

# Thiền định dưới ánh sáng khoa học

Quán Như Phạm Văn Minh

Matthieu Ricard, một nhà sư Tây Tạng thuộc tu viện Shechen ở Nepal, đã đồng ý tham dự một cuộc thử nghiệm để các nhà khoa học theo dõi những thay đổi của tế bào não bộ khi ông nhập định, theo một chương trình nghiên cứu của đại học Winconsin. Ricard, pháp danh là Oser, đã chịu vào nằm trong ống của máy chụp hình ba chiều fMRI, nhờ đó các nhà tâm lý có thể theo dõi các biến đổi của não bộ bằng cộng hưởng của từ trường, thường dùng trong các phòng thí nghiệm. Ba mươi sáu năm trước đây, trước khi thọ giới, Matthieu Ricard cũng là một nhà khoa học có nhiều triển vọng, đã đậu tiến sĩ về sinh học di truyền tại viện Pasteur ở Paris.

Trong cuộc thử nghiệm này, Matthieu Ricard lại trở thành “đối tượng” nghiên cứu của một số các khoa học và kỹ thuật gia. Ricard phải quên cảnh ồn ào trong phòng thí nghiệm để nhập vào thế giới thiền định bên trong. Trong vòng 3 tiếng đồng hồ khi Ricard nhập định, các máy fMRI ghi nhận hình ảnh thay đổi của tế bào não bộ. Đây là lần đầu tiên các khoa học gia chứng kiến sự biến đổi của các tế bào não bộ của một nhà sư đang ở trong trạng thái thiền định. Những khám phá này có thể khiến cho các khoa học gia suy nghĩ lại về những biến đổi của não bộ liên hệ đến khả năng giúp con người trở nên an lạc và hạnh phúc hơn. Cuộc thử nghiệm này do giáo sư Richard Davidson, giám đốc Phòng Nghiên Cứu Thần Kinh thuộc đại học Wisconsin điều khiển.

Trong khi vào trong trạng thái thiền mà Phật Tử thường gọi là quán từ bi, người ngồi thiền quán tưởng đến một cá nhân nào đó với lòng thương cảm, các tế bào ở khu não thùy phía trước bên trái (ngay bên trong trán) của Ricard có nhiều dấu hiệu hoạt động mạnh mẽ. Não thùy phía trước bên trái là nơi kích

động tình cảm. Trong những lần thử nghiệm trước, Davidson đã có kinh nghiệm những người nào có não thùy bên trái phía trước hoạt động nhiều, là lúc người đó đang vui mừng, cảm thấy hạnh phúc và nhiệt thành hoặc họ là những người có tâm tính vui vẻ và dễ dàng hồi phục sau khi gặp những biến cố tình cảm tiêu cực.

Trong khi đó những người nào có tâm tính buồn bã, lo lắng, sợ hãi hay sầu muộn, các tế bào ở khu não thùy bên phải phía trước hoạt động nhiều hơn. Phần lớn chúng ta đều ở mức trung bình. Trong biểu đồ hình cái chuông của Davidson, có 67% thuộc mẫu người hạnh phúc trung bình, 33% có những có não thùy trái hay phải hoạt động thái quá, nghĩa là những mẫu người thật hạnh phúc hay quá đau khổ.

Tuy nhiên hoạt động não bộ của Ricard vượt cao hơn bất cứ một người nào mà Davidson đã thử nghiệm từ trước đến nay. Một đồng nghiệp của Davidson nhận xét biểu đồ của Ricard “ra khỏi biểu đồ đã có từ trước đến giờ” Ngay cả khi nhà sư này không nhập định, mức hoạt động của tế bào não thùy bên trái phía trước vẫn hoạt động ở một mức cao.

Gần đây một số nhà khoa học tuyên bố những người tâm tính hạnh phúc hay đau khổ phần lớn do các yếu tố di truyền “tiền định.” Ngay cả khi một người trúng số độc đắc hay chứng kiến một tai nạn thảm khốc có thể kích thích các tế bào thần kinh ở não thùy trước bên trái hay bên phải hoạt động mạnh hơn một chút, tuy nhiên mức hoạt động của não thùy có khuynh hướng trở về tình trạng cũ.

