



Vai trò, giá trị của Thiền với sự phát triển của ngành du lịch tại Việt Nam

ISSN: 2734-9195

11:30 07/11/2022

Tác giả: **Thích Thiên Huệ** Học viên cao học khóa V - Học viện PGVN tại Tp.HCM

A. DẪN NHẬP

Trong những năm gần đây, du lịch là sự lựa chọn hàng đầu của nhiều người để xua đi những áp lực, căng thẳng, mệt mỏi trong công việc và cuộc sống. Đặc biệt, sau hai năm đại dịch Covid-19 đã làm thay đổi nếp sống và nhu cầu của con người. Nhiều người đã bắt đầu hướng nếp sống của mình trở nên gần gũi với thiên nhiên và chăm chút cho thân tâm nhiều hơn. Những người thuộc tầng lớp thượng lưu đã bắt đầu quan tâm chế độ ăn thực dưỡng, tập yoga, tập thở và yêu thích cuộc sống an yên với không gian xanh mát ở ngoại ô hay nông thôn.

Từ đây, nhu cầu về du lịch cũng có những bước chuyển đổi theo xu hướng mới, du lịch kết hợp trị liệu thân tâm. Trên thế giới, du lịch kết hợp hành thiền đã trở thành hướng đi mới cho nhiều quốc gia có ngành du lịch phát triển như Ấn Độ, Thái Lan, Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc,... đây đều là những nước có nền Phật giáo phát triển, kết hợp tận dụng các nguồn tài nguyên du lịch nhân văn hấp dẫn, hệ thống tự viện,...các loại hình nghệ thuật như trà đạo, hội họa, ẩm thực, thư pháp,...hay những vùng có thiên nhiên đẹp, thuận lợi cho nghỉ dưỡng, chữa bệnh, tu tập, hành thiền,...đã hình thành nên một loại hình du lịch mới, khác hẳn với các loại hình du lịch đã có trước đây. Thu hút một lượng lớn du khách và đem lại nguồn thu to lớn cho ngành du lịch.

“Trong báo cáo kinh tế Sức khỏe Toàn cầu được công bố vào cuối năm 2021, Viện Sức khỏe Toàn cầu (GWI) dự báo tốc độ tăng trưởng hàng năm của ngành du lịch chăm sóc sức khỏe từ năm 2020 đến năm 2025 là 2%.

Báo cáo này cũng tiết lộ rằng, loại hình du lịch này dự kiến sẽ vượt qua tất cả các lĩnh vực khác của ngành chăm sóc sức khỏe nói chung.¹”

Với Việt Nam, du lịch thiền là một cụm từ khá mới mẻ, chưa được quan tâm nhiều và khai thác đúng với tiềm năng hiện có. Dưới sự phát triển của các lĩnh vực kinh tế, xã hội, khoa học, y học, công nghiệp, tự động hóa,... đã làm thay đổi đáng kể đời sống của con người. Nhưng mặt trái của nó chính là con người ngày càng đối mặt với nhiều áp lực, chạy đua với thời gian, căng thẳng tinh thần dẫn đến sự xuất hiện của nhiều bệnh lý liên quan đến tâm lý của con người.

Đề tài “*VAI TRÒ, GIÁ TRỊ CỦA THIỀN VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA NGÀNH DU LỊCH TẠI VIỆT NAM*” được thực hiện, nhằm mục đích tìm hiểu, phát triển loại hình du lịch này tại Việt Nam giúp ngành du lịch Việt Nam cũng như nói về lợi ích trị liệu hiệu quả các vấn đề về tâm lý của phương pháp Thiền trị liệu Phật giáo. Tại bài thu hoạch này, người viết chỉ nói về vai trò và giá trị của Thiền trong ngành du lịch. Cụ thể chính là phương pháp thực tập Thiền thở, Thiền buông thư giúp người thực tập có thể vừa kết hợp Du lịch và trị liệu thân-tâm dễ dàng.

