

CÁCH PHẬT GIÁO TIẾP CẬN VẤN ĐỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Dr. Arun Kumar Yadav*

TÓM TẮT

Dựa trên các thông tin trình bày trong Kinh tạng Pali, người viết bài này mong muốn nêu bật những điểm chính trong cách Đức Phật tiếp cận với nguyên nhân gây ra và phương pháp điều trị các loại bệnh về thể xác và tinh thần, đồng thời nói về kỹ thuật thiền định của Đức Phật và tác dụng của nó trong việc điều trị các loại bệnh kể trên. Bài viết được minh họa bằng những ví dụ cụ thể trong thời kỳ hiện tại (kết quả các công trình nghiên cứu), bởi theo quan sát sau nhiều thí nghiệm khoa học thì thiền định giúp con người khỏe về tinh thần, và nhờ có thiền định mà bệnh tật tự động tiêu trừ.

Người viết bài này cũng muốn nêu ra quan điểm cho rằng trong thời đại ngày nay, người ta có thể vượt qua được một số bệnh nhẹ nếu tuân thủ lối sống mà Đức Phật đã chỉ dạy hai ngàn năm trăm năm về trước. Người viết cũng muốn giải thích lý do tại sao việc dùng kỹ thuật thiền định mà Đức Phật dạy để chữa bệnh đang ngày càng phổ biến trên cơ sở các nghiên cứu và thực nghiệm trong thời gian gần đây.

Trong thế giới vật chất ngày nay, con người hầu như ai cũng đang phải đương đầu với một vài căn bệnh nào đó, không nặng thì nhẹ.

* Assistant Professor, Department of Pāli, Nava Nālandā Mahāvihāra, Nālandā, Bihar, 803111 – India

Người dịch: Trần Trâm

Nếu nghiên cứu 10 nguyên nhân chính dẫn đến tử vong trong năm 2016, theo công bố của Tổ Chức Y Tế Thế giới (WHO) vào ngày 24 tháng 5 năm 2018, thì chúng ta sẽ thấy rằng 54% các trường hợp tử vong liên quan trực tiếp và gián tiếp đến tinh thần. Nếu nghiên cứu sâu hơn một chút thì chúng ta sẽ biết nguyên nhân gốc rễ của 90% bệnh tật mà con người mắc phải là liên quan đến tinh thần. Khi mối dây ràng buộc giữa thể xác và tinh thần của ta bị phá vỡ, cơ thể ta sẽ trở nên yếu đuối trước sự xâm nhập của đủ loại bệnh. Đây chính là lý do mà Đức Phật nhấn mạnh đến tầm quan trọng của mối liên hệ giữa tâm trí với hơi thở trong thiền định, và tạo lập mối ràng buộc không chia cắt được giữa thân và tâm.

Về cơ bản, ngành tâm lý học hiện đại chỉ tập trung chữa trị cho bệnh nhân. Thường thì trong bệnh viện ta chỉ tìm thấy mỗi bệnh nhân. Chẳng có người khỏe mạnh nào đến bệnh viện để chữa trị cả. Nhưng Đức Phật, một nhà tâm lý học xuất chúng, người đã thuyết giảng dựa trên bản chất của tâm và điều kiện của thân, từ 25 ngàn năm trước đã truyền đạt phương pháp trị liệu tâm lý không chỉ có ích cho những bệnh nhân như Kisā Gotami, một bệnh nhân tâm thần; hay Yasa, người đang mắc chứng trầm cảm, hay kẻ sát nhân hàng loạt Aṅgulimāla, người đã sát hại nhiều người chỉ vì bệnh tâm thần, mà phương pháp này còn tốt cho cả các vị vua khỏe mạnh như vua Bimbisāra, Ajātsatru và Prasenjita; hay vừa khỏe mạnh vừa giàu có như vua Anāthpindika và nhiều người khác trong thời kỳ đó nữa.