Một thử nghiệm quan trọng để hiểu trạng thái thiền định về phương diện khoa học đã được tiến hành vào 3 năm trước đây, trong cuộc gặp gỡ ly kỳ giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và một nhóm khoa học gia và triết gia Tây Phương ở Dharamsala, Ấn Độ, trong số này

có cả Richard Davidson và Owen Flanagan, giáo sư triết lý tại đại học Duke ở North Carolina.

Vị lãnh đạo tinh thần của Phật Giáo Tây Tạng đã thảo luận liên tiếp trong vòng 5 ngày với các chuyên gia về tâm lý, triết lý và thần kinh học để xem khoa học có thể học được những gì về sự liên hệ giữa thân thể và tâm linh, nhất về phương diện tình cảm, từ Phật Giáo, một tôn giáo có truyền thống thực tập thiền định trong hơn 2,500 năm.

Truyền thống Đông Phương đã biết sự liên hệ mật thiết giữa thân thể và tâm linh và Phật Tử đều biết tâm an lạc sẽ giúp thân thể mạnh khỏe. Theo y khoa Tây tạng, hai yếu tố giúp bệnh nhân mau lành là tâm cảnh của thầy thuốc và tâm cảnh của bệnh nhân. Tuy nhiên các nhà khoa học đời nào chịu chấp nhận những lời quả quyết nào không chứng minh bằng thực nghiệm. Nếu các nhà khoa học chứng minh thiền định có lợi ích về mặt chuyển hóa các tình cảm tiêu cực, thiền định có thể đem ra áp dụng cho tất cả mọi người, Phật Tử hay không Phật Tử. Mục đích của thử nghiệm này nhằm cung cấp một phương pháp thực dụng và thế tục để làm vơi đau khổ và đi tìm tình cảm hạnh phúc an vui. Tuy nhiên Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói một câu bất hủ là, nếu khoa học cho thấy thiền định không giúp ích gì cả, Ngài sẵn sàng suy nghĩ lại về truyền thống thực tập lâu đời này của Phật Giáo. Ngài còn nói, nếu khoa học tìm ra những kết quả đi ngược lại với lòng tin của người Phật Tử, Phật Giáo phải thay đổi lòng tin của mình theo những khám phá mới này. Lòng tin của Phật Tử phải phù hợp với sự thực.

Kết quả của cuộc gặp gỡ này được đúc kết trong quyển sách *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama* do Daniel Coleman hiệu đính. Trong tháng tới, sẽ có một cuộc gặp gỡ giữa Ngài và sinh viên viện Kỹ Thuật Massachusetts.

Kết quả của các thử nghiệm sơ khởi này nhằm loại trừ những tình cảm tiêu cực mà Phật Giáo hay nhắc đến như giận dữ, ghét bỏ, ghen tỵ và cho thấy là Thiền Định có

những ảnh hưởng đáng ngạc nhiên vào sự uyển chuyển của não bộ, khả năng uốn nắn và thay đổi kinh nghiệm.

Điều thích thú là khi nhập vào quán từ bi, các tế bào thần kinh hoạt động mạnh mẽ và Ricard vẫn vui vẻ mặc dầu ông bị nhốt bó rọ trong ống của máy chụp fMRI trong nhiều tiếng đồng hồ. Coleman cho biết là khi Ricard ra khỏi các ống chật hẹp fMRI, ông vẫn sáng khoái và tươi tắn. Ai đã từng giúp đỡ bạn bè hay bất cứ người nào đang trong tình trạng nguy cấp vì lòng thương cảm đều có thể nhận thấy cảm giác vui sướng này. Phật Giáo nói là hành động thúc đẩy bởi từ bi trước tiên đem những lợi ích đến người thi ân. Những bức ảnh chụp những hoạt động tế bào thần kinh não bộ của Ricard đã xác nhận điều này. Tuy nhiên có thể không có yếu tố nào đủ để giải thích trọn vẹn tại sao Ricard lúc nào cũng an lạc. Như Coleman đã nhận xét, có thể trải qua nhiều năm thiền định nên Ricard mới đạt đến tình trạng an nhiên này. Hay là vì những chủng tử di truyền đã khiến cho Ricard trở thành một người hạnh phúc? Hay Ricard là một trường hợp ngoại lệ khác thường?

