

THIỀN PHẬT GIÁO VÀ GIÁ TRỊ CỦA NÓ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI





TRONG CUỘC SỐNG CỦA CHÚNG TA, AI CŨNG CÓ THỂ ĐÃ TỪNG GẶP PHẢI NHỮNG CHUYỆN ĐAU THƯƠNG KHỔN ĐỐN DẪN ĐẾN SỰ BỰC BỘI, KHÓ CHỊU, PHIỀN MUỘN KHỔ ĐAU. NHỮNG NGƯỜI KHÓ CHỊU, HỌ MUỐN LÀM CHO MỌI CHUYỆN TRỞ NÊN CĂNG THẲNG ĐỂ TẠO RA SỰ HIỂU LÀM HOẶC MỐI HIỀM THÙ TRỰC TIẾP BẰNG NHIỀU HÌNH THỨC KHÁC NHAU. NGƯỜI KHÓ CHỊU LÀ NGƯỜI HAY KIẾM CHUYỆN ĐỂ GÂY GỖ LÀM CHO MỌI NGƯỜI LUÔN BỰC TỨC VÀ PHIỀN NÃO BỨC BÁCH.

Đặt vấn đề

Khởi nguyên của Thiền từ trong triết học Ấn Độ - triết học Vedanta. Phái này cho rằng, để giải thoát con người ra khỏi những dục vọng do thế giới vật chất gây ra thì phải tu luyện, thực nghiệm tâm linh. Đến triết học Yoga (ra đời vào thời văn minh Ấn Độ) cho rằng, chỉ có phương pháp tu luyện mới có thể làm chủ và tự điều khiển được bản thân mình, tiến đến làm chủ và điều khiển được môi trường, vạn vật và cao hơn nữa là đạt tới sự giải thoát, tự do tuyệt đối.

Thiền có vị trí đặc biệt, đồng thời cũng là một giá trị văn hóa đặc sắc của phương Đông. Thiền có vai trò to lớn giúp Phật giáo hội nhập với văn hóa phương Tây và lan tỏa rộng rãi trên thế giới. Cách thực hành và ích lợi của Thiền sức khỏe được mô tả trong nhiều bộ kinh của đạo Phật như, kinh Tứ niệm xứ, kinh Quán niệm hơi thở, kinh Quán vô lượng thọ, Kinh An ban thủ ý,... Hạt nhân của Thiền đều quy về một điểm là Định trong pháp môn Thiền định. Bài viết làm rõ các nội dung: 1. Quá trình hình thành và phát triển của Thiền Phật giáo, 2. Thiền Phật giáo?, 3. Giá trị của Thiền Phật giáo đối với sức khỏe con người.

Quá trình hình thành Thiền Phật giáo và quan hệ giữa Giới, Định, Tuệ

Theo các nhà nghiên cứu về Phật giáo và Phật học cho biết, Thiền phiên âm theo ngôn ngữ Ấn Độ là Dhyana, tiếng Trung Quốc là “Ch’an”, tiếng Việt là Thiền, tiếng Nhật Bản là Zen. Đến đầu thế kỷ XX, Giáo sư D.T.Suzuki người Nhật Bản đã giới thiệu Thiền sang các nước phương Tây. Khi sang phương Tây, Thiền đã được chuyển ngữ thành “Mediation”, để chỉ một phương pháp chữa bệnh. Dhyana được dịch là tịch lự, nghĩa là trầm tư về một chân lý, một triết lý hoặc đạo đến chỗ ngộ và in sâu vào trong tâm thức. Dhyana cũng có nghĩa là tĩnh lặng, tập trung chú ý vào một đối tượng nào đó mà không suy nghĩ tới một điều gì khác nữa (Thiền chỉ), hoặc tâm dõn theo hơi thở vào ra (Thiền quán). Nguồn gốc ấy chứng tỏ Thiền có liên quan nhiều đến phương pháp cổ xưa của người Ấn Độ.



