

Nghiên cứu về những bí ẩn tuyệt vời của Thiền định

Các công trình nghiên cứu về những bí mật của Thiền định ngày nay được các phương tiện thông tin đại chúng, các hãng truyền thông lớn, đề cập đến rất nhiều trong thời gian vừa qua.

Nghiên cứu về Thiền định ở khắp nơi trên thế giới

Không cứ phải vào rừng kiếm một guru râu dài mới học được thiền. Tại Mỹ, giờ đây, nhiều khi muốn tránh ngồi thiền cũng khó. Nó là môn được yêu cầu tại nhiều trường học, bệnh viện, công ty luật, các tổ chức Chính phủ và cả trong nhà tù...

Các công trình nghiên cứu về những bí mật của Thiền định ngày nay được các phương tiện thông tin đại chúng, các hãng truyền thông lớn, đề cập đến rất nhiều trong thời gian vừa qua.

Các hãng tin như AP, Reuter các báo như News Week, Time... đều có nhiều bài viết chi tiết mô tả những khám phá của các nhà khoa học Anh, Mỹ qua phương pháp chụp cộng hưởng từ hoạt động của bộ não các Thiền sư, đã phát hiện ra nhiều điều mà trước đây, khi nói đến hầu hết mọi người đều nghĩ rằng đó chỉ là những cảm giác có được do phương pháp tự kỷ ám thị hoặc tưởng tượng mà thành.

Một bản tin của Reuters dẫn tuyên bố của GS Owen Flangan thuộc Viện đại học Duke ở North Carolina đã tuyên bố rằng: "Bây giờ, chúng tôi có thể lập thuyết với nhiều tin tưởng rằng những bóng dáng các nhà sư có dáng dấp thanh thoát, an tịnh mà ta hay thấy ở những nơi như Dharamsala, Ấn Độ, là họ thực sự hạnh phúc".

Năm 1967, giáo sư Herbert Benson ở đại học Y Harvard đã tiến hành nghiên cứu trên 36 người thiền định và thấy rằng khi ngồi thiền họ dùng lượng oxy ít hơn bình thường 17%, giảm 3 nhịp tim/phút và tăng sóng theta ở não y hệt như trạng thái trước ngủ - trong khi toàn não vẫn tỉnh táo.

7 năm sau, năm 1974, Tiến sĩ tâm thần học Gregg Jacobs thuộc Đại học Harvard, qua ghi sóng não đã phát hiện ra rằng những người thiền có thể sản ra rất nhiều sóng theta và có thể phong tỏa phần não trước vốn nhận và xử lý cảm giác, ngoài ra họ cũng giảm thiểu hoạt động ở phần thùy đỉnh não, nơi phụ trách các cảm giác về không gian - thời gian. Bằng cách "tắt" thùy đỉnh não, người ta có thể mất cảm giác về giới hạn và thấy vũ trụ "trở thành một". Cuộc nghiên cứu khác gần đây của Paul Ekman thuộc Trung tâm Y học, Viện đại học California, San Francisco, gợi ý rằng thiền định và quán chiếu có thể chế phục được nhân hạnh đào (amygdale), một vùng não lưu trữ những ký ức

sợ hãi. Ekman khám phá ra rằng những thiền sư cao cấp khó bị chấn kích, bất an, hoảng hốt hay nổi giận như những người thường khác. Tuyến thượng thận, mới tiết ra Adrenalin, điều khiển nhịp tim trong các trường hợp sợ hãi, hoảng hốt gần như được các Thiền sư khống chế hoàn toàn. Ông tuyên bố trong một báo cáo trong tạp chí Nhà Khoa học mới (New Scientist) rằng: "Lập thuyết hữu lý nhất là có cái gì đó nơi hành thiền của Phật giáo đã dẫn đến một nguồn an lạc mà tất cả chúng ta đều mưu cầu".

Những bí ẩn của Thiên định đo đếm được bằng sóng não

Các nhà khoa học đều tin chắc rằng Thiên định hoàn toàn có khả năng "rửa" lại não, giải tỏa các khu vực căng thẳng vì máu ở trong tình trạng ách tắc.

