

Lợi ích của thiền

PUNDARIKO

K. Sri Dhammananda
Việt dịch: Pundariko

Hiện nay, nhiều người khắp nơi trên thế giới, bất luận tôn giáo nào, đã ý thức về những lợi ích có được qua thiền định. Mục đích chính yếu của thiền định là đào luyện tâm và dùng nó càng lúc càng hiệu quả trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Cứu cánh của thiền định là nhằm vào sự giải thoát khỏi bánh xe luân hồi – vòng sinh tử. Mặc dù đó là một công việc khó

nhất, nhưng những lợi ích tích cực có thể đạt được ngay hiện tại, nếu ta trọng vọng với thiên định. Thật thích đáng để nhắc lại những gì đã được đề cập trước: Ta không nên bị nô lệ bởi những triển vọng của các điều lợi ích này và mất đi tầm nhìn về mục đích xác thực của thiên định Phật giáo. Những lợi ích của thiên định có thể được tóm lược như sau:

1- Nếu bạn là người bận rộn, thiên định có thể giúp bạn buông bỏ căng thẳng và tìm đến sự thư thả.

2- Nếu bạn là một người lo âu, thiền định có thể làm bạn bình tĩnh và tìm đến tâm an bình.

3- Nếu bạn là một người có vô tận những vấn đề, thiền định có thể giúp bạn phát triển lòng can đảm và nghị lực để đối mặt và khắc phục chúng.

4- Nếu bạn thiếu tự tin, thiền định có thể giúp bạn thu được tự tin vốn là bí quyết thành công trong đời sống.

5- Nếu bạn có tâm lo sợ, thiền định có thể

giúp bạn thấu hiểu thực chất của những vấn đề khiến bạn hoảng loạn – lúc đó bạn có thể khắc phục tâm lo sợ.

6- Nếu bạn luôn luôn bất mãn với mọi sự và không có gì trong đời sống làm bạn thỏa mãn - thiên định có thể cho bạn cơ hội để phát triển và duy trì sự hài lòng với chính mình.

7- Nếu bạn hoài nghi và không quan tâm đến cách sống đạo lý, thiên định có thể giúp bạn vượt qua thái độ hoài nghi và thấy vài giá trị thực tiễn trong hướng dẫn

đạo

pháp.

8- Nếu bạn thất bại và khổ sở do thiếu hiểu biết về tình trạng bấp bênh của đời sống và thế giới, thiên định có thể thực sự hướng dẫn và giúp bạn hiểu biết tính phù du của các pháp thế gian.

9- Nếu bạn là người giàu, thiên định có thể giúp bạn nhận chân bản chất sang trọng cao cả của bạn và cách sử dụng nó không những vì chính hạnh phúc của bạn mà còn vì hạnh phúc tha nhân.

10- Nếu bạn là người nghèo, thiên định có

thể giúp bạn phát triển sự tri túc và không dung dưỡng lòng ganh tỵ với những người có nhiều hơn bạn.

11- Nếu bạn là một thanh niên ở bước ngoặt của cuộc đời, và bạn không biết rẽ về đâu, thiên định có thể giúp bạn tìm thấy chánh đạo để đi đến mục đích đã chọn được.

12- Nếu bạn là một người đứng tuổi, chán ngán cuộc sống, thiên định có thể mang lại cho bạn sự hiểu biết cuộc sống sâu sắc hơn; sự hiểu biết này lần lượt sẽ làm vui

đi những nỗi đau của bạn và gia tăng niềm vui sống.

13- Nếu bạn nóng tánh, bạn có thể phát triển sức mạnh để khắc phục nhược điểm của tánh nóng nảy, thù hận để trở thành người điềm tĩnh hơn.

14- Nếu bạn ganh tỵ, bạn có thể hiểu rằng những thái độ tinh thần tiêu cực không bao giờ đóng góp bất cứ điều gì cho lợi ích của bạn.

15- Nếu bạn không thể giảm tham ái đối

với các dự lạc, bạn có thể học cách trở thành người làm chủ những dự lạc của bạn.

16- Nếu bạn nghiện rượu hoặc ma túy, bạn có thể khắc phục thói quen nguy hiểm đã từng làm cho bạn nô lệ.

17- Nếu bạn là người hẹp hòi, bạn có thể phát triển cái trí sáng suốt, nó sẽ mang lại lợi ích cho bạn, bằng hữu và gia đình của bạn và tránh cái hiểm lầm lạc.

18- Nếu những cảm xúc tác động mạnh

mẽ nơi bạn, chúng sẽ không có cơ hội để làm cho bạn lầm đường lạc nẻo.

19- Nếu bạn khổ sở từ những hỗn loạn như những chứng suy nhược thần kinh và xáo trộn tinh thần, thiên định có thể làm khơi dậy những năng lực tích cực trong thân tâm bạn để phục hồi sức khỏe, đặc biệt nếu chúng thuộc những vấn đề thần kinh.

20- Nếu bạn là người nhu nhược hoặc là người duy trì tính phức cảm tự ty, thiên định có thể củng cố nội tâm bạn để phát

triển lòng can đảm và khắc phục sự nhu nhược.

21- Nếu bạn là người sáng suốt, thiền định sẽ hướng dẫn bạn đến trí tuệ cao siêu. Lúc đó bạn sẽ thấy chân tướng của các pháp, và không còn thấy theo vẻ ngoài nữa.

Đây là một vài lợi ích thực tiễn xuất phát từ việc thực hành thiền định. Những lợi ích này không phải để bán trong bất cứ tiệm buôn hoặc cửa hàng bách hóa nào. Nhưng bạn có thể phát triển chúng qua

thiền định của bạn. Tâm là chìa khóa mở cửa hạnh phúc và cũng là chìa khóa mở cửa khổ đau. Hiểu và khéo dùng tâm là công việc hơn hẳn đời sống thanh bình và tự mãn*.

(trích dịch Meditation The Only Way)

* Lời người dịch: Sự thanh thản của đời sống vật chất và ngay cả những mức độ thiền chỉ là những lợi ích cần thiết, nhưng thiền định còn tiến xa hơn, tức là giải thoát tất cả chấp thủ.

Nguồn [Tập San Pháp Luân 30](#)