

Thiền và trị liệu trong xã hội ngày nay

ISSN: 2734-9195 17:41 10/09/2021

Trước những tác hại của bệnh tật, bằng tâm cứu độ nhân sinh đang trong biển khổ, thiền Phật giáo đã trở thành một nhân tố quan trọng trong việc trị liệu bệnh tật.

Đặt vấn đề: Xã hội ngày một phát triển với những tiến bộ khoa học kỹ thuật trong y học, kinh tế,..., hệ thống giao thương các quốc gia thuận lợi hơn; đồng thời bệnh tật cũng ngày một gia tăng? Y học đa phần dồn sức vào việc chữa trị thân bệnh cho những bệnh nhân mà quên đi việc trị liệu tâm bệnh. Ngày nay, có rất nhiều tôn giáo đã tham gia góp phần vào việc xây dựng đời sống tâm linh cho người bệnh, trong đó có Phật giáo. Thiền Phật giáo và trị liệu được cả thế giới quan tâm từ cuối thế kỷ XIX, phát triển cho đến hiện nay với nhiều kết quả đáng mừng.

Tag: bệnh tật, Phật giáo, phương pháp trị liệu, thiền chính niệm.

Nội dung 1. Cơ sở lý luận về bệnh 2. Nguyên nhân và tác hại của bệnh 3. Trị liệu bệnh tật qua phương pháp thiền Phật giáo 4. Ứng dụng thiền chính niệm vào xã hội hiện nay

1. CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ BỆNH

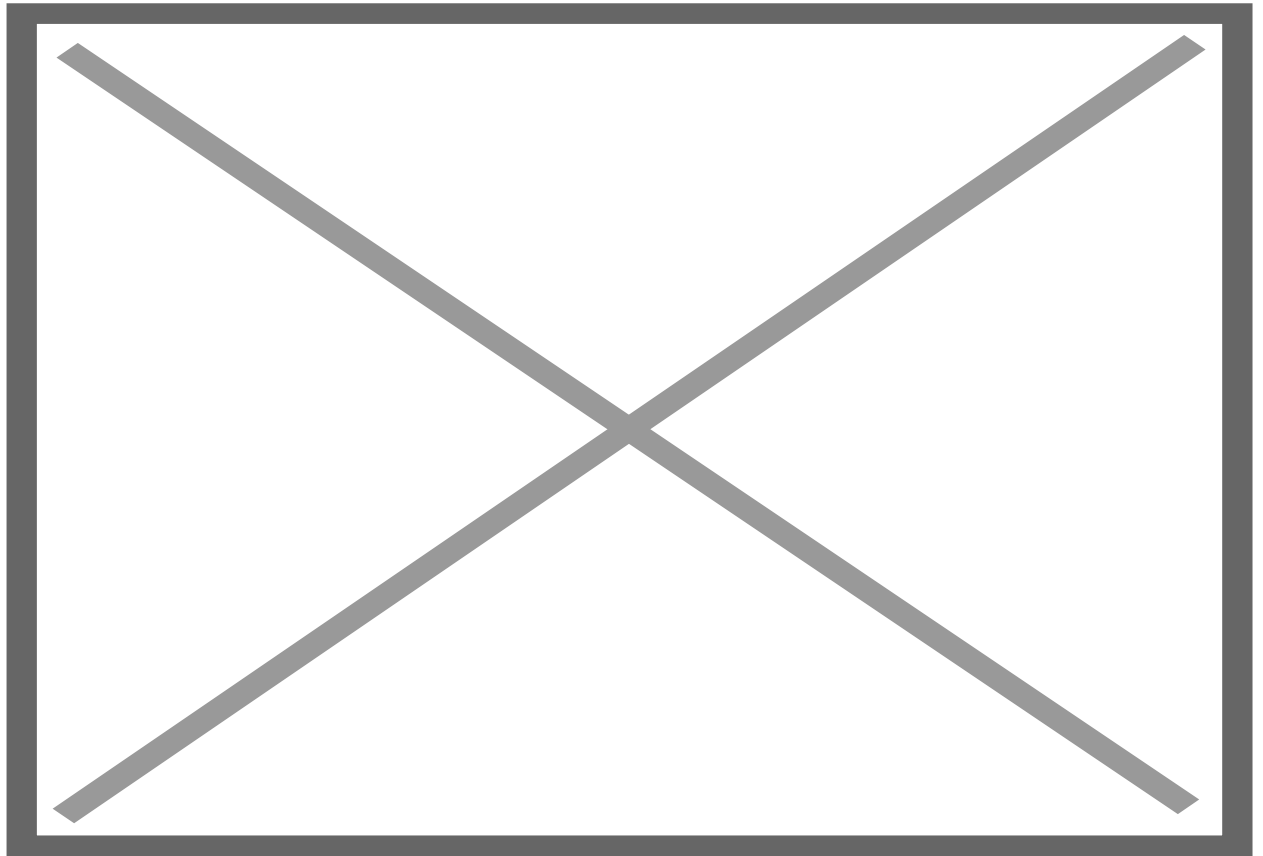
Theo Nguyễn Ngọc Lanh cho rằng vào thời sơ khai, mọi người quan niệm rằng bệnh là sự trừng phạt của đấng siêu nhiên nên họ sắm sửa lễ vật để cúng tế. Chỉ một số ít người bắt đầu dùng thuốc chữa trị để không phải phó mặc cho thần linh[1]. Đến thời văn minh cổ đại, nhiều quan niệm khác nhau về bệnh như mất cân bằng âm dương và ngũ hành theo Trung Quốc cổ đại (3000-2000 năm trước công nguyên); mất cân bằng về khí (ẩm), thổ (khô), thủy (lạnh) và hỏa (nóng) của trường phái Pythagore; hoặc mất cân bằng tỷ lệ của bốn chất dịch trong lá lách, gan, não, tim theo trường phái Hypocrate.