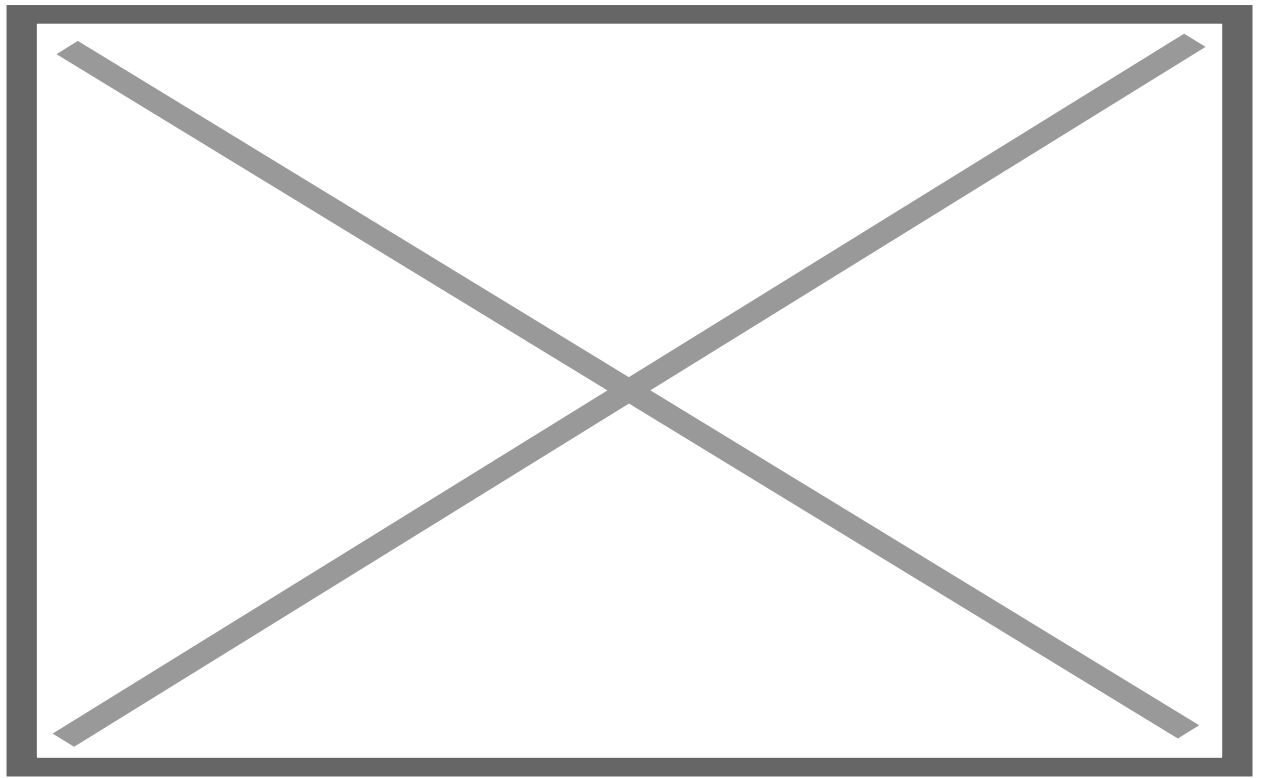
B. NỘI DUNG

I. Khái niệm, Bản chất của du lịch hiện nay

I.1. Định nghĩa về du lịch

“Bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp với ý nghĩa là đi một vòng. Du lịch gắn liền với nghỉ ngơi, giải trí, tuy nhiên do hoàn cảnh, thời gian và khu vực khác nhau, dưới mỗi góc độ nghiên cứu khác nhau nên khái niệm du lịch cũng không giống nhau.”²

Chúng ta có thể thấy rằng khái niệm “du lịch” cũng như mục đích ban đầu của du lịch chính là để nghỉ ngơi, giải trí,... Nhưng thực tế “du lịch” không chỉ có một mục đích là nghỉ ngơi giải trí, nếu phân tích kỹ sẽ thấy du lịch vô cùng đa dạng.



