

Những phát triển mới trong nghiên cứu khoa học về bộ não và nhất là các kỹ thuật đo lường và chụp ảnh nhúng hoạt động của não cho phép một số nhà tu hành đổ t mình vào võ trí để nghiên cứu của khoa học thế n kinh.



Tên của cuốn th k XX tr ở đây, có nhiều người trong giới tu hành Phật giáo hàng đ n các khoa học về con người, để biết là khoa học về thế n kinh não để tìm trong đó những cơ sở thực chứng khách quan của con người rèn luyện nội tâm. Tập chí để c phát l n đ u tiên vào ngày 08/06/2011.

Những phát triển mới trong nghiên cứu khoa học về bộ não và nhất là các kỹ thuật đo lường và chụp ảnh nhúng hoạt động của não cho phép một số nhà tu hành đổ t mình vào võ trí để nghiên cứu của khoa học thế n kinh.

Chúng tôi có duyên để c gặp Thiền sư Thích Thông Trí t, thiền ch Thiền viên Tánh không (Hoa Kỳ) nhân dịp ông qua Pháp giảng dạy. Thiền sư Thích Thông Trí t là người đã r t nhiều năm đeo đuổi việc dùng các hi u biết khoa học để soi sáng quá trình tu tập. Thiền sư là soạn giả cuốn sách « Thiền đối ánh sáng khoa học », in hành năm 2010 (sách để c đ ch qua Pháp ngữ với tựa đề "Zen sous l'éclairage de la science" và Anh ngữ "Zen in the light of science").

Cuốn sách này mô tả về các thực nghiệm về các máy đo điện não để và công nghệ mới, mà các nhà khoa học thuộc trường đại học Tubingen (Đ c) tiến hành trong vòng 5 năm (2006-2010) trên để i để ng là bộ n thân Thiền sư và các Thiền sinh theo học kỹ thuật Thiền Tánh Không.

Trước khi ông lên máy bay trở về Hoa Kỳ, chúng tôi có dịp để c gặp Thiền sư Thích Thông Trí t tại thiền để ng Hội thiền Tánh không Paris (Association Méditation Sùnyatà). Sau đây là những lời giới thích mà Thiền sư đã dành cho chúng tôi về ch để này.

RFI : Xin kính chào Thiền sư . Hôm nay có dịp để c Thiền sư cho phép gặp mặt và nói chuyện về Đài, và qua Đài chuyện t ng nói đ n những tính giới, những người Việt Nam, học những người nghe và hiểu t ng Việt, để biết để c con để ng tu hành của Phật để i soi sáng của khoa học thế n kinh hiện để i. C th là tu tập theo pháp môn « Thiền » và những tác động của nó đ n để i sống hàng ngày của mình, và để nó giúp mình giới quy t các vấn đề khó khăn, mà nhiều người t b n thân còn lúng túng ch a biết giới quy t ra sao trước những trở ngại tinh thần, tâm lý, sống kh e b nh t. Theo Thiền sư, pháp môn Thiền có thể đem đến những gì cho những người bình thường b r i vào trạng thái nh v y ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Trừ c h t, chúng tôi cảm n anh Träng Thành, đ i di n cho Đài phát thanh Qu c t Pháp đ t câu h i. Chúng tôi xin tr l i räng, Thiền là do Đ c Ph t Thích Ca, Ngài đã t tu và t mình kinh nghi m đ c nh ng gì mà Ngài đã kh c kho i tr c đó. Sau đó, Ngài đã thành t u. Ngài d y l i, và pháp môn Ngài d y l i đó th c s là pháp môn tu Thiền. Mà Thiền của Đ c Ph t nh m làm sao giúp con ng i đ i u ch nh l i nh n th c của mình. Vì chính nh n th c đó đ a đ n cho con ng i kh ão, tr m luân, hay là gi i thoát. Thành ra, khi h ng đ n ng i th c hành Thiền, chúng tôi nh m khai tri n nh ng ph n nào mà làm cho con ng i đ c hài hòa thân tâm của mình, và phát huy đ c trí tu tâm linh của chính mình. Cho nên ph n đó, chúng tôi th ng đ n ch ng b ng « Pháp » mà Đ c Ph t đã thành t u đ c. Đó là pháp th . T n i pháp th đó, chúng ta có kh ãng đ i u ch nh l i đ c s r i lo n bên trong não b của chúng ta. Ph n đó s đ c gi i thích h n, n u mà ng i đ c có nhu c u. Tìm ra c ch đ « v ng t ng » không xu t hi n

