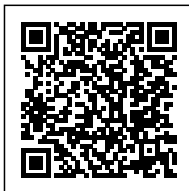
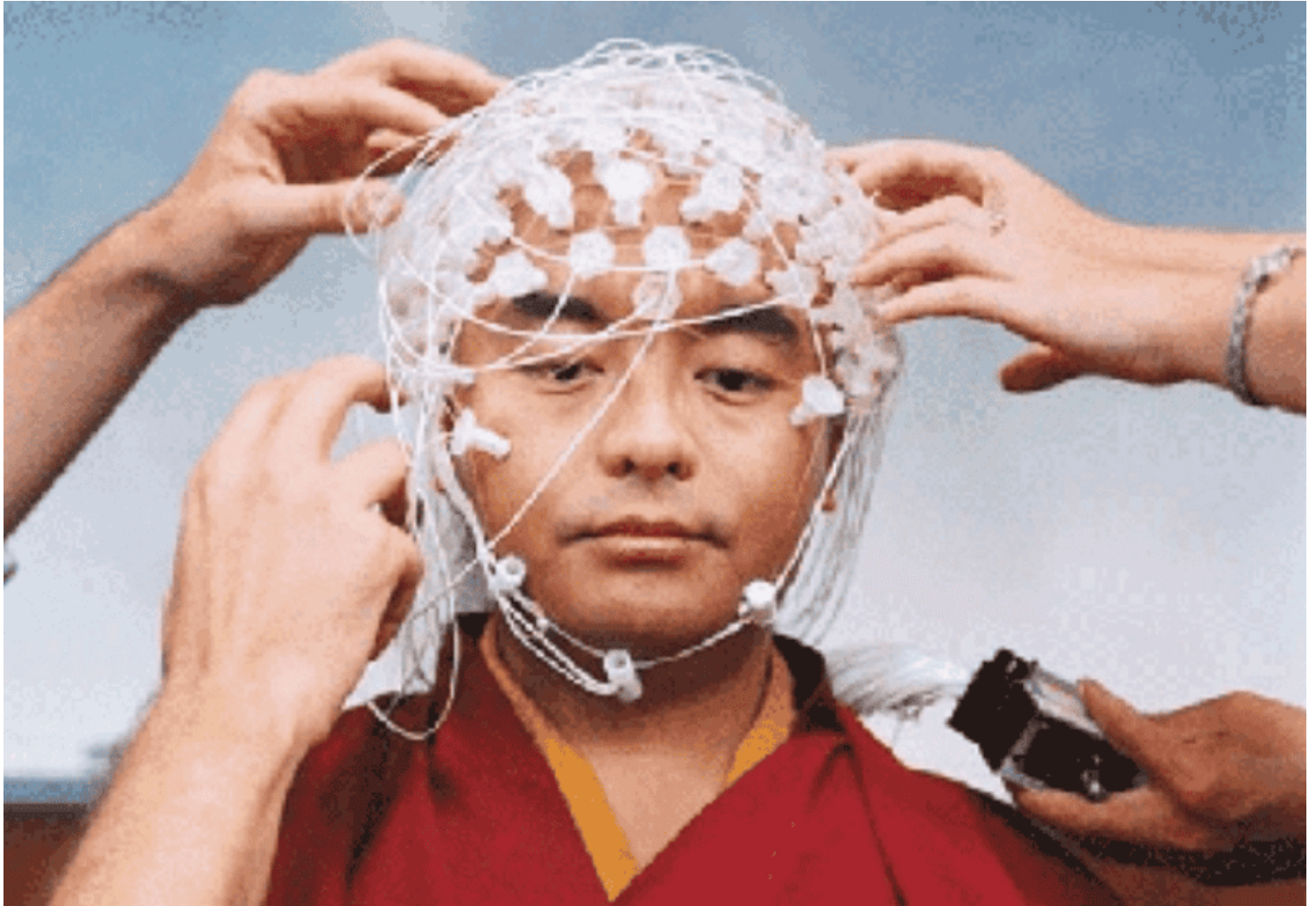


NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC NHỮNG PHÁT TRIỂN MỚI: KHOA HỌC VÀ THIỀN ĐỊNH



Nghiên cứu Phật học những Phát triển mới khoa học và thiền định - các nhà khoa học cũng đã rút ra được nhiều điểm chung giữa giáo lý đạo Phật và khoa học. Điều đó không có gì đáng ngạc nhiên bởi thực tế là giống như khoa học, Phật giáo chủ yếu dựa vào sự học hỏi nghiên cứu và chứng nghiệm thực tế.

Tác giả: **Théodore Sarasin**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: **佛門網**

Mở đề (Introduction)

Đạo Phật có nhiều tài sản duy nhất như một truyền thống tôn giáo. Đạo Phật từ bi, trí tuệ, hùng lực, tự do, bình đẳng đã được nhiều nước phương Tây đón nhận một cách nồng nhiệt. Phật giáo đưa nhân loại vào trung tâm của sự quan tâm. Đạo Phật không đòi hỏi niềm tin vào một vị Thần duy nhất. Phật giáo đề xuất tư duy phản biện để đưa ra quyết định. Ngoài ra, đạo Phật còn bao gồm thiền định, một phương pháp thực tế để phát triển bản thân.

Ni trưởng Jetsunma Tenzin Palmo, một trong những bậc thầy Phật giáo Tây phương hàng đầu thế giới giải thích: *“Các bạn có thể tự trải nghiệm, việc công phu tu tập thiền định không dựa trên niềm tin, nó dựa trên cơ sở rất thực tế mà nếu các bạn thực sự sẵn sàng sử dụng những phương pháp này, tự bản thân các bạn sẽ thấy điều đó đúng như thế nào”*. Vì thế, tại các quốc gia phương Tây, thiền định không nhất thiết được coi là tôn giáo.

Các nhà khoa học cũng đã rút ra được nhiều điểm chung giữa giáo lý đạo Phật và khoa học. Điều đó không có gì đáng ngạc nhiên bởi thực tế là giống như khoa học, Phật giáo chủ yếu dựa vào sự học hỏi nghiên cứu và chứng nghiệm thực tế.

Cách giải thích về sự hiện hữu thì trong Phật giáo có hai khái niệm then chốt là Tính không (emptiness)* và Giáo lý Duyên khởi (dependent origination)**. Cả hai đều giải thích rằng mọi hiện tượng đều tương tác phụ thuộc lẫn nhau. Vì thế, các hiện tượng đều không có tự tính.

