

Thiền tập hết đau?

Liên Tử

Chỉ cần thực tập Thiền trong 4 ngày liền, mỗi ngày 20 phút, cái đau (trên thân thể) của bạn cũng được giảm đi gần một nửa. Đây là nghiên cứu mới nhất được công bố trên báo chuyên ngành về Khoa học thần kinh (Journal of Neuro Science), số đề ngày 6 tháng 4, 2011.

Tiến sĩ Fadel Zeidan, Ph.D. người đứng đầu cuộc nghiên cứu trên, thuộc đại học Y khoa Wake Forest (tại Winston – Salem, North Carolina) tỏ ra rất kinh

ngạc về kết quả thử nghiệm. Ông đã làm phỏng da mấy người tình nguyện (với nhiệt độ 120°C), đo độ đau đớn của họ trước và sau khi họ được tập thiền 4 ngày. Cái đau đã giảm trung bình 40% (có khi tới 57%) sau khi họ tập thiền 4 ngày, biết theo dõi hơi thở mỗi ngày 20 phút! Thiền tập giúp người ta bớt đau nhiều hơn các phương pháp khác như uống thuốc giảm đau, thôi miên v.v... Ông Zeidan cho biết như vậy. Ngoài ra Thiền còn giúp cho chúng ta hết lo âu, cũng như giảm thiểu được nhiều khổ đau vì các chứng bệnh trên cả thân lẫn tâm. Giáo sư Robert

Bonakdar, M.D. giám đốc trung tâm Giảm đau tại Scripps Center for Integrative Medicine (San Diego), cho rằng kết quả tốt đẹp trong cuộc nghiên cứu trên, chỉ sau 80 phút thực tập thiền đã giảm cái đau xuống như vậy, thật là một điều “tuyệt diệu!”

Tiền tập (meditation) giúp con người giảm thiểu được nhiều chứng bệnh, là chuyện rất ít được dùng trong các bản tin của thế giới Âu Mỹ trước năm 1971. Cuốn sách Relaxation response (Phản ứng thư giãn) của tiến sĩ Herbert Benson

tuy là sách bán chạy hàng đầu khi ra mắt độc giả Hoa Kỳ (1971), nhưng tác giả chỉ nói tới các phản ứng tốt đẹp cho sức khỏe nhờ phép thiền tập Tiên Nghiệm của Ấn Độ (Transcendental Meditation). Hai tiến sĩ H. Beson và R. Wallace công bố kết quả của họ trên 1862 bệnh nhân ghiền ma túy, đã giảm được số thuốc mà cơ thể đòi hỏi, sau khi thực tập thiền Transcendental. Thời đó, danh từ Zen Meditation hay Buddhist Meditation chưa mấy người chú ý tới nhiều.

Phép thiền tập Phật giáo tại Làng Mai

Mỹ tạc tượng
thiền sư Thích
Nhất Hạnh
(nhấn vào hình
xem tượng và
tiểu sử của 24
vị Quán quân
Nhân bản khác
của Thế giới
được Mỹ vinh
danh).

Đầu tháng 9
năm 2011 tới
đây, tại thành
phố Oakland
(Bắc California)
sẽ có lễ khánh

thành một công
 trình điêu khắc
 bằng đá để vinh
 danh và kỷ
 niệm 25 Vị
 Quán Quân về
 Nhân Bản
 (Remember
 them — 25
 Champions of
 Humanity);
 trong đó có
 Thiền sư Nhất
 Hạnh, đứng
 chung với các
 nhân vật nổi
 tiếng như
 Mother
 Theresa, Thánh
 Gandhi, Thủ

tướng Joseph Emet, một nhạc
Churchill, Tổng sĩ Phật tử người
thống Mandela, Canadian, đã viết trong
Martin Luther King v.v... bài Thich Nhất Hạnh's

Heritage như sau: “Trước khi cuốn sách
“Miracle of Mindfulness” (Phép lạ của sự
tỉnh thức) của Thiền sư Nhất Hạnh được
ấn hành (1975), người tập thiền tại Bắc
Mỹ không tìm được danh từ Mindfulness
trong từ điển Oxford. Nhưng ngày nay,
“chữ mindfulness (chánh niệm hay tỉnh
thức) này đang hiện diện trong khoảng
hơn hai ngàn (2000) tựa sách. Từ ngữ
Chánh Niệm cùng những kết quả hiển

nhiên do sự thực tập Thiền Chánh Niệm (Mindfulness Practice) đó đang lay chuyển tâm linh của đại chúng khắp thế giới, như một cơn bão tuyết vùng núi vậy”.