Thiền có nguồn gốc từ Ấn Độ, sau đó được Bồ Đề Đạt Ma (? - 528) truyền sang Trung Quốc. Tuy nhiên, sự triển khai của Thiền Trung Quốc lại không theo con đường Ấn Độ. Theo tác giả Thiền luận: *“Miếng đất Thiền Lãng già mang sang trồng ở Trung Quốc, không thích hợp để nảy nở như tại phong thổ, tuy vẫn được húng khởi bởi sinh hoạt và tinh thần Như Lai Thiền. Thiền tông Trung Quốc đã tạo ra những phong cách hiện thực riêng. Đó là chỗ thể hiện tất cả năng lực sinh động và thích nghi kỳ diệu của Thiền”*¹. Nói như thế, không có nghĩa bản chất của Thiền thay đổi, trái lại nó ngày càng phát triển mạnh mẽ, nhưng đã có sự khác nhau về phương pháp kiến giải, về thực tiễn tu hành. Mục đích của Thiền Phật giáo là dung nạp tất cả các hình thức thiền (Dhyana) tiền Phật giáo, coi đó như phương pháp thực nghiệm hữu hiệu nhất để cầu đạo, nhưng về nội dung Thiền Phật giáo vẫn có sự kiến giải riêng cho phù hợp với tinh thần của Phật.

Theo sử sách ta biết, phương pháp Thiền cổ xưa không đáp ứng trọn vẹn mục đích của Phật giáo là giác ngộ ngay trong cuộc sống thường ngày. Giác ngộ phải tìm ngay ở trên thế gian, tức là trong cuộc sống chứ không phải thoát ly thế tục. Điều này hoàn toàn khác với Phật giáo Tiểu thừa, tuy cũng có thiền nhưng lại có khuynh hướng thoát ly thế tục. Người Trung Quốc thâm ngộ đạo Phật với tính cách là một đạo giác ngộ, từ đó họ sáng tạo ra đạo Thiền. Có thể nói, Thiền là cái mà tâm hồn người Trung Quốc hằng khao khát, sau khi họ thâm ngộ Phật

pháp. Bồ Đề Đạt Ma đã góp phần quyết định chuyển Phật giáo Ấn Độ thành Thiền tông Trung Quốc. Từ đó Thiền dần dần chín muồi, lần lượt trao truyền qua tay các vị Tổ. Từ Bồ Đề Đạt Ma (1) --> truyền cho Huệ Khả (2)--> truyền cho Tăng Xán (3) --> truyền cho Đạo Tín (4) --> truyền cho Hoằng Nhẫn (5) --> truyền cho Huệ Năng (6). Đến lục Tổ Huệ Năng (638- 713) Thiền không còn tính chất Ấn Độ nữa mà trở thành Thiền tông Trung Hoa. Hạt giống Thiền do Bồ Đề Đạt Ma gieo trồng phải mất một thời gian dài (khoảng hai trăm năm) mới kết trái dồi dào, căng đầy nhựa sống, thích ứng với Trung Quốc mà vẫn giữ được tinh hoa Phật giáo. Huệ Năng và các học trò của ông đã tước bỏ lớp áo mượn của Ấn Độ, khoác lên cho Thiền một lớp áo cắt may theo kích thước Trung Quốc. Sau đó Thiền tông phát triển khắp nơi trên đất nước Trung Quốc và quán xuyến một cách sâu rộng đến tâm linh con người. Đến đây có thể kết luận, Thiền có nguồn gốc từ những phương pháp cổ xưa của người Ấn Độ rồi được Phật giáo tổng hợp phát triển lên một trình độ mới, khi sang Trung Quốc nó dần dần bị tước bỏ mất lớp áo Ấn Độ.

Vào đời Đường (618 - 906), khi văn hoá Trung

Quốc phát triển rực rỡ, các thiền sư đã nối tiếp nhau xây dựng thiền viện. Các tăng sĩ không những tinh thông giáo lý Đại thừa mà còn tinh thông cả Kinh thư của đạo Khổng, đạo Lão. Đời Tống (906 - 1279), Thiền đã phát triển đến đỉnh cao, nhiều công trình hoàng hóa và giáo hóa được hình thành. Các tông phái như Hoa Nghiêm, Thiên Thai, Tam Luận dần dần bị đẩy lùi vì không thích ứng với nếp nghĩ của người Trung Quốc. Điều đó chứng tỏ cách diễn đạt của các thiền sư Ấn Độ đã dần dần mất thế và chuyển sang lối diễn đạt của Thiền Trung Quốc. Sau đó Thiền tông chia thành Bắc tông (tiệm ngộ), đại diện là Thần Tú và Nam tông (đốn ngộ), đại diện là Huệ Năng. Nguyên nhân xuất hiện khuynh hướng đốn ngộ và tiệm ngộ là do sự bất đồng cố hữu trong phương pháp tu hành.