Các trào lưu Thiên định ở Mỹ đều tin rằng Thiên định có thể chữa được được các bệnh tim mạch, stress, ung thư, thậm chí cả AISD và đã có trường hợp thay thế cho Viagra! Những điều này thật ra không phải quá cường điệu, mọi hoạt động của cơ thể, mọi bệnh tật xét ra cho cùng đều xuất phát từ bộ não.

Một bộ não khỏe mạnh chắc chắn sẽ có một cơ thể khỏe mạnh.

Thử lý giải những điều này trên cơ sở những điều đã biết và dựa trên các kinh sách về Thiên định trong Phật giáo chúng ta thấy; bộ não con người có 100 tỷ tế bào thần kinh. Mỗi tế bào thần kinh qua những đường dẫn truyền lại có quan hệ với 50 ngàn tế bào thần kinh khác. Điều này dễ hiểu sự hoạt động phức tạp trong việc xử lý các khối lượng thông tin khổng lồ của bộ não. Thế nhưng điều này cũng cho chúng ta hiểu câu nói mà nhà Phật hay nói: "Một niệm mà sinh thì trùng trùng duyên khởi". Một tế bào thần kinh hoạt động, tức khắc sự lan truyền diễn ra như trong phản ứng hạt nhân! Các ý nghĩ nối tiếp ý nghĩ, sự tư duy hình thành. Các bạn hãy thử ngồi năm phút lúc rảnh rỗi và đếm xem trong chừng đó thời gian mình đã nghĩ về bao nhiêu điều!

Thường là không ít hơn 10 chuyện nghĩ khác nhau!

Thật kỳ lạ, ngoài những lúc tập trung làm việc, thì ra chúng ta sử dụng bộ não rất nhiều vào những chuyện vô vãn không đầu không cuối một cách chẳng để làm gì.

Tuy vậy đó là điều bình thường của người khỏe mạnh. Ở người bị bệnh tâm thần thì ý nghĩ của họ có thể chỉ có một nhưng họ không thể dừng nó lại được, nó cứ phát triển một cách bùng nổ và đến mức độ nào đó thì người bệnh sống với các ý nghĩ ấy, các ý nghĩ đều trở thành thật, và chúng ta gọi họ bị bệnh điên. Những người trong trạng thái stress, cũng không dứt ra được các tình cảm mà họ rơi vào. Điều này kéo dài sẽ đưa đến những hiệu ứng tiêu cực

trên toàn cơ thể. Có người thì bị tim mạch, người thì đau dạ dày, người thì mất ngủ, suy nhược thần kinh, cơ thể...

Như vậy là người khỏe mạnh bình thường đều đã biết rằng các ý nghĩ là không có thật và không nên theo. Chúng ta đều biết dừng lại sau khi "chạy" theo nó một đoạn. Điều này tuy bình thường nhưng các thiền sư thì bảo đó là vọng tưởng. Cách gọi này không phải là không có lý ở góc độ vô bổ, vô nghĩa. Các phương pháp thiền định đều tìm cách chặn các niệm không cho nó khởi lên ngay từ gốc. Có phương pháp thì hướng sự tập trung suy nghĩ vào chuyện khác như đếm hơi thở, theo dõi cơ thể trên từng centimét vuông một, hoặc theo dõi một cách khách quan suy nghĩ của mình không lơ lửng, nghĩ cái gì là biết mình đang nghĩ cái đó; có phương pháp thì tập trung suy nghĩ vào một công án, tức một câu hỏi gần như không có lời đáp, ví dụ khuôn mặt ta khi cha mẹ chưa sinh ra là gì; có phương pháp thì tập trung vào chuyện ngồi và biết mình đang ngồi, có phương pháp như của Thầy Nhất Hạnh ở Pháp thì luôn nhắm "Hít vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười"; có phương pháp như của thầy Thanh Từ ở chùa Trúc Lâm Đà Lạt thì "Biết vọng không theo", gọi tắt là Tri vọng; có phương pháp thì niệm chú hoặc nhún nhảy nhẹ nhàng theo một vũ điệu nào đó... Tất cả đều một mục đích làm sự hoạt động của bộ não con người lắng xuống, yên tĩnh lại, dần dần đạt đến sự rỗng không.