Theo Joseph Emet, đã từng tập thiền theo nhiều tông phái khác nhau trước khi trở thành học trò của Thiền sư Nhất Hạnh, cho rằng “thầy Nhất Hạnh là người duy nhất có khả năng kết hợp được các truyền thống thiền tông. Tạo ra một tấm thảm muôn màu, trong đó mỗi truyền thống vẫn giữ được những nét đặc thù của nó.”

Thiền sư Nhất Hạnh nhấn mạnh rằng chánh niệm (mindfulness) chính là trái tim của sự hành thiền. Đối với Joseph Emet, hiện chuyên giảng dạy về thiền cho dân cư miền Tây thành phố Montréal, Thiền sư Nhất Hạnh đã dạy thiền bằng chính ngôn từ của đức Thích Ca Mâu Ni khi Thầy giảng dạy cho môn sinh phép thực hành các kinh điển căn bản của thiền Nam Tông.

Báo giới quốc tế cho rằng Thiền sư Nhất Hạnh là người tiên phong đưa đạo Phật vào đời sống thường nhật – gọi là đạo Bụt

dẫn thân (Engaged Buddhism). Chủ bút tập san Shambhala Sun, nhà báo Andrea Miller viết (trong số báo tháng 7/2010):

“ Thiền sư Thích Nhất Hạnh được toàn thế giới xem như là người đề xuất đầu tiên cách tu tập này, nhưng khi trả lời riêng với tạp chí Shambala Sun, Người nói: *“Tất cả người thực tập theo Bụt đều phải dẫn thân thôi, bởi vì khi thiên hạ đang khổ đau, chết chóc vì bom đạn chúng ta đâu có thể ngồi yên suốt ngày trong thiền đường được. Thiền quán là ý thức về những gì đang xảy ra - không*

những xảy ra trong thân và cảm thọ của ta mà còn đang xảy ra xung quanh ta nữa.” Thầy nói tiếp: “Từ khi còn là một tu sĩ trẻ ở Việt Nam chúng tôi đã chứng kiến quá nhiều khổ đau do chiến tranh gây ra. Vì thế chúng tôi rất mong áp dụng lời Bụt dạy như thế nào để có thể đem những pháp môn ấy vào cuộc sống thực tế của xã hội. Điều này không dễ gì làm được vì truyền thống xưa không trực tiếp dạy về đạo Bụt dần thân cho chúng tôi. Thế nên chúng tôi phải tự chế tác cách tu tập cho thích hợp với hoàn cảnh, như thế là Đạo Bụt dần thân vốn được khai sinh

giữa chiếc nôi chinh chiến nhưng nó được đúc kết và hệ thống hóa lại tại phương Tây.” Và hôm nay, Thầy - tiếng gọi thân thương mà các đệ tử của Người thường gọi - người khai sáng cách áp dụng đạo Phật dẫn thân ấy, là một trong những vị đạo sư có ảnh hưởng lớn nhất toàn cầu...”

Ông Alan Senaute, nguyên giám đốc điều hành tập san Buddhist Peace Fellowship, đã phê bình về cách dạy của Thiền sư Nhất Hạnh: *“Tư duy uyên bác của Người có căn bản thật vững chắc và không hề*

tôi nghĩa. Thầy trình bày những pháp môn rất khó hiểu và thường thì ít người với tôi được, thành rõ ràng, trong tâm hiểu biết của mọi người, Thầy làm cho các pháp môn này trở nên thật sống động. Và người nghe, người đọc, thật sự thấy rõ cách áp dụng những phương pháp ấy vào đời sống của họ.”

Ông Jack Kornfield, một cư sĩ giảng dạy Thiền nổi tiếng trong truyền thống Nam Tông (tại Hoa Kỳ). Tác giả quyển *The Wise Heart* (Trái Tim Thông Tuệ), nói: “*Thiền sư Nhất Hạnh có khả năng diễn tả*

những pháp môn thâm sâu Bụt dạy về tương tức và về không một cách vô cùng uyên áo mà đơn sơ, tôi chưa hề nghe ai trình bày được như thế. Thầy đưa lên một tờ giấy và với biện tài thật khéo của một thi sĩ, thầy dạy chúng ta rằng mưa, mây, người đốn những cây rừng... đều đang có mặt trong tờ giấy. Thầy là một trong những vị đạo sư quan trọng nhất đã đưa ngọn đèn chánh pháp của Bụt về phương Tây mà chúng ta đang có được bên ta.”