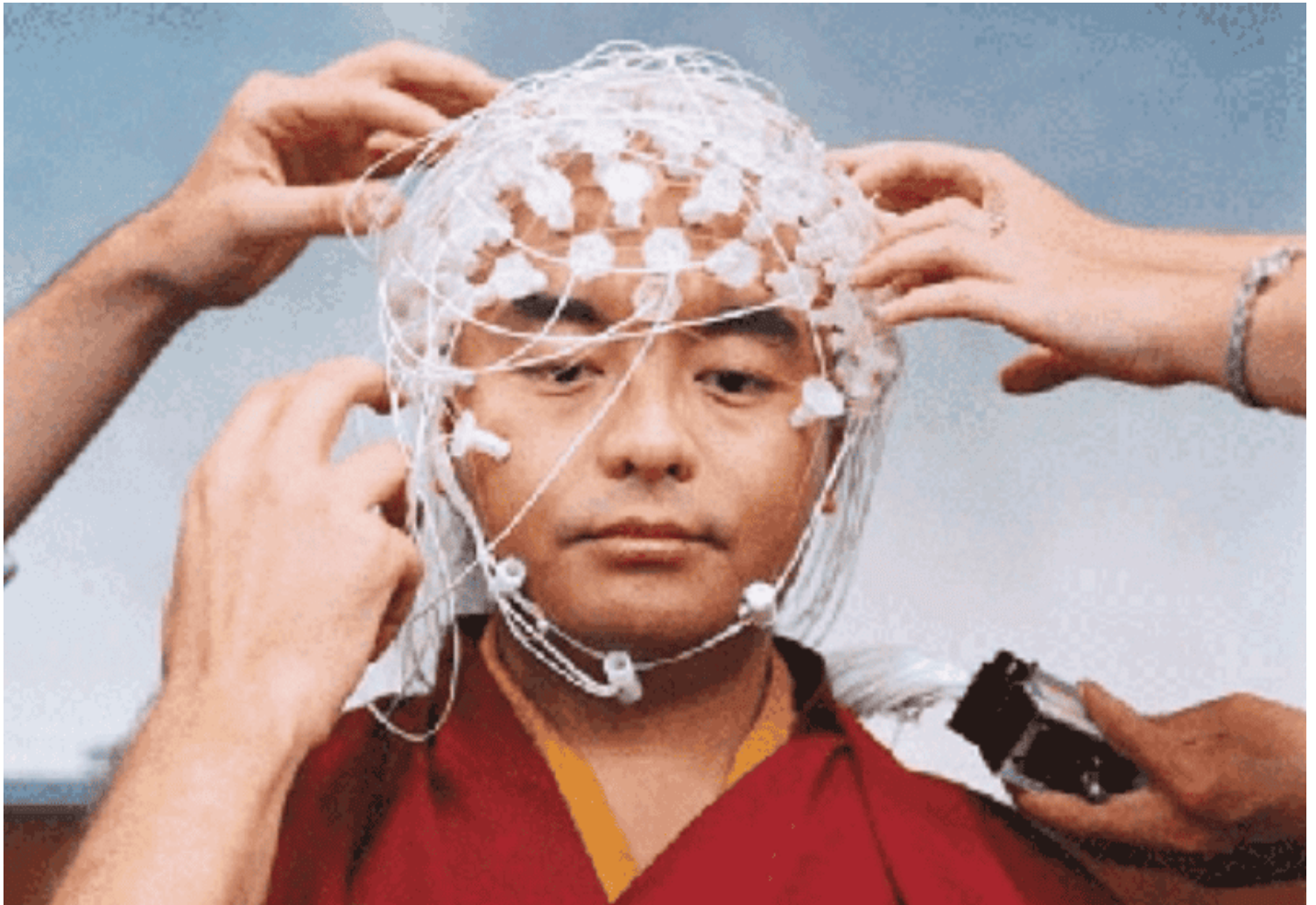
Trong khoa học, chúng ta biết rằng các nguyên tử (atoms) gần như hoàn toàn trống không (empty). Vật lý lượng tử (quantum Physics), còn được gọi là Cơ học lượng tử (quantum Mechanics) hoặc Lý thuyết Trường lượng tử (quantum Field Theory) là một trong những nhánh nghiên cứu khoa học/vật lý được quan tâm nhất hiện nay. Đây là một Trường lượng tử trong đó mọi vật chất đều phát sinh. Các hạt phát sinh từ trường này không tách rời mà chỉ là một dạng khác của cùng một hệ.

Một trong những nhà khoa học nổi tiếng nhất mọi thời đại Albert Einstein (1879-1955) tuyên bố: *“Có thể chúng ta coi vật chất được cấu thành từ các vùng không gian, trong đó từ trường cực kỳ mạnh. Trong loại vật lý mới này không có chỗ cho cả từ trường lẫn vật chất, vì từ trường là thực tại duy nhất”*.

Một lý thuyết gọi là sự vướng víu lượng tử (một khái niệm trong lĩnh vực cơ học lượng tử mô tả mối quan hệ rất đặc biệt giữa hai hoặc nhiều hạt), cho thấy rằng khi hạt nguyên tử tương tác với nhau, dù chúng có cách nhau bao xa thì chúng vẫn liên kết với nhau.

Ngoài ra, trong đạo Phật, thực tại được xác định bởi tâm trí. Vì thế, Phật giáo xem thực tại chỉ đơn giản là sự phản chiếu của tâm trí. Những khám phá của khoa học gần đây đã cho thấy điều tương tự. Các hạt, khi không được quan sát, tại các vị trí khác nhau có tiềm năng cô hạn.

Khi được quan sát, họ đang ở một vị trí được xác định rõ ràng.



Đạo sư Mingyur Rinpoche tạo dáng với các nút và mạch đo lường trạng thái tâm trí của ngài.

Những quan sát khoa học về những người tu tập thiền định (Scientific Observations on Meditation Practitioners)

Trong nhiều năm cộng đồng khoa học đã nghiên cứu về việc công phu tu tập thiền định, ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần của chúng ta như thế nào. Các vị tu sĩ Phật giáo đã quan tâm đến việc tìm hiểu thêm về tác dụng của khoa học với những gì họ đã siêng năng tu tập để đạt được các cảnh giới siêu tuyệt của thiền định. Trong khoảng bốn thập kỷ, các nhà khoa học đã nghiên cứu các vị tu sĩ Phật giáo.

