

Hồng Quang

**THIỀN, SỨC KHỎE &
CHUYỂN HÓA XÃ HỘI**

**(Meditation, Health &
transforming Society)**

Hè 2014



MỤC LỤC

Lời nói đầu	1
Lời giới thiệu	3
Bài 1 : <i>Thiền và sức khỏe</i>	5
- Bệnh Tim	7
- Bệnh Gan	9
- Bệnh Bao Tử	10
- Bệnh Phổi	11
- Bệnh Thận	14
- Bệnh Si Đa	15
- Bệnh Ung Thư	21
- Bệnh Đau Khớp	22
- Bệnh Thời Mãn Kinh	24
- Bệnh Tiểu Đường	25
- Thiền, Làm Sao Thực Hiện?	28
- 5 Cách Ngồi Thiền	31
Bài 2 : <i>Thiền, Trị Được bệnh. Tại sao?</i>	35
- Cảm xúc và căng thẳng	36
- Hạnh phúc	38
- Thiền làm thay đổi cấu trúc	43

- Thiền giúp trẻ ra, già chậm	45
- Bệnh tăng, già mau, chết sớm	47
- Tình trạng & nguồn gốc căng thẳng	51
- Cách hành thiền để giảm căng thẳng	52
- Thiền và não bộ	52
- Làn sóng não	53
- Thiền và chứng nhức đầu	54

<i>Bài 3: Thiền quanh ta & phương pháp định tâm</i>	<i>61</i>
<i>Bài 4: Cầu an. Có an không ?</i>	<i>79</i>
<i>Bài 5: Phật tử nên tu theo pháp môn nào ?</i>	<i>87</i>
<i>Bài 6: Thiền và Canh tân đất nước</i>	<i>93</i>
<i>Bài 7: Thiền và Sắc đẹp</i>	<i>115</i>
<i>Bài 8: Thiền và Trường học</i>	<i>131</i>
<i>Bài 9: Thiền và Bệnh viện</i>	<i>149</i>
<i>Bài 10: Thiền và Quân nhân</i>	<i>161</i>
<i>Bài 11: Thiền chánh niệm và Não bộ</i>	<i>169</i>
<i>Bài 12: Thiền và Công ty</i>	<i>179</i>
<i>Bài 13: Thiền, Trẻ ra già chậm</i>	<i>187</i>
<i>Bài 14: Thiền: Tổng luận</i>	<i>193</i>
<i>Bài 15: Đề nghị khóa lễ: Thiền, Tĩnh, Mật, Pháp hoa</i>	<i>203</i>

THIỀN, SỨC KHỎE & CHUYỂN HÓA XÃ HỘI

LỜI NÓI ĐẦU

THIỀN, được định nghĩa, là sự tập-trung Tâm, chú ý vào một đối tượng mà không suy nghĩ về một vấn đề nào khác.

Tôi chia THIỀN làm hai loại, Thiền giác ngộ (Meditation for Enlightenment) và Thiền sức khỏe (Meditation for Health). Tập sách này chỉ bàn về Thiền sức khỏe mà thôi.

*Trước đây, sách gồm có 3 bài. **Bài 1: Thiền và sức khỏe.** **Bài 2: Thiền, trị được bệnh. Tại sao?** **Bài 3: Thiền Quanh Ta & Phương Pháp Định Tâm.** Nay có thêm 12 bài nữa: Thiền và canh tân đất nước, Thiền và sắc đẹp, Thiền và bệnh viện... Tổng cộng là 15 bài, bao gồm nhiều lãnh vực. Để tiện nghiên cứu và thực tập Thiền, sách được in chung thành một cuốn, có tên mới:*

THIỀN, SỨC KHỎE & CHUYỂN HÓA XÃ HỘI

Qua đây, chúng ta sẽ ngạc nhiên rằng, Thiền không những chỉ được dùng để chữa bệnh, gia tăng sức khỏe, làm cho con người đẹp hơn ... mà còn để cải tiến xã hội, bệnh viện, trường học, quốc phòng, xí nghiệp... Các nghiên cứu cho thấy gần 50 năm qua các khoa học gia và y giới Phương Tây đã chứng minh THIỀN là một phương thuốc hữu hiệu đi song hành với y dược để trị nhiều chứng bệnh mà càng lúc càng có nhiều người mắc phải. Đặc biệt, qua nhiều thí nghiệm và bằng chứng cụ thể, trong nhiều trường hợp, THIỀN thậm chí còn công hiệu hơn thuốc.

Sách cũng đề cập sơ lược đến một kết quả khác của THIÊN là duy trì và triển khai được cuộc sống an lạc, vui vẻ, yêu đời, không giận hờn, không sầu não...

Song song với THIÊN, việc tập thể dục, như đi bộ, phối hợp với chế độ ăn uống lành mạnh thích hợp với cơ thể cũng rất cần cho sức khỏe của mỗi một chúng ta.

Dẫu chỉ là một tác phẩm nhỏ nghiên cứu về Thiên, nhưng chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót, rất mong quý thiện hữu tri thức chỉ giáo cho.

Nhân dịp này, chúng tôi xin ghi ơn tác giả các tài liệu và hình ảnh mà chúng tôi sưu tầm và Việt dịch, sử dụng trong sách này, để minh họa cho bài viết, nhưng vì không liên lạc được nên không thể trực tiếp xin phép. Mong quý vị lượng tình tha thứ.

Trân trọng,

Hồng Quang

Hè, 2014



LỜI GIỚI THIỆU

Thiền không xa lạ đối với giới Phật học trong suốt hơn hai ngàn năm qua. Cá nhân tôi, trong những năm gần đây cũng áp dụng Thiền song song với thuốc cần thiết để chữa bệnh, kết quả rất tốt. Nhưng tôi không có dụng cụ để đo lường sự lợi ích thiết thực của Thiền trong việc trị bệnh.

Nay hân hạnh được nhà nghiên cứu Hồng Quang cho xem bài viết rất công phu và bổ ích của ông, “Thiền và sức khỏe”. Qua đây, chúng ta thấy, nhiều thập niên qua, các khoa học gia quốc tế, giới y dược và bệnh viện đã áp dụng Thiền cho việc trị nhiều chứng bệnh thời đại như Ung thư, Sida, Tiểu đường...kết quả không ngờ.

Tôi hân hạnh giới thiệu bài nghiên cứu hiếm hoi này với tất cả mọi người, nhất là trong y giới và bệnh viện cùng quý thiện hữu tri thức khác có cùng tâm nguyện. Hy vọng đây là một nghiên cứu khởi đầu sẽ khai mở một phong trào Thiền Dược Song Hành trên quê hương, để giúp bệnh nhân ít tốn kém mà hiệu quả rất cao, đồng thời có thể góp phần giảm thiểu gánh nặng cho ngành y tế nước nhà.

*Huế 1.1.2010
Bác Sĩ Hải Ấn*



Thiền Sư Thích Nhất Hạnh thuyết giảng cho giới chính trị gia Thái Lan, đề tài "Lắng nghe sợ hãi". Thái Lan, thứ Sáu, 29.03.2013 tại Đại học Mahidol, (ảnh Làng Mai).

Bài 1

THIỀN VÀ SỨC KHỎE

(Tên cũ; *Thiền là phương thuốc trị bệnh*)

Hồng Quang



THIỀN, ĐƯỢC ĐỊNH NGHĨA, LÀ SỰ TẬP TRUNG TÂM, CHÚ Ý VÀO MỘT ĐỐI TƯỢNG MÀ KHÔNG SUY NGHĨ VỀ MỘT VẤN ĐỀ NÀO KHÁC.

THIỀN có khả năng chữa trị bệnh tật, chống lão hóa, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, sống lâu và sống có hạnh phúc hơn.

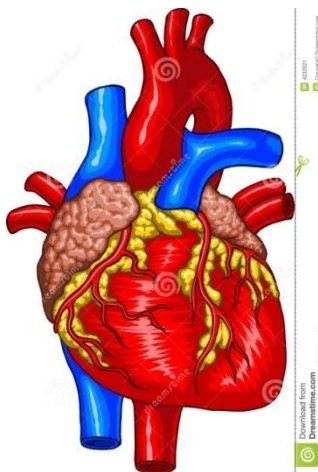
Con người ai cũng muốn khỏe mạnh không bệnh hoặc ít bệnh, nhưng không ai tránh khỏi hiểm họa này. Bác sĩ, Y tá được đào luyện, bệnh viện được xây cất, y dược được chế biến cũng nhằm phục vụ sức khỏe cho con người. Nhưng bệnh viện không phải là nơi miễn phí mà bệnh nhân luôn luôn được tự do đến đó, và thuốc cũng không phải là thần dược trị được bá bệnh và an toàn không bị phản ứng phụ (side effect). Hơn hai ngàn năm qua, tôn giáo Đông phương có một loại thần dược vô giá không tốn tiền mà nhiều người chưa biết đến, hoặc có biết, có nghe nhưng không chứng minh được lợi ích của loại “thuốc” này. **Loại thần dược ấy là THIỀN.**



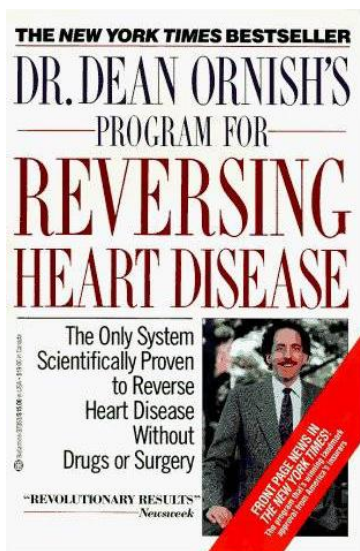
Khoảng 50 năm qua, nhiều bệnh viện và bác sĩ người Âu không những dùng Thiền để **chữa trị bệnh tâm thần, cải tiến sắc đẹp (a), gia tăng chất xám (b),** và chống lão hóa mà còn chữa nhiều loại bệnh khác, ngay cả bệnh Sida, bệnh ung thư... Dưới đây sẽ dẫn chứng mười thứ bệnh căn bản được điều trị bằng thiền bởi bệnh viện và y giới.



1. BỆNH TIM (*Heart disease*):



Nguyên nhân bệnh tim là do chế độ ăn uống. Thức ăn có quá nhiều mỡ, dầu, muối, quá nhiều thịt và cá nhưng ít rau, củ, quả. Về tinh thần thì vì quá lo âu phiền muộn và hay nóng nảy giận hờn. Chế độ ăn uống và tinh thần bất ổn là hai nguyên nhân chính tạo ra nhiều thứ bệnh nhất là bệnh tim.

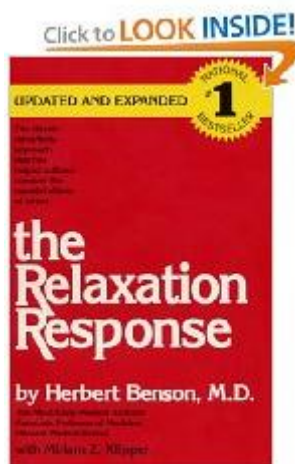


Bác sĩ Dean Ornish viết sách trình bày cách chữa bệnh tim như cuốn “*Dr. Dean Ornish’s Program for Reversing Heart Disease*” (Chương trình phục hồi bệnh tim của Bác sĩ Dean Ornish).

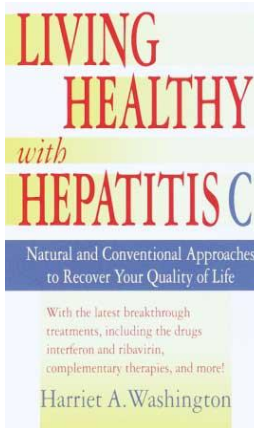
Hơn 10 năm trước, một bài trên Nhật báo Los Angeles Times cho biết, BS Dean Ornish chữa những bệnh tim hiểm nghèo bằng ba phương pháp là cho bệnh nhân **ăn chay, tập**

thể dục và ngồi thiền. Kết quả đạt 85%. Các hãng bảo hiểm sức khỏe (Health Insurance Companies) lớn như Blue Cross, Blue Shield, Mutual of Omaha tài trợ cho mỗi người bệnh 3.500 Mỹ kim để chữa bệnh tim theo phương pháp này.

Bác sĩ Herbert Benson và các đồng nghiệp của ông làm việc trong các phòng thí nghiệm và giảng dạy tại đại học y khoa Harvard (Mỹ), thường khuyến khích thực hành lối **THƯ giãn** để chữa bệnh. Trong cuốn sách có tựa đề **“Hiệu ứng việc thư giãn”** (The Relaxation Response) chứng minh rằng một người ngồi thiền từ 10 đến 20 phút mỗi lần, ngày hai lần là có thể chữa trị được các chứng bệnh về tim, cao áp huyết, đau nhức kinh niên, mất ngủ thường trực và nhiều loại tâm và thân bệnh khác. *Các bệnh này sinh ra do tình trạng căng thẳng nơi những con người quá ham muốn; ham giàu, ham quyền, ham của.*



2. VIÊM GAN (Hepatitis)



www.shutterstock.com · 44146462

Ba loại vi khuẩn làm viêm gan là Hepatitis A, B và C. Loại A không nguy hiểm nhưng hai loại kia rất đáng ngại. Nguyên do của bệnh gan được khoa học khám phá là do tình trạng căng thẳng tinh thần làm gan tiết ra kháng chất để đối trị và làm cho hệ thống miễn nhiễm của gan yếu dần rồi dẫn đến tình trạng viêm gan.

Một bài viết trên mạng với nhan đề ***Tại sao Thiền có thể giúp chữa trị bệnh gan loại C*** (Why Meditation May Help Hepatitis C) --

http://www.hepatitiscentral.com/mt/archives/2008/10/why_meditation.html). Bài viết trả lời được tóm lược như sau: “*Lúc lớn con người mới biết giữa bệnh và khủng hoảng tâm thần có một sự liên hệ mật thiết. Lúc tinh thần bị khủng hoảng hay giận hờn, cơ thể tiết ra những hóa chất và được dẫn vào đường máu để gia tăng sự đối kháng. Lúc đó người bị CĂNG THẲNG có các triệu chứng:*

- **Thở nhanh hơn**
- **Nhịp tim đập nhanh**
- **Nhức mồi**

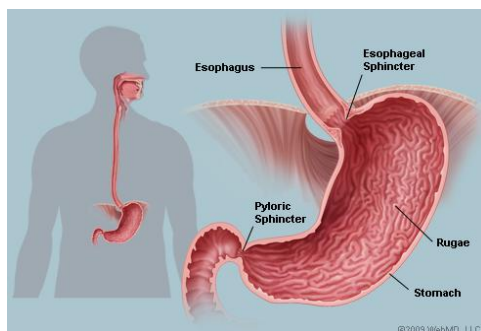
Các phản ứng vật lý vừa kể nhằm đẩy mạnh khả năng của người lúc cơ thể bị đe dọa. Tuy nhiên, cơ thể con người thường không có lối thoát cho những năng lượng dư thừa. Vì thế, việc đầu tiên mà con người chống lại stress (CĂNG THẲNG) là tạo điều kiện cho cơ thể thư giãn trở lại bằng cách lắng đọng tâm tư, thở nhẹ nhàng, thiền giúp con người vượt qua sự căng thẳng của cơ thể và sẽ được thư thái.

Do những kết quả cụ thể trong việc làm giảm căng thẳng và cải tiến sức khỏe nên thiền được nhiều nơi ở Tây phương sử dụng”(1).

by Nicole Cutler, L.Ac.

3. BAO TỬ, TIÊU HÓA (Stomach, digestion)

Bệnh bao tử có nhiều chứng như loét bao tử, bao tử có nhiều acid, ăn khó tiêu... Cách chữa trị bằng thuốc Nam là uống bột nghệ đen, hoặc Âu dược như Tums, Antacid / calcium supplement. Về chứng khó tiêu hóa thì nhiều bác sĩ quốc tế áp dụng phương pháp THIỀN như thông tin dưới đây.



THIỀN GIÚP TIÊU HÓA

“Thiền đang mang đến những lợi ích cho con người khắp thế giới, vì thiền làm giảm căng thẳng giúp tiêu hóa thức ăn dễ dàng. Những kỹ thuật về thiền giúp sự tiêu hóa, được đón nhận nồng nhiệt bởi các chuyên gia y tế toàn cầu, vì hàng ngàn kết quả thành công được công bố...”

(Meditation to Help Digestion)

Practicing meditation to help digestion by alleviating anxiety and stress is bringing benefits to people worldwide. Techniques for meditation to help digestion are being given serious consideration by many medical professionals globally due to thousands reporting successful results...)

Joyce Bringham (nguồn: internet).

Tên của một số bài về thiền để độc giả tham khảo thêm.

a) *Thiền để trị bệnh lo âu (anxiety meditation)*

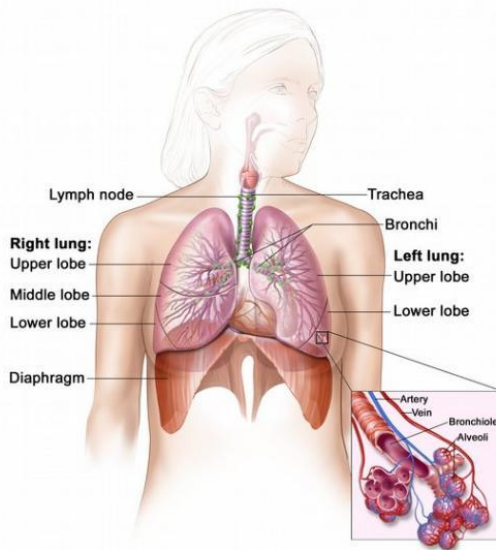
b) *Thiền cho sức khỏe (meditation for health)*

c) *Thiền để giác ngộ (meditation for enlightenment)*

4. BỆNH PHỔI (Lung disease)

Bệnh phổi cũng có nhiều loại như Ung thư phổi, suyễn và ho lao (tuberculosis). Việc chữa trị bệnh ho lao cần có bác sĩ chuyên khoa cho chính thuốc trị sinh.

Tháng 12. 2009, Đại Học Leicester và Nottingham hướng dẫn, nghiên cứu và tìm thấy những genes mới của bệnh phổi.



National Cancer Institute

“Khoa học gia vừa khám phá ra năm sự khác biệt về di truyền liên hệ đến sự lành mạnh của phổi người (human lung). Sự nghiên cứu được thực hiện bởi một đại công ty hỗn hợp, gồm có 96 nhà khoa học của 63 trung tâm từ Âu châu và Úc, đã chiếu rọi một tia sáng mới trên cơ bản phân tử của bệnh phổi. Sự khám phá mới này hy vọng sẽ dẫn đến một sự chữa trị tốt hơn cho các bệnh về phổi như chứng tắc nghẽn kinh niên (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) và bệnh suyễn (asthma)” (2).

Bệnh suyễn do khí quản bị viêm, làm bệnh nhân khó thở, cổ bị khô khè, ngộp thở, buồng ngực có cảm giác chật lại và phổi giảm hoạt động. Suyễn không chỉ dành cho người lớn mà các lứa tuổi đều có thể bị.

Ngày nay, nhiều người dùng Thiên không những để giảm căng thẳng, lo âu, phiền muộn để hạ áp huyết, hồi phục giấc ngủ,

tiêu hóa dễ dàng... mà còn giảm bớt bệnh suyễn, sống đời vui vẻ hạnh phúc.

Tuần báo “*The New York Times*” số ra ngày 14.8.2003 với tựa đề lớn,

“Phải chăng đạo Phật tốt cho sức khỏe?” (Is Buddhism Good for Your Health?)

“Những thí nghiệm trên vị sư tại Madison đang bắt đầu tách ra những nghiên cứu nhỏ nhưng đầy khích lệ cho thấy thiền Phật giáo không những ảnh hưởng đến những cảm xúc mà còn đặc biệt cho cơ thể nữa. Thiền cũng có thể áp dụng cho những người không phải Phật tử để giảm căng thẳng, giảm buồn chán, phát triển những điều tốt cũng như tăng cường hệ miễn nhiễm.

Tinh thần lành mạnh sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của cơ thể là điều mà các khoa học gia đang từng thích nghiên cứu, đặc biệt là những liên hệ giữa thân kinh, những hệ miễn nhiễm và nội tiết...”(3).

Đoạn văn trên, một lần nữa, cho thấy **tâm** (mind) ảnh hưởng rất nhiều đến **thân** (body), đặc biệt là làm gia tăng hệ miễn nhiễm nhằm bảo vệ các tế bào trong cơ thể, tăng sức khỏe chống bệnh tật. Và thiền giúp con người có được khả năng đó.

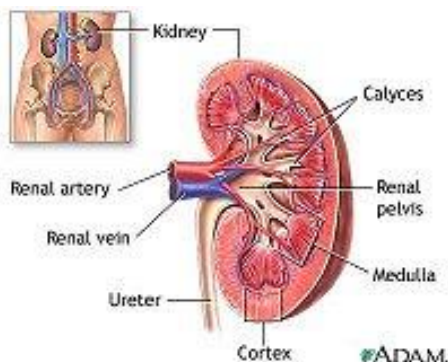


Các em người Phi châu (haji)



*Em bé VN, mẫu giáo
(nguồn: internet)*

5. THẬN (Kidneys)



Bệnh thận có nhiều loại: sạn thận. Cách chữa là giải phẫu hoặc dùng Âu dược. Một trong những loại thuốc hiệu nghiệm thông thường là *Pipérazine* (thuốc Pháp). Thuốc này có thể làm cho sạn vỡ và ra theo đường tiểu. Ngày nay, theo lối tân tiến, y khoa dùng phương pháp bắn sạn bằng tia laser.

Thận cũng thường dễ bị suy yếu nếu người bị tiểu đường. Thận yếu hoặc bị bệnh sẽ tạo nên tình trạng hiểm muộn, gia đình thiếu hạnh phúc.

*“Một khám phá của Bác sĩ Benson, Đại học y khoa Havard (Mỹ) đã từng nghiên cứu và thí nghiệm thiền trên sức khỏe và cơ thể con người. Trong sách The Relaxation Response [**Hiệu ứng của Thư giãn**, xuất bản 1975, ref. Braphan Ukranun 1998 pp.111] giới thiệu khái niệm về thiền cho nhiều người Mỹ, ông viết rằng thiền có thể chữa được nhiều thứ bệnh như ung thư, vì **thiền giúp bệnh nhân giảm căng thẳng, gia tăng sức đề kháng chống ung thư và biết cách điều tiết cuộc sống**. Ông tìm thấy, buồn, chán nản, cô đơn và tuyệt vọng, những điều kiện về tâm lý thường thấy nơi những người Tây phương, có thể được thuyên giảm nhờ thiền.*

Một phần của sự giảm căng thẳng sẽ giúp cải thiện các bệnh tim và cao áp huyết. Nhưng điều thú vị nhất là **thiền có thể giúp chữa những bệnh hiểm muộn; khó có con**. BS Benson nói những người hiểm muộn là vì buồn, lo và nóng nảy giận hờn, nhưng dù chỉ hành thiền đều đặn họ sẽ trở nên khỏe và mạnh, nhiều phần khởi và dễ có con. Thiền mà BS Benson đề cập, với những kết quả tốt như đã nói, là thiền thở và thiền chú. Lặp lại nhiều lần câu thần chú sẽ mang lại an bình. BS Benson cho rằng thiền Minh sát (Insight Meditation) có thể là tốt nhất”(4).

6. HIV (người Việt thường gọi là Sida) (Human immunodeficiency virus)



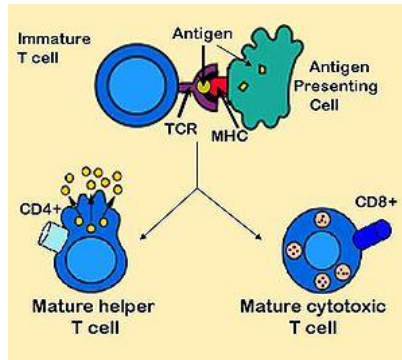
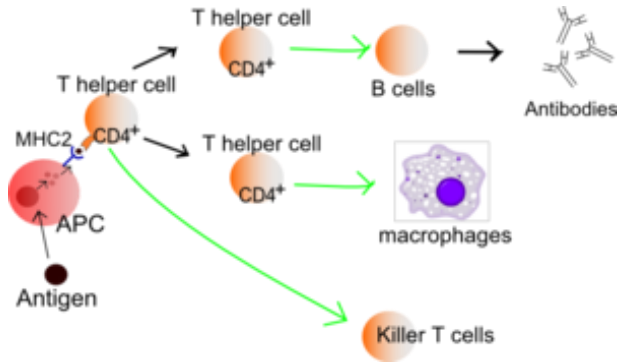
Scanning electron micrograph of HIV-1 (in green) budding from cultured lymphocyte. Multiple round bumps on cell surface represent sites of assembly and budding of virions.

HIV (Human immunodeficiency virus) là một loại vi khuẩn *lentivirus* thuộc nhóm *retrovirus*, chúng tàn phá hệ miễn nhiễm (acquired immunodeficiency syndrome: AIDS) làm cho cơ thể dễ bị nhiễm trùng vì vi khuẩn HIV giết dần bạch huyết cầu CD4+T (a type of white blood cell or leukocyte). Những người căng thẳng thần kinh cũng dễ làm cho nhóm bạch huyết cầu CD4+T này bị suy giảm; làm tăng gia tốc độ phá hoại hệ miễn nhiễm. Loại vi khuẩn này lan truyền qua bốn đường: đường máu, đường sinh dục, sữa người mẹ và kim chích (Nguồn: Wikipedia).



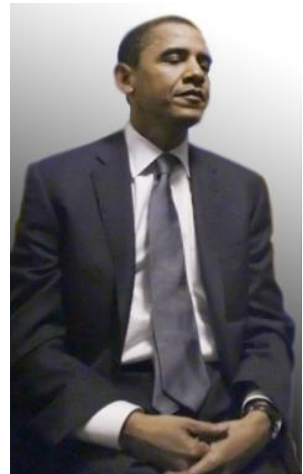
Tháng 7. 2008 đại học UCLA (Mỹ) có cuộc thí nghiệm của Giáo sư Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn về chữa trị bệnh AIDS, chương trình 8 tuần “*Thiền Chánh niệm Giảm căng thẳng MBSR* (Mindfulness-Based Stress Reduction). Ông chia bệnh nhân làm hai nhóm. Một nhóm ngồi thiền, một nhóm uống thuốc không ngồi thiền.

Sau 8 tuần, chích máu thí nghiệm. Kết quả như sau: Trung bình, mỗi người ngồi thiền có số lượng bạch huyết cầu (CD4+T) tăng lên 20, còn người chỉ uống thuốc mà không ngồi thiền, bạch huyết cầu (CD4+T (*)) bị sụt giảm 185 trung bình cho mỗi người. Với kết quả này cho thấy Thiền công hiệu hơn thuốc. Bạch huyết cầu CD4+T có khả năng làm chậm hay chặn đứng sự phát triển của bệnh AIDS.



Ngày 16.4.2009 tiến sĩ Jon Kabat-Zinn xuất bản thêm một tác phẩm mới với tựa đề “Opening to Our Lives — Jon Kabat-Zinn’s Science of Mindfulness (*Khoa học của sự tỉnh thức*). Tác giả có khoảng 10 tác phẩm về *Thiền và Trị liệu* dưới dạng CD và sách. Độc giả có thể tìm qua mạng các thông tin *Thực hành Thiền Chánh niệm*, miễn phí (Free Information on Mindfulness Practices. Transform yourself!)

Function of T helper cells: Antigen presenting cells (APCs) present antigen on



their Class II MHC molecules ([MHC2](#)). Helper T cells recognize these, with the help of their expression of CD4 co-receptor ([CD4+](#)). The activation of a resting helper T cell causes it to release cytokines and other stimulatory signals (green arrows) that stimulate the activity of [macrophages](#), [killer T cells](#) and [B cells](#), the latter producing [antibodies](#).

Tụng kinh Phật và niệm chú cũng có kết quả trị bệnh

Tại Hà Nội, năm 2010, Bác sĩ Phan Thị Phi Phi, trường Đại học Y Hà Nội, khuyến khích 28 bệnh nhân sida tụng kinh Phật và niệm chú ngày 2 lần tại nhà, và mỗi tháng 2 lần (ngày mùng một và rằm) tại chùa.

Kết quả cho thấy, các chỉ số tế bào miễn dịch chống HIV của mỗi người đều tăng trong 6 tháng, bệnh nhân không bị chuyển sang giai đoạn AIDS. Đây là một thí nghiệm mang tầm thế kỷ của GS.TS Phan Thị Phi Phi và Trung tâm nghiên cứu tiềm năng con người.



GS. Phi đang báo cáo kết quả tại Hội nghị "Năng lượng sinh học và sức khỏe" do Trung tâm nghiên cứu tiềm năng con người tổ chức tại Hà Nội ngày 19/12/2010 (Nguồn: Nhật Hà, [bee.net.vn](#)).

THIỀN PHẬT GIÁO VÀ SỨC KHỎE

(Lược dịch từ bài *Buddhist Meditation and Health*)

“Những căn bệnh trong thời đại tân tiến hiện nay, như Ung thư, Sida hoặc những bệnh do các điều kiện tâm lý phát sinh vì bức xúc và căng thẳng trong cuộc sống hằng ngày, tạo ra những biến chứng phức tạp khó chữa trị. Vì thế, y tế hiện đại đã từng khởi công tìm những phương pháp chữa trị khác cho những triệu chứng vừa nói, và để giúp con người phục hồi cuộc sống lành mạnh. Cuộc nghiên cứu được thực hiện một cách khách quan trong khoa học y được. Tuy vậy, trong lãnh vực tâm linh, chúng ta tìm thấy những học lý và thực hành của Phật giáo có thể được sử dụng để mang lại an lạc hạnh phúc cho tinh thần và thể xác của con người. Đặc biệt, THIỀN đã mang đến những kết quả hữu ích cho những người biết và thực hành thiền.

Vì vậy, nhiều bác sĩ hiện đại thừa nhận rằng tâm (mind) có thể kiểm soát những hoạt động của cơ thể. Tâm là một nguyên nhân chính gây nên bệnh cho cơ thể, và chính, tâm cũng có thể làm cho con người hết bệnh. Học cách để hành thiền có thể làm cho thân và tâm cùng phát triển, đồng thời cũng cải thiện sức khỏe. Trong thời đại tân tiến này chữa bệnh ung thư, chẳng hạn, đều dựa vào khoa học và kỹ thuật như giải phẫu hoặc dùng tia tử ngoại. Mặc dù những cách chữa trị tân tiến này được thiết lập bằng y được hiện đại; nhưng tại Thái Lan, hiện nay, một phương pháp chữa trị các bệnh này rất đáng được chú ý, đó là một lối sống cân bằng (holistic life). Một nhóm đã được thiết lập thực hành lối trị bệnh mà Bác sĩ Sathit Intharakamhaeng đề nghị. Phương pháp này quan tâm tìm hiểu thiên nhiên vận hành như thế nào trong đời sống của chúng ta, bao gồm duy trì chế độ ăn uống thích hợp. Hơn nữa,

điều quan trọng là tìm xem những tiến trình tâm lý và học cách ngồi thiền.

Thực ra, một cuộc sống tự nhiên không chỉ có nghĩa là ăn uống hợp với thiên nhiên. Cũng không có nghĩa là thay đổi và điều chỉnh lối sống của chúng ta, mà học cách ngồi thiền, học cách làm giảm căng thẳng trong cuộc sống hằng ngày...”(Theo Cheowit’ 1998, pp.37).

Theo cách này, BS. Sathit dùng một lời Phật dạy, rĩ từ sắt mà ra, nó có thể làm mòn sắt. Tâm (mind) của con người cũng thế, nếu chúng ta biết cách ngồi thiền để tâm sản xuất những ý nghĩ tốt thì cơ thể của chúng ta sẽ khỏe mạnh và sức khỏe tốt hơn, tâm phát sinh những ý nghĩ xấu thì cũng giống như rĩ sắt, chúng ta khó có thể tránh được nguy hiểm...

Sự thiếu thăng bằng giữa cơ thể và tâm hồn là nguyên nhân chính tạo ra bệnh và lây lan những bệnh khác. Cơ thể tự nó trị liệu được bệnh tật. Bác sĩ O. Carl Simonton, thuộc Trung tâm điều trị ung thư ở California, là một chuyên gia lão luyện trong việc sử dụng phương thức truyền thống để chữa bệnh ung thư, cũng từng nghiên cứu sự liên đới giữa cơ thể và tâm hồn để chữa bệnh này. Ông thí nghiệm trên 10 năm và tìm thấy rằng cơ thể có một khả năng tự nhiên có thể tự chữa bệnh. Dùng thuốc thích hợp có thể giúp cơ thể có khả năng tự chữa trị, nhưng yếu tố quan trọng nhất là bệnh nhân phải sẵn sàng tham dự vào. Sự tấn công của ung thư cho thấy cơ thể của chúng ta cần được điều chỉnh và cải thiện. Thí dụ, chúng ta cần phải giải tỏa sự căng thẳng để có an lạc hoặc làm cho cơ thể bình thản. BS Simonton chứng minh rằng **THIỀN rất hiệu quả cho việc chữa trị bệnh ung thư...** Từ quan điểm một cuộc sống cân bằng, bệnh ung thư do tâm và thân tạo thành. Nếu một người không thể thay đổi tâm thì họ cũng không thể thay đổi thân...” (5)

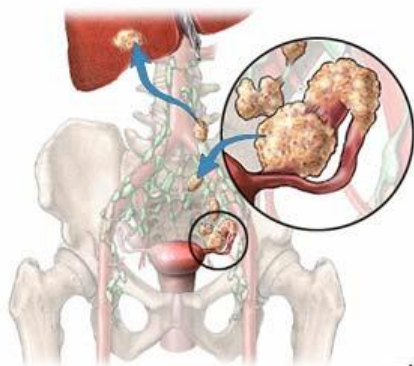
“Tỳ kheo Buddhadasa nói thiền có thể trị các bệnh thân và tâm. Ông cho thấy thở trong chánh niệm là điều rất quan trọng. Chúng ta càng điều tức được hơi thở thì càng trở nên có khả năng

chống lại bệnh tật. Thở là một động tác cơ bản của con người và do đó nó mang đến một liên hệ cho việc cân bằng bình thường đối với cơ thể chúng ta. Ông tiếp, “Chúng ta phải nhận thức rằng hơi thở ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh, đến ý nghĩ, đến sự tỉnh thức và đến những cơ cấu khác trong cơ thể chúng ta. Gan, thận, ruột và bao tử đều liên hệ đến hơi thở của chúng ta...” (6)

7. UNG THU (Cancer)

Từ chuyên môn là *malignant neoplasm*. Nguyên nhân của ung thư là do một nhóm tế bào bộc phát bất bình thường vượt quá giới hạn, xâm nhập phá hủy các mô kế cận và lan truyền đến những nơi khác của cơ thể tạo thành các ung bướu (tumors) [*Cancer, medical term: malignant neoplasm, is a class of diseases in which a group of cells display uncontrolled growth (division beyond the normal limits),...*]

Cancer cells travel from the ovary to the lymph nodes and into other organs



ADAM. Tế bào ung thư di chuyển từ buồng trứng đến các ung bướu bạch huyết cầu và vào các bộ phận khác của cơ thể

*“Bác sĩ phân tâm học, Ainslie Meares, công bố những nghiên cứu liên tục trong các năm 1960 với tựa đề **Giảm bệnh không cần thuốc (Relief Without Drugs)**. Trong bản công bố ông ghi lại những kỹ thuật thiền đơn giản từ Ấn giáo, là các phương cách hữu hiệu có khả năng chữa trị các bệnh lo âu, sợ hãi, giảm căng thẳng và đau nhức thường trực”(7), làm cho cơ thể hoạt động bình thường, hệ miễn nhiễm tăng trưởng giúp bệnh nhân cancer thư giãn, thoải mái, bớt bệnh.*

Khoa học gia Jon Kabat-Zinn, tại đại học UCLA, Los Angeles, California, cũng sử dụng thiền chánh niệm trong chương trình Thiền thư giãn MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) để trị bệnh ung thư. Một thí nghiệm 90 bệnh nhân được công bố cho thấy 31% giảm được sự căng thẳng buồn lo và 67% giảm tâm tính bất thường làm gia tăng sức đề kháng của hệ miễn nhiễm, giúp bệnh ung thư thuyên giảm.

8. ĐAU KHỚP (Rheumatoid Arthritis)

“Bệnh viêm khớp (Rheumatoid arthritis -RA) là một loại bệnh kinh niên, có thể bị một hay nhiều khớp. Triệu chứng: chỗ khớp bị đau, sưng, hoặc cứng, da xung quanh khớp bị đỏ, nóng, bệnh nhân khó di chuyển. Có trên 100 loại đau khớp khác nhau”.

(Arthritis is inflammation of one or more joints, which results in pain, swelling, stiffness, and limited movement. There are over 100 different types of arthritis.

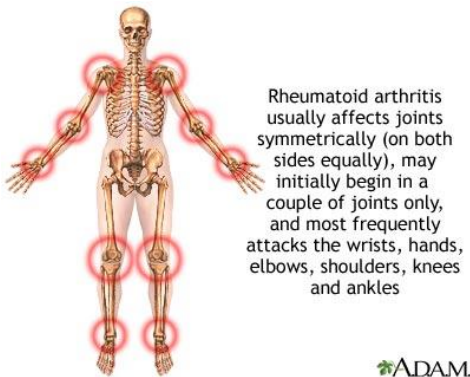
Symptoms

If you have arthritis, you may experience

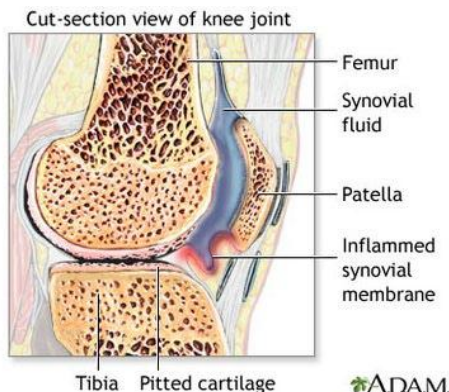
* Joint pain

- Joint swelling
- Reduced ability to move the joint
- Redness of the skin around a joint
- Stiffness, especially in the morning
- Warmth around a joint)

Cách chữa trị ngày nay là dùng thuốc, châm cứu, bấm bóp. Nhưng có nhiều thứ thuốc gây phản ứng phụ như mòn xương, hại thận...



Nhiều nhà khoa học cũng đã thí nghiệm và khám phá ra một loại thuốc rất công hiệu, mà nhiều người trong nhà Phật đã áp dụng hơn hai ngàn năm qua, đó là Thiền. Thiền giúp người bệnh thoải mái, vui vẻ, an lạc, yêu đời nên tránh được rất nhiều thứ bệnh. Tạp chí *ScienceDaily* số ra ngày 2.10.2007 cho thấy điều đó (8).



9. THỜI MÃN KINH (Hot Flashes: Vụt nóng)

Hot flashes (vụt nóng trong người) xảy ra ở thời kỳ mãn kinh của phụ nữ, do kích thích tố estrogen bị giảm lúc lớn tuổi, làm mệt mỏi, chán nản, mất ngủ, ra mồ hôi, nhức đầu, buồn nôn, mặt; cổ; ngực bị đỏ và có cảm giác nóng hoặc máu chạy rân trong người. Bệnh có thể kéo dài nhiều năm. Tây y chữa trị bằng cách thay thế chất hormone (Hormone Replacement Therapy). Ngày nay khoa học sử dụng thiền Quán niệm, hoặc thiền Chánh niệm làm cho bệnh nhân cảm thấy giảm căng thẳng buồn phiền và cảm thấy yêu đời, quên luôn bệnh tật. Trên mạng có quảng cáo bán các CD hoặc Video để bệnh nhân thực tập sống đời an lạc.



Hoa hậu thế giới tại Việt Nam, 2009

10. TIỂU ĐƯỜNG (Diabetes)

Tiểu đường thường xảy ra ở những người mập (không hạn định tuổi tác), ít hoạt động và ăn nhiều chất ngọt.

Thức ăn tiêu hóa biến thành chất đường glucose (công thức hóa học: $C_6H_{12}O_6$), chất này được hấp thụ vào máu để nuôi dưỡng các tế bào, nhưng để vào được tế bào, cần phải có chất xúc tác insulin. Tuy tạng có chức năng sản xuất insulin, nhưng vì một biến chứng nào đó cơ thể không sử dụng hiệu quả lượng insulin nên đường glucose không vào tế bào mà tồn đọng trong máu. Sau nhiều năm lượng đường gia tăng trong máu gây bệnh tiểu đường. Bệnh này dễ gây ra các bệnh về tim, cao áp huyết, thận, mắt ngủ và nhức mỏi.

Cách chữa trị: Bệnh nhân thường được khuyên nên đi bộ, tập thể dục và ăn kiêng; tránh các thức ăn có nhiều đường và uống thuốc theo toa bác sĩ.

Nhưng nhiều năm qua, bác sĩ và các khoa học gia đã thí nghiệm **THIỀN** giúp người bệnh vui vẻ, yêu đời giảm căng thẳng,

vì mỗi lúc căng thẳng thì lượng đường trong máu gia tăng. Một bài báo tìm thấy trên web, đề ngày 24.7.2006 tựa đề ***Thiền và Kỹ thuật Quản lý bệnh Tiểu đường*** [Meditation and the Art of Diabetes Management]. Tác giả Jeseoph B. Nelson ngồi thiền 34 năm và dạy thiền 9 năm qua cho biết mỗi ngày ngồi thiền khoảng 20 phút sẽ làm bệnh nhân thư thái, yêu đời, giảm căng thẳng, ổn định tâm thần nên giảm hoặc tránh được nhiều thứ bệnh. Các cuộc thí nghiệm của bác sĩ Dean Ornish, tiến sĩ Jon Kabat-Zinn như đã trình bày trong mục bệnh tim cũng cho thấy điều đó.