Điều này hoàn toàn không dễ nếu không nói là vô cùng khó. Theo bản năng, bộ não chúng ta không chịu tĩnh lặng, ngay cả khi đang ngủ. Trong kinh Phật chúng ta đọc thấy câu "Chư Phật ngủ không mơ bao giờ!". Điều này cho thấy bậc giác ngộ đã hoàn toàn đạt đến một trạng thái hoạt động khác của bộ não và điều này thì rõ ràng khoa học chưa biết đến.

Nhà Thiền có câu chuyện như sau: Hương Nghiêm thông hiểu thiên kinh vạn quyển nhưng vẫn là người chưa ngộ đạo. Một hôm Quy Sơn đến và nói: "Anh thật là thông minh tài trí nhưng hãy nói cho tôi biết, anh từ đâu mà có?". Hương Nghiêm về lục tung hết tất cả sách vở để tìm câu trả lời. Đi đến cùng câu hỏi ấy là vũ trụ này từ đâu mà có. Không tự trả lời được ông tìm đến Quy Sơn và cầu khẩn: "Xin hé mở cho tôi cái bí mật của lời nói này". Quy Sơn bảo: "Nếu ta giải thích cho người rõ ràng sau này người sẽ oán ta". Thế là Hương Nghiêm vứt bỏ tất cả để về quê cuốc đất. Một ngày kia sau mười năm, lúc đang dẫy cỏ, ông cuốc đụng một miếng sành và nhặt lấy quăng vào một bụi trúc. Miếng sành chạm phải một cây trúc khô và ngân lên một tiếng ngân đặc biệt. Hương Nghiêm bừng ngộ. Ông hiểu được ông từ

đâu mà có, vũ trụ này từ đâu mà có. Ông quỳ xuống, lạy về phía Quy Sơn và bảo: "Sư phụ, lòng tốt của thầy thật bao la. Nếu ngày ấy thầy giải thích thì hôm nay làm sao con có được kinh nghiệm kỳ diệu này".

Cũng như công án âm thanh của một bàn tay, công án "Ta từ đâu mà có" nếu xét về mặt kiến giải thì có thể xếp vào loại nhận thức một quy luật của tự nhiên. Triết học hiện đại gọi đó là quy luật vận động, vật chất là luôn vận động, vận động là một thuộc tính của vật chất. Triết học hiện đại, triết học phương Tây thì tiếp cận các quy luật, các thuộc tính của vật chất, của vũ trụ của sự sống... thông qua các khái niệm. Triết học phương Đông nói chung và Phật giáo nói riêng, không làm như vậy, các khái niệm luôn là vật cản, là tri chướng, không cho con người có thể mang cả trí tuệ cũng như thể xác của họ thâm nhập vào các quy luật có tính toàn vũ trụ. Khi giác ngộ thì mỗi tế bào cũng thâm đắm cái quy luật được chứng đắc ấy. Tôn giáo nào cũng vậy, cái mục tiêu cuối cùng luôn là động lực khiến các tín đồ theo và phấn đấu. Ở Phật giáo đó là giác ngộ, là Niết Bàn.

Thêm một kiến giải nữa về giác ngộ là thêm một hạt muối thả vào biển. Tuy vậy, vẫn không phải là không có cách. Chúng ta hãy thử giả định rằng chúng ta đã giác ngộ, chúng ta đã tuệ thông với nhiều phép thần thông tuyệt diệu, tai có thể nghe ngàn dặm, mắt có thể nhìn qua núi non biển cả, thân hình có thể đi mây về gió, tỏa sáng hào quang, tinh thần thông suốt không bị bất cứ một trở ngại nào, tạo hóa làm gì cũng có thể hiểu được, ông Thượng Đế, nếu có, thì ngồi uống trà với ông mà không một chút e ngại .v.v... thì lúc ấy, cơ thể ta sẽ như thế nào? Bởi vì các phép thần thông ấy khó biết, khó giải bày, bởi vì cái đời sống tinh thần ấy hầu như không thể hiểu được, không thể kiểm chứng, không thể xác nhận nên chúng ta sẽ tìm hiểu ở một góc độ khác là xem lúc ấy cơ thể ta sẽ như thế nào.

