

Liệu pháp Thiền định pháp Bụt chữa lành một số bệnh đặc trưng của lối sống hiện đại

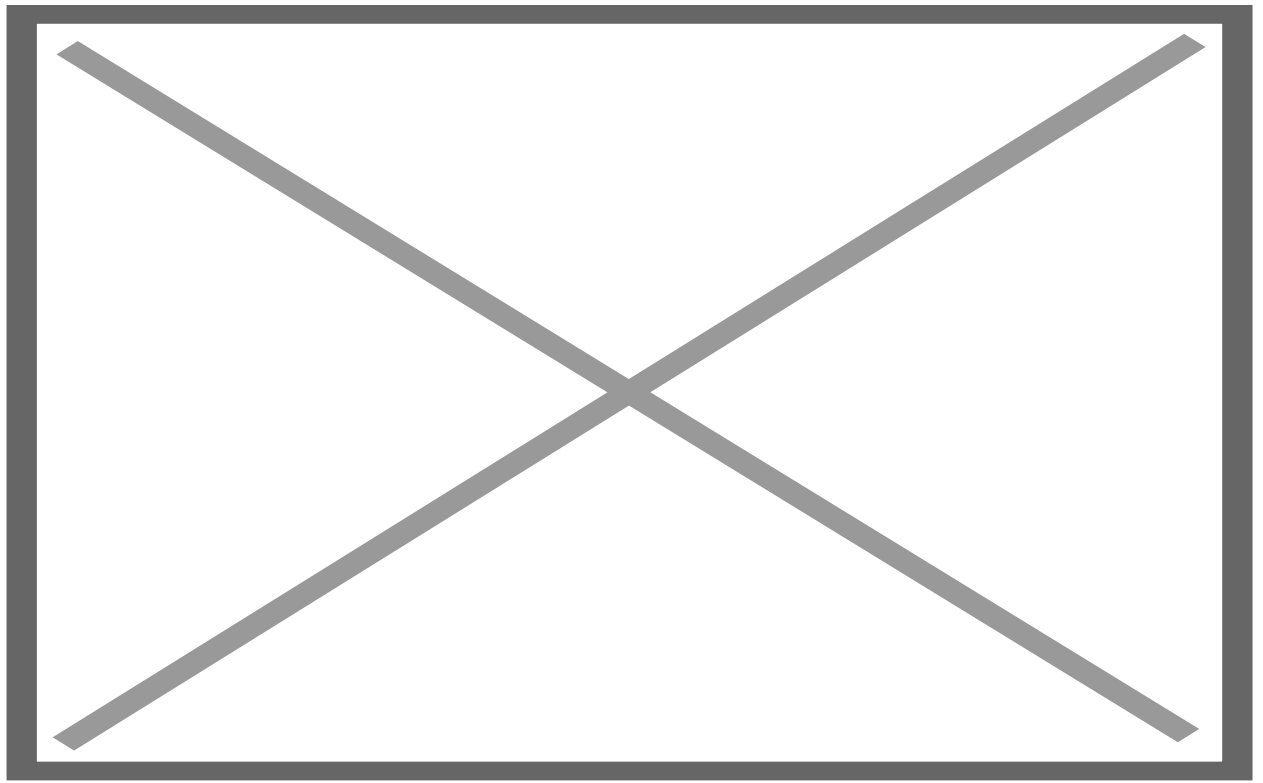
ISSN: 2734-9195 14:55 31/12/2021

Tác giả: **PIYADASSI** trong cuốn **Spectrum of Buddhism** Dịch: **Huyền Cường**
Lê Trọng Cường

Có thể nói rằng ngoài những phương tiện vật chất quá đầy đủ, rất thuận tiện và hấp dẫn ra, lối sống trong xã hội phát triển hiện đại ngày nay còn ngấm chứa những nhân tố nguy hại đối với sức khỏe con người và đạo đức xã hội. Đó là nhịp sống quá hối hả, ô ạt và náo động, gây nên sự dồn nén quá mức và không ngớt từ nhiều phía lên cuộc sống con người; cộng thêm sự nhuốm bẩn của môi trường sống, cả bên trong lẫn bên ngoài, đã đưa con người tới tình trạng quá căng thẳng tâm sinh lí (stress).