Qua mười chứng bệnh và cách chữa trị như trình bày cụ thể trên, do các nhà khoa học chứng nghiệm, cho thấy Đức Phật nói đúng “*Vạn pháp do tâm tạo*” bệnh tật cũng thế. Sanh già bệnh chết không ai tránh khỏi, nhưng ba độc tố (three poisons) ***Tham Sân Si*** là đội quân chính quy mạnh nhất, giết dần các tế bào sống trong cơ thể, làm hại hệ thống miễn nhiễm, cơ thể suy yếu tạo cơ hội cho các bệnh tật phát sinh, giảm tuổi thọ và gia tăng đau khổ. Thiền hoặc pháp môn Niệm Phật sẽ giúp con người sống hài hòa, thân tâm an lạc, giảm thiểu hầu hết các bệnh tật, tạo một đời sống hạnh phúc và có ý nghĩa.

(a) THIỀN VÀ SẮC ĐẸP

Thiền mang đến một sức mạnh tiềm ẩn vô biên. Ngoại hình, làm tăng sắc đẹp, nội tạng thì khỏe mạnh hơn. Thân thể trẻ trung và tinh thần an lạc có thể đạt được bằng cách hành thiền mỗi ngày [Mỗi lần từ 10 đến 20 phút, ngày hai lần].

[**Meditation and Beauty** by Sugandha Indulkar (Inputs from Manjiree Surve, yoga and meditation expert)]

Meditation releases the unlimited power of the subconscious. It enhances inner as well as outer beauty. Ageless body and timeless mind can be achieved by daily practice of meditation].

(b) GIA TĂNG CHẤT XÁM

Hình mô tả chất xám gia tăng nhờ ngồi thiền, mà không cần phải dùng thuốc dưỡng não. Nhiều thứ thuốc còn gây phản ứng phụ không phải ít.



Đại tướng Võ Nguyên Giáp 1994

THIỀN, LÀM SAO THỰC HIỆN?

(Phương Pháp Định Tâm)

Quý độc giả nên tìm kiếm một vị sư hay một người biết về thiền để hướng dẫn. Cũng có thể tự thực hiện một trong 4 cách sau đây:

a. Thiền thở (Breath Meditation): là một trong những pháp thiền giản dị, thông dụng và hiệu quả nhất cho người mới bắt đầu thiền. Mỗi lần chỉ cần 20 phút, ngày hai lần. Nhưng ít nhất là 10 phút mỗi lần.



Hành giả nên bận áo quần rộng, thoải mái, giày thắt lưng lỏng vừa phải để máu huyết lưu thông dễ dàng. Kiếm một chỗ ngồi yên tĩnh để dễ tập trung ý nghĩ. Ngồi kiết già (hai bàn chân gác lên bắp vế), bán già (gác một bàn chân) hay ngồi trên ghế cũng được nhưng kết quả sẽ kém hơn hai cách ngồi vừa kể. Lưng, đầu và cổ thẳng, bàn tay phải chồng lên bàn tay trái, hai ngón tay cái vừa đụng vào nhau. Mắt nhắm lim nhim (xin xem hình trong bài), chót lưỡi đụng nhẹ vào hàm trên bên trong răng cửa.

Tâm dõi theo hơi thở. Bắt đầu hít sâu vào bằng mũi, thở ra bằng miệng ba lần. Sau đó, hít vào bằng mũi, thở ra cũng bằng mũi đếm 1. Tiếp tục thở và đếm 2, 3 đến 10. Rồi đếm lại 1. Không nên đếm dưới 5 và quá hơn 10, vì khó tập trung. Luôn luôn để tâm dõi theo hơi thở đừng để nó nghĩ những chuyện khác. Nếu trường hợp tâm chạy tán loạn thì nhẹ nhàng đem nó trở lại hơi thở. Thiền là nhẹ nhàng, tự nhiên, không cưỡng bách. Thân và tâm trong tư thái: *“Hít vào tâm tĩnh lặng, Thở ra miệng mỉm cười. Vui sống trong hiện tại, Đem tình thương cho đời”*.

Lúc xả thiền: Hai bàn tay xoa vào nhau nhiều lần rồi xoa vào mặt, cổ, tay chân và lưng để máu huyết thư giãn, khỏi bị tê.

b. Quán tưởng hay Thiền quán (Visualisation Meditation): Tâm hành giả nghĩ vào một điểm giữa hai chận mày, hay mắt hé mở nhìn vào một điểm đen, trắng... treo trên tường, hay đèn nền, một ảnh tượng treo trên tường, Tượng Phật, hay tượng một lãnh tụ mà mình hâm mộ. Rồi tập trung tư tưởng (mind) vào đó, đừng nghĩ những vấn đề gì khác.

c. Thiền chánh niệm (Mindfulness Meditation): Đi, đứng, nằm, ngồi...luôn luôn tỉnh thức. Lúc đi biết mình đang đi, đứng, ăn... biết mình đang đứng hay đang ăn (Be mindfulness, you know what you doing).

d. Thiền chú (Mantra Meditation): Đọc chú hay niệm danh hiệu Phật. Hành giả có thể niệm danh hiệu Phật, Bồ tát, hay bài chú sáu chữ: “*Um ma ni bát mê hồng*”, lặp đi lặp lại như thế (niệm trong cổ nhưng vẫn nghe được tiếng. Tập trung tư tưởng nghe tiếng niệm đó, không nghĩ gì khác hơn.

Điều quan trọng hàng đầu của thiền là tập trung tư tưởng (focus your mind, concentrate yourself) đừng để **mind** dong ruoi như con khi; leo cảnh này qua cảnh khác; (tâm viên ý mã: tâm như con vượn, ý như con ngựa là điều không nên). Tâm hồn luôn an lạc, thanh thoi, vui vẻ, không lo âu phiền muộn. Quá khứ đã qua rồi, tương lai chưa đến, vui sống với hiện tại, nhìn tất cả vạn loại hữu tình lẫn vô tình bằng con mắt thương yêu. Nhà Phật gọi là “*Từ nhĩn thị chúng sanh*”. Chúc quý vị một cuộc sống an nhàn tự tại.

VÀI DÒNG CÙNG ĐỘC GIẢ

Người viết bài này không phải là bác sĩ chuyên môn. Vài thứ thuốc được đề cập trong bài là thuốc mà soạn giả dùng trước đây.

Quý vị nếu muốn dùng thì nên tham khảo bác sĩ chuyên khoa. Còn những mô tả và trình bày trong bài là được trích dẫn từ sách, báo, hệ thống tin học toàn cầu và có đề xuất xử để quý vị dễ tra cứu nếu cần.

Thiền có khả năng ngăn ngừa và chữa trị bệnh tật như chúng ta thấy, nhưng không nên hiểu rằng THIỀN hoàn toàn thay thế cho thuốc, ngoài ra chế độ ăn uống và tập thể dục, như đi bộ, cũng rất cần thiết cho sức khỏe. Mong quý vị lưu ý.

Nhân loại thức ăn không đủ để sống, lúc bệnh không tiền mua thuốc, hoặc có thuốc mà bệnh không lành, hoặc lành bệnh này thì phát sinh bệnh khác; phản ứng phụ. Hoàn cảnh Việt Nam, hệ thống y tế chưa hoàn bị lắm, và bệnh nhân cũng không đủ phương tiện chữa bệnh. Do đó, Thiền sẽ là một loại thuốc không tốn tiền, có tốn chăng là chỉ cần mua một cái gối nệm để ngồi thiền thoải mái, hoặc ngồi trên ghế, ngồi trên thềm xi măng cũng được. Mỗi ngày chỉ cần 20 đến 40 phút thiền sẽ giúp chữa trị được nhiều bệnh, không tốn tiền và không nguy hiểm. Nên chăng? Giáo Hội Phật Giáo cần có nhiều trung tâm dạy thiền giúp chữa bệnh. Bộ Y tế, các bệnh viện cũng nên nghiên cứu việc hành thiền để giúp bệnh nhân song song với các cách trị liệu bằng y dược hiện đại. Chương trình thiền ngoài việc hỗ trợ chữa hoặc phòng chống bệnh đồng thời cũng giảm ngân sách y tế một cách có hiệu quả. Tại Mỹ, ngoài việc Thiền được đưa vào trong nhiều bệnh viện, trường học, nhà tù..., và chương trình đào luyện của Bộ Quốc phòng tại Trung Tâm West Point cũng có môn học về Thiền, cựu Tổng thống Mỹ, Bill Clinton, cũng ăn chay và ngồi thiền, theo khuyến cáo của bác sĩ, để chữa bệnh tim.

Hồng Quang

(California 1.1.2010. Tu chính 5.12.2012)

HÌNH: 5 CÁCH NGỒI THIỀN



Ngồi theo kiểu bình thường



Ngồi Bán Già (Half Lotus position)



Ngồi Kiết Già (Full Lotus position)



Ngồi trên đòn



Ngồi Trên Ghế (Chair position)

(Thư viện Hoa sen)

Tài Liệu Tham Khảo

(1) Why **Meditation** May Help Hepatitis C. Evidence indicates that incorporating meditation into your daily routine could prevent a Hepatitis C flare up. This article tells you how it works and what you can do.

By Nicole Cutler, L.Ac.

Most who have ...

Therefore, a person's first line of defense against emotional stress is convincing the body to relax again. By quieting the mind and purposefully slowing down the breathing rate, Meditation helps many people vent the tension in their body and subsequently achieve relaxation...

(2) New genes for lung disease discovered

16/12/2009

New genetics study by consortium led by universities of Leicester and Nottingham

Scientists have discovered five genetic variants that are associated with the health of the human lung. The research by an international consortium of 96

scientists from 63 centres in Europe and Australia sheds new light on the molecular basis of lung diseases.

The new findings provide hope for better treatment for lung diseases like Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) and asthma.

(3) Is Buddhism Good for Your Health?

Published: September 14, 2003 (Page 3 of 4).

The "Monk experiments" at Madison are beginning to intersect with a handful of small but suggestive studies showing that Buddhist-style meditation may have not only emotional effects but also distinct physiological effects...

(4) Dr. Benson of the Harvard Medical School has researched and tested the effects of meditation on the health and body. In the book called 'The Relaxation Response' (1975) (ref. Braphan Ukranun 1998 pp.111),...

(*) Brain Behav Immun. Author manuscript; available in PMC 2009 August 11.

Published in final edited form as:

Brain Behav Immun. 2009 February; 23(2): 184–188.

Published online 2008 July 19. doi: 10.1016/j.bbi.2008.07.004.

aseline to post-intervention.

(5) Diseases of the modern age, such as cancer, AIDS or psychological conditions caused by the stress and strain of daily life, have complicated symptoms and are progressively more difficult to treat....

('Cheowit' 1998 pp.37).

...

From a holistic point of view, cancer grows from both physical and mental causes. If one cannot change one's mind then it follows that one cannot change one's body." ('Goo-ne-ne' 1998 pp.127).

(6) Buddhadasa Bhikku has stated that meditation can treat diseases of the body and the mind..." (Buddhadasa Bhikku M.B.B. pp.21.

(7) D.r Ainslie Meares, an Australian psychiatrist published research chronicles in the 1960s entitled Relief Without Drugs. In his journal he records that simple meditation techniques, which he adopted from Hindu practices, was a powerful means of combating anxiety, and educing stress and chronic physical pain.

www.christaudio.com/meditation.html.

(8) Meditation Therapy For Rheumatoid Arthritis Patients

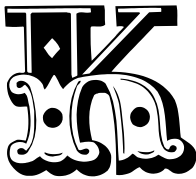
ScienceDaily (Oct. 2, 2007) — A revered contemplative practice for centuries, meditation has recently inspired research into its therapeutic value for everything from anxiety disorders to heart attack prevention....A painful...



Bài 2

THIỀN, TRỊ ĐƯỢC BỆNH. TẠI SAO?

Hồng Quang



ính thừa độc giả, bài trước đây “*Thiền và Sức khỏe*”, tôi trình bày nhiều bằng chứng mà y giới và khoa học gia của các nước tân tiến đã thí nghiệm và cho thấy “***THIỀN có khả năng chữa trị bệnh tật, chống lão hóa, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, sống có hạnh phúc hơn.***”

Bài này sẽ trình bày tại sao con người không uống “thuốc tiên” không dùng các thức ăn *trường sanh bất tử*, nếu có, mà chỉ ngồi yên tĩnh mắt nhắm lim nhim ngày hai lần tổng cộng vài chục phút, mà có thể trị được bệnh và có được các lợi ích thiết thực khác?

Hơn hai ngàn năm trước Ngài Cồ Đàm tuyên thuyết “*Vạn pháp do tâm tạo*”. Tình trạng căng thẳng (stress) do tâm; làm cho chất hóa học cortisol xuất hiện, các tuyến nội tiết trong cơ thể sẽ tiết ra những kích thích tố để thay đổi môi trường và chức năng làm ảnh hưởng đến các bộ phận trong cơ thể, vì vậy mà có thể dẫn đến các bệnh như tim mạch, huyết áp và dạ dày cùng một số bệnh trong các bộ phận khác (1).

1. CẢM XÚC VÀ CĂNG THẲNG

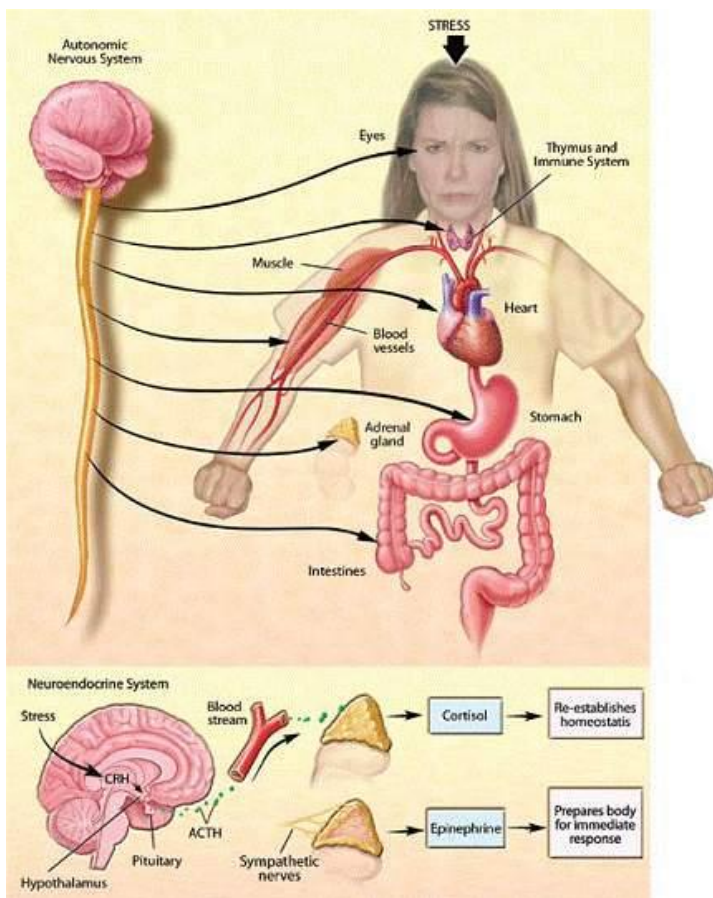
Trong cuốn “*Manual for facial action coding system*”; Consulting Psychologists Press, 1978, Dr. Ekman (2) trình bày, con người có 6 cảm xúc chính như hình dưới đây:



Giận hờn, ngạc nhiên, khinh khi, buồn rầu, an lạc, và sợ hãi.

Trong 6 cảm xúc này, chỉ có cảm xúc vui là có lợi cho sức khỏe mà thôi. Những cảm xúc còn lại làm cho con người căng thẳng (stress). Lúc bị căng thẳng, não bộ sẽ báo động cho tất cả các cơ quan tim, gan, tỳ, phế, thận. Các cơ quan này tiết ra các chất hóa học để cân bằng cơ thể. Chính các chất này làm tổn thương lục phủ ngũ tạng và gây bệnh cho con người.

Phản ứng của sự căng thẳng *



(Xem chú thích ở cuối bài)

[Google: Photo or images of Neuroscience/stress/Brain Facts]

Tâm cũng là nguyên nhân chính đem đến cho mỗi cá nhân niềm an lạc hạnh phúc. Và một người có nhiều hạnh phúc thì người đó ít bệnh tật. **Hạnh phúc là niềm vui có được trong cuộc sống**”(Theo Wikipedia).

Nhiều cuộc nghiên cứu, cho thấy an lạc và khổ đau là hai hướng tác dụng đối nghịch. An lạc (hạnh phúc) làm cho con người gia tăng sức khỏe và tuổi thọ, thấy đời đáng sống và đóng góp nhiều cho sự thành công cùng gia tăng hoạt động có ý nghĩa. Còn khổ đau thì ngược lại, gây nên bệnh tật, chán đời và thất bại.



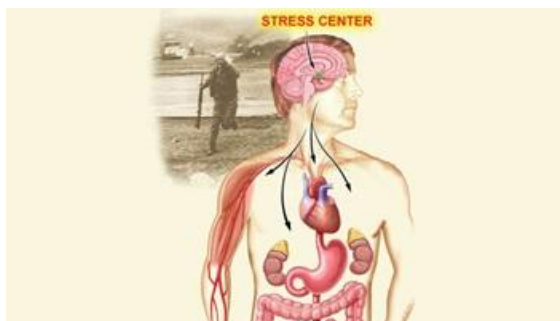
Giáo sư Ed Diener và các cộng sự (3) nói rằng hạnh phúc là điều mà mỗi cá nhân tự cảm nhận. Có ba loại chính:

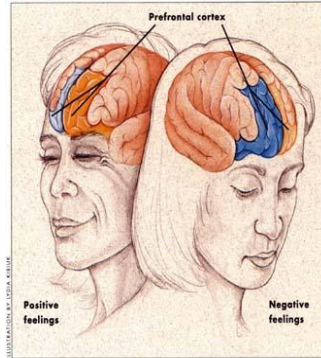
- * Cảm xúc tích cực như thương yêu
- * Yêu đời, vui vẻ, thỏa mãn với cuộc sống.
- * Ít lo âu, ít giận hờn.

Cảm xúc có thể chia làm hai nhóm: Nhóm an lạc và nhóm khổ đau. Cảm xúc tiêu cực, như giận hờn, ngạc nhiên, khinh khi, buồn chán và sợ hãi, sẽ góp phần làm thương tổn sức khỏe.

2. HẠNH PHÚC

Khoa học cho biết niềm an lạc có liên hệ đến vùng thùy não bên trái phía trước trán. Thiền giúp cho vùng này phát triển để gia tăng và kéo dài sự an lạc. Ngược lại, vùng tương ứng bên phải của não làm gia tăng hoạt động khổ đau như giận hờn, ghê tởm, buồn rầu...





(4)

Vùng não trước trán bên trái (**màu đỏ**) gia tăng hoạt động an lạc. Não trước trán bên phải (**màu xanh**) gia tăng hoạt động khổ đau.



Trong cuốn “*Hạnh phúc đích thực*” (Authentic Happiness), tiến sĩ Martin E.P. Seligman, (5) Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Tâm lý Tích cực (Positive Psychology Center) thuộc viện Đại học Pennsylvania, phân biệt các loại an lạc lớn nhỏ khác nhau như sau:

* Sự vui thích tích cực từ những sinh hoạt nhỏ của cá nhân như thưởng thức một miếng bánh ngon, uống tách trà thơm, nhìn trời qua khung cửa.

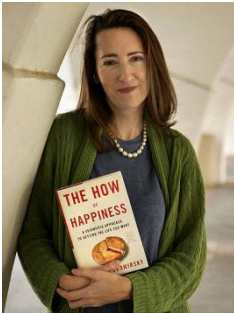
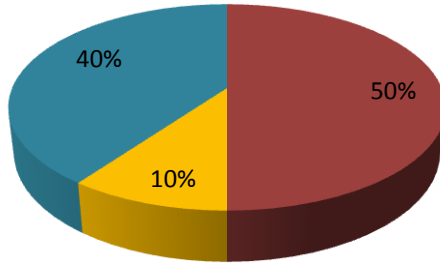
* Niềm vui như được nghỉ để đi chơi với người yêu.

* Đam mê một chương trình hấp dẫn.

* Ưa thích những gì mình đang có v.v..

Để hiểu rõ hơn, chúng ta quan sát hình chiếc bánh dưới đây do giáo sư Sonja phác họa :

Bánh Hạnh Phúc



Giáo sư Sonja Lyubomirsky và các đồng nghiệp trong 20 năm nghiên cứu và hàng trăm cuộc thí nghiệm, đã đưa đến kết luận là niềm an lạc đến từ ba yếu tố (6):

- * Di truyền (Genetics) [50%].
- * Tập luyện (exercise) [40%].
- * Môi trường sống (environment) [10%].

Như thế, **hạnh phúc** được hình thành:

$$\text{HP} = \text{DT} + \text{TL} + \text{MT}$$

[Hạnh phúc = Di truyền + tập luyện + môi trường]

Trong sách “*Làm thế nào để đạt được hạnh phúc đích thực*” (The How of Happiness: A practical approach to getting the life you want), giáo sư Sonja dùng hình ảnh chiếc bánh như trên để mô tả xuất xứ của nguồn hạnh phúc. Theo đó, hạnh phúc có được do di truyền 50%, sự cố gắng của cá nhân (tập luyện) chiếm đến 40% và hoàn cảnh (môi trường) chỉ chiếm 10% mà thôi.

Trở lại sáu cảm xúc mà chúng ta thấy ở trên, nếu muốn có thêm hạnh phúc ngoài yếu tố di truyền, chúng ta nên nhìn đời bằng khía cạnh tích cực, luôn luôn an lạc vui vẻ trong cuộc sống vì **an vui thì khỏe mạnh, ưu phiền là ốm đau**. Nói cách khác tâm luôn luôn yêu đời, an vui tự tại, không dính mắc hay “tâm Thiền” như bài thơ sau đây:

*“Sống không giận, không hờn, không oán trách
Sống mỉm cười, với thử thách chông gai
Sống vươn lên, theo kịp ánh ban mai
Sống chan hòa, với những người chung sống
Sống là động, nhưng lòng luôn bất động
Sống là thương, nhưng lòng chẳng vẩn vương
Sống yên vui, danh lợi mãi coi thường
Tâm bất biến, giữa dòng đời vạn biến.”*

HOẶC

*“Ta từ sinh tử về chơi
Ngồi trên chóp đỉnh mỉm cười với trăng”.*

Làm việc để nuôi sống gia đình và phát triển xã hội. Nhưng với *tâm thiền*, công việc có thể hoàn thiện nhanh hơn và tạo được bầu không khí thân mật với những người xung quanh.

An lạc và khổ đau có thể di truyền, nên chúng ta có thể nói rằng, tánh tình và lối sống vui buồn của bà mẹ, nhất là trong thời kỳ thai nghén, rất ảnh hưởng đến cuộc đời của đứa bé về nhan sắc, tính khí và thông minh của người con.



Ngày nay, các nhà thần kinh học đã tìm ra vùng làm phát sinh niềm an lạc trong bộ não cùng các mạch thần kinh chuyển vận niềm vui này. Do đó, sự thực hành làm phát sinh hỷ lạc trở thành dễ dàng và cụ thể hơn để mang lại nhiều ích lợi cho người thực hành nhờ định được tâm.

Theo bác sĩ Gregory Fricchione, M.D. Giám đốc Trung tâm Y Khoa về *Thân/Tâm*, lúc hành thiền thì trạng thái sinh lý trong cơ thể được thay đổi, các gene sẽ hoạt động ngược chiều với sự căng thẳng. Do đó, bạch huyết cầu được gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh hơn và có khả năng chống lại các vi khuẩn và vi trùng làm hại cơ thể, và làm cho bệnh tật thuyên giảm (Nguyệt san “*Tâm, Thái độ và Trí nhớ*”, Mind, Mood and Memory, Sept. 2008).



Y học cũng cho thấy, Thiền làm cho vùng não phía trước bên trái gia tăng niềm vui, tâm hồn mạnh mẽ. Lúc đạt được trạng thái này thì người đó sẽ có các hiện tượng tâm sinh lý tốt lành:

* Tăng hạnh phúc, tăng bạch huyết cầu, tăng hệ miễn nhiễm và sức khỏe.

* Tánh tình tích cực, hoạt bát, lanh lợi trong việc giải quyết các khó khăn.

* Chất hóa học cortisol giảm, huyết áp thấp, nhịp đập của tim bình thường.

* Phục hồi nhanh sau những tai nạn, nếu có.

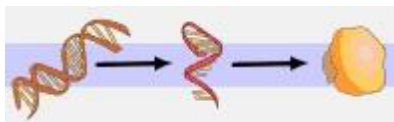
3. THIỀN LÀM THAY ĐỔI CẤU TRÚC VÌ GENE THAY ĐỔI

Cuộc thí nghiệm trên hai nhóm. Nhóm A có 19 người đã hành thiền trong nhiều năm. Nhóm B cũng 19 người chưa hề Thiền. Bắt đầu là khám nghiệm để biết sự biểu lộ gene (gene expression) của cả hai nhóm. Kế tiếp là hướng dẫn nhóm B (chưa bao giờ thực hành thiền) thiền hành trong 8 tuần lễ để xem sự biểu lộ của gene như thế nào.

Kết quả, nhóm B mới thực hành thiền chỉ 8 tuần lễ nhưng gene cũng phát triển tốt đẹp.

Gene biểu hiện một tiến trình cho thấy phân tử DNA từ cha mẹ di truyền đến con cháu về ngoại hình như mắt xanh, tóc đen, da vàng...

Thiền có khả năng làm cho gene hoạt động theo hướng tích cực khi DNA chuyển qua RNA và chuyển thành chất đạm. Chất đạm trong tế bào được hợp thành bởi một hỗn hợp 20 chất acit amino (*amino acids*) khác nhau, có hình của một quả banh bằng dây quần lại. Tất cả các bộ phận trong người chúng ta như tim, gan, bao tử, lá lách, ruột, phổi, xương, máu và tế bào thần kinh được tạo bởi các chất đạm này.



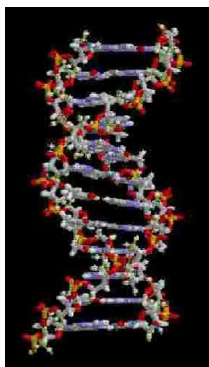
**DNA → RNA → chất đạm*

(Wikipedia, The Free Encyclopedia)

Những cuộc nghiên cứu trẻ sinh đôi cho thấy gene quyết định sự di truyền nơi con người, nhưng con người cũng có khả năng làm cho một số gene tăng hay giảm hoạt động theo chiều hướng mà chúng ta muốn.

Sự nghiên cứu cho thấy, thiền làm thay đổi các hoạt động của gene; gene là nền tảng của đời sống. Nếu gene phát triển tốt thì toàn thể sự sống của chúng ta, từ thể chất đến sự hoạt động của các tế bào và các cảm xúc của chúng ta, sẽ thay đổi theo chiều hướng tốt.

Kết quả, Thiền làm cho niềm an lạc gia tăng, bệnh giảm, mạnh khỏe hơn, linh hoạt hơn, thông minh hơn, trí nhớ tốt hơn và tăng tuổi thọ, v.v.



**DNA có vòng xoắn đôi tạo thành chất đạm trong tế bào*

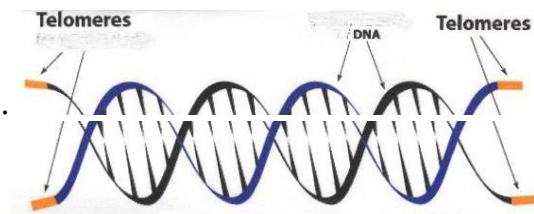
4. THIỀN GIÚP TRẺ RA, GIÀ CHẬM, SỐNG LÂU



Michael F. Roizen & Mehmet C. Oz

Bác sĩ Michael F. Roizen và bác sĩ Mehmet C. Oz, trong cuốn “**Cẩm nang hướng dẫn cách trẻ ra, già chậm**” (YOU: Staying Young: The Owner's Manual for Extending Your Warranty, by Michael F. Roizen, Mehmet Oz, 2007), cho biết tuổi già liên hệ đến nhiều thứ trong cơ thể chúng ta:

Trong tế bào có những sợi nhiễm sắc thể (chromosomes) như những sợi dây quần, cuối đầu dây có các phần nhỏ gọi là telomeres, giống như dây buộc giày có hai đầu cứng để xỏ vào lỗ như hình dưới đây :



Mỗi lần tế bào sinh sản (bằng cách tách đôi) thì các telomeres bị ngắn. Lúc telomeres ngắn dần thì khả năng sinh sản cũng từ từ biến mất. Lúc tế bào không thể sinh sản để giúp cơ thể thì nó tự hủy (apoptosis). Xem hình bên dưới:



**Apoptosis increasing from normal cells (top) to apoptotic ones (bottom) [nửa phần trên; tế bào dần dần biến mất]*

Tế bào càng chết thì cơ thể càng già. Cuộc nghiên cứu chia hai nhóm người có telomeres dài và ngắn. Người có telomeres dài thì sống lâu hơn người có telomeres ngắn đến 5 năm.

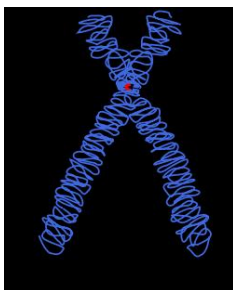
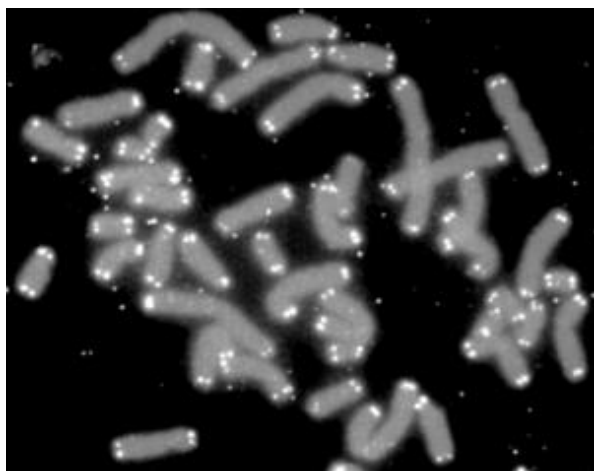


Diagram of a replicated and condensed **metaphase eukaryotic chromosome. (1) **Chromatid** – one of the two identical parts of the chromosome after **S phase**. (2) **Centromere** – the point where the two chromatids touch, and where the microtubules attach. (3) Short arm. (4) Long foot.*

Telomeres có nhiệm vụ bảo vệ nhiễm sắc thể trong các tế bào, cũng như ngăn ngừa các tế bào thay đổi cấu trúc. Nếu tình trạng thay đổi bất thường xảy ra thì người ấy có thể bị bệnh ung thư.

Bác sĩ Roizen trong sách nói trên; báo động: *"Những người bị căng thẳng thì có 50% telomeres ngắn hơn những người ít bị căng thẳng. Thiên làm giảm căng thẳng nên cũng làm giảm nguy cơ telomeres bị ngắn quá sớm do căng thẳng gây ra."*



Telomeres: ngắn dần lúc tế bào sinh thêm

5. BỆNH TĂNG, GIÀ MAU, CHẾT SỚM DO CĂNG THẲNG

Khi căng thẳng xuất hiện, hệ thần kinh giao cảm bị kích động, các tế bào thần kinh tiết ra chất *norepinephrine* và nang thượng thận tiết ra chất *epinephrine* hay *adrenaline*.



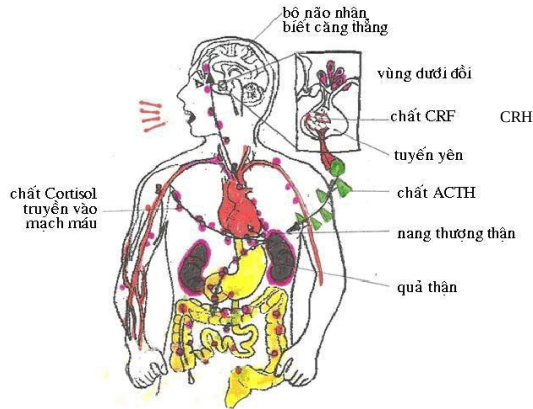
**Epinephrine ampule, 1 mg (Suprarenin).*

Epinephrine làm cho tim và bắp thịt gia tăng hoạt động. Hệ đối giao cảm vận hành làm tiết ra chất acetylcholine để quân bình cơ thể. Hệ thần kinh nội tiết sản xuất chất CRH (corticotrophin-releasing hormone) để duy trì sự thăng bằng.



**Corticotropin releasing hormone*

Chất CRH được chuyển đến tuyến yên (pituitary gland). Tuyến yên tiết ra chất ACTH (adrenocorticotropic hormone). Chất này theo máu chuyển đến nang thượng thận để kích thích bộ phận này nhằm tạo ra chất cortisol. Chất này có nhiệm vụ tái tạo sự quân bình trong cơ thể'. Xin xem hình chuyển biến dưới đây.



Căng thẳng liên đới đến tâm và thân (7)

Bác sĩ Herbert Benson (8) cho rằng có từ **60% đến 90% bệnh tật do căng thẳng mà ra**. Qua các cuộc nghiên cứu, ông tin tưởng:

Thiền giúp con người giảm bớt căng thẳng.



Bác sĩ Herbert Benson

Và như thế mỗi cá nhân có thể tự trị liệu cho chính mình (self-care).

Tóm lược vài phản trình bày trên để độc giả dễ hiểu hơn.

Lúc bị căng thẳng:

a. Hệ thần kinh giao cảm tự động thông báo cho tất cả các bộ phận khác trong cơ thể (như tim gan, tỳ, phế, thận...), để các cơ phận này tiết ra chất “hóa học” nhằm tái lập quân bình.

- Tế bào thần kinh tiết ra chất (Norepinephrine).

- Nang thượng thận tiết ra chất (Epinephrine).

Hai chất này làm tim và bắp thịt tăng hoạt động. Tạo tình trạng không tốt cho tim và ảnh hưởng xấu cho các cơ phận khác.

b. Hệ đối giao cảm:

- Tiết ra chất “a ci” (acetylcholine) để tái tạo quân bình cho cơ thể.

- Hệ thần kinh nội tiết cũng sản xuất chất “hóc-môn” CRH (corticotrophin-releasing hormone) để góp phần vào việc duy trì thăng bằng.

- Tuyến yên tiết ra chất ACTH (adrenocorticotrophic hormone), chất này theo máu đến nang thượng thận để tạo chất hóa học cortisol. Chất này cũng góp phần tạo quân bình cho cơ thể.

TÓM LƯỢC: Chúng ta không phải là lớp học y khoa. Do đó, chỉ nên hiểu sơ lược như sau: Lúc bị căng thẳng, cơ thể tiết ra hai chất hóc môn cực mạnh (Norepinephrine & Epinephrine). Hai chất này làm cho:

- tim đập nhanh hơn,
- phổi thở nhiều hơn,
- lượng đường trong máu gia tăng,
- áp suất huyết cao hơn,
- bao tử khó tiêu hóa thức ăn.

Nếu tình trạng căng thẳng bị kéo dài thì bệnh sẽ phát sinh. THIÊN có khả năng làm giảm căng thẳng. Do đó, THIÊN có thể chữa trị bệnh tật là thế.

6. TÌNH TRẠNG VÀ NGUỒN GỐC CĂNG THẲNG

Căng thẳng là gốc của bệnh tật. Những dấu hiệu của sự căng thẳng (Theo “*Consumer Report On Health*”, tháng mười năm 2008):

- **Tâm:** Giận, buồn, cáu, hoảng sợ, khó ngủ.
- **Thân:** bao tử khó chịu, nhức đầu, mệt, bắp thịt căng, nghiến răng.
- **Ăn** nhiều hơn, hoặc bỏ ăn, ưa uống rượu.

Căng thẳng do hai nguồn chính:

a. Di Truyền: Gene chứa các yếu tố di truyền. Một số người có tình trạng nhạy cảm dễ mất ăn mất ngủ. Số người khác ăn ngủ dễ. Nhóm ba, giữa hai nhóm đó.

b. Hoàn cảnh và môi trường:

- Bị sách nhiễu tình dục lúc nhỏ.
- Nghề nghiệp,
- Làm việc nhiều,
- Gánh nhiều bổn phận như chăm sóc cha mẹ bệnh, lo cho con học.
- Gia đình bất ổn.
- Đi đường kẹt xe
- Môi trường ô nhiễm

Căng thẳng lâu sẽ thành kinh niên. Nếu trẻ em thì sẽ chậm lớn. Người lớn thì đời sống buồn chán, bệnh phát sinh như cao huyết áp, máu nhiều mỡ (cholesterol)...

7. CÁCH HÀNH THIỀN ĐỂ GIẢM CĂNG THẲNG

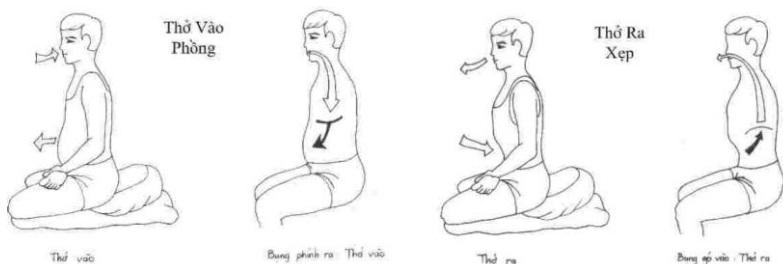
Có thể ngồi trên gối, trên ghế hay trên bậc thềm xi măng đều được. Mục đích chính là định được tâm trong thời gian hành thiền. Nhưng nếu ngồi được thảnh thơi hay bán già thì tốt nhất. Vui lòng xem 5 cách ngồi và các phương pháp Thiền trong bài số 1 “*Thiền và sức khỏe*”.

Ngoài 4 phương pháp Thiền đã trình bày trong bài vừa đề cập, chúng ta có thể thực hành thêm cách thở ĐAN ĐIỀN (**Thở bụng**) [9].

Thở bụng cũng có thể ngồi trên ghế, trên gối, trên thềm xi măng, có thể nằm. Thực hiện lúc nào mình muốn.

Cách thở đan điền: Hít vào bằng mũi và bụng phồng lên, thở ra bằng mũi và bụng xẹp xuống.

Hít vào và thở ra đều đặn.



Hít vào, bụng phồng

Thở ra, bụng xẹp

8. THIỀN VÀ NÃO BỘ

Thiền và não bộ là một đề tài không dễ chút nào. Nhưng tiện đây, xin công hiến quý độc giả vài điểm liên hệ sơ đẳng giữa Thiền và Não bộ để góp phần vào việc thấy rõ kết quả hơn lúc chúng ta hành thiền.



Tại chùa Vĩnh Nghiêm. Đêm 29.11.2011, chung kết thi Hoa hậu, 61 người đẹp của 19 dân tộc anh em đến từ các tỉnh, thành trong cả nước.

a. Điều gì xảy ra lúc bạn ngồi thiền [What really happens when you meditate]

When you sit down to meditate, your brain waves shift and enter a deeper level of consciousness.



Brain Wave Frequency (cycles per seconds)

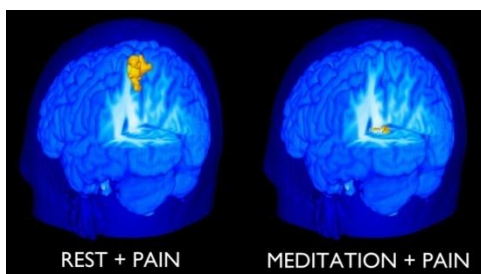
Hình sóng não giao động:

14-21 cps and higher. 7-14 cps. 4-7 cps. 0-4 cps.

[“**Tâm**” giao động 14-21+ vòng trong 1 giây đồng hồ. 7-14 giây. 4-7 giây. 0-4 giây].

Lúc chưa thiền, sóng não vận hành từ 14 đến hơn 21 vòng trong một giây đồng hồ [Hình Beta]. Lúc thiền, tâm hơi định, sóng não từ 7-14 giây [H. Alpha]. Tâm định nhiều hơn, sóng não 4-7 giây [H. Theta], và cuối cùng là **ĐẠI ĐỊNH**, sóng não **chỉ có** từ 0-4 giây [H. Delta]. Delta là cấp độ rất tốt của người hành thiền. Và trong trạng thái này, hành giả được xem như đã đạt đến Sơ thiền.

b. Thiền và chứng nhức đầu



Hình thứ nhất, lúc không thiền và cơn đau nhức nhiều [**màu vàng**].
Hình nhì, lúc ngồi thiền (meditation), cơn đau nhức biến mất [**màu xanh**]

(Meditation has long been touted as [a holistic approach to pain relief](#). And studies show that long-time meditators can tolerate [quite a bit of pain](#)) [**Nguồn**: Robert Coghill/Wake Forest University School of Medicine].

Phương pháp Thiền mà tôi trình bày là “**Thiền sức khỏe**” (meditation for health) chứ không phải “**Thiền giác ngộ**” (meditation for enlightenment) nên không sợ bị tẩu hỏa nhập ma. Những người tu theo pháp môn Tịnh Độ hay Mật tông cũng có các kết quả gần như những người tu thiền nếu định được tâm. Do đó, ngồi thiền, tụng kinh, niệm Phật, trì chú, lạy Hồng danh v.v. đều có

khả năng chữa trị bệnh tật và làm cho con người có một đời sống hạnh phúc hơn. Ngoài ra, chế độ ăn uống và tập thể dục cũng rất cần cho sức khỏe của chúng ta.

