TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Thiền, một giải pháp cho nền kinh tế hiện đại

ISSN: 2734-9195 22:10 26/03/2024

Thiền có nghĩa là phương pháp rèn luyện tâm dựa trên sự tập trung có chủ ý vào một đối tượng, hoặc những khoảnh khắc xảy ra trong cuộc sống để tâm an tịnh. Khi tâm an tịnh thì trí tuệ sẽ phát triển giúp hành giả có cái nhìn chính xác và thấu đáo hơn những sự vật, hiện tượng để từ đó đưa ra những phản ứng phù hợp...

Tác giả: **Thích Thiền Hưng** Chùa Sùng Đức, tổ 2, khu phố 2, phường An Thới, Tp.Phú Quốc, tỉnh Kiên Giang

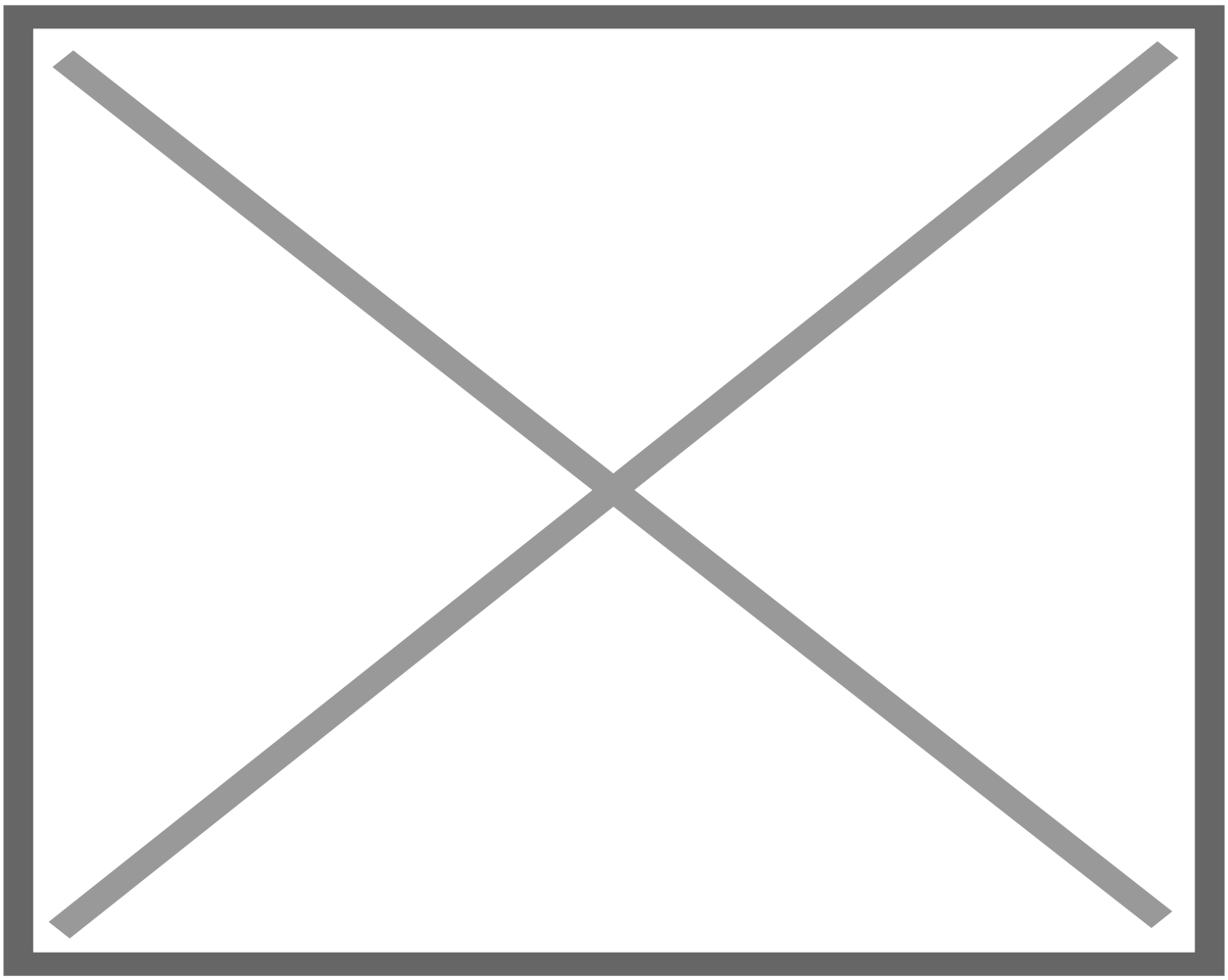
Dẫn nhập

Trong tình hình các nước trên thế giới khủng hoảng về chính trị, kinh tế, văn hóa, tôn giáo. Con người ngày càng sống thực dụng và cho rằng khi khoa học kĩ thuật phát triển, với tư duy duy lý sẽ giải quyết được tất cả vấn đề.

Tuy nhiên, nhận thức đó đã lộ rõ khuyết điểm khi khoa học kỹ thuật phát triển đến đỉnh cao, nhưng nhiều vấn đề trong xã hội không giải quyết được, ngày càng khủng hoảng và trầm trọng hơn.

Hiện nay nền kinh tế thế giới ngày càng khủng hoảng, sự phân hóa giàu nghèo trong xã hội ngày càng thể hiện rõ nét hơn, do đó vấn đề thiết yếu đặt ra là cần một giải pháp cho nền kinh tế.

[caption id="attachment_28975" align="aligncenter" width="766"]



Ảnh mang tính chất minh họa.Nguồn: st[/caption]

Không tách rời khỏi sự phát triển của xã hội, Phật giáo cũng đóng góp những giải pháp nhất định cho vấn đề này, trong phạm vi khảo cứu của đề tài**: "Thiền, một giải pháp cho nền kinh tế hiện đại",** chúng ta sẽ tìm hiểu những giá trị thiết thực mà pháp thiền mang lại cho nền kinh tế thông qua ba nội dung chính:

Thứ nhất: nguyên nhân gây nên khủng hoảng kinh tế;

Thứ hai: một số khái niệm về Thiền và cách thực hành;

Thứ ba: những tác động tích cực của Thiền Phật giáo cho nền kinh tế hiện đại.