Thời trung cổ, dưới sự cai trị của các giáo sĩ và tầng lớp phong kiến nên quan điểm bệnh do Chúa trừng phạt, còn những quan điểm khác bị khùng bố. Vào giai đoạn phục hưng (thế kỷ XVI - XVII), tiêu biểu như thuyết cơ học của Descarte chủ trương bệnh do máy móc bị lỗi, thuyết hóa học của Sylvius nhấn mạnh bệnh do các phản ứng hóa học trong cơ thể bị rối loạn, thuyết lực sống của Stalil cho rằng bệnh do thiếu lực sống, tức chất và lượng. Thế kỷ XVIII - XIX, với sự phát triển mạnh của sinh lý học và giải phẫu học, bệnh cũng được lý giải khác nhau như tổn thương và thay đổi tế bào của Witchow, rối loạn hằng định nội môi của C. Benard,...[2].

Đến cuối thế kỷ XIX - đầu thế kỷ XX, thuyết của S. Freud nói rằng bệnh phát sinh là do sự chèn ép của ý thức vào trong tiềm thức dẫn đến lãng trí, suy nhược và mộng mị(. Theo thuyết bẩm sinh của E. Kraepelin lại phát biểu rằng: “Yếu tố thể chất là nguyên nhân của mọi triệu chứng tâm lý bất thường. Quan điểm này được gọi là thể chất bẩm sinh”[3]. Năm 1946, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho rằng: “Sức khỏe là tình trạng thoải mái về tinh thần, thể chất và giao tiếp xã hội, chứ không phải chỉ là vô bệnh, vô tật”[4].

Theo Phật giáo, không phải chỉ có thân bệnh mà còn có tâm bệnh và nghiệp bệnh. Về thân bệnh, Tổ Linh Hựu dạy rằng: “Tuy là bốn đại giúp nhau, nhưng hằng trái nghịch. Do đó mà vô thường già bệnh chẳng hẹn cùng người”[5]. Về tâm bệnh, chính bởi những cấu nhiễm “tham dục, tà tham, sân, phẫn, hận, hư ngụy, não hại, tật đố, xan tham, man trá, khi cuống, ngoan cố, cấp tháo, quá mạn, kiêu, phóng dật”[6] và chấp ngã khiến cho hành động và lời nói đều bất thiện thì chẳng khác gì con vật kéo xe khổ cực[7]. Về nghiệp bệnh, nghiệp là yếu tố góp phần vào hiện trạng sức khỏe hay bệnh tật của một con người, bởi vì: “các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu”[8].

[caption id="attachment_9308" align="aligncenter" width="715"]



Ảnh: St[/caption]

2. NGUYÊN NHÂN VÀ TÁC HẠI CỦA BỆNH

Y học Trung Hoa cổ đại cho rằng bệnh là do nội nhân (thất tình: hỷ, nộ, ưu, tư, bi, khủng, kinh) và ngoại nhân (lục khí: phong, hỏa, táo, thử, hàn, thấp). Bác sĩ H. Benson nhận định rằng: “Các bệnh này sinh ra do tình trạng căng thẳng nơi những người quá ham muốn, ham giàu, ham quyền, ham của”[9]. Theo sách Chẩn đoán và điều trị y khoa hiện nay của M. A. Papadakis và S. J. Mcphee cho rằng nhiều người bệnh do chế độ ăn uống, ít luyện tập thể dục, không từ bỏ việc hút thuốc và uống rượu; uống thuốc không theo quy định của bác sĩ[10]. Qua đó cho thấy có bốn nguyên nhân cơ bản gây bệnh, đó là mầm bệnh, thiếu sinh chất, di truyền, và rối loạn sinh lý trong cơ thể.