Nhân tiện đây tôi muốn thừa thêm rằng một số chư Tăng Ni cao tuổi, Việt Nam, bị bệnh nhiều hơn người thường mà đúng ra là phải ngược lại. Vì sao? Trước hết là do chế độ ăn uống. Thức ăn hằng ngày không đủ chất bổ dưỡng nuôi cơ thể. Trái lại, **thức ăn có quá nhiều muối, nhiều đường, nhiều bột ngọt và dầu**. Có nhiều vị công việc lại quá tải và thiếu tập thể dục. Nhờ có tu Thiền, Tịnh, Mật ..., nên đa số Chư vị bệnh ngang đó mà đáng lẽ là nhiều hơn nữa.

KẾT LUẬN

Nhiều năm qua khoa học gia và y giới phương Tây đã soi rọi một tia sáng lớn vào Thiền học Phật Giáo và thấy rõ hơn mối tương quan giữa TÂM và THÂN, giữa THIỀN và SỨC KHỎE. **Sự căng thẳng là nguyên nhân chính của bệnh tật. Và THIỀN có khả năng làm giảm căng thẳng, nên THIỀN có thể chữa trị bệnh tật.**

Sinh già bệnh chết rồi ai cũng phải đi qua. Không ai mong cầu không bệnh; dù có mong cầu cũng chỉ phí công. Nhưng ít bệnh và sống đời hạnh phúc an lạc có lẽ cũng là tiên trên đời rồi.

Thuốc Nam, thuốc Bắc và Âu dược cũng có giới hạn, nhiều phản ứng phụ và tốn tiền. Nên chăng? song song với y dược, mỗi người nên Thiền ngày hai lần, mỗi lần tối thiểu 10 phút, thân tâm sẽ tốt hơn, đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu và có hạnh phúc hơn, chống được bệnh và lão hóa.

Cá nhân là thành tố của xã hội. Do đó, những lợi ích của từng cá nhân có được từ việc hành thiền sẽ góp phần không nhỏ cho việc canh tân đất nước. Dân giàu nước mạnh, xã hội văn minh phú

cường chỉ có được lúc một dân tộc cường tráng, ngân sách chi tiêu y tế được giảm thiểu, học sinh, sinh viên thông minh hơn, người dân sống có hạnh phúc hơn...

Từ những nhận định trên, các tổ chức Phật Giáo quốc tế, nên chăng, huấn luyện hằng trăm ngàn tăng ni và cư sĩ biết vững về thiền, để mở các trung tâm Thiền trị bệnh miễn phí tại các quốc gia nghèo như châu Mỹ La tinh và Phi châu, nơi có đến 30% dân chúng bị bệnh sida. Đó cũng là tu theo hạnh từ bi đích thực và sẽ là một đóng góp lớn cho sự ổn định, an sinh và hòa bình thế giới.



VÀI DÒNG CÙNG ĐỘC GIẢ

Tôi sưu tầm và biên soạn bài này vì lợi ích cho số đông, và trích dẫn các chứng cứ mà y giới và khoa học các quốc gia tân tiến đã thí nghiệm và áp dụng. Lúc thực hành, nếu cần, quý vị nên tham khảo với các nhà chuyên môn để tránh lạc dẫn. Ngoài ra, chế độ ăn uống và tập thể dục, như đi bộ, cũng rất cần cho sức khỏe chúng ta. Mong quý vị đừng quên.

Hồng Quang

4.4. 2011

Tu chính, ngày 5.12.2012

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <http://newsinhealth.nih.gov>. Harrison Wein, PhD, "Stress and Disease: New Perspectives".
2. Ekman, P. (2003), "Emotion Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life", New York: Henry Holt Co.
3. Diener, E. et al. (2003) "Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life". Annu. Rev. Psychol. 54: 403-425.
4. Wikipedia
5. Seligman, M.E.P. (2002). "Authentic Happiness": Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press.
6. Lyubomirsky, S. (2008), "The how of happiness: A practical approach to getting the life you want". New York: Penguin Press.
7. Hình minh họa từ tài liệu www.sfn.org. Trong "Society for Neuroscience/stress/Brain Facts"
8. Benson, H., Greenwood, M.M., Klemchuk, H. (1975) "The relaxation response: Psychological aspect and clinical applications". International Journal of Psychiatry in Medicine, 6:87-98.
- 9 và 10. www.quangduc.com. KhiCongTamPhap2_-PhungSon

Ghi chú: Một số tài liệu và hình minh họa, dùng để viết bài này, là tài liệu của một người quen gởi cho tôi qua hệ thống điện tử, nhưng vì ấy muốn ẩn danh.

PHẢN ỨNG CỦA SỰ CĂNG THẲNG *

Khi bị căng thẳng, hệ thần kinh giao cảm (*the sympathetic nervous system*) bị kích hoạt. Chất *Norepinephrine* được tiết ra bởi các dây thần kinh, và chất *epinephrine* được tháo tiết từ các tuyến thượng thận (*the adrenal glands*). Bằng cách kích hoạt các thụ thể trong các mạch máu và các cấu trúc khác, các chất này làm cho tim và các bắp thịt gia tăng hoạt động.

Chất *Acetylcholine* được phát xuất từ hệ đối giao cảm (*the parasympathetic nervous system*) để quân bình cho cơ thể. Đường tiêu hóa được kích thích để tiêu hóa thức ăn, nhịp đập của tim chậm lại, và con ngươi của mắt nhỏ hơn. Hệ thống thần kinh nội tiết cũng duy trì hoạt động bình thường trong cơ thể. Chất *Corticotrophine hormone* (CRH) là một tuyến tiêu hóa (*peptide*) được hình thành bởi một chuỗi các chất *axít amin*, được phát tiết từ vùng dưới đồi não (*hypothalamus*), gồm các tế bào ở vùng dưới của não bộ hoạt động như một trung tâm điều khiển cho hệ thống thần kinh nội tiết.

Chất CRH đi đến tuyến yên (*the pituitary gland*) nơi đây nó kích thích và sản xuất chất *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH). Chất này (ACTH) theo máu đến tuyến thượng thận để tạo ra chất hóa học *cortisol*.

THE STRESS REACTION

[When stress occurs, the sympathetic nervous system is triggered.

Norepinephrine is released by nerves, and epinephrine is secreted by the adrenal glands. By activating receptors in blood vessels and other structures, these substances ready the heart and working muscles for action.

Acetylcholine is released in the parasympathetic nervous system, producing calming effects. The digestive tract is stimulated to digest a meal, the heart rate slows, and the pupils of the eyes become smaller. The neuroendocrine system also maintains the body's

normal internal functioning. Corticotrophinreleasing hormone (CRH), a peptide formed by chains of amino acids, is released from the hypothalamus, a collection of cells at the base of the brain that acts as a control center for the neuroendocrine system.

CRH travels to the pituitary gland, where it triggers the release of adrenocorticotrophic hormone (ACTH). ACTH travels in the blood to the adrenal glands, where it stimulates the release of cortisol].

Bài 3

THIỀN QUANH TA & PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TÂM

Hồng Quang

Cuốn *“Thiền, Sức khỏe & Chuyển hóa Xã hội”* mà quý vị đang có trong tay, chỉ đề cập đến vấn đề liên hệ với sức khỏe và cải tiến xã hội mà không bàn đến vấn đề Giác ngộ Giải thoát. Lý do là, vì nếu nói đến khái niệm Giác Ngộ và Giải Thoát như trong Phật Giáo thì đối với nhận thức của đa số quần chúng vẫn còn quá cao. Con người, trước mắt vẫn cần phải đối diện với sự thiếu ăn thiếu mặc và bệnh tật, đặc biệt là các căn bệnh trầm cảm (depression).

Tại Âu châu có đến 40% dân chúng bị bệnh này, ở Việt Nam không kém (Báo *Tuổi trẻ*, 30.6.2013). Theo bác sĩ Herbert Benson, có từ 60-90% bệnh do căng thẳng (stress)* mà ra. Qua nghiên cứu, ông thấy, Thiền tập có khả năng làm giảm căng thẳng, cho nên nó có thể được áp dụng trong việc điều trị bệnh tật.

Nhưng để tiến trình điều trị bằng thiền được tốt đẹp và thành công, thì yếu tố cần và không thể thiếu là: người hành Thiền phải định được Tâm. Nếu tâm không định thì không có kết quả. Đó là trọng tâm của bài này.

Trước lúc bàn thêm **PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TÂM**, chúng ta nên biết khái lược vài loại thiền đang hiện hành “Xung Quanh Ta”; cộng đồng người Việt trong và ngoài nước. Từ đó có thể chọn cho mình một pháp môn Thiền để thực tập mà không bị tẩu hỏa nhập ma. Vài loại Thiền hiện hành trong xã hội chúng ta:

1. Thiền khai mở luân xa: Hành giả được hướng dẫn, tưởng tượng một làn sóng chạy từ rún lên đầu, vòng ra sau lưng rồi lại về rún, lên đầu. Lúc được hỏi tại sao Thiền chữa được bệnh? Người hướng dẫn trả lời, người ngồi thiền lấy năng lượng của vũ trụ để chữa bệnh. Đây là câu trả lời theo ý nghĩ riêng, không có cơ sở khoa học. Vì lấy năng lượng như thế nào, lấy nhiều ít, có chứng có khoa học không?

2. Thiền xuất hồn: Mở những điểm huyết, phóng linh hồn đi học đạo với những bậc thầy mà mình chưa hề biết chưa hề gặp. Nên dễ tin những điều huyền hoặc. Người ấy dạy gì tin theo cái đó. Rất nguy hiểm.

3. Thiền luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần: Người tu tưởng tượng đem tinh lên đầu để luyện thành thần khí. Đây là thiền của những người tu tiên.

4. Thiền nhân diện: Nhiều năm trước, một số người Việt Nam theo Thiền nhân diện vì được đồn đãi những chuyện rất “hấp dẫn” như chữa lành tất cả các loại bệnh, trồng cây không cần tưới nước nó cũng mọc tươi tốt. Đàn ông có thể mang thai. Ngay cả có thể ngăn chặn không cho động đất xảy ra v.v. Nhưng dưới ánh sáng khoa học, những người có óc đầy tưởng tượng đến độ hoang đường “tự ngôn chứng thánh” như thế, sẽ không còn được ai tin tưởng nữa. (Theo mạng *An Ninh Thủ Đô*, 22.10.2011).

5. Thiền Yoga: Thiền Yoga chủ đích làm cho thân thể khỏe mạnh. Hiện có nhiều trung tâm dạy Yoga tại Việt Nam. Mỗi ngày tập 2 giờ, tuần 5 ngày. Phí tổn khoảng 500 ngàn đồng mỗi tháng, tùy theo địa phương.

Hiện nay tại Việt Nam, phỏng đoán, có hằng chục trung tâm thiền đủ loại như trên.

Ngoại trừ Thiền Yoga, có những mối liên hệ với Thiền của Phật Giáo, bốn loại thiền còn lại như đã đề cập trên, không phải là Thiền Phật Giáo mang tính khoa học. Cho nên, người thực tập thiền, nếu không chọn một loại Thiền được phát xuất từ đấng Giác Ngộ hoặc được soi rọi qua ánh sáng khoa học thì, đôi lúc **sẽ gặp những điều hết sức bất cập**. (Vui lòng xem 10 thông tin ở cuối bài)*.

Mặt khác, Thiền Phật Giáo cũng có nhiều loại khác biệt, giữa Nguyên Thủy và Đại Chúng bộ, và nhiều trường phái khác nhau trong các quốc độ và giữa các Tổ sư thiền.

Nguyên Thủy có:

- **Thiền Tứ Niệm Xứ** (thân, thọ, tâm, pháp). Bằng tiếng Anh có thể xin xem thêm bản dịch của Thiền Sư Nhất Hạnh *Sutra of the Four Establishments of Mindfulness* hay bản Việt Dịch của HT Thiện Siêu, và tập sách nhỏ hướng dẫn thực tập *Thiền Tứ Niệm Xứ* của Thầy Trí Siêu (Mỹ).

- **Thiền Minh Sát tuệ** (*Vipassana, Pali*, dùng trí tuệ để thấy rõ vạn pháp. Bắt đầu bằng pháp *quán hơi thở* để định tâm).

Đại Chúng Bộ có các loại thiền như:

Zen Meditation: truyền bá rộng rãi qua Tây phương từ Nhật, nhất là nhờ Đại Sư Suzuki qua cuốn *Thiền Luận*, phần lớn nghiêng về triết lý, ít mô tả phương pháp hành trì. Hai phái Thiền Nhật Bản trong « 5 phái Thiền Đại Thừa » được nhắc nhiều nhất là *Lâm Tế* (LinChi & Rinzai) và *Tào Động* (Ts'ao-tung, TQ & Soto, Nhật). Các hành giả Tào Động thường thực tập bằng cách Diện Bích (nhìn vào Tường). Theo truyền thuyết, Bồ Đề Đạt Ma 'Cửu niên diện bích' và tác phẩm *Bích Nham Lục*. **Phái Lâm Tế « tích cực » hơn.** Thiền Sư đôi khi dùng gậy dùng hèo để đánh

thức lúc **đệ tử ngủ gục**. Cách hành thiền này trong lịch sử cũng được gọi là Thiền Công Ấn (Koan, Kung An C).

- **Lục diệu pháp môn**: sô, tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh.

- **Không, Giả, Trung**: vạn pháp không thực có nên gọi là **không**, tạm bợ gọi là **giả**. Người thấy được Không và Giả hòa hợp với nhau gọi là **Trung**.

- **Như Lai Thiền, Tổ Sư Thiền**. Phần lớn chỉ ghi lại trong các Lục như *Bích Nham Lục, Vô Môn Quan* nhưng không có phương pháp nào được ghi chép lại để hành giả thực tập.

Danh sách các **loại hình** thiền tập còn dài. Tôi chỉ liệt kê vài loại như thế, để quý độc giả biết tên của chúng trong cả rừng Thiền (Thiền Lâm).

Các loại hình thiền của Phật Giáo, tôi tâm đắc để chia sẻ với quý vị, là **Thiền Sức Khỏe** (meditation for health), chứ không phải **Thiền Giác Ngộ** (meditation for enlightenment).

Nhiều thập niên qua, **y giới và khoa học gia Phương tây tìm thấy Thiền Phật Giáo có khả năng chữa trị bệnh tật**, như quý độc giả đã thấy các bài trong tập sách này “*Thiền, Sức khỏe & Chuyển hóa Xã hội*». Muốn có kết quả chữa trị bệnh tật, người hành thiền phải định được tâm.

PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TÂM

(One Pointed Meditation- Shamatha, Pali)

Các giai đoạn:

1. **Chuẩn bị:** Nên ngồi trên gối mềm để chân khỏi bị tê và dễ ngồi thế bán già (gác một chân lên bắp vế chân kia), hoặc kiết già (hai chân gác chéo lên nhau). Có thể ngồi trên ghế hay trên bậc cấp. Xem 5 cách ngồi thiền *trong cuốn sách này*.

2. **Ngồi thẳng lưng**, lưỡi để chạm nhẹ vào nướu răng cửa phía trong hàm trên. Tay phải chồng lên tay trái, để gần rún hoặc hai tay bắt ấn *Tam muội* và để trên đầu gối. Mắt nhắm nhẹ nhàng (không quá chặt).



3. **Tập trung chú ý:** *Thiền là sự tập trung TÂM, chú ý vào một đối tượng mà không suy nghĩ về một vấn đề nào khác.* Nếu thiền giả không tập trung được ý tưởng, nghĩa là không định được tâm thì không có kết quả. Có mấy phương cách để định tâm: Vui lòng xem bài số 1, các trang 31, 32 và 33 trong sách này.

Cách định tâm dễ nhất và có kết quả nhất là Thiền Thở (the Breathing Meditation). Thiền gia gọi là « **Quán số tức** » (**Counting the Breath**). Thiền Thở là tập trung chú ý hơi thở ra vào. Bắt đầu hít vào thật sâu (bằng mũi) để buồng phổi căng lên. Kế tiếp, thở ra (bằng miệng) cho hết lượng không khí trong phổi. Hít vào, thở ra như vậy ba lần. Sau đó, hít vào, thở ra (bằng mũi) bình thường, nhưng tâm trí phải dõi theo sự hít vào và thở ra mà không suy nghĩ một vấn đề nào khác, rồi bắt đầu đếm 1. Hít vào, thở ra, đếm 2. Hít vào thở ra, đếm 3. Cứ hít thở như thế và tiếp tục đếm 4, 5, đến 10, rồi trở về 1 [Chú ý, không nên đếm quá 10 và ít hơn 5, vì khó tập trung tâm].

Tại sao phải dõi theo hơi thở? Vì, tâm và thân của chúng ta không hợp nhất với nhau. Tâm thường dong ruổi lang thang với những thứ không ích lợi như tham, sân, lo âu, sợ hãi, buồn phiền... Tâm cảnh này sẽ đưa con người đến tình trạng căng thẳng. Mà căng thẳng là một trong những nguyên nhân chính sinh ra bệnh tật. [Vui lòng đọc phần trả lời câu hỏi số 3, cuối bài này, và xem hình mô tả *phản ứng của sự căng thẳng, bài số 2, các tr. 48- 55*].

Lúc dõi theo sự hít vào và thở ra, tâm ta sẽ lắng dịu, an lạc, vui vẻ. Các chất hormones không có cơ hội sinh ra, và bệnh tật được truyền giảm. Thiền thở (quán sổ tức) là một trong những cách dễ nhất để định tâm mà Đức Phật đã chỉ dạy trong kinh “*Quán Niệm Hơi Thở*” [Anapanasati sutta]. Hầu hết chư Tôn đức Tăng Ni khuyên theo pháp *Quán Sổ Tức*. BS Andrew Weil (Đại học Arizona, Mỹ), một trong những người đã thí nghiệm và cũng đề nghị sử dụng pháp *Thiền Thở* để định tâm.



Sau khi tâm được an định, hành giả ***không cần đếm mà tập trung tâm*** theo hơi thở vào hơi thở ra (gọi là *tùy tức*, (Following the Breath). Hoặc tập trung tâm vào một điểm giữa hai chân mày, trên chóp mũi, trên đỉnh đầu hoặc một hình tượng, một màu sắc (như trắng, đen) v.v. Nếu thiền đúng cách và định được tâm thì chúng ta sẽ nhận biết nhịp đập của tim giảm xuống, và cảm nhận được sự an lạc ngay lập tức. Nếu định được tâm liên tục trên 25 phút, chúng ta sẽ cảm nhận một lần “sóng” chạy nhẹ nhàng trong cơ thể. Và con người cảm thấy rất an lạc hạnh phúc ngay trong giờ phút ngồi thiền.

Những người tu Tịnh Độ (Thiền Tịnh Độ) phần lớn truyền qua Tây Phương từ Nhật Tào Động (Jodo-shin) hay theo các đạo tràng Pháp Hoa, có thể định tâm bằng cách niệm danh hiệu Phật,

niệm Nam mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh, hay tụng kinh Pháp Hoa. Nếu hành giả định được tâm thì Thiền, Tịnh, Mật và Pháp Hoa Tông...đều có khả năng chữa trị bệnh tật.

Cụ thể, **người tu Tịnh Độ**, hít vào không niệm, thở ra niệm “A Di Đà Phật”. **Đạo tràng Pháp Hoa**: Hít vào không niệm, thở ra niệm “Diệu Pháp Liên Hoa” hoặc niệm danh hiệu Phật.

Đức Phật giáng trần để cứu độ tất cả chúng sanh, chứ không phải chỉ dành riêng cho người Phật tử. Do đó tín đồ các tôn giáo khác cũng có thể ngồi thiền để chữa bệnh, vì Thiền không mang tính tôn giáo. Và dĩ nhiên là không bao giờ có trường hợp bị cải đạo. Người Thiên Chúa Giáo lần chuỗi Mân côi, là một trong các cách để định tâm.



*Khoảng 200 cô giáo (hai lớp) dự buổi thuyết trình **Thiền sức khỏe**, cư sĩ Hồng Quang trình bày, tại khách sạn 5 sao “Sài Gòn Đông Hà”, Quảng Trị, 1.6.2013*

Một ngày có 24 giờ mà chỉ ngồi thiền được khoảng 1 giờ, 23 giờ còn lại thì như thế nào? Đáp: *An vui thì khỏe mạnh, ưu phiền sẽ ốm đau*. Có lẽ đây là câu trả lời ngắn mà đúng nhất. Lúc nào có

niềm an lạc, tâm không tham sân si...thì đó là thiền, là sức khỏe. Do đó, luôn luôn vui vẻ, an lạc, không cau có giận hờn. Ấy là Thiền.

4. *Xả Thiền*: Hai bàn tay xoa vào nhau khoảng 4, 5 lần. Dùng ngón tay trỏ và ngón tay giữa vuốt nhẹ xung quanh vành mắt. Sau đó, hai bàn tay xoa nhẹ lên mặt. Kế, xoa lại hai bàn tay, rồi thoa lên lưng (quần), lên chân để chống đau lưng và tê chân, nếu có.

Mỗi ngày ngồi thiền hai lần, mỗi lần khoảng 20 phút, chúng ta sẽ tránh được nhiều bệnh tật.

MỘT SỐ CÂU HỎI - ĐÁP

(để hiểu thêm về Thiền)

1. *Hỏi*: Hiện nay, Phật Giáo Việt Nam đang khôi phục lại pháp môn Tịnh Độ, cư sĩ quảng diễn *Thiền Sức Khỏe*, phải chăng có sự chồng chéo?

***Đáp*:** Không, Thiền-Tịnh song tu (Pure land Meditation). Nếu quý độc giả đọc kỹ các bài viết của tôi về Thiền, hẳn đã thấy: y giới và khoa học gia Tây phương sử dụng Thiền Phật Giáo một cách rộng rãi trong việc nghiên cứu và trị liệu bệnh tật, mà ít nói đến việc sử dụng các pháp môn khác.

Vì sao? Vì người Phương tây đã sống trong nền văn hóa Kito, một nền văn hóa “xin cho” với đức tin mà không được phép nghi ngờ và phán xét. Cho nên, họ không có cơ hội thẩm tra lại những gì mà đức tin trao truyền một chiều. Chán sự áp đặt không được kiểm chứng bằng lý trí, nên họ thích những gì mang tính khoa học và khả năng “*tự mình thấp đuốc lên mà đi*”. Chính vì thế, họ đến với Thiền. Ngay cả bản thân tôi cũng vậy, không thoát ra ngoài

ảnh hưởng ấy lúc tìm hiểu các phương pháp trị liệu thân và tâm. Dùng trí tuệ và phương pháp khoa học là chìa khoá của việc học và hỏi.

Nếu đề ý thêm, độc giả sẽ thấy, niệm Phật, lạy Hồng danh, tụng kinh cũng có kết quả cho việc trị bệnh, nhưng không cao và không nhanh như Thiền. Phần trước trong tác phẩm này, tôi tường thuật lại thí nghiệm của BS. Phan Thị Phi Phi, GS trường y Hà Nội để làm rõ thêm những điều vừa nêu. Theo thí nghiệm này, các bệnh nhân sida, được khuyến khích tụng kinh 2 lần / một ngày tại nhà và 2 lần / mỗi tháng vào ngày rằm và mùng 1 tại chùa. Kết quả thu nhận được, rất phấn khởi: chỉ số bạch huyết cầu tăng lên, trung bình 4 điểm cho mỗi người. Bệnh được chặn đứng, không có diễn tiến xấu hơn, không dẫn đến tình trạng nguy hiểm tính mạng.

Thêm nữa, nếu đề ý hình ảnh các đạo tràng tu Tịnh độ trên mạng, chúng ta thấy, hầu hết là quý bà lớn tuổi, cụ ông ít, còn thanh thiếu niên và các bạn trẻ cũng rất ít.



Tu Phật thất, chùa Hoàng Pháp, TP HCM.

Lý do vì đâu? Khi chúng ta thuyết phục người trẻ đến với các đạo tràng Tịnh Độ thì họ sẽ cho rằng mình chưa cần cầu vãng sanh, vì tuổi mới đôi mươi. Đời vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp, đáng để hưởng thụ kia mà! Cho nên, ở một góc độ nào đó, giới trẻ

sẽ nghĩ sai lầm rằng: Phải chăng, đạo Phật là “đạo của người chết” nếu tu theo Tịnh độ.

Trên mạng **PTVN**, vài năm trước, tôi có đọc bài viết của tác giả Nghiêm Minh Kiên, anh đã đề cập rất đúng về vấn nạn này. Do vậy tôi thiết nghĩ, các lớp **thiền tập** vốn dĩ rất phù hợp cho tuổi trẻ. Vì tuổi trẻ thích cái mới, thực tế, hữu dụng và mang tính khoa học. Thiền đáp ứng được tất cả các nhu cầu này của giới trẻ.



Tuổi trẻ, Chùa Bằng Hà Nội



Thiền & Khí công với TT. Viên Giác TP HCM.

Quý Phật Tử lớn tuổi thì có vẻ phù hợp với pháp môn Pháp Hoa và Tịnh Độ hơn, phương pháp hành trì cũng dễ hơn. Cho nên để khế hợp căn cơ của đa số Phật Tử, thì Thiền - Tịnh song tu, có lẽ là pháp tu tốt nhất cho hàng Phật Tử hiện nay?

2. Hỏi: Tôi có đọc nhiều bài viết về Thiền của cư sĩ, nhưng vẫn thắc mắc, phải chăng có điều gì màu nhiệm bí ẩn về Thiền. Chỉ ngồi theo dõi hơi thở ngày hai lần, mỗi lần khoảng 20 phút mà trị được bệnh sao? Xin cư sĩ lý giải?

Đáp: Bạn nên đọc lại các bài ấy hoặc bài 1 & 2 để thấy:

Nếu Thiền mà định được tâm, thì bạch huyết cầu gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh. Cho nên ta nói Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật là vậy. Bài số 1, trong sách (tr. 15) có nêu thí nghiệm của khoa học gia Jon Kabat-Zinn về bệnh sida để chứng minh điều này. Trong bài cũng cho thấy, BS Herbert Benson, sau những

tháng năm thí nghiệm, ông tìm thấy từ 60-90% bệnh tật do căng thẳng (stress) mà ra**. Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng, nên Thiền có khả năng trị bệnh. Như thế, **Thiền trị bệnh là một phương thức khoa học**, không có gì bí ẩn.

3. Hỏi: Tại sao căng thẳng (stress) phát sinh bệnh tật?

Đáp: Lúc bị căng thẳng như giận hờn, sợ hãi, lo âu... não bộ báo động cho nang thượng thận (Adrenal glands) để tiết ra chất **epinephrine**. Tế bào thần kinh vùng dưới đồi não (Hypothalamus) tiết ra chất **Nor-epinephrine**. Hai loại hormones này (epinephrine và Nor-epinephrine) là những chất hóa học rất mạnh, có nhiệm vụ làm cho các giác quan nhạy bén hơn, các cơ bắp (muscles) rắn chắc hơn, nhưng sự tiêu hóa thức ăn bị giảm. Tim đập nhanh, phổi hô hấp mạnh, để đưa oxy tới các tế bào. Đường trong máu gia tăng để cung cấp nhiệt lượng cần thiết. Như thế, cơ thể chúng ta được xem như sẵn sàng ứng chiến (fight) mà không thể chạy trốn (flight) [xem hình minh họa trong bài 2].

Nếu sự căng thẳng không còn nữa thì cơ thể trở lại bình thường. Nhưng trong xã hội máy móc ngày nay, con người thường xuyên bị căng thẳng, cái cũ chưa hết, cái mới đã sinh. Nên cơ thể con người luôn ứ đầy những chất **hormones stress**, tích tụ từ ngày này qua tháng nọ, làm cho:

- Hệ tim mạch thương tổn, bệnh tim phát sinh, cao huyết áp, đột quỵ. Ăn khó tiêu, bị tiểu đường, bệnh gan v.v.

- Hệ miễn nhiễm yếu, dễ bị vi trùng và vi khuẩn tấn công cơ thể, xương loãng vì thiếu calcium, eo và hông gia tăng mỡ, v.v.

Trong khi đó, Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng, nên Thiền có thể chữa trị được bệnh tật từ gốc là thế. Biết vậy, ngoài việc Thiền mỗi ngày hai lần như đã đề cập, chúng ta luôn luôn giữ tâm hồn an lạc bằng cách **quán hơi thở** (đi đứng nằm ngồi) để **giữ tâm trong thân**, không cho nó lang bang dong ruổi vào những nơi bất thiện (tham sân si). Đây gọi là **Thiền hành động** (meditation in action) hoặc Thiền Tỉnh Thức (Mindfulness

Meditation). Cũng nên biết thêm rằng, lúc tâm có sự an lạc và hỷ xả thì chất Nitric oxide... có thể tiết ra làm cho con người mạnh khỏe hơn, hệ miễn nhiễm gia tăng, chống lại bệnh tật [Marco Visscher, May 2006 Issue, Wikipedia] và trong bài **“Cầu an có an không?” quý vị nên đọc để thấy**. Thính chúng hoan hỷ, vô tay.

4. Hỏi: Cư sĩ viết “*Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu hơn, sống có hạnh phúc hơn*”. Cư sĩ có thể trình bày rõ hơn chăng?

Đáp: Tất cả những điều mà bạn vừa nhắc đến, tôi đã trình bày có tài liệu và hình ảnh cụ thể trong sách. Mong bạn đọc kỹ lại. Nhân đây, tôi chỉ trình bày lại vấn đề **Thiền có khả năng làm cho con người sống có hạnh phúc hơn**. Bạn có thể xem lại bài số 2 sẽ rõ, khoa học gia và y giới tìm thấy mỗi vùng của não bộ, có một chức năng khác nhau. Vùng não bên phải, trước trán, liên hệ đến sự đau khổ. Vùng trái tương ứng, liên hệ sự an lạc. Lúc hành thiền, **vùng trán bên trái** gia tăng hoạt động làm cho con người cảm thấy có **hạnh phúc an lạc** hơn. Lúc sân hận, si mê, thì **vùng bên phải** phát triển, đem đến **đau khổ**. Đây là một bằng chứng khác mang tính khoa học, không có gì bí mật. Hiểu được chức năng của hai vùng não bộ vừa đề cập, ngoài giờ Thiền, chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi (hành trụ tọa ngoại) luôn luôn chánh niệm. Đó cũng là cách định tâm ngoài lúc ngồi thiền. Tụng kinh, Niệm Phật, niệm Chú, lần chuỗi cho tâm an lạc cũng là Thiền.

5. Hỏi: Lúc cư sĩ phân biệt Thiền giác ngộ và Thiền sức khỏe. Câu hỏi là, người tập Thiền giác ngộ có đem lại sức khỏe không? Và Thiền sức khỏe có đạt đến giác ngộ?

Đáp: Tôi nói Thiền giác ngộ và Thiền sức khỏe là một cách nói nhằm phân biệt hai “mục đích” khác nhau của người hành thiền. Xưa nay, tu thiền, người ta có khuynh hướng nghĩ tu để giác ngộ, giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. **Nhưng ít ai nghĩ Thiền còn có công năng chữa trị bệnh tật cho nhân loại**. Nhiều thiền gia trong Sơn môn biết Thiền có thể trị bệnh, nhưng không dám cổ động công khai vì chưa có bằng chứng mang tính khoa học. Ngày

nay, khoa học tiến bộ, y giới sử dụng các phương tiện như máy chụp cộng hưởng từ (fMRI), máy chụp các điện não đồ, để biết sự vận hành và chức năng của não bộ. Cùng lúc các thí nghiệm lâm sàng và đo mức độ an lạc của các vị sư đang thiền định. Họ cho thấy điều mà các Phật tử ca tụng rất chính xác, “*Phật là vô thượng y vương*” (thầy thuốc trên tất cả các vua thầy thuốc của thế gian này). Xem thế, người tu thiền với mục đích giác ngộ cũng đem lại sức khỏe cho bản thân. Người tu thiền với mục đích sức khỏe, cũng có thể đạt giác ngộ. Xem hình “Làn sóng não trong bài 2. Chúng ta thấy, lúc tâm bồn loạn (tham, sân, si, lo âu, phiền muộn) quá cỡ, sóng não (Beta) vận hành từ 14 đến 21 vòng trong 1 giây đồng hồ.



Nếu tâm định đến mức Delta, làn sóng não vận hành chưa đến 4 vòng trong một giây. Với trạng thái này, thiền giả có thể được xem như là đạt đến sơ thiền.



Người tu Tịnh Độ, với trạng thái nhất tâm bất loạn, “*tâm không tham luyến, ý không điên đảo, như vào thiền định. Phật và Thánh chúng tay nâng kim đài cùng đến tiếp dẫn, trong khoảng một niệm sanh về Cực lạc*”. Do đó, Thiền, Tịnh và tụng kinh như quý vị trong Đạo Tràng Pháp Hoa mà định được tâm thì chỗ gặp gỡ trong các pháp môn tu hành không có ranh giới.

Quý vị đặt những câu hỏi thiết thực, bổ ích, làm sáng tỏ thêm những điều tôi trình bày trong sách. Rất tri ân tác giả của những câu hỏi.

6. Hỏi: Nhân đây xin hỏi thỉnh chúng một câu. Trên hệ thống điện tử có đề cập đến một trại tù tại bang Washington, thị trấn Seattle, Mỹ, dạy tù nhân ngồi thiền. Kết quả sau khi mãn tù trở về đời thường, số tù nhân có hành thiền một thời gian, tỉ lệ tái phạm chỉ có 56%. Số không ngồi thiền, có đến 75%, khác biệt gần 20 %. Quý vị biết lý do tại sao?



*Khoảng 800 thỉnh chúng chia sẻ **Thiền sức khỏe**,
Đại tùng lâm, Long Thành 4.2012.*

Đáp: Cô Thúy Hằng:

Con người phạm tội, phần lớn do tâm hồn thiếu bình thường, hay giận hờn, tham lam, cuồng tín... Lúc hành Thiền họ có được sự an lạc trong tâm, sống đời có hạnh phúc, có hy vọng, có tình thương, nên ít tái phạm hơn những người tâm hồn bất loạn và sân hận ngút ngàn. Tất cả đều vỗ tay cho câu trả lời chính xác có cơ sở khoa học.

Câu hỏi còn nhiều, các bạn chịu khó đọc vài lần tác phẩm này, sẽ tìm thấy những điều rất thực tế, rất khoa học, rất bổ ích mà y giới đã thí nghiệm và làm chứng cho lời dạy của Phật; “*vạn pháp do tâm tạo*”. Tâm an vui thì khỏe mạnh, ưu phiền sẽ bị ốm đau.

Ngoài ra, chế độ ăn uống và tập thể dục như đi bộ cũng rất cần cho sức khỏe.

Thiền có thể chữa trị bệnh tật. Nhưng điều đó không có nghĩa là Thiền sẽ hoàn toàn thay thế thuốc. Thiền thuốc song hành có lẽ

là giải pháp tốt nhất. **Nếu cần, quý vị nên tham vấn với các nhà chuyên môn.**

Tóm lược, xã hội Việt Nam ngày nay có nhiều trung tâm biến chế Thiền lấy từ Phật Giáo để chữa bệnh. Nhiều nơi đem lại kết quả rất tốt cho bệnh nhân. Nhưng cũng có không ít hệ lụy do việc khai mở luân xa* và hướng dẫn Thiền thiếu phương pháp khoa học. Do đó, cẩn thận là điều cần có, không nên theo những điều thiếu sự gọn lọc của lý trí và thiếu chứng cứ khoa học.

Thiền Tĩnh, Mật, niệm Phật, tụng kinh Pháp Hoa hoặc lần chuỗi hạt nên cần định được tâm mới có kết quả. Pháp định tâm không khó. Kiên trì luyện tập thì việc **định tâm** sẽ nằm trong tầm tay với.

Kính chúc tất cả thân tâm an lạc.

Hồng Quang

8.8.2013

*** a. Tẩu hỏa nhập ma khi mở luân xa 6:**

<http://jojojotran.blogspot.com/2013/04/tau-hoa-nhap-ma-khi-mo-luan-xa-6.html>,

b. Hậu quả của việc tùy tiện khai mở luân xa:

<http://www.totha.info/showthread.php?t=322>

c. Sự thật về luân xa 6: <http://petrotimes.vn/news/vn/xa-hoi/su-that-ve-luan-xa-6.html> VÀ <http://www.nhantrachoc.net.vn/showth...F-lu%C3%A2n-xa>

e. Mở Luân xa cần cẩn trọng ! Nghiên cứu năng lượng học:

<http://sucmanhvothuc.com>

f. Thiên Nhân điện khai mở luân xa:

<http://phatgiaonguyenthuy.com/news-2650/THIeN-NHaN-dIeN-KHAI-Mo-LUaN-XA.html>

g. Nhân điện - bí ẩn hay hoang tưởng? Nguồn

<http://www.anninhthudo.vn/Phong-su/N...ng/420370.antd>

h. Mang thai nhờ truyền nhân điện! [Kienthuc.net.vn]

i. Truyền nhân điện giúp nam giới sinh con?

<http://bee.net.vn/channel/2981/20120...ay-ba-1833708/>.

k. Gặp người dùng thiên đình mở luân xa chữa bệnh cho 6 vạn người, bà Hồ Thị Thu: [<http://laodong.com.vn/phong-su/gap-nguoi-dung-thien-dinh-mo-luan-xa-chua-benh-cho-6-van-nguoi/107110.bld>]

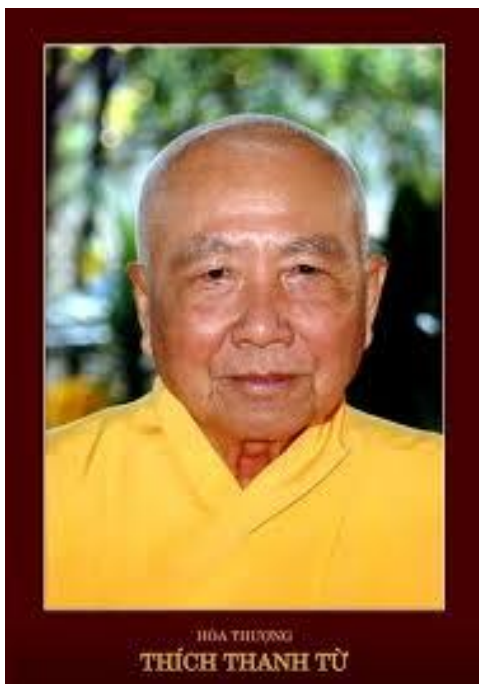
l. . Khả năng chữa bệnh thần kỳ của thiên mở luân xa?

[<http://vtc.vn/394-371847/phong-su-kham-pha/kha-nang-chua-benh-than-ky-cua-thien-mo-luan-xa.htm>]

**** “International Journal of Stress Management”** thường đăng tải nhiều cuộc thí nghiệm, của Bác sĩ và chuyên gia, liên hệ giữa căng thẳng (stress) và bệnh tật, nghề nghiệp, tai nạn v.v..để có hướng giải quyết. Qua đó, chúng ta thấy căng thẳng là gốc của những biến cố xấu.



Thái Nguyên 23. 5.2011



*HT. Thích Thanh Từ, Người đang khôi phục
dòng thiền Trúc Lâm*

Bài 4

CẦU AN, CÓ AN KHÔNG ?

Hồng Quang



gày rằm, mùng một, nhất là mỗi đầu năm Tết âm lịch, người Phật tử Việt Nam, ngay cả nhiều người không là Phật tử, cũng đến chùa dâng sớ và lễ vật cầu an, tụng kinh Phổ Môn (Lotus sutra), kinh Dược Sư (Medicine sutra). Hàng đợt sóng người, già trẻ, lớn bé, tấp nập khó chen chân ở hầu hết các ngôi chùa khắp cả nước. Bông hoa, hương trầm tỏa khói từ trong điện Phật đến ngoài sân. Những rừng người ồ ạt tấp nập còn hơn những ngày trải hội tại chùa Hương, chùa Thầy.



Mong cho gia đình sức khỏe, bình an trong cuộc sống



Chùa Từ Tân TP. HCM, Tết Nhâm Thìn, 2012

Câu hỏi hơi lạ nhưng cần thiết là, **cầu an, có an không?** Nếu không, tại sao Tết năm nào dân chúng cũng tập nập đến chùa cầu an. Và không an thì mất thì giờ, tốn tiền sắm lễ vật vô ích chẳng? Và nếu có an, đâu là bằng chứng? Có thể thấy và lý giải trên cơ sở khoa học được không?

Trọng tâm của bài viết nhắm đến hai điểm, một là thuộc về tâm linh, hai là trên cơ sở khoa học. Vì thời đại này, nói phải có chứng cứ, còn không thì khó được quần chúng chấp nhận.

Tâm linh là vấn đề trừu tượng, khó lý giải nhưng không thể không chấp nhận. Cá nhân người viết có một kinh nghiệm thời niên thiếu; lúc 12 tuổi. Nhà ở vùng quê, tôi bị “bệnh bao tử” ba năm. Gọi là bệnh nhưng không có triệu chứng đau nhức, chỉ có việc là mỗi ngày ăn ít dần. Đến cuối năm thứ ba vào dịp Đông tàn; sắp đến Tết, liên tiếp 4 ngày tôi không còn ăn uống gì cả. Tôi cảm thấy sắp chết. Thân thể yếu hẳn, chỉ nằm trên giường không còn ngồi dậy được nữa.