Cái gì không biết chứ chắc chắn một điều rằng nó sẽ không giống với cái cơ thể ta trước đó. Cái gì không biết chứ chắc chắn một điều là ta sẽ chẳng có bệnh tật gì cả? Thật vô duyên khi một bậc giác ngộ mà bị huyết áp, lớn tim, ho lao hoặc ung thư. Có thể có một số bệnh ngoại khoa cấp tính như gãy xương, ruột thừa, hoặc bệnh kiết lỵ do ngộ độc nấm độc mà Đức Thế Tôn đã mắc phải... còn ngoài ra cơ thể ta là một sự khỏe mạnh đến trong suốt. Bệnh gì không biết chứ bệnh do tâm thần sinh ra như huyết áp, tim mạch, stress, mất ngủ, đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, suy nhược, đau khớp, đái đường... sẽ không bao giờ mắc phải. Người đã mắc phải, thì nếu giác ngộ xong bệnh này cũng sẽ biến mất.

Chắc chắn là như vậy rồi. Chúng ta hãy hình dung, những bệnh trên xuất hiện do căng thẳng, lo nghĩ mà có. Người giác ngộ thế nào không biết chứ chắc chắn đó là người không còn biết sợ, biết lo nữa. Cuộc sống của họ là một sự ân sủng của tạo hóa ban cho trong từng giây, từng phút, thì hỏi làm sao huyết áp tăng cho được? Bệnh huyết áp là bệnh tây y bảo không chữa được. Chúng ta chưa có bằng chứng nhưng với những gì biết được chúng ta có thể chắc chắn rằng người giác ngộ không bao giờ tăng huyết áp. Các bác sĩ tim mạch hẳn cũng đồng ý điều này. Và kể từ đó ta sẽ có những giấc ngủ luôn thật ngon, đặc biệt là không bao giờ mộng mị. Ngài A-nan khi kể về những giấc mơ của mình cho Phật nghe Phật cũng bảo rằng chư Phật ngủ chẳng mơ bao giờ. Không có bất cứ một giấc mơ nào dầu tốt hoặc xấu, dầu lành hoặc ác xuất hiện trong giấc ngủ người giác ngộ.

Đây là cái phần nhô lên nhỏ nhoi của tảng băng trôi; cái phần lớn nhất, quan trọng nhất, tinh hoa nhất của nó vẫn chìm dưới nước chưa được biết đến. Chỉ với một chút có thể nhận thấy này chúng ta đã có thể tin rằng nó rất thật. Với giả định này chúng ta có thể tạm tin rằng người trong một chốc giác ngộ sẽ tự nhận thấy những chuyển biến kỳ lạ chưa từng biết đến xảy ra trong cơ thể mình. Nó rõ ràng như ngài Huệ Khả nói, "Nó thường biết rõ ràng, ngôn từ nói không tới!". Nó thấy được sờ sờ như ngài Huệ Năng nói "Ai dè...", nó cũng tràn đầy xúc cảm như ngài Bạt Tụy đã đi không vững, húc đầu vào cột nhà mấy lần, về đến nhà khóc suốt ba đêm ba ngày vì nó. Thiền sư Vô Môn Huệ Khai sau sáu năm miên mật, một ngày nọ khi nghe tiếng trống báo giờ cơm trưa sư hoát nhiên đại ngộ và ứng khẩu bài kệ sau: Trời quang mây tạnh sấm dậy vang lừng. Mọi vật trên đất, mắt bỗng thấy hết. Muôn hồng nghìn tía cúi đầu làm lễ. Núi Tu-di cũng nhảy múa vui mừng. Sư được Thiền Sư Nguyệt Lâm ấn chứng. Khi mà mô tả cái khác biệt của mình trong giây phút trước và giây phút sau bằng những hình ảnh như thế, sấm dậy vang lừng, núi Tu di cũng nhảy múa, thì ta biết đó là những cảm giác rất cụ thể rõ ràng như thấy trước mắt, sờ bằng tay, hoàn toàn không có một chút nào của tâm thức. Nó không giống như Archimede hoặc Newton reo lên sung sướng nhưng rất dễ đột tử vì vỡ tim hoặc tai biến mạch máu não, người giác ngộ thì khác hoàn toàn.