I.2. Các loại hình du lịch

Theo Tổ chức Du lịch thế giới (UNWTO), du lịch có các dạng cơ bản như sau: *Du lịch làm ăn; Du lịch giải trí, năng động và đặc biệt; Du lịch nội quốc, quá biên; Du lịch tham quan trong thành phố; Du lịch mạo hiểm, khám phá, trải nghiệm; Du lịch hội thảo, triển lãm MICE; Du lịch giảm stress; Du lịch ba-lô, tự túc khám phá; Du lịch bụi; Du lịch biển đảo; Du lịch văn hóa; Du lịch sinh thái; Du lịch y tế; Du lịch người cao tuổi*³.

I.3. Bản chất của Du lịch ngày nay

Theo người viết nghĩ bản chất của “du lịch” của đại đa số giới trẻ ngày nay chính là dùng số tiền bản thân tiết kiệm được rời bỏ khỏi nơi bản thân cho là buồn chán đi đến nơi buồn chán của người khác, sau đó tiêu hết tiền tại đó và trở về nơi buồn chán ban đầu của mình và tiếp tục tiết kiệm tiền cho những chuyến du lịch vô nghĩa tiếp theo.

Người viết cho rằng, du lịch như trên chính là một sự ngốc nghếch nếu không nói quá là sự vô tri của bản thân, bởi sau khi đi du lịch về bản thân vẫn buồn chán như ban đầu nếu bản thân đối tượng đã không biết bản thân đang cần gì và muốn gì. Thiên trị liệu chính là thứ thuốc mà ngành du lịch ngày nay đang rất cần, người viết cho rằng nếu loại hình này được phát triển phổ biến thì du lịch sẽ có một luồng gió mới, chiếc áo mới thu hút không chỉ người Việt Nam mà

còn thu hút cả những du khách nước ngoài đến Việt Nam du lịch, bởi vì Việt Nam có hệ thống sinh thái, văn hóa vô cùng thích hợp cho loại hình này.

I.4. Lợi thế của Việt Nam cho loại hình Thiền kết hợp Du lịch

“Việt Nam có hơn 3.000 cảnh quan và di tích lịch sử được liệt kê là di sản quốc gia. Hiện đã có 8 Di sản thiên nhiên và văn hóa của Việt Nam được UNESCO công nhận là di sản thế giới.”⁴

Có lẽ lợi thế mạnh nhất của Việt Nam chính là tài nguyên thiên nhiên phong phú với các khu rừng, biển-đảo, cùng văn hóa thân thiện dễ gần nên ngành du lịch từ xưa đến nay luôn phát triển một cách mạnh mẽ. Với sự thuận lợi trên cũng vô cùng thích hợp cho việc kết hợp loại hình du lịch *“Thiền trị liệu với du lịch”*.

II. Thiền quán niệm hơi thở và Thiền buông thư

II.1. Thiền quán niệm hơi thở

“Thở vào một hơi dài người ấy biết: ta đang thở vào một hơi dài.

Thở ra một hơi dài người ấy biết: ta đang thở ra một hơi dài”⁵

Với công thức trên cũng quán niệm hơi thở ngắn như vậy, khách du lịch ngồi yên bỏ qua tất cả hoạt động xung quanh và chú ý quan sát hơi thở chắc chắn không quá khó với mọi người, đây cũng chính là phương pháp dễ thực hành nhất và phù hợp với hầu hết các loại hình du lịch.

Sự kết hợp ngồi yên giữa các rừng cây xanh mát hay cạnh những bãi cát tại biển nghe tiếng sóng tiếng gió, kết hợp với việc tập trung vào hơi thở sẽ giúp cho các hành giả trải nghiệm sự lắng đọng an bình của thân và tâm, song song đó đây cũng là quá trình giúp hành giả phát triển trí tuệ trong sự tĩnh lặng, bình an của không gian, thời gian.

