# NĂNG LƯỢNG TINH THẦN

Chữ năng lượng trong khoa học chỉ định một phân lượng (quantité) vật lý biểu thị một tính chất đo lường được của một sự vật hay một hệ thống. Năng lượng luôn luôn được bảo tồn, nghĩa là nó có thể chuyển đổi từ dạng nầy sang dạng khác trong diễn trình (processus) chuyển biến tự nhiên, nhưng tổng số năng lượng vẫn không thay đổi đúng theo *định luật vật lý bảo tồn năng lượng*. Nó có thể xuất hiện, tùy theo hoàn cảnh, dưới dạng : sự chuyển động, sự kết hợp (cohésion), ái lực hóa học (affinité chimique), điện lực, từ lực, ánh sáng hay từ những dạng trên lại chuyển biến sang một dạng năng lượng khác.

Sự biến dưỡng (métabolisme) trong cơ thể tương ứng với tất cả những phản ứng hóa học của tất cả những tế bào của cơ thể và mức độ biến dưỡng thường được diễn tả dưới dạng lượng nhiệt độ phóng thích xảy ra trong những phản ứng hóa học. **Nhiệt độ là mẫu số chung (dénominateur commun) của tất cả năng lượng được phóng thích trong cơ thể.** Đơn vị được sử dụng để chỉ định năng lượng được phóng thích hoặc tiêu thục là **Kcalorie** hay **Calorie = 1000 calories** (c không viết hoa). Thí dụ : một người nặng 70 kílô, cần mỗi ngày khoảng 2000 Cal. cho những nhu cầu bình thường. Trong cơ thể, năng lượng được dự trữ dưới dạng chất ATP (Adénosine triphosphate) hoặc chất Créatine phosphate. Chất này có thể biến thành chất kia và ngược lại.

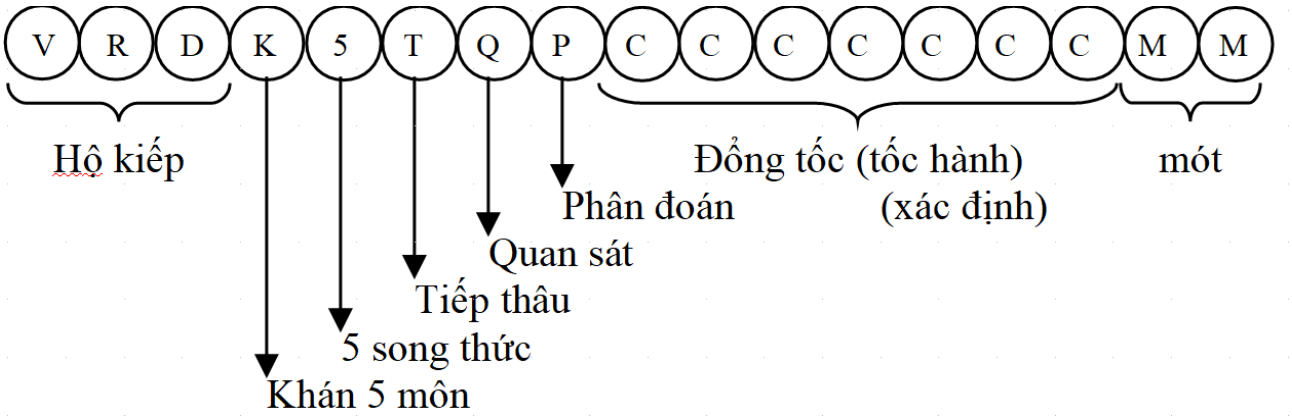
Tinh thần là thành phần vô hình cấu tạo nên con người, cùng với vật thể là thành phần vật chất. Trong ngôn ngữ Việt Nam, có 3 chữ gần như đồng nghĩa để diễn tả cùng một ý niệm : Tâm thức, Tâm ý và Ý thức. Nếu năng lượng được định nghĩa là khả năng tạo được một tác động, một công năng (travail) thì ta có thể nói **Tâm thức là năng lượng** vì nó làm được rất nhiều việc :

a) Tiếp nhận và hay biết các cảm giác : thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng (xúc, thọ),
b) Diễn dịch và định danh các cảm giác (tưởng, tri giác),
c) Ghi nhớ, hồi tưởng, tưởng tượng, liên tưởng (trí nhớ),
d) Hình thành ý định và ước muốn (tư),
e) Tập trung sự hay biết trên một đối tượng (định),
g) Buông xả, chuyển hướng tâm đến một đối tượng khác (tác ý),
h) Dò tìm, chọn lựa, sàng lọc những thông tin, tín hiệu đến từ thế giới bên ngoài để hành động :
   - hoặc một cách tự động không cần suy nghĩ do thói quen, phản xạ, bắt chước,
   - hoặc một cách có kiểm soát, đắn đo, suy nghĩ theo những tiêu chuẩn giá trị đạo đức, lý luận, thẩm mỹ... nhờ sự phối hợp làm việc của chú tâm, tỉnh giác, tinh cần, tác ý, ghê sợ và hổ thẹn tội lỗi (chánh niệm).
i) Tâm làm việc qua 3 cách :
   *Suy nghĩ, tính toán...,
   *Ngôn ngữ : diễn tả bằng lời nói, chữ viết và cử chỉ,
   *Hành vi điều khiển các cử động và các công tác để hoàn thành ý định,
k) Tâm có khả năng thể hiện đức tin, tình cảm và cảm xúc (...),
l) Tâm có khả năng nhận diện được chính mình hoặc tư tưởng của mình,
m) Tâm tạo ra sắc pháp (tâm lý gia Hoa Kỳ Ekman đã phát hiện 60 nét mặt diễn tả sự sân hận).