Từ Trung Hoa, các phái Thiền lần lượt thâm nhập vào nước ta và lập ra hai dòng Thiền là Tỳ Ni Đa Lưu Chi (năm 580) và Vô Ngôn Thông (năm 820). Phật giáo vào Việt Nam từ đầu Công nguyên, song về tông phái chủ yếu là Thiền tông.

Đến năm 1069, Thiền sư Thảo Đường lập ra (phái thiền thứ 3) phái Thảo Đường. Năm 1299, vua Trần Nhân Tông lập ra phái Trúc Lâm. Song, người đặt nền móng tư tưởng cho phái Thiền này là Tuệ Trung Thượng Sĩ (anh ruột của Hưng Đạo Đại vương Trần Quốc Tuấn và cũng là anh ruột của Hoàng hậu Nguyên Thánh thiên Cảm - vợ vua Trần Thánh Tông và là mẹ của vua Trần Nhân Tông). Mặc dù, Tuệ Trung không phải là một trong ba vị Tổ của phái Trúc Lâm, nhưng ông vẫn được tôn xưng là Trúc Lâm sư tổ - người trực tiếp truyền yếu chỉ Thiền cho Trần Nhân Tông. Việc lập ra phái Trúc Lâm, Trần Nhân Tông đã thống nhất được tất cả các phái Thiền đã có ở nước ta về một mối. Việc lập ra Thiền phái Trúc Lâm, Phật giáo Việt Nam đã góp phần tích cực vào quá trình giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc. Những giai đoạn về sau còn xuất hiện một số phái Thiền nữa: Tào Động thời Trịnh - Nguyễn, phái Liên Tôn (thế kỷ XVI - XIX) trụ ở chùa Bà Đá và chùa Liên Phái (Hà Nội), phái Liên Quán phổ biến ở miền Trung thế kỷ XVIII, phái Lâm Tế xuất hiện ở miền Trung vào thời Nguyễn và phổ biến ở miền Nam sau này.

Phật giáo thâm nhập vào mỗi nước đều qua sự tiếp thu, sáng tạo khác nhau để mang thân thái riêng. Tuy nhiên, tôn chỉ của Thiên Phật giáo là nhận ra bản thể, chân tâm của chính mình tức giác ngộ. Để đạt được mục đích ấy, người tu hành phải tự mình chứng ngộ lấy chân lý thông qua con đường trực giác. Với mục đích giải thoát những đau khổ tinh thần nơi trần thế cho con người, Phật giáo đưa ra con đường Tam học. Kết quả của thực hành Tam học, người học đạo sẽ có trí tuệ sáng suốt. Tuy nhiên, trí tuệ này là do tâm an chứ không phải là những tri thức khoa học con người đạt được thông qua con đường biện chứng của quá trình nhận thức. Trí vô sư tiềm ẩn trong mọi người, khi mây mù phiền não tan đi thì nó hiện ra. Nghĩa là, người tu hành phải lấy Thiên định để nhiếp trì (nhiếp tâm, trì giới) mọi căn, tập trung tư duy, bỏ hết tạp niệm, lập tức trí tuệ bát nhã xuất hiện. Nói cách khác, để có trí vô sư người học cần phải Thiên định và Thiên định lại do công phu trì giới. Do đó, Giới, Định, Tuệ có quan hệ mật thiết với nhau.

Giới (Sila) phiên âm theo tiếng Hán là Thi La, nghĩa là ngăn cản, phòng ngừa sự sai trái của thân và tâm. Thi La còn có nghĩa là Thanh hương, vì nó có khả năng ngăn ngừa nên gọi là giới. Ý nghĩa của giới là tích cực làm điều thiện, bỏ điều ác để tránh mọi lỗi lầm của thân, khẩu, ý. Giới còn gọi là Ba La Đề Mộc Xoa (Pratimoksa), hay biệt giải thoát, gồm các điều giới được ghi trong kinh giới của Tỳ kheo và Tỳ kheo ni. Biệt giải thoát là giữ kiêng từng điều một thì sẽ được giải thoát từng lỗi một. Ngũ giới là không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không uống rượu và không vọng ngữ (vọng ngữ là cái tâm không trong sạch, luôn luôn muốn nói dối, che giấu sự thật, nói sai sự thật và sinh khẩu nghiệp). Thập thiện bao gồm ba điều thiện thuộc về thân (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm), bốn điều thiện thuộc về khẩu (không nói dối, không nói hai chiều, không ác khẩu, không nói thêu dệt) và ba điều thiện thuộc về ý (không tham, không si, không sân). Thực chất của giới nhằm hướng dẫn, giúp đỡ con người vươn tới đạo đức cao thượng nơi trần thế.