1. Khủng hoảng kinh tế toàn cầu

Hiện nay, do bị ảnh hưởng bởi đại dịch, thiên tai, bão lũ, chiến tranh,... nền kinh tế thế giới đang khủng hoảng trầm trọng, nhiều người mất việc làm, nhiều người vô gia cư và nhiều người khác sống trong màn trời, chiếu đất. Trong quá khứ những cuộc khủng hoảng kinh tế đã để lại cho nhân loại nhiều đau thương và bài học.

1.1. Cuộc khủng hoảng kinh tế năm 1929 - 1933

Cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ nhất đã thay đổi nền kinh tế thế giới, từ sản xuất thô sơ, quy mô nhỏ sang sản xuất hàng loạt và quy mô lớn với sự ra đời của các loại máy móc như máy dệt, máy chạy bằng hơi nước. Đến năm 1871, cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ hai ra đời, các ngành công nghiệp hóa chất, dầu mỏ, thép, điện lực và hàng tiêu dùng được sản xuất hàng loạt.

Cuộc khủng hoảng kinh tế thế giới 1929 – 1933 bắt nguồn từ các nước tư bản với sự chạy đua sản xuất hàng hóa với số lượng vô cùng lớn để đem lại lợi nhuận khổng lồ, từ đó phát sinh ra vấn đề là cung vượt quá cầu, người dân không tiêu thụ hết dẫn đến tình trạng hàng hóa bị tồn đọng nặng nề.

Điều này vô hình chung đã tạo ra sự mất cân bằng về cung cầu, tiền bị mất giá, kéo theo hệ lụy nền kinh tế đi xuống trầm trọng, từ đó khiến cho mối quan hệ giữa những tầng lớp, giai cấp trong xã hội ngày càng trở nên xấu đi, nhiều mâu thuẫn, xung đột về quyền lợi đã liên tiếp nổ ra.

Vào tháng 9 năm 1929 cuộc khủng hoảng kinh tế bắt đầu nổ ra từ Mỹ, nó đã tàn phá nặng nề khiến nền kinh tế Mỹ rơi vào trạng thái kiệt quệ, công nhân thất nghiệp, các cơ sở sản xuất phải đóng cửa đồng loạt. Sản lượng công nghiệp giảm 50% vì trì trệ với gang thép giảm 75%, ô tô giảm 90%.

Không chỉ có Mỹ, cuộc khủng hoảng này còn ảnh hướng đến hàng loạt các quốc gia tư bản khác như Anh, Pháp…đều bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Theo ghi chép thì nền công nghiệp Pháp giảm 30%, nông nghiệp giảm 40%, thu nhập quốc dân giảm 30%.

Ở Anh, sản lượng gang cũng giảm sút 50%, thép giảm gần 50%, thương nghiệp giảm nặng nề đến 60%. Về bản chất thì cuộc khủng hoảng kinh tế thế giới này thực chất là sự tham lam, tàn độc của đế quốc và thực dân, dẫn tới tình cảnh người dân khốn cùng, từ đó buộc phải đứng lên đấu tranh để giải thoát cho chính mình.

Cuộc khủng hoảng kinh tế kéo dài nhiều năm đã dẫn tới sự tiêu điều, các nước tư bản bắt đầu xuất hiện sự lục đục trong nội bộ và nảy sinh ra nhiều ý đồ xấu để có thể giúp cho nền kinh tế hồi phục, phát triển.

Chính cuộc khủng hoảng này đã khiến cho mâu thuẫn giữa giai cấp tư bản và giai cấp vô sản, giữa tầng lớp nông dân và địa chủ càng trở lên gay gắt. Vì thế mà đã dẫn đến cao trào cách mạng, các cuộc bạo loạn nổ ra ở khắp nơi trên thế giới.

Đồng thời, cuộc khủng hoảng này còn kích động sự mâu thuẫn giữa chính các quốc gia đế quốc với nhau trong vấn đề tranh giành tài nguyên, đất đai và tài sản của nhau. Do đó mà những quốc gia này đẩy mạnh chuẩn bị chiến tranh thế giới với âm mưu chính là chia lại thế giới, đây chính là ngòi nổ châm bùng lên chiến tranh thế giới thứ hai.[1]

1.2. Cuộc khủng hoảng kinh tế năm 2007 - 2008

Cuộc suy thoái kinh tế (economic recession) toàn cầu năm 2007 là một cuộc khủng hoảng bao gồm sự đổ vỡ hàng loạt hệ thống ngân hàng, tình trạng đói tín dụng, tình trạng sụt giá chứng khoán và mất giá tiền tệ quy mô lớn ở Mỹ và nhiều nước châu Âu, có nguồn gốc từ khủng hoảng tài chính ở Hoa Kỳ.

Hoa Kỳ là điểm xuất phát và là trung tâm của cuộc khủng hoảng. Khi bong bóng nhà ở vỡ cuối năm 2005, kinh tế Hoa Kỳ bắt đầu tăng trưởng chậm lại. Tuy nhiên, bong bóng vỡ đã dẫn tới các khoản vay không trả nổi của người đầu tư nhà ở đối với các tổ chức tài chính ở nước này. Giữa năm 2007, những tổ chức tài chính đầu tiên của Hoa Kỳ liên quan đến tín dụng nhà ở thứ cấp bị phá sản.

Giá chứng khoán Hoa Kỳ bắt đầu giảm dần. Sự đổ vỡ tài chính lên đến cực điểm vào tháng 10 năm 2008 khi ngay cả những ngân hàng khổng lồ và lâu đời từng sống sót qua những cuộc khủng hoảng tài chính và kinh tế trước đây, như Lehman Brothers, Morgan Stanley, Citigroup, AIG, ... cũng lâm nạn. Tình trạng đói tín dụng xuất hiện làm cho khu vực kinh tế thực của Hoa Kỳ cũng rơi vào tình thế khó khăn.[2]

Nhiều tổ chức tài chính của các nước phát triển, nhất là các nước ở châu Âu, cũng tham gia vào thị trường tín dụng nhà ở thứ cấp ở Hoa Kỳ. Chính vì vậy, bong bóng nhà ở của Hoa Kỳ bị vỡ cũng làm các tổ chức tài chính này gặp nguy hiểm tương tự như các tổ chức tài chính của Hoa Kỳ. Những nước châu Âu bị rối loạn tài chính nặng nhất là Anh, Iceland, Ireland, Bỉ và Tây Ban Nha.