Khi thời tiết thay đổi, hoàn cảnh sống có sự biến đổi, ăn uống thiếu chính niệm, tâm lý bất ổn, nghiệp báo... là những nguyên nhân gây bệnh. Phật giáo cho rằng việc không từ bỏ những điều bất thiện như “sát sinh, lấy của không cho, tà dâm, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham dục, sân hận và tà kiến. Những người này, sau một thời gian, bị trọng bệnh, bị đau khổ, bị chứng tật”[11].

Mặc cảm với bệnh tật bản thân, nhiều người sinh tâm bức tức giận dữ, khiến cho thân thể tổn hại, đe dọa tính mạng, đập phá đồ đạc, thậm chí tổn hại đến

hạnh phúc và sinh mạng của người khác,... Đối với những bệnh nhân HIV, nếu bị trầm cảm dài lâu thì có nguy cơ chuyển sang AIDS sớm hơn hai đến ba lần so với người bình thường. Chính vì thế, Lạt Ma Zopa Rinpoche dạy rằng: “Tất cả các nguồn cội của hạnh phúc và khổ đau đều đang có ở đây, bên trong tâm thức. Vì tâm thức là suối nguồn hạnh phúc của bạn, cho nên hãy tìm kiếm hạnh phúc từ chính tâm thức. Đây là điểm tinh yếu trong tất cả các lời pháp của Phật”[12].

<http://tapchinghiencuuphathoc.vn/gia-tri-cua-thien.html>

3. TRỊ LIỆU BỆNH TẬT QUA PHƯƠNG PHÁP THIỀN PHẬT GIÁO

Thích Thông Huệ đã khái niệm về thiền trong tác phẩm Thiền niệm xứ như sau: “Thiền là gọi tắt của Thiền-na, phiên âm từ chữ Dhyàna (tiếng Sankrit), hay Jhàna (tiếng Pàli); tiếng Nhật gọi là Zen, đều có nghĩa là Tĩnh lự, hay Thiền định. Thiền định nhằm giải phóng con người ra khỏi mọi phiền não khổ đau và đạt tới sự minh triết tối thượng (Vô thượng Bồ đề)”[13]. Theo Hòa thượng Thiện Hoa cho rằng cựu dịch chữ thiền là tư duy tức là nghiệm cứu về các đối tượng tâm thức; nay dịch là tĩnh lự tức là dùng tâm thanh tịnh để tuệ quán các pháp[14]. Theo nghiên cứu của M. George trong tác phẩm In the Light of Meditation ghi rằng: “Nghĩa gốc của từ Meditation (thiền định) bắt nguồn từ chữ Latin Mederi, nghĩa là chữa lành. Như vậy, thiền có thể được xem là một quá trình chữa trị về mặt tinh thần, cảm xúc, cùng những lợi ích đã được chứng minh đối với sức khỏe thể chất”[15].

Trong Từ điển Phật học Huệ Quang định nghĩa rằng: “Trạng thái định huệ đồng đều, tâm chuyên chú vào một đối tượng nào đó, vắng lặng tư duy”[16]. Mai Thanh Hải đã liệt kê một số cách gọi về thiền của các tôn giáo trong Từ điển Tôn giáo như: nguyện ngắm và suy niệm (Kitô giáo), định căn (Phật giáo), tu luyện tĩnh tọa (Hồi giáo)[17]. Giáo sư Hồng Quang cho rằng về thiền là “sự chú ý tập trung tâm vào một điểm mà không suy nghĩ về một vấn đề nào khác”[18]. Trong kinh Tăng chi bộ, chương hai pháp, đức Phật dạy rằng thiền quán và thiền chỉ là hai pháp dứt trừ não hại, ba độc, cứng đầu[19],... giúp định tâm và đạt được tuệ giác. Hành giả xa lìa mười điều bất thiện, quán tứ niệm xứ (thân, thọ, tâm, pháp), hay thực hành mười sáu tầng tuệ (kinh Vô ngã tướng), bảy giai đoạn thanh tịnh (kinh Trăm xe thuộc kinh Trung bộ; hoặc kinh Thập thượng thuộc kinh Trường bộ). Đồng thời, thiền sinh phải nghiêm trì giới luật, phát triển bốn tâm vô lượng (từ, bi, hỷ, xả), tu tập con đường tám chính,... T. Palmo cũng có lời khuyên cho các vị hành thiền rằng: “Chúng ta phải quyết tâm. Hai nguồn nâng đỡ song song cho bất cứ một thiền nhân nào là tính kiên nhẫn và chịu