Cũng có thể não thùy trái phía trước của Ricard đã quen hoạt động trong khi những người thường như chúng ta sống một cuộc đời quá bận rộn nên thường các tế bào ở não thùy bên phải phía trước bị kích thích thường xuyên hơn! Hay chỉ có những nhà sư chọn lựa một đời sống nơi hang sơn cùng cốc và tu tập thiền định mới đạt được trạng thái an lạc này? Như đứa con trai của Owen Flanagan theo cha đến Dharamsala nói: “Nếu con không cưới vợ như mấy nhà sư hay không có con đang vào tuổi vị thành niên, con cũng sung sướng như họ vậy!”

Nhằm loại bỏ những yếu tố có thể giúp Ricard hạnh phúc như việc ông chọn đời sống không ràng buộc của một nhà sư và kinh nghiệm ngồi thiền, Richard Davidson tổ chức một cuộc tu thiền kéo dài 8 tuần lễ với 25 nhân viên của công ty Promega, một công ty sinh học kỹ thuật cao cấp, tuổi từ 23 đến 56, có dấu hiệu não thùy bên phải phía trước hoạt

động nhiều (những người bị căng thẳng hay đau khổ). Những người này cho ban quản trị biết là tinh thần họ bị căng thẳng và không thích công việc đang làm. Sau khóa thực hành thiền định 8 tuần, não thùy bên trái phía trước của họ tăng gia hoạt động. Các nhân viên này nói họ cảm thấy hạnh phúc hơn và nhiệt thành hơn với công việc và đời sống. Sau đó họ thực tập thêm 4 tuần lễ nữa, các bán cầu não bên trái phía trước của những người tham dự khóa thực tập thiền có nhiều dấu hiệu tăng gia hoạt động, trong khi các nhóm không ngồi thiền không thấy có dấu hiệu thay đổi nào.

Trong khi những cuộc thí nghiệm dài hạn cần phải được tiếp tục thực hiện để loại bỏ những yếu tố khác có thể làm cho các nhân viên này cảm thấy hạnh phúc hơn, các nhà khoa học nghĩ rằng việc ngồi thiền dài hạn có thể làm thay đổi tình cảm và tình cảm tích cực như hạnh phúc có thể trở thành mẫu mực của tình cảm nơi những người mà chúng ta thường hay nói là mẫu người luôn vui vẻ và hạnh phúc.

Đây là những giả định của lý thuyết này. Khi chúng ta kinh nghiệm về một tình cảm, chúng ta vận động não bộ theo một cách để đáp ứng với tình cảm đó và tạo ra những mạch điện nối kết trung tính. Khi tình cảm giống như thế trở lại, hệ thống hoạt động của tế bào thần kinh liên hệ với tình cảm này càng ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn. Cũng giống như một dòng sông chảy qua một khe núi trong một thời gian dài, mạch điện tạo ra những dòng điện và sau một thời gian, mạch điện này trở thành khuôn mẫu cho tình cảm và tính tình của một người. Nếu chúng ta luôn kinh nghiệm tình cảm tiêu cực nhiều hơn là tình cảm tích cực, tình cảm tiêu cực sẽ trở nên khống chế và khiến cho các tế bào thần kinh ở não thùy bên phải phía trước tăng gia mức hoạt động.

Những cuộc nghiên cứu trước đây của Davidson cho thấy, cũng giống như việc vận động cơ thể làm bắp thịt mạnh hơn, thực tập thiền định cũng làm phần của não bộ kích thích sự giận dữ và sợ hãi bị kềm chế và do

đó khiến cho chúng ta có cảm giác an lạc. Và không giống như những vận động như khiêu vũ chỉ làm cho chúng ta vui thú trong giây lát, ngồi thiền tích tụ kết quả tốt và qua một thời gian dài, các tình cảm tiêu cực càng lúc càng trở nên yếu ớt và bớt khống chế tâm cảnh chúng ta hơn.