Các vị tu sĩ Phật giáo đang sang Hợp chủng quốc Hoa Kỳ để được khám phá và so sánh ở cả trạng thái bình thường và trạng thái thiền định. Ngay nay, đã có hơn 600 nghiên cứu khoa học được tiến hành. Hiện nay các nhà nghiên cứu khoa học chủ yếu tập trung vào việc khảo nghiệm công phu tu tập thiền định ảnh hưởng đến não trạng như thế nào. Các nhà khoa học đã quan sát thấy nhiều điều ở cấp độ sinh sinh lý và tâm lý của người tu tập thiền định.

Về phương diện sinh lý, các chuyên gia đã quan sát thấy người công phu tu tập thiền định

thuần thực đã giúp làm giảm lượng oxy tiêu thụ, nhịp thở, huyết áp và căng cơ. Người ta cũng quan sát thấy rằng một số pháp môn tu thiền định đã tạo ra nhiệt lượng.

Có hai cách để quan sát bộ não. Phương pháp thứ nhất được gọi là điện não đồ (EEG, một kỹ thuật được dùng nhiều trong y học để thăm khám, đo lường các loại sóng điện và hoạt động điện ở bên trong não bộ). Nó bao gồm việc đặt các điện cực kích thích não sâu vào một người để quan sát được tín hiệu điện não. Phương pháp thứ hai được gọi là Chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI, đo lường những thay đổi nhỏ trong lưu lượng máu diễn ra trong quá trình hoạt động của não), nhằm mục đích quan sát lưu lượng máu trong não.

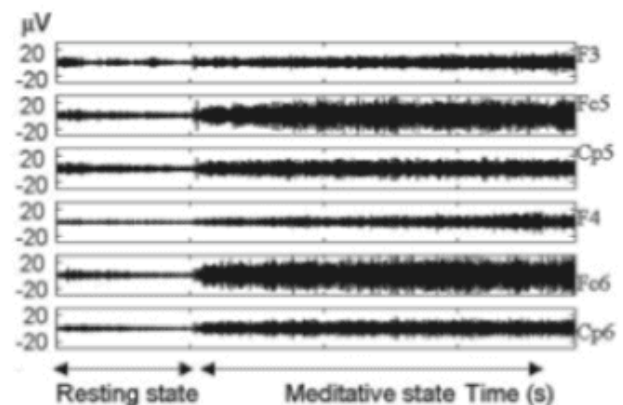
EEG

- High-amplitude gamma synchrony

- Highest gamma amplitude ever reported in a nonpathological context

- Fast and precise connexion between neurons

- Could reflect a change in the quality of moment-to-moment awareness



Source: Burton H.Singer, Princeton University, Princeton, NJ, October 6, 2004

Đồ họa 1: Điện não đồ.

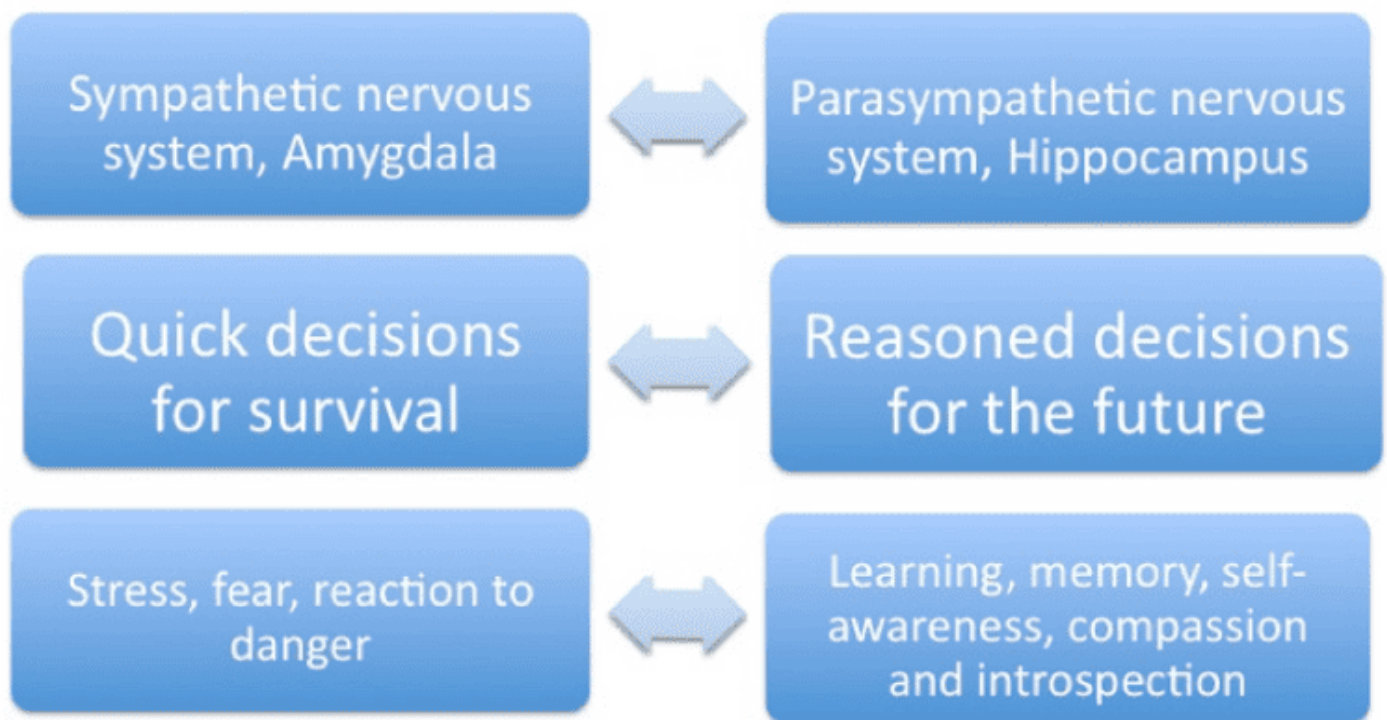
Điện não đồ (EEG) (Electroencephalography, EEG)

Một nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Princeton, Princeton, New Jersey, Hoa Kỳ sử dụng Điện não đồ (EEG) đã tiết lộ trong quá trình người tu tập thiền định đã thay đổi dòng điện trong não như thế nào. Chúng ta có thể nhìn rõ sự thay đổi này khi nhìn vào mô hình 1.