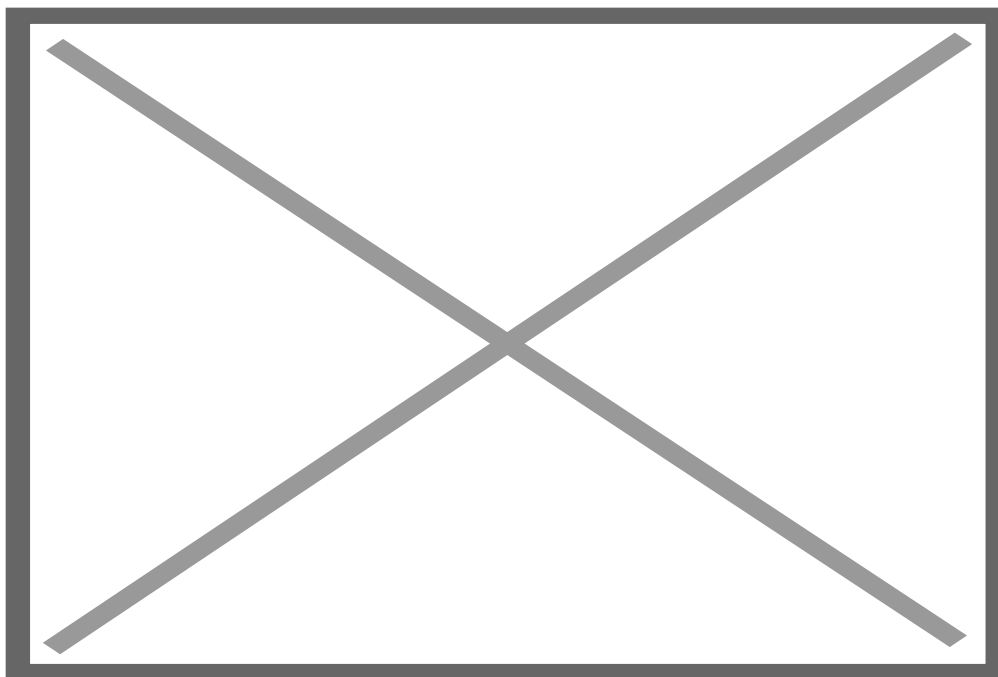
đựng”[20].

Thứ nhất là trung tâm Làng Mai ở Pháp và Thái Lan do thiền sư Thích Nhất Hạnh sáng lập với những pháp tu như thiền chính niệm, thiền đi, thiền dẫn, thiền ôm, thiền lắng nghe, và thiền ca. Trong kinh Nhật tụng thiền môn, trước mỗi thời công phu đều bắt đầu bằng sự tĩnh tọa khoảng 30 phút, đi thiền hành một vòng trong sự tĩnh lặng, rồi tụng kinh lễ Phật. Tiêu biểu như khóa lễ sáng thứ tư, đại chúng tụng về kinh Bốn lĩnh vực quán niệm để thực tập việc quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp. Sau đó, đại chúng lắng đọng tâm tư “chuyển niệm” cầu nguyện cho mọi người thoát khỏi khổ đau, thế giới hòa bình, mưa thuận gió hòa[21],... Chính những bản kinh trong các thời công phu đó như kinh Thương yêu (sáng thứ hai), kinh Diệt trừ phiền giận (chiều thứ hai), kinh Quán niệm hơi thở (sáng thứ ba), ... cho đến kinh Tuổi trẻ và Hạnh phúc, Nhận diện và quán chiếu hạt giống sợ hãi (sáng chủ nhật),... góp phần trị liệu bệnh tật của mỗi con người. Hòa thượng đã liệt kê bảy phép chính niệm như:

1. Có mặt và sống với thực tại. 2. Nhận diện ngay và ở thời điểm đó. 3. Xúc chạm và giữ gìn. 4. Định tâm với đối tượng. 5. An trú. 6. Nhìn thật kỹ và sâu lắng. 7. Tuệ giác thoát khỏi mọi ràng buộc[22].

Trong Sen búp từng cánh hé, Hòa thượng Nhất Hạnh đã hướng dẫn người thực tập lưu ý về quán niệm hơi thở, khi đi, khi đứng[23],... Trong ba mươi sáu bài thực tập, bốn bài tập đầu (Thiền duyệt) giúp nuôi dưỡng năng lượng trong những phút giây tĩnh lặng như An tịnh tâm hành (bài 1), An tịnh thân hành (bài 2), Nuôi dưỡng (bài 3), và Vững chãi (bài 4). Tiêu biểu như bài Thiền duyệt 1: “Thở vào, tâm tĩnh lặng, tĩnh lặng. Thở ra, miệng mỉm cười, mỉm cười. Thở vào, an trú trong hiện tại, hiện tại. Thở ra, giây phút đẹp tuyệt vời, tuyệt vời”[24]. Ba mươi hai bài tập còn lại với những phương pháp trị liệu thiết thực như Quán chiếu về sức khỏe (bài 24), Quán chiếu về lỗi lầm (bài 26), Em bé 5 tuổi bị tổn thương (bài 18),... Thượng tọa Thích Nhật Từ từng nhận định rằng: “Mô hình thiền làng Mai có thiền ca, sinh hoạt nhóm, pháp đàm chia sẻ,... tạo ra sự tương tác tích cực, rất thích hợp với điều trị trầm cảm”.