Quê nghèo, bệnh thường được chữa trị bằng thuốc Bắc. Thầy Quỳnh, người làng Diên Sanh tỉnh Quảng trị là một lương y nổi tiếng. Sau ba năm liên tục, bố tôi theo đuổi chữa bệnh cho con bằng thuốc Bắc với lương y này, nhưng không mang lại kết quả. Đến

những ngày cuối năm thứ ba, gần Tết, tôi cảm thấy mình sắp chết, và thầy thuốc cũng mách bảo cho người hàng xóm là tôi “không qua khỏi” mùa đông.

Nhưng người Việt mình thường nói, còn nước còn tát. Bỏ tôi đi xem xăm tại chùa Tỉnh hội Quảng trị. Quê xăm viết “*Xuân hựu lai*”. Được thầy cho biết “*mùa Xuân cháu mới bình phục.*” Còn “thầy pháp” (bùa chú) thì bảo, mộ của mẹ tôi chôn nơi quá ẩm ướt, bà lạnh không thể chịu nổi, phải dời đi chỗ khác. Mẹ không bao giờ “bắt” con, nhưng bà có cách “làm khó” cho con qua bệnh bao tử để bỏ tôi dời mộ [cải táng] đến chỗ đất cao hơn. Đây là con đường cùng; ai bảo gì làm đó, để cứu mạng cho con. Bỏ tôi nghe theo và dời mộ của mẹ đến chỗ đất cao. Ngày kế tiếp là cúng lễ “*tạ ơn thần thủy thổ*”.

Sau việc dời mộ mẹ và lễ “tạ ơn”, tôi đi tiểu liên tục suốt một đêm trường, cứ 3 hoặc 5 phút một lần. Dường như mấy lâu nay ít ăn hoặc không ăn được vì nước bị chứa nhiều trong người, nay được thoát ra. Từ đó, sức khỏe tôi ngày mỗi khá và hai tháng sau thì lành hẳn. Đến nay, đã vài mươi năm nhớ lại con bệnh thời thơ ấu, tôi vẫn không thể lý giải được mà chỉ biết nói rằng, con người còn quá giới hạn về những vấn đề siêu hình và tâm linh, khó lý giải.

Câu chuyện thứ hai, vợ người bạn tôi tên Nga cùng ở vùng California với tôi. Hai năm trước, lúc đi chơi vườn Tao Đàn, TP. HCM, bà ngồi trên xe xích đu của trẻ em, bị té, mặt chảy máu khá nhiều. Những người cùng đi bộ bàn nhau nên gọi xe cứu thương. Nhưng gặp một người tuổi khoảng 60, thấy tình trạng ấy, đứng cách xa bà Nga 2 mét, ông nói để tôi cầm máu cho. Ông ta chỉ đưa bàn tay hướng về mặt bà Nga, tự động máu cầm lại. Ông ta tiếp tục lặng lẽ đi mà không nói một lời nào.

Qua việc nghiên cứu Thiên tôi được biết, người ngồi Thiên có thể có “năng lượng” để gọi ra giúp người khác. Mà trường hợp bà Nga là một. Phật và Bồ tát là những vị đã giác ngộ, thì việc

phóng “năng lượng” để giúp chúng sanh, lúc chúng sanh chí thành cầu nguyện, không phải là việc khó làm đối với quý Ngài.

Câu chuyện nhỏ khác, năm 1979, tôi đi phố mua về ba ve (chai nhỏ) nước sâm. Mỗi ve một mỹ kim. Bạn cùng nhà xin một ve và hỏi giá bao nhiêu? Tôi đáp 15 mỹ kim. Ông bạn uống trước lúc đi ngủ. Sáng dậy ông nói, cảm ơn nhiều lắm. Tối nhờ uống ve nước sâm mà ngủ ngon. Tôi thầm nghĩ, vì tôi nói láo là 15 MK một ve. Nếu nói thật chỉ có 1 MK, có lẽ ông bạn không cảm thấy có một giấc ngủ ngon tối khi hôm.

Tuy nhiên, các câu chuyện trên đây cũng vẫn chỉ là niềm tin và vô hình. Tôi muốn trình bày cùng độc giả việc “*cầu an có an hay không?*” trên cơ sở khoa học.



Quảng Bình: Pháp hội Dược Sư

Ngày nay khoa học có những phát minh và thí nghiệm đã biến nhiều vấn đề trừu tượng thành cụ thể; có thể nắm bắt và chứng nghiệm.

Trong *Thế chiến thứ hai* nhiều thương binh phe Đồng minh được chích thuốc morphine tại chiến trường hay tại bệnh viện để giảm cơn đau. Nhưng lượng thuốc không đủ để cung ứng vì có quá

nhiều thương binh. Những người điều trị chích nước biển (serum) nhưng nói láo với thương binh là họ đã được chích morphine. Kết quả là các thương binh ấy cũng cảm thấy giảm đau nhức. Nhưng nếu có ai tiết lộ là họ được chích nước biển chứ không phải morphine thì chính bệnh nhân ấy lại cảm thấy đau nhức.

Năm 1980, hai chuyên gia Hashish và Hai, cùng các đồng nghiệp thí nghiệm trên các người vừa được nhổ răng. Bác sĩ nói với những người vừa được nhổ răng là họ đang được nhận các làn sóng từ máy siêu âm phát ra để khỏi bị đau. Những người này được chia làm ba nhóm:

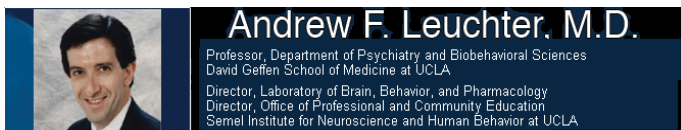
Nhóm A được nhận sóng siêu âm từ máy phát ra.

Nhóm B không nhận được sóng siêu âm nhưng họ tưởng rằng có nhận được vì chuyên viên thí nghiệm lên tắt máy mà họ không hề biết.

Nhóm C không nhận được sóng siêu âm gì cả.

Kết quả: Hai nhóm đầu [có nhận sóng siêu âm và không nhận sóng siêu âm], mức độ giảm đau nhiều hơn nhóm ba (C) là nhóm hoàn toàn không nhận sóng siêu âm [Evidence for placebo effects on physical but not on biochemical outcome parameters: a review of clinical trials, Wikipedia].

Bác sĩ Leuchter và các đồng nghiệp cho thấy **trị bệnh bằng niềm tin** kết quả đạt được từ 60-70 % cho các bệnh lo âu, trầm cảm, bao tử, giảm huyết áp, hạ cholesterol...và hệ miễn nhiễm gia tăng.



Thuốc giả, một viên đường hoặc viên muối chẳng hạn, có khả năng chữa trị bệnh tật nếu bệnh nhân **tin** đó là thuốc thật (**The healing power of placebos**).

CHỮA BỆNH BẰNG NIỀM TIN (Placebo)

Một thông tin được tìm thấy trên Marco Visscher ấn bản tháng 5. 2006.

Bà Judy Ruth Ashley đến bệnh viện thành phố Denver, bang Colorado, Mỹ, để chữa chứng bệnh tay run [Parkinson's disease]. Bác sĩ giả vờ chích 4 lỗ kim trên đầu bà, và nói là để cấy vào đó những sợi thai phôi thần kinh có khả năng chữa trị chứng bệnh mà bà chịu đựng 20 năm qua.

Bà Ashley tưởng mình đã được cấy vào những thai phôi thần kinh thật nhưng không; bác sĩ làm như có vẻ chữa trị thật để thí nghiệm phương pháp Placebo. Nhiều tháng sau bà Ashley, 65 tuổi, cảm thấy bệnh thuyên giảm và không còn khó kiểm soát được sự run tay như 20 năm qua (was less and less bothered by the dyskinesia—excessive, uncontrollable movement—that ruled her life for over 20 years). Bà nói, không còn bị đau lúc thức dậy (I would wake up pain-free), tay có thể sử dụng máy hút bụi, cầm micro hát Karouke, ngay cả lái xe v.v..một cách bình thường. [[Marco Visscher](#) | [May 2006 issue, Wikipedia](#)].

Tại sao vậy?

Bệnh Parkinson là do cơ thể thiếu chất dopamine. Nhưng lúc con người có **niềm tin** thì chất dopamine trong cơ thể tiết ra nhiều hơn nên bệnh Parkinson thuyên giảm. Ngoài ra các chất hóa học khác như nitric oxide, endorphins, và chất thần kinh dẫn truyền enkelytin cũng được tiết ra trong cơ thể khi con người có niềm tin và an lạc hỷ xả. Sự an lạc hỷ xả làm gia tăng hạnh phúc, giảm căng thẳng, hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn nên có khả năng phòng chống bệnh tật.

Thời đức Phật chưa có dụng cụ y khoa để thí nghiệm và phòng chống bệnh tật. Đức Phật thuyết kinh *Diệu pháp liên hoa* trong đó có phẩm Phổ môn và kinh *Được sự* để Phật tử đọc tụng lúc cầu an. Khi người tụng kinh và cầu nguyện thành tâm, có tin tưởng thì các chất hóa học cần thiết sẽ tiết ra làm cho con người an lạc... Đây là những kháng chất chống lại bệnh tật, gia tăng sức khỏe, tăng tuổi thọ, trí tuệ phát sinh, thân hình cường tráng xinh đẹp.

Do đó, việc cầu an nếu có *tâm thành*, có sự *tin tưởng* thì ngoài sự gia hộ của chư Phật chư Bồ tát, người thọ trì sẽ có kết quả cụ thể. Đó cũng là một trong những lời tu mà Phật dạy là **TÍN, HẠNH, NGUYỆN**.

Lời tu này, tín đồ các tôn giáo khác có thể áp dụng được không? Xin trả lời là được, nếu họ có một đời sống tâm linh, thương mến tất cả chúng sanh và một niềm tin mãnh liệt như nhiều người Phật tử. Nhưng nếu họ mang tâm ác là, “*cần tiêu diệt những ai không thờ ông Thần giống ta*” thì việc cầu nguyện của những người ấy có rất ít kết quả và thường chuốc thêm bệch tật.

Tóm lại, chúng ta không nên quá lạm bàn về những vấn đề thuộc tâm linh và siêu hình. Nhưng Tụng kinh, Niệm Phật, lạy Hồng danh, Sám hối... với lòng thành và tin tưởng thì sẽ có kết quả rất tốt cho tâm, thân và cuộc đời là điều có thể tin và hiện thực.

Hồng Quang

15.2.2012

Bài 5

PHẬT TỬ, NÊN TU THEO PHÁP MÔN NÀO ?

Hồng Quang



Câu hỏi nêu trên không phải do tôi đặt ra, nhưng lúc đi thuyết trình về Thiền, có thánh giả đặt câu hỏi “*Thiền, Tịnh...chúng tôi nên tu theo pháp môn nào?*” Bài này sẽ tóm lược vài ý chính để góp phần trả lời câu hỏi rất thực tế ấy.

Vài năm qua, nhiều chư Tôn đức Tăng Ni cố gắng khôi phục và phát huy pháp môn Tịnh Độ vì thấy xã hội (không riêng gì ở Việt Nam) đang suy đồi đạo đức trầm trọng, đồng thời cũng nhằm

vạch một hướng tu cho người phật tử tại gia, nhất là những vị lớn tuổi, khỏi bị cám dỗ theo tà ma ngoại đạo.

Một vài nơi, đạo tràng niệm Phật hay tu Tịnh độ thu hút rất đông quần chúng tham dự. Việc khuyến tu này rất cần thiết và cần được tán thán công đức.

Tuy nhiên, cũng có người nói, tu Tịnh độ có nghĩa là cầu vãng sanh. Mà tuổi trẻ, còn quá trẻ, chưa gì đã lo đến chuyện chết, chuyện siêu sanh. Thì phải chăng đạo Phật là đạo của người già, của người chết? Có thể vì thế, nên nhiều đạo tràng quy tụ phần lớn là các cụ bà; ít cụ ông và rất ít tuổi trẻ.

Người khác còn thêm, muốn vãng sanh thì người tu phải *“chán ngán cảnh giới Ta bà này mới có thể dốc lòng tiến tu. Và như thế, tu mới có kết quả”*.

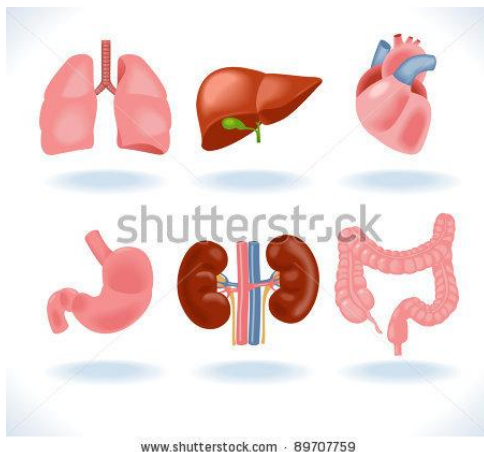
Trong cảnh trọng và chùng mịch, tôi muốn góp vài ý như sau. Kinh Di Đà, Phật có dạy *“Nhược dĩ thiểu thiện căn phước đức nhân duyên đắc sanh bỉ quốc”*. Nghĩa là không thể lấy nhân lành và phước đức nhỏ mọn của mình, mà có thể vãng sanh về Cực lạc được. Nói cách khác, người tu Tịnh độ không những không nên có thái độ yếm thế chán đời mà còn phải tích cực làm lành lánh dữ, tạo duyên tốt với đồng loại chúng sanh mới mong siêu sanh cõi Phật, chứ không phải chỉ có niệm Phật nhưng tâm và hành còn mang nhiều ma nghiệp mà có thể siêu sinh lúc lâm chung.

A Di Đà, có nghĩa là *vô lượng quang, vô lượng thọ* và *vô lượng công đức*. Lại gặp trở ngại nữa đây. Vô lượng quang, nếu được hiểu là ánh sáng vô lượng, thì sẽ bị chói mắt, hư mắt làm sao sống? Thật ra, *vô lượng quang* đối nghĩa với vô lượng tăm tối, nghĩa là vô lượng trí tuệ đối với vô lượng vô minh. Mà trí tuệ là thấy “đường”, vô minh là bí lối.

Vô lượng thọ; sống lâu quá sẽ không có chỗ cho người khác sinh ra? Nạn nhân mãi tính sao? *Sống lâu* được hiểu là bất sanh bất diệt, có nghĩa là giải thoát khỏi vòng sinh tử.

Và *vô lượng công đức*, là làm các việc lành, giúp đỡ chúng sanh theo khả năng và hạnh nguyện, chứ không phải yếm thế chán đời. Tu cũng như các ngành nghề khác, ai ai cũng cần có nhiều sức khỏe, mới có thể thành tựu sự nghiệp. Mà Thiền được khoa học chứng minh là, có khả năng không những đem lại sức khỏe cho mọi người mà còn mang đến nhiều lợi ích thiết thực khác như phần trình bày dưới đây.

Ngày nay, khuynh hướng của **tuổi trẻ là thích vui, thích thực tế, thích cái mới và mang tính khoa học**. Do đó, phải chăng, song song với pháp môn Tịnh độ, chúng ta nên hướng dẫn Phật tử, nhất là tuổi trẻ, tu thiền. Hay cách hiểu thông thường là “Thiền Tịnh song tu”. Vì thiền, y giới và khoa học gia đã chứng minh: **“Thiền có khả năng làm cho con người có hạnh phúc hơn, mạnh khỏe hơn, thông minh hơn, đẹp hơn*, sống lâu hơn, chống bệnh tật và lão hóa”**. Đó là những khám phá và thí nghiệm lâm sàng có chứng minh, có hình ảnh cụ thể.



*Tim, gan, bao tử, phổi, thận, ung thư, Sida...
được chữa bằng Thiền***

Tại Mỹ, Thiền được dạy trong bộ Quốc phòng, trong thể thao, trong các cơ sở giáo dục, văn phòng, hãng xưởng, trại tù v.v. Tổng thống Obama cũng ngồi thiền, cựu Tổng thống Clinton cũng ăn chay và ngồi thiền để chữa bệnh tim mạch.



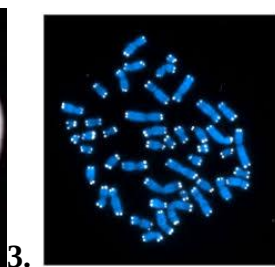
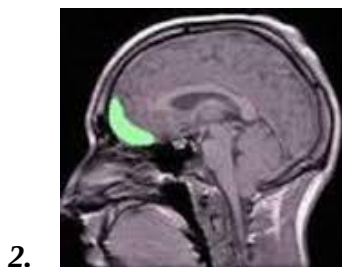
TT. Obama



*Former President Bill Clinton embraces
Buddhist meditation*

Không những Thiền, mà Tịnh, Mật, Tụng kinh, Niệm Phật cũng có ích lợi như người tu thiền. Nhưng người Tây phương đã từng sống trong nền văn hóa ỷ lại, quy lụy van xin Thần (Thượng

để) ban cho mà không tự lực cánh sinh; không đứng thẳng trên đôi chân của mình. Do đó, họ thích bàn luận về Thiền và tu theo Thiền là vì thế.



(1) BS. Phan Thị Phi Phi, HN, trình bày: bệnh sida có thể chặn đứng nhờ tủy kinh.

(2) Thiền làm gia tăng chất xám.

(3) Telomeres dài nhờ ngồi thiền, và sống lâu hơn.

Đặc ngữ của Tịnh độ có câu “*Tam nghiệp hằng thanh tịnh, đồng Phật vãng Tây phương*”. Lúc Thân Khẩu Ý thanh tịnh, thì Thiền và Tịnh giống nhau. Hoặc lúc niệm Phật mà có được nhất tâm bất loạn và lúc “*Đối cảnh vô tâm thì không cần nói đến Thiền*”. Điểm này cho thấy Thiền và Tịnh là anh em sinh đôi. Tâm Tịnh, mới có Độ Tịnh.

Một điểm khác, cũng quan trọng không kém, là có một số hành giả tu Tịnh độ nhưng quy hướng với Hòa thượng Thích Tịnh Không ở Đài Loan. Hòa thượng là vị cao tăng rất đáng quý. Mặc

dầu người Phật tử được dạy “*Y pháp bất y nhân*”, nhưng vì chúng sanh còn nhiều chấp trước. Thêm vào đó, thái độ không tôn trọng pháp luật, không cần biết đến chủ quyền là ai, chính phủ Trung quốc ngang ngược chiếm biển hải của dân tộc Việt Nam. Nên hầu hết người dân Việt yêu nước, trong đó có đa phần là phật tử, bị dị ứng với một số người Hoa. Hoa Lục địa hay Hoa Đài loan cũng thế, không khác nhau nhiều lắm.

Thêm vào đó, trong hơn hai ngàn năm qua, Việt Nam ta có rất nhiều Thiền sư lỗi lạc, há không có những vị Tịnh độ sư để cầu pháp, mà lại cầu một vị sư từ một quốc gia ít thiện cảm với người Việt, mặc dầu ngài Tịnh Không chắc chắn không thuộc vào thành phần bất hảo như nhiều đồng hương của Ngài.

Tóm lại, Thiền - Tịnh hoặc bất cứ pháp môn nào của Phật cũng đều mang lại lợi ích cho người tu. Tùy theo căn cơ, tuổi tác và môi trường của xã hội để chọn pháp môn. Và chư Tôn Đức Tăng Ni, chắc chắn, cũng vì hạnh nguyện của chúng sanh mà hoan hỷ hướng dẫn pháp môn tu học ích lợi cho THÂN và TÂM, hợp với tuổi và hợp với thời đại khoa học hiện nay.

Nếu chỉ chú trọng đến pháp môn Tịnh Độ, thì chúng ta đã vô tình bỏ sót thành phần trẻ trung và họ sẽ dễ bị cải đạo. Và nếu chỉ chuyên về Thiền, thì quý cụ lớn tuổi ít thích. Do đó, Thiền Tịnh song tu, có lẽ, rất thích hợp cho Phật Giáo Việt Nam chúng ta ngày nay?

Vì thế, các pháp môn Thiền, Tịnh, Mật, Pháp Hoa có thể rất thích hợp cho người Phật tử Việt Nam đang sống trong thời đại khoa học, và trong một xã hội đa tôn giáo như hiện nay.

Kính cần,
Hồng Quang,
22.8.2012

Bài 6

THIỀN & CANH TÂM ĐẤT NƯỚC

(Meditation and Improving Nations)

Hồng Quang

Nhân loại càng văn minh, thì con người càng bị cuốn hút vào các guồng máy do chính mình tạo ra. Từ đó, những khủng hoảng này chồng chất lên những khủng hoảng khác, tạo đủ thứ bệnh, và nhiều trường hợp, số phận, đành giao cho tử thần quyết định.

THUỐC CHỮA NHỮNG CĂN BỆNH THỜI ĐẠI

Thống kê cho biết, Âu châu có trên 40% dân chúng bị trầm cảm (*depression*). Việt Nam, con số này không nhỏ hơn. Nhân viên, công chức, tư chức, giáo chức, học sinh, sinh viên, nhân công ... hầu như đều có vấn đề bất cập trong cuộc sống vì bị căng thẳng và bệnh tật, mà thuốc chỉ chữa được cái ngọn, nhưng không trị được cái gốc.

Khoa học gia và y giới của nhiều nước tân tiến, từ hơn 50 năm qua, đã hướng sự nghiên cứu của mình về Đông phương, và may mắn thay họ đã tìm thấy một kho dược liệu vô tận chữa trị được nhiều chứng bệnh mà không phải tốn tiền, không cần tranh giành,

không cần xin phép ai, tự do sử dụng và không sợ bị cạn nguồn.
Phương thuốc ấy là Thiền.

Việt Nam, một trong những quốc gia đang phát triển, người dân khủng hoảng đủ thứ và đủ cấp độ. Đó là một trong những lý do chính mà những trung tâm Yoga phát triển. Nhưng không giản dị như ngồi thiền, tập Yoga tốn nhiều thì giờ, trung bình mỗi ngày 2 tiếng. Tiền phí tốn khoảng 600 ngàn đồng / tháng tùy nơi. Với số tiền này, phần lớn quần chúng chưa đủ khả năng. Hơn nữa, Yoga ít thích hợp cho người lớn tuổi.



Vì thế, các Trung tâm “Thiền trị bệnh” ngày càng sinh trưởng. Mức sinh trưởng này làm cho chúng ta vừa mừng vừa lo. Mừng vì các lớp “Thiền trị bệnh” đem đến kết quả rất cao. Nhưng lo vì không thiếu những hệ lụy do một số người hướng dẫn thiếu kiến thức khoa học và thiếu chuyên môn về Thiền, nên bệnh nhân bị tẩu hỏa nhập ma. Độc giả có thể tìm hiểu vấn đề này qua đường link: **“Tẩu hỏa nhập ma khi mở luân xa 6”(1).**

Mặt khác, Thiền là một “sản phẩm chung” của nhân loại”. Tác giả là Gotama; Giáo chủ Phật Giáo. Ngài đã từng tuyên thuyết “Ta

ra đời vì lợi ích cho tất cả chúng sanh” chứ không riêng cho bất cứ một ai, kể cả thân quyến và đệ tử của Ngài.

Những người hướng dẫn các lớp “Thiền trị bệnh” rất biết cách, tế nhị và khéo trình bày, để giúp những người thuộc các tín ngưỡng khác nhau có thể áp dụng Thiền cho một cuộc sống an hòa và hạnh phúc hơn.

Nhưng thực tế, Thiền vẫn mang màu sắc Phật giáo khó lòng gột rửa. Do đó, lúc đề cập đến Thiền người ta hiểu đó là “sản phẩm” của đạo Phật.

Do vậy, một số người vì mặc cảm tín ngưỡng, nên họ đã thêm thắt xào nấu, dán cho Thiền một nhãn hiệu khác, và ngay cả việc đổi tên tổ sư của Thiền. Vì thế, một số bệnh nhân hành thiền bị tẩu hỏa nhập ma do sản phẩm đã bị chế biến.



Một lớp học Thiền khai mở luân xa 6 ở Hà Nội

Hơn thế nữa, có người lại hoang tưởng đến độ không thể chấp nhận như cho rằng, *Thiền Nhân Điện* có thể làm cho đàn ông mang thai, v.v. Vui lòng xem tài liệu ở đây: “*Nhân điện - bí ẩn hay hoang tưởng?*” (2).

Và “*Truyền nhân điện giúp nam giới sinh con?*” (3).

Vượt ra ngoài những tri giác sai lầm và hoang tưởng, hành Thiền theo cách tự biến chế, thiếu kinh nghiệm và thiếu khoa học, tôi muốn được chia sẻ với quý độc giả phương pháp **Thiền Sức Khỏe** dựa vào những chứng nghiệm và khám phá của khoa học, để tránh những điều bất cập.

THIỀN VÀ PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ BỆNH TẬT



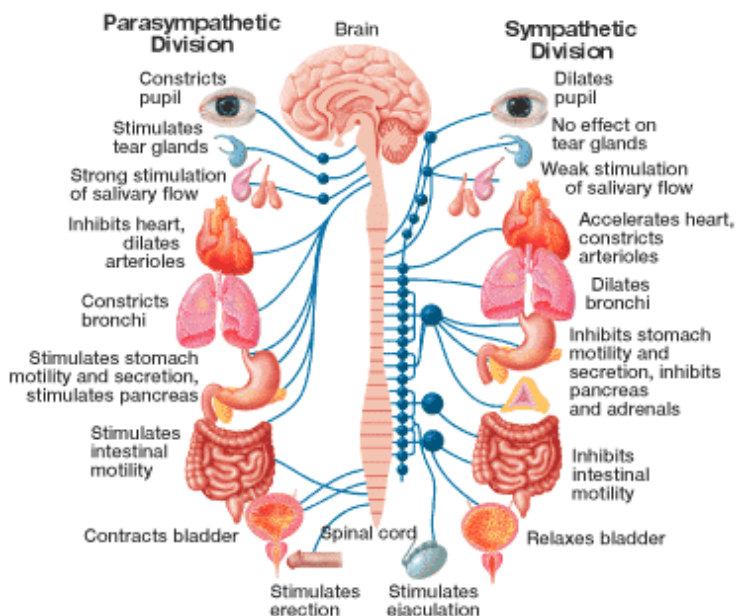
BS. H. Benson

Theo BS Herbert Benson, **có từ 60-90 % bệnh tật phát sinh do con người bị căng thẳng**. Và Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng nên Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật **(4)**.

Căng thẳng là nguyên nhân của tật bệnh.

Một cách khái quát, lúc bị căng thẳng, hệ giao cảm (Sympathetic system) tác động vào các cơ quan tim, gan, tỳ, phế, thận ... qua phản ứng thông thường là chiến đấu hay bỏ chạy (fight or flight) làm cho con người của mắt nở lớn để thấy rõ, tim đập mạnh để gia tăng lượng máu chuyển đến các nơi cần thiết trong cơ thể, phổi thở mạnh để gia tăng dưỡng khí, bao tử ngưng tiêu hóa thức ăn, để dành năng lượng cho phản ứng nói trên. Để làm được các điều này, cơ thể tiết ra hai chất hormones cực mạnh là epinephrine và norepinephrine làm cho tim đập nhanh hơn, phổi

thở nhiều hơn, lượng đường trong máu gia tăng, áp huyết cao, bao tử ngưng tiêu hóa thức ăn...



Nếu tình trạng này kéo dài ngày này qua tháng nọ thì, các bệnh thuộc về tim mạch, cao áp huyết, cholesterol, tiểu đường, bao tử ... sẽ có cơ nguy xuất hiện.

BS Herbert Benson và các đồng nghiệp, qua rất nhiều cuộc thí nghiệm cho thấy, Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng, nên Thiền có khả năng trị bệnh, chứ không có gì huyền bí.

THIỀN LÀ GÌ ?

Hiểu một cách đơn giản, **Thiền là sự tập trung TÂM, chú ý vào một đối tượng mà không suy nghĩ về một vấn đề nào khác. Làm sao thực hành thiền?**

Có 5 cách ngồi Thiền (TVHS). Theo cách nào cũng được, ngay cả việc nằm trên giường, ngồi trên ghế, miễn sao định được tâm, là điều quan trọng. Tuy nhiên, hai phương pháp có kết quả tốt nhất là:

- Ngồi thẳng lưng, mắt nhắm lim nim,
- để một chân lên bắp vế của chân kia, hoặc:
- chân trái để lên bắp vế chân phải, chân phải để lên bắp vế của chân trái, hoặc ngược lại. Xem hình kèm theo:



*Thông thường. Tréo 1 chân (bán già). Tréo 2 chân (kiết già).
Trên đôn. Ngồi trên ghế*

- Bàn tay phải chồng nhẹ lên bàn tay trái,
- Chót lưỡi đặt nhẹ vào bên trong phía trên nướu răng cửa.

Nếu ngồi thiền mà không định được tâm thì sẽ không có kết quả. Có nhiều cách để định tâm. Ở đây, tôi chỉ trình bày một phương pháp dễ thực hành nhất, và hầu như có hiệu quả cao nhất.

Đó là phương pháp **“Quán hơi thở”**. Danh từ chuyên môn là **“Quán sổ tức”**. Tiếng Anh gọi là **“Breathing Meditation.”**

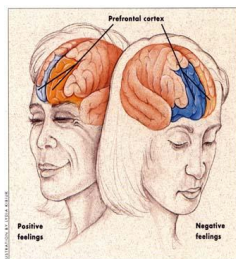
Bắt đầu, hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng 3 lần. Cố gắng hít vào thật sâu và thở ra thật cạn, để không khí trong phổi hầu như không còn tồn đọng. Kế tiếp, hít vào bằng mũi, thở ra cũng bằng mũi rồi đếm 1. Hít vào thở ra đếm 2. Cứ hít thở như thế và đếm 1 đến 10, rồi trở lại đếm 1. Không nên đếm ít hơn 5 và quá 10, vì khó định được tâm.

Lúc hít vào và thở ra, điều quan trọng là, ý nghĩ duyên theo hơi thở, đừng suy nghĩ một vấn đề nào khác. Thực tập như vậy khoảng 20 phút sẽ cảm nhận nhịp đập của tim giảm xuống, phổi thở chậm lại, hành giả sẽ thấy khỏe người và nhẹ nhàng có thể cảm nhận được ngay. Lúc đó, hệ đối giao cảm gia tăng hoạt động. Mỗi ngày tập hai lần, mỗi lần khoảng 20 phút.

Xả Thiền, hai bàn tay xoa nhẹ vào nhau nhiều lần, rồi xoa lên mặt, xoa vào lưng quần và xoa vào chân để tránh tê mỏi.

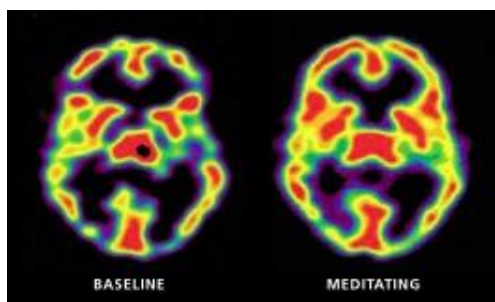
Ngồi thiền mà định được tâm, bạch huyết cầu sẽ gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh hơn, và có khả năng chống lại vi khuẩn và vi trùng; hai “đạo binh” này là đầu mối chính của nhiều bệnh tật.

Khoa học còn cho thấy, thùy não bên trái phía trước trán (vùng màu đỏ), nếu hoạt động nhiều thì sẽ làm phát sinh các cảm xúc vui vẻ, tích cực. Nếu thùy não đối xứng bên phải (vùng màu xanh) hoạt động nhiều, thì sẽ tạo ra các cảm xúc buồn rầu, khổ đau. Lúc ngồi thiền, phần não bên trái sẽ gia tăng hoạt động làm cho con người an lạc và hạnh phúc hơn.



Theo lối nghĩ từ xưa, não bộ con người bị teo lại và kém sinh động tỉ lệ thuận với thời gian (tuổi càng cao, não càng yếu). Nhưng nhiều nhà nghiên cứu, nhất là Giáo sư thần kinh học Sara Lazar, thuộc Bệnh viện Đa khoa Massachusetts Mỹ cho thấy, nhóm người thiền hành khoảng dưới một giờ mỗi ngày trong chín năm, thì não bộ của họ trẻ hơn nhóm không hành thiền đến 20 tuổi (5).

Điều đó cho thấy Thiền có khả năng tái tạo và làm cho não bộ trẻ hơn, gia tăng an lạc và hạnh phúc.



Hình bên trái: Bộ não lúc không ngồi thiền, ở trạng thái bình thường.

Hình bên phải: Bộ não khi ngồi thiền, dưỡng chất năng lượng trong não gia tăng ở nhiều vùng.

Gần đây, nhiều viện nghiên cứu Sức khỏe quốc gia (Mỹ) đã tài trợ các chương trình thí nghiệm về sự ảnh hưởng của Thiền Chánh Niệm (Mindfulness Meditation) đối với sức khỏe và trị liệu. Máy chụp hình cộng hưởng từ [fMRI] ghi lại những hoạt động tế bào thần kinh não của hàng ngàn thiền sinh, từ những người mới bắt đầu thiền tại các trung tâm ở địa phương đến các vị sư Tây Tạng trong các tu viện.

Qua những bức hình ghi lại, các khoa học gia về não bộ thấy nơi các thiền sinh, sự “an lạc gia tăng, căng thẳng giảm, tập trung chú ý tốt hơn, và nhiều lợi ích khác nữa”. [increased calm, decreased stress, better attention, and so forth effects of meditation, ongoing investigations are exploring the role of meditation and mindfulness on health and healing] (6).

Qua đó, chúng ta có thể khẳng định, ta là sản phẩm sáng tạo của chính mình ta, chứ không có thần thánh nào xen vào. Bệnh tật cũng thế. **An vui thì khỏe mạnh, ưu phiền là ốm đau.**

Trong tập sách mỏng *“Thiền và những lợi ích thiết thực”*, tái bản nhiều lần. Qua nghiên cứu, tôi thấy Thiền không những có khả năng chữa trị bệnh tật, như tim, gan, tỳ, phế, thận, ung thư, tiểu đường, cao huyết áp, cholesterol, ngăn chặn sự bành trướng của bệnh Si-đa, mà **Thiền còn có thể làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, mạnh khỏe hơn, sống lâu và sống có hạnh phúc hơn.**

Do đó, nếu đưa Thiền vào học đường, học sinh, sinh viên sẽ mạnh khỏe và thông minh hơn. Thiền vào bệnh viện, người bệnh sẽ rút ngắn thời gian nằm viện và giảm viện phí. Ngân sách chi tiêu y tế của quốc gia cũng được giảm thiểu rất lớn. Thiền vào công nghiệp sẽ giúp chủ và nhân viên vui vẻ hài hòa làm tăng trưởng sản lượng. Một công ty xí nghiệp không thể phát triển mạnh nếu, chủ và thợ thiếu tương thân, thiếu sức khỏe...

Xã hội là tập hợp của những đơn vị cá nhân. Nếu từng cá nhân được khỏe mạnh, an hòa, thông minh và sáng suốt hơn thì chỉ tiêu y tế sẽ giảm, kinh tế gia đình tăng thêm. Gia đình được hài hòa, cuộc sống có chất lượng hơn, hạnh phúc hơn, xã hội bớt tai nạn và bạo động giảm thiểu, v.v..

Quốc gia là tổng thể của các đơn vị cá nhân. Nếu từng cá nhân được khỏe mạnh, thì quốc gia phú cường. **Thiền có khả năng làm cho con người khỏe mạnh. Do đó, Thiền có thể dùng vào việc canh tân đất nước.** Dân giàu nước mạnh, xã hội văn minh phú cường không thể có nếu, đa số dân chúng mang đầy bệnh tật và kém thông minh. Phải chăng, đó là lý do chính mà nước Mỹ đã đem Thiền vào, hầu như, khắp tất cả mọi ngành sinh hoạt như giáo dục cấp tiểu học, trung học, đại học, thương mại, kỹ thuật, công nghệ và cả quân sự ... nữa.

Một số thí dụ khác để chúng ta rõ thêm. **Time**, là một trong số ít tuần báo rất giá trị của Mỹ. Trong bài “*Chỉ niệm một chữ UM*” cho thấy, Thiền đã được sử dụng như thế nào tại quốc gia tân tiến này (7).

Cả chục triệu người Mỹ hành thiền trong hai mươi năm qua, họ đều cho rằng “*thiền không những làm gia tăng hệ miễn nhiễm, mà lúc chụp hình não bộ cũng cho thấy thiền giúp não tái tạo làm giảm căng thẳng tâm thần*”.

Ngày nay các lớp Thiền đầy ắp người. Những thành phần chuyên nghiệp nhận thức rằng đời sống của họ có quá nhiều căng thẳng và “*Thiền là nước tắm của những kẻ thông minh*”.

Bài báo viết “*Thực khó mà tránh việc tu Thiền. Thiền được đưa vào trong trường học, bệnh viện, phòng luật sư, các tòa hành chánh, các công ty và cả nhà tù*”.

Một số phi trường, nhà nguyện, các quán internet cũng có phòng Thiền. Thiền trở thành một môn học trong trường huấn luyện quân sự West Point, ngay cả nơi huấn luyện bóng rổ Lackers, Phil Jackson, huấn luyện viên, cũng thường đề cập đến Thiền cho các môn sinh.

“*Tại đại học Maharishi ở Fairfield, Iowa, bao gồm các lớp cao đẳng, trung học và mẫu giáo, toàn bộ học sinh mẫu giáo và giáo chức, nhân viên cùng ngồi thiền hai lần mỗi ngày*”.



Trung tâm Phục hồi sức khỏe của đại học Maharishi, với diện tích 3.345 m² (36,000 sqf), được xây trên 100 mẫu tây đất.

Trung tâm Shambhala Mountain ở Colorado Rockies, một khuôn viên rộng, năm 1998 chỉ có 1.342 du khách, đoán sau 5 năm là sẽ có khoảng 15.000 người. Các khách sạn Catskills ở New York nhanh chóng biến thành các nơi Thiền ẩn tu, Borsch Belt được đổi tên Buddhist Belt. Thiền, giống như một phong trào lớn của người Mỹ.

Trên nhiều trang bìa của tuần báo Time, rất nhiều thiền sinh là những nhân vật nổi tiếng như Goldie Hawn, Shania Twain, Heather Graham, Richard Gere và cả Al Gore (cựu phó Tổng thống Mỹ).

Vì lợi ích về mặt văn hóa và y học, nên Thiền được các bác sĩ khuyến khích sử dụng để chặn đứng hoặc làm chậm lại các bệnh kinh niên về tim mạch, sida, ung thư, hiểm muộn, và khôi phục các bệnh do trầm cảm, bệnh tâm thần và chứng khiếm khuyết chú ý hiếu động (**attention deficit disorder (ADD)**).

Bài báo viết tiếp, các bác sĩ nín thở Thiền chẳng phải vì chuyện tốt xấu hay tín ngưỡng mà, vì các thí nghiệm cho thấy Thiền có khả năng trị bệnh, nhất là các bệnh liên hệ đến tâm thần bất ổn.

Trong tác phẩm *Destructive Emotions*, ghi lại buổi hội luận với Ngài Đa La La Ma và nhóm khoa Thần kinh học, tác giả Daniel Coleman viết, “*Trong 30 năm nghiên cứu, cho thấy thiền là phương thuốc trị liệu rất tốt, thiền là một kháng tố chống lại bệnh phiền muộn*”.

*“Nhưng cái thú vị về nghiên cứu mới này là làm thế nào mà **thiền** có thể uốn nắn được tâm và tái định hình não bộ*”.

Các thí nghiệm bằng kỹ thuật tinh vi nhất cho thấy, Thiền có thể uốn nắn được Tâm và tái định hình não bộ, thông chỗ nghẽn và làm máu huyết lưu thông. Và nếu so với giải phẫu, thì bệnh nhân có thể chỉ tốn tiền mua một cái gối để ngồi. Quá chừng rẻ.

Năm 1967 BS Herbert Benson, giáo sư y khoa tại Harvard Medical School, thí nghiệm trên 36 người hành Thiền siêu vượt (Transcendental Meditation), ông thấy, lúc định được tâm các thiền giả sử dụng 17% oxy ít hơn, tim giảm đập ba nhịp một phút và tăng làn sóng não (theta). Trong Tác phẩm “*Hiệu năng của Thư giãn*” (The Relaxation Response), bán chạy nhất trong những năm 1970, Benson, người sáng lập *Mind / Body Medical Institute*, cho rằng “*các thiền sư trung hòa được các căng thẳng, trở thành một người tĩnh lặng và có một trạng thái hạnh phúc hơn*”.

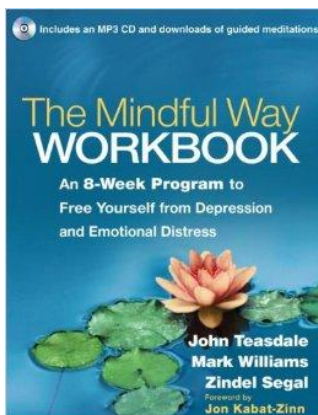
Giáo sư Tâm thần Gregg Jacobs, người cộng tác với Bs H. Benson, lưu trữ các thí nghiệm điện não đồ (EEG) của một nhóm các người hành thiền và nhóm khác chỉ nghe thiền qua băng đĩa để thư giãn. Sau vài tháng thực tập, kết quả cho thấy, các người ngồi thiền sản xuất sóng theta hơn rất nhiều so với những người chỉ nghe đĩa.

Nghiên cứu thiền đưa đến một kỷ nguyên mới. Giáo sư bộ môn Phật giáo Tây Tạng, Robert Thurman là bố của nữ minh tinh nổi tiếng, Uma Thurman, nói: “***Thiền giống như nhiên liệu. Ở Á châu thiền là một món đồ dùng thiên nhiên mà ai cũng có thể sử dụng. Chúng ta nên tách nó ra, không phải chỉ dành riêng cho người Phật tử***”.