II.2. Thiền Buông thư

Thực tập thiền buông thư không quá khác so với Thiền quán niệm hơi thở, chỉ khác ở điểm Thiền quán niệm hơi thở, hành giả chỉ tập trung vào hơi thở còn Thiền buông thư thì người thực hành tập trung vào các bộ phận trên cơ thể bắt đầu từ đỉnh đầu, thư giãn ở đầu, chữa lành tại đầu, sau đó thì tập trung dần đến các vị trí khác trên cơ thể, cuối cùng là buông thư, thả lỏng toàn thân.

“Thở vào, tôi ý thức về mắt tôi Thở ra, tôi mỉm cười với mắt tôi⁶”

Theo định nghĩa của Tăng thân làng mai: *“Đó là chính niệm về đôi mắt...Có đôi mắt còn sáng là một điều màu nhiệm. Chỉ cần mở mắt ra là ta thấy cả một thiên đường sắc màu hình ảnh.⁷”*

Quá trình thực tập Thiền buông thư cũng vô cùng dễ dàng, có thể thực hành ở bất cứ đâu, phù hợp hầu như với các độ tuổi hay ngành nghề, dễ thực tập cho dù là người mới bắt đầu hay đã làm quen với Thiền chính niệm trước đó.

II.3. Lợi ích của Thiền

Một số nhận thức sai lầm về Thiền chính là phải ngồi yên, chân xếp bằng, ngồi trong phòng yên tĩnh, V.v. thực ra đây chính là những quy chụp

vô căn cứ cho Thiền, người viết cho rằng nếu tìm hiểu kỹ về Thiền chắc chắn mọi người sẽ không cho Thiền nằm trong khuôn khổ “cứng nhắc” đó nữa. Thực tập rồi sẽ thấy Thiền rất linh hoạt, rất năng động và lợi ích từ Thiền mang lại thì vô cùng to lớn cho Thân và tâm.

“Thiền giúp giảm căng thẳng, lo âu, nâng cao nhận thức về bản thân , giảm hội chứng mất trí nhớ về già, cải thiện giấc ngủ,...⁸”

Một lợi ích tuyệt vời của Thiền mà có lẽ một số người không ngờ tới chính là cai nghiện các thói quen xấu, thông qua thiền định, kỷ luật tinh thần hành giả dần phát triển, có thể giúp người thực hành phá vỡ sự phụ thuộc bằng cách tăng khả năng tự kiểm soát, nhận thức được mặt hại của các tác nhân gây nghiện.

“Một nghiên cứu ở 60 người được điều trị chứng rối loạn do sử dụng rượu cho thấy rằng thực hành thiền có liên quan đến việc giảm mức độ căng thẳng, đau khổ về tâm lý, giảm cảm giác thèm rượu và giảm sử dụng rượu sau 3 tháng.⁹”

Đây chính là lợi ích tuyệt vời của việc kết hợp Thiền với du lịch, sau một chuyến đi dài hoặc ngắn hạn, cơ thể, tâm trí của bạn sẽ được chữa lành và hồi phục, nhận thức các vấn đề khó khăn bản thân đang mắc phải cũng được giải quyết, hoặc là sẽ cảm thấy nhẹ nhàng đối mặt với các vấn đề mà trước đó bản thân bạn cho là không thể nào dễ quyết được. Một chuyến đi không vô nghĩa chính là mục đích của loại hình du lịch kết hợp này.

III. Hướng phát triển và giải pháp khắc phục nhược điểm

Như người viết đã nói ở các phần trên, các ưu điểm đã được đưa ra về phần nhược điểm thì chắc sẽ có nhưng không quá nghiêm trọng và khó khăn để khắc phục.