Nếu giả thuyết này đúng, thiền định có thể giúp những người bị chứng trầm cảm (Depression) vượt qua những cơn khủng hoảng. Trên thực tế những cuộc thử nghiệm cho thấy đối với những người bị trầm cảm, thiền định giúp họ giảm nguy cơ bị khủng hoảng từ 66 tới 37 phần trăm.

Tình cảm tiêu cực không những ảnh hưởng đến an lạc hay tâm cảnh, chúng còn ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta nữa. Các não thùy phía trước, cùng với những phần khác của não bộ, đóng một vai trò quan trọng trong việc phát khởi tình cảm, mà còn liên hệ mật thiết đến áp huyết, kích thích tố và hệ thống miễn nhiễm của chúng ta.

Vì thế Davidson muốn làm một thử nghiệm khác với các nhân viên Promega bằng cách cho họ chích thuốc chủng ngừa cảm cúm sau khi họ tham dự khóa thiền quán 8 tuần. Sau đó ông cho họ thử máu để đếm số kháng thể của bệnh cúm. Những người nào có các tế bào thần kinh ở não thùy phía trước bên trái hoạt động mạnh hơn sau khóa thiền định cũng có nhiều kháng thể trong máu hơn.

Cuộc thử nghiệm của Ricard không phải là cuộc thử nghiệm đầu tiên trên não bộ của một nhà sư đang thiền quán để tìm xem thiền định có lợi ích gì về mặt y khoa hay không. Vào năm 1980 trường Y Khoa tại đại học Harvard, với sự giúp đỡ của Đức Đạt Lai Lạt Ma, một bác sĩ chuyên khoa về tim, Bác Sĩ Herbert Benson, đã làm những thử nghiệm với các nhà sư ở Ấn Độ.

Trong khi ngồi thiền quán, có tên là g-tummo, trong một căn phòng có nhiệt độ 4 độ C, các nhà sư dùng các khăn nhúng vào nước lạnh đến 9 độ C choàng lên vai. Thay vì họ sẽ run cầm cập như chúng ta nghĩ, các nhà sư này tạo ra thân nhiệt làm khô các khăn choàng. Những nhà sư có thể làm chậm

mức độ hoạt động của thân thể xuống 64%, một sự thay đổi đáng chú ý vì mức độ hoạt động của thân thể của người thường chỉ giảm xuống từ 10 đến 15% trong khi ngủ.

Vào đầu năm 1975, Benson đã viết một quyển sách ăn khách *The Relaxation Response* dựa trên các cuộc nghiên cứu loại thiền *transcendental meditation* (TM) và những kỹ thuật thiền quán khác, cho thấy thiền quán có làm giảm mức căng thẳng tinh thần và làm hạ áp suất máu.

Benson đồng thời cũng khám phá ảnh hưởng của thiền TM sau khi làm một thử nghiệm với một nhóm người thực tập loại thiền này vào năm 1970. Ngoài những tác dụng hữu hiệu của thiền TM lên thân thể, ông thấy rằng những người tu tập thiền đều có ảnh hưởng tốt dù họ thuộc về các nền văn hoá khác nhau. Những ảnh hưởng tốt này như mức độ chuyển hoá cơ thể (*metabolism*) giảm, nhịp tim đập và nhịp thở giảm, áp suất máu hạ, có thêm những sóng-alpha (làm giảm nhịp chuyển sóng của giữa các tế bào não) làm con người cảm giác khỏe khoắn và tươi mát. Tất cả những biến đổi về mặt sinh lý này đều trái ngược với các thay đổi cơ thể khi một người bị căng thẳng thần kinh. Khi ở trong tình trạng căng thẳng, nét mặt thường hiện ra những nét giận dữ, nhịp tim và nhịp thở lên cao, và các hoá chất làm tinh thần căng thẳng như *cortisol* và *norepinephrine* được tiết ra để giúp cơ thể đối kháng với những đe dọa.