RFI : Th a Thiền sư, Thiền sư có th gi i thích vì sao Thiền sư đã đi tìm nh ng c s khoa học và đ c b t là c s v b não con ng i đ mà ph i h p v i các b n pháp trong đ o Ph t, do Ph t truy n l i ? Vì sao Thiền sư quy t đ nh làm nh v y ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Đ i u này nói ra nó h i dài. Nh ng n u mà em mu n nghe, thì chúng tôi s nói ra. Ngày nay, Thiền th t s là m t môn tu cũ r i, nh ng mà nó l i tr nên m i. Lý do là, Thiền đã có trên th gian này h n 2.500 năm r i. T c là sau khi Đ c Ph t thành đ o, b ng Thiền. Ngài d y l i các ph ng pháp của ngài cũng b ng Thiền. Nh ng mà vì nó khó quá, nên ng i này ch ra ph ng pháp này, ng i kia ch ra ph ng pháp kia. M c đích đ làm cho tâm mình nó yên l ng thôi. Thành ra, nh ng cái ch đó y, các sáng t o, sáng ch đó làm cho Thiền càng thêm r i b i thêm ra. M i ng i làm theo ý mình, r t cu c nó lo n ra. Có c tri u (ph ng pháp), ch không ph i ngàn đ u. Tr i qua 25 th k r i, ng i th c hành Thiền r t khó kh n. Đ ng tr c r ng Thiền, m t cánh r ng già dày đ c, mu n vô làm sao vô đây.

Chính b n thân tôi ngày x a cũng v y đ y. Chúng tôi đã th t b i khi áp đ ng các ph ng pháp cũ. Đó là ng i ta gi ng sao mình làm theo v y. Nh ng r i, có đ i u b t ra t trong não chúng tôi, chúng tôi t gi i đ p trong não mình. T c là đ ng có « nói th m » ! Nói th m hoài thì « v ng t ng » có hoài. Vì ch tr ng của Thiền là đ p t v ng t ng, t c là nh ng ý nghĩ miên man trong đ u kh i lên lên. Ng i này ch ra cách này, ng i kia ch ra cách kia đ đ p t v ng t ng. Chúng tôi làm đ h t m i cách, nh ng không làm sao đ ng đ c nh ng s « nói th m » trong đ u của chúng tôi. Th c s lúc đó, chúng tôi không bi t đó là s « nói th m », chúng tôi cho r ng, đó là « v ng t ng » thôi. Nh ng rút c c chúng tôi nh n ra r ng : A ! Cái gi i là « v ng t ng » chính là s « nói th m » trong não mình đó. Bây gi ph i làm sao cho yên l ng cái đó đi thì m i đ c. T đó chúng tôi th c t p b ng cách không nói th m.

RFI : Xin c t ngang đ đây đ Thiền sư gi p gi i thích : « nói th m » thì nh ng b i u h n ra sao, và tác h i của nó nh th nào ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Khi nói th m, đó là c ch của « t ng ». Trong não b của mình, nó có m t c ch ... Nh ng h i đó, chúng tôi không bi t c ch ão b . T trong đ u nó kh i lên cái « ni m ». Nói qua nói l i v i nhau. T c là mình nói qua nói l i v i mình v m t chuy n gi đó do nh ng hình nh trong tâm mình kh i lên. Mình ch y theo hình nh đó đ mình nói, nói r i,

tâm xúc cảm mình nó đi theo hình ảnh đó. Thành ra nếu tâm không bao giờ yên lòng được.