Thiền sư Nhật Hạnh, tuy xuất thân tu học trong truyền thống Bắc Tông Việt Nam,

nhưng ngay trong những năm đầu giảng dạy tại Bắc Mỹ (thập niên 1980), Ông đã dùng các kinh văn căn bản của truyền thống Theravada để hướng dẫn đại chúng thực tập thiền quán. Đó là ba cuốn Kinh gối đầu giường của tăng chúng Nam Tông: “kinh Người Biết Sống Một Mình, kinh An Ban Thủ Ý (Anapanasati Sutra) và kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutra)”. Pháp môn thiền của Làng Mai hiện nay đang được nhiều Phật tử quốc tế công nhận là phương pháp thực tập thiền quán rất thực dụng, giản dị và hữu hiệu; Hòa thượng Nhất Hạnh được hàng triệu

người coi là “Vị Thiền Sư được yêu mến nhất thế giới (The most beloved Zen Master). Giới truyền thông quốc tế thường coi Dalai Lama thứ 14 và Thiền sư Nhất Hạnh là hai vị thầy Phật Giáo hàng đầu, lãnh đạo tâm linh cho cả thế giới.

Thầy tu Việt trong văn hóa toàn cầu:

Trong thế giới Phật giáo quốc tế, chính những bài giảng và pháp môn mới mẻ của Thiền sư Nhất Hạnh đã là nguyên nhân khiến tăng đoàn Làng Mai được mời đi hoằng pháp khắp năm châu, kể cả thành

phố La-Mã (Rome -Ý Đại Lợi). Tăng đoàn Làng Mai hiện có khoảng trên 600 vị, tu học trong các tu viện tại Pháp, Đức, Mỹ, Hồng Kông, Thái lan, Úc châu, mà vẫn chưa có đủ Giáo Thọ để đáp ứng nhu cầu tu học khắp nơi. Phép thiền hành ngoài trời của Làng Mai nay được nhiều truyền thống Thiền áp dụng. Năm 1995, khi theo chân tăng đoàn Làng Mai qua Đại Hàn, chúng tôi được biết giới trẻ Đại Hàn khi được biết pháp môn Thiền hành trong thời khóa thực tập, họ rất ưa chuộng và cho đó là một phương pháp thiền tập “rất thực tiễn và dễ dàng”.

Các vị tăng sĩ cấp tiến vùng Đông Nam Á châu như Thái Lan, Đại Hàn, Nhật Bản, những thành trì lớn nhất của Phật Giáo đại thừa, ngày nay cũng đã nhiều lần thỉnh mời tăng đoàn Làng Mai qua giảng pháp. Công cuộc Cách Mạng Phật Giáo của một vị Sư già người Việt, trên 85 tuổi, đang làm thay đổi thế giới một cách thâm lặng. Trong hầu hết các cuốn sách tâm lý và sách tự học, người ta đọc được hầu như toàn bộ những phương pháp thiền tập thực dụng xuất phát từ Làng Mai như Hiện Pháp Lạc Trú (Be Here and Now), thiền hành (Walking Meditation),

Thiền trong mọi sinh hoạt thường nhật (như khi ăn cơm, uống trà, khi rửa chén, lái xe hay dùng điện thoại v.v..) Không tác giả nào cần phải xin phép sử dụng các pháp môn đó, vì tác giả đã không xin bằng sáng chế (Patents)! Trong số những bậc thầy tâm lý nổi tiếng trong thế giới y khoa Âu Mỹ ngày nay, nhiều người đã theo học trực tiếp hay gián tiếp (qua sách, băng giảng) với Thiền sư Nhất Hạnh; như Roshi Joan Halifax (viện trưởng Upaya Institut), Jack Kornfield (giám đốc sáng lập trung tâm Spirit Rock); Giáo sư y khoa Jon Kabat Zinn (viện trưởng Stress

Reduction Clinic trong đại học Massachusetts, tác giả cuốn sách rất nổi tiếng: *Living in full catastrophe*), tiến sĩ Herbert Benson (giám đốc sáng lập Institut for Mind and Body Medicine và tác giả nhiều sách bán chạy nhất), Đại úy cảnh sát kiêm Phó Biện lý Wisconsin: Cherri Maples (Center of Mindfulness and Justice) v.v...

Ngày 1 tháng 3 năm 2011 vừa qua, nhà xuất bản *Watkins Books* tại thủ đô London (Anh quốc) đã phát hành ấn phẩm Mùa Xuân *Watkins Review*, số 26,

trong đó, Ban Biên tập đã thiết lập danh sách của 100 nhân vật hiện nay còn sống, và đang có ảnh hưởng tâm linh lớn nhất trên thế giới. Thiền sư NHất Hạnh là nhân vật thứ 4 trong danh sách đó.