Tình trạng đó có chiều hướng tăng nhanh theo đà tăng tốc của lối sống hiện đại. Thật vậy, cuối mỗi ngày làm việc người ta thường trở về nhà với tâm trạng bức dọc, lo âu và mệt mỏi rã rời. Họ dễ bị kích động, cáu bẳn, hay bới móc và dễ lao vào những cuộc cãi lộn. Dần dà lòng họ tích chứa những kinh nghiệm bệnh hoạn, nhức nổi, đau đớn và thường bị giày vò ghê gớm bởi chứng mất ngủ kéo dài, thần kinh suy nhược, huyết áp cao cùng nhiều triệu chứng rối loạn khác về cảm xúc. Điều đó sẽ đưa họ đến thói lạm dụng và lệ thuộc vào thuốc, nhất là thuốc an thần. Nhiều người đã trở thành con nghiện của một số loại thuốc, của rượu mạnh, thậm chí của cả ma túy nữa.

[caption id="attachment_12040" align="aligncenter" width="650"]



Ảnh: St[/caption]

Ngày nay tại nhiều nước phát triển những chứng bệnh đặc trưng đó của lối sống hiện đại đã trở thành mối quan tâm toàn xã hội. Người ta đã thử nghiệm nhiều biện pháp để chữa trị các chứng bệnh này. Trong đó liệu pháp Thiền Định Pháp Bụt đã đạt được những kết quả đáng khích lệ và được ứng dụng rộng rãi tại nhiều nước. Dưới đây trích dịch mấy đoạn đề cập tới chủ đề này trong cuốn ‘Spectrum of Buddhism’ của Đại Trưởng Lão Piyadassi.

Bụt dạy rằng: *“Dẫu một người có thể thắng hàng triệu người ở ngoài chiến trường, nhưng người thắng chính mình mới là người thắng cao nhất”* (Dhammapada; Kinh Lời Pháp). Điều này chẳng phải là cái gì khác sự làm chủ mình, tức là làm chủ tâm trí và cảm xúc của chính mình.

Kiểm soát tâm trí là chìa khoá của hạnh phúc. Nó là sức mạnh đứng phía sau mọi thành công thật sự. Hành động của một người mà thiếu sự kiểm soát là hành động không có chủ đích. Chính do thiếu kiểm soát mà những xung đột đủ loại đã nảy ra trong lòng chúng ta. Và nếu những xung đột đã được kiểm soát nhưng chưa loại bỏ được chúng, thì chúng ta phải có những phương cách để điều khiển những khát khao và khuynh hướng của mình để có thể sống lành mạnh và làm chủ mình. Nhiều người đã ý thức được việc rèn luyện thân thể. Nhưng chúng ta chẳng phải chỉ có thân thể thôi đâu, mà còn có tâm trí nữa cũng rất cần phải huấn luyện bằng thiền định (trau dồi và mở mang tâm trí). Việc thực hành thiền định là chiếc chìa khoá cho việc làm chủ mình, đưa đến sự bằng lòng và niềm hạnh phúc cho chính mình. Trong số các loại sức mạnh thì

sức mạnh của tâm trí là có hiệu quả nhất. Để hiểu được thực tính của cuộc đời chúng ta cần phải thăm dò vào những ngõ ngách bên trong tâm trí mình, mà việc này chỉ có thể làm được bằng cách lắng lặng theo dõi sâu sắc vào bên trong mình trên nền tảng của nếp sống lành mạnh và thực tập thiền định mà thôi.

Theo quan điểm của pháp Bụt tâm trí hoặc khả năng nhận biết là phần cốt lõi của cuộc sống con người. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý của chúng ta, như đau đớn hay thích thú, buồn rầu hay hạnh phúc, tốt lành hay xấu dữ, sống hay chết... chẳng phải là do bất cứ sự can thiệp nào từ bên ngoài đâu. Những kinh nghiệm tâm lý đó là kết quả của chính ý nghĩ của chúng ta và những hành động kèm theo những ý nghĩ ấy.