Sự nguy hiểm của việc tiết ra các kích thích tố này là chúng gây ảnh hưởng xấu đến hệ thống thần kinh và miễn nhiễm của chúng ta và gây ra những vấn đề khó khăn cho sức khỏe như huyết áp cao, các chứng liên hệ về tim, hậu môn bị kích thích, trĩ, viêm khớp xương, ban đỏ và các chứng về da.

Benson khám phá ra là tất cả những hình thức cầu nguyện và động tác lặp đi lặp lại, như việc lần chuỗi hạt của các tín đồ Thiên Chúa, lối cầu nguyện của các tín đồ Tin Lành hay lối cầu nguyện gập gối của tín đồ Do Thái Giáo, tạo ra những ảnh hưởng tương tự như khi thực tập thiền quán, cũng như các lối

tập Yoga, Tai Chi, Khí Công, hát kinh, giai đoạn thôi miên sơ khởi và ngay cả đánh trống.

Benson tìm ra được hai điều căn bản giống nhau trong các lối thực tập này và nghĩ ra kỹ thuật làm thân thể thư giãn. Kỹ thuật này gồm việc lặp đi lặp lại một chữ, một câu, một lời cầu nguyện, một tiếng động hay một động tác (đây là một cách thực tập tốt cho các trẻ em bị chứng ADD) và không chú ý và bị chi phối đến những ý tưởng hiện ra trong tâm, mà chỉ chú ý đến những lời nói hay tiếng động.

Kỹ thuật này tương tự với phương pháp thiền quán tùy tức và sổ tức của Phật Giáo, kỹ thuật thư giãn này chỉ nhằm đem đến những lợi ích cho cơ thể hơn là mục đích tâm linh.

Theo những người tin tưởng kỹ thuật thư giãn này cho rằng nếu mỗi ngày thực tập chừng 15 đến 20 phút, có thể làm giảm bớt mức căng thẳng thần kinh, giảm áp huyết và còn có thể chữa trị nhiều chứng rối loạn khác trong cơ thể nữa, từ bệnh tim đến bệnh bất lực về sinh lý, chứng căng thẳng sau khi có kinh nguyệt (PMT) và chứng thiếu được săn sóc nơi trẻ em ADD. Kỹ thuật này cũng được dùng để đối phó với những phản ứng phụ của phương pháp trị bệnh *chemotherapy*. Các công nhân thu dọn tại *ground zero* ở hai toà nhà WTC đã được dạy phương pháp này để họ có thể đối phó với những cảnh ghê rợn gặp phải trong khi làm việc.

Gần đây Benson tìm ra nguyên nhân làm giảm mức căng thẳng tâm thần và huyết áp của kỹ thuật thư giãn này. Trong khi thực hành, chất *nitric oxide* được tiết ra trong cơ thể để chống lại chất kích thích tố *norepinephrine*. Chất *norepinephrine* làm mạch máu co rút lại khi chúng ta bị căng thẳng tinh thần. Chất *nitric oxide* làm mạch máu mở rộng ra và làm điều hoà lưu lượng máu. Không những thế, khi chúng ta bị căng thẳng, lượng *Nitric oxide* tiết ra trong cơ thể bị trở ngại.

Chất *Nitric oxide* cũng liên hệ đến việc tạo ra chất *endorphins* và các hoá chất khác trong cơ thể để chống và giảm đau và đồng thời cho chúng ta có cảm giác khỏe mạnh. (đây

cũng là một yếu tố chính để làm cứng dương vật. Không có chất này lưu lượng máu vào dương vật sẽ bị giới hạn.)

Trong khi những thử nghiệm của Ricard nhằm khám phá những lợi ích lâu dài giữa thân thể và tâm thần của thiền định, lợi điểm của kỹ thuật thư giãn của Benson có thể giúp những người không ngồi thiền định đều đặn. Paul Ekman, một tâm lý gia tại Đại Học California ở San Francisco gọi Phật Giáo là “thể lực gia của tâm hồn”. Cũng như Benson, ông nghĩ là những phương pháp định tâm của Phật Giáo có thể giúp chúng ta rất nhiều.

