

Cuộc cách mạng Thiền Chánh Niệm

[Quán Như Phạm Văn Minh](#)

Cuộc cách mạng thực tập Thiền Chánh Niệm bắt đầu bằng một động tác giản dị là chú ý đến hơi thở, cảm thọ trong thân và tâm, nhưng rõ ràng là có thể đi rất xa. Nó giúp chúng ta lập lại thăng bằng của đời sống trong gia đình, bạn bè và nhất là duy trì và tăng cường sức khỏe.

Viết theo Barry Boyce và những người Biên Tập của Shambhala Sun

Người có công biến thực tập Thiền Chánh Niệm của Phật Giáo thành một phương pháp khoa học dùng chữa trị nhiều chứng bệnh trong các phòng thí nghiệm và bệnh viện là Tiến Sĩ Jon Kabat Zin. Ông là một chuyên viên về

sinh học phân tử tại Đại Học Massachusetts Institute of Technology (MIT), đã thực tập về yoga và Thiền nhiều năm. Trong lúc thực tập Thiền ông có ý nghĩ đem áp dụng Thiền cho các bệnh nhân thực tập Thiền để chữa bệnh. Cũng giống như Đức Phật xem việc truyền bá đạo Phật để tìm cách làm vui khổ, ông muốn đưa Thiền vào Bệnh Viện vì bệnh viện là nơi có nhiều khổ đau.

Các lớp thực tập Thiền Chánh Niệm bắt đầu một cách khiêm tốn ở tầng hầm của bệnh viện: Lớp Thiền Chánh Niệm để làm giảm căng thẳng tinh thần (Viết tắt là MBSR) Bệnh nhân thực tập 2 giờ một ngày trong 8 tuần lễ. Ông dạy bệnh nhân theo dõi hơi thở, chú ý đến cách thở, cách ăn, sự căng thẳng trong cơ thể, các liên hệ giao lưu và chăm sóc. Các lớp 8

tuần này vẫn còn kéo dài đến hiện nay, nội dung chỉ sửa đổi một vài chi tiết nhỏ. Năm 1990 Tiến sĩ Kabat Zin-xuất bản tác phẩm *Full Catastrophy Living* có ghi lại chi tiết những mô tả cách giảng dạy và lời chỉ dẫn của chương trình trong bệnh viện UMass. Càng ngày càng có nhiều người thích thú muốn theo học các khóa dạy này. Ông Bill Mayers soạn tập tài liệu *Healing and Mind*, mô tả cách thừa một người bình thường thực hành Thiền Chánh Niệm, nhờ thế càng ngày càng có nhiều người muốn theo học. Tác phẩm thứ hai của Jon Kabat Zin, *Wherever you go there you are*, đã trở thành một tác phẩm bán best seller.

Một tổ chức được lập ra để điều hành thực tập thiền chánh niệm tuy nhiên MIT không giữ thương hiệu độc quyền mà chỉ

yêu cầu các tổ chức đặt thêm tên mới nếu dung thiền Chánh Niệm vào mục đích nào khác. Như Chánh niệm trong khi ăn, Chánh niệm cho các Bà Mẹ và Chánh Niệm dành cho các bậc làm cha mẹ, áp dụng thực tập chánh niệm vào việc chữa trị Ung Thư vân vân...

Chương trình MBSR là nguồn cung cấp thực tập Chánh niệm lớn nhất hiện nay. Những người dạy các khóa này phải là những người được cấp chứng chỉ giảng dạy MBSR trong 500 bệnh viện và bệnh xá trên toàn thế giới. Có 9 ngàn người tốt nghiệp giảng dạy MBSR từ cơ sở đào tạo Oasis. Cho đến nay có chừng 18 ngàn đã theo học các khóa MBSR tại UMass. Đó là chưa kể hàng ngàn người khác đã qua các khóa học tổ chức tại địa phương của họ.