Gần đây trên thế giới người ta đã quan tâm điều tra và nghiên cứu những hiện tượng tâm linh. Những nghiên cứu này dường như đã thấy được những năng lực tiềm tàng của tâm trí con người. Nỗi khát khao của con người tìm đến sự hướng dẫn tâm linh - lòng mong muốn mở mang tâm trí - đang gia tăng khắp nơi. Đó là một dấu hiệu tốt lành. Mỗi quan tâm của người phương Tây đến tư tưởng, yoga và thiền định của Ấn Độ đang tăng nhanh đến mức đáng kinh ngạc. Lí do có lẽ chẳng phải là cái gì khác một sự tìm kiếm. Mọi người trên thế giới hiện nay dường như đều có một cảm giác bồn chồn không lúc nào nguôi, nhất là ở lứa tuổi trẻ. Họ mong muốn làm sao có thể đối trị được tâm trạng bối rối, lo âu và hăm hở của mình trước thế giới vật chất đang đổi thay nhanh chóng này. Thật ra họ đang tìm kiếm một sự yên ổn và yên vắng trong tâm hồn họ.

[caption id="attachment_7947" align="center" width="444"]



Ảnh: St[caption]

Vấn đề mà tuổi trẻ hiện cần tìm chẳng phải là giải pháp dựa trên những niềm tin giáo điều trong các tôn giáo truyền thống nào cả. Câu hỏi cho thế giới bên trong con người cho tới nay vẫn chưa có lời đáp. Những thành tựu của khoa học

hiện đại đã cung cấp rất nhiều cho nhu cầu vật chất, nhưng dường như còn quá ít ỏi và quá nông cạn để đi sâu vào lĩnh vực tâm trí.

Những vấn đề mà người phương Tây và tất cả những ai đang sống theo lối sống hiện đại đang gặp phải chủ yếu là vấn đề tâm lý. Kiến thức khoa học và những bí quyết kĩ thuật thuần túy vật chất chẳng mang lại cho loài người lời đáp về những vấn đề tâm lý mà thế giới đang đối mặt hiện nay. Loại kiến thức khoa học và bí quyết kĩ thuật này có lẽ còn đang làm trầm trọng thêm các vấn đề đó. Những thanh niên trước đây quen dùng thuốc ngủ và tin rằng ở thuốc ngủ có câu trả lời cho tâm trạng bối rối, bồn chồn và thất vọng của họ, nay đã quay sang phương pháp yoga và thực tập thiền định. Chắc chắn thuốc ngủ chẳng thể cho chúng ta cái mà thực tập thiền định có thể cho chúng ta. Thuốc không thể thay thế được thực hành thiền định trong việc tìm kiếm một sự yên bình trong lòng. Thuốc làm yếu tâm trí hơn là làm khỏe nó.

Tài liệu International Scala số ra tháng 11/1971 đã cảnh báo một tệ nạn mới, một loại ‘bệnh dịch’ về việc lạm dụng các loại thuốc gây ngủ, đưa người dùng nó vào một thế giới mơ hồ của ảo giác. Tài liệu đó viết: *“Hàng triệu các thanh thiếu niên sẵn sàng ‘lây nhiễm’ chứng bệnh này, hàng ngàn trong số họ được dự đoán một cái chết non, trong số đó hàng trăm người đã mắc nghiện, nô lệ về mặt tâm lý vào một trong các loại ma túy nhẹ, như chất hashish (một loại ma túy chế từ cây gai dầu), có hại đối với chức năng của não, làm suy yếu năng lực chăm chú và đưa dần tới sự suy sụp tinh thần...”*.