Ekman một chuyên viên nổi tiếng về khoa học của các tình cảm và truyền thông của những cử chỉ, cũng tham dự cuộc hội thoại ở Dharamsala. Trong nhiều thập niên qua ông đã bỏ công nghiên cứu về những nét mặt của dân Tây Phương và dân các bộ lạc Phi Châu và lúc đó không ai tin là cuộc nghiên cứu này có thể đem lại một ích lợi nào. Nhưng cuối cùng ông đã được mời để huấn luyện cảnh sát và nhân viên FBI, giúp họ dò xét nét mặt của những người bị tình nghi. Ông đã gặp hàng ngàn khuôn mặt khác nhau trong suốt 50 năm làm việc trong nghề. Ông thú nhận là Đức Đạt Lai Lạt Ma đã làm thay đổi ý niệm của ông về khả năng biểu hiện trên nét mặt của con người.

Ông phê bình: “Điều kỳ diệu là một số đông Phật Tử có một cuộc đời an lạc và nhìn thế giới với con mắt dĩ dỏm.” Những nét an lạc này làm nhiều người thuộc tôn giáo khác ghen tỵ và bức bối vì thấy Phật Tử lúc nào cũng hưởng hạnh phúc.

Ông thú nhận là trước cuộc hội thoại ở Ấn Độ ông chưa hề biết gì về Phật Giáo. Ekman còn nói là ông không muốn tham dự cuộc hội thoại một chút nào, tuy nhiên ông đồng ý tham dự vì muốn chiêu đũa con gái của ông, một người có liên hệ đến phong trào Tây Tạng Tự Trị và vì ông muốn gặp đức Đạt Lai Lạt Ma.

Ông nói là sau khi đọc một vài cuốn sách của Ngài, ông ta nhận thấy có những điều

trùng hợp với lý thuyết của chính ông. Điều này khiến ông muốn tổ chức một loạt các thử nghiệm với Ricard- ông và Davidson gặp đức Đạt Lai Lạt Ma ở Dharamsala- với những kết quả thú vị.

Phật tử thường cho thiền định là phương pháp tự kiềm chế tâm viên ý mã và làm tâm an lạc, tìm thấy được “bản lai diện mục” của tâm, thường bị phủ lấp bởi những lớp sóng phệ hưng của tình cảm trên mặt. Nếu thực tập đều đặn, hành giả có thể vượt thắng những tình cảm độc hại và đạt đến tứ vô lượng tâm (từ bi hỷ xả).

Ekman muốn thử nghiệm mức an lạc của các nhà sư, nên ông đã đề nghị thử Ricard về những phản xạ giật mình. Khi một người nghe một tiếng động lớn họ sẽ có phản xạ bất ngờ dù người đó nghe tiếng động cả ngày. Phản xạ mọi người đều bị phản xạ giật mình và mức độ này thay đổi khác nhau tùy người, tương ứng với nhịp tim và áp suất máu. Ekman nói là phản xạ giật mình là một phương tiện đo lường đáng tin cậy về sức mạnh của mỗi người khi gặp phải những tình cảm tiêu cực. Người nào có mức phản xạ mạnh và tìm cần một thời gian lâu hơn mới trở lại mức bình thường là những người hay giận dữ hay buồn bã.

Để đo mức phản xạ của Ricard, các người thử nghiệm nói với ông là họ sẽ đếm từ 10 xuống 0, rồi bắn một phát súng hay một quả pháo và bảo Ricard cố gắng đừng phản ứng gì cả.

Trong những lần thử nghiệm trước đó với 5 ngàn đối tượng, không có người nào nén được phản ứng với tiếng động đó. Tuy nhiên Ricard không tỏ ra có một phản ứng nào trong lúc ông nhập định, nhịp tim và áp suất máu của ông chỉ tăng lên chút ít. Trong một lần thử nghiệm khác, Ricard chỉ đỏ sắc mặt một ít trong khi nhịp tim và áp suất máu vẫn giữ yên. Ricard nói với Daniel Coleman nhớ thiền định khiến tâm ông trở nên trung tính như “một con chim vỗ cánh bay trên bầu trời”.