Ngày 9 tháng 8 năm 2007, khi ngân hàng của Pháp BNP Paribas tuyên bố đóng băng khoản quỹ 2,2 tỷ dollar Mỹ đầu tư vào tín dụng thứ cấp, được xem là thời điểm khủng hoảng tài chính ở Mỹ lan ra toàn cầu.

Ngay từ tháng 9 năm 2007, Northern Rock của Anh bị tình trạng đột biến rút tiền gửi và hậu quả là phải chịu quốc hữu hóa.

Đột biến rút tiền gửi còn làm căng thẳng các ngân hàng khác của nước này. Sang năm 2008, đến lượt Bradford & Bingley plc của Anh phải chịu chia nhỏ thành 2 công ty riêng biệt. Các ngân hàng khác phải chịu đổi chủ sở hữu bao

gồm Catholic Building Society, Alliance & Leicester. London Scottish Bank và Dunfermline Building Society phải chịu sự giám sát đặc biệt của Chính phủ Anh.

Ở Iceland đã xảy ra một cuộc khủng hoảng ngân hàng trên diện rộng. Ngay quý I năm 2008, GDP của Iceland giảm 1,5%, mức giảm lớn nhất kể từ năm 1983 tới thời điểm này. Glitnir, Straumur Investment Bank, Reykjavík Savings Bank phải chịu quốc hữu hóa. Kaupthing, Landsbanki của nước này phải chịu đặt dưới sự quản lý của cơ quan giám sát tài chính quốc gia. Đầu năm 2008, xếp hạng tín dụng của Ngân hàng Ireland bị giảm, khiến cho giá cổ phiếu của ngân hàng này sụt ghê gớm, giá cổ phiếu tại thời điểm đầu tháng 3 Năm 2008 giảm tới 99% so với giá đỉnh cao vào năm 2007. Đầu năm 2009, Anglo Irish Bank bị quốc hữu hóa.

Allied Irish Banks cũng phải chịu tình trạng cổ phiếu mất giá ghê gớm và phải chấp nhận cải cách để nhận được khoản vay tái cơ cấu của Chính phủ.Cuối năm 2008, Fortis của Bỉ bắt đầu bị bán dần, chỉ còn lại các bộ phận kinh doanh dịch vụ bảo hiểm. Dexia chịu khoản lỗ 3,3 tỷ euro và phải xin Chính phủ Bỉ cho vay để củng cố.

Ở Đức, ngày từ đầu năm 2008, người ta phát hiện ra rằng Bayern LB đã chịu những khoản lỗ lớn do tham gia vào thị trường tín dụng nhà ở thứ cấp ở Hoa Kỳ. Sau đó, ngân hàng này đã phải cầu xin sự giúp đỡ của Chính phủ Liên bang Đức.[3]

Ngoài ra, trong lịch sử các quốc gia trên thế giới nói riêng đều có những giai đoạn khó khăn về kinh tế, khiến người dân rơi vào khốn cùng và hậu quả của các cuộc khủng hoảng kinh tế để lại rất đau thương, nhiều người thất nghiệp, một số khác bị giảm lương không đủ trang trải cuộc sống và nhiều cuộc biểu tình, đấu tranh của người dân xảy ra, mâu thuẫn leo thang, dẫn đến đụng độ làm nhiều người bị thương hoặc chết do đấu tranh, số khác chết vì đói nghèo.

2. Nguyên nhân đưa đến khủng hoảng kinh tế

Như trên đã trình bày, trong lịch sử xuất hiện nhiều cuộc khủng hoảng kinh tế mà hậu quả nó để lại rất nghiêm trọng và nguyên nhân đều do chính tâm tham, sân và si mê của con người tạo ra.

Mặc dầu, đã trải qua nhiều biến động, nhiều cuộc khủng hoảng về kinh tế và những bài học lịch sử, nhưng dường như con người vẫn không ý thức trong sự tiêu thụ và sản xuất, kinh doanh trong kinh tế.

Ngày nay, người tiêu dùng có xu hướng mua những đồ họ thích, nhưng không phải là những thứ cần dùng, đôi khi họ mua chỉ để biểu hiện sự giàu có và địa vị trong xã hội của họ.

Các nhà xã hội học khi nghiên cứu hành vi kinh tế của con người trong xã hội, họ xác định một hiện tượng mới là sự vui thích được tạo ra bởi chủ nghĩa tiêu dùng. Những nhà kinh doanh sản xuất làm cho sản phẩm và thương hiệu của họ lãng mạn hơn, bắt mắt hơn để đáp ứng nhu cầu người sử dụng, ngoài ra họ còn có chiến lược giữ chân người tiêu dùng và khách hàng lại.

Tuy nhiên, họ không để cho người tiêu dùng cảm thấy hài lòng với những sản phẩm đang sở hữu trong thời gian dài[4] .Do đó, họ liên tục ra những sản phẩm mới, tăng sức hấp dẫn, đánh vào tâm lý người tiêu dùng để họ không thể bỏ qua sản phẩm.

Các nhà kinh doanh truyền thống luôn muốn người tiêu dùng được thỏa mãn đam mê này, đến đam mê khác để họ kiếm lợi chứ không muốn khách hàng kiểm soát bản thân hay từ bỏ tham muốn tiêu dùng. Người tiêu dùng lại không đủ sự sáng suốt, không có khả năng kiểm soát bản thân nên ngày càng lún sâu vào sự tiêu dùng vô độ.[5]

Ham muốn là nguyên nhân là nguồn gốc của sự đau khổ, với sự tham lam vô độ đã kéo con người theo những điều bất chánh. Đức Phật dạy, hạnh phúc không đến từ bên ngoài mà đến từ bên trong mỗi con người và tất cả những đau khổ, khủng hoảng đều do tâm tham, sân và si mê của con người.

Con người dường như quá bận rộn, không đủ thời gian để sống chậm lại, để lắng nghe, để quan sát và để thay đổi bản thân.Trong lịch sử nhân loại, có nhiều nhà lãnh đạo, nhiều nhà kinh tế thế giới cùng sự hỗ trợ của nhiều triết gia, học giả và nhiều chức sắc tôn giáo đưa ra giải pháp khắc phục khó khăn cho nền kinh tế.