III.1. Nhược điểm

Loại hình “*Thiền kết hợp với du lịch*” khá mới với một số người hoặc vô tình sẽ gây một số ý kiến trái chiều nếu bị gán ghép cho rằng Phật giáo cố tình dùng loại hình du lịch này để truyền đạo, vấn đề tôn giáo luôn là chủ đề nhạy cảm nên rất dễ vấp phải một ý kiến không hay như trên.

Song song đó, ngành du lịch của Việt Nam vẫn đang trong quá trình du nhập và phát triển, còn khá thiếu sót về các mặt như: Công nghệ, Luật du lịch, sự quản lý của nhà nước,... chưa nói đến sự thay đổi của khí hậu hiện nay khá là phức tạp do sự ô nhiễm của không khí và nguồn nước đang trong mức báo động.

“Biến đổi khí hậu đang có tác động mạnh mẽ hơn so với dự báo. Du lịch Việt Nam với thế mạnh tập trung vào biển đảo sẽ đứng trước thách thức vô cùng lớn và khó lường trước ảnh hưởng của triều cường, mực nước biển dâng ở các vùng duyên hải, và ở Đồng bằng sông Cửu Long.”¹⁰

Dưới sự tác động này sẽ ảnh hưởng khá lớn đến ngành du lịch nói chung cũng như loại hình du lịch mới là “*Thiền kết hợp với du lịch*”.

III.2. Hướng phát triển trong tương lai

Tư tưởng cơ bản của các dòng thiền Việt Nam rất phù hợp với triết lý sống thiền, tư duy thiền của thời hiện đại. Các dòng thiền Việt đều hướng đến “*Tâm*”, tiêu biểu chính là Thiền phái Trúc Lâm được vua Trần Nhân Tông phát triển mạnh mẽ đến ngày nay.

Do Thiền có mặt từ rất sớm và tồn tại khá lâu ở Việt Nam nên các triết lý thiền tông có ảnh hưởng mạnh mẽ đến văn hóa của người Việt. Chùa chiền và các công trình thiền giáo được xây dựng trên khắp cả nước.

“Theo thống kê hiện nay ở Việt Nam có khoảng gần 120 thiền viện. Trong đó có những ngôi chùa thiền nổi tiếng đã được đưa vào các chương trình du lịch như: chùa Dâu (Bắc Ninh), chùa Bà Đá, chùa Trấn Quốc (Hà Nội), Trúc Lâm Tây Thiên (Vĩnh Phúc), Bích Động (Ninh Bình), Trúc Lâm Yên Tử...”¹¹

[caption id="attachment_15091" align="aligncenter" width="600"]



Thiền viện Trúc Lâm Tây Thiên, Vĩnh Phúc. Ảnh: St[/caption]

Việt Nam có cả một hệ phái thơ thiền rất nổi tiếng và cũng có rất nhiều tác phẩm tranh tượng thiền đặc sắc. Đặc biệt, chúng ta có rất nhiều loại hình nghệ thuật chịu ảnh hưởng của triết lý thiền như nghệ thuật thưởng trà, nghệ thuật ẩm thực, nghệ thuật sắp đặt vườn nhà, nội thất, nghệ thuật gổm méo, môn võ thái cực trường sinh đạo. Những loại hình nghệ thuật này đều là cơ sở để phát triển cho loại hình Thiền kết hợp du lịch.

Hình thức Thiền kết hợp du lịch đã rất phổ biến, phát triển ở các nước Phật giáo phát triển như: Nhật Bản, Hàn Quốc, Thái Lan, V.v... một điểm chung giữa các nước trên chính là Phật giáo vô hình chung đã ảnh hưởng đến văn hóa, nghệ thuật, xã hội nên các tác phẩm, nghệ thuật mang hơi hướng Thiền xuất hiện rất nhiều, đặc biệt là ở Nhật Bản với nghệ thuật: Trà thiền, thư pháp, cắm hoa,...