Loại dòng điện xảy ra trong khi tu tập thiền định được gọi là Tia gamma (ký hiệu là γ , là một loại bức xạ điện từ hay quang tử có tần số cực cao). Quan sát này đã ghi lại biên độ Tia

gamma cao nhất từng được báo cáo trong bối cảnh không có bệnh lý, nghĩa là đối với người thật lành mạnh. Cụ thể hơn, biên độ Tia gamma cao phản ánh sự kết nối nhanh và chính xác giữa các tế bào thần kinh. Theo các nhà khoa học, nó có thể phản ánh sự thay đổi về chất lượng nhận thức từng khoảnh khắc.

Involuntary nervous system



Hình 2: hệ thống thần kinh không tự nguyện hoạt động như thế nào.

Chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) (Functional Magnetic Resonance Imaging, fMRI)

Để quan sát não một cách khác là Chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI, đo lường những thay đổi nhỏ trong lưu lượng máu diễn ra trong quá trình hoạt động của não). Các nghiên cứu sử dụng phương pháp này cho thấy phần nào của não bộ được sử dụng và phát triển trong quá trình công phu tu tập thiền định.

Hoá ra việc công phu tu tập thiền định ảnh hưởng đến Bệnh lý thần kinh tự trị (rối loạn thần kinh ảnh hưởng đến chức năng không tự nguyện, bao gồm nhịp tim, huyết áp, đổ mồ hôi và tiêu hóa). Hệ thống thần kinh tự trị được chia thành hai phần: Hệ thần kinh giao cảm (SNS, một trong hai bộ phận chính của hệ thần kinh tự chủ, bộ phận còn lại là hệ thần kinh phó giao cảm) và Hệ thần kinh đối giao cảm hay Hệ thần kinh phó giao cảm (PSNS).

Hệ thần kinh đối giao cảm hay Hệ thần kinh phó giao cảm (PSNS) chịu trách nhiệm điều hoà các cơ quan nội tạng, hệ thống nội tiết và các tuyến của cơ thể con người. Nó cũng được sử dụng để ghi nhớ và lập kế hoạch dài hạn. Hệ phó giao cảm được gọi là hệ thống “*ngủ ngơi và tiêu hóa*” (Nó kiểm soát các chức năng của cơ thể như tiêu tiện, đại tiện, tiêu hóa, tiết nước mắt và sản xuất nước bọt - nói tóm lại, nhiều chức năng mà cơ thể bạn thực hiện trong các hoạt động của cuộc sống hàng ngày).

Phần thứ hai của Hệ thần kinh không tự nguyện, được gọi là Hệ thần kinh đối giao cảm hay Hệ thần kinh phó giao cảm (PSNS). Chức năng của nó là huy động các nguồn lực của cơ thể khi gặp sự cố nguy hiểm.

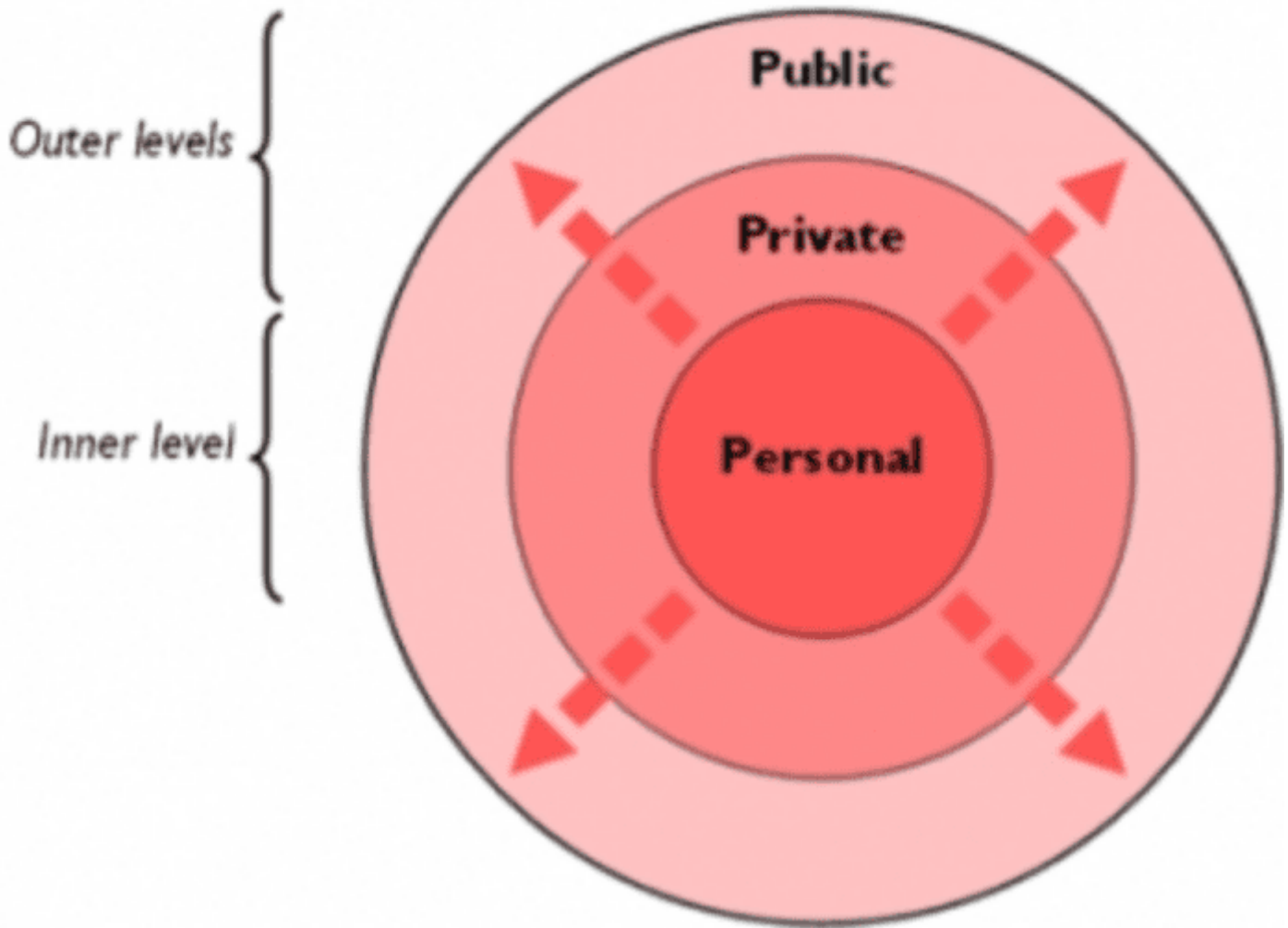
Nó còn được gọi là Phản ứng Chiến-hay-Chạy (fight or flight, cũng được gọi là phản ứng tăng nhạy cảm quá độ (hyperarousal), hoặc phản ứng căng thẳng cấp tính, là một phản ứng sinh lý xảy ra trong khi cơ thể cảm nhận về một sự kiện đe dọa, tấn công, hay nguy hiểm đến sự sống còn). Trong xã hội hiện nay, chúng ta không thường xuyên phải đối mặt với những tình huống sinh tồn.