Và ở cái trạng thái này thì sự vô minh hay giác ngộ, niết bàn hay địa ngục, thánh hay phàm, ma hay Phật, sân si hay buông xả, ngã hay vô ngã, thế giới vật chất là thường hay vô thường... nào có gì quan trọng! Mỗi phút giây là mỗi ân sủng mà tạo hóa đã ban cho. Các phép thần thông cũng đâu có gì là

quan trọng bởi bản thân họ là một thần thông tuyệt diệu nhất. Trong trạng thái tĩnh lặng, yên vui ấy tai ta sẽ nghe tất cả âm thanh kỳ diệu của tạo hóa, từ tiếng chim hót đến điệu nhạc disco inh tai nhức óc, từ tiếng của chồi cây đang vươn lên đến âm thanh của các vì tinh tú xa xôi.

Năm 761 vua Túc Tông nhà Đường thỉnh Huệ Trung đến kinh đô phong làm Quốc sư. Suốt trong lần yến kiến vua đã hỏi ông nhiều câu, tuy nhiên ông không hề nhìn vua lấy một lần. Vua giận mới bảo: "Trẫm là Thiên Tử nước Đại Đường, sao thầy không một lần hạ cố nhìn đến trẫm?". Huệ Trung trả lời: "Bệ hạ có nhìn thấy hư không trên kia chăng?". "Có". "Hư không có nháy mắt với bệ hạ không?". Cái tâm thế hoàn toàn không thuộc về ý thức nhưng biết rõ là mình đồng với vũ trụ, hòa với cỏ cây rất thật ấy, khoa học hiện đại, tâm lý học hiện đại hoàn toàn chưa biết đến.

Có thật vậy không, không biết, chỉ có một điều chắc chắn là ta sẽ nghe rõ nhất những tiếng nói từ trong của cơ thể ta. Chính đây là bí ẩn của các bậc giác ngộ. Gần như tất cả đều biết giây phút mình ra đi và tất cả đều bình thản đón nhận. Nói như vậy là đã hơi xa cách, ở trạng thái này thì cái chết và cái sống không hề có phân biệt. Hay một điều là nó không cần đến một chút nào của ý thức để xác tín điều đó. Chúng ta, người đời vẫn hay nói về sự thanh thản khi chết, chuẩn bị cho cái chết, xem cái chết tựa lông hồng, thế nhưng xem cái chết như đang sống mà không cần đến một chút ý thức nào thì chỉ có ở người giác ngộ .

Tóm lại, đó vẫn là chuyện... như là chúng ta xem phim khủng long! Tất cả dựa trên một ít "xương cốt" hóa thạch để lại chứ khủng long sống thế nào, kêu rống thế nào thì chẳng ai biết. Các nhà khoa học đang tìm cách tái sinh nó. Giác ngộ cũng vậy, các Phật tử đều đang chờ Như Lai xuất hiện mặc dầu tinh thần Phật giáo không xem điều đó làm trọng.

Hình như đã đến lúc con người bắt đầu hiểu được giá trị của mặt bên kia trong hoạt động của bộ não, mặt tĩnh lặng, không hoạt động nhưng lại vô cùng tỉnh thức. Con người đã nghĩ ra hằng trăm phương pháp thể dục cho cơ thể, thế nhưng một phương pháp thể dục cho tinh thần thì hầu như chưa ai nghĩ đến. May sao con người đã có phương pháp thiền định từ hơn 2500 năm trước, tuy bị lãng quên hoặc ngộ nhận nhiều điều nhưng cuối cùng chắc chắn nó sẽ có những đóng góp tích cực cho cuộc sống và văn minh nhân loại trong thiên niên kỷ thứ ba này.

Trào lưu thiền định trên khắp thế giới

Trong các trường bao gồm cả đại học, trung học và tiểu học ở Fairfield, Iowa, học sinh ngồi thiền tập thể 2 lần mỗi ngày. Ngay các khách sạn khu Catskills ở New York đã trở thành các trung tâm thiền nhanh đến nỗi được gọi là Buddhist Belt (Vành đai Phật giáo).

Trào lưu thiền định khởi phát có nguyên do từ cả văn hóa lẫn y học. Ngày càng có nhiều thầy thuốc ở Mỹ đề nghị bệnh nhân ngồi thiền như một biện pháp phòng và điều trị các bệnh mạn tính như tim, AIDS, ung thư, vô sinh và đặc biệt là các bệnh rối loạn thần kinh, trầm cảm.

