

Thiền & Khoa Học Về Đời Sống



Đào Công Càn

Lời giới thiệu: Bác sĩ Đào Công Càn tốt nghiệp trường Đại Học Y Khoa Saigon, trong thời gian bị đi học tập cải tạo đã tu luyện Khí Công. Sau khi ra khỏi tù bác sĩ Càn đã học và hành nghề thầy thuốc châm cứu, nhân diện và tây y ở trong nước trước khi đi đoàn tụ với gia đình ở Đức. Sau mười lăm năm hành nghề châm cứu và chữa bệnh bằng nhân diện tại Đức bác sĩ Càn nay đã về hưu.

Nguyễn Đức Chí.

Những người viết về Thiền, tôi nghĩ họ đều là những người, không ít thì nhiều, đã từng vào Thiền. Mà đã vào Thiền rồi, thì chẳng còn chuyện gì đúng hay sai để nói và cũng chẳng có gì để luận bàn bình giải cả. Thật ra thì nói tới Thiền là nói thẳng vào chuyện luyện tập đã thành tựu được bao nhiêu để có thể giúp cho bản thân có được cuộc sống **chân hạnh phúc** vậy. Gần 30 năm tập Thiền và suốt 15 năm nay chỉ biết viết linh tinh về Thiền, bây giờ gặp được những chuyện hay hay, không lẽ lại không ba hoa vài điều gì cho vui.

Vừa rồi đọc báo thấy viện nghiên cứu trường Đại học Madison ở tiểu bang Wisconsin đã làm cuộc thử nghiệm **Thăm dò Tâm thức**; thứ nhất với một vị Đạt Ma Thiền Sư Phật giáo Tây Tạng Oser Matthieu Ricard (1), đang quán từ bi; thứ hai với nhóm nhân viên của hãng Sinh học Kỹ thuật Promega, lúc thần kinh đang bị căng thẳng (stress), và sau đó được hướng dẫn tập Thiền 8 tuần lễ.

Kết quả là biểu đồ thăm dò của Ricard cho thấy não thùy trán phía **Trái** có dấu hiệu hoạt động rất mạnh mẽ. Theo kinh nghiệm của giáo sư Davidson, người hướng dẫn cuộc thử nghiệm, thì ai có não thùy trán phía **Trái** hoạt động nhiều, thì lúc đó họ đang vui mừng và có hạnh phúc. Biểu đồ hoạt động nào bộ của nhà sư Ricard đã vượt ra khỏi các biểu đồ trong các cuộc thử nghiệm đã có từ trước tới giờ, ngay cả khi nhà sư không nhập định cũng vậy.

Còn các nhân viên Promega, lúc thần kinh đang bị căng thẳng, các biểu đồ thăm dò của

họ cho thấy não thùy trán phía **Phải** hoạt động rất mạnh. Đó là dấu hiệu cho biết những người đang được thăm dò đều bị hoặc căng thần kinh, hoặc đau khổ, hoặc bị các cảm xúc tiêu cực chế ngự. Và sau 8 tuần lễ được hướng dẫn tập Thiền, các nhân viên này đã nhiệt thành với công việc trở lại và cảm thấy an lạc hơn. Lúc này biểu đồ thăm dò cho thấy là não thùy trán phía **Trái** của họ đã hoạt động trở lại mạnh hơn phía **Phải**.

Qua những cuộc thử nghiệm **Thăm dò Tâm thức**, ta đã biết khá rõ là Thiền tập có thể mang ra ứng dụng cụ thể để chữa trị một số bệnh tâm thần với kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên những kết quả này vẫn chỉ là những khám phá mới mẻ bước đầu của khoa học về công phu Thiền tập.