Nếu chúng ta để ý tìm hiểu về những vấn đề này trong kinh tạng Pali và các tài liệu Phật giáo khác, chúng ta sẽ thấy rằng Đức Phật không chỉ là nhà tâm lý học lành nghề đầu tiên trong lịch sử nhân loại, mà Ngài còn rất quen thuộc với nhiều căn bệnh và các phương pháp điều trị. Trong kinh tạng Pali, có một phần riêng miêu tả về ba loại bệnh liên quan đến các hoạt động về Thể xác, Ngôn ngữ và Tinh Thần. Đức Phật không chỉ biết về các căn bệnh này, mà Ngài còn là bác sĩ Tâm lý học đầu tiên trong lịch sử nhân loại, đó chính là lý do vì sao trong quyển ‘Roga Sutta’

của *Anguttara Nikāya* (Kashyap-IV, 1960), Ngài đã viết về hai loại bệnh: loại đầu tiên là *Kāyika Roga* (bệnh ở thân), là loại bệnh có thể chữa khỏi trong vài ngày, vài tuần, vài tháng hay thậm chí là vài năm, còn loại bệnh thứ hai là *Cetasika Roga* (bệnh ở tâm) thì hiếm và rất khó chữa. Bệnh *Cetasika* chỉ có thể được chữa bởi những người thuộc nhóm *Arhata*. Ở đây, các loại bệnh mãn tính và cách điều trị được mô tả theo tiến trình từ từ cần thời gian.

1. BỆNH CỦA THÂN VÀ CÁCH CHẨN ĐOÁN ĐƯỢC MÔ TẢ TRONG CÁC TÀI LIỆU PHẬT GIÁO

Về cơ bản, Đức Phật đã chỉ ra “Lão hóa” chính là nguyên nhân chính làm gia tăng bệnh tật cho con người (Shastri, 2006, p. 208)⁽¹⁾. Đức Phật xuất thân từ dòng dõi hoàng tộc, nhưng nhờ sống gần với thiên nhiên và môi trường xung quanh mà Ngài hiểu rõ về các căn bệnh liên quan đến thời tiết. Chính vì lý do này mà Đức Phật đã sửa đổi một số chỗ trong điều luật *Vinaya rules* mà Ngài đã đề ra trước đó. Ngài đã sửa một số qui định dành cho các tăng ni trong *Vinaya Piṭaka* và Ngài đã cho phép giữ lại 5 loại thuốc⁽²⁾, được gọi là *Ghee* (*Sappi*), *Bơ* (*Navanīta*), *Dầu* (*Tel*), *Mật* (*Madhu*) và *nước mía cô đặc* (*Phāṇita*) (Kashyap 1956, p. 218). Trong quyển *Pācittiyapāli*, Ngài có nói đến 5 loại dầu khác nhau⁽³⁾ được trộn chung với các loại thực vật khác nhau làm thành thuốc trị nhiều chứng bệnh (Kashyap 1958, p. 124). Dầu và thuốc được dùng để giữ mũi cho sạch sẽ, còn *collyriums* thì được sử dụng để giữ cho mắt sạch sẽ (Kashyap 1956, p. 221). Thời Đức Phật, việc chăm sóc sức khỏe răng miệng cũng rất được quan tâm. Nhiều loại lá cây và *latā-s* đã được sử dụng để làm sạch răng. Phật cũng đã sử dụng một bộ dụng cụ nha khoa tự nhiên để chăm sóc răng sau khi chứng quả bồ đề *Bodhi*. Một số văn bản Phật giáo đặt tên bộ dụng cụ nha khoa đó là *Nāgalatā* và đây cũng là bộ *Nāgalatā* đã được các vị thần trong *Mahāvamsa* (Kashyap,

1 “bhagavato pakatidubbale sarire khīṇe āyusañkhāre uppanno rogo bhiyyo abhivaḍḍhi”

2 “Tassa mayhaṃ, bhikkhave, etadahosi ‘imāni kho pañca bhesajjāni, seyyathidaṃ – sappi, navanītaṃ, telaṃ, madhu, phāṇitaṃ; bhesajjāni ceva bhesajjasammatāni ca lokassa”

3. “**Telaṃ** nāma tilatelaṃ sāsapatelaṃ madhukatelaṃ eraṇḍatelaṃ vasātelaṃ”

1971,p.156) dâng lên vua Asoka. Điều đáng chú ý là ngay cả ngày nay, nhiều loại thuốc được sản xuất từ sự kết hợp của các loại động thực vật như kể trên vẫn còn thông dụng, ở các vùng nông thôn của Ấn độ người ta vẫn còn sử dụng loại sản phẩm tự nhiên này⁽⁴⁾.