Tác dụng tự kiểm soát và hỷ xả đã khiến cho nhà cầm quyền Ấn Độ quyết định dạy cho 9 ngàn tù nhân thực tập thiền quán. Vào năm 1994 tổng nha thanh tra cải huấn đã có sáng kiến mở khóa thiền quán Vipassana trong vòng 10 ngày cho tù nhân với hy vọng làm giảm mức độ bạo động trong tù cũng như giảm tỷ lệ con số các tù nhân tái phạm tội bằng cách dạy các tù nhân cách đối trị với các tình cảm tiêu cực và ý muốn phạm tội một cách bột phát.

Kỹ thuật thiền quán Vipassana của Phật Giáo cần phải được thực tập rất công phu. Thường thường hành giả phải thực tập quán sát trong im lặng trong vòng 10 ngày và mỗi ngày họ có thể thực tập 12 tiếng đồng hồ. Các người thực tập phải ăn chay. Sau khóa thiền quán các người tham dự được khuyến khích thực tập một giờ vào buổi sáng và buổi tối. Paul Ekman thú nhận là có 2 chuyện khó làm nhất trong đời ông là thực tập Vipassana và bỏ hút thuốc lá.

Một số lớn một ngàn tù nhân tham dự khóa thiền là những người phạm các tội bạo động như hiếp dâm, giết người, bán ma túy và các hành động khủng bố khác. Sau 10 ngày thực tập trong các lều được dựng ra ở trong sân tù, kết quả khả quan hơn mọi người tưởng. Một tù nhân nhận được giấy trả tự do trước khi khóa thiền định chấm dứt từ chối không rời nhà tù cho đến khi mãn khóa thực tập. Nhiều tù nhân đã bớt hung hãn và không còn nuôi ý định trả thù nữa. Tập tài liệu Thực Tập Vipassana Trong Tù, cho biết nhiều tù nhân bị xúc động sau khóa thiền quán, đã ôm và khóc trên vai các cai tù. Các vụ bạo động trong tù cũng giảm bớt và mối liên hệ giữa tù nhân và cai tù đã được cải thiện một cách đáng kể.

Sự thành công của các kinh nghiệm thiền quán ở các nhà tù Ấn Độ thúc đẩy Viện Y Tế Quốc Gia Mỹ tài trợ cho đại học Washington để nghiên cứu việc áp dụng thực tập thiền quán tại một nhà tù ở Seattle. Những

tù nhân nào phạm tội nhiều lần, nghiện rượu hay ma túy, hoặc bị các chứng tâm thần được chọn lựa để tham dự. Các nhà nghiên cứu làm một cuộc thử nghiệm có kiểm soát, nghĩa là có một nhóm tham dự và một nhóm khác không tham dự, xem thực tập thiền quán Vipassana có ngăn ngừa các tù nhân tái phạm tội và có làm họ cai rượu hay cai thuốc phiện không.

Ba tháng sau khi được trả tự do, con số các tù nhân nghiện rượu và thuốc phiện có tham dự thực tập thiền quán đã giảm mức nghiện ngập một cách đáng kể. Mức độ căng thẳng tinh thần của các tù nhân này cũng giảm bớt và nhiều tù nhân cho biết họ đã tự kiểm soát rất nhiều ý muốn phạm tội bột phát. Hai năm sau kể từ khi được thả tự do, tỷ lệ tù nhân đã tham dự khóa thiền quán tái phạm giảm xuống còn 56% so với tỷ lệ 75% của nhóm tù nhân không tham dự lớp thiền quán.