“hơn 2 triệu lượt du khách đã lưu trú tại hàng trăm đền chùa ở Hàn Quốc với hơn 10% là du khách nước ngoài. Từ năm 2004 đến nay, chính quyền Hàn Quốc đã dành khoảng 99 triệu USD để phát triển chương trình “templestay” nhằm quảng bá văn hóa truyền thống Hàn Quốc.”¹²

Tại Việt Nam, chúng ta lại có lợi thế hơn so các nước phía trên, do tài nguyên rừng, biển đảo của nước ta vô cùng phong phú và việc phát triển loại hình du lịch Thiền trị liệu này quá là dễ dàng khi tất cả đều đã có sẵn, chỉ thiếu mỗi việc bắt tay vào thực hiện, duy trì và phát triển loại hình du lịch này mà thôi. Loại hình này cũng sẽ thu hút không ít khách du lịch nước ngoài, đặc biệt là giới tri thức, thượng lưu sẽ dễ dàng tiếp nhận loại hình này hơn, cái khó ở loại hình du

lịch này chính là bạn hiểu bạn đang cần gì sau những ngày mệt mỏi, áp lực và stress bởi các mối quan hệ ngoài kia.

C. KẾT LUẬN

Ngày nay, kinh tế đất nước ngày càng phát triển, đời sống vật chất, cũng như nhu cầu của người dân tăng cao nhưng đối với đời sống tinh thần, con người lại chịu nhiều sức ép vô cùng lớn bởi những lo toan mà xã hội mang đến, khiến cho họ thiếu đi sự thoải mái và thư giãn. Vì vậy, rất nhiều người tìm đến sự tĩnh lặng và bình an để lấy lại cân bằng tâm lý, thư giãn, phục hồi năng lượng... Và du lịch Thiền chính là thứ mà mọi người đang cần cho việc trị liệu thân và tâm.

Việt Nam ngoài thế mạnh là du lịch biển đảo còn sở hữu hệ thống chùa, tịnh xá, thiền viện, đình, miếu với giá trị văn hóa lâu đời, cùng với các loại hình nghệ thuật Thiền như: thư pháp, ẩm thực chay, đang là tiềm năng lớn để Việt Nam khai thác và phát triển loại hình du lịch Thiền.

Du lịch Thiền trị liệu sẽ là hướng phát triển mới cho ngành du lịch, góp phần tạo một dấu ấn mới cho ngành du lịch Việt Nam nói chung bền vững, phát huy được bản sắc văn hóa của người Việt. Bên cạnh đó loại hình du lịch mới này hứa hẹn sẽ thu hút được khá nhiều khách du lịch nước ngoài, góp phần tăng trưởng kinh tế cho nước nhà cũng như sẽ đưa bản sắc văn hóa của người Việt quảng bá khắp năm châu.

Tác giả: **Thích Thiên Huệ** Học viên cao học khóa V - Học viện PGVN tại Tp.HCM

CHÚ THÍCH 1. Lâm Oanh, Trị Liệu Thân-Tâm-Trí sẽ “chiếm lĩnh” ngành du lịch nghỉ dưỡng, <https://vntravellive.com/tri-lieu-than-tam-tri-se-chiem-linh-nganh-du-lich-nghi-duong-d34032.html>, (Truy cập: 25/08/2022). 2. Phạm Thị Thanh Thủy, https://lib.hpu.edu.vn/bitstream/handle/123456789/19714/11_PhạmThịThanhThủy_VHTr.5. 3. Nguồn: wikipedia.org. 4. Tiềm năng du lịch của Việt Nam, <https://vnmission-geneva.mofa.gov.vn/vi-vn/About%20Vietnam/General%20Information/Travel/Trang/HA-LONG-BAY.aspx>, (Truy cập: 25/08/2022). 5. Thích Nhật Hạnh dịch, Kinh Quán niệm hơi thở bản Pdf, Nxb Lá Bối, 1987, Tr. 5. 6. Thiền buông thư, <http://langmaithailan.org/thuc-tap-chanh-niem/thien-buong-thu>, (Truy cập: 25/08/2022). 7. Sđd. 8. BS. Lê Thanh Hải, 11 lợi ích sức khỏe của thiền qua các bằng chứng khoa học, <https://suckhoedoisong.vn/11-loi-ich-suc-khoe-cua-thien-qua-cac-bang-chung-khoa-hoc-169220523000010281.htm>, (Truy cập: 25/08/2022). 9. Sđd. 10. Hà Thái, Đánh giá điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội và thách thức đối với du lịch Việt