Tuy nhiên, có những giải pháp không phù hợp, có những giải pháp phù hợp, nhưng chỉ phù hợp trong một thời gian ngắn lại tiếp tục khủng hoảng.

Vào thập niên 60 của thế kỷ XX, trên thế giới nói chung và Việt Nam nói riêng, xuất hiện khái niệm “Engaged Buddhism” dịch là “Phật giáo nhập thế”. Lúc này sự an lạc, giải thoát không nằm trên ngôn ngữ hay chỉ trong tự viện, mà đã đem ra phục vụ cho xã hội, những nơi khó khăn, những người đau khổ cần đến.

Tuy nhiên, tinh thần nhập thế này đã có từ thời đức Phật, được đề cập trong kinh điển Nikaya như: “Này các Tỷ-kheo, hãy đi cùng khắp, vì hạnh phúc cho đại chúng, vì an lạc cho đại chúng, vì lòng thương tưởng cho đời, vì hạnh phúc, vì

lợi ích, vì an lạc cho loài Người, loài Trời.

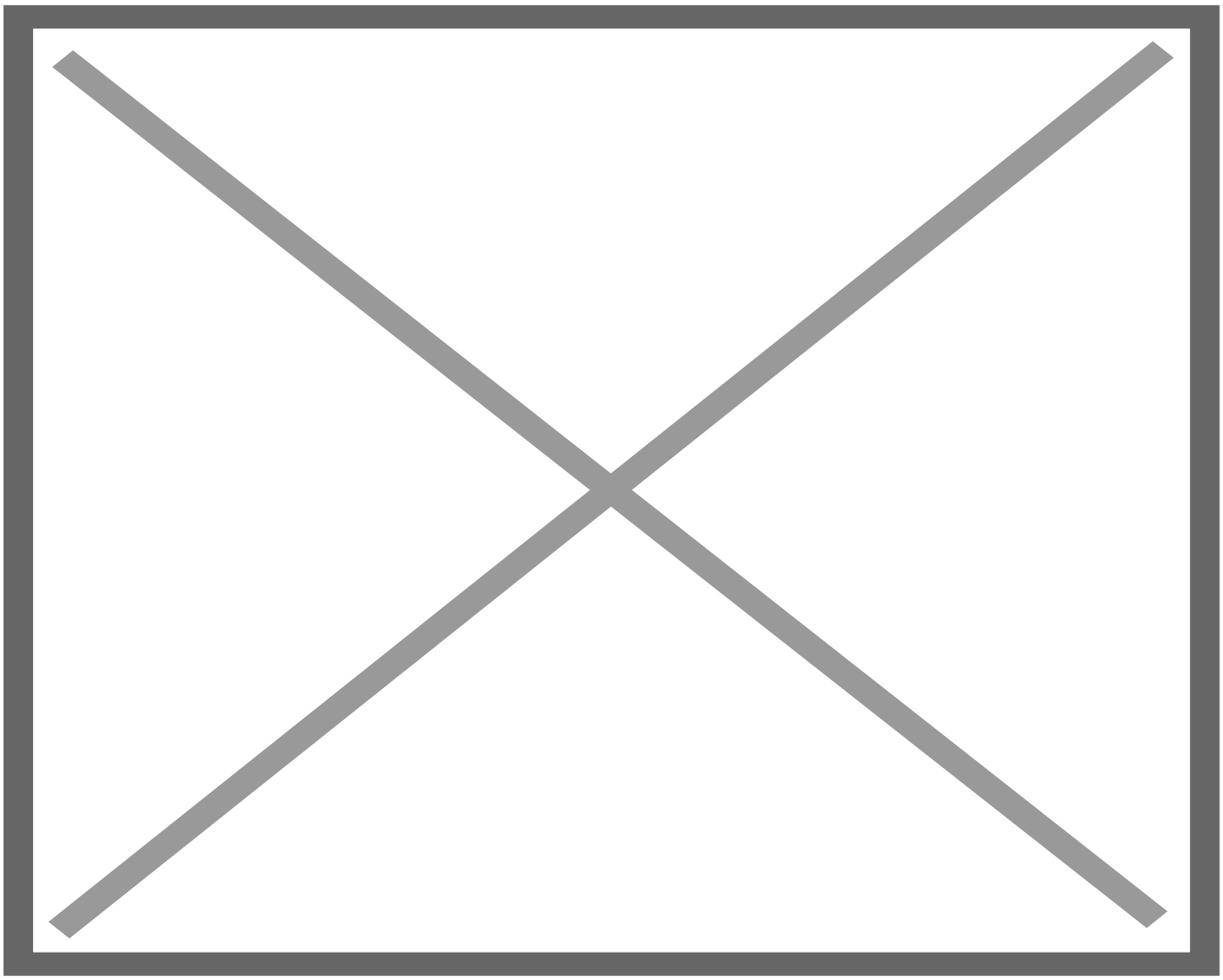
Chớ có đi hai người cùng một chỗ: ***"Này các Tỷ-kheo, hãy thuyết giảng chánh pháp, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, nghĩa lý đầy đủ, văn cú vẹn toàn."***[6] Ngoài việc xuất gia tu tập giải thoát cho bản thân, người đệ tử Phật còn đem giáo lý của bậc giác ngộ để làm lợi ích cho chư thiên và loài người tại thế gian này, ngoài ra còn đền bốn ơn nặng và cứu khổ ba đường.[7]

Do đó, với sự khủng hoảng của nền kinh tế hiện tại thì Phật giáo cũng có giải pháp và không gì phù hợp hơn là phương pháp Thiền.

3. Định nghĩa về Thiền

Một số người xem Thiền như một pháp môn tu tập chỉ thích hợp với người xuất gia mà không dành cho người cư sĩ tại gia và nhiều người khác có những ngộ nhận như: Thiền chỉ dành cho những người căn cơ cao hay Thiền chỉ là một tông phái của Phật giáo. Đó là những ngộ nhận đáng tiếc, nói đến Phật giáo phải nói đến Thiền, nói đúng hơn "Thiền định chính là Phật giáo, Phật giáo chính là Thiền định."