RFI : Cái nói thiền như Thiền sư nói có thể chuyển sang đời sống khác là đi thiền bên trong có đúng không ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Đúng rồi, tôi chỉ nói thiền ban đầu, rồi đi thiền thì thiền lòng bên trong không bao giờ dứt. Thành ra, tôi chuyển không có gì hết bắt đầu mình vẽ ra, mình sống hãi, mình phiền muộn, mình giận tức luôn nữa. Nhưng khi « nó » xúi mình đi thiền đi, hay làm những chuyển tâm bằng, tâm bằng. Vì sự đi thiền thì thiền lòng đó đây. Khi chúng tôi phát hiện ra đó, chúng tôi áp dụng cách không nói thiền
Kính nghiêm tu tập trong trí tuệ và lòng

RFI : Thiền sư phát hiện đời sống này vào thiền định nào và có phải là trước khi Thiền sư bước vào nghiên cứu não bộ và các cấu trúc não liên quan đến quá trình Thiền ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Đúng rồi, lúc đó là vào năm 1982, khi tôi ở ngoài Bắc, tôi ở trại Thanh Liệt. Chúng tôi phát hiện được rằng : , cái « niệm » (hay vọng tưởng) mà mình muốn dùng để đó chính là thiền nói thiền, khi dùng thiền nói thiền thì cái niệm dùng, cái vọng tưởng dùng. Thế đó chúng tôi hiểu rằng không nói thiền thì dẹp tan các vọng tưởng. Thế đó chúng tôi trở nên an tâm như tâm được. Thế đó chúng tôi dùng công tu.
Hai năm đầu, từ năm 1975 đến năm 1977, chúng tôi « được » người ta nói là già 80 tuổi, thực sự lúc đó chúng tôi chỉ hơn 40 tuổi thôi. Chúng tôi không biết sao mình già mà mình có hai năm thôi. Rồi, chúng tôi tiếp tục đi cho tới năm 1982, khi chúng tôi ra miền Bắc. Thì chúng tôi nhận ra rằng : sự đi thiền thì thiền lòng hay sự nói thiền trong não của chúng tôi nó đưa đến thân tâm tàn tạ.

RFI : Lúc đó, có thể nói là Thiền sư đang ở trong trạng thái nào. Phải chăng đời sống khổ hạnh nghiêm túc và khổ sĩ, cô lập trong nhai và khấn Thiền sư rơi vào trạng thái này ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Không phải, lúc đó chúng tôi ở trong trại cải tạo như vậy, nhưng lúc đó nó là đi vào kinh sách thích hợp cho việc tu hành của chúng tôi, vì chúng tôi đâu có tiếp xúc với bên ngoài nữa. Đó là một đi vào kinh sách để cho việc tu Thiền của mình thôi. Tu Thiền là đi dùng vọng tưởng, nhưng lúc đó tôi không biết đây là gì. Khi mà tôi nhận ra được vọng tưởng là sự nói thiền, đi tìm mua chắt, thì chúng tôi thực hành để làm sao làm cho được sự nói thiền đó. Cho nên chúng tôi nói rằng, cái mà Thiền tông gọi là « đi thiền vọng » thì không đúng, mà mình phải làm cho vọng tưởng mình được.

Thì khi chúng tôi áp dụng cách không nói thiền trong não, thì trở nên một cấu trúc thanh niên đẹp, trẻ, mà không phải là ông già 80 tuổi. Bằng chứng là khi ông cán bộ đưa chúng tôi về Hà Tây, thì chúng tôi thấy rằng, những người kia như những con khỉ già, hốc hác. Ông cán bộ nói rằng, trong số các anh đây, anh này này ở đây lâu mà sao lại hốc hác. Nghe như thế, chúng tôi nói, à, như thế, chúng tôi thực hành đúng rồi đó. Đúng như thế nào, cái « niệm » gì giúp cho tôi, thì thực sự chúng tôi biết được. Nhưng chúng tôi nghĩ rằng, phải có cái chết gì, cái « niệm » gì trong đầu chúng tôi thì ra đó để làm cho tôi được trẻ, trong sáng. Đây là cái ý tưởng đầu tiên nó ghi trong đầu tôi là như thế.

Hiện biết khoa học và bộ não giúp cho thiền gian tu tập được rút ngắn

RFI : Như thế là, bất dù có cái kinh nghiệm dù tiên mà Thiền sư cũng nhận được vào thời điểm năm 1982, đây là khi đi mà Thiền sư tiếp tục đi về hướng nghiên cứu về quan hệ giữa bộ não và quá trình Thiền. Thiền sư có thể nói một cách rất đơn giản về hình ảnh bình thường có thể hiểu được là, nghiên cứu về não để hiểu về kinh nghiệm nào cho việc hiểu về các khía cạnh Thiền ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Nếu hiểu biết về các chức năng của não bộ, thì một là mình thực hành mà không sai lầm. Thứ hai là mình đạt được thế gian, thu được được thế gian. Thay vì mình phải thực hành để khắc chế vọng tưởng, hay làm cho vọng tưởng không khởi lên nữa, thì mình không cần. Mình chỉ đi vào các chức năng là : không khởi niệm vọng tưởng nữa.