Nam bước sang thập kỷ tới 2011-2020, http://itdr.org.vn/nguyen_cuu/danh-gia-diem-manh-diem-yeu-co-hoi-va-thach-thuc-doi-voi-du-lich-viet-nam-buoc-sang-thap-ky-toi-2011-2020, (Truy cập: 26/08/2022). 11. Đào Minh Ngọc, Phát triển du lịch thiền ở Việt Nam, <http://www.tapchidulich.net.vn/phat-trien-du-lich-thien-o-viet-nam.html>, (Truy cập: 26/08/2022). 12. Cẩm Tú, Du lịch thiền, thế mạnh chưa được khai thác ở Việt Nam, <https://doanhnhansaigon.vn/du-lich/du-lich-thien-the-manh-chua-duoc-khai-thac-o-viet-nam-1051607.html>, (Truy cập: 26/08/2022).

TÀI LIỆU THAM KHẢO 1. Thích Nhật Hạnh. Kinh Quán niệm hơi thở bản Pdf. Nxb Lá Bối, 1987. 2. Cẩm Tú. Du lịch thiền. thế mạnh chưa được khai thác ở Việt Nam. <https://doanhnhansaigon.vn/du-lich/du-lich-thien-the-manh-chua-duoc-khai-thac-o-viet-nam-1051607.html>, (Truy cập: 26/08/2022). 3. Đào Minh Ngọc. Phát triển du lịch thiền ở Việt Nam. <http://www.tapchidulich.net.vn/phat-trien-du-lich-thien-o-viet-nam.html>, (Truy cập: 26/08/2022). 4. Hà Thái. Đánh giá điểm mạnh, điểm yếu. cơ hội và thách thức đối với du lịch Việt Nam bước sang thập kỷ tới 2011-2020. http://itdr.org.vn/nguyen_cuu/danh-gia-diem-manh-diem-yeu-co-hoi-va-thach-thuc-doi-voi-du-lich-viet-nam-buoc-sang-thap-ky-toi-2011-2020, (Truy cập: 26/08/2022). 5. BS. Lê Thanh Hải. 11 lợi ích sức khỏe của thiền qua các bằng chứng khoa học. <https://suckhoedoisong.vn/11-loi-ich-suc-khoe-cua-thien-qua-cac-bang-chung-khoa-hoc-169220523000010281.htm>, (Truy cập: 25/08/2022). 6. Thiền buông thư. <http://langmaithailand.org/thuc-tap-chanh-niem/thien-buong-thu>, (Truy cập: 25/08/2022). 7. Tiềm năng du lịch của Việt Nam. <https://vnmission-geneva.mofa.gov.vn/vi-vn/About%20Vietnam/General%20Information/Travel/Trang/HALONG-BAY.aspx>, (Truy cập: 25/08/2022). 8. Phạm Thị Thanh Thủy. https://lib.hpu.edu.vn/bitstream/handle/123456789/19714/11_PhamThiThanhThuy_VHL401.pdf. 9. Lâm Oanh. Trữ Liệu Thân-Tâm-Trí sẽ “chiếm lĩnh” ngành du lịch nghỉ dưỡng. <https://vntravellive.com/tri-lieu-than-tam-tri-se-chiem-linh-nganh-du-lich-nghi-duong-d34032.html>, (Truy cập: 25/08/2022).