

Những lợi ích của thiền

Ngày nay nhiều người khắp nơi trên thế giới, bất kể tôn giáo của mình là gì, đã thấy được những ích lợi của việc thực hành thiền. Mục đích trực tiếp của thiền là để thanh luyện tâm, và sử dụng nó một cách hiệu quả vào trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Mục đích sau cùng của thiền là để giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Ngày nay nhiều người khắp nơi trên thế giới, bất kể tôn giáo của mình là gì, đã thấy được những ích lợi của việc thực hành thiền. Mục đích trực tiếp của thiền là để thanh luyện tâm, và sử dụng nó một cách hiệu quả vào trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Mục đích sau cùng của thiền là để giải thoát khỏi

vòng luân hồi sanh tử. Cho dù nó là một công việc khó khăn, những lợi ích tích cực có thể đạt được là ngay ở đây và bây giờ, nếu chúng ta thực hành thiền đúng đắn. Những lợi ích của thiền có thể được tóm tắt như sau:

1. Nếu bạn là người bận rộn, thiền có thể giúp bạn giữ bỏ căng thẳng và tìm thấy sự thanh thoi.

2. Nếu bạn là người lo lắng, thiền có thể giúp bạn trầm tĩnh và tìm được sự an bình của tâm.

3. Nếu bạn là người luôn đối phó với nhiều vấn đề phức tạp, thiền có thể giúp bạn phát triển sự can đảm và sức mạnh để đối mặt và vượt qua chúng.

4. Nếu bạn là người thiếu tự tin, thiền có thể giúp bạn có được sự tự tin

- bí quyết của thành công trong cuộc sống.

5. Nếu bạn có sự sợ hãi trong tâm, thiên có thể giúp bạn hiểu được bản chất thật sự của những vấn đề khiến cho bạn lo sợ - khi ấy bạn có thể vượt qua được sự sợ hãi.

6. Nếu bạn luôn bất mãn với mọi thứ và dường như không có điều gì trong cuộc sống làm bạn thoả mãn, thiên có thể trao cho bạn cơ hội phát triển và có được sự mãn nguyện.

7. Nếu bạn nghi ngờ và không chí thú đời sống tôn giáo, thiên có thể giúp bạn vượt qua sự nghi ngờ và thấy được những giá trị thực tiễn nơi đời sống tôn giáo.

8. Nếu bạn tuyệt vọng và đau khổ

do vì thiếu hiểu biết về sự không bền vững của đời sống và cõi đời này, thiên thực sự có thể thể hướng dẫn và giúp bạn hiểu được bản chất vô thường của những pháp có điều kiện ở cuộc đời.

9. Nếu bạn là người giàu có, thiên có thể giúp bạn nhận ra bản chất tài sản mà mình có, và biết cách sử dụng nó không chỉ cho hạnh phúc của bản thân mà cũng cho hạnh phúc của tha nhân.

10. Nếu bạn là người nghèo khó, thiên có thể giúp bạn khởi tâm hoan hỷ và không ôm giữ tâm đồ kỵ với những người giàu có hơn mình.

11. Nếu bạn là một người trẻ tuổi đang đứng trước ngã ba cuộc đời và không biết lối phải rẽ, thiên có thể giúp bạn có được con đường đúng để tiến

đến mục đích chọn lựa của bạn.

12. Nếu bạn là người lớn tuổi buồn chán cuộc đời, thiên có thể mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu hơn về cuộc sống; sự hiểu biết này theo đó sẽ giúp bạn thoát khỏi sự buồn đau và làm tăng niềm vui cuộc sống.

13. Nếu bạn có tính nóng nảy, bạn có thể phát triển sức mạnh để vượt qua khuyết điểm dễ sân giận và hờn oán để trở nên bình tĩnh và điềm đạm hơn.

14. Nếu bạn hay ganh tị, thiên có thể giúp bạn hiểu rằng những trạng thái tâm tiêu cực này không bao giờ đóng góp được điều gì lợi ích cho bạn.

15. Nếu bạn không thể hạn chế những tham muốn giác quan, thiên có thể giúp bạn học cách để trở thành ông

chủ kiểm soát những tham muốn giác quan của mình.

16. Nếu bạn nghiện rượu hay ma túy, bạn có thể vượt qua những thói quen nguy hiểm đã khiến bạn trở thành nô lệ này.

17. Nếu bạn là người có tâm lượng hẹp hòi, bạn có thể phát triển sự hiểu biết mà nó có thể giúp bạn, bạn bè và gia đình của bạn tránh những hiểu biết sai lầm.

