



# Lợi ích của Thiền định trong cuộc sống

ISSN: 2734-9195

14:25 22/02/2023

Tác giả: **Thích Nữ Giới Chân** Học viên Cao học khóa V, HVPGVN tại Tp.HCM

Thiền định không chỉ là một pháp môn tu tập hướng đến giải thoát giác ngộ mà còn là phương pháp cải thiện sức khỏe, tinh thần và chuyển hóa khổ đau ngay trong đời sống ở đây, bây giờ và hiện tại.

## Thiền Định làm tăng cường sức khỏe

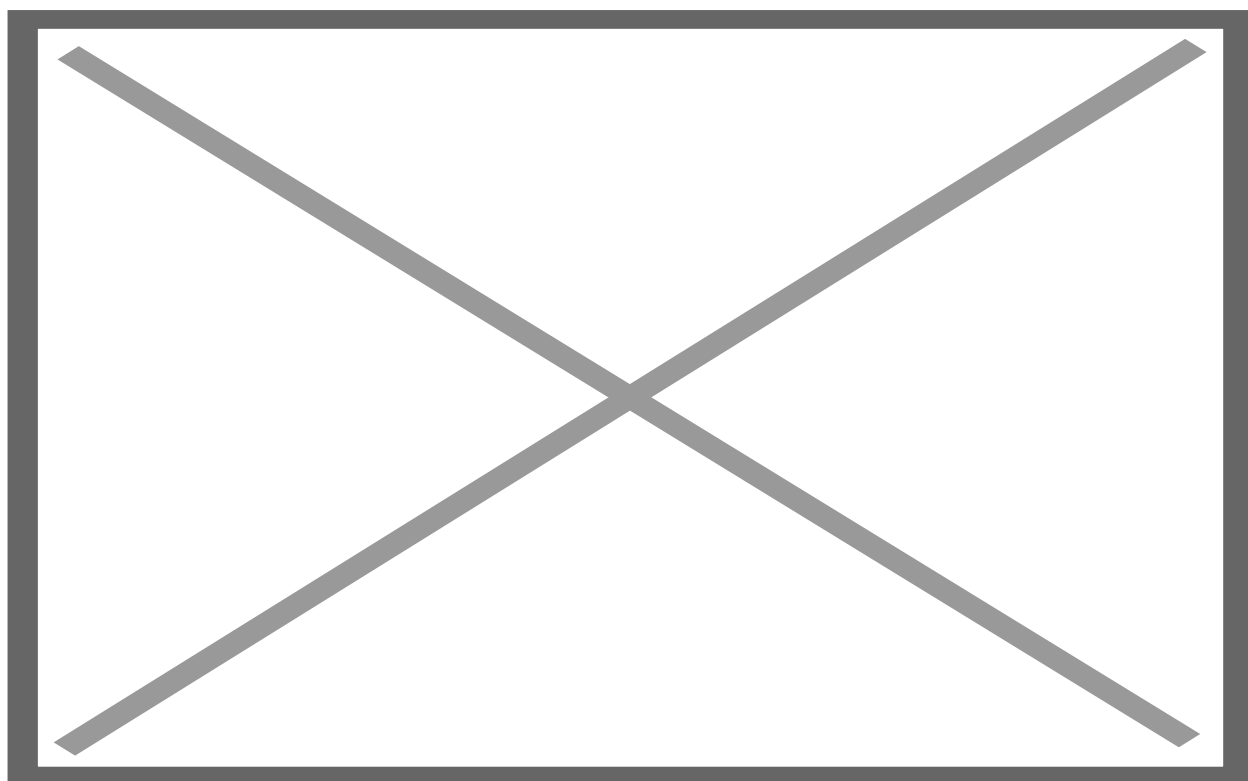
Người xưa thường nói “tài sản lớn nhất của đời người chính là sức khỏe”. Sẽ rất khó có tinh thần khỏe mạnh trong một thân thể bệnh tật yếu ớt. Ngày nay, một nghịch lý đang xảy ra trong đời sống, xã hội càng phát triển nhiều loại bệnh tật nảy sinh. Trước đây, rất hiếm khi nghe biết đến bệnh ung thư, nhưng giờ đây số lượng người mắc bệnh này đã tăng cao đột biến ở mọi độ tuổi. Bệnh ung thư là căn bệnh nan y, phác đồ điều trị rất phức tạp, gây đau đớn nhiều nhất cho bệnh nhân, tỉ lệ tử vong cao ở giai đoạn cuối. Nguyên nhân chính là nguồn thực phẩm ngày càng chứa quá nhiều hóa chất như: thuốc trừ sâu, phân hóa học, chất bảo quản, chất tăng trọng,... Thêm vào đó, ý thức bảo vệ sức khỏe của con người còn hạn chế, họ chỉ lo dành thời gian cho công việc, gia đình, chạy theo những hào nhoáng, được mất, hơn thua của thế gian mà ít khi quay về để chăm sóc và bảo dưỡng cho cỗ xe “thân thể” đang mệt mỏi và cạn kiệt năng lượng.