Giáo lý của Phật có thể được xem như là lời khuyên thực tiễn về cách sống tốt, lành mạnh có ích cho mình, cho người... Cách sống mà Phật quy định (giới) cho những đệ tử không chỉ là khuôn mẫu có giá trị cho những hành giả ngày nay, mà còn là một cách sống vững vàng về đạo đức, quan tâm đối với người khác. Lối sống này được xem như là cơ sở cho việc rèn luyện trạng thái tâm lành mạnh. Để giữ cho tâm trí được thuần tịnh, sáng rõ, cần phải có một đời sống đạo đức, không nuông chiều bản năng. Việc thực hành thập thiện sẽ giúp ta xa rời sự sân hận, mưu toan, sợ hãi... làm cho tâm thần được an bình, thanh thản.

Định (Samadhi) còn gọi là đẳng trì hay Thiên Na. Định là tâm tập trung vào một cảnh không để cho nó tán loạn, không thiên về lạc quan hay bi quan. Định là trụ cột quan trọng thứ hai của Phật giáo, được hiểu là trạng thái tâm định tĩnh có mặt khi một người có đời sống tâm linh vững vàng. Nhưng thiền đôi khi cũng được hiểu như là một trạng thái an lạc, tự tại, bình thản, không thủ chấp... ở trong tâm của chúng ta.

Tâm của chúng ta luôn bị tác động bởi thế giới ngoại cảnh và như một kết quả, những suy nghĩ vọng động sinh khởi và mất đi như một dòng chảy không ngừng nghỉ. Dòng suy nghĩ 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. Theo Phật giáo, một người tâm thức luôn vọng động thì người ấy không mạnh khỏe về tâm thần. Điều này không những ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý, mà cũng ảnh hưởng đến sức khỏe vật lý. Như vậy, thiền hay thực hành chính niệm là một phương tiện quan trọng cho việc có được sức khỏe tâm thần. Khi thân tâm thanh cao, quán suốt được mọi pháp, lập tức trí tuệ vô sư sẽ phát sinh.

Tuệ (Prajna) còn gọi là trí tuệ Bát nhã, trí tuệ sáng suốt. Tuệ là yếu tố quan trọng cuối cùng trong Tam vô lậu học. Trí này có tác dụng phân biệt được sự lý, giải quyết được mọi nghi ngờ, thông đạt hết thảy. Nhờ giữ Giới, Thiền định người tu hành có được trí tuệ sáng suốt, phân biệt được thực tướng của mọi pháp, đoạn trừ được mọi “hoặc”, “nghiệp”, tức giác ngộ bản thể. Phật giáo cho rằng, một người có trí tuệ hay chính kiến (sammaditthi) sẽ biết được thế giới này là vô thường, vô ngã. Tuệ giúp chúng ta thấy được tính duyên sinh trong những vận hành của tâm, thấy được sự vô ngã hay tính không trong các pháp. Theo Phật giáo, sự chấp chặt hay quá yêu mến bản thân, là một trong những nguyên nhân đưa đến những phiền não trong tâm, đều được coi là tâm bệnh.

Giới, Định, Tuệ có quan hệ chặt chẽ với nhau, khiến cho quá trình giác ngộ không thể bỏ qua bất cứ một “bước” nào, trong đó Thiền đóng vai trò cực kỳ quan trọng. Nếu nói 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.

Quan niệm về Thiền Phật giáo

Thiền trong Phật giáo trước hết phải tìm trong sự giác ngộ tối hậu do chính đức Phật tự chứng dưới gốc cây bồ đề. Nếu sự ngộ đạo của Phật không có ý nghĩa và giá trị gì đối với giáo lý, thì Thiền không liên quan gì đến Phật giáo và đó chỉ là một thứ dị giáo do Bồ Đề Đạt Ma khởi xướng, khi ông sang Trung Quốc vào đầu thế kỷ thứ VI.