[caption id="attachment_28981" align="aligncenter" width="775"]



Ảnh mang tính chất minh họa.Nguồn: st[/caption]

Thiền, tiếng Pali là ‘Jhana’ tiếng Sanskrit là ‘Dhyāna’ dùng để chỉ những pháp thực hành nhằm rèn luyện tâm. Ngài Buddhaghosa định nghĩa Thiền là “lựa chọn một đối tượng rồi Thiền tư trên đối tượng ấy, khiến cho khả năng đốt cháy, thiêu hủy các pháp đối nghịch, ở đây, chỉ cho các triền cái và các kiết sử phiền não”. [8]

Từ điển Cambridge định nghĩa Thiền là hoạt động hướng sự tập trung vào một đối tượng để tâm an tịnh và buông xả những phiền não trong đời sống hàng ngày.[9]

Trong tiếng Anh, tùy theo ngữ cảnh Thiền có thể được dịch như một danh từ: meditation, contemplation, concentration, abstraction, trance... hoặc như một động từ: to meditate, to comtemplate, to think of, to imagine, to call to mind, to recollect... Tuy nhiên, tất cả các từ này đều chỉ đúng theo từng ngữ cảnh riêng biệt mà không đúng theo ý nghĩa tổng quát nhất. Định (Samadhi) trong tiếng Anh phổ thông được dịch là “**concentration**” và **Quán (Samatha)** trong tiếng Anh được dịch là **“contemplation”**. Từ **“Vipassana”** trong Phật giáo Nguyên Thủy được dịch là **“Tuệ quán”.**[10]

Tóm lại, Thiền có nghĩa là phương pháp rèn luyện tâm dựa trên sự tập trung có chủ ý vào một đối tượng, hoặc những khoảnh khắc xảy ra trong cuộc sống để tâm an tịnh. Khi tâm an tịnh thì trí tuệ sẽ phát triển giúp hành giả có cái nhìn chính xác và thấu đáo hơn những sự vật, hiện tượng để từ đó đưa ra những phản ứng phù hợp.

4. Một số điều kiện để thực hành Thiền có hiệu quả

Trong xã hội, nếu chịu khó quan sát chúng ta sẽ thấy được, những ai sống đạo đức, nghiêm túc với bản thân và xã hội thì người ấy rất bình tĩnh, sống sâu sắc và sáng suốt trong mọi việc.

Do đó, để có kết quả tốt nhất khi thực hành Thiền, ngoài việc học các bước thực tập Thiền, hành giả nên lưu ý một số điều sau:

Khi thực tập chánh niệm, phát nguyện không sát sanh, hại vật, trong kinh doanh thì không làm những nghề liên quan đến giết thịt chúng sanh hoặc làm hại đến con người, đầu tư vào những công ty làm mất đi cơ hội sống của người khác.

Ngoài ra, còn giúp đỡ người khác và phóng sinh cứu mạng.

Không trộm cắp, không cân thiếu, không lừa đảo, chiếm đoạt tài sản. Nếu có thể hãy ngăn chặn những người làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của người khác.

Ngoài ra, còn bố thí cúng dường, giúp đỡ những người gặp khó khăn.

Không tà hạnh, sống chung thủy một vợ, một chồng, không gây đau khổ, không làm tổn hại cho đối phương. Ngoài ra, còn phải biết yêu thương chăm sóc, làm tròn bổn phận người vợ hoặc chồng.

Không nói dối, không nói lời thêu dệt, không nói lưỡi đôi chiều, không nói lời hung ác. Ngoài ra, còn thực tập nói lời từ ái, nói lời chân thật, khuyến khích người khác trở nên tốt hơn và nói những điều có lợi cho mình và người.

Không uống rượu, không dùng chất gây say, nghiện, người doanh nhân không buôn bán những chất gây say nghiện, khuyên người không buôn bán và không dùng những chất gây say nghiện. Ngoài ra, còn phải thực tập chánh niệm, sống tỉnh thức.

Ngoài ra, người thực tập Thiền cần chọn chỗ ngồi thoáng mát, yên tĩnh.

Thời điểm buổi sáng là tốt nhất hoặc buổi tối trước khi đi ngủ, ngồi như thế nào để thân thể không có giao động, tâm bớt bị chi phối bởi ngoại cảnh. Khi quen rồi thì ở đâu cũng có thể thực hành Thiền được.

5. Phương pháp hành thiền

Trong Phật giáo có nhiều phương pháp, nhiều đề mục để Thiền, được hướng dẫn qua nhiều bộ kinh của đạo Phật như: Kinh Tứ niệm xứ, Kinh Quán niệm hơi thở, Kinh An ban thủ ý, Kinh Quán vô lượng thọ, v.v... Trong bài viết này người viết xin trình bày phương pháp hành Thiền qua ba bước:

Bước 1. Điều hòa thân

Đây thuộc về tọa thiền, nên cách ngồi rất quan trọng, ngồi như thế nào để có thể ngồi lâu, không tê, không đau, không mỏi và không có giao động, giữ lưng cho thẳng.

Cách ngồi như sau:Ngồi kiết già: Cầm đầu chân trái đặt trên vế chân phải, rồi cầm đầu chân mặt đặt trên vế chân trái (hoặc ngược lại), sau đó kéo cả hai đầu chân sát vào bụng. Như vậy gọi là ngồi kiết già.

Đây là cách ngồi tốt nhất, giúp lưng thẳng, ngồi lâu không mỏi không tê. Ban đầu ngồi không quen có đau, nhưng tập dần ngồi lâu thành quen, chỉ cần tập dần là được. Nếu đau quá ngồi không được, thời ngồi bán già, chỉ cần để một chân lên một bắp vế là đủ.

Lưng thẳng: Luôn luôn giữ lưng thẳng, đừng để lưng cúi xuống phía trước hoặc ngã về phía sau, vì ngồi lâu có hại cho lưng. Ngồi lâu lưng có thể thay đổi, thời kiểm tra lại cho thẳng.

Giữ đầu sống mũi, cổ và lỗ rốn thẳng một đường, không nghiêng về bên phải hay trái, giữ sao cho đầu và lưng thẳng một đường, để tay phải trên tay trái, hai đầu ngón tay cái đụng sát nhau, rồi ép hai khuỷu tay vào bên hông, ép hơi mạnh để giữ lưng cho thẳng, đầu hơi cúi xuống, không quá cao cũng không quá thấp.

