Thiền và chữa lành bằng "âm thanh", hiểu về phương tiện và cứu cánh

ISSN: 2734-9195 09:25 25/04/2026

Khi tâm an, mọi âm thanh đều có thể trở thành pháp thoại; khi tâm loạn, ngay cả sự im lặng cũng trở nên ồn ào.

Trong những năm gần đây, cụm từ "*healing music*" (nhạc chữa lành), sound bath, hay "*nhạc tần số*" xuất hiện ngày càng nhiều trên các nền tảng số. Hàng triệu người tìm đến âm nhạc như một phương tiện xoa dịu lo âu, giảm căng thẳng và tìm lại sự cân bằng nội tâm. Điều này phản ánh một nhu cầu sâu xa của con người hiện đại là nhu cầu được nghỉ ngơi khỏi sự quá tải của thông tin, áp lực công việc và sự mất cân bằng nội tâm.

Xã hội càng phát triển về công nghệ, tâm trí con người càng bị kéo vào trạng thái kích thích thường trực. Từ thông báo điện thoại, email công việc, đến nhịp sống đô thị, hệ thần kinh hiếm khi có cơ hội thật sự lắng dịu. Trong bối cảnh đó, việc lắng nghe âm thanh chậm rãi, êm dịu trở thành một hình thức "*trú ẩn tạm thời*" cho tâm thức.

Tuy nhiên, câu hỏi đặt ra là: liệu âm thanh thực sự có khả năng "*chữa lành*" theo nghĩa khoa học và phật học? Hay điều được gọi là "*chữa lành*" thực chất là một tiến trình điều chỉnh nhận thức và cảm xúc thông qua sự chú tâm?

1. Âm thanh dưới góc nhìn khoa học: rung động và hệ thần kinh

Về phương diện vật lý, âm thanh là dao động cơ học lan truyền qua môi trường như không khí, nước hoặc mô sinh học. Tai người tiếp nhận các dao động này và chuyển đổi thành tín hiệu điện, từ đó não bộ xử lý thành trải nghiệm cảm giác.

Âm thanh không chỉ được tiếp nhận qua cơ quan thính giác mà còn gián tiếp ảnh hưởng đến toàn bộ hệ thần kinh thông qua cơ chế cảm xúc và nhận thức. Nhịp điệu chậm và đều có thể làm giảm nhịp tim, hạ huyết áp và kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm chịu trách nhiệm cho trạng thái nghỉ ngơi và phục hồi.

Nhiều nghiên cứu trong lĩnh vực tâm lý học cho thấy âm thanh hay âm nhạc có thể ảnh hưởng đến sóng não, đặc biệt là:

- sóng alpha (liên quan đến thư giãn tỉnh thức)

- sóng theta (liên quan đến trạng thái thiền sâu và sáng tạo)

Một số nghiên cứu lâm sàng cũng ghi nhận việc nghe nhạc có thể hỗ trợ giảm mức cortisol – hormone liên quan đến căng thẳng. Tuy nhiên, cần phân biệt rõ giữa các kết luận khoa học có cơ sở thực nghiệm và các tuyên bố mang tính phổ biến trên internet như:

- một tần số cụ thể có thể sửa chữa DNA

- một âm thanh có thể chữa bệnh theo nghĩa sinh học trực tiếp

Tác động của âm thanh chủ yếu đi qua con đường tâm lý – thần kinh, hơn là tác động vật lý trực tiếp đến cấu trúc sinh học ở mức phân tử.

Điều này cũng tương thích với tinh thần phật học, sự chuyển hóa khổ đau diễn ra thông qua nhận thức đúng đắn về trải nghiệm, không phải thông qua niềm tin vào yếu tố huyền bí.

2. Âm thanh trong Phật giáo: phương tiện tỉnh thức

Trong truyền thống phật giáo, âm thanh từ lâu đã được sử dụng như một phương tiện hỗ trợ tu tập.

Tiếng chuông chùa, tiếng mõ, tiếng tụng kinh hay niệm Phật không chỉ mang ý nghĩa nghi lễ, mà còn tạo nên một nhịp điệu giúp tâm trở nên ổn định.

Trong kinh điển Pāli nhấn mạnh việc quan sát các giác quan như một con đường đưa đến giải thoát:

“Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti.”

“Vị ấy biết tai, biết các âm thanh, và biết kiết sử sinh khởi do duyên tai và âm thanh.” (Saṃyutta Nikāya 35.93)

Ở đây, âm thanh không được xem là đối tượng cần tìm kiếm hay tránh né, mà là một phần của tiến trình nhận thức.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ dạy:

“Ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.”

“Nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, chế ngự tham ưu ở đời.” (Majjhima Nikāya 10)

Âm thanh, cũng như hơi thở hay cảm thọ, có thể trở thành đối tượng để thực hành chính niệm.