Thêm vào các khóa MBSR, có nhiều nhóm và chương trình nghiên cứu tại trung tâm MARC, Đại Học California, Los Angeles (UCLA) dạy thiền Chánh niệm 6 tuần cho sinh viên và nhân viên giảng huấn cũng như cho công chúng. Chương trình Integrative Health Partners ở Chicago dạy khóa thực tập Thiền Chánh Niệm trong vòng 4 tuần lễ. Tại Philadelphia có các khóa dạy Thiền Chánh Niệm trong chương trình *Penn Program for Mindfulness*. Ngoài ra có các khóa hàm thụ trực tuyến và các lớp trên TV.

Lý do chính tại sao thực tập Chánh niệm thông tục được công chúng theo thực tập là vì Thiền ở đây không còn là loại thiền giác ngộ trong các truyền thống tâm linh như Phật Giáo, mà nó trở thành một

phương pháp phổ biến và KHOA HỌC. Các phương pháp này đã được kiểm nghiệm trong các phòng thí nghiệm tại các bệnh viện. Trong một bài nghiên cứu của Bà Margaret Cullen, một giảng viên MBSR lâu năm, người đã soạn thảo chương trình MBSR, có nhan đề “ Tình trạng thực hành Thiền chánh niệm ở Mỹ” trong một cuộc hội thoại vào tháng 6 năm 2010, bà viết:”Có hàng trăm công trình nghiên cứu về ảnh hưởng của Thiền Chánh niệm trên thân và tâm, kể cả bệnh Trầm Cảm, Lo âu, nghiện ma túy, rối loạn ăn uống, mất ngủ, đau kinh niên, tiểu đường, thấp khớp, trẻ con siêu hiếu động. Trong 4 kho dữ kiện về y tế lớn nhất (EBSCO, CINAHL, PSYCLINE và MEDLINE) có nhiều tài liệu cho thấy MBSR hữu hiệu trong việc chữa trị căng thẳng tinh thần và lo âu trong đời sống

hàng ngày và các bệnh mãn tính kinh niên.

Mười cơ quan khác nhau trong *National Institutes of Healthcare* đang tài trợ cho 40 công trình nghiên cứu về hiệu quả của Thiền Chánh niệm trong việc cải thiện việc nghiện rượu, bệnh tim và các phụ nữ đang tuyệt kinh, chỉ mới kể một ít thí dụ.

So sánh với sự hỗ trợ của những phương pháp chữa trị khác , tài nguyên dành cho Thiền Chánh Niệm cũng còn quá khiêm tốn. Tuy nhiên nên nhớ là 30 năm trước đây không có ai biết hay nghiên cứu về Thiền Chánh niệm.

Những khám phá của Khoa học não bộ gần đây cho thấy hiệu quả của việc Thiền Chánh Niệm cũng là một lý do khiến cho

Thiền Chánh Niệm được chú ý và trở nên phổ cập.

Năm 1979 đồng thời với thời gian Tiến sĩ Jon Kabat Zin phát động chương trình MBSR, một khoa học gia về khoa học trí năng, ông Francisco Varela, và Elenor Roach, tổ chức một nghị luận tại Đại Học Phật Giáo Naropa Institute ở Boulder, Colorado để giao lưu về phương pháp nghiên cứu về Tâm Ý giữa Đông và Tây . Sự hiểu biết về ảnh hưởng của Thiền trên não bộ trở thành một đề tài nghiên cứu của các nhà khoa học, đưa đến cuộc đối thoại vào năm 1987 tại Dharamsala và Đức Đạt Lai Lạt Ma, “Cuộc đối thoại giữa Phật giáo và Khoa học về Ý thức” do viện nghiên cứu về Tâm và Não Bộ” bảo trợ. Đức Đạt Lai Lạt Ma không những khuyến khích cuộc đối thoại này

mà còn tham dự tích cực trong hơn 20 buổi họp. Trong các cuộc thảo luận này Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố một câu bất hủ là nếu khoa học chứng minh có niềm tin nào trong Phật Giáo ‘phản’ khoa học thì Ngài sẽ sẵn sàng ‘xét lại những niềm tin đó!