Riêng bản thân tôi, ngoài việc tập Thiền, còn thường xuyên thử sức già của mình bằng cách đi bộ đường xa. Thường là mỗi tuần một lần, đi bộ liên tục khoảng 20 đến 30 cây số mất từ 6 đến 7 giờ đồng hồ. Việc luyện tập như thế bắt đầu từ năm tôi được 64 tuổi, một năm trước khi về hưu, đến nay thì cũng được hơn ba năm rồi. Lúc đầu mỗi lần sau khi đi bộ, về nhà còn cảm thấy mệt mỏi, cần được xoa bóp đôi chút. Bây giờ thì đi bộ như vậy đã trở thành một niềm vui thú vị an lạc.

Chuyện đi bộ này được kể lại đây không phải để khoe khoang sức khỏe hiếm có của mình, mà là để chứng tỏ cho mọi người thấy sức khỏe của tôi có được là do công phu Thiền tập tạo ra. Tuy nhiên thì điều này cũng chẳng mấy ai tin, và nhiều người nghĩ là tại cơ địa của thân thể tôi quá tốt, thể thôi! Tôi nghĩ, để

của thân thể tôi quá tốt, thể thôi! Tôi nghĩ, để chứng minh cho mọi người thấy rõ công năng của Thiền tập tạo ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe con người như thế nào, có lẽ tôi phải đợi hơn mười năm nữa. Lúc đó tuổi tôi đã xấp xỉ 90 mà vẫn khỏe mạnh sáng suốt như bây giờ thì may ra khoa học mới chịu chấp nhận những điều tôi đang trình bày.

Vừa rồi nhân dịp đi bộ đường xa cuối tuần, chợt nghĩ tới kết quả của việc thử nghiệm **Thăm dò Tâm thức**, tôi bèn dùng ý chí hướng luồng sinh lực tác động vào não thùy trán cả phía Trái lẫn phía Phải, để xem mình sẽ có cảm giác gì, vui hay buồn ra sao?

Ai dè kết quả lại khác hẳn với những điều khoa học vừa cho biết. Khi nào thùy trán phía Trái của tôi được tác động, thì làm phát sinh ngay một luồng sinh lực đưa cặp giò tôi đi như bay không biết mệt mỏi. Còn lúc nào thùy trán phía Phải được tác động, thì liền phát sinh luồng sinh lực làm nóng ấm toàn bộ thân thể và dồn sức xuống cặp giò làm như muốn xuống tấn thật vững thay vì phải bước đi nhanh. Thử đi thử lại nhiều lần thì kết quả cũng không thay đổi. Và ở các lần đi bộ sau, khi thử lại, thì kết quả cũng vẫn vậy.

Điều này làm cho tôi suy nghĩ mông lung. Lẽ dĩ nhiên khoa học thử nghiệm chắc chắn là đúng rồi. Nhưng việc thử nghiệm trên bản thân tôi trên thực tế cũng đúng vậy. Tôi nghĩ, có lẽ công việc thử nghiệm chỉ có thể cho ta biết kết quả của việc vận chuyển năng lượng mà thôi. Còn việc giải thích kết quả thử nghiệm như thế nào thì tùy thuộc vào **cách suy nghĩ** của người đang được mang ra làm vật thử nghiệm.

Thật ra, tôi mới chỉ viết đôi hàng kê lại việc sử dụng nguồn sinh lực sẵn có để điều chỉnh hoạt động của một vài bộ phận trong cơ thể. Và chỉ nội điều này thôi, hẳn cũng đủ để nói lên rằng Thiền tập không phải chỉ đơn thuần là lối tập thở làm thư giãn thân thể, hay là lối tập làm tự kỷ ám thị tâm lý trị liệu, như nhiều người làm khoa học thường lầm tưởng.

Vả lại, nói về Thiền như tôi vừa trình bày ở đoạn trên, thì nó vẫn chỉ là lớp vỏ bên ngoài của **cây thiền huyền diệu**, đang được các khoa học gia mổ xẻ phân tích.

Đúng lý ra, người tu Thiền rồi, không một ai còn bận tâm tới chuyện khen chê này nọ. Nhưng vì lợi ích chung của kiếp sống làm người, nên cũng đành kê lễ đôi điều như thế.