Vậy Thiền là gì? Đây là một câu hỏi rất khó, không thể cho một giải đáp cuối cùng, vì thiền khước từ tất cả ý định mô tả hoặc định nghĩa. Nghiên cứu sự phát triển Thiền tông Trung Quốc, nhà nghiên cứu Thiền học Suzuki cho rằng: *“Thiền trước hết là một tôn giáo nhưng cũng là một nghệ thuật luyện tính khí. Nói đúng hơn, chính sự tâm chứng cực sâu nhất định khởi động một cuộc chuyển hoá trong cơ cấu tinh thần của cơ thể con người”*². Tác giả Lịch sử Phật giáo Việt Nam viết: *“Thiền là phương pháp tự tỉnh, tự giác, tự ngộ, tự chứng. Đây là yếu tố hoàn toàn có tính cá nhân, có tính cô đơn, tính triết lý sâu thẳm của con người đối với vũ trụ. Sự giác ngộ và chứng đắc được ví như người uống nước, lạnh nóng tự biết. Cái ngộ, cái biết ấy không thể nói cho ai thấy được”*³. Tác giả “Mạch thiền trong văn hoá - tư tưởng Việt Nam” viết: *“Thiền không phải là một hệ thống khái niệm có thể lĩnh hội được bằng lý trí hoặc bằng phân tích khoa học. Diễn tả theo ngôn ngữ hình tượng (một cách hết sức tương đối và hoàn toàn có tính chất biểu trưng!), thiền là một vòng tròn vô tận không thể xác định được chu vi và chính vì thế, có thể tìm thấy tâm điểm của vòng tròn này ở bất cứ chỗ nào!”*⁴. Tác giả còn đưa ra nhiều quan niệm như: Thiền là một khoa học thực nghiệm về tâm lý. Thiền là một thái độ

sống, một phong cách sống của người đã thực hiện được sự huyền đồng giữa tiểu ngã và đại ngã. Thiền là một sự tỉnh thức của con người trước những ảo mộng của trần gian. Tác giả Thiền học Việt Nam viết: “*Vậy triết lý Thiền là gì, có phải là giáo lý của Phật không, hay là sản phẩm của Trung Hoa? Ngày nay, nhiều học giả cho rằng, Thiền là kết quả của sự gặp gỡ phối hợp giữa Phật giáo Ấn Độ và Đạo giáo Trung Hoa*”⁵. Tác giả Thiền tông Việt Nam cuối thế kỷ XX, cho rằng, Thiền là tự thách thức một vấn đề quan trọng, tìm tòi theo dõi đến khi sáng được vấn đề đó mới thôi. Tác giả viết: “*Thiền là phát minh, là sáng tạo,... Và sự ra đời định luật Vạn vật hấp dẫn của Newton (1642-1727) là kết quả của sự dồn hết tâm lực vào một vấn đề, đến khi chín mùi bỗng bùng phát sáng*”⁶. Tác giả Tư tưởng triết học Thiền của Tuệ Trung Thượng Sĩ viết: “*Thiền là một phương pháp tập trung toàn bộ tâm trí của mình nhằm sáng tỏ một vấn đề nào đó... Thiền cốt yếu nhất là nghệ thuật kiến chiếu vào thể tính con người, nó chỉ cho ta con đường đi đến giải thoát. Thiền cũng là phương pháp khai thác, giải phóng một khả năng tiềm ẩn trong tâm thức của con người. Cũng có thể nói, Thiền là triết lý hay đạo đưa con người đến chỗ triệt ngộ và in sâu vào trong tâm thức*”⁷. Tác giả Lược khảo tư tưởng Thiền Trúc Lâm Việt Nam viết: “*Những nhà tư tưởng cổ Ấn Độ cho rằng, người thông minh là người cả đời biết tập trung suy nghĩ, tư tưởng vào một cái. Nếu làm được như vậy chắc chắn cuộc đời họ sẽ phát hiện, tìm ra được một cái gì đó hữu ích. Việc tập trung tư tưởng này cũng giống như người ta tập trung ánh sáng vào một điểm. Khi đó điểm sáng trở nên rất mạnh. Tư tưởng cũng vậy, nếu biết tập trung, nó tạo nên được những sức mạnh mà người ta không bao giờ ngờ tới. Các nhà bác học sở dĩ họ phát sinh ra cái này, cái kia là vì cả cuộc đời họ cũng chỉ nghĩ về một vấn đề*”⁸. Tổng hợp những quan niệm trên cho thấy, trong mỗi con người sẵn có một tiềm năng rất lớn, song điều quan trọng nhất là biết tập trung để khơi dậy tiềm năng ấy.