Trong não bộ có phân biệt hai vùng. Vùng phía trước và vùng phía sau. Vùng phía sau theo thuật ngữ Thiền gọi là các chức năng « Tánh giác ». Mình đi vào các chức năng này mà thực hành thì liên hệ là vào các chức năng phía trước. Ở phía trước, bên não phải là ý thức, bên trái là ý căn, ý trí năng. Bộ phận đó là thực về « tâm thức », tâm của người phạm phu, các dính mắc chuyên này, chuyên kia đó.

Chúng tôi nói rằng, cho mà yên đó đi, tao đi vào ngõ này thôi. Chúng tôi « pha » (tức « bỏ qua » – tiếng địa phương Nam Bộ) cái vùng phía trước và đi thẳng vào phía sau. Phía sau là các chức năng « Tánh giác ». Đi thẳng vào vùng phía sau thì phải biết các đức tính của nó, chức năng của nó là gì. (Các chức năng đó) là biết mà không có lời nói thàm.

Cho nên bây giờ chúng tôi hướng đến Thiền, chúng tôi « pha » (bỏ). Chúng tôi biết rằng chúng ta có các chức năng phía trước như vậy, mà các chức năng này nó dính mắc, do những truy cập thẳng nó ghi sâu đậm trong tâm mình, những day dứt nội tâm của mình nó tiềm tàng trong đó, những đam mê của mình nó tiềm tàng trong đó. Thế thì bây giờ một lúc làm sao mình gạt được những cái tâm đó được. Cho nên chúng tôi nói, thôi (cái vùng phía trước) cần niệm yên đây đi, chúng tôi hướng đến những thực hành đi thẳng vào các chức năng « Tánh giác ».

Chúng tôi dạy học trò, những lúc đó chúng tôi dạy những chức năng mình được qua chụp hình não bộ. Phải đến năm 2006, chúng tôi mời những các học trò của chúng tôi ở bên Đức, liên lạc với các nhà khoa học ở bên Đức, hai ông Erb và Sitaram. Cho đến khi chụp hình não bộ được, thì chúng tôi mới biết các thực các vùng đó nằm ở đâu. Bây giờ chúng tôi hướng đến những thực hành Thiền đi thẳng vào các chức năng phía sau để làm sao làm yên lòng được nội tâm mình, mà mình không một niệm thế gian.

Như hôm qua, chúng tôi giảng dạy ở Poitiers, toàn là những người mới không, chưa bao giờ học Thiền. Cho họ vô, họ đi thẳng. Và họ thấy họ đi về khi được tiếp cận trạng thái rời bỏ các tâm thức. Nên chúng tôi thấy rằng, ngày nay, mình thực hành Thiền không một niệm thế gian. Ban đầu có những phải chỉ cho họ biết các thực các cái đã. Bởi người ta có kiến thức, nó khác hẳn Việt Nam mình. Tại Việt Nam, chúng tôi nghĩ rằng có những người đi học Thiền không có đủ kiến thức khoa học về bộ não.

Trong một cuốn sách, chúng tôi có viết rằng, sau này nếu được, trong một trường trung học tại Việt Nam, ở lớp 10 nên cho học trò học Thiền để có khái niệm, thì thực hành được hẳn. Lớp 10 thì có kiến thức (...).

RFI : Thế à Thiền sư, về a rồi Thiền sư có nói đến buổi giảng ở Poitiers, trong vòng có hai ngày,

người ta đã có thể có ý thức về chuyển đó rồi ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Người ta làm được, chứ không phải có ý thức. Người ta làm được liền.

RFI : Có thể là làm được gì ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Thí dụ chúng tôi dạy học phương pháp thiền, chứ không phải 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.