Thứ hai là trường thiền Pa-Auk tức trường phái Samatha – Vipassana – Yanika chủ trương tu định rồi mới tu tuệ sau. Trường thiền này đề xuất hai phương pháp tu định là niệm hơi thở và quán tứ đại, để hướng đến đạt được trí tuệ. Đây là trường thiền trị liệu ở Myanmar.



Thứ ba là truyền thống tu tập Sukkha-Vipassana-Yanika. Đây là trung tâm thiền trị liệu với các vị thiền sư nổi tiếng như Mahasi, Ajahn Chah,... đề xướng việc tuệ quán qua các pháp tu như niệm, chuyển hóa mười kiết sử, xóa đi tự cao, sự vận hành của tâm. Nhờ sự bình thản đối diện, kết bạn với các bệnh tật trong ta, quan tâm chăm sóc những năng lượng tiêu cực, quán xét và phát triển năng lượng tích cực. Nhờ chính niệm, tâm thức cảnh tỉnh thân mình quay về với hiện tại. Đối với những xúc từ thân, thọ, tâm, pháp giúp ta nhận diện rõ ràng. Chính an trú trong chính niệm và quán vô ngã giúp hành giả vơi dần âu lo, trầm cảm,...

Theo nghiên cứu của giáo sư Sonja kết luận rằng hạnh phúc có được từ 50% di truyền, 40% tập luyện và 10% từ tác động của môi trường. Khi ngồi thiền, các gen hoạt động nghịch với trạng thái stress. Theo bà S. Levitt cho rằng thiền có những lợi ích như cải tiến sức khỏe và thái độ; thông minh; thư giãn; đẹp da; và tự nhận thức. Theo giáo sư Hồng Quang nhận định rằng: “Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật, chống lão hóa, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, sống lâu và có hạnh phúc hơn”[25].

Bác sĩ D. Ornish khuyên bệnh nhân tim tập thể dục, ăn thực phẩm chay, và ngồi thiền đã đạt được 85% trong việc điều trị. Trong The Relaxtion Response, bác sĩ H. Benson đã chứng minh rằng: “một người ngồi thiền từ 10 đến 20 phút mỗi lần, ngày hai lần là có thể chữa trị được các chứng bệnh về tim, cao áp huyết, đau nhức kinh niên, mất ngủ thường trực và nhiều loại tâm và thân bệnh khác”[26]. Chính điều đó, tiến sĩ J. Teasdale cho rằng thiền chính niệm trị được bệnh kinh niên, trầm cảm,... và giảm khả năng tái phát lên khoảng 50%. Năm 2008, giáo sư J. Kabat Zinn cũng nhận định rằng thiền giúp tăng bạch huyết

cầu làm chậm hoặc ngăn sự phát triển của AIDS, giảm căng thẳng và tăng sức đề kháng.

Trong Thiền và những lợi ích thiết thực của giáo sư Hồng Quang, thiền còn có thể trị bệnh đau khớp, mãn kinh ở nữ giới, bệnh tiểu đường,... nhưng ông cũng nhắc nhở mọi người không nên hiểu rằng thiền hoàn toàn thay thế cho thuốc, ngoài ra người bệnh cần phải điều độ trong việc ăn uống, nghỉ ngơi và tập thể dục.

<http://tapchinghiencuuphathoc.vn/duc-gampopa-va-nhung-khai-thi-khi-hanh-thien.html>

4. ỨNG DỤNG THIỀN CHÍNH NIỆM VÀO TRỊ LIỆU XÃ HỘI HIỆN NAY

Theo ghi nhận của giáo sư Hồng Quang cho biết: “Tại Hà Nội, năm 2010, bác sĩ Phan Thị Phi Phi, trường Đại học Y Hà Nội, khuyến khích 28 bệnh nhân sida tụng kinh Phật và niệm chú ngày 2 lần tại nhà, mỗi tháng 2 lần (ngày mùng một và rằm) tại chùa”[27]. Sau một thời gian, một số chỉ số tế bào miễn dịch tăng trong sáu tháng và không có dấu hiệu chuyển sang HIV. Tại Mỹ, các bệnh viện và trung tâm y tế hướng dẫn bệnh nhân hành thiền như bệnh viện Memorial ở Tây Bắc Chicago (bệnh mất ngủ), trung tâm Y tế Pacific ở California (bệnh nhân sau khi mổ), trung tâm y tế Cơ Đốc Burbank ở California (bệnh ung thư), trung tâm ung thư của trường Đại học Texas,...

