

Thiền Định Trong Cuộc Sống Của Con Người.

Trong cuộc sống hiện tại của thời đại văn minh vật chất, con người luôn luôn hùng hục làm việc ngày đêm trước để mưu sinh, và sau đó để thoả mãn những nhu cầu vật chất. Con người gần như không còn thì giờ để nghỉ ngơi, đầu óc luôn luôn bận rộn suy tính, lo âu, phiền não, bực bội. Cuộc sống có khi trở thành một sự cạnh tranh không ngừng giữa con người và con người. Tình cảm giữa con người trở thành bất mãn ganh ghét, hận thù. Đời sống vật chất có khi được thoả mãn, nhưng con người ít khi được thoải mái, thư thả về phương diện tâm linh.

Vì cạnh tranh vật chất mà con người phải chìm đắm trong sự khổ sở triền miên của cuộc đời. Từ ngàn xưa, tôn giáo được thành hình với mục đích đưa con người ra khỏi vòng đau khổ. Hôm nay chúng tôi hân hạnh đón tiếp Bác Sĩ Bùi Đắc Hùng đến đây san sẻ những phương pháp của tôn giáo để giúp con người có được một đời sống an nhàn hạnh phúc. Một trong những phương pháp đó là thiền định.

Kính chào Bác Sĩ Bùi Đắc Hùng

Kính chào quý khán giả.

Thưa Bác Sĩ, xin Bác Sĩ cho biết thiền định là gì.

Thiền định bắt nguồn từ Ấn Độ, được gọi là Yoga. Yoga có nghĩa là sự kết hợp. Thiền định là một phương pháp lắng đọng tâm hồn, và tập trung tinh thần vào Đức Thượng Đế hay là cõi hư vô để con người được kết hợp cùng Thượng Đế, và cùng một lúc được giải thoát khỏi vòng đau khổ của cuộc đời.

Xin Bác Sĩ cho biết nguồn gốc của thiền định.

Vào 3000 năm trước Thiên Chúa giáng sinh, kinh Vệ Đà của Ấn Độ giáo diễn tả thiền định như là sự trầm tư trên những lời cầu nguyện để con người vượt khỏi nhân tâm hay là cái ngã để được

hiệp một cùng Thượng Đế. Sau đó, vào khoảng 600 năm trước Thiên Chúa giáng sinh, Đức Thích Ca Mâu Ni đã ngồi thiền định dưới gốc cây bồ đề ròng rã suốt 49 ngày và đã đắc đạo thành Phật. Cùng một lúc, Đức Lão Tử ở Trung Hoa, cũng đã xướng suất pháp môn thiền định căn cứ trên tam bửu của con người là Tinh Khí Thần.

Đạo Thiên Chúa có chủ trương thiền định không?

Theo lịch sử, đức Chúa Jesus đã một mình cầu nguyện trong 40 ngày trên núi. Không biết đây có phải là một sự thiền định hay không. Theo một số tài liệu, Đức Jesus đã có một thời sang Ấn Độ và tu hành theo phép thiền định và đã đắc đạo. Nhưng điều này không được giáo hội Thiên Chúa giáo xác nhận.

Xin Bác Sĩ cho biết làm thế nào thiền định có thể đưa con người ra khỏi vòng đau khổ.

Trước khi tìm hiểu làm thế nào thiền định giúp con người thoát khổ, tôi xin trình bày nguyên nhân của cái khổ. Xác thân con người ai cũng có lục quan là tai, mắt, mũi, lưỡi, da và ý. Đối tượng của lục quan là lục trần tức là âm thanh, màu sắc, mùi, vị, xúc giác, và ý thức. Sự tiếp xúc giữa lục quan và lục trần tạo ra lục dục, tức là sự ham muốn cái đẹp, tai nghe âm điệu du dương, mũi ngửi mùi thơm tho, miệng ăn món ngon vật lạ, v.v... Khi ham muốn mà không được thoả mãn thì sẽ sanh ra thất tình tức là giận hờn thương ghét, vui buồn. Lục dục thất tình là mầm móng của cái khổ.