Nhắm mắt lại, nhắm vừa phải đừng quá mạnh sinh mỏi. Ngồi như vậy không giao động trong 10, 15 phút cho đến 30 phút. Đừng ngồi quá 1 giờ nếu không có sự hướng dẫn.

Bước 2. Điều hòa hơi thở

Sau khi điều hòa thân xong, tiếp đến điều hòa hơi thở. Để niệm trước mặt, chánh niệm thở vô, chánh niệm thở ra, không thở quá gấp, không thở khò khè, thở đều đều, nhẹ nhàng và lấy niệm theo dõi hơi thở, đừng để niệm rời khỏi hơi thở. Thở vô rồi thở ra đếm 1, cũng như vậy đếm 2, 3, cho đến 10. Đếm đến 10, thời như vậy điều hòa hơi thở được hoàn thành.

Chú ý dùng niệm theo dõi hơi thở, thở vô thở ra đều đặn, đếm hơi thở tuần tự cho đúng, đừng đếm sai, đừng nghỉ đếm, trái lại cần thở vô thở ra tiếp tục, luôn luôn niệm theo dõi hơi thở, nếu đếm sai, thời bắt đầu đếm lại cho đến khi nào thật thông suốt. Điều hòa hơi thở, đếm từ 1 cho đến 5 và tiếp tục từ 1 cho đến 10 vào khoảng 5, 6 phút là vừa.

Bước 3. Điều hòa tâm

Khi điều hòa hơi thở, đối tượng của niệm là hơi thở ra, hơi thở vào, qua điều hòa tâm, thời đối tượng là 16 đề tài: bốn đề tài về thân, bốn đề tài về cảm thọ, bốn đề tài về tâm, bốn đề tài về pháp.

Bốn đề tài về Thân:

1. Thở vô dài, tôi rõ biết tôi thở vô dài. Thở ra dài, tôi rõ biết tôi thở ra dài;

2. Thở vô ngắn, tôi rõ biết tôi thở vô ngắn. Thở ra ngắn, tôi rõ biết tôi thở ra ngắn;

3. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô .Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra;

4. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra

Bốn đề tài về Thọ:

1. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra;

2. Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô. Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra;

3. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra;

4. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra.

Bốn đề tài về Tâm:

1. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra;

2. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra;

3. Với tâm định tính, tôi sẽ thở vô. Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra;

4. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra.

Bốn đề tài về Pháp:

1. Quán vô thường, tôi sẽ thở vô. Quán vô thường, tôi sẽ thở ra;

2. Quán ly tham, tôi sẽ thở vô. Quán ly tham, tôi sẽ thở ra;

3. Quán đoạn tuyệt, tôi sẽ thở vô. Quán đoạn tuyệt, tôi sẽ thở ra;

4. Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô. Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra.

Như trên đề cập có hai đối tượng cần phải hướng tâm, cột niệm: tức là hơi thở vô hơi thở ra và 16 đề tài.

Khi thực hiện Thiền chuyên sâu phải có người hướng dẫn. Tuy nhiên, với một người mới học thiền chỉ cần thực hiện thiền chánh niệm qua hơi thở. Pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra đơn giản và thuần nhất, một phương pháp điều hòa thân, điều hòa hơi thở, điều hòa tâm.[11]

6. Lợi ích của việc thực tập Thiền

Thiền giúp cho hành giả có một cơ thể khỏe mạnh, thân, tâm được tịnh hóa, các cơ quan, các tế bào được làm mới, làm cho cơ thể luôn được thanh nhẹ, tăng cường khả năng tự phục hồi, tự chữa lành; Thiền giúp cho hành giả giảm căng thẳng, lo lắng, cải thiện trí nhớ, nhạy bén trong mọi quyết định.

Trong tác phẩm Thiền và Ngộ, pháp sư Thánh Nghiêm viết: “Ngồi Thiền đối với thân tâm chúng ta đều có lợi ích. Nó giúp cho thân thể mạnh khỏe và tâm được hài hòa quân bình. Nó giúp cho chúng ta bớt vướng mắc, chấp trước, khiến cho đầu óc ta bớt nóng nảy mà được mát lạnh, sáng suốt. Nó giúp chúng ta mở mang trí tuệ, khai phát tinh thần.”[12]

Thật vậy, Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng ở những người hành thiền các vùng não được kích thích liên kết với trí nhớ, tăng sự tập trung và học tập rất nhanh [13]. Thiền cũng giúp ngủ ngon giấc, không có ác mộng. Ngoài ra, thiền giúp cho hành giả sống tỉnh thức, có chánh kiến và sống chánh mạng. Thiền có tác động tích cực lên mọi mặt trong xã hội, chính vì vậy việc thực tập Thiền trở nên quan trọng hơn đối với những người có vai trò lãnh đạo và ra quyết định.

6.1. Ứng dụng Thiền trong doanh nghiệp

Nền kinh tế truyền thống nhắm vào việc bảo vệ quyền lợi cá nhân của người tiêu dùng và nhắm vào mục tiêu lợi nhuận, dựa trên nền tảng của sự chiếm đoạt và sở hữu, Phật Giáo định hướng về sự quan tâm, hòa hợp, hợp tác và tuân thủ các điều kiện môi trường.

Ngoài ra, còn hướng dẫn người làm kinh doanh ý thức rằng làm kinh tế không phải là lợi nhuận mà là sự phục vụ, không phải sự bóc lột mà là sử dụng các nguồn tài nguyên và chỉ ra sự tương quan tương duyên giữa con người với môi trường và xã hội.

Kinh tế có cả hai phương diện vi mô và vĩ mô. Nó liên quan đến tất cả các mặt của nền kinh tế: nông nghiệp, công nghiệp, kinh doanh và thương mại, và các chính sách tài chính. Việc quản lý Kinh tế trong một khuôn khổ có liên quan đến cả ba giai đoạn: sản xuất, phân phối và tiêu thụ trên quan điểm của luật cung-cầu[14]. Do đó, thực hành sự chánh niệm trong kinh doanh là điều hết sức cần thiết.