*Thiền sư Việt Nam
kết hợp Giáo dục Phật pháp
với truyền thống đạo Phật Nam Tông*

Ngày 26 tháng 3, tại thủ đô Bangkok,
Thiền sư Nhất Hạnh cùng hội đồng Giáo
thọ Làng Mai đã

ký kết một hiệp ước Giáo dục Phật pháp
quan trọng với viện đại học Hoàng gia
Thái Lan (MCU hay

MahaChulalongkornrajavidyalaya

University), một cơ chế uy tín bậc nhất trong thế giới Phật Giáo. Có thể nói đây là lần đầu tiên có sự kết hợp chính thức giữa hai truyền thống lớn của Phật giáo:

Bắc Tông (Mahayana) và Nam Tông (Theravada).

Hội đồng Viện Đại học Hoàng gia Thái Lan đã ký kết với tăng đoàn Làng Mai những điểm căn bản cho chương trình hợp tác Giáo dục Phật học ứng dụng như sau:

1. Sẽ có khóa tu cho người trẻ tuổi từ 17 đến 35 thuộc các vùng miền và quốc gia như: Thái Lan, Việt Nam, Mã Lai Á, Indonesia, Hong Kong, Trung quốc, Hàn quốc, Nhật Bản... Âu Châu và Mỹ Châu. Mỗi năm ít nhất một lần tại Thái Lan do hai bên hợp tác tổ chức. Phía Làng Mai thì do nhóm Wake Up của Làng trên toàn cầu chịu trách nhiệm. Ngày giờ thực hiện do MCU chọn lựa thời điểm thích hợp để người trẻ của nhiều nước có đủ điều kiện tham dự đông đảo nhất.

2. Sẽ đào tạo trong vòng hai năm cho văn bằng *Thạc Sĩ Phật Học Ứng Dụng* cho những ai đã có bằng Cử nhân của các Phân Khoa các Viện khác hay Thạc sĩ, Tiến sĩ Phật Học các trung tâm Phật Giáo khác. Đây là Phật Giáo Ứng Dụng chứ không phải Kiến Thức Phật Học. Sinh viên sẽ được trường trai và giữ phạm hạnh trong vòng hai năm thực tập. Khi về thăm gia đình phải có thân thứ hai và thứ ba đi theo để giữ nghiêm minh cách ăn uống nói năng làm việc trong chánh niệm.

3. Nhận thấy cách đào tạo tu sĩ ngắn hạn theo truyền thống Thái có nhiều lợi lạc, Thiên Sư đề nghị và đã được MCU hưởng ứng nồng nhiệt là: **Sẽ đào tạo người trẻ từ 17 đến 35 tuổi đi tu trong vòng năm năm** thôi, không hứa trọn đời. Nam hay Bắc tông tùy sự chọn lựa của họ. Sau thời hạn năm năm tu học, nếu cảm thấy có được nhiều niềm vui, có tình huynh đệ gắn bó, biết cách làm việc phụng sự chung với chị em anh em đồng tu thì có thể quyết định đi tu suốt đời. Nếu ai có nhu yếu trở về đời sống cư sĩ thì cần được đào tạo thêm vài khóa để có

khả năng làm Giáo thọ cho Cư sĩ. Sự đào tạo này sẽ bắt đầu ở các Tu viện thuộc Làng Mai ở Thái, Âu Châu và Mỹ Châu. Và sẽ bắt đầu ở MCU khi chư Tôn Đức đã sẵn sàng có chỗ lưu trú cho chừng 30 xuất sĩ thường trú và tu tập quanh năm.

4. Đào tạo Giáo thọ : hai Phân Ban Giáo Dục của đôi bên sẽ lập chương trình đào tạo Giáo thọ cho nhau về phương pháp thiền tập của mỗi truyền thống.

5. Sẽ có một văn phòng thường trực của Làng Mai tại Viện MCU. Văn

phòng sẽ phát triển nhanh trước và sau các khóa tu.

Theo tin trên Internet, đầu tháng 9 năm 2011 tới đây, tại thành phố Oakland (Bắc California) sẽ có lễ khánh thành một công trình điêu khắc bằng đá để vinh danh và kỷ niệm 25 Vị Quán Quân về Nhân Bản (Remember them – 25 Champions of Humanity); trong đó có Thiền sư Nhất Hạnh, đứng chung với các nhân vật nổi tiếng như Mother Theresa, Thánh Gandhi, Thủ tướng Churchill, Tổng thống Mandela, Martin Luther King v.v