Cuối năm 2019, đại dịch Covid-19 xuất hiện tại Vũ Hán, Trung Quốc sau đó lan rộng toàn thế giới. Đây là bệnh dịch được đánh giá là tồi tệ, mức độ lây lan nhanh chóng, gây khủng hoảng sâu đậm cho toàn nhân loại. Đại dịch bùng phát đã khiến cho nền kinh tế các nước sụt giảm nghiêm trọng, ảnh hưởng đến mọi sinh hoạt và hoạt động trong xã hội. Ranh giới sống – chết mong manh như ngàn cân treo sợi tóc. Nỗi thống khổ dường như bao trùm nhân loại qua từng hơi thở. Đây chính là lời chuông cảnh tỉnh cho nhân loại về sự vô thường và là bài học về giá trị của sức khỏe. Giữa những biến động trong cuộc sống, thiền định trở nên quan trọng, giúp cuộc sống cân bằng, đây là liệu pháp điều hòa thân thể. Mọi tế bào trong cơ thể đều có khả năng tự chữa lành, tái tạo, làm mới

và đương đầu với những nhân tố độc hại, đó được gọi là hệ miễn dịch tự nhiên. Khi tâm tĩnh lặng, hệ miễn dịch hoạt động mạnh mẽ nhất. Nhờ năng lực quán chiếu của tâm trên từng thân phần, lượng máu và oxy sẽ thâm nhập sâu hơn trong từng ngõ ngách cơ thể, để dần dần chữa lành những tế bào đang bị tổn thương. Thông thường, khi tu tập thiền ở giai đoạn đầu hành giả thường bị đau chỗ này nhức chỗ kia, đây chính là dấu hiệu về sức khỏe đang có vấn đề. Vậy nên, hành thiền là lúc chúng ta thực sự quay về bên trong để yêu thương và tạo dựng một nguồn năng lượng tươi mới cho từng tế bào hơi thở.

Người có tu tập thiền bên cạnh việc cải thiện sức khỏe, còn có thể nâng cao khả năng chịu đựng của thân thể trước sự thay đổi thất thường của thời tiết, môi trường. Qua đó, có thể thích nghi với khí hậu khắc nghiệt, thiền quán giúp cho mỗi người có khả năng làm chủ thân thể trước những biến thiên của ngoại cảnh tác động lên thân.

Thiền giúp hành giả thay đổi thần khí sắc, trở nên tích cực, lạc quan và tràn đầy năng lượng. Chính nhờ từ trường tích cực này sẽ tạo nên lực hấp dẫn những điều may mắn tốt đẹp đến với chúng ta và những người xung quanh.



## **Thiền Định giúp cải thiện tinh thần**

Tinh thần là một phần quan trọng trong sự sống của con người. Thế nhưng, giữa guồng quay của cơm – áo – gạo – tiền, con người đang phải sống dưới những áp lực, stress ngày càng nhiều. Cụ thể, tỉ lệ tự sát ở các nước trên thế giới hiện nay

đang ngày một gia tăng. Hàn Quốc và Nhật Bản là hai quốc gia đang dẫn đầu về số người tự sát mỗi năm. Theo thống kê của tổ chức WHO cứ khoảng 40 giây trôi qua lại có một người tự tử. Đây là tình trạng đáng báo động và lo ngại vì độ tuổi tự sát đang ngày một trẻ hóa. Điều này chứng tỏ, dù có rất nhiều phương tiện giải trí, vẫn không thể giúp con người giải tỏa những vấn đề về tinh thần. Bởi vì chúng chỉ mang đến những thứ hạnh phúc giả tạm, phù du, thậm chí khiến cho nhiều người rơi vào con đường nghiện ngập không lối thoát. Đó không phải là giải pháp đem đến an vui hạnh phúc.