Trong truyền thống Đại thừa, hình ảnh Bồ tát Quán Thế Âm biểu tượng cho năng lực lắng nghe sâu sắc. Danh hiệu Avalokiteśvara thường được giải thích là “*Đấng quán sát âm thanh của thế gian*”. Điều này gợi mở một ý nghĩa sâu sắc: chữa lành bắt đầu từ khả năng lắng nghe. Không phải chỉ lắng nghe âm thanh bên ngoài, mà lắng nghe cả những chuyển động vi tế trong tâm.

“*Nhạc chữa lành”* như một hình thức thiền thính giác. Nếu hiểu theo nghĩa rộng, việc nghe âm thanh với sự chú tâm liên tục có thể xem như một dạng thiền thính giác.

Khi tâm chú ý vào âm thanh: dòng suy nghĩ lan man có xu hướng giảm xuống. Sự chú ý được neo vào một đối tượng hiện tại là "*âm thanh*"

Điều này tương tự như việc theo dõi hơi thở trong thiền định. Âm thanh có một số đặc điểm khiến nó trở thành đối tượng thuận lợi cho thực hành:

- sinh khởi và biến mất liên tục

- không thể nắm giữ

- không có hình dạng cố định

Những đặc điểm này phản ánh trực tiếp tính chất vô thường (anicca).

Trong Kinh Pháp Cú dạy: “*Sabbe saṅkhārā aniccā.” “Mọi hành đều vô thường*.” (Dhammapada 277)

Khi lắng nghe âm thanh một cách tỉnh thức, người thực hành có thể trực tiếp thấy ra sự sinh diệt của hiện tượng.

Âm thanh xuất hiện, tồn tại trong khoảnh khắc, rồi tan biến.

Trải nghiệm này giúp tâm buông lỏng khuynh hướng bám chấp.

Từ đó, trạng thái thư giãn có thể phát sinh như một hệ quả tự nhiên.



Ảnh sưu tầm

3. Hiện tượng "*tần số chữa lành*" từ góc nhìn Vi Diệu Pháp và khoa học hiện đại

Trong những năm gần đây, các danh sách "*tần số chữa lành*" (healing frequencies) như 174 Hz, 528 Hz hay 963 Hz được phổ biến rộng rãi trên internet, thường được gắn với các công dụng như cân bằng cảm xúc, giảm lo âu hay hỗ trợ kết nối tâm linh. Tuy nhiên, từ góc nhìn học thuật, các tác động tích cực khi nghe âm thanh không nhất thiết nằm ở bản thân con số tần số, mà nằm ở cách tâm tiếp xúc và diễn giải trải nghiệm âm thanh ấy.

Theo phân tích của Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), quá trình nghe không đơn thuần là tiếp nhận một rung động vật lý, mà là một tiến trình tâm lý gồm nhiều yếu tố tương tác. Khi tai tiếp xúc với âm thanh (sadda), điều kiện này tạo nên xúc (phassa); từ xúc phát sinh thọ (vedanā) – có thể là dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính; tiếp theo là tưởng (saññā) ghi nhận đặc tính của âm thanh; rồi tư (cetanā) và các tâm sở (cetasika) khác tham gia định hình phản ứng tâm lý. Như vậy, trải nghiệm "*dễ chịu*" khi nghe nhạc không nằm hoàn toàn ở âm thanh, mà ở toàn bộ tiến trình tâm sinh lý đang vận hành.

Trong hệ thống tâm lý học Phật giáo, Thọ (vedanā) đóng vai trò quan trọng, vì từ cảm thọ có thể phát sinh phản ứng ưa thích hoặc chống đối. Nếu không có chính niệm, tâm dễ rơi vào khuynh hướng tìm kiếm những kích thích tạo cảm giác dễ chịu và tránh né những gì gây khó chịu. Khi đó, "*tần số chữa lành*" có thể vô tình trở thành một đối tượng bám víu mới của tâm.

Tuy nhiên, khi có chính niệm, người nghe có thể nhận ra rằng âm thanh chỉ là một điều kiện trong tiến trình duyên khởi của kinh nghiệm: xúc → thọ → nhận thức → phản ứng.

Thấy rõ tiến trình này giúp tâm không đồng nhất sự an lạc với một đối tượng bên ngoài.

Một số nghiên cứu trong khoa học thần kinh hiện đại cũng gợi ý rằng âm nhạc có thể ảnh hưởng đến hoạt động của não bộ theo hướng hỗ trợ điều hòa cảm xúc.

Nghiên cứu của Levitin (2006) cho thấy âm nhạc có thể kích hoạt các vùng liên quan đến hệ viền (limbic system) – khu vực liên quan đến cảm xúc và trí nhớ.

Các nghiên cứu về thiền định và chú ý cũng cho thấy khi tâm tập trung vào một đối tượng đơn giản như hơi thở hoặc âm thanh, hoạt động của default mode network (DMN) – mạng lưới liên quan đến suy nghĩ lan man và tự sự nội tâm – có xu hướng giảm xuống (Goleman & Davidson, 2017; Brewer et al., 2011).