Trên cơ sở phân tích một số quan niệm về Thiền, có thể khẳng định, Thiền có vai trò quan trọng trong đời sống con người: phát triển tư duy trừu tượng, tăng khả năng tập trung chú ý của con người, rèn luyện, bảo vệ sức khỏe con người cả về thân và tâm...

Giá trị của Thiền Phật giáo đối với sức khỏe

Như đã nêu ở trên: “*Thiền trước hết là một tôn giáo nhưng cũng là một nghệ thuật luyện tính khí. Thiền là phương pháp tự tỉnh, tự giác, tự ngộ, tự chứng. Thiền là một khoa học thực nghiệm về tâm lý...*”.

Về tư tưởng: Thiền định giúp con người nhận ra căn nguyên của khổ, từ đó có phương pháp diệt khổ. Theo Phật giáo, khổ của con người không bắt nguồn từ kinh tế - xã hội (đời sống vật chất) mà từ ái dục (ham muốn) dẫn đến vô minh (không sáng suốt) --> tham, sân, si (lòng tham, sự giận dữ, sự ngu dốt) thúc đẩy tạo thành vọng, vọng tạo thành nghiệp (dục vọng biểu hiện thành hành động gọi là nghiệp), nghiệp xấu buộc con người phải nhận lấy hậu quả của nó. Có thể hình dung nguyên nhân khổ của con người như sau: 1, ái dục --> 2, vô minh --> 3, tham, sân, si --> 4, dục vọng --> 5, thể hiện thành hành động gọi là nghiệp, nghiệp xấu --> 6, khiến con người phải nhận lấy hậu quả của nó (quả khổ). Theo luật nhân quả, nghiệp báo cứ

như vậy luẩn quẩn trong vòng luân hồi không thoát ra được. Vì vậy, Thiền định giúp con người vượt bỏ những gì liên quan đến thế giới bên ngoài, tập trung vào cảm nhận bên trong của sinh mệnh. Con người không còn bị lệ thuộc vào những đấng mắt bên ngoài, xác định được ý nghĩa tự thân, giữ gìn sự thanh khiết, yên tĩnh, trong sự thể nghiệm bình thản của sinh mệnh. Qua Thiền định, sức mạnh của tâm hồn được bồi dưỡng, con người giữ được an lạc trong tâm. Thiền còn giúp con người biết cách khai phá, phát huy nguồn năng lượng có sẵn bên trong và phát triển chúng theo hướng tích cực. Khi thực sự hiểu rõ về năng lượng và bản ngã, con người sẽ sáng suốt hơn, biết cách điều khiển về nhận thức, trí tuệ và cảm hứng qua các cấp độ khác nhau để đạt được hiệu quả mong muốn. Các kết quả nghiên cứu cho thấy, tập luyện kỹ thuật Thiền phát triển tính độc lập của tư duy. Tính độc lập này tương quan với khả năng tiếp thu tri thức, giúp trí nhớ được cải thiện, tăng khả năng sáng tạo của tư duy. Khi tĩnh tâm, thư giãn, con người sẽ không còn bị chi phối bởi ngoại cảnh. Khả năng nhận thức thấu đáo, khả năng tập trung chỉ đến từ trạng thái tĩnh lặng. Do đó, Thiền làm gia tăng sự tĩnh lặng.

Giá trị của Thiền với sức khỏe: Theo Phật giáo, có ba điều căn bản khiến cho con người thấy bất an và đau khổ, đó là tham, sân, si (Tam độc). Ba điều này được xem như là gốc của tâm bệnh. Trạng thái tâm bệnh có thể ảnh hưởng đến sức khỏe vật lý và rộng hơn còn ảnh hưởng đến đời sống của người khác và xã hội mỗi khi nó thể hiện qua hành động. Nếu 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 phương pháp Thiền định lại mang lại những giá trị đích thực cho sức khỏe con người. 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 kết quả.