Trong khi đó, hành thiền là cơ hội để con người rũ bỏ những vai diễn trên sân khấu thị phi để trở về sống với chính mình. Chỉ khi an trú trong chính tâm mình, chúng ta mới phát hiện ra rằng “Hạnh phúc không ở đâu xa Hạnh phúc đang ở trong ta đó mà”. Đó là sự bình yên từ cõi lòng, là những phút giây ta chợt thấy tâm mình thật nhẹ nhàng an lạc thư thái. Không ồn ào, không lao xao, không tất bật, không vội vã, chỉ là bây giờ và ở đây.

Đó chính là “hiện tại lạc trú”, chẳng thế mà Thiền Sư Thiền Lão đã viết nên bài thi kệ Nhật Nguyệt, diễn tả cái hạnh phúc ấy rằng:

*Đẫn tri kim nhật nguyệt, Thuỳ thức cựu xuân thu. Thuý trúc, hoàng hoa, phi ngoại cảnh, Bạch vân, minh nguyệt, lộ toàn chân.*

Dịch nghĩa:

*Chỉ biết tháng ngày đang diễn ra trước mắt, Nào ai hay những mùa xuân mùa thu đã trôi qua. Trúc biếc, hoa vàng chẳng phải là cảnh bên ngoài, Mây trắng, trăng trong lộ rõ cái “chân” toàn vẹn.*

Hay như Phật hoàng Trần Nhân Tông trong Cư Trần Lạc Đạo Phú, Ngài cũng tỏ rõ cái hạnh phúc tuyệt hảo ấy vô cùng mà thanh cao mà bình phàm:

*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên, Cơ tắc xan hề khốn tắc miên. Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch, Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền.*

Dịch nghĩa:

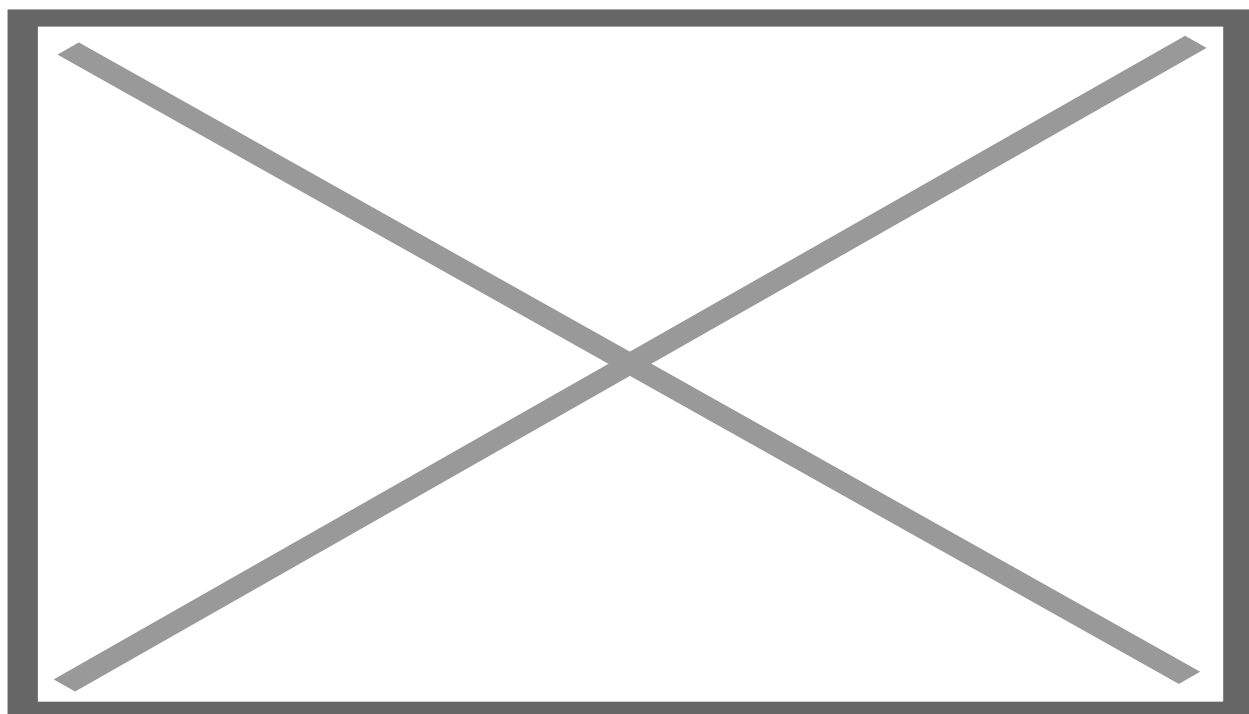
*Sống ở cõi trần, cứ tùy duyên mà vui sướng với đạo Đói thời ăn, mà mỗi một thời ngủ Trong nhà có sẵn báu vật, thôi đừng tìm kiếm nữa Trước cảnh mà vô tâm thì không cần phải hỏi đến thiền.*

