

# THIỀN VÀ KHOA HỌC



**T**hiền là tập tỉnh thức để thấy chân lý, và khi thấy chân lý thì sẽ tìm được chân hạnh phúc. Thiền là một sự tỉnh thức không phân biệt tôn giáo nhưng THIỀN được gắn liền với đạo Phật vì Đức Thích ca đã hành thiền mà giác ngộ. Chùa được gọi là cửa thiền. Thiền sư phần lớn được xuất thân từ cửa Phật. Ngày nay thiền được phổ biến rộng rãi trong đại chúng. Tờ báo Time ngày 4 tháng 8 năm 2003 đã dành 8 trang cho một bài khảo luận về THIỀN như một phương pháp bảo trì sức khỏe với tựa đề The Science of Meditation (Khoa học và Thiền Tập) do nhiều phóng viên thực hiện. Một vị nói rằng lần đầu khi ông đến phòng thiền, ông thấy việc ngồi yên trên tọa cụ với đôi mắt lim dim thật là phí thì giờ. Chung quanh là 40 thiền sinh, phần nhiều là phụ nữ trong những bộ đồ tập thể thao rất hấp dẫn. Ông phải cố gắng không nghĩ đến thân hình khêu gợi của các cô mà cố tập trung vào hơi thở của mình, vào những tiếng động chung quanh. Ông kìm giữ không cho tâm vọng động mà chỉ chú ý đến hơi thở vào, ra; chỉ chú ý đến giây phút hiện tại mà thôi. Dần dần ông không để ý đến cái chân phải đang đau tê, ông cảm nhận được mình đang buông bỏ những ý nghĩ lộn xộn về quá khứ, tương lai, những ưu tư lo lắng và bỗng dưng ông chợt cảm thấy mình “ngộ”. Ông phát hiện mình có một cảm giác lâng lâng như thần thức đang tách dần khỏi thân thể, một cảm giác rất dễ chịu như đang bắt đầu bước vào một giấc ngủ bình an mặc dù ông vẫn ý thức rằng mình đang tỉnh táo tọa thiền.

Bài báo dẫn ra nhiều tài liệu nghiên cứu về Thiền trong hơn 30 năm nay và khẳng định giá trị trị liệu của Thiền. Giới y khoa công nhận tập thiền giúp tăng

cường hệ thống miễn nhiễm, giúp làm chậm hay ngăn ngừa sự phát sinh những chứng bệnh nguy hiểm như tim, AID, ung thư hay tình trạng hiếm con. Tập thiền để thần kinh được thư giãn, tập thiền để chữa bệnh được kiểm chứng qua nhiều cuộc thử nghiệm tại các trường đại học lớn ở Mỹ từ năm 1967, như Harvard Medical School, University of Pennsylvania, University of California ở Irvine, University of Wisconsin ở Madison v.v... Sau cuộc hội thảo giữa đức Đạt Lai Lạt Ma và một nhóm bác học chuyên môn về thần kinh hệ (neuroscientists) cùng với một số tiến sĩ về môn tâm thần trị liệu (psychologists) ở Dharamsala, Ấn Độ vào tháng 3 năm 2000, người ta đi đến kết luận là tập thiền có thể làm cho các sinh hoạt của não bộ thay đổi đem đến sự an lạc nội tâm và những thay đổi tốt này có thể đo được bởi những dụng cụ y khoa tối tân hiện nay.

Ngày nay thiền không còn được xem như một nghi thức rườm rà của một nền văn minh phương Đông huyền bí gồm việc đốt nhang, đốt trầm, hay đọc tụng thần chú. Tuy nhiên thiền vẫn được coi là căn bản của triết lý Phật giáo. Đức Phật dạy chỉ ngồi tĩnh tâm từ 10 đến 40 phút mỗi ngày, tập trung tư tưởng vào hơi thở hay một âm thanh, một hình ảnh nào đó, bạn có thể tập cho tâm an trú vào giây phút hiện tại, sống tĩnh lặng với giây phút hiện tại mà thôi, và nhờ vậy mình cảm thấy hạnh phúc, an lạc. Có nhiều phương pháp tập thiền, từ phương pháp tập thành cho thư giãn (Relaxation Response) đến phương pháp nhập định gọi là “gtum-mo” của các vị Lạt ma Tây Tạng. Các vị này có thể dùng lửa Tam muội sưởi nóng thân thể mình chống với băng tuyết của dãy Hy Mã Lạp Sơn và người ta cũng đã chứng kiến họ ở trần ngồi trên tuyết mà nhiệt độ trong người họ làm khô những tấm khăn thấm nước.

Thời đại này người ta không cần vô rừng, lên núi tìm một ông đạo râu tóc rậm rạp để học phương pháp ngồi thiền. Thiền viện hay thiền phòng được lập ra khắp mọi nơi, ở trường học, bệnh viện, ở công sở hay văn phòng tư và ở ngay cả trong nhà tù nữa. Hiện nay có chừng 10 triệu người Mỹ tập thiền, không dưới hình thức này thì cũng bằng một hình thức khác. Thiền viện Shambala Mountain ở Colorado Rockies, tiểu bang Colorado có 1,342 người tham dự khoá thiền năm 1998; năm nay (2003), người ta ước tính có thể có trên 15,000 thiền sinh. Số người tham dự các khóa thiền hằng năm ở tiểu bang New York đông đến nỗi mấy khách sạn ở Catskills biến thành thiền viện hết! Thiền là một đề tài thảo luận sôi nổi của tờ Harvard Law Review số mùa xuân 2002. Thiền cũng là một khoá học cho các sĩ quan trừ bị lục quân ở quân trường West Point. Toàn thể học sinh các trường tiểu học của giáo hội Maharishi ở tiểu bang Iowa đều phải thực tập thiền mỗi ngày hai lần.