Như Matthieu Ricard và Daniel Siegal xác nhận, não bộ uyển chuyển, tự nó có thể thay đổi theo thời gian và có thể thay đổi và tăng trưởng tích cực nhờ thực tập thiền quán. Vào năm 2010, Richard Davidson, một nhà nghiên cứu não bộ trước đây đã nghiên cứu về sự thay đổi của não bộ khi thực hành thiền chánh niệm, đã khai mạc Trung Tâm Nghiên Cứu Về Y Tế Não Bộ tại Đại Học Wisconsin, Madison. Trung tâm này

chuyên nghiên cứu về hiệu quả tích cực của các phương pháp thiền trên não bộ.

Các nhà nghiên cứu được hỗ trợ bởi các dụng cụ nghiên cứu được thiết lập trong phòng thí nghiệm Waisman, nơi có những dụng cụ chụp hình não bộ tân tiến trong nhiều năm.

Những người thực tập Thiền Chánh niệm thường được gọi bằng một tên khác nữa là những người thực hành nội tĩnh (Contemplatives), ‘hướng nội’, nhiều người nghĩ là họ ngồi trầm tư trong cô độc, cách biệt với đời sống bên ngoài. Nếu chúng ta có được chính kiến chúng ta thấy rằng những người thực tập thiền quán nhằm thay đổi những định chế xã hội, thực hiện các giá trị như lắng nghe và hợp tác, và quan tâm nhiều đến những người khác. Chade Meng Tan, người

phát động chương trình *Search Inside Yourself* trên Google tin rằng hòa bình thế giới bắt đầu từ sự an lạc bên trong của cá nhân, tại nơi làm việc và trong gia đình. *Tâm bình thế giới bình.*

Một số dân biểu Mỹ cũng phát biểu tương tự là, Thiền chánh niệm có thể giúp những người bình thường có một đời sống tốt đẹp hơn, các nhà lãnh đạo chịu lắng nghe dân chúng hơn và hữu hiệu hơn trong việc đề nghị những chánh sách lợi ích cho dân chúng.

Cuộc cách mạng thực tập Thiền Chánh Niệm bắt đầu bằng một động tác giản dị là **chú ý đến hơi thở, cảm thọ trong thân và tâm**, nhưng rõ ràng là có thể đi rất xa. Nó giúp chúng ta lập lại thăng

bằng của đời sống trong gia đình, bạn bè và nhất là duy trì và tăng cường sức khỏe. Không có sức khỏe thì không làm gì được và nhất là không hưởng được gì dù có tiền rừng, bạc bể. Và nhất là nó phù hợp với những lời dạy của Đức Phật: Đạo Phật chỉ có một hương vị duy nhất là **hương vị giải thoát**; Như Lai không có dạy gì hơn là phương pháp diệt khổ. Chú ý đến hơi thở là một chuyện rất nhỏ. Nhưng ai cũng có thể làm được nếu có quyết tâm. Chánh niệm có thể giúp chúng ta chuyển hóa và thay đổi được thế giới.

Trong tình trạng các tôn giáo độc thần làm mọi cách để cải đạo, cộng tác với ngoại bang để thực hiện chánh sách thực dân mới, trách nhiệm của giới lãnh đạo PG hiện nay lớn lao đến là chừng nào.

Thay vì khuyến khích phát tử duy trì những hủ tục mê tín bá láp ‘như đốt vàng mã để được an tâm’ của một vị lãnh đạo GHPGVN cao cấp vừa phát biểu gần đây, Ban Hoằng Pháp Trung ương của Giáo hội PGVN nên cố gắng cho một phong trào thực tập Thiền Chánh Niệm, đã được hỗ trợ qua những bằng chứng khoa học.

Đây là một phương tiện hoằng pháp, giản dị ít tốn kém nhưng có hiệu quả nhất. Ai cũng có thể thực hành được nhưng mức độ chuyên hóa không thể lường trước được.

Mong rằng những lời kêu gọi này không phải là tiếng gào trong sa mạc.