Thiền ngày càng được tách ra khỏi Phật giáo. Người Mỹ đang tập thiền Quán niệm (chú tâm vào hơi thở), thiền hành (bước đi chậm, tỉnh thức từ mỗi bước chân), Thiền Siêu Vượt™, hay thiền niệm chú, lặp đi lặp lại vài vần chữ Sanskrit, (như *Úm Ma Ni Bát Mê Hồng*), ngay cả thiền mùa (nhắm mắt nhảy múa theo điệu nhạc) hằng giờ đồng hồ.

Đầu năm 2004, một cuốn sách mới, “*Eight Minutes That Will Change Your Life*” (**Tám phút sẽ đổi đời**), của Victor Davich, ông biện giải một mẫu thiền thích ứng nhất cho người Mỹ luyện tập mỗi ngày, mà ông tuyên bố là chỉ cần tám phút.

Tiến sĩ John Teasdale tại Đại học Oxford, Cambridge cho thấy, Thiền chánh niệm giúp các bệnh nhân bị trầm cảm (chán nản và sợ hãi) kinh niên, giảm tỉ lệ tái phát đến 50%.



Chương trình 8 tuần, thoát khỏi trầm cảm, lo âu, phiền muộn.

Wendy Weisel, con gái của hai người sống sót khỏi nạn diệt chủng Do thái (Holocaust) và tác giả cuốn “*Daughters of Absence*” (Các con gái tôi vắng mặt), dùng thuốc chống lo âu, hầu như suốt đời, nhưng lúc hành thiền được hai năm, bà nói “*Một sự khác biệt*

ngạc nhiên". "Chúng ta không cần dùng thuốc cho bệnh lo âu phiền muộn hay bệnh căng thẳng thần kinh. Lần đầu tiên trong đời tôi không còn bị lo âu nữa."

Hơn mười năm trước, Bs, Dean Ornish cho rằng thiền, cùng với yoga và ăn kiêng, sẽ đẩy lùi chất tích tụ ở vành động mạch. Sau đó, tại cuộc họp của hội Niệu học Mỹ (American Urological Association), ông công bố thí nghiệm, Thiền có thể làm chậm ung thư tuyến tiền liệt. Phụ nữ hành thiền, các tế bào miễn nhiễm cao hơn; chống ung thư vù.

Thiền cũng giúp làm hạ huyết áp. 60% bệnh nhân đến khám bác sĩ vì do bị căng thẳng. Thiền cũng giúp những người yếu sinh lý không cần dùng thuốc Viagra.

Nữ diễn viên Heather Graham bắt đầu hành thiền theo đề nghị của giám đốc David Lynch. Bà phát biểu *"thiền đưa tôi vào một nơi hạnh phúc nhất"*. Cô hành thiền khoảng 20 phút lúc thức dậy và 20 phút vào buổi chiều.

Ông Bill Ford, Giám đốc công ty xe hơi Ford Motor, hành thiền, cựu Giám đốc Tình báo Anh MI-5 cũng thế. Bà Hillary Clinton là cựu Bộ trưởng bộ Ngoại giao Mỹ, cũng thảo luận thiền, trong khi chồng bà, cựu tổng thống Bill Clinton thực hành thiền dưới sự hướng dẫn của một vị tu sĩ Phật Giáo, và gia đình cựu phó Tổng thống Gore cũng trở lại thiền. Ông phát biểu, *"Vợ chồng chúng tôi tin sự cầu nguyện đều đặn, và chúng tôi thường cầu nguyện với nhau. Nhưng thiền - được công nhận là ngoại hạng vượt khỏi cầu nguyện - Tôi mạnh mẽ khuyên bạn nên thực hành"*.

Một trại tù tại thành phố Seattle, Mỹ, hướng dẫn các tù nhân phạm tội ma túy hoặc nghiện rượu hành thiền Quán Niệm Vipassana; dõi theo hơi thở và đi bộ trong chánh niệm 10 ngày (11 giờ / ngày. Quá nhiều!). Các người có hành thiền, mức tái phạm sau hai năm là 56%. Số không hành thiền, tái phạm đến 75 % (chênh lệch 19 %). Mức độ hút và uống trở lại của số phạm nhân có hành thiền giảm rất nhiều so với thành phần kia.

Thiền sư là một Sơ (Soeur) Công Giáo, sinh ở Canada, học Thiền tại Nhật (1980) và trở thành Thiền sư Phật Giáo (Elaine MacInnes is a Zen Buddhist roshi (master).

Bà nói, “*Thiền đã giúp bà trở nên một người Công giáo tốt hơn, và ngược lại*”, (một người Công Giáo tốt là một người biết thực hành thiền). [*She says, Zen has made her a better Catholic, and vice versa*].

Bà dạy Thiền và Yoga rất hiệu quả trong các nhà tù tại Anh (86 nhà tù), tại Canada và Phi luật Tân. Tại Phi, thời TT Marcos, nhà tù giống như một hầm địa ngục chứa 10.000 tù nhân gần như trần truồng, ngồi trong những cái rọ bẩn thỉu riêng biệt.” [“*hellhole*” where 10,000 nearly naked prisoners sat in filthy individual cages].

Bà nói “*Dạy yoga và thiền là làm cho thân yên tâm lặng, và kết quả thấy rõ*” [The yoga and meditation taught are a practice of “silent body, silent mind,” and apparently it works].



Soeur Thiền sư Elaine MacInnes (8).

Những thành tựu ngoạn mục bất ngờ (stunning success), bà đã dùng Thiền, đưa các tù nhân “*từ một tâm trạng giận dữ, suy nhược, trầm cảm...thành những người mạnh khỏe đột biến bất thần đầy hứa hẹn*” [from an angry, enervated, depressed person into ... I saw them come out of all their jerkings (from the shock treatment) and they became productive]. Do vậy, năm 2001 chính phủ Canada, tặng bà Huy chương Cao quý về hoạt động nhân đạo. (In 2001, Sister Elaine was awarded the Order of Canada for her humanitarian work).

XỬ DỤNG THIỀN CHO SỨC KHỎE

Tại Mỹ, năm 2007, một cuộc thăm dò trên cấp nhà nước cho thấy, 12 tháng trong năm 2007, có 20 triệu người lớn và 725.00 trẻ em ngồi thiền vì sức khỏe. Chủ yếu gồm các bệnh như: lo âu, đau nhức, trầm cảm, căng thẳng, mất ngủ, các triệu chứng thuộc tâm thần hoặc cơ thể, liên hệ đến những bệnh kinh niên như tim, sida **(9)**.

Thông tin cũng cho thấy, nhiều lớp Thiền Yoga được tổ chức trong các cộng đồng thiểu số có lợi tức thấp để chữa bệnh đau lưng.



1.7.2013

Nhiều nhân vật quan trọng khác như Đại tướng Võ Nguyên Giáp cũng ngồi thiền, cựu Tổng thống Mỹ, Bill Clinton ăn chay và ngồi Thiền để chữa bệnh tim **(10)**. Tổng thống Obama cũng là một thiền giả. Nhà công nghiệp vĩ đại thế giới, Steve Jobs, người sáng chế Iphone, Ipad, là một thiền sinh...



Thế giới đang tích cực chuyển mình và đi xa hơn, là nghiên cứu sự tương tác ảnh hưởng giữa Thiền và não bộ, nhằm biến đổi thế giới thành một nơi mà nhân loại có thể có được một cuộc sống hạnh phúc và khỏe mạnh hơn [“...to make the world a healthier, happier place”].

Ngày 15.5.2013, sáu tháng trước đây, hai viện Nghiên cứu về Não bộ và Thiền tại Đại học Wisconsin-Madison với Ngài Đa Lai La Ma và một số tư tưởng gia được kính trọng nhất thế giới, tổ chức hội thảo với đề tài đầy hứa hẹn và ngoạn mục: “*Change your Mind, Change the World 2013 with the Dalai Lama!*” **“Thay đổi tâm, thay đổi thế giới với Ngài Đa Lai La Ma” (11).**



*“Đức Thánh Thiện Đa Lai La Ma và 8 nhân vật trong số những tư tưởng gia được kính trọng nhất thế giới” (His Holiness, the 14th Dalai Lama and some of the world’s most respected **thought leaders**)*

TÓM LƯỢC

Qua các trình bày trên, chúng ta có được một bức tranh khá cụ thể để chứng minh rằng:

1. Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật, nhất là các bệnh thuộc tim mạch, thần kinh, và làm chậm sự phát triển của bệnh sida.
2. Mặc dù Thiền không hoàn toàn thay thế thuốc, nhưng một số trường hợp, thậm chí Thiền còn công hiệu hơn thuốc.
3. Thiền có khả năng làm cho con người, nhất là thanh niên, sinh viên học sinh thông minh hơn, mạnh khỏe và sống có hạnh phúc hơn.

4. Thiền làm cho con người bớt nóng nảy giận hờn, bớt tham lam trộm cắp, bớt lo âu sợ hãi, có một đời sống ý nghĩa và nhân hậu hơn.
5. Các thí nghiệm thiền tập trong các nhà tù mà nhiều quốc gia áp dụng, nhất là sự hướng dẫn đầy nhân hậu và đúng phương pháp của Thiền sư người Canada, Sư Elaine MacInny, là một trong những bài học rất quý giá. Từ đó, chứng minh rằng, nếu thiền đến với quần chúng, thì các tệ nạn xã hội và bạo động sẽ giảm, và an ninh quốc gia sẽ tăng mà không tốn một chi phí nào đáng kể.
6. Thiền cũng góp phần làm tăng trưởng đạo đức trong xã hội, vì Thiền là Tứ Vô Lượng Tâm, phát triển các đức tính tốt đẹp: Từ, Bi, Hỷ, Xả. Thiền cũng là Tám Đường Sống Tốt Đẹp cho nhân quần xã hội.

Một nước Nhật văn minh giàu mạnh và dân chúng có nhiều đạo đức và an lạc, có thể, cũng bắt nguồn từ việc đưa Thiền vào xã hội. Vô số những sản phẩm Thiền đầy ắp khắp nơi như, vườn thiền (zen garden), thiền đường, thiền thất, thiền phòng, thiền cảnh, thiền trà, thiền đạo, thiền thơ, thiền họa, thiền tọa, thiền thư pháp, thiền du lịch, thiền võ sĩ, v.v.

Việt Nam chúng ta đang có một số vấn đề bất cập:

1. Đạo đức xã hội đang xuống cấp,
2. Đời sống kinh tế chưa đủ mạnh, lợi tức hàng năm còn yếu kém so với các lân bang,
3. Y tế và an sinh xã hội cần cải tiến, bệnh viện quá tải, viện phí cao so với lợi tức của đa số người dân,

Qua những thành tựu và lợi ích thực tế to lớn của Thiền, đã được khoa học gia và y giới quốc tế thí nghiệm lâu dài và xác minh, Việt Nam chúng ta, phải chăng, nên tích cực đón nhận các khám phá này, bằng cách nhanh chóng thiết lập **Viện Nghiên Cứu THIỀN SỨC KHỎE** để tạo cơ hội cho dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường.

Viện sẽ tách rời Thiền ra khỏi màu sắc tôn giáo, và huấn luyện chuyên viên am tường Thiền sức khỏe để đưa thiền vào tất cả các bộ, các ngành, các công sở, trường học, bệnh viện, bệnh xá...

Nếu có **VIỆN THIỀN SỨC KHỎE**, chúng ta có thể tránh được tình trạng hành thiền theo cách tự biến chế, đổi nhãn hiệu, thiếu phương pháp, gây tai hại cho sức khỏe của quần chúng.

Thiền Sức Khỏe sẽ trở thành một mẫu số chung mà những người khác biệt tín ngưỡng, có thể thân cận với nhau qua việc sử dụng Thiền để chữa trị bệnh tật.

Có thể đây là con đường ngắn nhất, ít tốn kém nhất mà hiệu quả cao nhất cho việc canh tân đất nước, phát triển xã hội và đoàn kết tôn giáo cũng như quốc gia dân tộc.

Hồng Quang,

20. 11. 2013

Chú thích

(1) <http://jojojotran.blogspot.com/2013/04/tau-hoa-nhap-ma-khi-mo-luan-xa-6.html>.

(2) <http://www.anninhthudo.vn/Phong-su/N...ng/420370.antd>

(3) <http://bee.net.vn/channel/2981/20120...ay-ba-1833708/>.

(4) Benson, H., Greenwood, M.M., Klemchuk, H. (1975) “The relaxation response: Psychological aspect and clinical applications”. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 6:87-98.

(5) “This is Your Brain on Mindfulness”. Mạng Shambhala Sun.

(6) Theo web Shambhala Sun | July 2011.

(7) Time Magazine The Science of Meditation
| Aug. 4, 2003 . Article Just say “OM”

<http://content.time.com/time/covers/0,16641,20030804,00.html#ixzz2l2yjUasg>



(8)

http://www.buddhistchannel.tv/index.php?id=2_2123,0,0,1,0#.UodS4OL92z4

(9)



National Center for Complementary
and Alternative Medicine (NCCAM)

(10) According to thebuddhism.net news site, in an article dated January 10th, 2013, former US president [Bill Clinton](#) has hired his own personal Buddhist monk to teach him how to properly meditate.

(11) **CHANGE YOUR MIND CHANGE THE WORLD**

On May 15th, 2013, two visionary research institutions at the University of Wisconsin-Madison hosted His Holiness, the 14th Dalai Lama and some of the world's most respected thought leaders to discuss how neuroscience, environments, economics, and healthcare can combine to make the world a healthier, happier place.

Bài 7

THIỀN VÀ SẮC ĐẸP

(Meditation & Beauty)

Hồng Quang



Dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường khó đạt được, nếu người dân có nhiều bệnh tật, ngân sách chi tiêu y tế quá cao, đội ngũ sản xuất ốm yếu, học sinh sinh viên gầy, trí thông minh chưa đạt, đạo đức xã hội xuống cấp. Mà thiền, theo sự nghiên cứu của các khoa học gia và y giới quốc tế trong đó có người Việt

chúng ta đều xác nhận, thiên có khả năng giúp cải tiến phần lớn các bất cập nêu trên. Đó là trọng tâm bài viết gần đây *“Thiên và canh tân đất nước”*.

Thiên có thể cải tiến được sức khỏe, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống có hạnh phúc và trường thọ hơn, đã được trình bày trong cuốn *“Thiên và những lợi ích thiết thực”*, tái bản nhiều lần, và mới đây là bản in Xuân 2013. Kính mời quý độc giả tìm hiểu một đề tài mới.

THIÊN VÀ SẮC ĐẸP

Nhan sắc, không chỉ giới hạn cho riêng phái liễu yếu đào tơ mà còn cả nam giới nữa. Sắc đẹp rất ảnh hưởng đến vấn đề ngoại giao, nghề nghiệp và cuộc sống, v.v.



NHAN SẮC VÀ THÀNH CÔNG

THIÊN LÀM CHO CON NGƯỜI ĐẸP HƠN. TẠI SAO?

Trong cuốn *“Sắc đẹp hái ra tiền. Tại sao người có ngoại hình hấp dẫn thì dễ thành công hơn?”* (*Beauty Pays: Why Attractive*

People Are More Successful?), tiến sĩ Daniel Hamermesh, giáo sư kinh tế tại đại học Texas TP Austin Mỹ, cho thấy, ai đẹp thì người ấy có thể kiếm thêm được từ 3-4 % lợi tức so với những người cùng hạng nhưng có nhan sắc trung bình. Tổng số tiền kiếm được rất lớn, 230.000 ngàn mỹ kim kể từ lúc tuổi được cho phép làm việc đến lúc về hưu, 65 tuổi. Và một người có nhan sắc trung bình cũng kiếm được 140.000 mỹ kim nhiều hơn, so với người xấu trai hoặc xấu gái (1).

Một nghiên cứu khác cũng cho thấy, một người vui tính (personal pleasure) không những có thể kiếm được nhiều tiền hơn mà có thể kiếm được người bạn đời đẹp và lương cao.

Những chính khách dễ nhìn cũng kiếm được nhiều phiếu cử tri.



Bà Yingluck Shinawatra, cựu Thủ tướng Thái lan

Thầy giáo có ngoại hình đẹp thì học sinh và sinh viên thích học hơn (2).

Qua nghiên cứu vừa dẫn, chúng ta có chứng cứ để biết ngoại hình dễ nhìn đã ảnh hưởng như thế nào đến nghề nghiệp, cũng như dễ thành tựu hơn về mọi mặt trong cuộc sống.

Phần lớn, quý cô quý bà, có thể thiếu thức ăn trong nhà nhưng mỹ phẩm thì lúc nào cũng có sẵn. Chỉ ít trong bóp luôn có hộp phấn thoa da và cây son cho làn môi đỏ. Có thể nói, không có phải đẹp thì không những kỹ nghệ mỹ phẩm phải đẹp mà các tiệm áo quần cũng lạng lẽ ra đi.

Cách nào giúp chúng ta có được một ngoại hình tương đối quyến rũ mà không tốn tiền, hoặc tốn rất tối thiểu?

Thiền có khả năng trả lời câu hỏi ấy.

PHƯƠNG PHÁP LÀM ĐẸP

1. Tâm hồn đẹp, ngoại hình hấp dẫn.

Vì đa số ai cũng bận rộn, giả thiết mỗi ngày chỉ có thể dành khoảng 40 phút cho hai lần ngồi thiền. Thời lượng này quá ít so với thời gian còn lại trong ngày là 23 giờ 20 phút. Do đó, các chuyên gia lão luyện trên trang mạng đề nghị, 5 yếu tố cần có trong mỗi người để tâm chúng ta được an lạc, và **sự an lạc sẽ góp phần làm gia tăng sắc đẹp.**

Năm yếu tố ấy là ***yên lặng*** (calm), ***biết ơn*** (grateful), ***trong sáng*** (clear), ***thảnh thơi*** (spontaneous, và ***chia sẻ*** (caring) với người xung quanh (3).

Truyền thống tín ngưỡng Tây phương cũng dạy “*bác ái, vị tha, tình huynh đệ*”. Tín lý Phật Giáo là “*từ, bi, hỷ, xả*”; thương người, giúp tha nhân bớt khổ, vui vẻ, không cố chấp.

Tập sống với các đức hạnh nêu trên, thiền gia gọi đó là “*Thiền chánh niệm trong hành động*” (Mindfulness meditation in action). Có nghĩa là, trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, làm việc...chúng ta

luôn giữ tâm an lạc hướng thiện, yêu đời và yêu người. Một tâm tư thiện lành như thế sẽ góp phần cải tiến sắc đẹp rất đáng kể, mà chúng ta sẽ thấy rõ hơn trong các phần kế tiếp.

2. Thiền cho làn da đẹp.

Theo sách, *“Meditation for Beautiful Skin”* (4), một làn da đẹp, nhìn trẻ hơn 10 tuổi, không phải có được nhờ giải phẫu thẩm mỹ hoặc massage da mặt, mà đạt được do Thiền. Bài báo viết, theo các chuyên gia trên thế giới, thiền là một trong rất ít phương pháp thực tập làm giảm căng thẳng, giúp da trẻ lại, và chuyển hóa các tế bào bị xuống cấp.

Thực tập đúng cách và đều đặn, thì thiền tựa như một liều thuốc chống lão hóa, tẩy rửa da và làm cho ngoại hình trẻ ra. (The effect of meditation, when practiced properly and consistently, is like an anti-aging pill that cleanses your skin and physical rejuvenates your complexion).

3. Tại sao thiền có những công hiệu quý giá ấy?

- Thiền giúp tâm được nghỉ ngơi, từ đó tạo ra những dưỡng chất tiềm tàng trong cơ thể và phát sinh những tinh chất mới. Những năng lượng tiềm tàng này đi đến các tế bào và các mô thần kinh da và, từ từ biến thành một dưỡng chất nuôi da.

- Theo bài viết, những bậc thầy trong truyền thống Đông phương như các nhà Đạo học, lúc chú tâm phát minh phương pháp làm cho cơ thể con người được trẻ trung, đều đưa đến kết luận rằng **“Thiền là phương pháp tốt nhất chữa trị được bệnh tật, chống lão hóa, giúp ta có một ngoại hình đẹp, và trẻ hóa làn da tối đa”**. (Taoists (?) since they've focused on **creating** techniques that youthen your physical body -- have come to the conclusion that meditation is the best way to heal disease, defeat aging and help you look your very best, including rejuvenating your skin to maximum beauty).

- Thiền cũng giúp giảm cân, tránh căng thẳng (stress) và phát triển một vóc dáng đẹp hơn. (Meditation helps you lose weight, get rid of stress and develop a more beautiful shape).

4. “Thiền có thể làm cho bạn đẹp hơn không?” (Can Meditation Make You More Beautiful?). Đó là tựa đề của một bài viết khác trên mạng như được trình bày dưới đây (5).



Tác giả cho biết, kỹ nghệ sắc đẹp của Mỹ mỗi năm đến 60 tỉ mỹ kim. Một số tiền rất lớn. Trong lúc, có rất nhiều phương thức cho một lối sống cân đối thích hợp cũng mang đến một ngoại hình hấp dẫn mà hầu như con người chưa quan tâm đúng mức. Đó là **Thiền. Nhưng có chắc thế không?** Tác giả bài viết đặt câu hỏi, và nhận định: Đẹp chỉ là một lớp vỏ bên ngoài, nhưng thực tế là nó đi sâu hơn (beauty is only “skin deep” but it actually goes deeper).

Báo viết tiếp, muốn ngoại hình đẹp, điều trọng yếu là bên trong, lục phủ ngũ tạng, phải khỏe mạnh. Rõ hơn, cơ thể, tâm tính và cảm xúc phải lành mạnh. Thiền là một phép lạ cho các lĩnh vực này mà không tốn một xu nào. **Tại sao vậy?**

Vì thiền làm cho tim mạnh khỏe, máu huyết lưu chuyển đến các tế bào da làm cho da trở nên ấn tượng. Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy hành thiền đều đặn thì hệ miễn nhiễm gia tăng. Bên trong khỏe mạnh, bên ngoài hồng tươi. Đó là một trong những lợi ích của thiền.

Chúng ta biết rằng lúc căng thẳng xảy ra, não bộ nhận biết tình huống này để phản ứng chống lại hoặc bỏ chạy (fight or flight). Lúc ấy chất hóa học cortisol được tiết ra làm cho khuôn mặt nổi mụn (acne) và mập, mỡ tích tụ

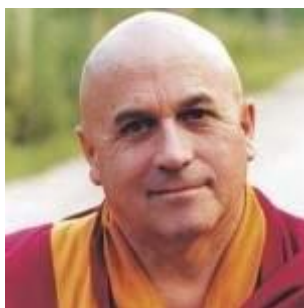


những vùng khuyết và ngay cả hai cẳng chân. Thiền làm giảm căng thẳng nên chất cortisol biến mất, mụn cám, mụn cóc, béo phì được cải thiện, mang đến một ngoại hình xinh đẹp (look great).

“Thiền cảm xúc” (Emotional meditation) có thể cải tiến thái độ ứng xử, bên cạnh đó làm giảm căng thẳng giúp nhận thức được cuộc sống hiện tại, tin tưởng vào chính mình và vui vẻ hơn. Một người có nhiều hạnh phúc thì người ấy có những nụ cười an lạc. Do đó, người ta thường nói khuôn mặt đẹp, không thể thiếu một nụ cười. Có gì gọi cảm hơn và đẹp hơn lúc có một nụ cười duyên và từ ái. Nhiều lúc nụ cười này làm cho người lén nhìn, đem về trần trọc khó ngủ !

Có lúc nào bạn nhìn khuôn mặt của những người hành thiền đơn giản và đều đặn? Bài báo viết, nhìn vào các Tăng Ni Phật Giáo chẳng hạn, họ không bao giờ trang điểm, nhưng họ luôn có một

khuôn mặt đẹp và rạng rỡ khó so sánh (**Look a Buddhist monks and nuns for example. None of them wear cosmetics, but they have a beauty and radiance in their faces that is unmatched**).



Thượng Tọa khoa học gia Ricard Matthew

Chúng ta thường đi tìm sắc đẹp bên ngoài, nhưng quên rằng sắc đẹp đến từ bên trong do thiền mang lại.

Mặc dù không đến từ trong chai hoặc từ hộp đựng đồ trang điểm, nhưng thiền có thể làm cho chúng ta đẹp hơn từ tinh thần đến thể chất. Không thể có một loại dưỡng chất nào cho sắc đẹp mà thiếu thiền (No beauty regiment should be without it!).



NHỮNG LỢI ÍCH CỦA THIỀN (The Benefits of Meditation)



By Shelley Levitt

“Quá căng thẳng, làm việc nhiều, quá mệt ư?”

Bà trả lời *“Bạn hãy quên đi những câu hỏi ấy và nên thiền.”*

Theo bà Shelley Levitt, **thiền có 5 lợi ích (6):**

1. Thiền giúp cải tiến thái độ và sức khỏe.

Những thí nghiệm về sự tăng trưởng cơ thể cho thấy, mỗi ngày dành một thời gian ngắn, ngồi yên lặng và thở là một trong những cách tốt nhất và dễ nhất để cải tiến thái độ, sức khỏe và ngay cả ngoại hình. (Taking a short break every day just to sit quietly and breathe is one of the best and easiest ways to improve your mood, your health and even your looks).

2. Thiền có thể làm cho con người thông minh hơn.

Nhờ sự tập luyện hằng ngày làm cho cơ thể tốt hơn. Cũng thế, thiền làm cho não bộ tốt hơn. Sau vài tuần tập luyện đều đặn, bạn sẽ thấy sự tập trung, nhận thức rõ ràng và sự tỉnh táo được cải tiến. Chụp hình não bộ của những người hành thiền (brain scans of meditators) cho thấy, não bộ sản xuất ra nhiều làn sóng gamma, đây là một loại điện từ chính dùng để tập trung, ghi nhớ và tạo thành những liên hệ giữa các phần khác nhau của não bộ.

3. Thiền làm giảm căng thẳng: thực hành thiền hằng ngày bạn có thể tự rèn luyện để thay thế tình trạng phản ứng chống lại hay bỏ chạy (fight or flight), điều mà BS Herbert Benson tại Đại học Harvard gọi là “hiệu ứng của thư giãn” (relaxation response).

4. Thiền cải thiện làn da: Thí nghiệm cho thấy, vảy nến [psoriasis] làm bệnh nhân ngứa và da nổi vảy, lúc chữa trị bằng tia tử ngoại màu tím, (*) cùng lúc họ được cho



nghe nhạc thiền, kết quả bệnh nhân được chữa lành gấp 4 lần nhanh hơn so với người không nghe nhạc thiền.

Tại sao vậy?

Vì thiền kích hoạt khả năng tự chữa của cơ thể đồng thời làm giảm căng thẳng vì, căng thẳng có thể làm cho bệnh vảy nến bùng phát hoặc mặt nổi mụn.

5. Thiền làm giảm cân? (Meditation may help you lose weight?).

Câu trả lời là **không**? Vì thiền không thể làm gì khác hơn nếu bạn cứ tối nào cũng ăn cả “đống” kẹo chocolate. Nhưng thiền có thể giúp bạn tự nhận thức (a self-awareness) để không còn vô ý (mindless) ăn từng kí chocolate. Trong một cuộc thí nghiệm cho thấy, những người nhậu nhẹt say sưa nhưng có hành thiền, thì tỉ lệ giảm ăn của họ hơn một nửa (binge eaters who practiced meditation cut their incidences of overeating by more than half). Thí nghiệm này cho thấy, những người nhậu say sưa, có thể tự động hạn chế việc ăn uống quá độ nếu họ hành thiền.



NGHỆ THUẬT SỐNG



12 CÁCH LÀM CHO DA ĐẸP TỰ NHIÊN (7)



Á hậu Trương Thị May

1. Thiền càng nhiều, sắc đẹp càng tăng (The more you meditate, the more you radiate.

2. Sắc đẹp là một hiện tượng bên trong. *“Sắc đẹp không ở nơi đối tượng, không ở trong con người, ngay cả không phải trong mắt của người ngắm. Nó nằm ở trong tâm chúng ta”* [says Sri Sri Ravi Shankar,] *“và sắc đẹp này nằm trong tim phản ánh tự nhiên như tia sáng ửng hồng (radiance) chảy đến khuôn mặt”* (7).

3. Mồ hôi: Nên đi bộ cho ra mồ hôi để máu huyết dễ lưu thông. Nhớ tắm nước mát sau đó.

4. Luôn quán chiếu hơi thở. Mỗi lúc thở sâu, những độc tố sẽ thoát ra ngoài, làm cho toàn cơ thể được thông thoáng, làn da tươi trẻ và đầy sinh lực.

5. Nên biết làn da và thức ăn. Da khô hay dầu. Cơ thể cần những thức ăn gì? Nhiều rau, củ, quả, ít dầu mỡ, ít đồ chiên, ít cay và mặn. Những yếu tố này góp phần vào việc tăng gia sức khỏe và có một làn da mịn, dễ nhìn.

6. Mỗi tuần nên dành một thời lượng ngắn cho làn da. Thoa vài chất dầu thích hợp như dầu nước dừa, dầu quả hạnh nhân (almond). Đây là hai trong những chất dưỡng da hữu hiệu.

7. Thần chú của sắc đẹp (beauty mantra): Bài báo đặt câu hỏi: *“Phải chăng thở đúng cách, có thể làm cho bạn khỏi bị tàn nhang và mụn nhọt? Câu trả lời: Đúng vậy.”* (Do you think breathing right could rid you of spots and pimples? Yes, its true!). Vì lúc cơ thể được thư giãn thì những kết quả bên ngoài như nổi mụn, nổi ban do căng thẳng sẽ được giảm thiểu. Thở đúng cách sẽ làm giảm các căng thẳng chất chứa lâu ngày từ thân và tâm của chúng ta, mang lại sự cân bằng và hòa điệu các thể tạng của cơ thể. Thiền càng nhiều, càng thêm rạng rỡ (The more you meditate, the more you radiate).

8. Trong đẹp ngoài thanh. Người ngồi thiền có thể làm cho bên trong lẫn bên ngoài tươi đẹp...mà không cần trang điểm (Meditators shine from within and without...often with riddance to make-up).

9. Yên lặng là vàng (Silence is truly golden). Yên lặng duy trì được nhiều năng lượng. Ích lợi của im lặng, cộng với thiền, bạn sẽ ngạc nhiên, vì hai thứ này sẽ mang đến cho bạn một làn da rục rờ.

10. An tâm bằng mọi giá: nếu bạn không vui, bạn giận hờn, chán nản hoặc buồn, thì khuôn mặt dĩ nhiên là không đẹp chút nào. Do vậy, luôn giữ cho mình một tâm hồn an lạc và vui vẻ, không nên lay chuyển. Muốn được vậy, thiền là con đường duy nhất và cần thiết.

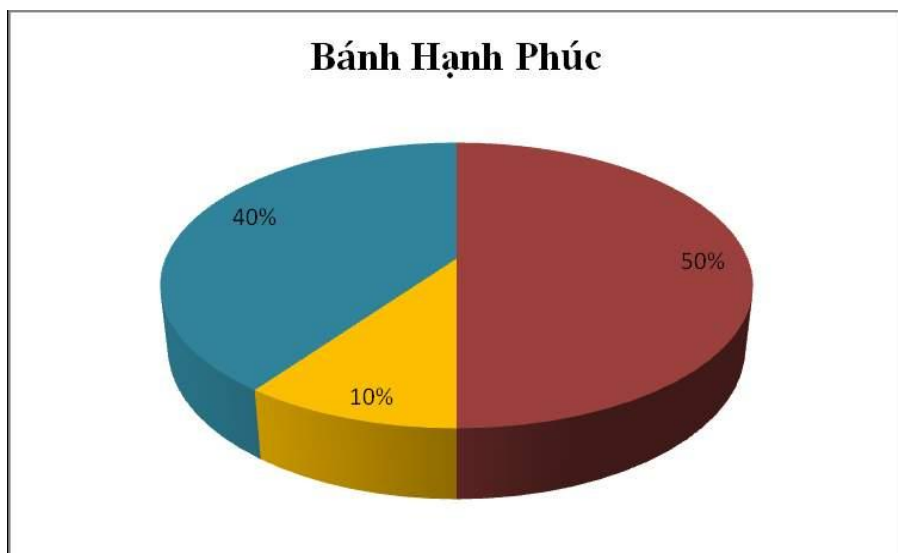
11. Tại sao không: Chúng ta phải bám chặt hành trình của cuộc sống đừng để bị nhăn và nám da. Nhìn thấy đẹp thường đồng nghĩa với nhìn thấy trẻ, và cảm giác thấy trẻ thì nhìn cũng thấy trẻ.

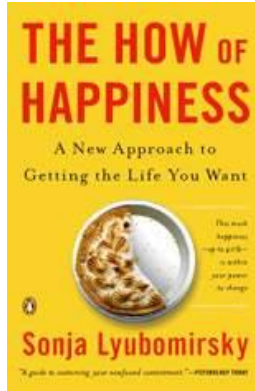
Thiền giúp làm chậm tiến trình của tuổi tác một cách tự nhiên và duy trì sự trẻ trung tươi đẹp.

12. Hãy uốn nắn những cơ bắp của khuôn mặt: Bạn cần một cái gì đó để hoàn thiện sự dễ nhìn. Sự mỉm cười (your smile). Trong lúc chúng ta tốn phí nhiều thì giờ, sức lực và tiền bạc để cung phụng cơ thể và nhan sắc, nhưng quên phát triển niềm vui và hạnh phúc bên trong. Vì vậy, hãy mỉm cười nhiều hơn, bạn được đẹp và làm cho thế giới đẹp thêm.

Chúng tôi không nói dối đâu, những đề nghị này có thể thành tựu được, bài báo viết như thế.

Trong cuốn “*The How Of Happiness*”, giáo sư Sonja Lyubomirsky sau nhiều năm nghiên cứu cho thấy, di truyền cha mẹ cho con là 50% theo hình chiếc bánh bên dưới (màu đỏ).





Con tự tạo thêm 40 % (màu xanh). Hoàn cảnh chiếm 10 % (màu vàng).

Do đó, nếu cha mẹ có một đời sống hạnh phúc an lạc nhờ thiên, thì đứa con sẽ có thể được ảnh hưởng 50%. Tự nó, bắt chước cha mẹ sống đời đạo hạnh thì nó có thêm 40 %. Tổng cộng là 90%.

Như thế, đứa cháu sinh ra có cơ hội gần như mong muốn; đẹp, thông minh, đạo đức. Do đó, thiên có thể tạo cho thế hệ thứ ba một dân tộc hầu như hoàn hảo?



Tóm kết

Sắc đẹp ảnh hưởng rất sâu rộng trong tất cả các ngành nghề và cuộc sống của chúng ta. Kỹ nghệ sắc đẹp của Mỹ mỗi năm đạt đến 60 tỉ mỹ kim. Điều đó cho thấy sắc đẹp cần thiết đến dường nào. Nhưng sắc đẹp không đến từ bên ngoài qua một lớp mỹ phẩm phủ lên những làn da nám và nhiều mụn nằm bên dưới lớp phấn son.

Làn da không đẹp tự nhiên và lâu dài vì phần lớn do tâm bất an, buồn phiền, giận hờn, lo âu, sợ hãi... Tình trạng này làm cho chất cortisol tiết ra, làm cho da bị sần sùi, nổi mụn và nám...

Thiền có khả năng giúp con người thư thái hết căng thẳng để cơ thể được khỏe mạnh, tái lập quân bình tâm và thân, các dưỡng chất được phục hồi làm cho con người có một làn da hấp dẫn, mái tóc óng mượt. Đó phải chăng là một trong những trợ duyên cho cuộc hành trình trong thế giới ta bà này?

Chúng ta đừng quên câu ca dao cần nhớ, *“Tốt gỗ hơn tốt nước sơn, xấu người đẹp nét còn hơn đẹp người”*. Thiền có thể giúp chúng ta đạt được, phần nào, hai loại sắc đẹp ấy. Đẹp nét, đẹp người và có một nụ cười an lạc tươi trẻ. Đó là hành trang có thể giúp chúng ta dễ thành tựu ước muốn trong trường đời.

Trên đây là những gì tôi nghiên cứu qua sách, báo và mạng. Quý vị có thể tìm hiểu và bổ túc thêm để tránh lạc dẫn, nếu có.

Chúc quý vị tâm và thân được an lạc đẹp đẽ, để quốc gia có một dân tộc thêm nhiều ấn tượng và phú cường.

Hồng Quang

12.12.2013

Chú thích :

(1) Google: Dr. Daniel Hamermesh, *“Beauty Pays: Why Attractive People Are More Successful?”*

(2) Google: The New York Times, Sunday Review. The Original Pages *“Gray Matter Ugly? You May Have a Case”* By DANIEL S. HAMERMESH, August 27, 2011

(3) Meditation In Action: 5 Ways Mindfulness Can Help You Discover Inner Beauty (PHOTOS) by Headspace

(4) *(Meditation for Beautiful Skin)* ”, 182 trang, Ebook có bán trên mạng

(5) *HealthFashionBeauty.com*

(6) Shelley Levitt, *“Life & Beauty weekly”*

(*) Nguồn: *Sức khỏe và đời sống*, cơ quan ngôn luận của Bộ Y tế.

(7)



(Nghệ thuật sống)

Inspired by Sri Sri Ravi Shankar's wisdom talks

Based on inputs by Bharathy Harish, Sahaj Samadhi meditation Course Teacher and Dr. Nisha Manikanthan, Ayurvedic Expert. [Experiences of True Beauty.](#)

Bài 8

THIỀN và TRƯỜNG HỌC (Meditation and Education)

Hồng Quang



Trường Mầm non Trẻ thơ, Quận Tân Bình, TP. HCM. (Vietnam.net)

Ngày nay từ Á sang Âu, từ Đông sang Tây, từ châu Mỹ La tinh đến Phi châu..., có vô số trường đã và đang dạy thiền cho học sinh từ các lớp Mầm non. Nhiều thí nghiệm của các chuyên gia, của các trường và kết quả như thế nào về việc đem thiền vào trường học, mời quý độc giả tìm hiểu qua bài viết này.

A

Những lợi ích của thiền đối với học sinh

Theo tổ chức *David Lynch Foundation*, tổng quát, thiền có ba lợi ích chính: *Cải tiến việc học, giảm căng thẳng và giảm bạo động*. Với khẩu hiệu “*Tĩnh lặng sẽ đổi đời*” (Quiet Time changes lives), “*chuyển đổi đời sống, chuyển đổi học đường, chuyển đổi người hàng xóm và xã hội*” (it will transform our society).



Chúng ta sẽ thấy những lợi ích khác do áp dụng thiền vào trường học, từ San Francisco (Cụm kim sơn) miền Bắc California, Mỹ, đến các trường học tại miền Đông như Detroit, Connecticut, Washington DC...

Ông James S. Dierke, Viện phó điều hành các viên chức phụ trách trường Liên bang tại Mỹ, phát biểu, “*Thời gian tĩnh lặng*” là một chương trình có ảnh hưởng tốt nhất mà tôi chưa từng chứng kiến qua 40 năm trong lãnh vực giáo dục. Sự tĩnh lặng nuôi dưỡng các học sinh, và cung cấp cho chúng một phương thức giá trị rất lớn cho cuộc đời” (It is nourishing these children and providing them an immensely valuable tool for life. (Jamie@DavidLynchFoundation.org).

Trang mạng cũng cho biết, chấn thương do căng thẳng tại các trường trong vùng dân cư có lợi tức thấp, là một thực tế xảy ra cho hằng triệu trẻ em lớn lên trong bầu không khí bị đè nén vì nghèo,

bạo động và lo sợ. Sự căng thẳng làm trở ngại việc học và xói mòn sức khỏe cả thể xác lẫn tâm hồn.

Số thống kê cho thấy tình trạng thật đáng quan tâm:

25 % tuổi vị thành niên bị chấn thương do những rối loạn tâm trạng bất an lo sợ (anxiety disorders).

6.5 triệu trẻ em phải phân đấu với những cản trở khả năng học của chúng.

Gần 3 triệu trẻ phải dùng thuốc chống bệnh “Khiếm khuyết chú ý hiếu động” (nearly 3 million children receive medication for ADHD). Tự tử là nguyên nhân thứ ba giết chết lứa tuổi teen.

Theo thống kê, có nhiều học sinh bị nghiện ngập. Một trong 4 học sinh trung học được biếu tặng, được bán hoặc được cho Cần sa, ma túy bất hợp pháp ngay trong địa phận của nhà trường (given illegal drugs on school property). Một trong 3 trẻ em bị nạn béo phì.

Nhưng may thay, bên cạnh đó, thiên làm giảm 40 % tâm tình buồn chán. Trong hai năm, giảm 65 % tình trạng xung đột bạo động (65% decrease in violent conflict over two years). Việc bỏ học giảm 86%.

Không phải chỉ có học sinh bị căng thẳng làm giảm khả năng học tập, mà căng thẳng cũng làm cho giáo chức mất dần hứng thú và kiệt sức trong việc giảng dạy (High stress levels also damage teachers and educators, resulting in extremely high burnout rates).

Việc áp dụng “*chương trình tĩnh lặng*” trong nhiều trường học cho thấy, không những điểm thi của các học sinh được tăng 10%, óc sáng tạo phát triển, mà ngay cả trí nhớ của các em cũng như giáo chức được tăng trưởng và giảm căng thẳng kinh niên, gia tăng hạnh phúc và lòng tự tin (Greater happiness, focus and self-confidence).