Điều này giải thích vì sao việc lắng nghe âm thanh đều đặn, chậm rãi có thể tạo cảm giác lắng dịu: khi sự chú ý được ổn định, dòng suy nghĩ phân tán tạm thời giảm cường độ.

Các nghiên cứu này không khẳng định rằng một tần số riêng lẻ mang tính "*kỳ diệu*", mà cho thấy trạng thái chú ý và thư giãn đóng vai trò quan trọng trong trải nghiệm dễ chịu.

Từ góc nhìn phật học, sự an ổn không nằm ở việc tìm kiếm một âm thanh đặc biệt, mà nằm ở khả năng nhận biết cảm thọ mà không dính mắc. Kinh điển nhiều lần nhấn mạnh vai trò của tâm trong việc định hình kinh nghiệm: *"Cittena niyati loko, cittena parikassati." "Tâm dẫn dắt thế giới, tâm chi phối các hành động."* (Saṃyutta Nikāya 1.39)

Vì vậy, âm thanh có thể được xem như một duyên lành giúp tâm tạm lắng, nhưng không phải là nguyên nhân tối hậu của chuyển hóa. Nếu tâm tin rằng chỉ một tần số nhất định mới đem lại bình an, sự an lạc ấy trở nên lệ thuộc điều kiện và khó bền vững.

Ngược lại, khi âm thanh được tiếp nhận với chính niệm, người nghe có thể nhận ra sự sinh diệt của cảm giác: âm thanh khởi lên, vang động, rồi lặng đi. Cảm thọ dễ chịu cũng khởi lên, tồn tại một thời gian, rồi thay đổi.

Trong sự quan sát ấy, tâm học được cách không bám víu vào cảm giác dễ chịu, cũng không chống đối cảm giác khó chịu.

4. Âm thanh, chính niệm và khả năng quay về với chính mình

Con người hiện đại có xu hướng tìm kiếm sự giải tỏa nhanh chóng. Tuy nhiên, sự an ổn bền vững thường không đến từ kích thích mạnh, mà từ sự điều chỉnh tinh tế của nhận thức. Âm thanh có thể trở thành một cánh cửa đưa tâm quay về hiện tại không phải vì âm thanh chứa quyền năng đặc biệt, mà vì quá trình lắng nghe giúp tâm dừng lại.

Trong khoảnh khắc dừng lại đó, người nghe có thể nhận ra: mình đang thở, mình đang sống, mình đang có mặt.

Trong Kinh Nhất Dạ Hiền Giả dạy: "*Atītaṃ nānvāgameyya, nappatikankhe anāgataṃ." "Không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai*" (Majjhima Nikāya 131).

Âm thanh khi được lắng nghe trọn vẹn có thể đưa tâm trở về với khoảnh khắc hiện tại. Đó chính là nền tảng của sự an tĩnh.

Trong đời sống thường nhật, sự thực tập này không nhất thiết phải bắt đầu từ những bản nhạc thiền đặc biệt; đôi khi chỉ là lắng nghe tiếng mưa rơi ngoài hiên, tiếng quạt quay trong đêm tĩnh, hay tiếng chuông điện thoại vang lên rồi tắt, ta cũng có thể nhận ra sự sinh khởi – tồn tại – tan đi của âm thanh, và cùng lúc nhận ra tâm mình đang phản ứng như thế nào trước từng rung động nhỏ bé ấy.

Âm nhạc có thể giúp thân thư giãn, âm thanh có thể giúp tâm dừng lại, nhưng sự chuyển hóa sâu sắc không nằm ở tần số mà nằm ở cách ta nhận thức. Trong tinh thần phật học, mọi phương tiện – dù là âm nhạc, nghi lễ hay biểu tượng – chỉ thực sự có ý nghĩa khi làm cho tâm trở nên sáng rõ và nhẹ bớt chấp thủ.

Nếu một giai điệu giúp ta nhận ra cảm xúc đang hiện hữu, buông lỏng những căng thẳng tích tụ và trở về với sự lắng nghe sâu sắc, thì âm thanh đã hoàn thành vai trò của nó.

Khi tâm an, mọi âm thanh đều có thể trở thành pháp thoại; khi tâm loạn, ngay cả sự im lặng cũng trở nên ồn ào.

Vì vậy, chuyển hoá tâm không nằm hoàn toàn ở âm nhạc, mà nằm ở sự tỉnh thức trong khi nghe, nơi âm thanh không còn chỉ là rung động vật lý, mà trở

thành nhịp cầu đưa con người trở về với chính mình.

Tài liệu tham khảo:

1. Anālayo, B. (2003). Satipaṭṭhāna: The direct path to realization. Windhorse Publications.

2. Bodhi, B. (2000). The connected discourses of the Buddha: A translation of the Saṃyutta Nikāya. Wisdom Publications.

3. Bodhi, B. (2012). The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya. Wisdom Publications.

4. Goleman, D., & Davidson, R. (2017). Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. Avery.

5. Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living. Bantam Books.

Tác giả: **Tịnh Như**