Đã có những bằng chứng rõ ràng nói lên rằng thiền định có thể tạo ra thay đổi về mặt tâm sinh lý và những hiệu ứng kèm theo nó có lợi về tâm sinh lý. Bác sĩ Herbert Benson, người có kinh nghiệm thiền định gần mười năm, đã rất quan tâm nghiên cứu xem những yếu tố tâm sinh lý nào tác động đến các hiệu quả vật lý đối với trái tim, huyết áp và các thông số khác của hệ tuần hoàn và chức năng của nó. Những ý tưởng và nghiên cứu của ông đã được trình bày cặn kẽ trong cuốn ‘The Relaxation Response’ của ông. Những nghiên cứu tại Đại Học Harvard (Cambridge, Hoa Kỳ) cho biết rằng hàng trăm thanh niên dùng LSD và hút cần sa đã bỏ được chúng sau nhiều tháng thực tập thiền định.

Thiền định (trau dồi và mở mang tâm trí) không phải là từ bỏ cuộc đời hoặc là một thứ gì đó được thực hành cho đời sau. Thiền định nên được áp dụng cho công việc hàng ngày và đạt tới kết quả của nó ngay bây giờ và tại chỗ này. Nó không hề tách rời cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nó tham gia vào và là một phần cuộc đời chúng ta. Điều này sẽ trở nên rõ ràng khi chúng ta nghiên cứu và thực tập Phép Gây Dựng Sức Chăm Chú (Satipathāna; Tứ Niệm Xứ). Một khi tách khỏi sự dồn đẩy của cuộc sống thành phố, tách khỏi những bận rộn triền miên của thế giới, chúng ta khó có thể bị đánh mất sự kiểm soát. Bất cứ

loại thiền định nào mà chúng ta thực hành đều sẽ giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối mặt trước mọi chuyện đời một cách bằng lòng. Nếu chúng ta không thực tập thiền định, cuộc sống sẽ giảm hẳn ý nghĩa, mục đích và cảm hứng.

Đã có một thời nhiều người nghĩ rằng thiền định chỉ thích hợp với những người ở ẩn, những nhà yoga và những người sống một mình trong rừng. Tuy nhiên sự việc đã đổi thay rồi, ngày nay người ta đã quan tâm nhiều đến thiền định. Nếu như thiền định có nghĩa là một sự tập luyện tinh thần, hay đúng hơn, một việc trau dồi và mở mang tâm trí, thì chẳng cần phải nói thêm rằng tất cả mọi người đều nên thực tập thiền định, chẳng kể đến giới tính, màu da, dòng giống hoặc thành phần xã hội. Xã hội hiện đại đang có nguy cơ bị tràn ngập bởi những cám dỗ và những hoạt động cuồng loạn, mà những thứ đó chỉ có thể được kiểm soát nếu như chúng ta bảo đảm việc chuyên cần tập luyện để trau dồi và mở mang tâm trí chúng ta cho thật vững vàng.

Thật ra muốn loại bỏ hẳn nếp nghĩ và những ứng xử đã thành thói quen thì có thể còn là rất khó, nhưng thực tập thiền định chắc chắn sẽ giúp ta làm nhẹ bớt gánh nặng phiền não của đời người. Mục đích tốt cùng của thiền định pháp Bụt là đạt tới sự sáng suốt trọn vẹn, sự làm chủ mình và sự tốt lành đầy đủ về mặt tinh thần - đó là Niết Bàn - thông qua sự vượt thoát mọi nhuốm bẩn tinh thần. Ngoài mục đích tốt cùng này còn có nhiều lợi ích và ưu việt khác nữa nhờ thiền định. Thiền định sẽ giúp chúng ta mở mang trí thông minh, khám phá những năng lực dồi dào và phẩm cách tự nhiên của mình. Thiền định cũng có thể khơi dậy những tiềm năng của tâm trí, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết sâu sắc, thăng bằng và lắng lọc lòng mình. Thiền định là một quá trình biến đổi những cảm giác phiền muộn và ý nghĩ xấu dữ thành sự hài hòa và lắng yên trong lòng mình. Thiền định là phép chữa trị hiệu quả nhất những vấn đề của đời sống hiện đại. Khi tâm trí đã đạt được sự trau dồi và mở mang thông qua thiền định, nó có thể nhận ra được những điều vượt khỏi tầm nhận biết của những giác quan thông thường. Tất cả những lợi ích đó đều có thể đạt tới nhờ thông qua thiền định; nhưng không phải là có thể có ngay được, mà là phải dần dần, trải qua một quá trình huấn luyện và thực hành có hệ thống.