Do tình trạng một số nhà sư có sức khỏe kém, Đức Phật đã cho phép sử dụng các loại thuốc khác nhau như các loại thuốc làm từ rễ cây, lá cây, muối, các loại trái cây vv (Kashyap 1956, p. 219-25). Trong các tài liệu Phật giáo cũng có viết về các loại bệnh xảy ra do sự mất cân bằng giữa Kapha, Pitta và Vāta cũng như một số bệnh liên quan đến thời tiết.

Āhāra (Chế độ ăn uống) đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Nếu chế độ ăn uống mất cân bằng, con người chắc chắn sẽ bị bệnh, và có thể do điều này mà Đức Phật đã mô tả Vikāla Bhojana (chiều/tối/thời điểm sai) là điều không thể tránh khỏi. Chế độ ăn uống là một trong những nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến sự phát triển cơ thể của con người, do vậy mà ai biết ăn uống điều độ thì sẽ mạnh khỏe. Có lẽ đây là lý do mà Đức Phật đã khuyên⁽⁵⁾ chúng sinh ăn uống điều độ cho có sức khỏe (Kashyap-IV, 1960, p. 153).

Đức Phật khuyên chúng ta nên biết kiềm chế trong khi thực hiện các hoạt động Kāyika (thể chất) và Mānasika (tinh thần), Ngài nói rằng khi một người bắt đầu nghĩ rằng ham muốn, đạo đức giả, tình dục vv là những Dhammā thật (hiện tượng tự nhiên), cơ thể anh ta sẽ dễ nhiễm bệnh. Thêm vào đó, như trong ‘Paṭhama & Duttiya Khama Sutta’, Ngài nói rằng những ai có cuộc sống quá nhiều Kāma (Tình dục), Kodha (giận), và ham muốn thì cuộc sống thực tế sẽ đau khổ và bệnh tật (Kashyap-IV 1960, p. 161). Ngài cũng nói rằng người không có khả năng chịu đựng những tình trạng cực đoan như lạnh, nóng, bị các loại côn trùng cắn, hay trước những lời cay đắng của người khác thì sẽ dễ bị mắc các chứng bệnh rối loạn thể chất.

4. “Utupariṇāmajāti utupariṇāmena”

5. “Āhārasambhūto ayaṃ, bhagini, kāyo āhāraṃ nissāya. Āhāro pahātabbo’ti, iti yaṃ taṃ vuttaṃ idametaṃ paṭicca vuttaṃ”

Ngài cũng nhấn mạnh ⁽⁶⁾ vai trò của Atikilamathāniyogo xem đây là nguyên nhân chính gây ra bệnh, khó và nhiều loại bệnh cần phải giải phẫu khác (Nettipakaraṇa, 1998, p. 91).

Trong đời thực Đức Phật không hành nghề bác sĩ, tuy vậy thực tế Ngài lại rất thành thạo trong việc chẩn đoán và sơ cứu. Ngoài ra, trong tất cả các tài liệu Phật giáo khác, cùng với Kinh tạng Pali có kể về một thầy thuốc trong thời đại Đức Phật tên là Jīvaka, và khả năng chữa bệnh của thầy thuốc này được đánh giá rất cao. Jīvaka là con nuôi của Bimbisāra, người đã nuôi dưỡng ông lớn lên (Kashyap 1956, pp. 286-88). Jīvaka là sinh viên Đại học Taxila. Kiến thức về lĩnh vực y tế của ông sâu rộng đến nỗi trong năm cuối ở Đại học, khi thầy giáo yêu cầu ông mang đến một loại cây trong khu vực Taxila không có thành phần dược học, ông đã trả lời thầy mình rằng ông chẳng tìm thấy loại cỏ cây nào mà không có tính dược học cả (Kashyap 1956, pp. 287-88). Điều này có nghĩa là các thầy thuốc hoàng gia có kiến thức sâu rộng về các loại thảo mộc và thuốc men cần thiết cho việc điều trị bệnh. Không chỉ là một thầy thuốc hoàng gia, Jīvaka còn là một nhà phẫu thuật tài năng có khả năng chữa được bệnh Bhagandara của Vua Bimbisāra bằng cách sử dụng các loại thuốc dạng kem (Kashyap 1956, p. 290-91). Ông cũng đã từng phẫu thuật dạ dày cho các bệnh nhân bị đau dạ dày mãn tính. Trong ca phẫu thuật đầu tiên ở thành phố Sāket, Jīvaka đã dùng phương pháp Nāśya-Karma (Nathukkamma) (Kashyap 1956, p. 288-90) để chữa cho bệnh nhân. Phương pháp này hiện vẫn còn được sử dụng gọi là phương pháp “Nāśya”⁽⁷⁾ trong hệ thống y tế Ayurvedic, một phần quan trọng của phương pháp Pañcakarma.