Tuy nhiên, Hệ thống thần kinh giao cảm (SNS, một trong hai phần chính của Hệ thần kinh tự chủ) vẫn được sử dụng nhiều, chủ yếu là do xung đột xã hội. Hệ thần kinh giao cảm (SNS) đưa ra phán đoán rất nhanh khi bị căng thẳng. Những phán đoán này được thực hiện mà không có sự phân tích và thường có xu hướng nhìn thấy nguy hiểm ở những nơi không hề có, dẫn đến căng thẳng vô ích.

Một ví dụ điển hình về sự căng thẳng không phù hợp này có thể là sự căng thẳng mà chúng ta gặp phải khi thuyết trình trước đám đông. Điều này vừa vô ích vừa có hại. Để hiểu rõ hơn về cách thức hoạt động của hệ thần kinh không tự nguyện, chúng ta cần biết cả hai bộ phận này hoạt động như thế nào.

Các khoa học gia quan sát những người công phu tu tập thiền định cho thấy có xu hướng sử dụng hệ Hệ thần kinh giao cảm (SNS) ít hơn và sử dụng Hệ thần kinh phó giao cảm (PSNS) nhiều hơn. Điều đó giải thích tác dụng thư giãn của thiền định.

The Three Levels of Leadership Model



Hình 3: Ba cấp độ lãnh đạo.

Những khám phá khám phá khoa học mới nhất (Latest scientific discoveries)

Đầu năm 2011, vào tháng 1, nhóm nghiên cứu khoa học về thiền định của Nữ Phó giáo sư Tiến sĩ, Thiền giả Sara Lazar, từ Phòng thí nghiệm nghiên cứu thiền định và hệ Thần kinh, Bệnh viện Đa khoa Massachusetts (MGH) đã trở thành một cột mốc mới trong sự phát triển nghiên cứu lĩnh vực này.

Trước đây, các nghiên cứu cho thấy những vị thiền giả có kinh nghiệm trong việc tu tập Thiền định có liên quan đến những thay đổi có thể đo lường được trong não người ở các khu vực liên quan đến trí nhớ, ý thức về bản thân, sự đồng cảm và căng thẳng.

Thiền định tỷ lệ chất trắng tăng lên ở vùng não trước, có liên hệ với trí nhớ trong làm việc (lao động) và đưa ra quyết định. Theo khoa học, nếp nhăn của vỏ não sẽ giảm dần khi ta lớn tuổi nên không thể đảm bảo được ta sẽ nhớ gì, quên gì. Các thiền giả có kinh nghiệm bởi ở những

vùng liên quan đến sự chú ý và hoà hợp cảm xúc có vỏ não dày hơn.

Tuy nhiên, nghiên cứu này chưa chứng minh rằng vỏ não bổ sung được tạo ra nhờ thiền định. Lần này, nhóm nghiên cứu khoa học về thiền định đã chứng minh rằng khi nghiên cứu quan sát người chưa từng thực hành thiền và đưa một nhóm vào chương trình giảm stress dựa trên chánh niệm kéo dài trong thời gian 8 tuần sẽ làm thay đổi não bộ.

Thí nghiệm đã chứng minh kết quả cho thấy sự khác biệt trong dung lượng não (brain volume) sau 8 tuần ở 5 khu vực não bộ của 2 nhóm tham gia: (1)- vùng vỏ não posterior cingulate có liên quan đến sự suy diễn và tự thích ứng; (2)- bán cầu não trái hỗ trợ học tập, tư duy, trí nhớ và điều chỉnh cảm xúc; (3)- khu vực TPJ (Temporo Parietal Junction) có liên quan đến quan điểm, cách nhìn nhận, sự đồng cảm và tình thương; và (4)- khu vực tế bào gốc của não (gọi là Pons) nơi nhiều dẫn truyền thần kinh điều chỉnh được tạo ra.

Vùng não điều khiển amygdala quan trọng đối với stress, lo âu, sợ hãi nói chung cũng có sự thay đổi. Ở những người thực hành chánh niệm trong chương trình giảm stress nói trên, vùng não này nhỏ hơn. Điều này đồng nghĩa với việc mức độ stress được giảm xuống.

Các nhà khoa học nhận thấy sự gia tăng mật độ chất xám (nơi chứa thân tế bào thần kinh) ở vùng hải mã - một khu vực chịu trách nhiệm về học tập và trí nhớ và họ đã thấy mật độ giảm trong hạch hạnh nhân - là nguyên nhân gây ra các phản ứng lo lắng và căng thẳng của chúng ta.

Một vùng không thay đổi là thùy đảo, gắn liền với sự tự nhận thức về bản thân. Các nhà nghiên cứu suy đoán rằng thiền lâu hơn có thể ảnh hưởng đến khu vực đó.

Tất cả những điều này nhắc nhở chúng ta về hai điều:

1) Bộ não có khả năng biến đổi nhiều hơn so với những gì các nhà khoa học đã hiểu biết về nó.

2) Cách chúng ta cảm thấy - bình tĩnh hay lo lắng - có thể tương quan với chức năng của các cấu trúc trong bộ não của chúng ta.

Các vị hành giả công phu tu tập thiền định luôn khẳng định: Thiền định là sự tu dưỡng tâm trí bền vững. Nó không chỉ ảnh hưởng đến trạng thái tâm của các vị thiền giả khi tu tập mà là trong mọi lúc mọi nơi.