Cho nên, Thiền định chính là phương thuốc chữa lành mọi tâm bệnh. Sau những giờ học và làm việc mệt mỏi, hành thiền sẽ giúp chúng ta an định tâm hồn, trở về với thực tại mầu nhiệm. Đây là giây phút để chúng ta cân bằng mọi cảm xúc

bên trong, bên ngoài, trưởng dưỡng nội tâm vững mạnh. Nhờ vậy, chúng ta sẽ có một tinh thần an nhiên, tự tại trước mọi sóng gió của cuộc đời.

Thiền Định giúp chuyển hóa mọi khổ đau Khổ đau là chân lý của cuộc đời, là mảnh ghép làm nên giá trị của cuộc sống. Không có khổ đau sao chúng ta có thể hiểu thế nào là hạnh phúc. Tuy nhiên, ranh giới giữa khổ đau và hạnh phúc của thế gian vô cùng mong manh, vì khi hạnh phúc ấy mất đi nó lại là nhân của sự khổ. Trong Kinh Khổ Uẩn đức Thế Tôn dạy rằng “Các dục, vui ít, khổ nhiều, náo nhiễu. Sự nguy hiểm ở đây lại nhiều hơn”. Chính ái dục là nguồn gốc của khổ đau, là nhân của sinh tử luân hồi, là mật ngọt nằm trên lưỡi dao bén mà biết bao kẻ dại khờ đưa miệng nếm thử nhưng rồi phải mang họa đứt lưỡi.

*“Tham ái sinh sầu ưu, Tham ái sinh sợ hãi. Ai thoát khỏi tham ái, Không sầu, đâu sợ hãi.”* (Kinh Pháp Cú – kệ 216)



Trong cuộc sống, có những lúc nghịch cảnh ập đến với ta như một cơn bão, càn quét tất cả mọi thứ để rồi sau đó là những nỗi khổ niềm đau vô cùng tận. Nếu chúng ta không tự mình thoát ra được, ta sẽ mãi chìm đắm trong đó. Ngược lại, trong cùng tột khổ đau, chúng ta vẫn có thể ‘hồi sinh’ bằng cách chuyển hóa nó. Đức Phật dạy rằng: “Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”. Để chấm dứt khổ đau, chúng ta cần phải có thời gian để quay về, bình tâm, nhận diện. Dưới ánh sáng chính niệm nỗi khổ đau ấy sẽ được quán sát một cách tường tận. Thực hành Thiền định không phải để đoạn diệt hay chống đối với khổ đau mà đơn giản là

chúng ta chỉ nhận diện ra nó đang có mặt trong ta, và chú tâm theo dõi bám sát cho đến lúc nỗi khổ đau tan biến. Đó là bản chất sinh diệt của vạn pháp. Chúng vốn không có tự tính chỉ đến - đi theo nhân duyên. Thực hành chính niệm quán chiếu, mọi khổ đau dần dần sẽ được chuyển hóa. Chính niệm giống như ánh sáng mặt trời, soi rõ vạn pháp thế gian, rồi từ trong ánh sáng ấy vạn vật tự mình sinh trưởng và hoại diệt.