Tại trường Đại học Massachusetts, giáo sư J. Kabat Zinn đã hướng dẫn chương trình “The Program of the Stress Rededucation Clinic” chữa trị trầm cảm, đau nhức,... Còn ở trường Đại học Y khoa Harvard, giáo sư H. Benson đã thành lập và áp dụng dạy thiền và trị liệu suốt khoảng gần 35 năm hoạt động. Ngoài ra, theo ghi nhận của giáo sư Hồng Quang cho rằng: trường Đại học quản trị Maharishi ở Iowa (Mỹ) đã ứng dụng thiền từ giáo viên, nhân viên cho đến học sinh các cấp thực hành 2 lần/ngày; Học viện quân sự Mỹ tại West Point; huấn luyện viên P. Jackson hướng dẫn thiền cho các học viên bóng rổ; thử nghiệm trong trường Tiểu học Renfrew (Canada) và Đại học Duke (New Zealand),... Ở Việt Nam, có Đại đức Minh Niệm chia sẻ với sinh viên trường Đại học Tôn Đức Thắng về “Làm chủ những cảm xúc tiêu cực” vào ngày 10/01/2019; với trường Đại học Kinh tế TP.HCM với chủ đề “Tôi đang lắng nghe” vào ngày 27/01/2019; hoặc chia sẻ trực tuyến với chương trình Vắc xin tinh thần của trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – Đại học Quốc gia Tp.HCM qua chủ đề “Chỉ tình thương ở lại” vào ngày 05/09/2021,...; hoặc trong khi thuyết giảng và dạy học (Hòa thượng Bửu Chánh cho ngồi thiền từ 10-15 phút,...).

Ở Mỹ, thiền còn được ứng dụng trong các lĩnh vực khác như sáng tác văn chương (M. Rossi với 20 phút thiền[28],...), khách sạn (Catskills, Borsch Belt,...), quân đội Mỹ (do bà E. Stanley dạy),... Đối với cá nhân hành thiền, tiêu biểu như diễn viên điện ảnh H. Graham (20 phút vào buổi sáng và 20 phút vào buổi chiều), Giám đốc xe hơi Bill Ford, cựu Bộ trưởng ngoại giao H. Cliton, các tổng thống Mỹ (Bill Clinton và Gore, Obama), ông S. Jobs với thương hiệu Apple,... Đặc biệt, thiền quán được ứng dụng vào nhà tù Seattle giúp giảm bớt mức độ tái phạm. Không những dạy trong quân đội Mỹ, thiền còn được dạy cho các quân nhân ở châu Phi và châu Mỹ trong việc bảo vệ Tổ quốc[29].

Đối với tù nhân Ấn Độ, năm 1975, thiền sư Goenka đã ứng dụng thiền vào nhà tù Jaipur (miền Bắc của Ấn Độ) và phát biểu rằng: “Tôi rất vui mừng khi thiền Vipassana đã và đang được thực hành trong các nhà tù. Điều này chắc chắn sẽ là tấm gương quý báu cho toàn thế giới. Nhà tù nên duy trì như thế nào và các phạm nhân trong tù nên được cải tạo giáo dục ra sao để khi rời khỏi tù họ trở thành con người hữu ích chứ không phải là một tệ nạn cho xã hội. Và thiền quán được thực hành ở đây, bởi vì ‘thiền’ hành trì (sự quán chiếu) và thanh lọc nội tâm ngay từ cội nguồn các thói quen tật xấu của con người đã gây nên tội phạm và tệ nạn xã hội”[30]. Sau đó, các khóa thiền được tổ chức ở các nhà tù như Tihar (1994), Nashik (1996),... Thiền quán đã phát triển mạnh trong các nhà tù Ấn Độ hiện nay.

Ở Nhật Bản đã phát triển thiền vào một số lĩnh vực khác như mỹ thuật, võ sĩ đạo, kiếm đạo, trà đạo, thơ Haiku[31],... Một vị sư Công giáo trở thành thiền sư của Phật giáo khi đến học và trải nghiệm thiền tại Nhật Bản vào năm 1980 và đã dạy cho 86 nhà tù tại Anh,...