Các bệnh cao huyết áp, cao máu mỡ và rối loạn nhịp tim

RFI : Thiền sư Thích Thông Trí tuệ, có những bệnh gì, mà trong quá trình Thiền sư giảng dạy, và hướng dẫn những người thực hành theo đã có thể chữa được những bệnh đó một cách nhanh chóng và hiệu quả ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Bệnh tim mạch, thí dụ như cao máu (cao huyết áp), cao máu mỡ, rối loạn nhịp tim, là nhanh chóng có hiệu quả liền tức khắc. Khi hướng dẫn Thiền, chúng tôi cho họ ghi lên bệnh của mình, nhưng không ghi tên của họ. Khi hết xong đã cho chúng tôi, chúng tôi xếp loại. Ví dụ như có người bị mất ngủ kinh niên. Tôi mời giới thiệu, mất ngủ kinh niên là do trung tâm « giới giới » trong não bị rối loạn. Ví dụ như chúng tôi hướng dẫn một cô nhìn bóng đen để điểu chỉnh trung tâm giới giới đó. Khi nhìn bóng đen, cái hướng dẫn con mắt đi vô nó đi ngang qua hạch nhân điểu chỉnh việ của một số người (tuy nhiên từng có hai tên gọi là "épiphyse" hay "glande pinéale"). Hạch nhân đó tiết ra chất melatonin.

RFI : Khi nghe Thiền sư mô tả quá trình chữa bệnh như vậy, nghe Thiền sư giảng những một bác sĩ tâm lý. Có câu hỏi đặt ra là, giữa phương pháp Thiền theo đạo Phật và phương pháp chữa bệnh tâm lý rất nhiều điểm khác nhau và có gì liên hệ với nhau chăng thì là trong trường hợp nào ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Phật dạy phương pháp nhìn ánh sáng. Ánh sáng này có thể là đèn hay nến. Hướng dẫn ánh sáng vô đâu ? Nhìn ánh sáng nào thì nó vô một mình vào võng mạc (rétine), đi theo các đường chéo như hình như cái nón đó, rồi chuyển lên đường tuyến tùng. Tuy nhiên nó mời tiết ra serotonin, hay là melatonin nữa. Tất cả đó mà nó điểu chỉnh bệnh mất ngủ hay bệnh trầm cảm. Như vậy, chúng tôi kết hợp với khoa học để điểu chỉnh. À, Phật dạy trong kinh đó, bây giờ hỏi vì sao nó điểu chỉnh được ? Đó là những người chuyển mà chúng tôi gọi là các « người sinh hóa học ».

RFI : Thiền sư có thể nói về những cái bệnh mà Thiền sư nói là Thiền chữa rất là tốt, ví dụ như các bệnh về máu, hay bệnh tim mạch, ... chăng thì như thế nào ?

Thiền sư Thích Thông Trí tuệ : Phật dạy mình cách thiền. Khi thiền vô, mũi mình có hai cái que (tức là bộ phận "bulbes olfactifs" hay hành khứu giác). (Thiền vô) hai cái que đường thiền vô khu vực điểu chỉnh của mình, là Hypothalamus. Mà Hypothalamus là trung tâm tâm lý, tình cảm của mình đó. Rối loạn cũng nó, mà ăn uống cũng nó, mà thánh thiền cũng nó luôn. Bệnh hít thiền vô nó đường vào hai que đó liền, bệnh tín hiệu nó đường vào vùng điểu chỉnh liền. Đường vô điểu chỉnh làm yên lòng người

tâm. Khi bên dưới đi có trung tâm sơ hãi và đi u khi n xúc c m của mình n a.

RFI : Cái vùng này tên khoa học là gì ?

Thiền sư Thích Thông Trí t : Amygdala. Nếu tập thiền vô nh vô y, nó đi ng vào th n kinh đi giao c m. Tập thiền cùng của đi u dây th n kinh đi giao c m thì đi ra ch t acetylcholine. Mà chính cái acetylcholine có vai trò đi u khi n tim m ch. Một m t n a là th n kinh đi giao c m khi tr v đi ng vào th n kinh s não, thì nó đi ng vào m t h th n kinh khác, gọi là th n kinh ph v , mà ph v liên h đ n ph i v i n i t ng, hay là c gan n a. Nh th mà nó đi u ch nh i. Thành ra mình hít th là mình tác đi ng cùng m t lúc vào ba h th ng, đó là h th n kinh đi giao c m, h th n kinh ph v , và cái th ba thông qua h th n kinh đi giao c m mà nó đi ng đ c vào acetylcholine. Acetylcholine có nh i u n i l m. T cu ng não cũng có, t D i đi cũng có, t vùng thân th hai bên não b u cũng có n a. (...) Nh nh th mình m i ng a đ c s c ("strok", t c tai bi n m ch máu não), đi u ch nh đ c tim m ch, máu m . Lý do là acetylcholine kh c ch hai ch t, đó là các ch t (có th) làm mình b máu m , là norepinephrine v i epinephrine (hay còn gọi là noradrenaline và adrenaline).