18. Nếu bạn bị ảnh hưởng mạnh bởi những cảm xúc, những cảm xúc của bạn sẽ không có cơ may dẫn bạn lạc lối.

19. Nếu bạn đau khổ vì một số rối loạn, chẳng hạn như sự suy sụp tinh thần và những buồn phiền trong tâm,

thiền có thể kích hoạt những năng lực tích cực ở trong tâm và thân để bạn có lại được sự khoẻ mạnh, đặc biệt nếu chúng là những vấn đề tâm lý.

20. Nếu bạn là người yếu đuối hoặc là người thường mặc cảm tự ti, thiền có thể khiến cho tâm bạn mạnh mẽ hơn để phát triển sự can đảm vượt qua sự yếu đuối của mình.

21. Nếu bạn là một người thông minh, thiền có thể giúp bạn phát triển một trí tuệ cao. Khi ấy bạn có thể nhìn thấy mọi thứ như chúng là, chứ không phải như chúng thể hiện là.

Đây là một vài trong số những lợi ích thực tiễn mà chúng đến từ sự thực hành thiền. Những lợi ích này không có bán ở trong bất cứ cửa hiệu nào.

Nhưng bạn có thể phát triển chúng thông qua việc hành thiền của bạn. Tâm là đầu mối của hạnh phúc, và cũng là đầu mối của khổ đau. Để hiểu được tâm và sử dụng nó hữu hiệu là một công việc không phải dễ dàng.

Tinh tấn trong thực hành thiền

Một vài người nói rằng họ rất khó thực hành thiền bởi vì có nhiều phiền nhiễu. Không ai có thể chặn được hết phiền nhiễu. Sự thực là không có nơi nào trên cõi đời này không có sự phiền nhiễu. Nếu chúng ta là người thông minh và có thể hiểu được các vấn đề một cách đúng đắn, chúng ta sẽ biết cách hướng dẫn tâm mình tránh khỏi bất cứ hình thức phiền nhiễu nào.

Lời khuyên của đức Phật là: Khi

bạn nhìn thấy đối tượng nào đó, đừng dính mắc vào đối tượng đó, mà hãy phát triển tuệ quán sâu sắc về bản chất thực của các pháp có điều kiện.

Cần nhìn các pháp với sự hiểu biết đúng như sự hiện thể của chúng. Nếu đối tượng hấp dẫn, tốt nhất là đừng để đối tượng đó lôi cuốn, nếu bạn thật sự muốn tâm an tịnh. Đừng để các đối tượng giác quan nắm giữ tâm bạn. Khi bạn nghe một âm thanh nào đó, vui thích hay không vui thích, cần nghe với sự hiểu biết. Bạn phải có chánh niệm để sự rung động âm thanh không ảnh hưởng tâm bạn. Đừng để tâm bạn dính mắc vào đó. Bạn phải thanh luyện tâm mình theo cách này để giữ sự an nhiên tự tại. Đây là giáo huấn chúng ta có thể

học từ Phật giáo. Không có phương pháp học thuật nào có thể hướng dẫn chúng ta thanh luyện tâm.

Khi có người yêu cầu Pythagoras định nghĩa thế nào là một triết gia, ông đã nói điều ẩn tượng này: “Khi tất cả được mời đến bữa tiệc cuộc đời, một vài người đến đó để thưởng ngoạn, một vài người đến đó để tìm danh vọng, và tuy vậy có người đến đó chỉ để ngắm nhìn. Đây là những triết gia.” Theo cách này, những gì muốn nói là, triết gia không không đồng nhất mình với cuộc đời. Vị ấy nhìn cuộc đời hiện hữu như nó là với tư cách một người quan sát khách quan.

Tâm có thể bị phiền nhiễu bởi những đối tượng và những tác nhân

kích thích bên ngoài. Nhưng khi những đối tượng và tác nhân bên ngoài không quấy nhiễu tâm, thì lúc ấy tâm tự tạo ra những đối tượng hay sự tưởng tượng. Sau đó nó hướng đến phát triển tham, sân và si mà chúng làm ô nhiễm tâm, theo đối tượng mà nó tạo ra. Thiền định là cách duy nhất nhờ đó chúng ta có thể kiểm soát tâm. Người trí tập trung vào bất cứ đối tượng nào cho dù nó vừa ý hay không vừa ý mà không khởi sự yêu thích hay ghét bỏ đối tượng.

Chúng ta tốn nhiều thời gian cho thân thể chúng ta: tắm rửa nó, mặc áo quần cho nó, nuôi nấng nó, làm đẹp và thư giãn nó, nhưng chúng ta dành bao nhiêu thời gian cho tâm của mình?