Theo Chính Kinh, khi tu tập pháp môn Thiền định sẽ đem lại bảy lợi ích gồm có: chấm dứt sầu, chấm dứt bi, chấm dứt khổ, chấm dứt ưu, thanh tịnh tâm, thành tựu Thánh trí và chứng ngộ Niết Bàn.

Thiền định là phương pháp rèn luyện thân tâm, chuyển hóa nỗi khổ niềm đau, mang lại an lạc hạnh phúc ngay trong hiện tại. Đồng thời đây cũng là lộ trình tu tập chắc chắn đưa hành giả rứt rứt giải thoát mọi ràng buộc thế gian, chấm dứt sinh tử luân hồi, và thành tựu viên mãn Thánh trí.

Tóm lại thiền định chính là chìa khóa chữa lành những bệnh tật. Là thầy thuốc giỏi chữa lành bệnh tật cho chúng sinh, không phân biệt người giàu hay người nghèo, người đẹp hay người xấu, người trí thức hay người thường nhân, miễn sao ai thực tập pháp môn này thì sẽ đạt được sự an vui giải thoát. Như sau một ngày làm việc căng thẳng, chúng ta có thể thiền hành quán chiếu hơi thở, thả lỏng thân tâm, hít vào thở ra, thì lúc đó thân tâm chúng ta sẽ được nhẹ nhàng hơn.

Ngoài ra thực hành thiền định giúp cho các mạch huyết trong thân thể được lưu thông từ đó ít đi bệnh tật, người thực hành thiền định sẽ chữa lành được rất nhiều bệnh tật như bệnh sợ hãi, bệnh căng thẳng, bệnh nóng tính, bệnh ung thư, bệnh cao huyết áp,... ngoài các bệnh ấy ra còn có rất nhiều bệnh khác cũng được chữa lành từ khi hành thiền. Bên cạnh đó, có nhiều khi chúng ta ngồi thiền định mà bị ma chướng đến quấy phá làm cho chúng ta tu tập không yên, như chuông điện thoại reo làm cho giật mình, hay tiếng ồn ào từ bên ngoài đem đến, thì lúc đó chúng ta phải quán tưởng nghe nhưng mà không nghe, không chú ý đến những thứ đó, mà tập trung vào đối tượng là đếm hơi thở, thì lúc đó trong tâm chúng ta không còn phiền não nổi lên.

Quán chiếu được như vậy, tâm ta cảm thấy an lạc, nhẹ nhàng, chỉ có thiền định là cách duy nhất để dập tắt được các nguyên nhân khổ đau do bệnh tật đem lại. Như khi chúng ta bị bệnh ngoài thân cảm cúm, ho, nóng lạnh,...thì chúng ta có thể mua thuốc uống thì hết bệnh. Nhưng khi chúng ta bị bệnh trong tâm, thì không thể dùng thuốc uống là hết bệnh được mà phải thực tập thiền định, thanh lọc thân tâm, điều hòa hơi thở, để giúp cho thân tâm nhẹ nhàng, máu huyết lưu thông, giảm đi bệnh tật trong tâm.

Thiền định rất cần thiết cho mọi người, nhất là những người trong thân có bệnh tật. Nếu ai thực hành thiền định này một cách miên mật thì sẽ có được một thân thể khỏe mạnh.

Tác giả: **Thích Nữ Giới Chân** Học viên Cao học khóa V, HVPGVN tại Tp.HCM \*\*\*

TÀI LIỆU THAM KHẢO: 1. Trị thiền bệnh bí yếu pháp 〔 〕 (T15. 0620. 1.)  
2. Trị thiền bệnh bí yếu pháp 〔 〕 (T15. 0620. 2.) 3. HT. Thích Minh Châu dịch (2012), Kinh Trung Bộ 1, Tiểu Kinh Khổ Uẩn. Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội. 4. HT. Thích Minh Châu dịch (1996), Kinh Tăng Chi Bộ 2, Phẩm Triền Cái, Nxb. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. HCM. 5. Thích Minh Châu (2015), Hành Thiền, Nxb. Hồng Đức, Tp.HCM. 6. HT. Thích Minh Châu dịch (2006), kinh Pháp Cú 216, NXB Tôn Giáo.