Phật giáo cho rằng cuộc đời có tứ khổ, xin Bác Sĩ đề cập về quan niệm này của Phật giáo.

Tứ khổ là sanh lão bệnh tử. Hễ sanh ra thì tự nhiên ai cũng trải qua giai đoạn già rồi chết. Đây là định luật của trời đất không ai tránh khỏi. Tuy nhiên điều đau khổ thứ ba của tứ khổ là bệnh. Mà bệnh

hoạn phần lớn là do tự con người gây ra. Ăn uống không đúng cách gây ra nhiều chứng bệnh nguy hiểm mà phần lớn là bệnh phì mập, cao mỡ, cao huyết áp, chứng nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Lo lắng ưu phiền sanh ra bệnh loét bao tử, bệnh cao huyết áp. Lục đục thất tình, tham, sân, si, hờn giận, hận thù tạo nên các kích thích tố làm nên bệnh hoạn như loạn tim, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não.

Tóm lại, lục đục thất tình, tham, sân, si là do con người mà ra và là nguyên nhân của cái khổ.

Như vậy ta có thể suy luận rằng nếu cái khổ là do con người mà ra, thì chính con người cũng có thể có giải pháp để chấm dứt cái khổ?

Đúng vậy. Nếu con người có thể kiềm chế lục đục thất tình, kiềm chế vọng tham sân si, ăn uống đúng cách, sống đơn giản, không lệ thuộc vật chất, giữ lòng mình luôn được thanh thản thì tự nhiên cái khổ sẽ chấm dứt và cuộc đời sẽ trở nên tươi đẹp.

Như vậy vai trò của thiên định ra sao?

Thiên là lắng đọng tâm hồn.

Định là tập trung tư tưởng.

Khi tâm hồn được lắng đọng, yên tĩnh, tư tưởng con người không bị ràng buộc vướng vít với những phiền toái của cuộc đời, không lo âu sầu muộn, tập trung vào sự tĩnh lặng và từ từ tiến đến một trạng thái yên tĩnh tuyệt đối như là nhập vào cõi hư vô. Trong lòng của con người sẽ trở nên trống rỗng không còn chất chứa buồn phiền hay là đau khổ nữa.

Trong đạo Cao Đài, Đức Đông Phương Lão Tổ hướng dẫn về phương pháp thiên định có dạy rằng:

Thành đạo là nhờ một cái tâm,
Tâm không vọng động, chẳng mê lầm,
Tâm thiệt tịnh rồi là Phật Thánh,
Tâm còn điên đảo họa càng thâm.

.....

Tâm có định rồi thân mới an,
Tâm còn điên đảo ắt nguy nàn,
Công phu là để tâm an định,
Nên đạo, nên đời chôn thế gian.

Nếu tâm còn điên đảo tức là còn vương bận bởi thất tình lục dục thì tự nhiên dẫn tới khổ đau.

Bác Sĩ nói rằng thiền định dẫn tới sự hiệp nhất cùng Thượng Đế. Điều này làm sao có thể xảy ra?

Kết quả trước nhất là con người sẽ thoát ra khỏi vòng đau khổ. Cuộc đời sẽ trở nên an lạc. Một trong những trạng thái của thiền định là giữ cho được tâm không, hay là trạng thái hư không. Mà trạng thái hư không là trạng thái của Thượng Đế, hay Đức Chí Tôn, hay là Phật tánh. Đạt được trạng thái này là đạt tới sự hiệp nhất cùng Thượng Đế.

Xin Bác Sĩ cho biết phương pháp thiền định như thế nào?

Nguyên tắc của thiền định là:

- 1- Lắng đọng tâm hồn
- 2- Tập trung tư tưởng vào cõi hư không

Phần thực hành thì có 3 phần:

- 1- Điều thân
- 2- Điều khí
- 3- Điều thần

Xin Bác Sĩ nói rõ thêm về điều thân, điều khí, và điều thần.