B

Mười lý do cần đem thiền vào trường học

(10 reasons to bring meditation to your schools)

Ngoài những lợi ích của thiền mà tổ chức của Tiến sĩ David Lynch vừa nêu trên, chúng ta cũng thấy mạng “*Project Meditation. Org*” liệt kê 10 lý do cần đem thiền vào trường lớp vì, thiền giúp học sinh giảm căng thẳng, gia tăng khả năng tập trung chú ý, củng cố trí nhớ, phát triển sự hòa thuận, cải thiện các mối quan hệ, đem đến một phương pháp giảm căng thẳng lâu dài, đạt được một thời gian **yên lặng** suốt ngày, hồi phục sức lực...

Trang mạng viết tiếp “*Thiền làm cho học sinh giảm huyết áp, giảm căng thẳng, giảm khả năng bị bệnh tim mạch, giảm những bất hòa giữa các học sinh, gia tăng khả năng học tập, phát triển óc sáng tạo, điểm thi cao. Giúp học sinh biết kính trọng người khác, nhất là kính trọng giáo chức và nhân viên nhà trường, giúp biết cách đương đầu với những khó khăn hằng ngày và, những đề thi khó giải, giảm làn sóng náo quá giao động...Ngoài ra, khoa học gia cũng đã từng xử lý cảm giác và chú ý, chứng minh: thiền làm gia tăng vỏ não vùng liên hệ chú ý tập trung*” (scientist have proven meditation increases the thickness of the brain cortex...). Bài viết khuyên “...*tất cả giáo giới nên đưa thiền vào trường học vì, đó là dưỡng chất của sự sống. Đó là nghệ thuật để có sự thư giãn, khỏi bị căng thẳng (stress). Lúc căng thẳng được giảm con người hứng thú làm việc, học sinh cũng vui vẻ thích học thay vì bỏ trốn*” (...all teachers should start including meditation in school.*

C

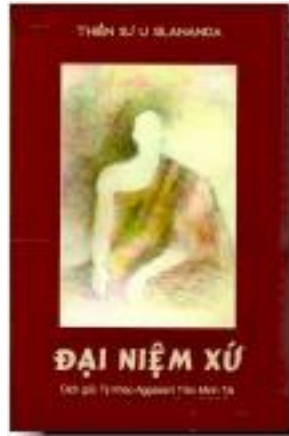
Đh. Maharishi University of Management (MUM)

Đại học MUM có trụ sở chính tại Mỹ, và nhiều chi nhánh trên thế giới (Canada, Anh, Đức, Úc, Ấn, Phi châu, Nhật, Nam Mỹ, Đông Nam Á châu, Bắc Ái nhĩ lan, Do thái...).

Vì thiền phát xuất từ tôn giáo Đông phương. Do đó, hầu hết những cá nhân hoặc tổ chức đều cố tách thiền ra khỏi màu sắc tôn giáo để tín đồ các tín ngưỡng khác có thể tập thiền mà không cảm thấy mất tự nhiên.

Vì vậy, tổ chức của Tiến sĩ David Lynch dùng cụm từ “*Thời gian tĩnh lặng*” (Quiet Time, viết tắt QT), Đại học MUM dùng từ “*Thiền siêu vượt*” (Transcendental Meditation), nhóm khác sử dụng “*Thiền chánh niệm*” (Mindfulness meditation)...Dù tên gọi có khác nhau nhưng tất cả đều là thiền, phát xuất từ Phật Giáo. Chứng cứ là Phật Thích Ca liên tục thiền định 49 ngày và đặc đạo, tượng Phật Thích Ca luôn luôn ở thế ngồi thiền, thấy rõ.

Kinh Phật có nhiều cuốn chuyên dạy về thiền như kinh “*An ban thủ ý, kinh Đại niệm xứ, kinh Quán niệm hơi thở, kinh Tứ niệm xứ*... Có nhiều cách thực tập thiền, theo cách nào cũng được, miễn là định được tâm.



Thiền nói chung, có tác dụng giúp người thực hành đạt được sự tĩnh lặng, yên lắng, có thêm nhiều nghị lực. Từ đó, con người năng động, thông thái, nhìn xa thấy rộng và kinh nghiệm hơn trong các sinh hoạt đời thường.

Tôi định nghĩa *Thiền là sự an lạc, chú ý tập trung tâm vào một đối tượng mà không suy nghĩ về một vấn đề nào khác*. Từ định nghĩa này, tôi bỏ hai chữ *siêu vượt* sau chữ thiền để dễ hiểu. Bốn câu hỏi đáp, giúp thấy rõ hơn về lợi ích của thiền:

1. Hỏi: “Chức năng kỹ thuật của Thiền (*siêu vượt*) trong tiến trình học tập như thế nào?

Bác sĩ niệu học, Kulreet Chaudhary, bệnh viện Scripps Memorial Hospital trả lời:

–“Kỹ thuật của Thiền là một phương thức để làm tan biến căng thẳng, thăng tiến ý **thức** đầy đủ và sâu sắc hơn cho chương trình giáo dục hiện nay, nhờ hệ thần kinh hai chiều của giáo chức và học sinh được nuôi dưỡng.”

2. Hỏi: *Có cuộc nghiên cứu nào cho thấy kỹ thuật của Thiền thực sự ích lợi cho học sinh và giáo chức?*

Bác sĩ Gary Kaplan, giáo sư khoa Thần kinh tại Đại học Hofstra University School of Medicine:

-“Vâng. Những cuộc nghiên cứu rộng rãi được công bố trên tạp chí cho thấy kỹ thuật này làm phát triển sức khỏe toàn diện rất đáng chú ý, nếu bạn có thể để ra ngày hai lần từ 15-20 phút là có thể làm giảm căng thẳng và cho phép bạn có nhiều sáng tạo và động lực trong các hoạt động – bạn đã nắm được then chốt cho một sức khỏe tốt hơn” (you have a key to better health).

3. Hỏi: *“Kỹ thuật của Thiền làm gì cho học sinh?”*

-Bác sĩ tim mạch, Cesar Molina, M.D., F.A.C.C. viết, *“Thiền là một kỹ thuật tâm sinh lý giản dị được kiểm nhận khoa học, dễ thực hiện, và làm tăng tiến sự phát triển não bộ. Kỹ thuật tâm thần đơn giản này là một “dụng cụ” quan trọng để nhà giáo dục hoàn thành mục đích tối hậu của mình –nuôi dưỡng hệ sinh lý thần kinh để mỗi cá nhân có thể đạt được khả năng phát triển”.*

4. Hỏi: *“Kỹ thuật Thiền có thể làm giảm căng thẳng để khỏi bị bệnh khiếm khuyết khả năng chú ý; ADHD?”*

Tiến sỹ tâm lý thần kinh học, William Stixrud:

-“Kỹ năng của Thiền đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong việc làm giảm thiểu các vấn đề chán học, thiếu tập trung chú ý. Trong một số trường, Thiền đã đóng vai trò rất thực dụng trong việc giúp các em vượt qua ý muốn bỏ học, thiếu chú ý và tác phong đạo đức kém”. Dưới đây là một loại thiền khác được áp dụng vào học đường.

D

Thiền chánh niệm

(Mindfulness Meditation)

Theo [the Universities website](#), Thiền Chánh niệm là thiền truyền thống đã được hàng triệu người thực hành qua hàng ngàn năm (that has been used by millions of practitioners for thousands of years).

Vài thập niên qua, các cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy sự lợi ích của Thiền chánh niệm, nên người ta thiết lập những chương trình thường xuyên để thực hành đều đặn trong trường vì lợi ích cho học sinh.

Nhiều khoa học gia các bang khác tại Mỹ, làm việc chung với nhóm giáo sư Đại học Wisconsin, họ tìm thấy những ai thực hành Thiền chánh niệm hơn hai tháng (mỗi ngày hai lần. Mỗi lần khoảng 18-20 phút) là có khả năng đương đầu với các cấp độ căng thẳng khác nhau và khả thể ngăn chặn sự cạn kiệt năng lực (who engaged in a Mindfulness practice over a period of 2 months have a greater ability to deal with their stress levels and are able to prevent ‘burnout’).

Nghiên cứu gia của Đại học phát biểu “*Những người thực hành Thiền chánh niệm cho thấy những sự giảm thiểu căng thẳng tâm lý, lớp học được phát triển có trật tự và lòng từ bi tự nguyện được gia tăng*” (theo University website, và video của Tiến sĩ Richard J. Davidson, PhD).

Những học sinh trung học thực hành Thiền mỗi ngày, kết quả, số học sinh vắng mặt giảm 25 %, học sinh bỏ học giảm gần 38 %.

Năm 2012, ít nhất là có 91 trường trong 13 tiểu bang tại Mỹ thực hành thiền (As of 2012, at least 91 schools are implementing meditation in 13 states).

E

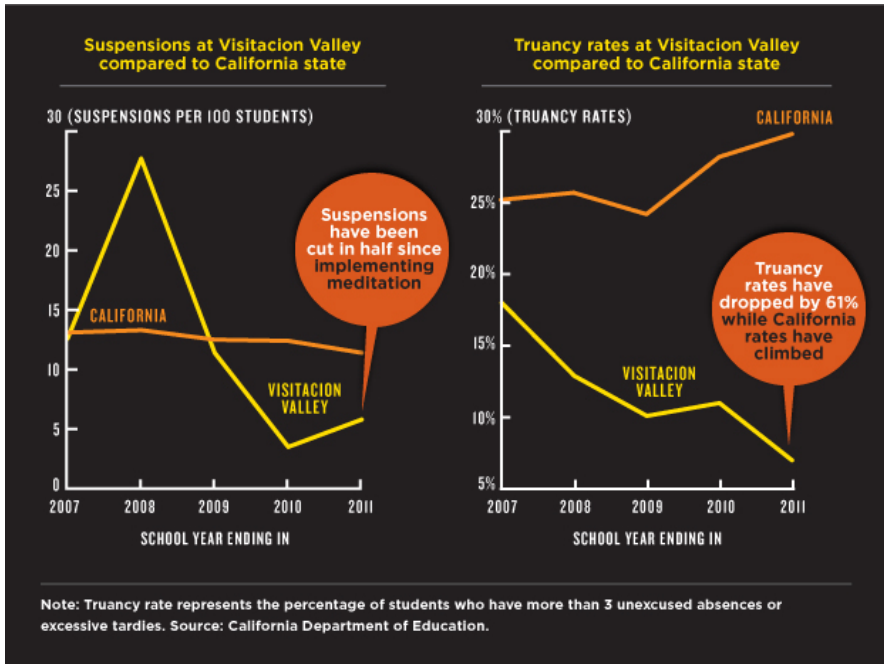
THIỀN TẠI TRƯỜNG HỌC VÀ KẾT QUẢ

(Meditation Programs in Schools and Outcomes)

Nhiều cuộc nghiên cứu và thử nghiệm thiền của vô số các nhóm chuyên gia, độc giả có thể tìm thấy trên các mạng liệt kê ở cuối bài**.

Một trong những thí nghiệm và so sánh quan trọng (từ năm 2007 đến 2011), xác tín, nhờ thiền mà học sinh trường Visitacion Valley (đường vẽ màu vàng, hình bên trái) bỏ học giảm $\frac{1}{2}$. Trong lúc đó, vì nhiều trường học tại California thiếu chương trình thiền, nên toàn bang chỉ số học sinh bỏ học giảm rất ít (xem đường màu da cam hình trái).

Hình bên phải cho biết học sinh **trốn học** toàn bang California gia tăng (đường màu da cam). Trái lại, học sinh trốn học của trường Visitacion Valley giảm đến 61 % (hình phải, đường màu vàng).



Infographic: Maili Holiman***

Một thí nghiệm mẫu về kết quả của Thiền được thực tập tại trường Sequoia Union High School District. Chương trình nhận được sự tài trợ 35 ngàn mỹ kim (Funded with \$35,000).

Ban điều phối có ba chuyên gia tâm lý trị liệu có mặt hai lần một tuần (three psychotherapists to be there twice a week for therapy sessions). Mỗi lần 18 phút cho các học sinh đã từng bị giam tù và hoặc bị đuổi khỏi trường. Các em được hướng dẫn Thiền không mang màu sắc tôn giáo do các chuyên viên đã được huấn luyện. Học sinh ngồi yên lặng, nhắm mắt, tự do để sự chú ý tự nhiên dong ruổi ít dần, rồi yên lặng hơn (Twice a day for 18 minutes).

Thái độ của học sinh đối với chương trình tập huấn này đã được thay đổi từ lúc mới bắt đầu. Mỗi buổi sáng, ban quay phim tự do đến thu hình các khóa thiền. Một học sinh phát biểu, *“Lúc đầu tôi thấy kỳ quặc và buồn cười. Tôi không quyết tâm thực tập. Nhưng Thiền đã giúp tôi vượt qua nhiều vấn đề khó khăn tại nhà và kềm chế sự giận hờn”* (I thought it was weird and funny...). Một học sinh khác nói *“Thiền là dược liệu của tôi* (Meditation is my medicine).

Theo các dữ kiện tại Trung tâm Sức khỏe và Thành tích của Học trình, học sinh bỏ học được giảm xuống ½ trong 5 năm. Học sinh trốn học giảm 61 % trong 4 năm (Truancy rates...have dropped by 61 percent).

Một nghiên cứu khác, Thiền chánh niệm (Mindfulness meditation) được dùng cho các học sinh lớp một, hai và ba do Đại học bang Arizona, Mỹ, thực hiện. Kết quả, học sinh được cải thiện năng khiếu chú ý, năng khiếu xã hội và giảm việc buồn chán lúc làm bài thi.

Nhiều thí nghiệm tương tự tại miền Bắc Canada trên 12 trường mẫu giáo cũng cho thấy kết quả tương tự. Cảm xúc tích cực và sự chú ý được gia tăng, thái độ hung hăng được giảm (mindfulness education increased positive emotions and attention in class and reduced aggressive behavior).

NĂO BỘ VÀ THIỀN TRONG TRƯỜNG HỌC

(The brain and meditation in school)

Bài báo ngày 16.12.2013, ông **Leonardo L. Leonidas** viết:

“Chúng tôi chú trọng dạy học sinh chuyên mục 4 chữ R: *reading, riting, 'rithmetic and research* (đọc, viết, toán và nghiên cứu), mà không đề cập đến các vấn đề cần thiết như sự chú ý, tự kiểm chế, tỉnh thức, tích cực và hoạt động của não bộ.

Người ta không để ý rằng, nhiều người lớn tuổi mang lắm chứng bệnh bất cập được bắt nguồn từ tâm bé. Cũng như không hề biết cụ thể sự liên đới giữa não bộ và việc học kém có tương quan chặt chẽ với nhau.

Trường *Renfrew Elementary School* tại *Vancouver, Canada*, thực hiện một thí nghiệm rất quan trọng. Học sinh trường được dạy những phương pháp thở để gia tăng khả năng của bộ não nhằm giúp việc học tốt hơn (*Children in this school are taught to do breathing exercises to enhance their brains' ability to learn*).

Tại lớp, khoa mổ xẻ và sự vận hành của não bộ, bao gồm việc dạy cho học sinh tâm lý tích cực là những chuyên mục của giáo trình.

Ngày nay các giáo chức đòi hỏi việc tìm hiểu một học sinh bị căng thẳng là do gia đình hay học đường. Tác động ấy làm cho bé học kém và có những thái độ thiếu cảm tình”.

Năm 1960, một nghiên cứu rất đáng chú ý do nhà tâm lý học *Walter Michel*, và sau đó được thực hiện tại Đại học *Stanford*, Mỹ. “Nhóm của ông cho các em vườn trẻ bốn tuổi, một sự chọn lựa:

a. Các em có thể lấy và ăn liền một cái kẹo đường xóp (*marshmallow*).

b. Nếu em nào đợi chờ khoảng 15 phút sau, thì các em ấy sẽ được mỗi em hai cái thay vì chỉ được một. Các học sinh được theo dõi cho đến lúc vào trường trung học.

Kết quả cho thấy, các em nhóm đợi chờ lâu hơn để có hai cây kẹo thì đạt được điểm thi SAT (Scholastic Assessment Test) cao hơn 210 điểm (mỗi em) so với nhóm không đợi chờ. Nhóm này cũng có sự chú ý tốt hơn lúc đến giai đoạn tuổi teen, và ít cho thấy kém tư cách và ít nghiện ngập lúc đến tuổi 30” (The four-year-old kids who waited longer and got the two marshmallows had higher SAT (Scholastic Assessment Test) scores and, on average, 210 points].

Một nghiên cứu khác, tương tự như cuộc nghiên cứu vừa trình bày, được thực hiện bởi giáo sư tâm lý học, Terrie Moffitt, tại Đại học Duke University, thành phố Dunedin, New Zealand. 1.000 trẻ em tham dự cuộc nghiên cứu này cho thấy, **mối liên hệ mạnh mẽ giữa sự tự chế ngự và thành công** (a strong relationship between self-control and success). Phụ huynh và giáo chức đánh giá, bằng cách cho điểm mỗi học sinh hai năm một lần, tuổi từ 3 đến 11, về mức độ quá hiếu động, tính bốc đồng, ưa gây sự, ngoan cố và ít chú ý.

Kết quả, các nam và nữ sinh có điểm thấp thì sức khỏe có vấn đề, và lúc đạt đến số tuổi 32 các người này có khuynh hướng phạm tội hơn thành phần có điểm cao. Trong 500 cặp anh chị em cùng gia đình, nhóm nghiên cứu Moffitt tìm thấy những cặp ít tự kiềm chế tâm tình thì thường gây xung đột tại trường, hút thuốc và phát triển những động thái chống lại xã hội (more likely to struggle in school, smoke and develop antisocial behaviors).

Chúng ta nhận xét như thế nào về hai thí nghiệm trên? Tại sao nhóm học sinh đợi chờ 15 phút có những thành tựu tốt hơn nhóm kia?

- Vì các em trong nhóm đợi chờ 15 phút có tâm hồn an lạc, có lòng từ bi, biết nhường nhịn, không sợ mình sẽ bị “mất phần”.

Quyết định của các em này là quyết định có chú ý trong tinh thức...Đó là thiền.

Thí nghiệm việc cho các em điếm cao thấp...giải thích như thế nào?

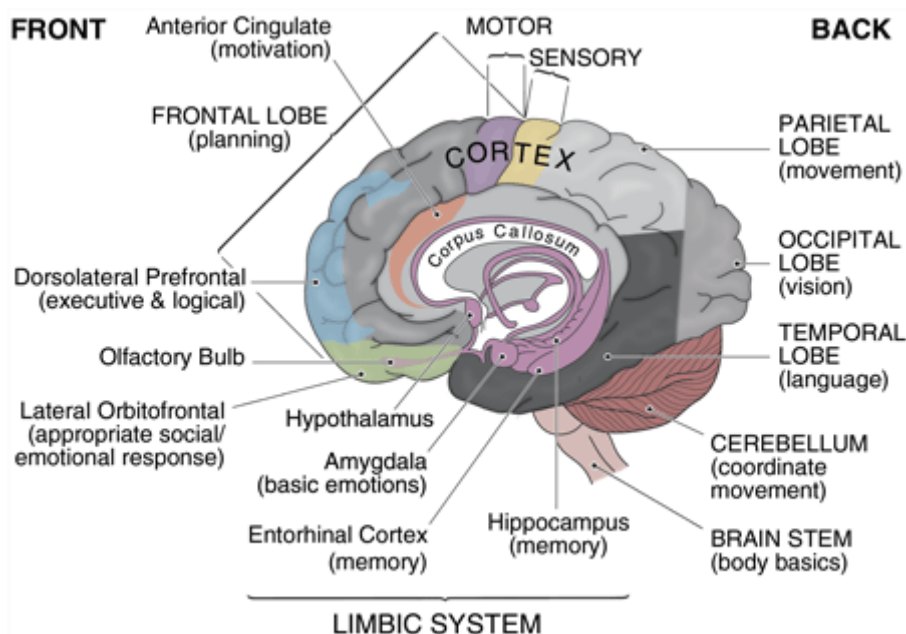
Đời sống đạo đức thiện lành là thiền hành động. Đi đứng nằm ngồi, làm việc...tâm luôn an lạc không sân si không tị hiềm...Ấy là thiền.

F

Nói rõ hơn, không phải ngồi thiền mới gọi là thiền. Trong cuộc sống, ai có tâm thiện lành, hoan hỷ, an lạc, tinh thức (tức là thiền hành động) thì người ấy dễ thành tựu hơn những người đầy tham sân si...

Đưa ra những thí nghiệm rất cụ thể như thế, bài báo viết, để các giáo chức và cha mẹ học sinh thúc đẩy con em mình tham gia các chương trình thiền thở, thiền chánh niệm...và tìm hiểu sự vận hành của não bộ từ lúc các em mới bắt đầu vào lớp Mầm non. Bài báo viết, nếu các bạn đến thăm một trong những trường dùng chương trình MindUP (thiền), dĩ nhiên sẽ nghe tiếng học sinh thực hành phương pháp thở và học về sự hoạt động của não bộ (If you are to visit one of the schools using MindUP, it is common to hear children doing breathing exercises and learning about brain function).

Thở có tác dụng gì? Giáo viên hỏi lớp học. Một học sinh trả lời *“Thở làm giảm hạnh nhân và làm cho đồi thùy não bộ thông minh hơn”*.



” (It calms your amygdala down,” a student replies. “It makes your prefrontal cortex so much smarter). Mặc dù chỉ mới mẫu giáo, nhưng các em này trông giống như những học sinh giỏi, đã học cấp 2. Chúng được dạy những phần khó khăn của não bộ, như vùng hải mã (hippocampus, chứa những ký ức dài hạn, xa xưa), vùng trung tâm trí nhớ, hạch hạnh nhân (amygdala, chứa những ký ức ngắn hạn), vùng điều hành cảm xúc (emotional **cza?**) và vùng vỏ não trước trán (prefrontal cortex, vùng cung cấp suy nghĩ và quyết định).

Các trung tâm não bộ này liên kết với nhau. Lúc có sự căng thẳng, hạch hạnh nhân bị ảnh hưởng tiêu cực, tác động vào vùng hải mã (hippocampus) làm cho năng lực trí nhớ bị mất bớt (...which then influence the hippocampus to lose some memory power).

Báo viết tiếp, không cần phải nói, việc tập luyện hơi thở làm cho các tế bào giúp trí nhớ tăng trưởng, và việc chú ý vào hơi thở, các em học được cách chú tâm vào từng biến chuyển xảy ra, mà không cần phải suy nghĩ quá nhiều về các hiện tượng ấy. Các em cũng biết cách để kiểm soát tâm, kiểm soát hành vi và giảm lo âu (without thinking too much about them, and how to control their mind and behavior and reduce anxiety).



Giờ tĩnh lặng của giáo chức, nhân viên và học sinh

Một giáo viên, tại trường mẫu giáo, Sir William Van Horne Elementary School ở Vancouver, Canada nhận định:

“Việc tập trung vào hơi thở đã giúp tôi làm tròn nhiệm vụ của một giáo viên vì tôi có một lớp học an bình hơn và chính tôi là một người được yên lặng hơn” (It helps me as a teacher because I have a calmer class and I’m calmer).

Chương trình quán niệm hơi thở MindUP lúc đầu chỉ tại Vancouver, về sau có thêm 175 trường tại Canada, 75 tại Mỹ, 7 tại Anh, 2 tại Úc và 1 tại Venezuela. [Bác sĩ Leonardo L. Leonidas (nonieleonidas68@gmail.com)].

TÓM LƯỢC

Nhiều thế kỷ trước, Tây phương đi chiếm thuộc địa, lấy tài sản về làm giàu, mà nhiều quốc gia Á châu trong đó có Việt Nam là nạn nhân thảm khốc.

Hơn 50 năm qua, nhiều trí thức và khoa học gia Tây phương đã nghiên cứu và tìm thấy ở Đông phương có một “món hàng” vô giá khác rất bổ ích cho nhân loại. Đó là thiền.

Theo sự khám phá này, thiền không những giúp chữa được bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu dài và sống có hạnh phúc hơn, mà thiền còn là dưỡng chất tốt nhất cho học sinh và tuổi trẻ.

Nếu quốc gia nào biết và sớm áp dụng thiền vào học đường thì, một thế hệ kế thừa có thể có khả năng góp phần làm cho dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường.

Thông tin điện tử toàn cầu cho biết bao năm qua, có rất nhiều quốc gia, nhất là các nước theo truyền thống Cơ đốc giáo đã đem thiền vào học đường. Kết quả rất bổ ích cho học sinh, giáo chức và nhân viên như chúng ta đã thấy trong bài này.

Tại Việt Nam, hầu như, chỉ có một “Trường Mầm non Trẻ thơ”, tại Quận Tân Bình, dạy thiền cho học sinh Mầm non mà thôi. Ngoài ra, có khoảng trên 30 trung tâm hướng dẫn *Thiền sức khỏe*. Có nhiều nơi kết quả rất tốt. Nhưng không ít những trường hợp người ngồi thiền bị tẩu hỏa nhập ma**** vì, người hướng dẫn không những chưa đủ trình độ, thiếu hiểu biết về thiền cũng như thiếu kiến thức khoa học, mà còn pha chế thiền theo ý riêng.

Phải chăng đã đến lúc, Nhà nước nên sớm mở Viện Nghiên cứu Thiền sức khỏe. “Bộ Giáo dục và Đào tạo” cũng nhanh chóng đưa thiền vào trường học, để học sinh có một đời sống lành mạnh hơn về thể chất lẫn tinh thần mà việc tốn kém so ra không đáng kể. Có

thể, đây cũng là một trong những chương trình rất tốt cho việc chuyển hóa xã hội?

Hồng Quang
Xuân, 8.1. 2014

Ghi chú

**Nguồn:* By Phil Tyson, Source: Project-Meditation. Org.

**(Flook et al. 2010), (Schoenert-Reichl and Lawlor 2010; Napoli, Krech, and Holley 2005; Zylowska et al. 2008).

Qua đó cho thấy nhiều trường học như Research in Richmond County high schools in Augusta, Georgia, Mỹ, Another study from Arizona State University of first, second, and third graders in two elementary schools, A study in Western Canada in 12 elementary schools (Schoenert-Reichl and Lawlor 2010).

*** *Sources*

- San Francisco Police Department
- San Francisco Unified School District
- California Dataquest.

**** <http://jojotran.blogspot.com/2013/04/tau-hoa-nhap-ma-khi-mo-luan-xa-6.html>.



Bài 9

THIỀN và BỆNH VIỆN

(Meditation and Healthcare)

Hồng Quang



Thế giới đang sử dụng Thiền như thức ăn như nguồn sống, mà con người không thể thiếu trong cuộc đời thường. Bài liên hệ phần lớn đến nước Mỹ, nhưng đây là một quốc gia, được xem như, tân tiến bậc nhất về khoa học kỹ thuật và ngay cả kinh tế nữa.

Bài cung cấp thêm thông tin, vì lợi ích của con người, của bệnh nhân nên lẫn ranh tôn giáo được giảm thiểu. Một số bệnh viện của Cơ đốc giáo và Do thái giáo cũng áp dụng Thiền hoặc một số phương thức tương tự.



*Hospitals, Medical Centers Offering **Meditation** and More*

abcnews.go.com › Health

ABC News

*May 10, 2011 - Health care providers are increasingly suggesting that their patients look to **meditation** and other integrative techniques to improve their health,...*

Theo đài TV ABC7, mục **Tin Thế giới** tối ngày 10.5.2011, đề tài **“Sức mạnh của Tâm”** (Power of the Mind), ông Dan Harris trình bày lợi ích của Thiền dưới dạng như một “*talk show*”. Bà Diane Sawyer dẫn chương trình cho biết, nhiều bệnh viện và trung tâm y tế sử dụng Thiền để bổ sung cho thuốc (*Hospitals, Medical Centers Offering Meditation, Integrative Medicine*).

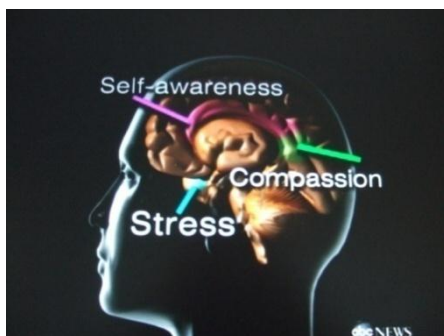


Changing Your Life Through Meditation

Theo ông Harris, thiền làm giảm căng thẳng, gia tăng hệ miễn nhiễm và người đẹp hơn. Có nhiều loại, nhưng y giới khuyên sử dụng loại thiền không cần phải thay áo, không thắp nhang hoặc theo nhóm tôn giáo. Trái lại chỉ cần ba động tác đơn giản:

1. *Ngồi thoải mái* (Sitting comfortably,
2. *Tâm dõi theo sự hít vào, thở ra* (Forcussing your breathing in and out),
3. *Lúc tâm tán loạn thì nhẹ nhàng đem **tâm** trở lại hơi thở* (when your mind wanders, just gently return to your breath).

“Talk show” dẫn thông tin của “**Havard Studies**” cho biết, thiền 30 phút mỗi ngày, vùng não bộ liên hệ đến từ bi (compassion) và vùng não liên hệ đến sự tập trung chú ý (self awareness) đều được tăng trưởng (grew). Nhưng vùng não liên hệ đến căng thẳng (stress) bị teo nhỏ (shrank). Khám phá này rất quan trọng, vì từ bi an lạc là dưỡng chất của sự sống. Trái lại, căng thẳng là giềng mối của bệnh tật nhất là bệnh liên quan đến tim mạch, bao tử, gan...



Bà Diane Sawyer cho biết, tại Mỹ, 1 trong 3 người lớn tuổi, thường bị bệnh tim mà nguyên nhân chính là do áp huyết cao (high blood pressure). Thiền thở (breathing meditation) là một trong những phương pháp làm giảm huyết áp công hiệu nhất. Phí tổn việc chữa trị bệnh tim mạch toàn nước Mỹ là 76 tỉ mỹ kim mỗi năm.

Quân nhân, Giám đốc Điều hành Xí nghiệp, movie stars, học sinh...hành thiền khắp cả nước (all over America), ông Harris nói như thế.



(Nguồn: Google)

Có đến ba triệu bệnh nhân được bác sĩ khuyên nên hành thiền. Bà Diane Sawyer dẫn thông tin của Đại học *Harvard Medical School* và cho biết, có 40 % dân Mỹ tìm một phương thức chữa trị khác [40% of Americans use alternative and complementary treatment]. Nếu tính đến ngày hôm nay (2014), sau gần 3 năm, con số có thể là 150 triệu người tìm phương pháp chữa trị mới như Thiền hoặc Yoga, Tai chi...**

Buổi “talk show” tuy ngắn, chỉ khoảng 5 phút, nhưng ảnh hưởng rất sâu rộng đến các trung tâm y tế và bệnh viện khắp nước Mỹ. Bản tin của Đại học Harvard có đăng mẫu tin quan trọng này, được gởi đến nhiều cơ quan y tế, với hàm ý, đề nghị các nơi này sử dụng Thiền vì lợi ích của bệnh nhân. Nhưng thực tế, theo tin trên mạng, nhân viên các nơi này có theo dõi tin của đài ABC. Họ đã và đang dùng thiền song hành với thuốc để điều trị.

Danh sách dưới đây cho thấy, sau khi đài *TVABC7* trình bày về lợi ích của thiền, có thêm rất nhiều trung tâm y tế đã sử dụng Thiền hoặc các môn tương tự. Trong đó có một số bệnh viện thuộc các tín ngưỡng khác nhau.

1. Trung tâm ung thư bang Arizona thiết lập chương trình 12 tuần lễ **“Mind-Body Medicine Skills Group program”** (Đây cũng là một loại thiền với tên gọi khác).
2. Cơ sở ung thư Roy and Patricia Disney thuộc Trung tâm y tế Cơ đốc, TP. Burbank, California áp dụng **Thiền, Yoga** và các cách chữa trị khác cho bệnh nhân.
3. Trung tâm California Pacific Medical Center hướng dẫn bệnh nhân về tiến trình của việc giải phẫu, đồng thời hướng dẫn **Yoga, Thiền, tai chi** (Thái cực quyền) để bệnh nhân hồi phục sức khỏe mau chóng sau khi mổ.
4. Tại Los Angeles, Trung tâm the **Mindful Awareness Research Center** (MARC) hướng dẫn thiền qua mạng ([*guided meditations on its website*](#)).
5. Đại học California Sciences, San Diego, cung cấp **Thiền chánh niệm giảm căng thẳng** cho các bệnh nhân ung thư (provides mindfulness-based stress relief for cancer patients).
6. Trung tâm ung thư “The Dorcy Cancer Center” tại St. Mary-Corwin Medical Center, Pueblo, bang Colorado, mở lớp dạy cho bệnh nhân **Thiền, Yoga và Tai chi**.
7. Trung tâm Cơ đốc Christiana Care Health System, New Castle, Del., Cũng có lớp Yoga (**Thiền yoga**) cho người sắp sinh.
8. Bệnh viện Northwestern Memorial Hospital, Chicago, Ill. Chuyên bệnh Parkinson cũng hướng dẫn thiền cho những bệnh nhân mất ngủ (provides meditation services for those with insomnia).
9. Trung tâm bệnh viện Do thái (The Jewish Hospital Medical Center) cung cấp chương trình **“Tâm / Thể”** và bổ sung những phương thức chữa trị thành một thể thống nhất (offers a variety of **mind / body** and integrative treatment modalities).

10. Trung tâm y tế Do Thái Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, Massachusetts, cũng có những lớp Thiền cho bệnh nhân.

11. Trung tâm ung thư trẻ em tại Đại học Hassenfeld Children's Cancer Center, NY.

12. Trung tâm tạo sinh Đại học NY.

13. Trung tâm Tin lành Wake Forest Baptist Medical Center, Winston-Salem, N. C.

14. Bệnh viện Giê-su (Christ Hospital), bang Ohio.

15. Trung tâm ung thư Đại học Texas MD, TP. Houston
(danh sách còn dài).

Qua đó, chúng ta thấy, thiền sức khỏe đã tràn ngập vào, không những chỉ có các cơ sở y tế mà khắp mọi nơi và mọi tôn giáo vì lợi ích của thiền đối với cuộc sống. Con người càng văn minh, khoa học càng tiến bộ thì thiền càng được sử dụng như một được liệu bổ ích cho tất cả mọi người, mọi tầng lớp và không thể thiếu trong kiếp nhân sinh.

Bài **số 1** trước đây, tôi đề cập 10 thứ bệnh quan trọng có thể chữa bằng thiền như tim, gan, tì, phế, thận, ung thư, tiểu đường, sida, nhức mỏi, cao huyết áp...Bài này, sẽ trình bày thêm hai chứng bệnh khác được chữa bằng thiền.

a. Thiền đi (Walking Meditation)

Thiền đi bộ (nhà Phật gọi là *thiền hành*) được chia làm hai loại: Đi bộ theo lối thông thường (traditional walking exercise, TWE), và thiền đi trong tĩnh thức theo cách Phật Giáo (Buddhism Walking Meditation, BWM).



Đối tượng của cuộc nghiên cứu là tìm xem ảnh hưởng của *thiền hành chánh niệm* theo Phật Giáo và lối đi bộ thông thường, trên các chứng bệnh trầm cảm, sức khỏe và mạch máu bị co lại.

Ban thí nghiệm, chọn 45 người cao niên, tuổi từ 60-90 có bệnh trầm cảm nhẹ hoặc trung bình. Số người được chia thành hai nhóm. Một nhóm đi bộ theo lối truyền thống. Nhóm kia đi bộ theo phương pháp chánh niệm thiền Phật giáo (Buddhism-based walking meditation, viết tắt BWM). Thời gian thí nghiệm là 3 lần một tuần và liên tục 12 tuần.

Kết quả, bắp thịt mạnh khỏe, linh hoạt đàn hồi uyển chuyển hơn, tim phổi điều hòa (cardiorespiratory) được gia tăng trong cả hai nhóm (chỉ số y khoa, $p > 0.05$).

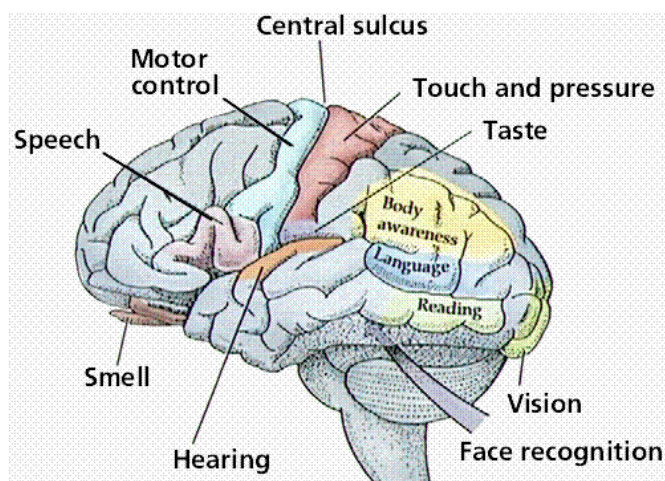
Cả hai cách đi bộ cũng cho thấy sự giảm thiểu đáng kể những loại hóa chất acid đặc ở trong máu (triglyceride).

Nhưng chứng trầm cảm, các chất hóa học trong cơ thể như cholesterol (mỡ trong máu), cortisol và interleukin chỉ giảm trong nhóm thực hành *thiền chánh niệm* mà thôi (decreased only in the BWM group).

Nhóm nghiên cứu kết luận: Thiền đi bộ trong tỉnh thức của Phật giáo có khả năng làm giảm trầm cảm, gia tăng những hoạt chất cho sức khỏe, tiểu mạch (vascular) tái hoạt động, và cho thấy, những tiến triển tổng quát về mọi mặt được cải thiện hơn là lối đi bộ thông thường (and appears to confer greater overall improvements than the traditional walking program).

(**Nguồn:** 24372522. PubMed - as supplied by publisher).

b. Một thế kỷ mới cho những cuộc nghiên cứu tâm
(A new era for mind studies)



(**Nguồn:** Google)

Trước lúc bàn đến cuộc thí nghiệm, chúng ta nên biết qua bệnh Parkinson là gì?

(What Is Parkinson's Disease?)

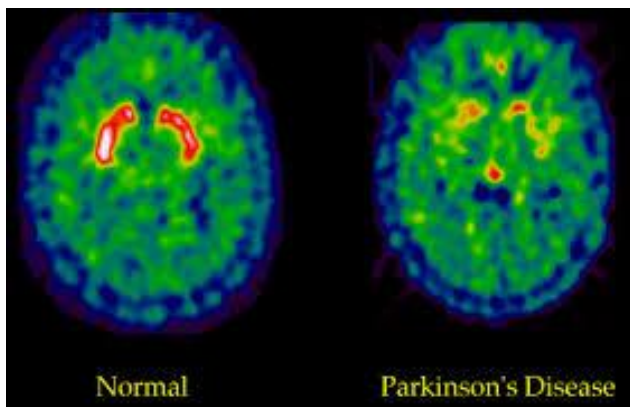
Đó là một thứ bệnh liên hệ đến tế bào não bị rối loạn, ảnh hưởng đến việc di chuyển, không kiểm soát được các cơ bắp, và mất thăng bằng. Triệu chứng thường thấy là tay chân bị run, khó cầm giữ bất cứ một vật gì nếu bệnh nặng.

(Parkinson's disease is a fairly common age-related and progressive disease of brain cells (brain disorder) that affect movement, loss of muscle control, and balance. Usually, the first symptoms include a tremor (hand, foot, or leg), also termed a "shaking palsy".

Phương pháp chữa trị là nên theo các chỉ dẫn của Bác sĩ chuyên khoa, thiền tập mỗi ngày 20 phút / hai lần, và thiền hành như thí nghiệm dưới đây cho thấy.

Đối tượng cuộc nghiên cứu là tìm hiểu sự thay đổi cấu trúc của não qua việc sử dụng thiền trên người có bệnh run tay (Parkinson's Disease (PD)).

27 bệnh nhân trong tổng số 30 người được chọn, và chia làm 2 nhóm. Nhóm 14 người tham gia 8 tuần lễ chương trình thiền Chánh niệm (Mindfulness based intervention, viết tắt MBI). Nhóm 13 người chỉ được chữa trị theo thuốc (usual care). Kết quả cho thấy vùng chất xám bên phải của hạch hạnh nhân trong não bộ của nhóm thực hành Thiền chánh niệm, trở nên dày hơn so với nhóm kia.



(Nguồn: Google)

HÌNH NÃO BỘ: *Bình thường* *Bị bệnh Parkinson*

Kết luận của các nhà nghiên cứu (CONCLUSIONS):

- Đây là một số phân tích bước đầu trên *khoa niệu học* cho thấy Thiên MBI có ảnh hưởng đến bệnh PD.
- Vùng chất xám GMD (gray matter density) trong bộ não của nhóm MBI được gia tăng. Đây là điểm then chốt đóng một vai trò quan trọng trong việc tìm phương pháp chữa trị bệnh run tay PD.
- Những vùng (biến đổi) này nói lên sự chuyển biến gián tiếp do ảnh hưởng của thiên MBI.

Nguồn: (2013Dec;115(12):2419-25.doi:
[10.1016/j.clineuro.2013.10.002](https://doi.org/10.1016/j.clineuro.2013.10.002))

TÓM LƯỢC

Thiền không còn bị đóng khung trong các tu viện, mà Thiền đã tung cánh bay vào hang cùng ngõ hẻm toàn khắp thế giới. Chỗ nào có con người, những ai có bệnh tật hay muốn đẹp hơn, thông minh hơn, sống thọ hơn và sống có hạnh phúc hơn thì **Thiền là người bạn đời tốt và trung thành nhất.**

Phật Thích Ca thường dạy, **ta** ra đời vì lợi ích của chúng sanh, chứ không phải riêng cho một ai. Do đó việc hành thiền không nên có màu sắc tôn giáo, để con người từ tất cả các tín ngưỡng khác có thể gần, thân thiện và yêu thương nhau hơn.