6. “kāmesu puññaśāññī attakilamathānuyogamanuyuttā ca viharanti kāmasukhallikānuyogamanuyuttā ca, te tadabhiññā santā rogameva vaḍḍhayanti, gaṇḍameva vaḍḍhayanti, salla-meva vaḍḍhayanti”

7. <https://www.ayurveda.com/resources/cleansing/nasya>

<http://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/129268/2/10%20nasya%20review.pdf>

<https://www.omicsonline.org/open-access/ayurvedic-resolution-to-migraine-2167-1206.1000160.pdf>

Tài liệu Mahāniddeśa⁽⁸⁾ cho chúng ta một danh sách gồm 50 căn bệnh (Kashyap, 1960, p. 12) danh sách này vẫn còn phù hợp trong thời đại hiện tại, và cách điều trị các căn bệnh này có ghi chi tiết trong Tipiṭaka và các tài liệu Phật giáo khác. Ngoài ra, trong các tài liệu này còn có nói về một số bệnh địa phương như bệnh phong, bệnh mụn nhọt, bệnh phong trắng, bệnh động kinh.

Tài liệu Milindapañha ở thế kỷ thứ nhất có nêu ra 8 nguyên nhân gây bệnh, đó là: 1. Mật (Pitta); 2. Gió (Vāta); 3. Đờm (Semha); 4. Cả 3 nguyên nhân mật, gió và đờm; 5. Do thay đổi thời tiết; 6. Chế độ ăn không đúng; 7. Cơ thể bị đau đột ngột; 8. Kết quả của một loại hành động (Kamma). Ba nguyên nhân đầu tiên rất quan trọng, vì chúng gây ra nhiều loại bệnh khác nhau. Mật (Pitta) gây ra ba căn bệnh (Talim, 2009, p.3); Gió gây ra mười căn bệnh (Vāta) (Talim, 2009, p.3), Đờm thì gây ra ba căn bệnh (Semeh) (Talim, 2009, p.3).

Các tài liệu Phật giáo không chỉ mô tả những vấn đề liên quan đến các căn bệnh, mà còn đóng một vai trò quan trọng trong việc giới thiệu các liệu pháp y học và các loại thảo dược ra bên ngoài, không chỉ trong nước mà còn qua các nước khác. Chẳng hạn như trong tài liệu Chinese Tripiṭaka⁽⁹⁾ năm loại thảo dược sau đã được đề cập đến nhiều lần: 1. Kantakari 軋託迦哩 ; 2. Vrhati-brhati 勿哩訶底 ; 3. Saha 娑訶 ; 4. Sahadeva 娑河提婆 ; 5. Sita-girigairika 稅多擬裏疾哩迦 . Cùng với tài liệu này còn có nhiều sách khác như cuốn ‘Bhesajjamañjusā’ cũng viết về đề tài y học, và nhiều tài liệu Phật giáo khác ở Tây Tạng và Trung Quốc đã viết về tầm quan trọng của phương pháp vật lý trị liệu. Trên cơ sở của Kinh tạng Pāli và các tài liệu Phật giáo, có thể nói rằng phương pháp điều trị bệnh thời đó đã khá là tiên tiến, ngành