Điều thân là giữ cho xác thân hoàn toàn thoải mái, để cái thân xác không còn quấy rầy tư tưởng của mình. cách thường dùng nhất là ngồi thoải mái hoặc là trên sàn nhà, hoặc trên gối, hoặc trên ghế,

lưng thẳng, mắt lim dim hoặc nhắm lại để khỏi bị ngoại cảnh quấy rầy. Tất cả các bắp thịt của cơ thể hoàn toàn thư giãn.

Điều khí là điều hoà hơi thở. Hít vào và thở ra nhẹ nhàng. Tập trung tư tưởng vào hơi thở là phương pháp đầu tiên để cho tư tưởng không bị quấy rối bởi tạp niệm.

Điều thần là làm cho tâm ý lần lần trở nên an hoà một cách tuyệt đối để rồi sau đó đạt đến trạng thái hư vô.

Xin Bác Sĩ cho biết ý kiến về các phòng yoga hiện có nhan nhãn khắp nơi.

Các phòng yoga thường thấy là phương pháp thiền định của Ấn Độ giáo. Theo phương pháp này thiền giả có thể thiền định trong tư thế ngồi, hoặc nằm, hoặc đứng trên hai chân, hoặc đứng trên một chân, hoặc đầu cúi xuống đất. Dù trong tư thế nào, thiền giả phải giữ tư thế bất động tức là điều thân, giữ hơi thở điều hoà tức là điều khí, và giữ cho tâm tư trống rỗng tức là điều thần. Tuy rằng nguyên tắc căn bản của yoga là như vậy, tuy nhiên phần đông các phòng yoga hiện tại chỉ chuyên về thể dục của cơ thể, nghĩa là chú trọng về điều thân và điều khí, và hơi lơ là về điều thần tức là phần quan trọng nhất của thiền định.

Thiền định có cần phải ăn chay?

Thực hành thiền định được diễn tiến theo 5 giai đoạn:

- 1- giới là tuân theo giới luật của đạo trong đó có khoảng ăn chay và làm lành.
- 2- định là thiền định
- 3- huệ là giác ngộ
- 4- tri kiến là quán thông được chân lý
- 5- giải thoát là được hiệp nhứt cùng Thượng Đế không còn lăn quẩn trong vòng đau khổ sanh tử luân hồi.

Trong 5 giai đoạn này, giai đoạn đầu tiên nhất là ăn chay giữ giới.

ả ếu muốn thiền định cho có kết quả, ta phải thiền định mỗi ngày mấy lần, mỗi lần bao lâu, có ảnh hưởng đến giờ khác để sinh hoạt mưu sinh hay không?

Sau một ngày làm việc chúng ta cần có một nơi yên tĩnh, để thiền định ít nhất 30 phút, lý tưởng là 60 phút, hoặc lâu hơn tùy theo khả năng của mình. ả ếu thuận tiện thì thiền định càng nhiều lần càng tốt. Theo đạo Cao Đài thì thiền định 4 lần mỗi ngày vào lúc 6 giờ sáng, 12 giờ trưa, 6 giờ chiều, và 12 giờ khuya.

ả ếu đi làm ban ngày, tối cần phải nghỉ ngơi. ả ếu thiền định lâu làm sao có thì giờ để ngủ. ả hư vậy sáng thức dậy còn buồn ngủ làm sao đi làm?

ả ếu thiền định chuyên cần, và đạt được trạng thái hư vô thì trạng thái này còn tốt và ích lợi cho cơ thể còn hơn là ngủ. Vì trong trạng thái này, thể xác và tâm hồn của con người hoàn toàn yên tĩnh vắng lặng, tuyệt đối không có một sinh hoạt nào. Còn trong giấc ngủ tiềm thức vẫn còn hoạt động, đôi khi biểu hiện bằng những giấc mơ. Và nếu là những cơn ác mộng, cơ thể con người có thể bị mệt mỏi cũng như khi làm việc.