Hơn nữa, thiền định cũng có thể có kết quả có lợi cho cơ thể vật chất của chúng ta. Thực hành thiền định làm thư giãn thần kinh, kiểm soát hoặc làm giảm huyết áp và làm cho chúng ta cảm thấy vui vẻ nhờ ngăn chặn được sự tiêu phí năng lượng do bị dồn nén quá mức và làm cho sức khỏe được bền vững và tốt hơn. Ngành y tế cũng đã nhận thấy tác dụng của thiền định trong việc chữa bệnh. Bài báo sau đây của Edward Arambawela đăng trong tờ 'Sunday Observer' ngày 30 tháng 5 năm 1982 đã nói rõ điều đó:

“Ngày nay một sự thật được khám phá là bệnh huyết áp cao và nhiều chứng bệnh khác liên quan tới tim mạch có thể được chữa lành dễ dàng nhờ thực hành thiền định pháp Bụt. Tiến sĩ Buddhadasa Bodhinayake, tư vấn khoa tâm thần tại bệnh viện Harley (Essex, Anh Quốc) và là giảng viên phụ đạo sau Đại Học của Liên Đoàn Y Tế Anh Quốc, phụ trách việc bổ nhiệm bác sĩ trên địa bàn phía Đông Luân Đôn, cho biết rằng Hội Tim Mạch Anh Quốc gần đây đã thừa nhận hiệu quả điều trị của thiền định pháp Bụt. Tiến sĩ Bodhinayake cho biết 68.000 bệnh nhân người Anh hiện nay đang thực tập Thiền Định Chăm Chú Hơi Thở (Anāpānasati; Quán Niệm Hơi Thở). Họ thấy rằng thiền định pháp Bụt đối với họ tốt hơn dùng thuốc rất nhiều. Tiến sĩ chỉ rõ rằng mọi tôn giáo đều có thực hành thiền định, nhưng riêng Thiền Định Chăm Chú Hơi Thở chỉ có trong pháp Bụt. Không giống các loại thiền định khác, Thiền Định Chăm Chú Hơi Thở có tác dụng ở cả hai bán cầu não; như vậy đem lại tác dụng điều trị tuyệt vời cho người bệnh. Ông chỉ ra rằng với 30 phút thiền định mỗi ngày - 15 phút buổi sáng và 15 phút buổi tối - giúp người bệnh thư giãn cơ thể tương đương với giấc ngủ khoảng từ 6 đến 7 giờ.

“Đã có những bằng chứng khoa học thông qua việc sử dụng máy chụp điện não xác nhận rằng Thiền Định Chăm Chú Hơi Thở làm đồng bộ hoạt động của cả hai bán cầu não. Nhờ đó làm giảm nhu cầu oxy của người bệnh; kết quả là làm giảm nhịp tim, áp xuất máu (huyết áp) và tốc độ hơi thở. Mười lăm phút thiền Anāpānasati có hiệu quả như 3 viên thuốc Aldomat cho người bệnh huyết áp cao. Tiến sĩ nói thêm rằng người ta đã xác định rằng thiền định Anāpānasati giúp người ta loại bỏ sự ‘nô lệ’ vào thuốc. Ngoài ra thiền định này còn giúp đắc lực trong việc trau dồi và mở mang tâm trí, năng lực suy nghĩ và sức nhớ lâu. Ngày nay một số lớn sinh viên thuộc Đại Học Harvard ở Hoa Kỳ đã thực hành Thiền Chăm Chú Hơi Thở trong những kì kiểm tra hoặc thi cử”.

Tác giả: **PIYADASSI** trong cuốn **Spectrum of Buddhism** Dịch: **Huyền Cường Lê Trọng Cường**