Hằng năm, có rất nhiều công nhân viên và doanh nhân bị căng thẳng, áp lực vì công việc, dẫn đến kết quả không khả thi trong công việc. Theo thống kê, có đến 80% công nhân cảm thấy bị căng thẳng do việc làm. Mỗi năm các công ty Mỹ mất ít nhất [15] là 50 tỷ mỹ kim vì stress.

Bà Janice Marturano, phó ban cố vấn công ty General Mills cho rằng thực hành Thiền chánh niệm (mindful meditation) giúp cho bản thân, những người xung quanh, những cộng sự viên và khách hàng phát triển sự tỉnh thức và lòng từ bi (compassion), sống tích cực và vui vẻ hơn. Đa số các tập đoàn, doanh nghiệp, công ty đều công nhận rằng căng thẳng là một đe dọa đắt giá nhất và Thiền là một phương pháp đối trị hữu hiệu.

Theo nhà báo David Gelles, Thiền và Yoga cũng ào ạt đi vào các đại công ty thế giới. Tại Mỹ có khoảng ¼ các đại gia, chủ hãng lớn sử dụng một số phương tiện như Thiền, Yoga và Tai chi để làm giảm căng thẳng cho nhân viên trong công ty của họ. Green Mountain Coffee Roasters, General Mills, the Food Behemoth cũng sử dụng Thiền.

Có rất nhiều doanh nhân thành đạt trên thế giới như Steve Jobs (cựu CEO Apple), Jeff Weiner (CEO LinkedIn), William Clay Ford Jr (Chủ Tịch Ford Motor Company),... đã tìm đến Thiền để cân bằng cuộc sống và giải quyết những khó khăn trong công việc. Steve Job còn khuyến khích toàn bộ nhân viên Apple thực tập thiền để làm việc có hiệu quả. [16]

Qua đó cho thấy, Thiền đã tác động tích cực lên cá nhân và xã hội, làm cho con người cân bằng cảm xúc, tỉnh giác và sống có chất lượng hơn.

Tuy nhiên, để giải quyết các vấn đề trong xã hội, chúng ta phải nhận thức đúng đắn và phải thực tập ngay lúc còn ngồi trên ghế nhà trường và trong gia đình, không thể đợi đến khi tốt nghiệp ra trường, đi làm mới nhận ra khuyết điểm, lúc đó mới thay đổi nhận thức và thực hành thì không kịp. Một số nơi đã nhận ra vấn đề này và đã áp dụng trong môi trường giáo dục.

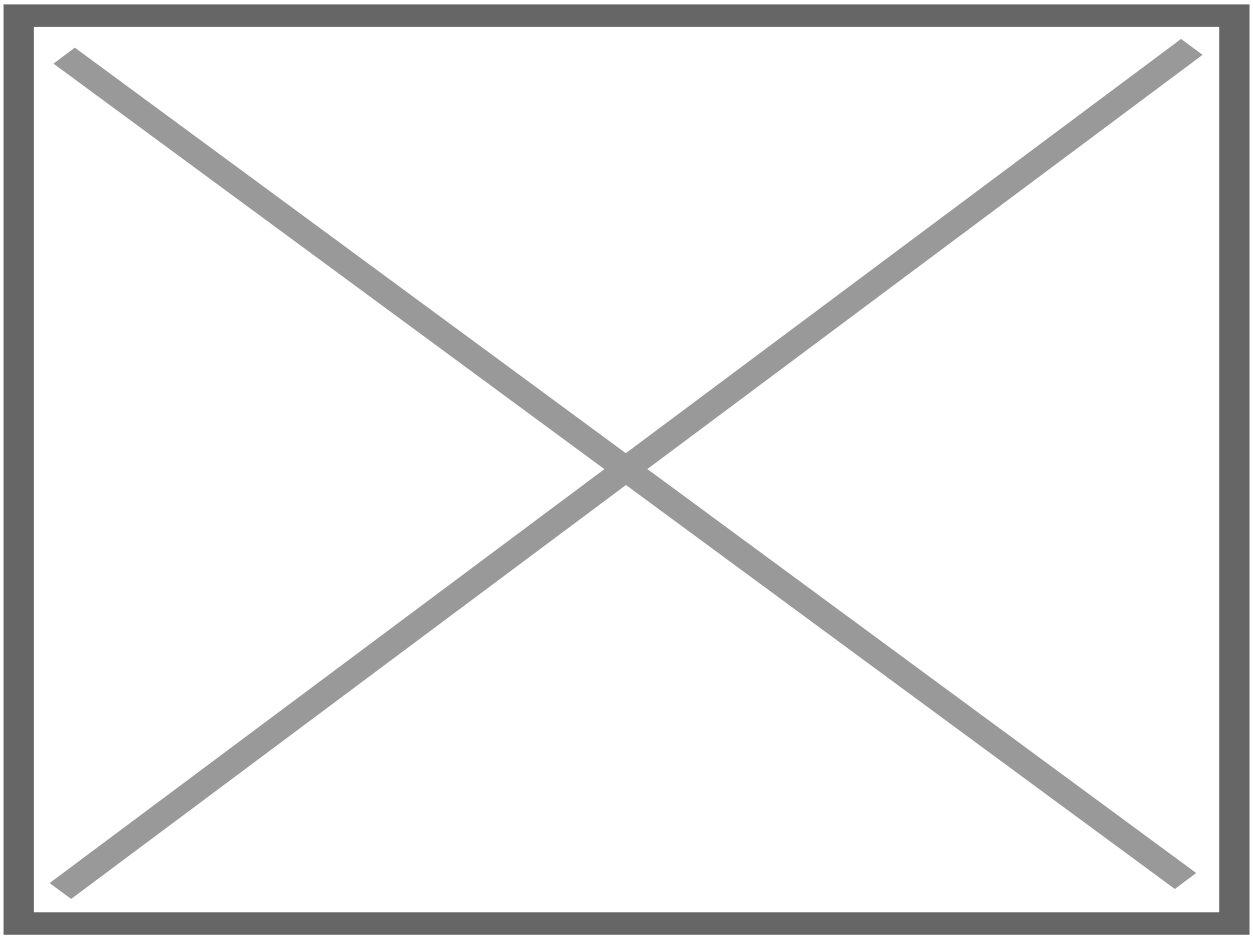
6.2. Ứng dụng Thiền trong trường học

Các nước ở phương Tây, Thiền chánh niệm của Phật giáo đang phát triển rộng rãi, được các nhà giáo dục quan tâm và thử nghiệm ứng dụng vào các trường học. Tại nước Anh, chánh niệm đang ngày càng được áp dụng trong hầu hết các trường học như là một phương pháp để cải thiện sức khỏe và nâng cao thành tích học tập của học sinh.