Viết đến đây, tôi chợt nghĩ, tại sao mình lại không nhắm thẳng vào vấn đề nhỉ?

Năm xưa, cách nay hơn 2500 năm về trước, chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã thắp sáng cây **Thiền Giải Thoát** lo giúp cho con người biết cách **Sống Với Nhau Là Người Hơn**. Rồi khoảng 500-600 năm sau đó, Đức Chúa Jesus Christ giáng thế, mang cây **Thiền Cứu Rỗi** tới thế gian, lo cho con người **Sống Được Với Nhau Chứa Chan Niềm Hy Vọng**. Và cũng từ đó, con người mỗi ngày mỗi văn minh theo nếp sống càng lúc càng phát triển hiện đại như ngày nay.

Cây Thiền Đức Phật thắp sáng, đó là **Cây Thiền Tình Thương Mang Nặng Hiểu Biết**. Cây Thiền Đức Chúa cứu rỗi, đó là **Cây Thiền Hiểu Biết Mang Nặng Tình Thương**. Sống với nhau thuần bằng hiểu biết mà không có tình thương thì hiển nhiên là không ổn. Sống với nhau mà không có hiểu biết, thì chắc chắn ta có thương nhau lắm, rồi cũng lại cắn nhau đau thôi. Vì tình thương đó, nó không phải là tình thương chân thật, mà chỉ là cái mớ cảm xúc nhất thời biến đổi tùy theo hứng khởi, và nó cũng dễ biến thành hận thù chẳng mấy khó khăn.

Tôi ít đọc sách, nhưng bất ngờ đọc lại cuốn *Le Petit Prince*, tôi hết sức ngạc nhiên nhận ra **Cậu Bé** này chính là **Chân Tâm** hay cái **Tâm Bản Nhiên** (Tâm Hồn Trẻ Thơ) của mỗi người chúng ta. Nhà văn Saint-Exupery đã khéo léo diễn bày câu chuyện để mọi người cùng đọc, cùng đem tâm tư làm cuộc suy

ngẫm **Meditation**, mà hành xử sao cho hợp với Lễ Đạo Làm Người ở đời.

Tiếc thật, thế mà hồi còn là thanh thiếu niên, đọc truyện tôi cứ ngỡ là truyện thần tiên, chẳng hề hiểu biết chút gì về vị Thiên Sư *biết lái máy bay* này!

Vừa nhắc tới chữ **Meditation**, tôi chợt nhớ ra là ngồi dõn linh tinh với Thiên cả buổi, về kết quả khoa học cũng có, về ý nghĩa đạo đức và tâm linh cũng có, thế mà chưa hề đề cập gì đến việc giải thích Thiên mới là lạ chứ!

Ừ nhỉ, nếu tôi hiểu không lắm thì cái từ **Meditation** đã dùng để định danh phép Thiên quán của Phật Giáo Trung Hoa, ngay từ thế kỷ 19, lúc nền văn minh Âu Mỹ vừa tràn ngập qua vùng văn minh Trung Hoa Ấn Độ. Lúc đó người Âu Mỹ chưa nắm rõ được tôn chỉ của Phật Giáo, nên cứ coi cách quán chiếu nội tâm của Thiên Tổ Trung Hoa như là lối suy ngẫm theo kiểu Trầm Tư Mặc Khải (Méditation-Révélation) của Thiên Chúa Giáo nên mới gọi Thiên bằng **Méditation** là vậy.

Cái từ **Méditation** này dùng để chỉ Thiên quán, chắc chắn là không chính xác, đứng về mặt hình thức công phu tu tập mà nói. Nhưng nếu xét về mặt ý nghĩa của Thiên trong việc giải phóng con người, cả về mặt tâm lý lẫn tâm linh thì lại rất phù hợp, vì **Thiên chính là con đường ngắn và thi vị nhất đưa con người tới được thiên đường của tâm hồn vậy**.