Trước những tác hại của bệnh tật, bằng tâm cứu độ nhân sinh đang trong biển khổ, thiền Phật giáo đã trở thành một nhân tố quan trọng trong việc trị liệu bệnh tật. Triết gia Socrates từng nói rằng: “Im lặng là nghệ thuật của người chiến sĩ và thiền chính là thanh kiếm của anh ta”[32]. Thiền học Phật giáo từng bước lan tỏa sang nhiều quốc gia trên thế giới, các trung tâm thiền học nổi trội như Làng Mai của Hòa thượng Nhất Hạnh, trường thiền Pa-Auk, trung tâm Sukkha-Vipassana-Yanika, hệ thống thiền viện Trúc Lâm của Hòa thượng Thanh Từ,... Thiền đã được một số quốc gia như Mỹ, Ấn Độ, Canada,... ứng dụng vào một số bệnh viện, cơ sở giáo dục, trại giam .. góp phần hiệu quả cho việc trị liệu trầm cảm, lo âu, giận dữ,... của rất nhiều người. Chính vì thế, công tác hoằng pháp của Phật giáo, trách nhiệm của các vị thiền sư và sự gia tâm ủng hộ của nhà nước góp phần phát triển thiền chính niệm vào trong đời sống tâm thức của mỗi người (đặc biệt là những bệnh nhân và tù nhân), xoa dịu những nỗi khổ niềm đau và mang lại giá trị phúc lạc cho nhân sinh trong hiện tại và mai sau.

Thích Thiện Mãn - Lớp Cao học Khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

————— CHÚ THÍCH: 1. Nguyễn Ngọc Lanh (2019), *Sinh lý bệnh học*, Nxb. Y học, HN, tr.16. 2. Nguyễn Ngọc Lanh (2019), *Sổd*, tr.21-22. 3. Phạm Toàn (2020), *Tâm bệnh học*, Nxb. Trẻ, TP.HCM, tr.33. 4. Nguyễn Ngọc Lanh (2019), *Sổd*, tr.23. 5. Thích Đạt Dương (2008), *Thiền môn trường hàng luật*, Nxb. Tôn giáo, HN, tr.114. 6. ĐTKVN (2017), *Kinh Trung bộ, tập 1, kinh Ví dụ tấm vải*, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.61-62. 7. ĐTKVN (2018), *Kinh Tiểu bộ, tập 1, kinh Pháp cú, phẩm Song yếu, kệ số 1*, Thích Minh Châu (dịch), Thích Nxb. Tôn giáo, HN, tr.41. 8. ĐTKVN (2017), *Kinh Trung bộ, tập 2, kinh Tiểu nghiệp phân biệt*, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.543. 9. Nhiều tác giả (2012), *Thiền và những lợi ích thiết thực*, Nxb. Phương Đông, TP. HCM, tr.9. 10. M.A. Papadakis & S.J. Mcphee (2020), *Current medical diagnosis & treatment 2020*, New York: McGraw Hill, p.43. 11. ĐTKVN (2018), *Kinh Trường bộ, kinh Kệ-túc*, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.463. 12. Lama Zopa Rinpoche (2018), *Chuyển hóa khổ đau thành phúc lạc*, Huỳnh Văn Thanh (dịch), Nxb. Hồng Đức, HN, tr.102. 13. Thích Thông Huệ (2010), *Thiền niệm xứ*, Nxb. Tổng hợp TP. HCM, tr.6. 4. Thích Thiện Hoa (2015), *Phật học phổ thông, tập 1*, Nxb. Tôn giáo, HN, tr.603. 15. M. George (2017), *Dưới ánh sáng của thiền*, Minh Chi (dịch), Nxb. Hồng Đức, HN, tr.12. 16. Thích Minh Cảnh (chủ biên) (2016), *Từ điển Phật học Huệ Quang, tập 6*, Nxb. Tổng hợp TP.HCM, tr.5507. 17. Mai Thanh Hải (2002), *Từ điển tôn giáo*, Nxb. Từ điển Bách khoa, HN, tr.817. 18. Hồng Quang (2014), *Thiền và chuyển hóa xã hội*, Nxb. Tôn giáo, HN, tr.13. 19. ĐTKVN (2018), *Kinh Tăng chi bộ, tập 1, chương Hai pháp, phẩm Thứ mười bảy*, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN, tr.133. 20. T. Palmo (2012), *Tỉnh thức trên hồ núi*, Tri Thức Việt (dịch), Nxb. Từ điển Bách khoa, HN, tr.174. 21. Thích Nhất Hạnh (2010), *Nhật tụng thiền môn*, Nxb. Tôn giáo, HN, tr.56-64. 22. Thích Nhất Hạnh (2017), *Hơi thở nuôi dưỡng hơi thở trị liệu*, Chân Pháp Niệm (dịch), Nxb. Hồng Đức, HN, tr.89-93. 23. Thích Nhất Hạnh (1993), *Sen búp từng cánh hé*, Nxb. Văn hóa Sài Gòn, tr.7-14. 24. Thích Nhất Hạnh (1993), *Sổd*, tr.16. 25. Nhiều tác giả (2012), *Sổd*, tr.5. 26. Nhiều tác giả (2012), *Sổd*, tr.9. 27. Nhiều tác giả (2012), *Sổd*, tr.34. 28. M. Evans (2012), *Thân tâm trí (Liệu pháp tự nhiên giúp sống khỏe – sống vui)*, Lưu Văn Hy (dịch), Nxb. Từ điển Bách khoa, HN, tr.214. 29. Hồng Quang (2014), *Sổd*, tr.81. 30. Thích Nữ Hằng Liên, “Thiền Vipassana trong các nhà tù tại Ấn Độ”, <<http://daophatkhatssi.vn>>, đăng tải ngày 01/12/2012, truy cập ngày 06/09/2021. 31. S.T. Daisetsu (2019), *Thiền và văn hóa Nhật Bản*, Nguyễn Nam Trân (dịch và chú thích), Nxb. Hồng Đức, HN, tr.3. 32. D. Millman (2010), *Con đường tâm linh: Hành trình thay đổi cuộc đời*, Huỳnh Văn Thanh (dịch), Nxb. Lao động, HN, tr.121.