Vào tháng 3 năm 2012, các nhà nghiên cứu tại Đại học California tại Los Angeles (UCLA), Hoa Kỳ đã tìm thấy bằng chứng tương tự. Bằng cách sử dụng Chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI), họ đã kiểm tra tâm trí của 50 vị thiền giả và so sánh với 50 người chưa từng thực hành thiền định.

Các vị thiền giả đã công phu tu tập thiền định trung bình với thời gian 20 năm với nhiều pháp môn thiền khác nhau. Kết quả là có một mối tương quan rõ rệt giữa thời gian số năm công phu tu tập thiền định và những người công phu tu tập thiền trong thời gian dài có số lượng lớn "gyrification" (chỉ nếp gấp vỏ não, có thể cho phép bộ não xử lý thông tin nhanh hơn) so với

những người không thiện.

Các nhà khoa học nghi ngờ gyrification (chỉ nếp gấp vỏ não, cho phép não hoạt động nhanh nhạy hơn) có lẽ chịu trách nhiệm làm não xử lý thông tin tốt hơn cũng như trong việc đưa ra các quyết định, hình thành ký ức và nâng cao khả năng tập trung.

Nữ Phó giáo sư Tiến sỹ thần kinh học Eileen Luders, nhà nghiên cứu tâm lý học thần kinh và khoa học thần kinh giải thích rằng: *“Tôi đã được đề xuất hoạt động như một trung tâm để tích hợp tự chủ, dễ xúc động và tích hợp tri thức. Được biết đến những hành giả công phu tu tập thiền định là những bậc thầy trong việc quán chiếu nội tâm và nhận thức cũng như kiểm soát cảm xúc và tự điều chỉnh, vì thế những phát hiện này có ý nghĩa rằng ai đó đã từng thâm niên trong công phu tu tập thiền định thì mức độ nếp gấp của các cuộn não càng cao”.*

Khoá tu thiền Chánh niệm (Mindfulness Meditation Programs)

Công phu tu tập thiền định giúp con người với định lực cao, ít bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài gây căng thẳng. Căng thẳng gây tai hại cho con người theo nhiều cách. Nó làm tê liệt sự tự tin và đức tự chủ. Trong các mối quan hệ xã hội nó khiến con người lo âu sợ hãi và bào mòn niềm tự tin đức tự chủ.

Nó làm chướng ngại sự tập trung. Căng thẳng khiến con người buồn bã bởi nó làm họ bị chướng ngại trong tận hưởng khoảnh khắc hiện tại. Nó cũng tác động vật lý. Cảm xúc đau khổ, tiêu hao nhiều năng lượng và làm gián đoạn giấc ngủ.

Có thể nó gây đau cơ và thấp khớp. Về lâu dài, thậm chí căng thẳng có thể gây ung thư. Bởi tất cả những lý do đó, nhiều khoá tu thiền chánh niệm khác nhau đã được mở ra trong suốt tám thập kỷ (80 năm) qua. Hiện nay có nhiều khoá tu thiền chánh niệm được sử dụng để điều trị và chữa lành các bệnh tâm lý và tâm thần. Chúng ta sẽ điếm qua một số khoá tu thiền chánh niệm theo thứ tự thời gian. Như chúng ta có thể thấy, nhiều trong số chúng có sẵn tại Hợp chủng quốc Hoa Kỳ.

Phương pháp trị liệu Morita (The Morita Therapy)

Liệu pháp thứ nhất đã phát triển được gọi là Phương pháp trị liệu Morita (The Morita Therapy) *“Hành động thực tế chính là cách phát triển bản ngã”* được Tiến sỹ bác sĩ tâm thần người Nhật Bản, Shōma Morita (森田 正馬, 1874-1938), người sáng lập sáng lập liệu pháp Morita vào những năm 1920, phát triển vào những thập niên 1930, đầu thế kỷ XX. Ông là Chủ tịch của Khoa Tâm thần học tại Đại học Y Jikei và chịu ảnh hưởng bởi những nguyên tắc tâm lý của Thiền Tông.

Phương pháp này ban đầu được phát triển nhằm mục đích điều trị bệnh thần kinh rối loạn lo âu được gọi là shinkeishitsu. Sau đó, những ứng dụng của liệu pháp Morita đã lan rộng khắp Nhật Bản và Bắc Mỹ.

Tiến sỹ bác sĩ tâm thần Shōma Morita giải thích, việc cố gắng kiểm soát bản thân cảm xúc một

cách có chủ ý bằng những nỗ lực lôi kéo, cũng giống như cố gắng chọn một con số trên một con súc sắc được ném hoặc đẩy lùi dòng nước thượng nguồn sông Kamo (sông vọt), chảy qua tỉnh Kyoto. Cuối cùng, chắc chắn họ sẽ càng đau đớn hơn và cảm thấy đau đớn không thể chịu đựng nổi bởi thất bại trong việc điều khiển cảm xúc.

Tiến sĩ bác sĩ tâm thần Shōma Morita giải thích rằng hoàn cảnh sống ở thế giới hiện đại phương Tây tạo ra “các chứng rối loạn do lo âu” mà ông gọi là “Hiện tượng shinkeishitsu” (神経質, trạng thái hết hoảng).

Tiến sĩ bác sĩ tâm thần Shōma Morita đề xuất một phương pháp điều trị theo bốn giai đoạn riêng biệt. Giai đoạn thứ nhất là giai đoạn nghỉ ngơi và cách ly, bao gồm việc trong suốt một tuần ở riêng đơn phương mà không có bất kỳ phiền nhiễu nào. Nhằm để chúng ta tập làm quen với sự bình yên nội tâm đã bị tổn hại bởi các yếu tố bên ngoài, như căng thẳng trong công việc, phương tiện truyền thông, nỗi đau cả thể xác lẫn tinh thần.

Giai đoạn thứ hai bao gồm việc viết nhật ký những suy nghĩ của chúng ta, điều đó giúp chúng ta phân biệt mình với chúng. Bước thứ ba bao gồm công việc thể chất chăm chỉ. Mục đích là học cách tự điều trị, chữa lành, đặc biệt nếu các bạn bị chấn thương về thể chất. Giai đoạn cuối cùng là giai đoạn chuẩn bị cho người tham gia tích hợp những gì họ đã học được vào cuộc sống bình thường.

