

Thiền là gì và những lợi ích của thiền?

by Little Chap

Thiền là gì và chúng ta ngồi thiền như thế nào?

Thiền là gì?

(Thiền là gì?) – Thiền ngày nay đã không còn là một khái niệm xa lạ đối với nhiều người. Bước ra ngoài khuôn khổ của sự tu hành, thiền giờ đây được đông đảo mọi người đón nhận và thực tập như một phương pháp để giải tỏa căng thẳng, tìm lại sự an ổn trong tâm hồn.

Bạn đang thắc mắc không biết thiền là gì? và đâu là những lợi ích của thiền? Vậy hôm nay, Chap sẽ chia sẻ với bạn một chút kiến thức và kinh nghiệm về thiền của mình nhé!

Cánh cửa vào thiền...

Thiền là gì?

Nhắc đến thiền, người ta thường nghĩ ngay tới một phương pháp tu hành trong đạo Phật. Nhưng thực tế thiền bắt nguồn từ nền triết học Ấn Độ và đã có trước khi Phật Thích Ca ra đời. Ngoài Phật giáo, thiền còn có mặt trong nhiều tôn giáo khác như Kitô giáo có thiền Kitô giáo, đạo Jain có thiền Jain, đạo giáo có thiền đạo giáo (Daoist meditation).

Đã có rất nhiều khái niệm khác nhau được đưa ra để định nghĩa về thiền, và cũng có nhiều cách ngồi thiền khác nhau. Đầu tiên:

1. Thiền trong Phật giáo nguyên thủy

Trong kinh điển Phật giáo nguyên thủy, thiền, tiếng Pali là bhavana, dùng để chỉ những pháp thực hành nhằm rèn luyện tâm. Có hai pháp thực hành thiền là Thiền định (samatha bhavana) và Thiền quán (vipassana bhavana).

2. Thiền trong Yoga

Dưới góc độ Yoga thì thiền là một trạng thái tinh khiết và tập trung cao độ khi tâm trí xuôi chảy không gì ngăn trở, hoàn toàn đắm mình trong ý nghĩ về ý thức vũ trụ.

Trong Yoga, thiền (được gọi là Dhyana) cũng là một bước quan trọng để người yogi đạt được sự thể nhập hoàn toàn giữa Ý thức cá nhân với Ý thức vũ trụ ở trạng thái samadhi (định). Thiền Yoga là truyền thống thiền cổ xưa nhất và cũng là một trong những loại thực hành đa dạng nhất.

3. Một định nghĩa khác

Lại có người định nghĩa về thiền như sau. Theo J. Krishnamurti (tác giả và nhà diễn thuyết nổi tiếng của Ấn Độ): “Thiền không phải là phương tiện. Nó là cả hai: phương tiện và cứu cánh. Thiền là một điều phi thường. Nếu có bất

cứ một sự bắt buộc, cố gắng bắt tư tưởng phải tuân thủ, bắt chước, thì thiền sẽ là một gánh nặng”.

4. Thiền rất đơn giản

Dù cách sử dụng ngôn ngữ không đồng nhất, nhưng về bản chất, thiền là phương pháp để con người rèn luyện cho tâm mình chuyên chú vào một đối tượng hay tư duy một sự kiện, vấn đề nào đó. Từ đó, những xao động của tâm trở nên lắng dịu lại và con người cảm nhận được sự bình an sâu thẳm.

Với Chap, hiểu đơn giản là thiền để chỉ một phương pháp giúp cho ta sống trọn vẹn với hiện tại và tìm được sự bình an sâu thẳm trong tâm hồn mình.

Đơn giản như vậy đó nhưng để đi sâu vào quan điểm này, mời các bạn đọc chia sẻ của Chap qua bài viết: Thiền theo cách hiểu của Hơi Thở nha!

Các phương pháp thực hành thiền

Nhắc đến thiền, người ta sẽ nghĩ đến việc ngồi thiền. Tuy nhiên, việc thực tập thiền còn bao gồm nhiều hoạt động khác như thiền hành (thực tập thiền khi đi bộ), nằm thiền (thực tập thiền ở tư thế nằm ngửa)...

Mỗi phương pháp thiền đều có cách thức thực hành chung là giữ cho tâm trí tập trung hoàn toàn vào việc mình đang làm. Bởi các suy nghĩ, vọng tưởng là thứ luôn tự động phát sinh trong đầu chúng ta. Khó có ai có thể dễ dàng chấm dứt mọi vọng tưởng để dồn toàn tâm, toàn trí cho một công việc. Vừa nhặt rau có thể bạn vừa nhớ tới chuyện ở cơ quan hay ở trên lớp. Khi đang lái xe máy, bạn lại nghĩ tới việc trưa nay ăn ở đâu, món gì, định rủ ai đi, bla bla... Chính điều này luôn làm bạn mất tập trung, trí nhớ giảm sút. Những căng thẳng, vướng mắc trong cuộc sống, nhất là sự khó khăn trong việc kiểm soát tâm trạng, cảm xúc cũng chủ yếu xuất phát từ vọng tưởng mà ra. Về già thì dễ quên quên nhớ nhớ, lẩm cẩm, thiếu sáng suốt. Đó là lí do mà ta luôn phải thực tập thiền để trở về sống trọn vẹn với hiện tại theo đúng nghĩa của nó.