Tin từ Làng Mai cho biết Thầy Nhất Hạnh sẽ đến thủ đô Hoa Thịnh Đốn vào tháng 9 này để hướng dẫn một khoá thiền cho một nhóm nghị sĩ và dân biểu và trong tháng 8 này. Thầy cũng được mời dạy một khóa thiền năm ngày cho mấy ông cảnh sát và cai tù giữ ngục ở Green Lake, tiểu bang Wisconsin để giúp họ có một sự quân bình tự tại để đáp ứng với những bất trắc nguy hiểm hằng ngày của nghề nghiệp.

Có nhiều thiền sinh nổi tiếng thực tập thiền đều đặn như các cô đào màn ảnh Goldie Hawn, Heather Graham, tài tử Richard Gere, ban nhạc trẻ Beatles, phó tổng thống Al Gore, và nhiều vị tên tuổi khác. Cô đào Shirley MacLane trình bày những lợi lạc của thiền và cách tập thiền trong một cuốn Video có tên "Relaxation and Stress Reduction". Goldie Hawn tọa thiền mỗi ngày 30 phút liên tiếp trong 31 năm qua, hèn gì lúc nào thấy cô cũng tươi mát. Cô Heather Graham tập thiền từ 1991 và trân quý những lợi lạc của thiền hơn những hào nhoáng bề ngoài của đời sống của một tài tử. Cô nói, "... sự bình an nội tâm đáng quý hơn hết. Nếu bạn có được niềm an lạc nội tâm là bạn có tất cả". Phó tổng thống Al Gore cũng tán thán những lợi lạc của thiền và khuyến khích mọi người nên tinh tấn tập thiền.

Theo bà Sylvia Boorstein, một vị thiền sư người Mỹ nổi tiếng mà cũng là một nhà tâm lý trị liệu, tác giả cuốn "It's Easier Than You Think" mà anh Nguyễn duy Nhiên dịch sang tiếng Việt với nhan đề "Thiền Quán, Con Đường Hạnh Phúc", thì Thiền được tín đồ của nhiều tôn giáo lớn thực tập. Bà đề ý thấy thiền sinh của một khóa thiền tại một tu viện ở Barre, tiểu bang Massachusetts, gồm những vị sư nguyên thủy, những vị theo truyền thống Zen, tăng ni Tây Tạng, những người theo đạo Hồi, tu sĩ Gia tô giòng Franciscan, và cả những người Do Thái nữa. Bà Wendy Weisel, vì những ám ảnh của thời Đức Quốc Xã giết dân Do Thái do cha mẹ bà chứng kiến, đã phải dùng thuốc an thần liên miên cho đến khi bà được hướng dẫn tập thiền. Bà Weisel tuyên bố rằng thiền là phương pháp hữu hiệu để chống tình trạng hôn trầm và căng thẳng thần kinh. Quả vậy, thực tập thiền làm cho ta thư giãn và cảm thấy bình an nội tâm. Tác giả cuốn "Thiền Quán Con Đường Hạnh Phúc" đi xa hơn nữa khi bà nói hành thiền theo đạo Phật là hành thiền để chấp nhận những kinh nghiệm trong hiện tại, để được một cái nhìn sâu sắc, và nó có thể đem lại cho ta hạnh phúc, chấm dứt được khổ đau.

Vị nào muốn biết chi tiết về những khảo cứu khoa học về Thiền, những biến đổi của não bộ, của giây thần kinh dưới ảnh hưởng của Thiền, xin đọc tờ Time ngày 4 tháng 8, năm 2003. Người Tây phương chỉ nghiên cứu và thực tập thiền như một phương pháp thư giãn hay phương pháp chữa bệnh, nhưng những người theo Phật thì biết rằng tinh yếu của thiền là để đạt đến

trạng thái của tâm vắng lặng, để trở về với Phật tánh nên thầy Thích Phụng Sơn đã trình bày phương pháp thiền song song với phương pháp Tịnh độ (thiền tịnh song tu) để chóng đạt quả vị trong cuốn “Sự Cần Thiết Thực Hành Niệm Phật Trong Thời Đại Khoa Học”. Thầy cũng có đưa ra kết quả của những khảo cứu khoa học cho thấy những thay đổi của não bộ, của những giây thần kinh khi ta niệm Phật, trì chú hay tọa thiền. Theo thầy thì tất cả những phương pháp trì chú, niệm Phật hay ngồi yên, đi đứng trong chánh niệm đều là hình tướng của thiền. Không phải chỉ hành thiền mới làm cho sinh hoạt của não bộ thay đổi mà trì chú và niệm Phật cũng đưa đến những kết quả tương tự./.

---

**Hoàng Thị Quỳnh Hoa**

**Xem thêm:**

**Thích Phụng Sơn:**

*“Sự Cần Thiết Thực Hành Niệm Phật Trong Thời Đại Khoa Học”*

**Nguồn:** [art2all.net](http://art2all.net)

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)