Thiền siêu việt (Transcendental Meditation)

Thiền siêu việt (Transcendental Meditation) một hình thức thiền định dùng thần chú và sự im lặng; và các tổ chức cấu thành phong trào Thiền siêu việt.

Nhà tiên tri vĩ đại, Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008) đã tạo ra và giới thiệu kỹ thuật Thiền siêu việt và phong trào này ở Ấn Độ vào giữa những năm 1950 và phát triển tại Hoa Kỳ vào những thập niên 1960. Đây là phương pháp thiền phổ biến nhất tại Mỹ. Nhà tiên tri vĩ đại, Maharishi Mahesh Yogi đã phát triển các kỹ thuật Thiền siêu việt và là nhà lãnh đạo và Guru của phong trào Thiền siêu việt toàn cầu.

Tổ chức này vừa được coi là một phong trào tôn giáo mới vừa được coi như tổ chức phi tôn giáo. Ông đã phát triển các kỹ thuật Thiền siêu việt và là nhà lãnh đạo và Guru của phong trào Thiền siêu việt toàn cầu. Tổ chức này vừa được coi là một phong trào tôn giáo mới vừa được coi như tổ chức phi tôn giáo. Ông đã nhận được sự ủng hộ của nhiều nhân vật nổi tiếng như The Beatles, the Doors, Beach Boys, Donovan, Mia Farrow, David Lynch, Martin Scorsese và Clint Eastwood. Hiện đã có khoảng sáu triệu người thực hành Thiền Siêu việt này.

Phương pháp Thiền Siêu việt này bao gồm việc lặp lại một âm thanh (một chân ngôn thần chú) để đạt đến trạng thái thư giãn sâu. Thậm chí phương pháp này còn được đưa vào thực tập tại một số trường Đại học ở Hoa Kỳ.

The TM Company đã tiến xa hơn, hầu hết các khoá tu thiền Chánh niệm khác bằng cách xây dựng một doanh nghiệp tạo ra lợi nhuận ngoài ý tưởng này. Tổ chức Thiền Siêu việt tuyên bố

rằng The TM Company nâng cao kết quả học tập, giúp các cựu chiến hữu trên trận địa thương trường vượt qua chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương và giảm bớt việc lạm dụng chất gây nghiện.

Tuy nhiên, có nhiều tranh cãi về loại Thiền Siêu việt này. Một số người cho rằng đây là một Giáo phái. Một nghiên cứu do Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH) thực hiện đã kết luận rằng, nghiên cứu về Thiền Siêu việt thiếu phương pháp luận. Điều này chủ yếu là do nghiên cứu về Thiền Siêu việt đã được thực hiện bởi những người có liên hệ với The TM Company.

Phản ứng Thư giãn (The Relaxation Response)

Phản ứng Thư giãn (The Relaxation Response) là một chương trình được phát triển bởi Tiến sĩ Y khoa Hert Benson (1935-2022), giám đốc danh dự của viện Benson-Henry (BHI), và Y khoa thân tâm của trường đại học y khoa Harvard, Hoa Kỳ. Ông tin rằng Phản ứng thư giãn không phải là điều gì mới mẻ.

Con người luôn cố gắng đạt được phản ứng thư giãn thông qua thiền định, Thái cực quyền (một hình thức rèn luyện thể chất vừa phải, nhẹ nhàng, phù hợp với nhiều đối tượng khác nhau) hoặc thậm chí nghệ thuật đàn ca tài tử, hát xướng, khiêu vũ. Đây là những cách khác nhau để lắng đọng tinh thần về các vấn đề thường nhật.

Trong suốt cuộc đời phải chịu đựng những tình huống căng thẳng mà chúng ta không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, điều chúng ta có thể tránh là phản ứng của cơ thể trước những tình huống này. Để làm được điều này, chúng ta phải nhắm mắt lại, thư giãn cơ bắp và tập trung vào hơi thở ra vào một cách thanh thản hồn nhiên. Bất kể chúng ta thuộc nền văn hoá và chủng tộc nào, có thể thực hành này được điều chỉnh cho phù hợp với mọi ngôn ngữ.

Có thể nó có nhiều hình thức khác nhau. Ví dụ, nếu các bạn là tín hữu Thiên Chúa giáo, các bạn có thể cầu nguyện theo tôn giáo này, theo đạo Phật thì có cách khác, v.v. . . Tiến sĩ Y khoa Hert Benson đã chứng minh rằng sự biến đổi gen đã xảy ra ở những người thực hiện phản ứng thư giãn.

Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (Mindfulness-based stress reduction)

Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (Mindfulness-based stress reduction; MBSR, một chương trình phối hợp với chánh niệm nhằm giúp giảm đau, giải quyết các tình trạng sức khỏe và các vấn đề cuộc sống mới đầu khó điều trị trong bệnh viện), được thành lập bởi nhà khoa học, tác giả và giảng viên thiền, phát triển, Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn, giáo sư danh dự của Đại học Y Massachusetts Hoa Kỳ.

Phương pháp Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm nhằm mục đích trị liệu và chữa lành những bệnh nhân bị rối loạn trầm cảm nặng. Nó giúp bệnh nhân học cách chú ý trong từng thời điểm mà không phán xét. Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn, người sáng lập kiêm giám đốc điều hành của Trung tâm Chánh niệm trong Y học, Chăm sóc Sức khỏe và Xã hội tại Trường Đại học Y Massachusetts, đồng thời là người tạo ra chương trình Giảm Căng Thẳng Dựa Trên Chánh

Niệm (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) nổi tiếng, chia sẻ về tính phổ quát của Phương pháp Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR) đối với những người không phải là Phật tử: *“Mặc dù tại thời điểm này, thiền chánh niệm được hướng dẫn và thực hành phổ biến nhất trong bối cảnh Phật giáo, nhưng bản chất của nó là phổ quát. . . Tuy nhiên, không phải ngẫu nhiên mà thiền chánh niệm xuất phát từ đạo Phật, điều quan trọng nhất liên quan đến việc chuyển hoá những nỗi khổ niềm đau và xua tan điên đảo mộng tưởng”*.