Trong xã hội hiện đại, sự phát triển mạnh mẽ của khoa học công nghệ đã tác động tới mọi mặt đời sống của con người. Có thể nói, chưa bao giờ nhân loại đạt được những thành tựu to lớn như ngày nay, nhưng cũng chưa bao giờ con người dễ bị tổn thương như ngày nay: chiến tranh, khủng bố, ô nhiễm môi trường, bệnh dịch, các tệ nạn xã hội... Cùng với cường độ lao động căng thẳng, sức ép của sự cạnh tranh khốc liệt tạo nên sự căng thẳng thần kinh (stress), từ đó dẫn tới những căn bệnh hiểm nghèo như bệnh tim mạch, tiểu đường, trầm cảm, lão hóa nhanh... Để chữa trị những căn bệnh này, chữa bệnh Tây y không phải là giải pháp mang tính bền vững. Trong bối cảnh đó, Thiền có tác dụng rất lớn đối với việc trị thân bệnh và tâm bệnh cho con người. Nhiều kết quả nghiên cứu về Thiền đã khẳng định điều này. Nghiên cứu của Giáo sư 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”* 9. Qua nghiên cứu, bác sĩ Herbert Benson cho thấy có *“từ 60-90% bệnh do căng thẳng (stress)* mà ra”* và *“tập Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng, cho nên nó có thể được áp dụng trong việc điều trị bệnh tật”* 10.

Do đó, 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). Hiện nay, *“Những chuyên gia sức khỏe phương Tây cũng đã và đang sử dụng Thiền như một công cụ để ngăn chặn, điều trị và phục hồi những bệnh rối loạn tâm thần; và họ tìm đến với Phật giáo chính yếu để học hỏi và thực tập rèn luyện tâm. Rõ ràng Thiền định trong những hình thức khác nhau của nó đã đóng một vai trò then chốt trong việc phát triển thể chất và tinh thần”*¹¹. Tuy nhiên, nếu tập Thiền không đúng cách có thể sẽ dẫn đến đau đầu, mất ngủ, rối loạn tâm thần. Vì vậy, không nên tập Thiền tùy tiện mà phải có sự hướng dẫn thì mới phát huy tác dụng đối với con người. Nhưng 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. Và chỉ có thực hành Thiền với mục đích như vậy thì mới có thể giải trừ được tâm bệnh theo cách nhìn của Phật giáo.

Những nghiên cứu gần đây của một số học giả Việt Nam cho thấy, Thiền làm gia tăng sử dụng các chất dự trữ não, tăng khả năng tập trung chú ý của con người. Trong suốt quá trình Thiền định, các tế bào cảm giác trên vỏ não - tác nhân kích thích cảm giác cơ thể sẽ được phân bố rộng khắp vỏ não, nhờ vậy, cả bộ não sẽ tham gia tạo ra các hoạt động phản ứng trước một tác nhân kích thích. Thiền định khôi phục sức khỏe của thân thể. Thiền góp phần: *“ổn định huyết áp, giảm lo lắng và căng thẳng, có giấc ngủ sâu và ngon hơn, cải thiện hệ miễn dịch, làm chậm quá trình lão hóa, cải thiện lưu thông máu, cải thiện tâm trạng và hành vi theo hướng tích cực,...”*¹².

Thực hành Thiền định làm giảm tốc độ hô hấp của cơ thể do bạn tiêu thụ oxy ít hơn. Quá trình lão hóa, tùy thuộc vào tốc độ mà bạn tiêu thụ oxy, tập thiền giúp bạn trẻ lâu hơn bằng cách điều chỉnh quá trình hô hấp. Ngồi Thiền cũng giúp hạ thấp nhịp tim và cải thiện lưu thông máu. Các nghiên cứu về chủ đề này đã chứng minh rằng, Thiền thường xuyên có những tác động đến vỏ não trái mang lại cảm giác tích cực như bình tĩnh, hạnh phúc, thanh thản và bình yên. Phương pháp Thiền hoạt động giải tỏa sự căng thẳng tuyệt vời. Nó cũng giúp nhiều người tìm ra giải pháp cho những vấn đề như trầm cảm. Thiền giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn và thanh thản hơn. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng, Thiền giúp cải thiện hệ thống miễn dịch của cơ thể. Tăng khả năng miễn dịch tốt hơn với các bệnh thường gặp do nhiễm trùng nhẹ và các bệnh như bệnh cảm lạnh, cúm, đau cổ,... Ngoài một số tác dụng nói trên, *“Thiền cải thiện tư thế ngồi, các bệnh về xương khớp, buông bỏ cảm dỗi và hiểu rõ bản thân”*¹³.