Mỹ, một trong những nước văn minh nhất thế giới, ước lượng có khoảng 150 triệu người hành thiền vì sức khỏe. Nhiều cơ sở y tế đã sử dụng thiền song hành với thuốc để trị liệu như đã trình bày ở trên. Phải chăng đó là một bài học mà Việt Nam chúng ta nên tìm hiểu. ** Con số 40% của thời điểm tháng 5.2011. Nay là cuối tháng 1. 20014 (sau gần 3 năm). Ta có thể ước lượng khoảng 150 triệu người, tức là 1/2 dân số toàn nước Mỹ ngồi thiền (nước Mỹ có hơn 316 triệu người, năm 2013).

Đất nước, sau những năm dài chinh chiến, đang trên đà từng bước khắc phục để dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường, thì Thiền có lẽ không nên thiếu trong tất cả các bộ các ngành, các cơ sở, nhất là **hiều bệnh viện đang bị quá tải, bệnh nhân không đủ tiền chữa trị bằng thuốc.**

Thiền có thể góp phần giải quyết những vấn nạn này một cách có hiệu quả mà không tốn tiền. Mỗi ngày chỉ tốn vài chục phút ngồi thiền là sẽ thấy hiệu nghiệm ngay. Chư Tăng Ni Giáo

hội Phật Giáo và những người am tường Thiền cũng sẽ sẵn sàng tiếp tay với các cơ quan y tế để giảm bớt vắn nạn bệnh viện quá tải và, giúp bệnh nhân chóng lành bằng phương thức Thiền Thuốc song hành. Phải chăng nên như thế? Vâng. Đó là giải pháp mà nhiều quốc gia tân tiến đã và đang áp dụng.



()

(Nguồn: Google)

Hai ba người một giường



Đợi để khám

Chấp tay nguyện cầu cho dân tộc và nhân loại xem thiền như một lương thực không thể thiếu trong cuộc đời này.

Hồng Quang

25.1.2014

GHI CHÚ

*ABCNEWS.COM, Health, ngày 10.5.2011. ABC World News: Hospitals, Medical Centers Offering Meditation, Integrative Medicine.
<http://www.balancedlivingnews.com/articles/share/4255/>.

Bài 10

THIỀN và Quân Nhân

(Meditation and the Military)

Hồng Quang



Nhân viên quân đội châu Á, châu Phi và châu Mỹ La tinh thực hành Thiền TM để giúp bảo vệ quê hương (Military personnel in Latin America Africa and Asia practice group Transcendental Meditation to help protect their nations) [1]

Một số bài gần đây, tôi đã trình bày sự hiệu dụng của Thiền trong việc chuyên hóa xã hội, chuyên hóa trường học, sắc đẹp và bệnh viện... Nay chúng ta thử tìm hiểu ích lợi của Thiền trong quân ngũ. Phải chăng Thiền có thể giúp ích cho những người lính trước lúc ra trận và sau những ngày hậu chiến?

Theo bà Traci Pedersen [2], lúc đầu không ai nghĩ Thiền có thể giúp những quân nhân sau thời chiến với chứng bệnh rối loạn do

căng thẳng sau khi bị chấn thương (post trauma stress disorder, viết tắt PTSD). Nhưng những nghiên cứu mới cho thấy Thiền chánh niệm (Mindfulness Meditation) ảnh hưởng rất lớn làm giảm các triệu chứng PTSD và gia tăng sự tập trung chú ý.

Nhiều chuyên gia cho biết có hằng trăm ngàn trong số 2 triệu quân nhân phục vụ cuộc chiến tại Iraq và A Phú Hãn trong 9 năm qua, bị chứng PTSD, bao gồm lo âu, nóng nảy, trầm cảm, những ám ảnh về cuộc chiến và ác mộng (anxiety, anger, depression, flashbacks and nightmares).

Bài báo cho biết, các lối chữa trị khác như dùng thuốc, liệu pháp chữa nhận thức thái độ, và nhiều cách tiếp cận khác nhưng đều vô hiệu (these approaches don't work).

Ngày nay có một phương pháp chữa trị hoàn toàn thiên nhiên và rất công hiệu, đó là Thiền Chánh niệm (a completely natural method is proving itself successful: mindfulness meditation).

Giảm đi, bệnh nhân chỉ tập trung chú ý dõi theo hơi thở khoảng 15-20 phút là có kết quả.

Tiến sĩ Elizabeth Stanley, Giáo sư tại Đại học Georgetown University, Mỹ, cựu Đại úy quân lực Hoa kỳ, người đã từng ngồi thiền để chữa bệnh PTSD cho chính mình. Bà phát biểu *“Thiền có thể giúp quân nhân chữa trị tâm trạng quá căng thẳng trong trận địa”*. Bà đề nghị ***Thiền nên được dùng như một môn học trong quân ngũ***.

Cuộc nghiên cứu của Tiến sĩ Stanley và các đồng nghiệp đã lôi cuốn sự chú ý đặc biệt của các Tướng lĩnh trong bộ Quốc phòng Mỹ, đặc biệt là vị Tổng tư lệnh quân đội đồng minh tại A phú hãn (commander of all allied forces in Afghanistan).

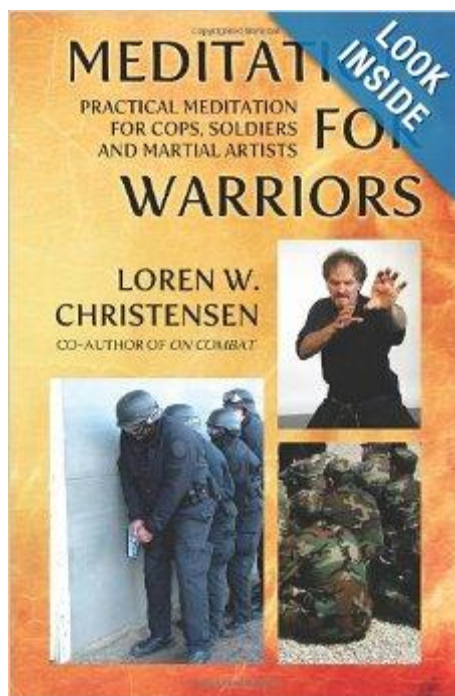


Tiến sĩ E. Stanley đang dạy Thiền cho quân nhân

Một thí nghiệm mẫu cấp tốc trước lúc 60 quân nhân trừ bị được đưa đến chiến đấu tại Iraq. Một nhóm được hướng dẫn Thiền chánh niệm 15 phút mỗi ngày, liên tục trong 2 tháng. Kết quả. Nhóm thực hành Thiền chánh niệm tình trạng căng thẳng và lo âu được giảm rất nhiều. Ngoài ra, sự thông minh gia tăng, và người nào thiền nhiều thì đạt kết quả nhiều. Cuộc thí nghiệm cũng cho thấy, thiền không những làm cho quân nhân bình thần mà còn giúp họ phản ứng nhanh lúc đối diện với những đe dọa. Thiền giúp hành giả giảm chất hóa học cortisol và chất *neuropeptide Y*, một loại hóa chất do căng thẳng phát sinh. Loại hóa chất này làm hư hoại các mô của tế bào.

Thiền cũng làm gia tăng dưỡng chất giống như insulin, là loại hormone có chức năng chữa trị những tế bào bị hư hoại do căng thẳng (stress). Theo bài viết, những thông tin nêu trên lấy từ nguồn (Source: [Elsevier](#)) [3].

Thiền không những chữa trị căn bệnh PTSD của thời chiến và hậu chiến, mà còn giúp những cựu chiến binh sống đời an lạc thay vì tự tử (suicide) [4].



Một cuốn sách dạy Thiền cho những người lính

Trang mạng cũng cho biết, hàng triệu cựu chiến binh cần có một phương thuốc để vượt qua ám ảnh những gì họ thấy và những gì họ làm, đôi lúc rất ghê rợn trong đời binh nghiệp.

Phương cách thông thường để chữa trị triệu chứng bồn loạn tâm thần là dùng các loại thuốc chống trầm cảm và chống loạn tâm, nhưng thực tế cho thấy vô hiệu và bị phản ứng phụ (Anti-depressant and anti-psychotic drugs do not work and cause many

side effects). Thiền là phương thuốc hiệu nghiệm hơn cả, không tốn tiền và không bị phản ứng phụ.

Trang mạng viết, Thiền là một kỹ thuật có từ ngàn xưa, nay chúng ta áp dụng để làm cho đời sống quân nhân được tốt đẹp hơn mà không tốn đồng bạc nào.

Washington Times article viết, cựu Đại úy quân đội, tiến sĩ Elizabeth Stanley nhấn mạnh *Thời Đại Mới đến gần, tạo một cảm quan yên lắng, bớt dùng thuốc, bỏ rượu chè, tăng gia sản xuất và phát triển mối tương thân trong nghề nghiệp*. Thiền có khả năng mang đến những điều quý giá ấy.

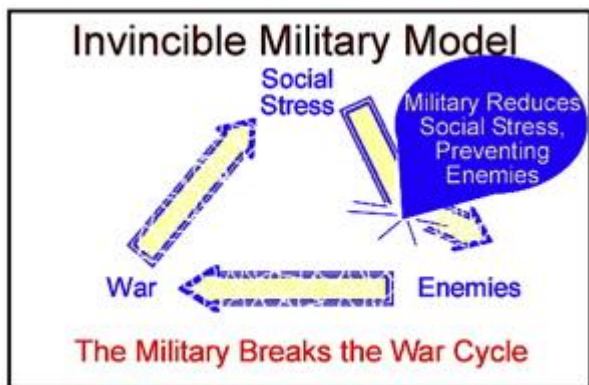


Bà *Jennifer Lovett Herbranson* (June 5, 2013), phát biểu, tôi thích ý kiến sử dụng Yoga / Thiền trong quân đội như là một ngoại khoa thay thế cho thuốc trừ đau nhức và chống trầm cảm...(I love the idea of utilizing yoga/meditation in the military as a medical alternative to pain killers, anti-depressants, etc.).

Bà *Shakthi* nói, Thiền là một khoa học, một phương thức vĩ đại cho cuộc sống hoàn toàn của con người khắp mọi nơi.

Mô hình kèm theo cho thấy:

-Kẻ thù (Enemies) dẫn đến chiến tranh (War). Từ đó, tạo ra Căng thẳng trong Xã hội (Social Stress). Thiền làm giảm căng thẳng. Do đó, có thể tránh tạo ra kẻ thù.



Người lính E-cu-đo thực hành thiền để bảo vệ quê hương

(These Ecuadorian warriors meditate in groups to protect their nation) [5]

Trên mạng cũng cho biết, Bộ Quốc phòng, Mỹ, huấn luyện những người sẽ nhập ngũ bằng những kỹ thuật củ hăng thế kỷ qua như yoga và thiền, để rèn luyện tâm, giúp họ có những quyết định tốt hơn trong chiến trường và ngăn ngừa tình trạng chấn thương.

(To train future soldiers, the Department of Defense is using new technologies and centuries-old techniques, like yoga and meditation, to hone their minds, help them make better decisions on the battlefield, and prevent trauma).

Lính Hải quân tại trại Camp Pendleton, California, Mỹ, theo học chương trình Thiền Chánh niệm Phật Giáo, để giúp giảm căng thẳng và xử trí tốt hơn lúc gặp những tình huống khó khăn. Một vị tướng phát biểu “*Thiền giống như đem đến cho não bộ những dưỡng chất*” (It’s like doing pushups for the brain”, one general says) [6].

Khoa học gia, Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn (học trò của Thiền sư Seung Sahn), được bộ Quốc phòng Mỹ mời dạy Thiền Chánh Niệm (Mindfulness Meditation) cho quân nhân của Bộ, ông soạn thêm một tác phẩm cho chương trình này với tựa đề:

“*Wherever You Go, There You Are*”
(<http://www.defense.gov/news/newsarticle.aspx?id=60294>).

Không riêng gì tại Mỹ, Thiền cũng được truyền bá đến các quốc gia khác, ngay cả như châu Mỹ La tinh và Phi châu, mà chúng ta thấy hình quân nhân của họ thực hành Thiền để có thể bảo vệ tổ quốc tốt hơn (xem 2 hình trong bài này).

Tại sao Thiền có khả năng giúp quân nhân vượt khỏi tình trạng PTSD (bấn loạn tâm thần do căng thẳng), tránh tự tử và khôi phục lại cuộc sống bình thường?

-Trả lời: Thiền chánh niệm có thể làm thay đổi **mạch thần kinh trong não bộ**. Qua máy chụp cộng hưởng từ (fMRI), khoa học gia về thần kinh (neuroscientist), Martin Paulus tìm thấy, Thiền làm gia tăng hoạt động vùng thùy đảo insula của não bộ. Vùng này đóng một vai trò lớn cho việc tiếp nhận cảm xúc của cơ thể: vô sự, đau nhức hay an lạc (whether a given signal is interpreted as innocuous, painful or pleasurable). Ông nói tiếp, vùng insula cũng có thể cải tiến khả năng đối trị căng thẳng và chấn thương [7].

TÓM LƯỢC

Những tìm hiểu qua sách báo và hệ thống điện tử toàn cầu, cho chúng ta một bức tranh khá rõ rệt. Thiền là nguồn sống của nhân loại không phân biệt giai cấp hoặc giới tính.

Thiền không những làm cho con người bớt lo âu, sợ hãi vì bệnh tật mà còn làm cho họ có một đời sống an lạc hạnh phúc mà không tốn đồng bạc nào. Mỗi ngày để ra vài chục phút để hành thiền. Bình thân, khoan thai, không cần xin phép ai, không bao giờ sợ cạn kiệt nguồn thiền.

Tuy vậy, Thiền không hoàn toàn thay thuốc, nhất là các bệnh do di truyền, tai nạn, vi trùng và cần giải phẫu.

Thiền thuốc song hành, cộng thêm chế độ ăn uống thích hợp, và đi bộ là một trong những môn thể dục hiệu nghiệm nhất cho sức khỏe.

Cầu chúc quý độc giả vui sống với Thiền với Tịnh. Mọi ưu phiền nên bỏ lại đằng sau.

Hồng Quang

8. 2. 2014

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]<http://www.somalilandsun.com/index.php/in-depth/4842-a-statistically-proven-solution-to-prevent-turmoil-in-africa>.

[2&3]<http://psychcentral.com/news/2013/03/03/military-may-be-turning-to-meditation-for-ptsd/52149.html>.

[4]<http://www.stopsoldiersuicide.org/wordpress/?p=1245>, Jul 23, 2013.

[5]http://www.davidleffler.com/enewsletter/20100703_IDT_News.html

[6]<http://www.nydailynews.com/life-style/health/u-s-marines-learn-meditate-stress-reduction-program-article-1.1245698>

[7]http://www.washingtonpost.com/national/health-science/mindfulness-and-meditation-training-could-ease-ptsd-symptoms-researchers-say/2013/02/16/a296a52a-4ad2-11e2-b709-667035ff9029_story.html

Bài 11

THIỀN CHÁNH NIỆM VÀ NÃO BỘ

(Mindful Meditation and the Brain)

Hồng Quang

*“Con người thường trở thành cái mà họ muốn. Nếu tôi cứ nghĩ rằng tôi không thể làm được điều ấy, thì chắc chắn rút cuộc tôi sẽ không làm được gì. Trái lại nếu tôi tin, tôi có thể làm thì sớm muộn gì tôi cũng sẽ thành tựu như ý muốn”. Thánh Ghandi **

Những lực sĩ, kịch sĩ, nghệ sĩ, thương gia, lãnh đạo tôn giáo...muốn thành tựu và nổi danh họ không thể thiếu một điều then chốt, đó là *sức mạnh của suy nghĩ tích cực* (“the power of positive thinking”).

Đủ thứ kỹ nghệ ngày càng phát triển thì, cũng không thiếu những cơn bệnh trầm kha thiếu thuốc chữa mà nguyên nhân chính là do căng thẳng, lo âu, phiền muộn, sợ hãi, trầm cảm..., làm cho con người sống thiếu hạnh phúc, thiếu an lạc, bệnh hoạn, mau già, chết sớm.

Vấn nạn này có thể giải quyết, nếu con người biết sử dụng Thiền để thay đổi tư duy từ những ý nghĩ tiêu cực thành tích cực.

Những lớp tiềm thức trong tâm của chúng ta (subconscious layers of our mind) đang bị đè nén bởi căng thẳng, bởi tham sân si..., nên mạnh dạn quyết chí đem Thiền để đẩy chúng ra khỏi, tái

lập một cuộc sống lâu dài hơn, có hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn, thông minh hơn và đẹp hơn, mà chỉ cần một ngày vài chục phút ngồi thiền. Chúng ta còn gì để do dự chẳng?

Dưới đây là 8 điều ngạc nhiên** về sự vận hành của não bộ mà người hành thiền nên biết.

1. Căng thẳng làm mất trí nhớ

Thí nghiệm trên những con chuột cho thấy con nào bị căng thẳng lâu dài thì vùng hải mã của con đó bị teo lại. Vùng hải mã là nơi tập trung toàn bộ trí nhớ.

Vấn đề được bàn cãi là phải chăng sau bị chấn thương rối loạn căng thẳng thì vùng hải mã bị teo lại. Và phải chăng người nào có vùng hải mã nhỏ hơn thì có chiều hướng bị chứng chấn thương rối loạn căng thẳng (It has been debated whether post-traumatic stress disorder (PTSD) can actually shrink the hippocampus, or whether people with naturally smaller hippocampuses are just more prone to PTSD).

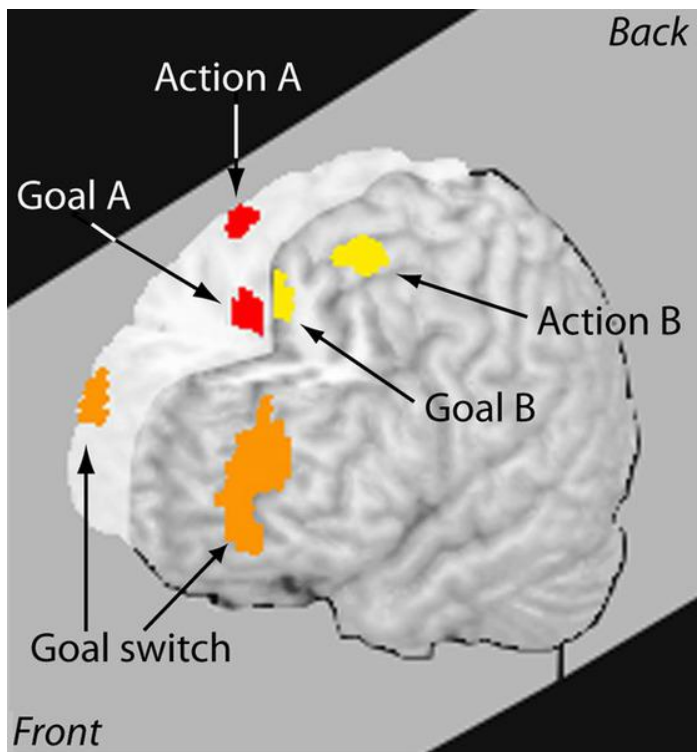
2. Não bộ không thể làm nhiều việc cùng một lúc

Từ lâu, con người nghĩ rằng cùng một lúc bộ não có thể làm được nhiều việc, nhưng thí nghiệm cho thấy, đó là điều không thể có (multitasking is actually impossible).

Làm hoặc nghĩ nhiều việc cùng một lúc, não bộ hoạt động lui tới giữa các công việc ấy, chứ không phải não bộ vận hành tất cả các việc cùng một lúc (we're quickly switching back and forth between different tasks rather than doing them at the same time).

Đó là một trong nhiều lý do giải thích tại sao ăn cơm trong chánh niệm, thiền hành trong chánh niệm thay vì vừa ăn vừa đọc báo, vừa thiền hành vừa nói chuyện hoặc suy nghĩ lung tung...

Thí dụ: Chúng ta làm hai nhiệm vụ A và B cùng một lúc. Ta thấy não bộ không “giải quyết” hai việc cùng thời. Thay vào đó nó chạy tới chạy lui một cách “đau khổ”, và sử dụng năng lượng quan trọng của não cho việc di chuyển tới lui này.



Lúc não bộ vận hành một việc, thùy não phía trước đóng vai trò lớn. Thí dụ, lúc chúng ta cần quả cam. Thùy não vùng trước trán, bên trong, báo cho các phần còn lại của não bộ để tay chúng ta đưa về phía đĩa cam, và tâm (mind) biết ta sẽ có được quả cam hay không. Cùng lúc, nếu ta lại muốn ly nước ngọt, thì não bộ tự động phân làm hai nhiệm vụ, và mỗi nửa bán cầu não tự hoạt động riêng rẽ. Tình trạng này làm não bộ bị yếu, khó hoàn thành nhiệm vụ cần có, vì nguồn năng lực bị chia làm hai.

Nếu ý nghĩ thứ ba cùng lúc xuất hiện, như ta cần trái chuối. Não bộ có khả năng quên một trong ba suy nghĩ cùng lúc, và chúng

sẽ tạo ra sự nhầm lẫn tai hại gấp ba lần so với khi hai nhiệm vụ mà não làm việc cùng thời.

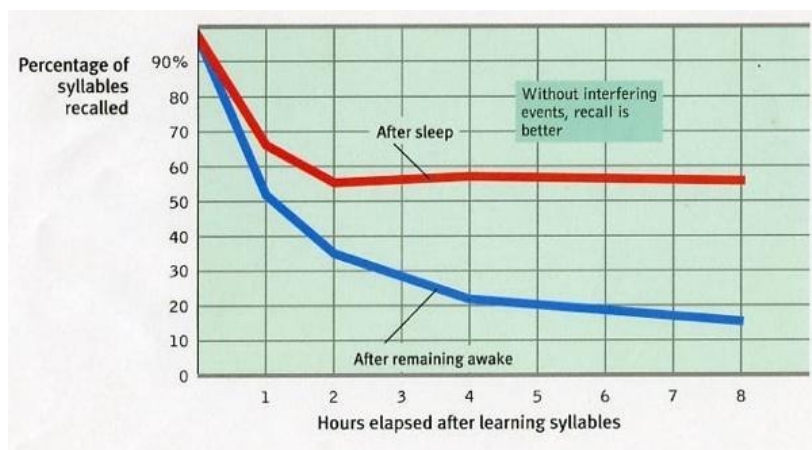
3. Giấc ngủ trưa cải tiến hiệu năng não bộ

Chúng ta biết, giấc ngủ rất quan trọng cho bộ não, giấc ngủ trưa (naps) cũng thế:

- Làm gia tăng trí nhớ: Thí nghiệm trí nhớ trên hai nhóm người bằng cách cho họ học thuộc lòng một số vần đề được in trên các tấm thẻ (cards). Họ được nghỉ 40 phút. Một nhóm ngủ, nhóm kia thức. Sau đó, họ được thí nghiệm trở lại. Nhóm ngủ 40 phút có điểm thí nghiệm cao hơn, trung bình 80%. Còn nhóm kia chỉ được 60% trung bình cho mỗi người.

- Thí nghiệm cho thấy, lúc những điều học thuộc lòng, trước tiên được chứa trong **vùng hải mã** của não, có thể dễ bị “vỡ” (fragile) và dễ bị quên (forgotten), đặc biệt là lúc não bộ bị buộc nhớ thêm một số vần đề khác.

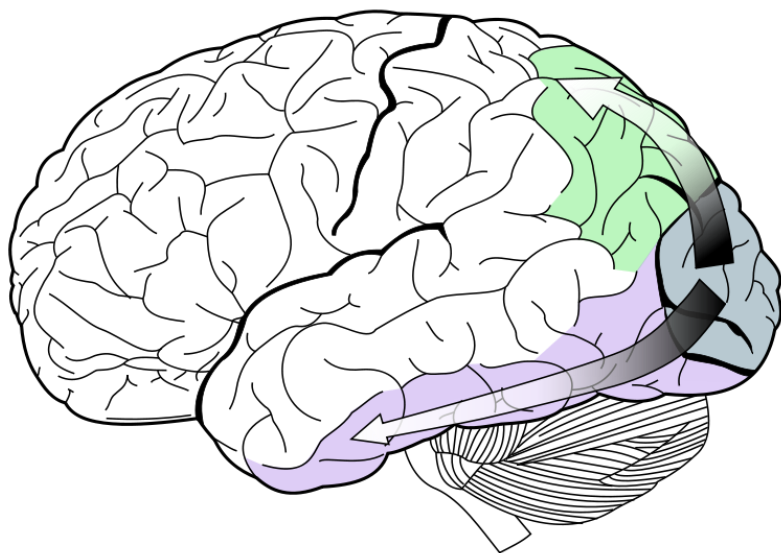
Lúc ngủ trưa, những điều đã nhớ dường như được đẩy vào vùng vỏ não mới (neocortex), các ký ức được chứa an toàn hơn, không bị mất (overwrite).



4. Thị giác vượt trên các giác quan khác (Your vision trumps all other senses).

Mặc dù thuộc một trong năm giác quan, nhưng thị giác trội hơn tất cả các giác quan còn lại. Nghe một mẫu thông tin, ba ngày sau chỉ nhớ được 10 %. Nhưng thấy một tấm hình thì nhớ được 65 %.

Lúc đọc một bản văn, não bộ phải định dạng nhiều hình nhỏ bé của các chữ để có thể hiểu mà đọc. Và như thế sẽ làm mất thì giờ...



5. Hướng nội và hướng ngoại

Những người hướng nội và hướng ngoại là do các tế bào thần kinh trong bộ não của họ quần lại với nhau một cách khác biệt. Như vậy họ khác nhau không phải vì người hướng ngoại ưa đi ra ngoài để giao tiếp, còn người hướng nội thì tánh tình e thẹn, mà do sự:

- Khác nhau trong bộ não:
- Khác nhau về di truyền,
- Khác nhau về sự tiếp nhận sự tưởng thưởng.

Ví dụ: bộ não phản ứng một cách mạnh mẽ khi đánh bạc ăn. Một phần là do di truyền phần khác là do hệ dopamine (có chức năng thúc đẩy hoạt động).

Khi họ đánh bạc ăn (hay một trò chơi ăn thua nào đó), nhóm người hướng ngoại có nhiều hoạt động trong hai vùng não quan trọng: hạch hạnh nhân (amygdala) và các nhân liên kế nhau (neucleus accumbens).

Các nhân liên kế nhau này là một phần của hệ dopamine ảnh hưởng đến việc học hỏi của chúng ta. Hệ thống dopamine động viên chúng ta tìm kiếm những niềm vui.

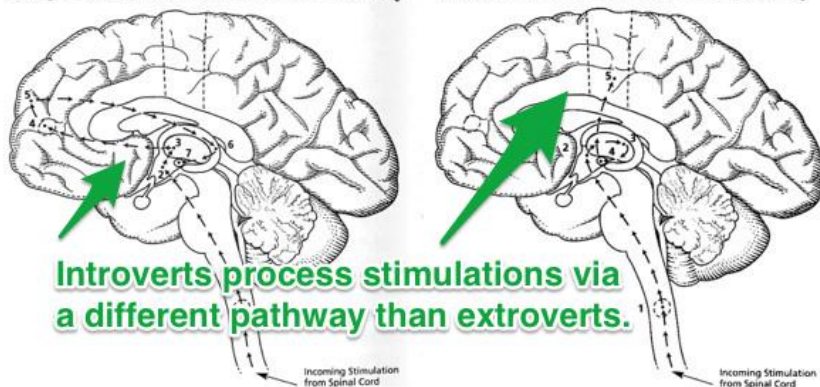
Nơi người hướng ngoại thì hệ này thúc đẩy họ tìm những thứ mới mẻ, chấp nhận rủi ro và thích thú với những điều lạ hoặc kinh ngạc nhiều hơn là những người hướng nội.

Hạch hạnh nhân xử lý các cảm giác đến từ bên ngoài làm cho người hướng ngoại cảm thấy bị kích động. Nếu điều này xảy ra cho người hướng nội thì họ chịu không nổi, nên họ không làm như người hướng ngoại.

Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy, sự khác biệt giữa người hướng nội và hướng ngoại xử lý các kích thích từ bên ngoài. Nơi người hướng ngoại, con đường tiếp nhận kích thích (cảm giác) từ mắt, tai, mũi và lưỡi, ngắn hơn so với người hướng nội. Con đường tiếp nhận này dài hơn và phức tạp hơn liên quan đến các phần trong não như trí nhớ, hoạch định và giải quyết các vấn đề.

Longer Introvert Acetylcholine Pathway

Shorter Extrovert Dopamine Pathway



6. Thích những người có đôi chút nhảm lẫn.

Ông Kevan Lee giải thích, người không bao giờ phạm lỗi sẽ có ít người chú ý hơn người thỉnh thoảng phạm lỗi. Sai lầm đôi chút tạo cho người khác chú ý đến chúng ta. Con người, ít nhiều, thường có lỗi, và đó như là một bản tính của người.

Nhà tâm lý học Elliot Aronson thí nghiệm xem điều nhận xét trên có đúng không, bằng cách kêu gọi những người tham dự nghe đoạn băng thu các câu trả lời của một câu đố. Chọn đoạn thu băng gồm cả tiếng của một người gõ trên téch cà phê. Các người tham dự cuộc thí nghiệm được yêu cầu cho điểm thích ai. Nhóm người làm đồ cà phê có điểm cao hơn. Điều đó cho thấy, chúng ta có khuynh hướng không thích con người quá hoàn toàn, mà thích những người có đôi chút lỡ lầm.

7. Vận động thể lực có thể tái phối trí não bộ và gia tăng mãnh lực ý chí (Exercise can reorganize the brain and boost your willpower).

Thân và tâm liên đới với nhau là điều dĩ nhiên. Hạnh phúc và luyện tập cơ thể cũng thế.

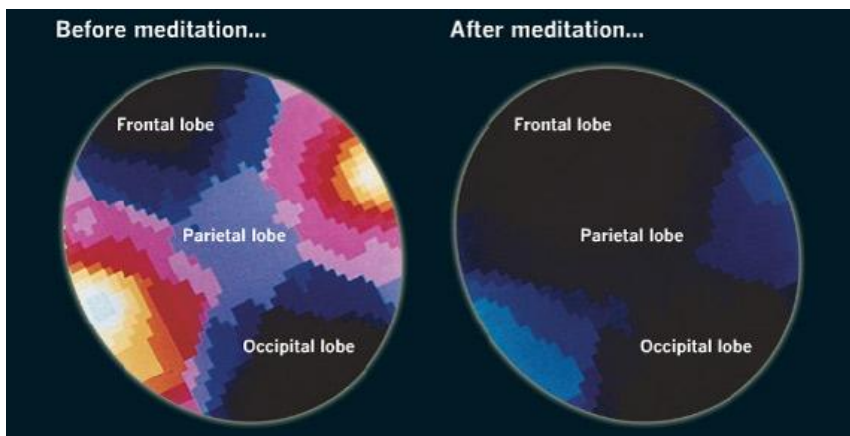
Liên tục tập thể dục (A lifetime of exercise) làm cho nhận thức bén nhạy, nhớ dai, lý luận giỏi, tập trung chú ý tốt và giải quyết những vấn đề nhanh chóng.

Lúc vận động, não bộ nhận biết giống như lúc bị căng thẳng, nhịp đập của tim gia tăng. Đề đối đầu với hiện trạng này, cơ thể tiết ra chất protein có tên **BDNF** (brain-derived neurotrophic factor). Cùng lúc, chất endorphins trong não bộ cũng được tiết ra. Chất này làm êm dịu sự khó chịu, chặn đứng cơn đau, ngay cả làm cho ta cảm thấy hưng phấn (euphoria), nhà nghiên cứu McGovern viết như thế.

8. Thiền có thể tái tạo não bộ tốt hơn.

Tác giả bài báo viết, tôi cứ tưởng Thiền chỉ giúp tôi gia tăng sự chú ý và có sự an lạc suốt ngày, nhưng không phải chỉ có thế, Thiền mang đến cả khối lợi ích. Sau đây là vài thí dụ:

-Ít bị âu phiền: Điều này rất thích thú. Thiền nhiều, âu phiền ít (The more we meditate, the less anxiety we have). Vì lúc chúng ta Thiền thì những con đường tiếp nối các giây thần kinh bị mất (we're actually loosening the connections of particular neural pathways). Nghe có vẻ tai hại, nhưng không. Vì giữa phía trước vỏ não là vùng chuyển tải ["me center"] các thông tin liên hệ và những kinh nghiệm của chúng ta. Thông thường, những con đường chuyển giây thần kinh từ sự nhạy bén của cơ thể và những trung tâm sợ hãi của não bộ đến vùng "me center" rất mạnh. Lúc có biến cố như sợ hãi hoặc giận hờn thì vùng này kích hoạt mạnh làm cho chúng ta sợ hãi và cảm thấy đang bị tấn công. Lúc ngồi thiền được 20 phút, thì sự giao tiếp của giây thần kinh bị yếu. Có nghĩa là chúng ta không phản ứng mạnh đối với các cảm xúc trong vùng "me center". Xem hình đính kèm:



Trước lúc Thiền

Sau lúc Thiền

- **Nhiều sáng tạo** (More Creativity): Một thí nghiệm tại Đại học Leiden University, Netherlands cho thấy, **Thiền chú ý tập trung** (focused-attention meditation) không có dấu hiệu làm gia tăng sự sáng tạo. Trái lại, **Thiền buông thư** (open-monitoring meditation) có dấu hiệu gia tăng.

- **Trí nhớ tốt hơn** (Better Memory): Bà Catherine Kerr, một thí nghiệm viên tại Martinos Center, tìm thấy những người thực hành Thiền Chánh niệm (mindful meditation) thì não bộ tự điều chỉnh loại bỏ những thứ làm lãng trí và gia tăng óc sáng tạo so với những người không thiền (screens out distractions and increase their productivity). Thiền, còn làm tăng gia lòng từ bi, giảm căng thẳng, cải tiến kỹ năng nhớ và ngay cả tăng gia trí thông minh (Meditation has also been linked to increasing compassion, decreasing stress, improving memory skills and even increasing the amount of gray matter in the brain).



TÓM LƯỢC

Bài viết tuy ngắn, nhưng cho chúng ta một hình ảnh rất ích lợi và khá cụ thể về, sự vận hành của não bộ liên đới đến luyện tập thể lực và Thiền quán.

Qua đó, một lần nữa, chúng ta thấy tâm tạo tác, tâm chủ động, vạn pháp đều do tâm như lời Phật dạy.

Nếu tâm an, thân lạc thì hạnh phúc sẽ nằm trong tầm tay với. Mà Thiền có thể chuyển đổi tâm. Do đó, Thiền có thể thay đổi thân và thay đổi cuộc sống của chúng ta từ sâu bi khổ lụy, căng thẳng giận hờn thành con người an lạc, hạnh phúc, ít tật bệnh, đẹp và thông minh hơn. Xã hội là tập hợp của những đơn vị cá nhân. Nếu mỗi một cá nhân tốt đẹp khỏe mạnh thì xã hội sẽ được chuyển hóa, thăng hoa và phú cường.

Thiền là thức ăn là nguồn sống của nhân loại. Mỗi ngày giành vài chục phút để thưởng thức sự diệu dụng của Thiền. Mong tất cả đồng minh tin tấn thực tập.

Hồng Quang

16.3.2014

Ghi chú

* (Đoạn văn tiếng Việt được lược dịch từ bản tiếng Anh do “EquiSync Support info@eocinstitute.org” gửi đến.

**HUFF
POST SCIENCE

[http://www.huffingtonpost.com/belle-beth-cooper/10-surprising-things-that-benefit-our-brains_b_4275770.html?utm_hp_ref=meditation]. Posted
11/19/2013 7:36 pm

Bài viết bằng tiếng Việt bên trên dựa theo bài “10 Surprising Things That Benefit Our Brains That You Can Do Every Day”.

Bài 12

THIỀN VÀ CÔNG TY

(Meditation and the Workplace)

*(Tại sao Thiền cần thiết cho chủ và nhân công?)**

Hồng Quang

Nhân công trong những quốc gia bị trị của nhiều thế kỷ trước, phần lớn đều bị bóc lột, thậm chí còn bị đánh đập nếu làm sai hoặc không đủ số lượng mà chủ ấn định.

Ngày nay, xã hội tiến bộ, số phận của người làm công được cải tiến. Nhưng nhiều hãng xưởng vẫn chưa thu hoạch được lợi nhuận như đã dự trù, vì nhiều yếu tố nội tại giữa công nhân và cách hành xử mà người chủ cần có.

Qua những kinh nghiệm điều hành việc sản xuất lâu năm, nhiều chủ hãng và công ty xí nghiệp đã tìm thấy những nguyên nhân đưa đến sự thất bại và thành công trong sản xuất, và đó là mấu chốt chính cho việc kiếm được nhiều lợi nhuận cao trong ngành nghề. Dưới đây là một số nguyên nhân mà chủ hãng có thể thu nhiều lợi nhuận.



1. Tâm an, thân lạc, kinh doanh lời (happier, healthier workers make for a stronger business).

Đề được thành công, công ty Promega Corp., abiotect, thiết lập không những các lớp thiền và yoga trong cơ sở của hãng, mà còn có những phương tiện thư giãn lành mạnh tại nhiều nơi cho nhân viên (ubiquitous fitness centers). Công ty có 1.200 người làm và lợi tức 300 triệu mỹ kim mỗi năm.

2. Nhân công tốt, sản xuất tiềm tàng (A healthy workforce is a productive workforce).

Khâu sản xuất không thể khá được nếu nhân công bị nhiều bệnh tật và căng thẳng. Thiền chánh niệm (Mindfulness Meditation) và những hoạt động trong chánh niệm sẽ làm cho công

nhân mạnh khỏe thư thái để sản xuất. Nhiều chuyên gia điều hành công ty nhận định, lúc nhân viên có sức khỏe thì họ ít vắng mặt, và tiền chu cấp y tế cho họ cũng được giảm. Kinh nghiệm cho thấy, giảm chi y tế là một trong những đầu tư lớn của thương mại.



3. Sự nghiệp tùy thuộc cảm xúc thông minh [Emotional intelligent (EI) is good for their career]. Ông Chade-Meng Tan, người dạy cả ngàn nhân viên tại trung tâm thiền vùng Silicon Valley, Bắc California, Mỹ, phát biểu, nếu nhân công có cảm xúc thông minh và sáng tạo thì họ sẽ mang đến cho công ty cả đồng tiền. Căng thẳng làm giảm ý nghĩ sáng tạo cũng như giảm những suy tư lợi ích. Mà Thiền là thuốc hiệu nghiệm nhất làm giảm căng thẳng.

Theo nhà báo David Gelles, thiền và yoga cũng ào ạt đi vào các đại công ty thế giới. Tại Mỹ có hàng ¼ các đại gia, chủ hãng lớn sử dụng một số phương tiện như thiền, yoga và tai chi để làm giảm căng thẳng cho nhân viên trong công ty của họ. Green Mountain Coffee Roasters, General Mills, the Food Behemoth cũng sử dụng thiền.

Bà Janice Marturano, phó ban cố vấn công ty General Mills phát biểu, thực hành thiền chánh niệm (mindful meditation) không những làm cho chúng ta mà ngay cả những người xung quanh, những cộng sự viên và khách hàng phát triển lòng từ bi (compassion), hòa ái trong một cuộc sống yêu thương, an lạc.

Nhiều công ty có khác biệt nhau đôi chút trong việc thực hành thiền, nhưng tất cả đều đồng ý một điểm căn bản, căng thẳng là một đe dọa đắt giá nhất (Stress is an expensive threat). Theo thống kê, có đến 80% công nhân cảm thấy bị căng thẳng do việc làm [80% of workers feel stress on the job]. Mỗi năm các công ty Mỹ mất ít nhất là 50 tỉ mỹ kim vì stress.



Chủ hãng phải trả tiền bệnh cho nhân công, stress ảnh hưởng giấc ngủ, nạt nộ nhân viên làm họ mất khả năng quyết định, dễ tạo những nhầm lẫn đắt giá, suy giảm óc sáng tạo ảnh hưởng lợi nhuận của công ty do việc sản xuất kém.

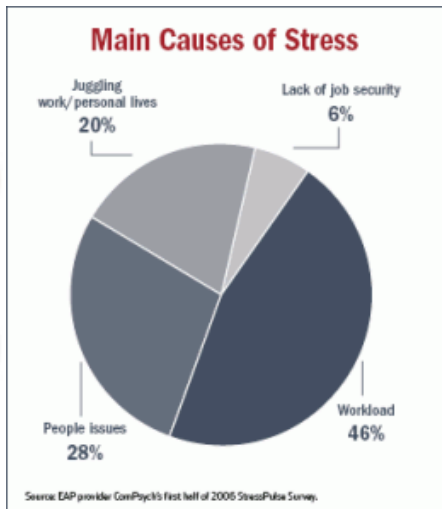
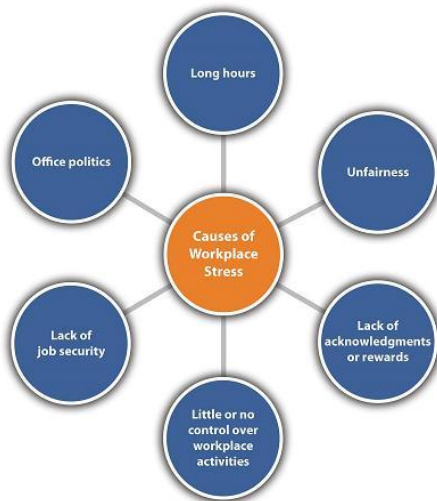
Căng thẳng tại sở làm không có biên giới. Stress bò về nhà gây hại cho gia đình, la hét om sòm, đá chó, đập bàn. Rồi stress lại trở về phòng làm việc tạo cho người khác mất sức lực, nóng nảy giận hờn, buồn rầu chông chát thay vì hoàn thiện công việc đã được giao phó.