TÀI LIỆU THAM KHẢO 1. Thích Minh Cảnh (chủ biên) (2016), *Từ điển Phật học Huệ Quang, tập 6*, Nxb. Tổng hợp TP.HCM. 2. S.T. Daisetsu (2019), *Thiền và văn*

hóa Nhật Bản, Nguyễn Nam Trân (dịch và chú thích), Nxb. Hồng Đức, HN. 3. Thích Đạt Dương (2008), Thiền môn trường hàng luật, Nxb. Tôn giáo, HN. 4. ĐTKVN (2017), Kinh Trung bộ, (2 tập), Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN. 5. ĐTKVN (2018), Kinh Tăng chi bộ, tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Nxb. Tôn giáo, HN. 6. ĐTKVN (2018), Kinh Tiểu bộ, tập 1, Thích Minh Châu (dịch), Thích Nxb. Tôn giáo, HN. 7. M. Evans (2012), Thân tâm trí (Liệu pháp tự nhiên giúp sống khỏe - sống vui), Lưu Văn Hy (dịch), Nxb. Từ điển Bách khoa, HN. 8. M. George (2017), Dưới ánh sáng của thiền, Minh Chi (dịch), Nxb. Hồng Đức, HN. 9. Mai Thanh Hải (2002), Từ điển tôn giáo, Nxb. Từ điển Bách khoa, HN. 10. Thích Nhất Hạnh (1993), Sen búp từng cánh hé, Nxb. Văn hóa Sài Gòn. 11. Thích Nhất Hạnh (2010), Nhật tụng thiền môn, Nxb. Tôn giáo, HN. 12. Thích Nhất Hạnh (2017), Hơi thở nuôi dưỡng hơi thở trị liệu, Chân Pháp Niệm (dịch), Nxb. Hồng Đức, HN. 13. Thích Thiện Hoa (2015), Phật học phổ thông, tập 1, Nxb. Tôn giáo, HN. 14. Thích Thông Huệ (2010), Thiền niệm xứ, Nxb. Tổng hợp TP. HCM. 15. Nguyễn Ngọc Lanh (chủ biên), Sinh lý bệnh học, Nxb. Y học, HN, 2019. 16. D. Millman (2010), Con đường tâm linh: Hành trình thay đổi cuộc đời, Huỳnh Văn Thanh (dịch), Nxb. Lao động, HN. 17. Nhiều tác giả (2012), Thiền và những lợi ích thiết thực, Nxb. Phương Đông, TP. HCM. 18. T. Palmo (2012), Tỉnh thức trên hồ núi, Tri Thức Việt (dịch), Nxb. Từ điển Bách khoa, HN. 19. M.A. Papadakis & S.J. Mcphee (2020), Current medical diagnosis & treatment 2020, New York: McGraw Hill. 20. Hồng Quang (2014), Thiền và chuyển hóa xã hội, Nxb. Tôn giáo, HN. 21. Lama Zopa Rinpoche (2018), Chuyển hóa khổ đau thành phúc lạc, Huỳnh Văn Thanh (dịch), Nxb. Hồng Đức, HN. 22. Phạm Toàn (2020), Tâm bệnh học, Nxb. Trẻ, TP.HCM.

<http://tapchinghiencuuphathoc.vn/bon-thien-quan-chuyen-tam-huong-ve-giao-phap.html>