Và cũng tùy theo niềm tin của người tu tập, nếu coi tâm hồn là sinh hoạt tâm lý tinh thần (esprit, mind, verstand) do tinh anh của trời đất tạo nên, thì tập Thiên sẽ đưa ta thẳng vào cõi Niết Bàn tại thế (Paradis terrestre). Còn nếu tin tưởng tâm hồn còn là một thực thể siêu hình (âme soul, sêle), thì ta có thể ý thức được Niết Bàn tại thế lại chính là Vô dư Niết Bàn hay cõi Cực Lạc, Thiên Đường cũng vậy.

Hẳn mọi người chúng ta đều đồng ý là nền văn minh hiện đại ta đang hưởng là do bàn tay

và khối óc của con người tạo ra. Nhưng nếu không có niềm tin tôn giáo hướng dẫn, để con người biết luôn luôn vươn tới nếp sống thăng hoa huyền diệu, vượt hẳn ra ngoài cái nếp sống thế tục phiền lụy này, thì chắc chắn loài người sẽ chỉ là **loài thú mang nhãn hiệu văn minh**, có thể tiêu diệt nhau trong khoảnh khắc chỉ vì chút **ý thức kiểm cách sống** còn không hợp nhau.

Ở điểm này tôi thấy Pascal thật chí lý khi tuyên bố câu bất hủ **science sans conscience n'est que ruine de l'âme**. Tôi xin tạm dịch ngớ ngẩn như thế này: **Làm khoa học mà thiếu tâm hồn hiểu biết thì chỉ là cách đưa nhân loại sớm đến chỗ diệt vong**.

Như thế thì Thiên, đúng ý nghĩa, chính là **Thiên tôn giáo** (Zen-meditation religieuse), có sẵn trong niềm tin của các tôn giáo chân chính hiện tại.

Tôi kể chuyện về Thiên như người ta kể chuyện cổ tích, chuyện đã dài dòng như thế mà vẫn chỉ được xem như mới khởi đầu. Vì chuyện cổ tích nào lại chẳng phải là *chuyện một ngàn lẻ một đêm* nhỉ!

Tôi còn nhớ, tôi say mê đọc sách Thiên như sách của Tu sĩ Govinda viết về *Bí mật của Phật Giáo Tây Tạng* phát hành tại Việt Nam vào khoảng thập niên 60, sách viết về *Đức Phật sống chùa Kim Sơn* suốt đời chỉ niệm có một câu thần chú: **Ai niêm Nam mô A di Đà Phật** mà đắc đạo, và các sách Thiên do các vị tu sĩ viết, nhất là các cuốn *Thiên Đức hành trạng* do Đại lão Hoà Thượng Thích Thanh Từ soạn dịch khoảng thập niên 70.

Rồi có một ngày đẹp trời, tôi đã vào Thiên, không phải bằng con đường thênh thang các tu sĩ vẫn thường tập, mà bằng con đường bé nhỏ, con người ở trong lao lý vui vẻ nhích bước vượt qua suốt hơn bảy năm trời.

Chắc mọi người chúng ta ai mà chẳng biết là chuyện cổ tích nào rồi cũng kết thúc đẹp như thơ mộng. Câu chuyện tôi vào Thiên nó cũng

của các vị Lạt Ma Phật Giáo Tây Tạng qua các chuyện kể của Govinda và câu thần chú của *Đức Phật sống Chùa Kim Sơn*.

Câu chuyện tập Thiền của tôi không quá dễ dàng như các bạn đồng nghiệp nhận xét. Tập trung tư tưởng và thở sâu mới chỉ là bước đầu thử thách gan dạ của người tu tập. Lẽ dĩ nhiên, nếu được hướng dẫn đúng cách, thì vẫn có thể gạt hái được vài kết quả đáng kể như kiểu Tâm lý trị liệu.

Mấu chốt của việc tập Thiền nằm ở chỗ ta phải biết phối hợp việc thở sâu với việc thành tâm niệm Phật, niệm chú bằng giọng trầm bổng ở độ rung cao, đồng thời để thân thể thật the giã và lắng Tâm hướng vào các mục đích cao cả ta đang vươn tới.