Nhiều bệnh tật và sự rối loạn có thể tránh được nếu người ta có thể hi sinh một ít thời gian trong ngày để làm tĩnh tại các giác quan thông qua việc thực hành thiền định. Nhiều người không tin vào điều này hoặc quá lười biếng thực hành thiền do thiếu hiểu biết. Một số người nói rằng hành thiền chỉ là một sự phí phạm thời gian.

Thiền có thể giúp chúng ta vượt qua tâm bệnh và duy trì sức khỏe tốt thông qua việc phát triển tâm. Khi chúng ta chứa chấp những tư tưởng xấu trong tâm, nhưng ô nhiễm này có thể làm hại thân thể vật lý chúng ta và chúng ta chịu những ảnh hưởng xấu. Y học đồng ý rằng tâm có thể là nguồn cho mọi hình thức bệnh tật và chính tâm ấy

cũng có thể được sử dụng để chữa bệnh.

Con đường đưa đến giải thoát

Giáo dục khoa học, nếu không được kết hợp với việc huấn luyện tâm thức hay những nguyên tắc tôn giáo đúng đắn, thì có thể tạo nên thảm họa. Sự thực, chúng ta thấy điều này xảy ra khắp nơi trên thế giới. Những người có học mà không có trí tuệ và lòng từ bi, được biết đã lạm dụng trí thông minh của họ bằng việc chọn những cách thức xấu để đạt lấy những tham vọng hay mong muốn của họ. Bởi vì việc ứng dụng tri thức và công nghệ khô cứng, ngày nay chúng ta đối mặt với những vấn đề và đe dọa lớn hơn những gì tổ tiên chúng ta đối mặt trong quá khứ.

Khắp nơi trên thế giới người ta đang đánh giết nhau. Phật giáo dạy chúng ta rằng không có bất cứ lý do nào có thể biện minh cho việc sát hại. Điều tệ hơn là khi người ta nhân danh tôn giáo để đánh giết nhau.

Thiền có thể đóng góp nhiều để chế ngự tâm thức có hại. Bằng việc biết rằng tốt và xấu cả hai đều có mặt ở trong tâm mình, chúng ta nên quán sát mỗi tư tưởng của mình một cách cẩn trọng và hành động có chánh niệm. Chúng ta phải cố gắng tìm ra bản chất của các tư tưởng mà nó xuất hiện trong tâm. Xem xét những tư tưởng xuất hiện như chính nó là một sự hành thiền.

Khi cái “Tôi” có ý thức quấy rầy quá nhiều, lo lắng quá nhiều, hay

những buồn đau kéo quá dài và quá mãnh liệt, thì khi ấy bệnh tật có nguy cơ phát triển trong thân thể. Bệnh loét dạ dày, bệnh ngoài da, bệnh động mạch vành và nhiều những rối loạn chức năng khác là những sản phẩm của sự bất cân bằng của tâm và cảm xúc. Trong trường hợp trẻ em, khiếm khuyết thị lực là thường liên quan đến những rối loạn cảm xúc.

Nếu bạn thực hành thiền, bạn có thể học cách hành xử như một người điềm đạm cho dù bạn bị quấy nhiễu bởi những người khác. Thông qua thiền bạn có thể học cách thư giãn cơ thể và làm an tĩnh tâm; bạn có thể học cách làm an tĩnh và có hạnh phúc bên trong.

Thiền làm cho tâm mạnh mẽ và

kiểm soát cảm xúc khi bị quấy nhiễu bởi những tư tưởng và cảm giác tiêu cực như ghen tị, sân hận, tự kiêu và đố kỵ.

Chúng ta phải nhớ rằng những bậc thầy tâm linh ở cuộc đời này đã đạt đến điểm cao nhất của đời mình thông qua việc hành thiền. Ngày nay, họ được hàng triệu người tôn kính bởi vì họ đã đóng góp lớn lao cho loài người ngang qua trí tuệ, sự kiên nhẫn và hiểu biết siêu việt của họ.

Phật giáo đề cập đến những hoạt động của tâm và những phương pháp thiền định bằng những cách thức chi tiết nhất. Con đường giải thoát là một con đường phát triển tâm thức. Để định hướng thái độ và hành xử của chúng ta

có lợi cho tiến trình tâm linh, chúng ta nên thiền quán vào bốn đối tượng: đức Phật, từ bi, sự bất toàn của đời sống, và cái chết. Cho dù thời gian dành cho những chủ đề này không nhiều, bốn đối tượng thiền quán này đưa đến sự phòng hộ, và phát triển tiến trình của hành giả cùng với con đường giải thoát.

HT. K. Sri Dhammananda

Nguyên Hiệp dịch

Nguồn: Ven. K. Sri Dhammananda, *Meditation: The Only Way*, Publication of the Buddhist Missionary Society 1996, tr. 31-40