Thiền định có hại cho cơ thể hay không? Có người thiền định bị tẩu hỏa nhập ma là vì sao?

Thiền định đúng theo ý nghĩa của nó, tức là không tham sân si, không ham cầu danh lợi, đạt đến trạng thái hư vô tuyệt đối thì không có hại. Trái lại thiền định với tham vọng đạt được quyền năng vô thượng, có được phép tắc thần thông, để thống trị người khác thì có thể dẫn tới những tai nạn như tẩu hỏa nhập ma, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Vì khi có tham vọng, ham muốn, cơ thể tiết ra kích thích tố làm loạn tim và cao áp huyết.

Sự khác nhau giữa thiền định theo Lão Giáo dùng Tinh Khí Thần và thiền định của Ấn Độ giáo và Phật giáo?

Cả ba pháp môn thiền định đều có cùng một nguyên lý là giúp hành giả đạt đến cảnh giới hư vô. Về phần thực hành thì theo pháp môn của Lão giáo và Ấn Độ giáo, hành giả đưa luồng chân khí qua các luân xa để sau cùng mở được huyền quan khiếu. Pháp môn thiền định của Phật giáo không thấy đề cập đến các luân xa, mà chỉ tập trung tinh thần vào một đề tài hoặc một cảnh giới.

Biofeedback có phải là một hình thức thiền định không?

Biofeed back chỉ là một hình thức thư giãn cơ thể và tâm trí (body and mind relaxation).

Thiền định có phải là một phương pháp để trốn tránh vấn đề khó khăn gặp phải trong cuộc sống?

Thiền định giúp con người khỏi phải lo lắng buồn phiền, giận hờn thương ghét, và có thể đạt được sự sáng suốt giúp cho con người giải quyết dễ dàng hơn những khó khăn của cuộc đời.

Thiên Chúa giáo và Phật giáo khuyến tu để được về cõi cực lạc hay nước trời. Điều này có giống như kết quả của thiền định đưa đến sự hiệp nhất cùng Thượng Đế?

Cõi cực lạc hay cõi ả iết Bàn của Phật giáo và nước trời của Thiên Chúa giáo cũng là cõi hư vô. Được về cõi ả iết Bàn hay nước trời tức là được hiệp một cùng Thượng Đế.

Thiền định có từ ngàn xưa, với rất nhiều sách vở tài liệu trong các tôn giáo, tại sao không mấy người đắc đạo?

Đó là cửa thiên đàng rộng mở nhưng không mấy ai vào, trái lại lối vào địa ngục tuy nhỏ mà có lắm người vô. Vì con người còn quá

đam mê trần tục, tranh giành vật chất mà giết hại lẫn nhau, không lo tu nhơn tích đức thì làm sau đắc đạo.

ả ếu thực hành thiền định, yoga, biofeedback, con người có thể đạt đến sự hiệp nhứt cùng Thượng Đế hay không?

Điều này tùy theo nhân duyên và nghiệp quả của con người, Sự thiền định giúp con người ít nhất là đạt đến sự yên tĩnh trong tâm hồn, trí tuệ trở nên minh mẫn sáng suốt để có một cuộc sống tương đối an nhàn hạnh phúc. Muốn về được cõi ả iết Bàn hay nước trời hay hiệp nhứt cùng Thượng Đế, con người cần phải thi ân tích đức, phục vụ nhân loài để hoá giải hết những nghiệp chướng.

ả ói tóm lại, thiền định là một phương pháp thể dục tâm linh. ả ếu xác thân con người cần thể dục mỗi ngày, thì tâm linh cũng vậy. Thực hành là điều thân, điều khí, và điều thần. Khi thân thể điều hoà, hơi thở điều hoà, và tâm thần điều hoà thì cuộc đời của con người cũng sẽ trở nên điều hoà và an lạc.
Xin thành thật cảm ơn Bác Sĩ.

Kính thưa quý khán giả, chương trình Sống Đạo xin tạm ngưng nơi đây. Kính chúc quý khán giả thân tâm an lạc.