hoảng tinh thần khi thất vọng hay đối mặt với những nỗi đau buồn.

Thiền tập giúp chúng ta hiểu được rằng, bài học của cuộc sống là học chấp nhận những gì chúng ta không thích ở bản thân, hay ở người khác, hoặc xã hội để có được sự kiên nhẫn và tinh thần khoan dung. Và rồi, chúng ta sẽ không quá chú trọng và không thấy khó chịu, an nhiên với những điều bất toàn trong cuộc sống.

Tác giả: **Thích nữ Như Hiếu** - Du học tại ITBMU - Yangon - Myanmar

Nguồn: *Báo Giác Ngộ*