RFI : Thiền sư nói như thế nghe như nếu ai đó có ý muốn thực hành pháp thiền này thì đừng ngại có khả năng ch a đ c t c m i b nh. Nghe có vẻ nh trong t m tay mà không c n ph i đi b nh v n, không c n đ n h i u thu c ?

Thiền sư Thích Thông Trí t : Đúng v y, nh ng không ph i nó ch a đ c t c m i b nh đâu. B nh nào ra b nh đó. Ví d nh b nh c n có acetylcholine, thì th theo i đ làm acetylcholine.

Ngày nay, t r i lo n não b nó đ n đ n nh i u b nh khác. Ví d nh b nh tr m c m, b nh m t ký c c. Khi c b nh ti u đ đ ng cũng do não b r i lo n. V n đ thi n là đ làm gì ? Là đ đi u ch nh h th ng ho t đ ng của não b . T đó chúng tôi đ a ra ph ng pháp gọi là s t ng tác gi a Tâm – Pháp – Não B đ i v i Thân Tâm và Trí tu Tâm linh của con ng i.

H i u bi t v c ch của b não giúp ng i tập Thiền tránh đ c các sai l m

RFI : V a r i Thiền sư gi i thích v i các thính gi không bi t gì v đ o Ph t c . Đi v i nh ng ng i đã đi xa h n r i, b t đ u b c vào, h mu n đi cao h n nh ng h còn lúng túng gi a các pháp môn khác nhau. V y Thiền sư có th nói đ riêng v i nh ng ng i đó đ c không ?

Thiền sư Thích Thông Trí t : Th c s cái thi n nó khó, nh ng cũng không khó. Khó là nh th này : khó là vì ng i th c hành không g p m t ng i đã kinh nghiệm thi n đ h ng đ n mình. (Nếu ng i không có kinh nghiệm) h ng đ n theo s ý của h . Nếu theo nh v y, có th m c b nh tâm th . Đ y là đi u khó. Còn đ là n u bi t đ c ch c năng của hai vùng não thì mình làm đ c h t. Mình cô l p vùng phía tr c hay là đi vô vùng phía sau. Nh ng nh n ra ch c năng của m i vùng là làm đ c. Mu n nh n ra đ c ch c năng của m i vùng, ph i có ng i có h i u bi t v não b . Ngày nay, có ng i bi t v não b (là các nhà khoa học), nh ng h không « th c hành » đ c. (...)

RFI : T c là h không ph i là ng i s đ ng các h i u bi t tâm linh đ tác đ ng vào các vùng mà h bi t v m t gi i ph u và m t nghiên c u, đúng không ?

Thißn sß Thích Thông Trißt : Lợi ích của tập thể dục trong não bộ có một vùng rất hay gọi là vùng Wernicke (Vùng ngôn ngữ : hiểu, đọc, viết và ký hiệu ngôn ngữ).

RFI : Nó nằm ở đâu ?

Thißn sß Thích Thông Trißt : Nằm ở vùng Đồi não, khoa học gọi là vùng Ngôn ngữ thßnh. Nhưng các nhà khoa học ở đâu có biết cách « thực hành » để kích vùng đó. Đi đâu đó khó. Còn mình, «ngôn ngữ thực hành » thì biết, thực hành được, nhưng không biết chỗ nào để mà chß. Thành ra hai cái đó khác nhau.

RFI : Khi mình biết cách sử dụng khu vực này, thì có ý nghĩa gì ?