8. “cakkhurogo sotarogo ghānarogo jivhārogo kāyarogo sīsarogo kaṇṇarogo mukharogo dantarogo kāso sāso piṇāso dāho jaro kucchirogo mucchā pakkhandikā sūlā visūcikā kuṭṭhaṃ gaṇḍo kilāso soso apamāro daddu kaṇḍu kacchu rakhasā vitacchikā lohitaṭṭhaṃ madhumeho aṃsā piḷakā bhagandalā, pittasamuṭṭhānā ābādhā semhasamuṭṭhānā ābādhā vātasamuṭṭhānā ābādhā sannipātikā ābādhā utupariṇāmajā ābādhā visamaparihārajā ābādhā opakkamikā ābādhā kammavipākajā ābādhā, sitaṃ uṇhaṃ jighacchā pipāsā uccāro passāvo ḍaṃsa-makasavātātapasarisāpasamphassā iti vā. Ime vuccanti pākāṭaparissayā”

9. (CBETA, T18, no. 893b, 651, c26-27; no. 893c, 689, a24-26)

phẫu thuật cũng đang ở đỉnh cao. Trên cơ sở Kinh tạng Pāli, Tiến sĩ Meena Talim (Talim, 2009, pp.77-117) đã giải thích các phương pháp phẫu thuật, các loại phẫu thuật và các thiết bị sử dụng trong phẫu thuật trong sách của mình. Đọc về các phương pháp trị liệu ghi lại trong các tài liệu Phật giáo này, ta thấy có vẻ như hệ thống y tế thời Đức Phật đã khá phát triển, gắn gũi với tự nhiên và có mục tiêu là lấp đầy khoảng cách giữa con người và tự nhiên bằng một phương pháp thuận tự nhiên nhất.

2. BỆNH TÂM THẦN VÀ CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH TÂM THẦN NHƯ ĐƯỢC TRÌNH BÀY TRONG CÁC TÀI LIỆU PHẬT GIÁO

Như đã trình bày trước đây, Đức Phật đã giảng về các căn bệnh về thể xác và tinh thần. Theo Ngài, bệnh của thân là do tâm gây ra, do tinh thần có vấn đề. Trong gāthā thứ nhất và thứ nhì của Dhammapada (Narada, 1993, pp. 1-6), Đức Phật đã dạy rằng tâm chính là nguồn gốc của mọi hành động đạo đức và phi đạo đức. Hiện tại, con người dễ mắc bệnh tâm thần hơn, từ đó cũng dễ bị nhiễm phải nhiều chứng bệnh khác. Khoảng 2.550 năm trước, Đức Phật đã hướng dẫn chúng sinh dùng Samatha và Vipassanā để trị các căn bệnh của thân và bệnh của tâm. Với một người bị chứng cuồng dâm hay đang bị cái ham muốn của 5 giác quan hành hạ, có thể dùng Samatha và Vipassanā để làm phương pháp trị bệnh chủ đạo (Nettipakaraṇa, 1998, p.91)⁽¹⁰⁾. ‘Người bị nám, mụn, hay các loại bệnh về da khác, thì thực tập Samatha và Vipassanā (Nettipakaraṇa, 1998, p.91)⁽¹¹⁾ rồi sẽ khỏi. Chính bản thân tác giả của bài viết này khi thiền định 10 ngày ở Nālandā đã tận mắt chứng kiến một thiền giả ban ngày bị đau, nổi mụn, nhưng cuối ngày hôm đó đã gần như khỏi hẳn. Có một trường hợp khác, một cô gái trẻ bị chứng đau nửa đầu trong khi đang thiền, nhưng nhờ liên tục thực tập thiền Vipassanā, mà cuối cùng đã hết đau hẳn. ‘Tôi cũng đã được nghe bài diễn văn của Ông Acharya Shri

10. “Attakilamathānuyogo kāmasukhallikānuyogo ca rogo, samathavipassanā roganigghātakabhesajjaṃ”

11. “Attakilamathānuyogo kāmasukhallikānuyogo ca gaṇḍo, samathavipassanā gaṇḍani-gghātakabhesajjaṃ”