Và Thiền là thuốc giải độc sự căng thẳng ấy, phục hồi sức khỏe, tái lập một không khí an hòa vui thích với nhiệm vụ.

4. Hạnh phúc là một kỹ năng. Nhiều sức khỏe nhiều lợi nhuận (well-being is a skill. More health more profit).

Tâm an lạc, không những mang đến những quyết định sáng suốt mà còn tránh được nhiều lỗi lầm trong chế biến (clear mind makes right decision).

Chủ nhân hiền, vui, nhân viên sẽ hài hòa, kính trọng, làm việc với tinh thần trách nhiệm không cố ý làm hư máy, không vô ý ráp chế sản phẩm thiếu kỹ thuật, sai quy trình. Lúc được chủ đối xử vui vẻ tử tế, tử bi, họ sẽ mến chuộng, trung thành không muốn đổi việc. Nhờ thế, chủ không phải tốn tiền huấn luyện nhân viên mới. Có thể nói, nếu chủ vui lợi nhuận sẽ bền (happy factory owners make for longterm profit).



(**)

Nhìn lại các yếu tố cần để thành đạt trên thương trường và kinh doanh có hiệu quả, chúng ta có thể tóm lược những ý chính như sau: Nếu nhân công bị căng thẳng, buồn chán, tâm tính lơ đãng, thiếu sáng suốt và bệnh tật...thì không những chủ phải tốn tiền cho họ điều trị, bảo hiểm sức khỏe gia tăng, mà hệ quả kéo theo là những sản phẩm chế biến thiếu chất lượng, ngay cả phải hủy bỏ làm lại từ đầu, hoặc chủ phải bồi thường. Những vấn nạn này có thể đưa đến tình trạng thợ bỏ nửa chừng, chủ tốn tiền huấn luyện nhân viên mới. Công việc giang dở, sản phẩm thiếu để cung ứng cho thị trường hoặc không chu toàn các đơn hàng đã giao hẹn, hoặc có thể bị phá sản.

Và thiên là chất cam lồ có thể được sử dụng để khôi phục và cải tiến tình trạng vừa nói.

Ngày nay, thiên của tôn giáo Á Đông được xem như là một dưỡng chất rất hiệu nghiệm mà không tốn tiền. Dưỡng chất này

không những đã tràn vào bệnh viện, trường học, quốc phòng, thể thao...mà còn được đón nhận bởi nhiều nhà lãnh đạo của các quốc gia cũng như quốc tế. Thiền cũng đã bước vào hầu như trong tất cả các đại công ty xí nghiệp cùng khắp toàn cầu như Whole Foods Market, Starbucks coffee, Apple, Prentice Hall Publishing, Google, Nike, AOL, Time Warner, Yahoo...



Thông tin hấp dẫn trên mạng, tuần qua cho biết, nhiều công ty bấy lâu nay sản xuất hàng hóa của họ tại một số quốc gia ở Đông nam Á, nhưng nay họ muốn xây dựng những cơ sở sản xuất tại Việt Nam và vài nước khác. Để chủ tạo được lợi nhuận cao và công nhân cũng có nhiều ích lợi lớn từ đồng lương cũng như sức khỏe, thì thiền có thể sẽ được các chủ công ty khuyến khích và hướng dẫn công nhân thực tập. Trong trường hợp này, liệu chính phủ Việt

Nam và Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam đã sẵn sàng cung ứng các lớp thiền cho quần chúng chưa?

Bài viết này, tôi không hướng dẫn cách ngồi thiền, vì trước đây tôi đã trình bày trong bài *Thiền và sức khỏe, Thiền quanh ta và phương pháp định tâm* ...Có thể tìm thấy trên Trang mạng Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam, Trang nhà Quảng Đức, Giao Điểm***, Chuyển Luân, Thư Viện Hoa sen, Đạo Phật ngày nay...

Kính chúc quý vị thân tâm an lạc.

Hồng Quang

1.4.2014

oOo

* Bài viết, một phần được gợi ý từ nguồn : ***“Why Companies Are Turning To Meditation And Yoga To Boost The Bottom Line” .The Huffington Post***| By [Peter S. Goodman](#)Posted: 07/11/2013 12:38 pm EDT | Updated: 07/26/2013 3:21 pm EDT .

******<http://www.stress.org/workplace-stress>

giaohoi.phatgiaovietnam.vn

tongiaovadantoc.com (danh mục tác giả)

******* <http://quangduc.com/a53087/thien-va-cong-ty>

http://giaodiemonline.com/noidung_detail.php?newsid=8295

<http://thuvienhoasen.org>,

<http://www.daophatngaynay.com>

Bài 13

THIỀN, TRÉ RA GIÀ CHẬM*

(Meditation may slow aging)

Hồng Quang



*(Hình: Web CNN. Cty viễn thông này có cả tỉ khách hàng**)*

Bài “*Thiền trị được bệnh, tại sao?*” (4.4.2011) tôi trình bày một trong những vấn đề tổng quát là Thiền có khả năng chống lại sự thoái hóa của telomeres. Điều này ảnh hưởng đến tuổi thọ và bệnh tật của chúng ta.

Khoa học gia tìm thấy, Thiền có khả năng cải thiện telomeres làm cho con người trẻ ra, già chậm và ngăn ngừa được nhiều bệnh tật. Tìm hiểu vai trò của telomeres đối với sự lão hóa và bệnh tật, chúng ta sẽ có một đời sống thọ hơn, khỏe mạnh, an lạc và hạnh phúc hơn.

Bà Elizabeth Blackburn được giải Nobel về Sinh lý học do bà đã tìm ra sự liên hệ giữa telomeres và tuổi thọ.

Tại Đại học San Francisco, bang California, một nhóm chuyên gia do bà hướng dẫn, thí nghiệm xem phải chăng Thiên có thể chống lão hóa và tăng tuổi thọ (slow aging and lengthen life) mà truyền thống Đông phương thường nói đến.



Lúc làm việc với hóa học gia Joe Gall tại Đại học Yale vào các năm 1970, bà Blackburn thường nói các đầu nhiễm sắc thể của sinh vật đơn bào mà bà đặt tên là tế bào của sinh vật sống trong ao (Tetrahymena "pond scum,"). Bà thấy các **ren rời** (motif) DNA kết lại thành telomeres là các chỏm cứng như đầu sợi giây cột **giày** để bảo vệ các đầu của nhiễm sắc thể (chromosomes).

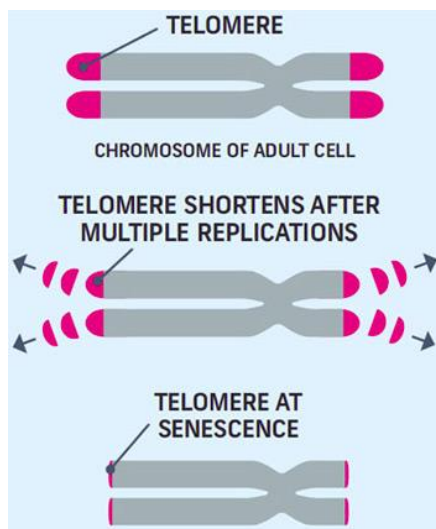


Pond scum cells

[\[https://www.google.com/search?q=pond+scum+cell&revid=966083354&tbm=isch&ei=uqjFU-LrE6LJigLOlIGAAQ\]](https://www.google.com/search?q=pond+scum+cell&revid=966083354&tbm=isch&ei=uqjFU-LrE6LJigLOlIGAAQ)

Chỏm cứng (caps) telomeres cũng được tìm thấy nơi nhiễm sắc thể của người (human). Chúng bảo vệ hai đầu nhiễm sắc thể (chromosomes) của chúng ta. Tế bào con người sinh sản bằng cách tách đôi. Tuy nhiên, mỗi lúc tế bào tách đôi thì telomeres bị ngắn dần.

Trong những năm 1980 làm việc với cô Carol Greider, sinh viên hậu đại học tại Đại học Berkeley, Mỹ, bà Blackburn khám phá ra rằng chất **enzyme** cũng gọi là **telomerase** có thể bảo vệ và sửa chữa lại các telomeres bị hư hại. Chữa lại ngay cả telomeres của chúng ta đã bị teo nhỏ theo thời gian. Và lúc quá ngắn, telomeres bắt đầu hoạt động thiếu bình thường và mất khả năng. Đó là hiện tượng mà chúng ta gọi là tiến trình chính của lão hóa. Qua khám phá này bà được giải Nobel về sinh lý học (hay Y học) năm 2009 (Nobel Prize in Physiology or Medicine).



Hình: Phần màu ngà là chromosome (nhiễm sắc thể). Hai đầu màu đỏ là telomeres. Lúc telomeres bị đứt và ngắn dần, báo hiệu sự già nua và bệnh tật đang đến. Thiên giúp chặn đứng sự thoái hóa của telomeres ngay cả có thể phục hồi làm cho chúng dài trở lại.. Nguồn: Google

Bà nghĩ rằng, nếu chúng ta có thể nhìn sâu vào các tế bào, thì chúng ta có thể đo lường được sự hao mòn và hư hại do tình trạng căng thẳng trong đời sống hằng ngày gây ra.

Một người cộng sự khác của bà là cô Elissa Epel, sinh viên Tiến sĩ ngành Tâm thần. Cô thích tìm hiểu sự liên hệ giữa tâm và thân cũng như sự tàn phá cơ thể con người do tình trạng căng thẳng kinh niên, và đưa ra những đề nghị có cơ sở. Cô nghiên cứu những người mẹ trải qua một trong những thời kỳ căng thẳng (stress) có ảnh hưởng đến bệnh tật kinh niên của đứa con hay không.

Bà Blackburn và cô Epel lấy máu của 58 phụ nữ cùng lứa tuổi, cùng giai cấp, cùng trình độ trong xã hội để thí nghiệm. 58 người được chia thành hai nhóm. Nhóm những bà mẹ bị căng thẳng và nhóm không căng thẳng để so sánh khi nghiên cứu. Cô Epel tìm thấy những bà quá mức căng thẳng thì telomeres làm cho họ già hơn cả 10 tuổi so với những người ít căng thẳng. Chỉ số độ dài cũng chỉ còn một nửa so với nhóm kia.

Kết quả thí nghiệm làm cho bà Blackburn run lên vì xúc động. Bà và cô Epel đã nối kết với đời sống thực và những khám phá ‘*phân tử hóa chất*’ bên trong các tế bào. Lần đầu tiên cho thấy, căng thẳng không những làm hại cho sức khỏe mà còn làm cho con người già trước tuổi.

Lúc những khám phá của hai nhà khoa học (Blackburn and Epel) được công bố trên “*The Proceedings of the National Academy of Sciences in December 2004*”, đã tạo một số tranh cãi. Tuy vậy, nhiều nghiên cứu thừa nhận, các chứng bệnh như viêm khớp xương (osteoarthritis), tiểu đường (diabetes), béo phì (obesity), tim mạch, đột quy (stroke) mất trí nhớ (Alzheimer’s) đều có xuất xứ từ các telomeres bị ngắn mà ra.

Nghiên cứu cũng cho thấy, nếu biết tình trạng telomeres của một người thì có thể tiên đoán được sức khỏe của người ấy trong tương lai. Một thí nghiệm khác nói rằng, những đàn ông lớn tuổi mà có telomeres ngắn kéo dài từ hai đến hai năm rưỡi thì mức tử vong do bệnh tim mạch (cardiovascular disease) sẽ gấp ba lần, trong thời gian 9 năm, so với những người cùng tuổi có telomeres dài bằng hoặc dài hơn.

Một nghiên cứu trên 2 ngàn người Mỹ khỏe mạnh nhưng có telomeres ngắn nhất, thì thấy họ có thể bị bệnh tiểu đường gấp đôi, so với những người Mỹ bình thường, trong vòng 5 năm rưỡi.

Bài báo (trên CNN) viết, có hằng trăm cách để Thiền. Nhưng cốt yếu là ngồi thẳng lưng và tĩnh lặng, quan sát ý tưởng phát khởi mà tâm không phê phán, để những tạp niệm này tự biến mất, những chi phối bên ngoài cũng tự rơi rụng, và thiền giả càng gần với thực tại tự nhiên càng tốt *[tập trung chú ý tâm vào sự hít vào và thở ra mà không suy nghĩ bất cứ một vấn đề nào khác]*.

Nhiều năm trước, nếu có ai bảo bà nên đến với Thiền, bà cho người ấy là điên (loco). Năm 2007 bà tiết lộ với tuần báo New York Times như thế. Nhưng lúc nghiên cứu về telomeres với cô Epel, hai người thấy muốn bảo vệ tốt telomeres thì nên tập thể dục, chế độ ăn uống tốt (nhiều rau, củ, quả) và giúp đỡ xã hội. Nhưng một trong những điều ảnh hưởng lợi ích nhất để ngăn ngừa sự thoái hóa của telomeres, ngay cả làm cho chúng dài trở lại, bà nói, không có gì có thể sánh được với Thiền.

Bà và những đồng nghiệp gọi các thí nghiệm viên đến dự các khóa thiền tại trung tâm Shambhala; vùng núi ẩn tu bang Colorado, Mỹ. Những người này tham dự khóa thiền ba tháng. Kết quả là họ gia tăng được 30 % dung lượng chất **telomerase** hơn các người còn trong danh sách đợi chờ khóa tu [chất **telomerase** làm cho telomeres dài ra].

Chính bà cũng tham dự nhiều khóa Thiền và nhiều buổi hội thoại với các đồng nghiệp và với Đức Đa Lai La Ma, để thảo luận những vấn đề sống lâu, tái tạo và sức khỏe (longevity, regeneration and health) cho xã hội. Trong một buổi gặp, Đức Đa Lai La Ma tặng bà danh hiệu “Dược Sư Phật” (Medicine Buddha).



Nhờ những đóng góp trong lãnh vực y học, nên bà cũng được một tuần báo giá trị của Mỹ (Time Magazine) liệt kê là một trong 100 người ảnh hưởng nhất của thế giới năm 2007.

KẾT LUẬN

Các khám phá của khoa học ngày càng làm chứng thêm cho những lời dạy của đức Phật. Ngài được tôn vinh là “Vô thượng y vương”; vua của tất cả những ông vua trong y giới.

Lúc biết được vai trò quan trọng của telomeres trong cơ thể, và nguyên nhân khiến chúng bị ngắn là do căng thẳng mà ra, chúng ta luôn luôn thực hành **Thiền Tứ Vô Lượng Tâm** (từ, bi, hỷ, xả), thương người, giúp họ bớt khổ, vui vẻ yêu đời và buông xả những lo âu phiền muộn để cuộc sống ngày càng thêm ý nghĩa và hạnh phúc hơn. Điều này cho thấy, Thiền là phương tiện ưu việt để có dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường. Mong rằng hoa Thiền sẽ nở rộ khắp mọi miền của quê hương và thế giới.

Hồng Quang

15.7.2014

*Phỏng theo: **MEDITATION MAY SLOW AGING**

[http://www.cnn.com/2014/07/10/health/can-meditation-really-slow-aging/index.html?hpt=hp_c4] . From Web CNN Health

Can meditation really slow aging?

By Jo Marchant



updated 10:57 AM EDT, Thursday, July 10, 2014.

****Tháng 8. 2013, có gần 1 tỉ người sử dụng thông tin CNN**

[Nguồn: <http://en.wikipedia.org/wiki/CNN>]

- **Telomerase** also called telomere terminal transferase^[1] is a **ribonucleoprotein** that is an **enzyme** that adds **DNA** sequence repeats ("TTAGGG" in all vertebrates) to the 3' end of DNA strands in the **telomere** regions, which are found at the ends of **eukaryotic chromosomes**. <http://en.wikipedia.org/wiki/Telomerase>

Bài 14

THIỀN : TỔNG LUẬN (Meditation : A Summary)

Hồng Quang



www.shutterstock.com · 191430653

[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Thời gian qua, tôi viết tổng cộng 15 bài về **Thiền Sức Khỏe** (Meditation for health). Gồm có: Thiền là phương thuốc trị bệnh, Thiền trị được bệnh tại sao ?, Thiền quanh ta và phương pháp định tâm, Cầu an có an không ?, Phật tử nên tu theo pháp môn nào?, Thiền và canh tân đất nước, Thiền và sắc đẹp, Thiền và trường học, Thiền và bệnh viện, Thiền và quân nhân, Thiền chánh niệm và não bộ, Thiền và công ty, Thiền: Trê ra già chậm, Thiền: Tổng Luận, và

bài cuối: Đề nghị một buổi lễ gồm: **Thiền, Tịnh, Mật, Pháp Hoa**. Nếu không có nhiều thì giờ, quý vị có thể chỉ tìm hiểu bài “*Thiền: Tổng Luận*” cũng có thể thực hành được Thiền căn bản cho một đời sống hoàn thiện hơn.

Qua các bài viết vừa kể, chúng ta có một mô hình khá rõ về Thiền Sức Khỏe. Có thể nói, ít ai nghĩ Thiền không những có khả năng chữa trị bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống thọ và sống có hạnh phúc hơn, giúp trẻ ra già chậm và chuyển hóa xã hội, **mà Thiền còn có thể thay đổi Tâm, thay đổi thể giới**, làm cho quả đất này trở thành một nơi mà nhân loại sống mạnh khỏe và hạnh phúc hơn. (Meditation may change your mind, change the world. Make this world a healthier, happier place).

Qua những nghiên cứu, y giới và khoa học gia phát biểu, ‘*Thiền mà chúng tôi đang sử dụng để chữa trị bệnh tật là Thiền Chánh Niệm của Phật Giáo (Buddhist Mindful Meditation), nhưng chúng tôi cố lấy nó ra khỏi màu sắc tôn giáo để người khác tin ngưỡng có thể thực hành mà không cảm thấy mặc cảm*’.

Đức Phật cũng nói, ta ra đời vì lợi ích cho tất cả chúng sanh chứ không phải chỉ dành riêng cho những người phật tử. Như thế, Thiền là sản phẩm chung của nhân loại, là một kho tàng vô giá, ai cũng có thể sử dụng vì lợi ích của chính mình mà không cần xin phép ai, không tranh giành, không phí tổn, không sợ cạn kiệt nguồn Thiền.

Do đó không cần phải thay nhãn hiệu, pha chế hoặc đổi nội dung của Thiền. Việc làm ấy, có thể đưa đến tình trạng tẩu hỏa nhập ma cho người thực hành. Như Thiền Khai Mở Luân Xa, Thiền Nhân Điện, Thiền Xuất Hồn, Thiền Lên Cõi Trên Nghe Thuyết Pháp..., đã xảy ra một số trường hợp bất cập.

Muốn biết vài hệ quả của các loại thiền này, độc giả có thể tìm hiểu ý kiến của nhiều Bác Sĩ trong khoa Năng lượng học và Dân tộc học theo vài đường links sau đây:

- **Tẩu hỏa nhập ma khi mở luân xa 6:**

<http://jojojotran.blogspot.com/2013/04/tau-hoa-nhap-ma-khi-mo-luan-xa-6.html>,

- **Nhân diện - bí ẩn hay hoang tưởng?** Nguồn

<http://www.anninhthudo.vn/Phong-su/N...ng/420370.antd>

- **Truyền nhân diện giúp nam giới sinh con?**

<http://bee.net.vn/channel/2981/20120...ay-ba-1833708/>

Có người thắc mắc, Thiền có trước Phật Giáo hay Thiền có từ Phật Giáo? Tôi nghĩ, Thiền có trước Phật Giáo. Lúc bỏ ngai vàng điện ngọc để xuất gia, thái tử Tất Đạt Đa tu khổ hạnh với 5 vị Bà La Môn trong 6 năm, nhưng không có kết quả. Cuối cùng Ngài bỏ lối tu này, rồi tự mình thiền định liên tục 49 ngày và đạt Giác Ngộ Giải Thoát.

Giác ngộ là biết cách để thoát khỏi tham sân si và vọng tưởng. Giải thoát là có một đời sống an lạc hạnh phúc không bị trôi buộc vào ưu phiền, vào căng thẳng và bệnh tật.

Có thể nói, đạo Phật là đạo của Thiền. Tức là đạo của Từ, Bi, Hỷ, Xả để cho mình và xã hội tốt hơn. Kinh điển của Phật giáo là kinh điển về Thiền, đặc biệt là một số kinh sau đây, Phật chỉ bày những phương pháp giản dị để thực hành Thiền:

Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Kinh Tứ Niệm Xứ, Kinh Đại Niệm Xứ, Kinh Pháp Hoa, Kinh Thủ lăng nghiêm, Kinh Kim Cang bát Nhã ...

Và hình Phật Thích Ca luôn luôn trong tư thế Thiền cũng đủ cho thấy Thiền được dùng trong trị liệu hiện nay là Thiền Phật Giáo (Buddhist Mindfulness Meditation).

Dầu thiền phát xuất từ đâu, không quan trọng. Nhưng cần thiết là làm sao thực hiện được để mang đến lợi ích cho chính mình, cho kiếp hiện tại và tương lai.

Trước lúc bàn về Thiền, chúng ta nên định nghĩa Thiền là gì để dễ nắm bắt phương pháp thực hành: ***Thiền là sự tập trung tâm, chú ý vào một đối tượng mà không suy nghĩ một vấn đề nào khác.***

1. Muốn thực hành Thiền. Rất giản dị. Chỉ cần có 3 động tác chính:

a. Kiểm một chỗ ngồi thoải mái. Ngồi bán già, hoặc kiết già là tốt nhất. Nhưng có thể ngồi trên ghế, trên đôn như 5 hình dưới đây:



b. Tâm chú ý dõi theo hơi thở vào, hơi thở ra,

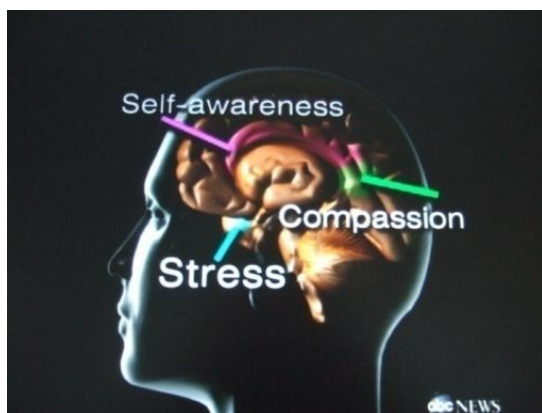
c. Nếu tâm chạy tán loạn, nhẹ nhàng đem tâm trở về với hơi thở. Chỉ giản dị bằng ba động tác ấy mà thôi.

2. Có người chất vấn: Những bệnh nan y như tim, gan, tỳ, phế, thận, ung thư, tiểu đường, Si-da ... phải chữa bằng “thuốc tiên” nếu có. Hoặc tốn hằng tỉ đồng mà chưa chắc lành. Nay có người

khuyên Thiền ngày hai lần mỗi lần khoảng 20 phút mà nói là chữa được bệnh! Làm sao tin được?

Trả lời: Chúng ta nên tìm hiểu sự diệu dụng của Thiền.

-Thứ nhất: Hình kèm theo như chúng ta đã thấy trong bài số 9 (Thiền và Sắc đẹp), lúc định được tâm, vùng não bộ liên hệ đến **lòng từ bi** (compassion) được tăng trưởng, làm cho thiền giả cảm thấy an lạc, yêu đời thay vì giận hờn cau có.



-Thứ hai: Vùng não bộ liên hệ đến sự tập trung chú ý (self-awareness) cũng tăng trưởng, thiền giả dễ định được tâm. Vì đôi lúc, chúng ta đọc xong một trang sách, nhưng không nhớ trong đó nói gì, vì lúc đọc tâm bị tán loạn, nghĩ nhiều vấn đề khác, thiếu chú ý tập trung.

-Ba: Vùng não liên hệ đến căng thẳng (stress) bị teo nhỏ. Điều này rất quan trọng vì, y giới tìm thấy **từ 60-90%** bệnh tật sinh ra đều do căng thẳng. Thiền làm giảm căng thẳng nên Thiền có khả năng trị bệnh. Nếu định được tâm lúc thiền, hành giả sẽ cảm thấy an lạc và khỏe ngay. Nếu tâm nghĩ lung tung, thiền sinh sẽ bị nhức đầu và mệt. Ai bị tiểu đường hoặc cao máu, đo lượng đường và áp huyết trước lúc Thiền. Sau lúc xả Thiền, đo lại sẽ thấy đường và huyết áp giảm xuống.

Muốn biết nhiều hơn ngoài 3 tác dụng vừa kể, quý vị có thể đọc lại bài **“Thiền và sức khỏe”**. Trong đó tôi liệt kê 10 thứ bệnh được chữa bằng thiền. Trường hợp bệnh Si-da (liệt kháng). Nhóm ngồi thiền 8 tuần lễ (ngày 2 lần khoảng 25 phút mỗi lần) số lượng bạch huyết cầu gia tăng 20, trung bình cho mỗi người. Còn nhóm uống thuốc không ngồi thiền, lượng bạch huyết cầu mất 185, trung bình cho mỗi người. Điều đó cho thấy Thiền công hiệu hơn thuốc.

Sida là bệnh vi khuẩn chứ không phải vi trùng. Vi khuẩn tấn công bạch huyết cầu làm cho hệ miễn nhiễm yếu dần nên cơ thể dễ bị vi trùng và vi khuẩn làm hại. Hiện tại chưa có thuốc chữa lành bệnh này, chỉ có thuốc ngăn chặn không cho bệnh phát triển thêm, hoặc phát triển chậm hơn do sự mất dần của bạch huyết cầu, nhưng thuốc rất đắt tiền và bị phản ứng phụ. Qua thí nghiệm cho thấy, Thiền có thể giúp làm chậm sự tiêu hủy bạch huyết cầu.

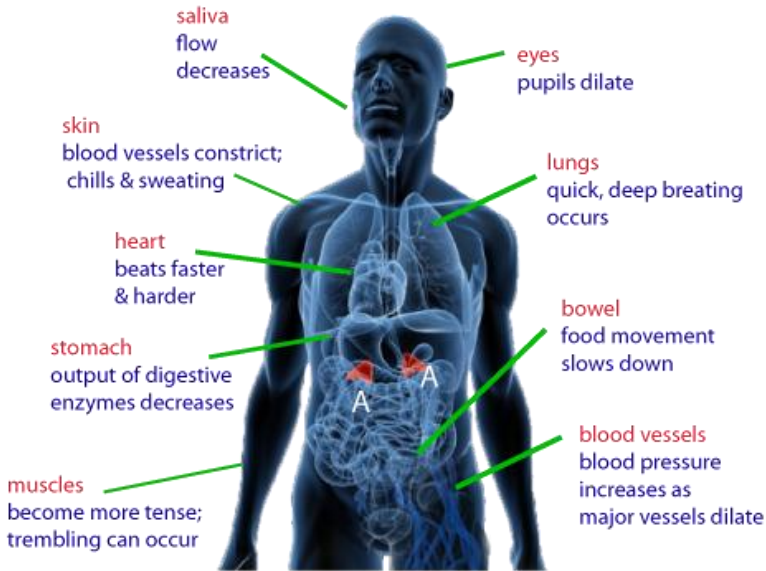
Ngoài ra, tụng kinh, niệm Phật cũng có tác dụng làm chậm tiến trình phát triển xấu của bệnh Sida (vui lòng xem thí nghiệm của BS Phan Thị Phi Phi, Đại học Y Hà Nội trong bài **Thiền và sức khỏe**).

Một trong những trường hợp điển hình là cựu Tổng thống Mỹ, ông Bill Clinton, được bác sĩ khuyên, nên ăn chay và ngồi thiền mới có thể sống lâu, còn không thì sẽ chết sớm. Ông mời một vị thầy Phật Giáo đến hướng dẫn thiền. Tổng thống Obama cũng hành thiền.

Bài **“Thiền trị được bệnh. Tại sao?”** Cho chúng ta biết, lúc bị căng thẳng (stress), cơ thể có khuynh hướng chống lại hay bỏ chạy. Lúc đó trông con mắt mờ lớn, tim đập nhanh hơn, phổi thở nhiều hơn, lượng đường trong máu gia tăng, áp suất máu cao hơn. Bao tử ngưng tiêu hóa thức ăn. Muốn thực hiện được các điều vừa kể, cơ thể tiết ra hai chất hóa học cực mạnh là epinephrine và norepinephrine (để dễ hiểu, có thể gọi là 2 chất hóa học cortisol).



Fight or Flight Response

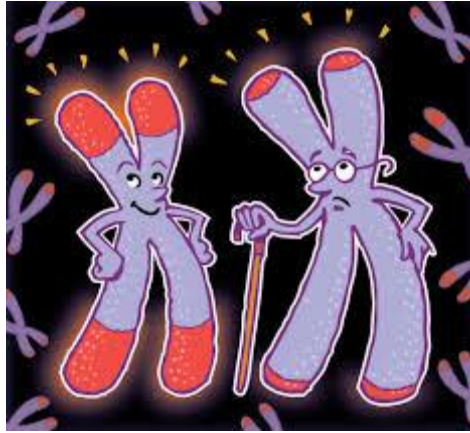


[\[https://www.google.com/search?q=Photos+of+stress+reaction+in+human+body\]](https://www.google.com/search?q=Photos+of+stress+reaction+in+human+body)

Nếu tình trạng kéo dài từ ngày này qua tháng nọ, hay căng thẳng kinh niên đến năm kia thì bệnh tật có thể sinh ra. Vì Thiên có khả năng làm giảm căng thẳng, cho nên Thiên có khả năng ngăn ngừa và chữa trị bệnh tật.

Ngoài những công năng của Thiên mà chúng ta vừa ôn lại. Thiên còn có khả năng làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu, sống có hạnh phúc hơn và ít bệnh tật.

Bài “*Thiên: Trẻ ra già chậm*” cho thấy, cơ thể con người được cấu tạo bằng những tế bào. Mỗi tế bào chứa các yếu tố di truyền quán lại với nhau gọi là nhiễm sắc thể (*chromosome*) [hình màu xám].



Google: Images of Telomeres and Telomerase

Cuối hai đầu nhiễm sắc thể là *telomeres* (hình màu đỏ). Đó là nắp bảo vệ hai đầu nhiễm sắc thể không cho bị hư hại. Lúc bị căng thẳng, phần màu đỏ bị ngắn dần. Tình trạng này báo động sự già nua đang đến và bệnh tật sắp xảy ra.

Thiền không những có khả năng chặn đứng sự thoái hóa nhanh chóng của telomeres mà còn có thể phục hồi độ dài của chúng. Vì điều đến như thế, chúng ta còn gì để do dự mà mỗi ngày không bỏ ra được vài chục phút để thiền nhằm giảm bệnh tật, cải tiến sức khỏe, chuyển hóa xã hội, sống đời an lạc và hạnh phúc hơn?



TÓM LƯỢC

Ngày nay thiền phổ cập khắp thế giới và trở thành một dưỡng chất cần thiết không thể thiếu của nhân loại. Tại Mỹ, có khoảng 50 % (160 triệu người) dân chúng bỏ thuốc theo Thiền và Yoga để chữa trị bệnh tật. Có nhiều trường hợp, thậm chí, Thiền còn công hiệu hơn thuốc, nhưng Thiền không thể hoàn toàn thay thế thuốc nhất là các bệnh thuộc cấp cứu, tai nạn, vi trùng, bệnh cần giải phẫu, các chứng nan y như ung thư. Rất mong quý độc giả lưu tâm để khỏi bị lạc dẫn. Nếu cần, quý vị nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia.

Y giới tìm thấy có từ **60-90 %** tật bệnh sinh ra do căng thẳng. Ngoài nguyên nhân di truyền và lối sống thiếu lành mạnh, các bệnh về tim mạch, huyết áp, tiểu đường, bao tử...đều do căng thẳng mà ra. Thiền làm giảm căng thẳng nên Thiền có khả năng góp phần ngăn ngừa và chữa trị bệnh tật.

Cuộc sống hằng ngày có nhiều bức xúc làm cho con người dễ bị căng thẳng và bệnh tật. Do đó, nên tập tánh Từ, Bi, Hỷ, Xả (Tứ vô lượng tâm).

Giáo lý đạo Phật đã thâm nhập vào xã hội Việt Nam không biết tự bao giờ mà cha mẹ, ông bà rất đúng, lúc dạy con cháu: ***một nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ***. Người có nhiều nụ cười thì ít bệnh hơn người thường nhăn nhó gắt gỏng. Câu “thần chú” sau đây cũng góp phần không nhỏ cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta, ***an vui thì khỏe mạnh, ưu phiền sẽ ốm đau***. Một trong những bí quyết căn bản để ngăn ngừa bệnh tật là đây.

Ngoài ra, chế độ ăn uống và tập thể dục, như đi bộ vài chục phút mỗi ngày, cũng rất cần cho sức khỏe của nhân thế.

Cầu chúc quý vị an lạc sống đời hạnh phúc.

Hồng Quang

15.8.2014



*Một trong hằng trăm đạo tràng Pháp Hoa do HT.
Thích Trí Quảng thành lập*

Bài 15

Đề nghị

KHÓA LỄ: gồm THIỀN-TỊNH-MẬT-PHÁP HOA

Suggestion:

(The Services of Meditation, Pureland, Mantra, and the teachings of the Lotus Sutra)

Hồng Quang

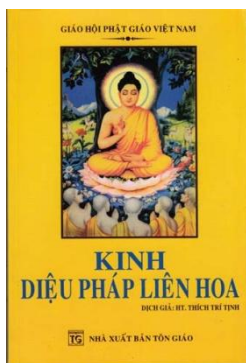


Nhiều lần thuyết trình Thiền tại Việt Nam tôi được nhiều chư Tăng Ni và cư sĩ chia sẻ. Tóm lược như sau:

1. Nhiều đạo tràng, Phật tử được hướng dẫn tu tập rất tốt. Vì thế, các buổi lễ lúc nào cũng đông.

2. Nhiều chùa xa thành phố, chương trình tu học chưa hoàn thiện lắm, nên thiện nam tín nữ ít đi lễ chùa. Một trong những lý do của tình trạng này là buổi lễ đôi lúc quá dài. Thí dụ, chú Đại Bi có chùa tụng cả trăm biến. Những người còn trẻ không có vấn đề, nhưng nhiều vị lớn tuổi khó lòng theo kịp. Thêm vào đó, không có ghế ngồi hay tọa cụ (gối mềm để ngồi) mà ngồi trên sàn gạch bông trong điện Phật để tụng kinh. Thời gian tụng kéo dài hơn 2 giờ. Nhiều cụ than, *“mệt ơi là mệt, chân căng tê cả lên”*. Còn thanh thiếu niên đa phần buồn chán trong những buổi lễ dài như thế. Ngồi lâu không quen, nhiều bài kinh Hán Việt các em không hiểu nghĩa. Làm sao có niềm an lạc và thích tiếp tục dự các khóa lễ hằng tuần tiếp theo.

3. Một vị Trụ Trì khả kính cho biết, một đạo tràng chùa trong tỉnh có lần cố tụng cho xong bộ kinh Pháp Hoa khoảng thời gian liên tục từ 5 giờ chiều đến 5 giờ sáng hôm sau.



Tụng xong, dĩ nhiên nhiều người bơ phờ, mệt mỏi, tâm hồn thiếu an lạc làm sao có sự an nhàn tự tại và phước đức?

Phước đức của việc tụng kinh không căn cứ vào việc tụng nhiều hay ít, bao nhiêu biến hoặc niệm Phật mỗi lần được bao nhiêu bận chuỗi 108 hạt. Mà lợi ích của việc tụng kinh, niệm Phật là, ngoài thần lực của chư Phật chư Bồ Tát gia hộ, chúng ta có thêm niềm tin, hiểu thêm lời Phật dạy, tâm được thanh tịnh, phiền não tiêu trừ, căn lành tăng trưởng, sống trong tỉnh thức thì cuộc sống hiện tại được hạnh phúc an lạc, lúc lâm chung được về cảnh giới mà mình mong ước. Ta là sản phẩm sáng tạo của chính mình ta. Tại sao không?

4. Tu một pháp môn?

Có người hỏi, một lúc tu nhiều pháp môn như Thiền, Tịnh, Mật và Pháp Hoa tông có gì trở ngại không?

- Muốn trả lời câu hỏi này chúng ta nên biết, tất cả giáo pháp của Đức Phật không ra ngoài mục đích, đem sự an lạc cho chúng sanh trong cuộc sống hiện tại và siêu thoát lúc lâm chung. Phương tiện để đạt hai mục đích này là Thiền. Nhưng nên hiểu, niệm Phật (tu Tịnh độ) mà tâm không tán loạn tức là Thiền. Tụng kinh Pháp Hoa hay trì các bài chú như Chú Đại Bi, chú Lăng Nghiêm tâm yên lắng. Đây là Thiền.

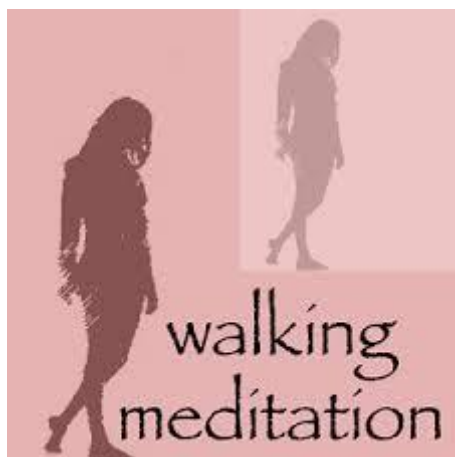
Do vậy, một buổi lễ tại các Đạo tràng Niệm Phật hay Đạo Tràng Pháp Hoa, có thể đề nghị như sau:

- Sau khi niệm hương và lạy Phật: Tụng chú Đại Bi.

- Tụng bài Sám Nguyên “*Đệ tử chúng con từ vô thủy. Gây bao tội ác bởi lầm mê...*”, hoặc tụng bài Sám Hối nếu nhằm ngày 14 và 30: “*Đệ tử kính lạy đức Phật Thích Ca, Phật A Di Đà...*”

- Niệm danh hiệu Phật, niệm *Nam Mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh*, hoặc niệm chú “*Úm ma ni bát mê hồng*” (bài chú này có nghĩa là ngọc sáng hoa sen).

- Thiền hành khoảng 15 phút. Khoa học đã thí nghiệm, Thiền hành (đi bộ trong chánh niệm) không những có tác dụng làm hệ hô hấp và hệ tim mạch được lưu thông tốt mà còn làm giảm căng thẳng. Đây là yếu tố quan trọng góp phần chữa trị bệnh tật.



- Thiền khoảng 15-20 phút. Tác dụng của Thiền là làm cho bạch huyết cầu gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh, có khả năng chống lại vi khuẩn và vi trùng, hai đạo quân gây ra bệnh tật.

- Xướng Tam Tự Quy, lạy Phật cũng là một hình thức vừa Thiền vừa thể dục.

- Buổi lễ nhiều nhất là khoảng 1 giờ đến 1 giờ rưỡi.
- Pháp thoại 30 phút.
- Hồi hướng.

Kết thúc buổi lễ.

Muốn có thêm phước đức và kết quả, Phật tử tại gia nên tụng kinh, niệm Phật, trì chú hay ngồi thiền ngày 2 lần, mỗi lần khoảng 20 phút, tâm thân sẽ được an lạc, bệnh tật tiêu trừ, căn lành tăng trưởng, sống đời hạnh phúc. Lúc xả bỏ bấu thân này, tâm không tham luyến, ý không điên đảo, như vào thiền định. Phật và Thánh chúng sẽ tiếp dẫn chúng ta sinh về Tịnh Độ.

- **Hỏi:** Một ngày có 24 giờ, chúng ta tụng kinh, niệm Phật, hay ngồi Thiền chỉ được khoảng gần 1 giờ, 23 giờ còn lại “không tu”. Vậy có kết quả gì không?



- **Đáp:** Tụng kinh, niệm Phật, tụng chú hay ngồi Thiền, không những làm cho hệ miễn nhiễm gia tăng, mà cơ thể còn tiết ra những hợp chất dinh dưỡng như dopamine, nitric oxide, endorphins, chất thần kinh dẫn truyền enkelyti... để nuôi dưỡng cơ thể. Ngoài ra, trong thời gian “không tu” nhưng tâm luôn an lạc, yêu đời, không giận, không hờn, không oán trách ai. Đó là

tu, là Thiền hành động. Tiếng Anh gọi là “*Meditation in action*”. Nói cách khác, đi, đứng, nằm, ngồi (4 oai nghi) luôn tỉnh thức, an lạc. Ấy là Thiền, là Tịnh...

*“Ta từ sinh tử về chơi,
Ngồi trên chóp đỉnh mỉm cười với trăng.”*

Kính chúc quý vị luôn có một mùa Xuân tuyệt diệu trong tâm.

Hồng Quang
22.8.2014



*Cư sĩ Hồng Quang với lớp Thiền, khoảng 1.500 thỉnh chúng,
chùa Linh Ứng Tự, Hà Nội. 4.2014*

THIỀN, SỨC KHỎE & CHUYỂN HÓA XÃ HỘI

Hồng Quang

Bìa: *Khánh Châu & Giới Minh*

Trình bày: *Cẩm Vân*

GIẤY PHÉP XB CHO VÀO ĐÂY