Phật giáo coi những cảm dỗi, nghiện ngập là *“những hình thức gắn kết cực đoan - gắn bó với sự sợ hãi, gắn bó với mất mát và gắn bó với khao khát, trống rỗng, không có mục đích mất phương hướng trong cuộc sống”*¹⁴. Thiền giúp bạn hiểu rõ bản thân, vượt qua những nỗi sợ hãi và tập trung vào mục đích của bạn trong cuộc sống. Tập Thiền mang lại cho bạn những lợi ích tuyệt vời: *“giảm stress, giảm căng cơ, cải thiện sức khỏe tim, cải thiện tâm trạng, tăng cường khả năng sáng tạo, cải thiện quan hệ tích cực và sự thấu hiểu, giảm cô lập xã hội, giảm nguy*

ơ đột quy và bệnh tim”¹⁵. Nếu con người bị stress kéo dài sẽ làm tăng huyết áp và dẫn tới co thắt mạch máu, trầm cảm và thậm chí là nghiện. Vì vậy, “*Thiền tăng cường sự phát triển tinh thần và thúc đẩy sức khỏe thể chất của mỗi cá nhân tập luyện*”.

Kết luận

Khởi thủy của Thiền là khát vọng hòa nhập giữa linh hồn cá nhân với linh hồn vũ trụ bao la. Đến 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. Đi vào đời sống con người, Thiền đã trở thành giá trị Chân - Thiện - Mỹ vĩnh hằng của sự hòa nhập giữa khoa học, đạo đức và nghệ thuật. Trong xã hội hiện đại, 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. Với những giá trị to lớn đó, Thiền đã trở thành một giá trị văn hóa đặc sắc toàn cầu.

Tác giả: **Nguyễn Đức Diện - Phó Giáo sư, Tiến sĩ, Trường Đại học Y Hà Nội**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 5/2018

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- . *DAISETZTE ITARO Suzuki (1994), Thiền luận (Trúc Thiên dịch), Quyển Thượng, Đại cương triết học Trung Quốc, Nxb thành phố Hồ Chí Minh, tr.147,34.*
- . *Nguyễn Tài Thư (1988), Lịch sử Phật giáo Việt Nam, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, tr.270.*
- . *Tuệ Trung Thượng Sĩ với Thiền tông Việt Nam (1993), TT nghiên cứu Hán - Nôm, tr.49.*
- . *Nguyễn Đăng Thục (1997), Thiền học Việt Nam, Nxb Thuận Hoá, tr.13.*
- . *Thích Thanh Từ (1992), Thiền Tông Việt Nam cuối thế kỷ XX, Thành hội Phật giáo thành phố Hồ Chí Minh, tr.34.*
- . *Nguyễn Đức Diện (2014), Tư tưởng triết học thiền của Tuệ Trung Thượng Sĩ, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, tr.120.*
- . *Nguyễn Hùng Hậu (1997), Lược khảo tư tưởng Thiền Trúc Lâm, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, tr.79.*
- . *Võ Hà. Ngồi thiền để nâng cao hiệu quả công tác và tăng cường sức khỏe. Ykhoa.net/yhoccotruyen/voha/vh005.htm.*
- . <http://phatgiao.org.vn/nghien-cuu/201308/Thien-va-phuong-phap-dinh-Tam-11684/>
- . <http://phatgiao.org.vn/nghien-cuu/201308/Thien-va-phuong-phap-dinh-Tam-11684/>
- . <http://thienviet.edu.vn/tac-dung-cua-phuong-phap-thien-dinh-voi-suc-khoe.html>
- . <http://thienviet.edu.vn/tac-dung-cua-phuong-phap-thien-dinh-voi-suc-khoe.html>
- . <http://thienviet.edu.vn/tac-dung-cua-phuong-phap-thien-dinh-voi-suc-khoe.html>
- . *Nhật Nguyệt. <http://suckhoedoisong.vn/9-loi-ich-tuyet-voi-cua-tap-thien-doi-voi-suc-khoe-con-nguoi-n123058.html>*