Trong khi các nhà khoa học rất phấn khởi về những kết quả từ cuộc thử nghiệm với Ricard, Ekman nói là việc nghiên cứu về ảnh hưởng của thiền quán chỉ mới ở giai đoạn bắt đầu. Ekman nói: “nếu muốn tìm hiểu ảnh hưởng lâu dài của thiền quán, cần phải nghiên cứu những người từ lúc chưa bắt đầu thực tập thiền và theo dõi họ cho đến 20 hay 30 năm sau, nhưng chúng ta có thể học rất nhiều về phương pháp thực tập thiền quán của đạo Phật. Tuy nhiên chúng ta phải lượng giá các ảnh hưởng này một cách rất ráo.” Những kết quả từ cuộc thử nghiệm với Ricard phải được lập lại khi thử nghiệm với các nhà sư khác. Một nhà sư thứ hai có trình độ tu chứng tương đương với Ricard cho thấy có những kết quả tương tự. Ekman nghĩ là có một hay hai yếu tố đóng góp vào việc tạo ra các kết quả này, tuy nhiên ông từ chối thảo luận chi tiết cho đến khi có nhiều cuộc thử nghiệm có kiểm soát được thực hiện.

Owen Flanagan thuộc Duke University đã tường trình về cuộc thử nghiệm của Davidson trên tập san New Scientist. Là tác giả một số sách bàn về bản chất của ý thức, Flanagan có thực tập thiền quán, ông nghĩ phải nghiên cứu ảnh hưởng lâu dài của thiền quán trên

những người thường, không sống cuộc đời của một nhà sư. Ông cũng nghi ngờ thiền quán không phải là lý do duy nhất giúp các nhà sư có đời sống an lạc.

Flanagan nói: “Nếu chúng ta thấy các nhà sư sống an lạc hơn các người khác, tôi nghĩ có thể không phải tại vì họ thực tập thiền quán, mà vì toàn thể lối sống của một nhà sư mà họ đã chọn lựa. Cho nên làm thử nghiệm với các nhà sư sống ẩn dật trong các hang động không lợi ích gì lắm vì phần lớn chúng ta không ai sống một cuộc đời cô tịch như vậy.”

Các cuộc thử nghiệm này làm nảy sinh ra nhiều câu hỏi hơn là đưa ra các câu trả lời. Tuy nhiên các câu hỏi này làm Paul Ekman rất phấn khởi. Ông nghĩ là nên có nhiều công trình nghiên cứu khoa học về ảnh hưởng của thiền quán, nhưng có nhiều đồng nghiệp của ông vẫn còn nghi ngờ chuyện này, như trước đây chính ông đã nghi ngờ cho tới khi ông gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma: “Phần lớn các khoa học gia vẫn chưa tin là khoa học có thể học hỏi gì từ phương pháp thực tập thiền quán của đạo Phật. Họ nghĩ là các kết quả này chỉ do trí tưởng tượng mà thôi”

Tuy nhiên Flanagan không quan tâm lắm đến những lời chỉ trích này. Ông nói: “Ba chục năm trước đây nhiều người nghĩ là tôi điên khi tôi để tâm nghiên cứu về những biến chuyển của nét mặt con người. Nhà nhân chủng nổi tiếng Margaret Mead đã từng chê tôi phí phạm thì giờ!”

Đối với các nhà sư tu tập trong các hang động, phí phạm thì giờ (để chạy theo những ham muốn vô thường) chính là điều họ lo ngại.

*Quán Như viết theo Kim Zetter, Good Weekend, The Sydney Morning Herald, August 30, 2003.*

## Mưa Cali Nhớ Mưa Saigon

*Em còn nhớ hôm nào trời mưa  
Trời Saigon hôm ấy ngày xưa  
Mất u hoài cho mây giăng lối  
Anh cô đơn biết mấy cho vừa ?*

*Nhớ Saigon mưa như vẩn vương  
Ướt thấm vai gầy dáng yêu thương  
Em về anh hôn lòng bờ ngõ  
Mất ướt long lanh lệ tình trường*

*Tháng Bảy mưa rơi hoen mắt nai  
Dịu gót nhau đi giấc mộng dài  
Thủ thỉ tự tình trao kỷ niệm  
Mưa ngâu hẹn thề ướt mi ai*

*Mưa bay xao xuyên trời Cali  
Nhớ mưa Saigon chẳng khác gì  
Hai mùa mưa về cùng nỗi nhớ  
Dĩ vãng xưa về mình chia ly !*

GC: Cám ơn chị Cao My Nhân cho nguồn thi cảm mưa Saigon.

## Việt Hải