Vị thế tập Thiền là vị thế ngồi kiết già hay bán già, kiểu bông sen của nhà Phật. Đây là vị thế vững chãi và ổn định nhất, để dòng sinh điện của cơ thể lưu chuyển được dễ dàng từ Não bộ và tủy sống ra khắp toàn thân, hầu có thể đã thông được các mạch Nhâm Đốc, 12 đường chính kinh cùng kỳ kinh Bát Mạch.

Mục đích của việc đã thông này, cốt yếu chỉ là để biến đổi dòng sinh điện, hầu có thể dễ dàng chuyển hoá cái **Tâm bị ràng buộc** nhà Phật thường gọi là **Vọng tâm**. Và trong khi Tâm tư được chuyển hoá như thế, thì các bộ phận trong cơ thể cũng được dòng sinh điện tác động chuyển đổi theo. Tất cả đều đưa chung tới một kết quả, đó là cơ thể được trẻ trung hoá trở lại tinh sạch hơn, giúp cho con người có thể vui sống nhiệt tình với bản thân, với cuộc đời, và sống khoẻ mạnh ít bệnh tật, cho đến khi nhắm mắt, hai tay buông xuôi.

Tôi đã siêng năng luyện tập hơn mười năm mới đã thông được kỳ kinh Bát Mạch. Rồi từ đó, các huyết đạo trên cơ thể tôi dần dần được khai mở trọn vẹn. Và càng luyện tập thì mỗi ngày tôi lại càng minh mẫn sáng suốt khoẻ mạnh hơn, ngược lại hẳn với tiến trình lão hoá theo tuổi tác bình thường của cơ thể. Nó y

như ta đã được uống thuốc trường sinh để biết cách lợi ngược lại dòng thời gian vậy.

Và cũng từ đó tôi đã cảm nhận được rõ ràng việc chuyển hoá thân tâm thực sự tiến hành như thế nào, trong suốt thời gian mười lăm năm sau trước khi đi vào ổn định. Nghĩa là phải mất 25 năm có dư, thì việc luyện tập chuyển hoá thân tâm mới cho tôi kết quả tạm thời được coi là ổn định.

Giờ đây việc luyện tập đối với tôi đã trở thành một thứ thú vui trong cuộc sống. Nó cũng y như lúc ta được thưởng thức mọi cái hay cái đẹp của cuộc đời.

Hàng ngày cứ cất tiếng ê a tụng niệm Tâm Kinh Bát Nhã là tôi mỉm cười, ngẫm nghĩ lại cuộc đời mình, sao nó giống như cảnh **Sắc bất di Không, Không bất di Sắc** chấp chờn như thật, như mộng. Để rồi hiểu ra thì Thật cũng là Mộng và Mộng cũng là Thật chẳng khác chi **Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc** Phật dạy.

Ở đời cái Thật thường hay rắc rối, còn Mộng thì bao giờ cũng đẹp. Thế thì tại sao ta lại không biết Úm ba la biến cái rắc rối thành cái đẹp như mộng, mà vui sống với đời nhỉ?

Nghĩ như thế, tôi cảm thấy yên lòng yên dạ vui với dòng đời biến hiện, và tự trong thâm tâm, lại nảy ra ý nghĩ là **Phải làm cách nào** để có thể chia sẻ được niềm vui đến với mọi người cùng có ước nguyện đơn giản như tôi.

Có ai biết, nhớ làm ơn mách bảo cho tôi hay với nhé!

Thiền

Viết xong tại Dusseldorf, Đức
Ngày 15 tháng 3, 2004

(1) **BPT**: Matthieu Ricard là khoa học gia sinh vật học người Pháp, sau khi có cơ hội tìm hiểu về Phật học đã bỏ nghề để đi tu bên Tây Tạng. Thiền Sư Ricard hiện là thông dịch viên của Đức Đại Lạt Ma.