S.N. Goainka, ông nói rằng ông bị đau nửa đầu và chính thiền đã giúp ông hết bệnh hẳn. Sau đó ông quyết định quảng bá phương pháp này vì phúc lợi của nhân loại, ông đã nỗ lực phổ biến phương pháp này không chỉ ở Ấn độ - nơi sinh ra kỹ thuật thiền định, mà còn đến tất cả mọi nơi trên thế giới. Phương pháp thiền Vipassanā đã rất hữu ích trong quá trình phẫu thuật và đã từng được dùng như một công cụ trong phẫu thuật (Nettipakaraṇa, 1998, p.91)⁽¹²⁾. Trong khi nói đến vấn đề này, cựu Giám đốc Nava Nālandā Mahāvihāra, Tiến sĩ Ravindra Panth, cũng là người đã làm Giám đốc trung tâm nghiên cứu về thiền Vipassanā ở Igatpuri, người đã đặt viên đá đầu tiên cho trung tâm thiền ‘Vipassanā ở Nālandā cho tôi hay là bản thân ông đã chứng kiến ông Acharya S.N. Goainka thực hiện phẫu thuật túi mật cho bệnh nhân mà không cần gây mê hay dùng thuốc. Đây là một đề tài để nghiên cứu, nếu đúng là như thế thì nó sẽ là bằng chứng chứng minh rằng thiền Vipassanā hữu ích ngay cả trong lĩnh vực phẫu thuật.

Các ví dụ nêu trên nhấn mạnh vai trò của phương pháp chẩn đoán bệnh bằng thiền Vipassanā. Tác dụng của nó rất rộng, nhất là trong lĩnh vực điều trị tâm thần thông qua việc sử dụng mô hình tâm thần Yasa (Kashyap, 1956, pp.18-22), trong câu chuyện về Aṅgulimāla (Tatia, 1977, pp. 381-94), và trong câu chuyện về Kisā-Gotami (Kashyap, 1959, pp. 432-33; Therīgāthā Aṭṭhakathā, pp.191-204). Những sự cố liên quan đến sức khỏe tâm thần được trình bày rất kỹ trong tài liệu này. Nhưng nếu śāstra (tài liệu) này mà hướng dẫn cho người ta sai, thì tài liệu này sẽ trở thành vũ khí śāstra. Tuy nhiên, Đức Phật khuyến khích mọi người đặt câu hỏi để nhận biết sự thật qua tranh luận. Đức Phật cũng sẽ thuyết giảng về sự thật thông qua việc tranh luận với một thầy giáo đạo Hồi trong ‘Kālāma Sutta’ (Kashyap-I, 1960, p. 174-179). Trong bản ‘Sabba-Sutta’, Đức Phật nói rằng khi ý nghĩ và kiến thức vượt qua ngoài kiến thức của các bộ phận giác quan (thị giác, source, khứu giác, vị giác, tâm trí

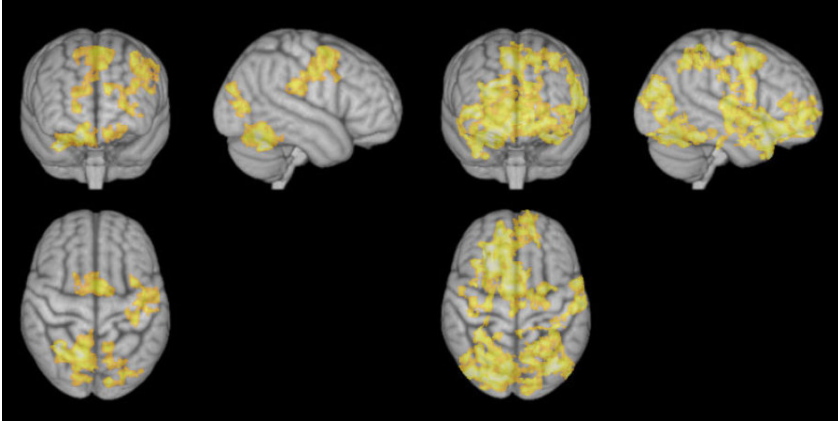
12. “Attakilamathānuyogo kāmasukhallikānuyogo ca sallo, samathavipassanā sallud-dharaṇabhesajjaṃ”

và tâm trí) thì kiến thức đó là kiến thức sai. Loại kiến thức sai này nếu sử dụng thì chỉ làm lạc đường người khác mà thôi. Vì thế, sự xác nhận tính khoa học của giáo lý Phật là cần thiết, và các nhà khoa học đã coi thiền Vipassanā là một môn khoa học hoàn chỉnh, các trung tâm nghiên cứu trên thế giới cũng đang nghiên cứu về kỹ thuật này, và đó là lý do tại sao ngày nay ta có thể kết luận rằng những lời dạy của Đức Phật đã được xây dựng trên nền tảng kiến thức vững chắc.