"30 năm nghiên cứu đã cho chúng tôi thấy thiền định có tác dụng tuyệt vời trong việc giảm stress", TS Daniel Goleman cho biết. Ông là tác giả của Destructive Emotions - cuốn sách miêu tả một cuộc đối thoại giữa Đạt Lai Lạt Ma và một nhóm các nhà thần kinh học. "Nó rèn luyện đầu óc và khiến bộ não linh động". Các kỹ thuật quét ảnh não tân tiến cho thấy thiền có thể "rửa" lại não, giải tỏa các khu vực căng thẳng vì máu ở trong tình trạng ách tắc...

Người Mỹ đang say mê thử các kỹ thuật thiền như Vipassana (tập thở), thiền hành (đi bộ chậm trong tình giác), TM (thiền thần, bằng cách nhắc đi nhắc lại những thần chú tiếng Phạn), Dzogchen (tỉnh giác) và thậm chí cả thiền vũ (nhảy theo nhạc). Roger Walsh, giáo sư triết học, tâm thần học, Đại học tổng hợp California, nói: "Chỉ những năm gần đây tâm thần học phương Tây mới nhận ra hội chứng nhiễu loạn chú ý (không tập trung được). Nhưng các thiền giả phương Đông đã biết từ hàng nghìn năm trước rằng con người luôn bị nhiễu loạn chú ý mà không ý thức được". (BTV lược thuật).

Thiền định là gì?

Lợi ích mang lại từ sự chú tâm là một trong những khám phá kỳ diệu nhất của Đức Phật. Sự chú tâm là một phương thuốc nhằm điều trị mọi thứ bệnh tật của chúng ta. Đây là chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa của Giác Ngộ.

Thiền trong Phật giáo không có nghĩa là suy tư về một thứ gì hay mổ xẻ một chủ đề nào cả, mà đúng hơn là cách giúp chúng ta quán thấy ý nghĩa của thực tại trong sự toàn vẹn của nó. Lời khuyên sau đây thật hết sức giản dị: "Hãy sử dụng tâm thức mình để quan sát tâm thức của chính mình". Đây cũng chính là sức mạnh mầu nhiệm nhất của sự chú tâm. Nếu giữ được sự cảnh giác trước các biến cố xảy ra thì chúng ta cũng sẽ vượt thoát khỏi sự chi phối của chúng dễ dàng hơn. Mỗi khi cảm thấy bức dọc thì không nên tìm cách để lẫn tránh nó, cũng không nuôi dưỡng nó hay ra sức để mà tìm hiểu nó. Tốt hơn là chỉ nên chú tâm theo dõi xem nó xuất hiện, tồn tại và biến mất như thế

nào. Đây là cách giúp chúng ta thâm nhập vào bản chất sâu kín nhất của nó để biến cải nó. (Trích nghiên cứu TS Fabrice Midal, nhà sư người Pháp, Tiến sĩ triết học tại Đại học Sorbonne Paris).

"Thiền" là sự bất động của "sáu căn" không phóng dật, không bị dụ dỗ lôi kéo dính mắc sáu pháp trần gian bên ngoài thân ngũ uẩn, gây nên sự ham muốn thích thú đam mê.

"Định" là sự hướng tâm của Ý thức để tác động chỉ đạo sáu căn nghe theo sự xuất nhập đóng mở và an trú vào một điểm trên cơ thể, nhằm tạo sự lớn dần về nội lực thân tâm thanh thản an lạc giải thoát hoàn toàn sau khi đã ly được dục và ác pháp trên thân tâm. "Thiền Định" của Phật giáo Thích Ca là sự bất động của tâm và thân theo từng cấp độ tăng dần theo nội lực của Ý thức cho đến đỉnh cao của sự giải thoát hoàn toàn của thân và tâm "định" vào một khối sau khi Ý thức lực tác động làm cho hơi thở ngừng hoàn toàn một cách tự nhiên mà không bị ức chế hay rối loạn thân tâm. (Nguồn: Wikipedia).

Bài viết: "Nghiên cứu về những bí ẩn tuyệt vời của Thiền định"

Hồ Trung Tú