Theo trang Giác Ngộ online đưa tin ngày 2/05/2019, Chính phủ Anh sẽ cho triển khai thiền chánh niệm trong 370 trường học như một chương trình học tập nhằm cải thiện sức khỏe tinh thần cho các em học sinh.[17]

Thiền chánh niệm đang phát triển ở quy mô quốc tế như Dự án chánh niệm trong trường học “Mindfulness in Schools Project” (MiSP) ở Anh, mang tên “Paws-be” hướng tới trẻ từ 7 đến 11 tuổi và “.b” phát âm “dot-be”, viết tắt của “Stop, breath and be!”, dịch (dừng lại, thở và đang là) nhằm vào trẻ em lớn tuổi hơn từ 11 đến 18 tuổi.

[caption id="attachment_28979" align="aligncenter" width="722"]



Ảnh mang tính chất minh họa.Nguồn: st[/caption]

Tại Hoa Kỳ có sáng kiến MindUP, trong đó kết hợp “brain breaks” (nghỉ ngơi não) một vài lần trong ngày, đã hoạt động được 12 năm. Một chương trình khác, được gọi là Quiet Time (thời gian tĩnh lặng) đã được ghi nhận với việc cải thiện việc đi học và giảm một nửa việc bị đình chỉ trong một trường học gặp khó khăn tại San Francisco. Chương trình Wake Up Schools (Trường học tỉnh thức) là sáng kiến khác với các trung tâm tại Pháp và Hoa Kỳ.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người đã đề xướng Phong trào ‘Đạo Đức Ứng Dụng’ (Applied Ethics Initiative) nhằm mang giáo lý và các pháp môn thực tập chánh niệm vào các lĩnh vực khác nhau trong xã hội.

Tại Bhutan, phương hướng của chương trình ‘Đạo Đức Ứng Dụng’ là tìm những trường kiểu mẫu để áp dụng các pháp môn chánh niệm vào ngành giáo dục. Chương trình giảng dạy của ‘Đạo Đức Ứng Dụng’ hai trường Vassant Valley và trường Step By Step ở New Delhi.

Cha mẹ của các em học sinh của 2 trường này là những người giàu có hoặc giữ chức vị cao trong xã hội, và các em được tuyển vào các trường ưu tú từ nhỏ để được huấn luyện trở thành những người lãnh đạo đất nước sau này. Ngoài ra tăng thân Làng Mai đã tổ chức nhiều khoá tu cho các em học sinh, sinh viên,

giáo viên và cho những người trong ngành giáo dục tại Mỹ, Anh, Pháp, Đức, Hồng Kông, Thái Lan, Ấn Độ và nhiều quốc gia khác ở Á Châu và Âu châu.

Thiền chính niệm của đạo Phật, hay giáo dục Phật giáo đã mang đến cho con người và xã hội phương Tây nói chung và các em học sinh nói riêng những giá trị quý giá và đạt được những thành tựu đáng kể.

Với nền tảng như vậy, khi các em lớn lên sẽ biết cách chuyển hóa nỗi khổ niềm đau cho bản thân mình và có khả năng giúp đỡ người khác thoát khỏi khổ đau. Sau đó, khi ra làm kinh tế, kinh doanh, các em sẽ biết ứng dụng thiền chính niệm trong việc sản xuất và tiêu thụ đúng mực, có lợi cho bản thân và tha nhân.

Kết luận

Phật giáo hay thiền của đức Phật dạy không chỉ dành riêng cho chư Tăng hay tín đồ phật tử theo Phật giáo mà dành cho tất cả mọi người, những ai tìm cầu chân lý, những ai muốn thay đổi bản thân theo hướng thiện lành, nâng cấp đời sống tâm linh của bản thân cũng như đời sống gia đình.

Phương pháp Thiền của Phật giáo đã chuyển hóa nhiều người từ bất thiện sang thiện, từ sống buông thả, thất niệm sang chính niệm tỉnh thức.

Thiền Phật giáo còn có khả năng chuyển con người từ phàm sang Thánh.

Qua những lợi ích của Thiền được nêu trên, thu hút được sự quan tâm của nhiều tập đoàn, doanh nghiệp, công ty áp dụng để cân bằng cảm xúc, chánh niệm trong lúc làm việc và tiêu dùng đúng mực.

Nhiều nhà giáo dục và nhiều thanh thiếu niên quan tâm thực tập Thiền chánh niệm. Tuy nhiên, ngoài việc thực hành Thiền hành giả còn phải học pháp, để có chánh kiến, sống đạo đức, bình tĩnh, nghiêm túc làm lợi lạc cho bản thân và tha nhân là điều đáng được quan tâm.

Lịch sử nhân loại đã cho thấy các quốc gia Tích Lan, Lào, Campuchia, Tây Tạng, Bhutan là những quốc gia lấy Phật giáo làm quốc giáo, lấy lời Phật dạy, thực tập chánh niệm làm nền tảng cho đời sống con người.

Nền kinh tế tuy chưa phát triển như các nước khác, khoa học công nghệ cũng chưa được ứng dụng rộng rãi, đời sống nhân dân chưa được hiện đại hóa. Tuy nhiên, cuộc sống hay đời sống tinh thần của người dân lại rất bình yên và hạnh phúc. Điều này khiến cho các nước phát triển phải suy ngẫm và thay đổi nhận thức.

Ngày nay, đã có rất nhiều doanh nhân, lãnh đạo công ty, tập đoàn lớn trên thế giới đã tìm đến Phật giáo và thực hành Thiền với mong muốn cân bằng cảm xúc, thay đổi bản thân và phát triển kinh tế bền vững.

Như vậy, Thiền là một trong những giải pháp hữu hiệu cho nền kinh tế hiện đại cũng như nhiều lĩnh vực khác trong xã hội hiện đại.

Tác giả: **Thích Thiền Hưng** Chùa Sùng Đức, tổ 2, khu phố 2, phường An Thới, Tp.Phú Quốc, tỉnh Kiên Giang ***