Theo nghiên cứu, khi ta thực tập thiền, não ta sẽ phát triển khả năng mới, vì thế mà sẽ phản ứng hiệu quả hơn (Knytl & Opitz, 2018). Đồng thời, các nhà khoa học tại Trung Tâm Y Khoa Wake Forest Baptist đã tìm thấy nhiều bằng chứng mới cho thấy thiền chánh niệm có tác dụng giảm đau hiệu quả hơn là sử dụng giả dược (WFBMC, 2015). Công trình nghiên cứu này đã sử dụng một phương pháp nghiên cứu hai hướng cùng lúc – chấm điểm cơn đau và chụp hình ảnh não – để xác định liệu thiền chánh niệm có phải chỉ đơn thuần là hiệu ứng giả dược không. Bảy mươi lăm người khỏe mạnh không bị chứng bệnh đau nào đã tham gia vào nghiên cứu này, họ được chọn chia vào 4 nhóm một cách ngẫu nhiên: một nhóm thì thiền chánh niệm, một nhóm thì thiền giả, một nhóm dùng kem trị đau giả dược (kem mỡ), và một nhóm thì cố gắng kiểm soát cơn đau. Kết quả cho thấy nhóm thực hiện thiền chánh niệm đỡ đau hơn các nhóm khác. Quan trọng hơn nữa, hình ảnh chụp não của nhóm thực tập thiền chánh niệm cho thấy mô hình hoạt động não rất khác, so với nhóm dùng giả dược để giảm đau.

Trong một nghiên cứu khác của một nhóm nghiên cứu tại Đại học Khoa học và Công nghệ (NTNU), Đại học Oslo và Đại học Sydney, các nhà nghiên cứu đang làm việc để xác định cách thức hoạt động của não trong các giai đoạn khác nhau của thiền định. Kết quả mới đây của công trình nghiên cứu này đã được xuất bản trong cuốn tạp chí *Frontiers in Human Neuroscience*. Kết quả nghiên cứu của nhóm nhà nghiên cứu này cho thấy Thiền không chỉ là một cách làm con người bình tĩnh hơn, giảm căng thẳng hơn: mà trong quá trình thiền, não của ta xử lý nhiều ý nghĩ và cảm xúc hơn là lúc ta thư giãn, “Nghiên cứu chỉ ra rằng thiền không chủ định cho con

người có thêm không gian để xử lý ký ức và cảm xúc hơn là thiên tập trung” Kết quả trình bày trong những tấm hình sau:



Hình bên trái là hình chụp bộ não trong quá trình thiền tập trung, còn hình bên phải là hình chụp bộ não trong quá trình thiền không chủ định

Nghiên cứu được thực hiện bởi một nhóm nhà Khoa học Đại học Laden cũng cho biết rằng có một số kỹ thuật thiền có thể thúc đẩy người ta tư duy sáng tạo, ngay cả khi trước đây người ấy chưa thiền bao giờ. Nghiên cứu này cho thấy thiền có lợi cho cả những ai chưa phải là một thiền giả kinh nghiệm. Phát hiện này củng cố niềm tin cho rằng thiền có ảnh hưởng lâu dài đến nhận thức của con người, bao gồm cả cách chúng ta tiếp nhận những thông tin mới (Colzato et al., 2014). Trong một nghiên cứu khác, các nhà khoa học đã chứng minh rằng thiền không chủ định, tức là trong khi thiền tâm được phép lang thang, sẽ khiến não hoạt động rộng hơn, xử lý tình cảm và ký ức tốt hơn, hơn là thiên tập trung hay nghỉ ngơi tập trung. Đây cũng là một phương pháp hiệu quả kích thích bộ nhớ (Xu et al., 2014), nghiên cứu này gợi lại câu chuyện về Culapanthaka (Kashyap, 1959, pp.322-323; Tatia, 1977, pp. 220-230; Tatia, 1977, pp. 203-215), một người bị bệnh mất trí nhớ và đã từng

là chủ đề cho mọi câu chuyện đùa trong cộng đồng tu sĩ. Sau khi biết về việc này, Đức Phật đã giúp anh thực tập thiền đúng phương pháp và kết quả là, anh đã hết bệnh hẳn.