Thißn sß Thích Thông Trißt : Mình biết đi đi cho lợi, thay vì đi lòng vòng. Đi vùng khác thì cũng được nhưng lâu hơn. Vì sao, vì vùng này liên hệ đến vùng giữa não của mình nữa (vùng Gian não). Đi đâu quan trọng nhất là làm sao đi đâu khi cần được đúng chỗ.

RFI : Đó là vùng Wernicke đi đâu khi cần được vùng Đồi đi ?

Thißn sß Thích Thông Trißt : Không, nó không đi đâu khi cần mà tác động vào thực.

RFI : Như vậy, những đi đâu Thißn sß nói có phải liên quan đến một hệ thống mà Thißn sß nói trong nghiên cứu của Thißn sß với các nhà khoa học ở Đức, và hệ thống Việt não ? Phải chăng Thißn sß muốn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của nó trong quá trình tập thể dục ?

Thißn sß Thích Thông Trißt : Đúng vậy, trong tu thiền, hệ thống Việt não rất quan trọng. Là vì toàn bộ « tâm » của con người nằm trong này.

RFI : Bình thường, mình gọi là « tâm » hay « tinh thần », nếu mà không biết thì không hiểu nó nằm ở đâu trong cơ thể, những nếu theo Thißn sß và các nhà khoa học đang tác, sau khi nghiên cứu, có thể chứng minh ra vị trí của nó ?

Thißn sß Thích Thông Trißt : Đúng rồi. Nếu không biết chức năng của các bộ phận trong não bộ của mình, mà cứ thực hành thì một ngày nào đó sẽ bị bệnh tâm thần.

RFI : Thißn sß có thể cho một ví dụ để những người đang tập, hay quan tâm đến chuyên này có thể dễ hiểu. Đó là, khi tập thể dục sai lầm thì bị mắc những bệnh gì ?

Thißn sß Thích Thông Trißt : Ngôn ngữ của tôi là « tu học pháp ma » đó. Thực nhất là mức độ bệnh cao máu, cao máu mỡ, tiểu đường, đó là ba bệnh thông thường nhất mà mình đã gặp. Rồi còn nó lên nữa là bệnh trầm cảm, bệnh mất ký ức.

Do mình thực hành sai lầm. Mình thực hành yên tĩnh, nhưng sai lầm. Thay vì dùng tập trung tập trung vào đi tập, thì mình cứ tập trung. Bên não phải mình sử dụng này, tập trung như vậy là mình tác động vào hệ giao cảm thần kinh. Mà đây đây của các dây thần kinh giao cảm có tiết ra một chất hóa học là norepinephrine (còn gọi là noradrenaline). Khi chất này được tiết ra rồi thì nó đi theo máu, vô tuyến thông tin, bắt đầu đến phần ruồi thông tin (phần giữa của

Lợi ích của tập thiền đối với ánh sáng của khoa học về bộ não

Tác Giả: Tráng Thành / RFI

Thứ Năm, 16 Tháng 8 Năm 2012 08:14

tuyến thần kinh thùy/glande médullosurrénale), thì nó tiết ra epinephrine (adrenaline). Nếu hai chốt này bị tiết ra mãi mãi, thì mất là tim mạch bị rối loạn, đường máu cao, và cuối cùng mất ký ức luôn. Do epinephrine trong tuyến thần kinh thùy nó tiết hoài thì tác động vào vỏ thùy thần kinh thì ra cortisol. Mà cortisol ra hoài thì mất ký ức (trí nhớ). Vì chốt này theo máu lên não bó chốt tế bào não vùng ký ức khiến chúng chốt. Sự tác động này chúng tôi gọi là tác động dây chuyền Tâm – Pháp – Não Bị đứt và Thân Tâm và Trí tuệ tâm linh của con người là như thế.

Đều có bên là acetylcholine được tiết ra thì norepinephrine bị đứt. (...) Khi mình yên lặng được thì họ đứt giao cảm hoạt động, các đều dây của họ này sẽ tiết ra acetylcholine (...) giúp cho chúng ta được cân bằng và hài hòa. Cái thuật ngữ của Thiền gọi là hài hòa, chính là mình hài hòa được các chốt sinh hóa học trong não bị của mình.

RFI : Xin cảm ơn Thiền sư đã dành thời gian quý báu của Thiền sư giúp thỉnh giáo hiểu biết hơn về Thiền.