Lợi ích cơ bản của thiền

Trong cuộc sống xã hội hiện đại, chúng ta luôn phải đối mặt với nhiều điều khó khăn và những điều bất như ý. Bởi vậy không khó hiểu khi ngày càng nhiều người tìm đến thiền để tận hưởng những lợi ích sức khỏe cả về thể chất và tinh thần mà thiền mang lại.

1. Thiền giúp giảm stress, kiểm soát căng thẳng:

Nghiên cứu từ đại học Cambridge đã chỉ ra rằng thiền thường xuyên giúp làm giảm mật độ chất xám ở các vùng não liên quan đến lo lắng và căng thẳng.

Thực hành thiền sẽ làm lắng dịu mọi suy tư và giúp tâm chúng ta có thời gian thư giãn cần thiết.

2. Thiền cải thiện khả năng tập trung và cải thiện trí nhớ:

Việc huấn luyện cho tâm trí chú ý quan sát đối tượng cụ thể khi ngồi thiền giúp sự tập trung của bạn được cải thiện đáng kể. Hơn nữa, căng thẳng cũng là nguyên nhân khiến trí nhớ của chúng ta giảm sút. Thiền với việc ngồi yên bất động chính là lúc tâm trí được thư giãn và ta học cách kiểm soát các suy nghĩ, hơi thở, nhịp tim... tạo nên sự tác động lên các cơ quan trong cơ thể, nhất là hệ thần kinh. Người thực hành thiền lâu năm sẽ phát triển khả năng chú tâm, ý thức hoàn toàn những việc mình đang làm như đi lại hay ăn uống mà trong đạo Phật gọi là chánh niệm.

3. Thiền làm giảm các rối loạn tâm thần và trầm cảm:

Thiền giúp ta loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực từ đó giải phóng ta khỏi sự bế tắc với các tư tưởng tiêu cực. Thiền giúp mở rộng tâm, cho phép chúng ta nhìn mọi việc dưới góc độ khách quan và tích cực hơn. Các nghiên cứu chỉ ra rằng thiền có thể hiệu quả ngang với liệu pháp hành vi nhận thức hoặc thuốc chống trầm cảm đối dành cho người bị lo âu hoặc trầm cảm.

4. Thiền giúp giấc ngủ được cải thiện:

Theo các nhà tâm lý học, việc ngồi thiền giúp chúng ta bình tĩnh, kiềm chế cảm xúc tốt hơn. Khi ngồi thiền, chúng ta có thể xem xét lại mọi sự việc một cách sáng suốt, từ đó gạt bỏ được những phiền muộn, lo lắng, tăng cường sức mạnh tinh thần. Khi thiền định, cơ thể sẽ được hấp thụ những nguồn năng lượng tích cực, não bộ được nghỉ ngơi giúp phục hồi và cân bằng tâm sinh lý. Vì vậy, chúng ta dễ dàng có được một giấc ngủ ngon sau khi ngồi thiền.

5. Thiền tăng cường hệ miễn dịch, ổn định đường huyết, giúp xương chắc khỏe, giảm nguy cơ đột quỵ và bệnh tim:

Khi thiền, cơ thể cần ít oxy hơn, do đó tim sẽ đập ít hơn, đồng nghĩa với việc giảm huyết áp. Cùng với khả năng giảm căng thẳng và những rối loạn tâm thần khác, thiền làm giảm đáng kể nguy cơ tử vong, đột quỵ và nhồi máu cơ tim ở những người bị bệnh tim. Thiền cũng làm tăng kháng thể và giúp hệ miễn dịch phản ứng nhanh hơn, mạnh mẽ hơn.

Trên đây chỉ là một vài trong số rất nhiều lợi ích tuyệt vời mà thiền mang lại cho sức khỏe con người. Từ những điều trên, bạn cũng có thể nhận thấy rằng nhờ thiền, tâm trạng, cảm xúc và tinh thần chúng ta sẽ được cải thiện đáng kể. Bạn sẽ trở nên bình tĩnh, bớt lo lắng và tăng sự tự tin, phát triển trí tuệ, lòng can đảm và nghị lực để vượt qua khó khăn. Tâm bạn trở nên bình an và từ đó bạn sẽ cảm nhận được hạnh phúc hiện hữu xung quanh mình.

Qua bài này, Chap đã làm rõ khái niệm thiền là gì và liệt kê một số lợi ích của thiền. Nếu bạn muốn tìm hiểu sâu thêm về thiền thì thử đăng ký và trải nghiệm một khóa thiền Vipassana xem sao nhé! Tham khảo tại: Vipassana – pháp thiền cho mọi người.