3. KẾT LUẬN

Căn cứ vào những lập luận đã trình bày trên đây, chúng ta có thể đi đến kết luận rằng Đức Phật không chỉ thuyết giáo vì sự an lành cho các tín đồ mà Ngài còn giải thích cho họ hiểu về nhiều chứng bệnh thể chất và tinh thần nữa. Đức Phật hướng cuộc sống của những người đi chưa đúng đường vào con đường đúng. Thời điểm đó ở nhiều nước trên thế giới loài người đã sáng tạo ra nhiều phương pháp chữa bệnh riêng, nhưng cái khác biệt của Đức Phật ở đây là kỹ thuật thiền định. Kỹ thuật thiền Vipassanā vừa không tốn tiền lại vừa có thể sử dụng ở khắp mọi nơi trên thế giới. Có lẽ đây chính là lý do đã thuyết phục Einstein, nhà khoa học vĩ đại nhất trên thế giới phát biểu rằng Đạo Phật là tôn giáo của tương lai bởi cách tiếp cận khoa học này. Einstein đã công nhận Đức Phật là nhà Khoa học và nhà Tâm lý đầu tiên của thời cổ đại. Kỹ thuật thiền Vipassanā là phương pháp thiền duy nhất mà mọi sinh vật trên thế giới có thể sử dụng để chữa bệnh mà không phải tốn kém gì. Nhân loại nên thực tập thiền Vipassanā ít nhất là một lần trong đời để hiểu được sâu sắc thực tế cuộc sống này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Kashyap, J., 1956. Mahāvagga. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1958. Pācittiya. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1959. Vimānavatthu- Petavatthu-Theragāthā-Therīgāthā. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1960. Aṅguttara Nikāya- IV-V. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1960. Aṅguttara Nikāya- I. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1960. Mahāniddeśa. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Kashyap, J., 1971. Mahāvamsa-ṭīkā. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Tatia, N., 1973. Dhammapada Aṭṭhakathā. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Tatia, N., 1977. Theragāthā Aṭṭhakathā-II. 1st ed. Nalanda: Nava Nalanda Mahavihara.
- Thera, N., 1993. The Dhammapada. Taiwan: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
- Shastri, D. D., 2006. Milindapañha. Varanasi: Bauddha Bharti.
- Vipassana Research Institute, 2006. Nettipakaraṇa. Igatpuri : Vipassana Research Institute.
- Vipassana Research Institute, 2006. Therīgāthā Aṭṭhakathā. Igatpuri : Vipassana Research Institute.
- Talim, M., 2009. Science of Medicine and Surgery in Buddhist India. New Delhi: Buddhist World Press.
- Lorenza S. Colzato, Ayca Szapora, Dominique Lippelt, Bernhard Hommel, 2014. Prior Meditation Practice Modulates Performance and Strategy Use in Convergent- and Divergent-Thinking Problems. Mindfulness,; DOI: 10.1007/s12671-014-0352-9
- Paul Knytl, Bertram Opitz. 2018. Meditation experience predicts negative reinforcement learning and is associated with attenuated

FRN amplitude. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*; DOI: 10.3758/s13415-018-00665-0

Wake Forest Baptist Medical Center, 2015. "Mindfulness meditation trumps placebo in pain reduction." *ScienceDaily*. *ScienceDaily*, <www.sciencedaily.com/releases/2015/11/151110171600.htm>

Jian Xu, Alexandra Vik, Inge R. Groote, Jim Lagopoulos, Are Holen, Øyvind Ellingsen, Asta K. Håberg, Svend Davanger, 2014. Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00086/full>