Đã có hơn 15.000 người tham gia các khoá thực nghiệm Phương pháp Giảm căng thẳng do Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn hướng dẫn. Nó bao gồm một khoá học với thời gian hai giờ 30 phút mỗi tuần, trong đó những người tham gia học cách giữ chánh niệm trong tư oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi và trong mọi lúc mọi nơi. Lợi ích của việc thực hành thiền chánh niệm này, bao gồm hệ thống miễn dịch cơ thể hoàn hảo hơn. Hiện tượng chung là sự chuyển dịch từ vỏ não trước trán bên phải, liên quan đến lo lắng, trầm cảm và ác cảm sang vỏ não trước bên trái, liên quan đến sự an lạc hạnh phúc.

Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn cũng đã quan sát thấy việc trị liệu và chữa lành căn bệnh vấy nến ở những bệnh nhân áp dụng Phương pháp Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm.

Ứng dụng khác (Other Applications)

Về sự lợi ích của việc công phu tu tập thiền định đã được sự công nhận ngày càng tăng, thiền định đã được nhiều doanh nghiệp và các cá nhân tổ chức trau dồi những giá trị đạo đức và nhân văn.

Thiền trong Kinh doanh (Meditation in Business)

Trong thế giới kinh doanh đã tạo ra sự quan tâm đến việc công phu tu tập thiền định ngày càng gia tăng. Nhân viên làm việc hiệu quả hơn khi họ thực hành thiền định. Những người công phu tu tập thiền định có tổ chức tốt hơn. Vì thế, một số công ty trả lương cho một vị giáo thụ hướng dẫn thiền cho nhân viên của họ và cho phép các nhân viên mỗi ngày một lần được công phu tu tập thiền định trong thời gian làm việc tại văn phòng.

Đối với những công việc có tính trách nhiệm cao, việc công phu tu tập thiền định có thể nâng cao quá trình đưa ra quyết định. Việc công phu tu tập thiền định đã khiến các nhà lãnh đạo nâng cao niềm tự tin, đức tự chủ hơn và vun đắp mối quan hệ của họ với những người khác cũng như khả năng chịu đựng áp lực của họ. Do đó, thậm chí chánh niệm còn được giới thiệu như một khoá học kinh doanh hậu đại học tại Đại học Claremont Graduate (CGU), California, Hoa Kỳ.

Tập đoàn hàng tiêu dùng đa quốc gia của Mỹ Procter & Gamble (P&G) đã sử dụng thiền chánh niệm trong đào tạo cán bộ nhân viên của họ. Mô hình Ba cấp độ lãnh đạo 1. Nền tảng năng lực cá nhân; 2. Năng lực tạo ảnh hưởng; 3. Năng lực tương tác hệ thống là một công cụ để phát triển sự hiện diện, nhận thức và kỹ năng lãnh đạo.

Mô hình này được phát triển vào năm 2011 bởi tác giả và huấn luyện viên lãnh đạo chuyên

nghiệp James Scouller đã tóm tắt những gì các nhà lãnh đạo phải làm để mang lại khả năng lãnh đạo cho nhóm của họ và phát triển bản thân về mặt kỹ thuật và tâm lý với tư cách là người lãnh đạo, đã phát triển một lý thuyết lãnh đạo mới bao gồm thiền chánh niệm. Lý thuyết này được gọi là Mô hình Ba cấp độ lãnh đạo (xem hình 3). Nó trình bày thiền chánh niệm như một phương pháp để đạt được sự tự chủ về mặt tâm lý ở cấp độ cá nhân.

Thiền trong Thực thi Pháp luật (Meditation in Law Enforcement)

Việc công phu tu tập thiền định đã giúp các tù nhân giảm thiểu bạo lực hơn và hỗ trợ họ phục hồi chức năng. Tu tập thiền định giúp tù nhân lấy lại lòng tự trọng. Mọi người hiện đang xem xét khả năng của việc công phu tu tập thiền định trong việc giúp giải quyết các xung đột pháp lý. Đại học Luật Harvard (Harvard Law School, HLS), thuộc Đại học Harvard ở Cambridge, Massachusetts, Hoa Kỳ đã tổ chức Hội thảo khoa học với chủ đề: “*Quan tâm đến Pháp luật và phương thức giải quyết tranh chấp thay thế*” (Mindfulness in the Law & Alternative Dispute Resolution).

Kết luận (Conclusion)

Như chúng ta đã biết rất nhiều ví dụ, thế giới phương Tây ngày càng quan tâm đến việc công phu tu tập thiền định. Bởi Thiền định đã chứng minh là có hiệu quả trong việc giảm căng thẳng và chữa lành một số bệnh tâm thần, vì thế nhiều khoá hướng dẫn tu tập thiền định đã trở nên đặc biệt phổ biến tại các quốc gia phát triển giàu có thịnh vượng nhưng kém chỉ số hạnh phúc. Tuy nhiên, vẫn còn tiềm năng rất lớn cho những khám phá mới.

Trong tương lai, việc công phu tu tập thiền định có thể thay thế cho nhiều loại dược phẩm & y tế, phẫu thuật và các liệu pháp khác ngày nay được sử dụng để giảm thiểu những nỗi khổ niềm đau về tinh thần và thể chất. Điều này có thể cho phép mọi người tiết kiệm tài chính cho chi phí y tế. Bên cạnh ứng dụng lâm sàng, thiền định còn có tiềm năng quan trọng trong lĩnh vực Kinh doanh và trau dồi những giá trị đạo đức và nhân văn.

Thật thú vị khi thấy một hoạt động cổ đại như thế, ngày nay đã lấy lại được sự quan tâm của xã hội thượng lưu. Nó trả lời những vấn đề mà nhiều thập kỷ nghiên cứu khoa học không thể giải đáp được. Thiền định là một công cụ quan trọng cho sự phát triển cá nhân. Thay vì đạo đức hóa hay phỉnh phờ, thiền định mang đến một phương pháp thực tế và tử tế hơn để biến chuyển hóa nhân loại ngày càng thăng hoa và trở nên thánh thiện.

Chú thích:

Tính không (Emptiness)*

Chẳng chấp thật có, chẳng chấp thật không, chẳng chấp thật chân, chẳng chấp thật giả, được như thế thì các pháp tự không, chẳng phải tiêu diệt thể tướng rồi mới thành không, nên gọi là Tính không.

Giáo lý Duyên khởi (dependent origination)**

Tất cả những cố gắng tìm đủ mọi mối quan hệ giữa những yếu tố của những gì có thể gọi là thế giới khách quan như vậy là một phương cách minh giải rất cụ thể về Giáo lý duyên khởi.

Tác giả: **Théodore Sarasin**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: [佛門網](#)