Đó là chưa kể 14 nhiệm vụ diễn tiến trong lộ-trình-tâm được mô tả bởi Tâm-lý-học Phật giáo (Vi Diệu Pháp) được xem như diễn trình của một dòng vi-nhận-thức (micro-cognition). Diễn trình này xảy ra theo một trật tự thứ lớp nhất định khi có một đối tượng xuất hiện từ bên ngoài trước 5 cửa của giác quan, hoặc xuất hiện trong nội tâm trước cửa ý, tùy theo thời khoảng sống : lúc thức, lúc ngủ, lúc chiêm bao, lúc nhập thiền hoặc lúc chết... Một lộ trình như thế có từ 12 tới 17 chặp sát-na tâm liên tiếp.(sát-na tâm là đơn vị thời gian ngắn nhất mà một loại tâm có thể chiếm hữu trong tiến trình sanh diệt của tâm.Danh từ nầy bao hàm 2 ý niệm thời gian và tâm, nên được gọi là sát-na tâm. Có sách gọi là chặp tư tưởng) Nhiều lộ trình nối tiếp như thế theo một nhịp độ nào đó sẽ cho ra một chức năng của tâm não như tri giác, hồi tưởng, suy nghĩ... Thí dụ : muốn tri

giác (định danh) một đối tượng, phải trải qua ít nhất 5 lộ trình. Mỗi sát-na trong lộ trình có một nhiệm vụ nhất định, làm việc trong tiềm thức. Có tất cả Mười bốn nhiệm vụ như sau :

①Tái sinh (Paṭisandhi): tục sinh, kiết sinh thức.
②Hộ kiếp (Bhavaṅga) hữu phần : tiềm thức.
③Khán môn (Āvajjana): hướng tâm.
④→⑧Năm thức (Pañcaviññāṇa): nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân.
⑨Tiếp thâu (Sampaṭicchana).
⑩Quan sát (santīrāṇa): suy xét.
⑪Phân đoán (Voṭṭhabbana): xác định.
⑫Đổng tốc (Javana): tốc hành, tác hành .
⑬Thập di (Tadārammāṇa): Mót, Na cảnh, lưu chép.
⑭Tử (Cuti).




*Những khả năng và việc làm trên đây gần như bao gồm tất cả đời sống tâm lý của con người.* Có những khả năng **bẩm sinh** do sự tiến hóa (évolution) của giống người từ tạo thiên lập địa, nhưng cũng có những khả năng **thụ đắc** do rèn luyện, học hỏi, dùi mài của mỗi cá nhân.

Trong vấn đề **Định nghĩa Tâm**, ta còn cần phải nêu ra những hình thức biểu hiện và những nguyên nhân gần của Tâm nữa cho đầy đủ 4 yếu tố : **Thể, Tướng, Dụng và Nhân cần thiế**t.
Tướng là sự biểu hiện, là trạng thái xuất hiện; Tâm có thể xuất hiện với 16 trạng thái :

-Tâm tham/ Tâm không tham
-Tâm sân/ Tâm không sân
-Tâm si/ Tâm không si
-Tâm hôn trầm
-Tâm phóng dật (vọng tưởng)
-Tâm phát triển (được rèn luyện) / Tâm không phát triển
-Tâm hữu hạn (thuộc Dục giới) / Tâm vô thượng (thuộc sắc giới và vô sắc giới)
-Tâm định / Tâm không định
-Tâm giải thoát / Tâm không giải thoát.

Mỗi loại tâm liên kết với một trong 5 loại cảm thọ : vui, sướng, buồn, đau và thản-nhiên (Hỉ, lạc, ưu, khổ, xả) tạo thành một trạng thái riêng biệt, thí dụ : Tâm Tham liên kết với Hỷ hoặc Xả ; Tâm Sân luôn luôn liên kết với ưu sầu, đau khổ ; Tâm Si luôn luôn liên kết với Xả...

Riêng khoa học quan tâm đến những trạng thái của tâm liên kết với độ phát sóng của não. Não bộ phát ra 5 loại sóng có tần số khác nhau tùy theo trạng thái của tâm :

a) **Sóng Gamma (>40-100 Hertz, hoặc hơn nữa)**
Sóng Gamma biểu hiện một trạng thái định tâm thật mạnh hoặc một trạng thái tỉnh giác cực độ, nó chi phối đồng bộ, thống nhất nhiều vùng não bộ cách xa nhau. Nhà thần-kinh sinh-học Walter

Freeman, thuộc Viện đại học Berkeley ở Californie, đã khám phá đầu tiên rằng hệ thống cảm-giác vận động của tâm thức có xu hướng sinh ra những khoảng sinh hoạt đồng bộ (synchronisé) có tần số lên đến 30-80 Hz.

Viện khoa học tâm-não UCSD đã ghi nhận được những sóng não có tần số lên tới 100 Hz và trên nữa gần tới 200 Hz (được gọi là sóng Lambda). Tình trạng nầy xảy ra với những thiền gia lão luyện có nhiều năm luyện tập **thiền từ bi** hay **thiền Minh Sát** (présence ouverte). Tháng 6 năm 2002, các nhà tâm-não-học Richard Davidson và Antoine Lutz đã thử nghiệm trên nhà sư Matthieu Ricard với cách thiền Từ Bi, nhận thấy rằng não bộ của ông phát sóng Gamma (>40 Hz) một cách rõ rang, và nhiều vùng khác của võ não cũng đồng bộ phát sóng như vậy.

b) **Sóng Béta (12-40 Hertz)**

Sóng Bêta tương ứng với trạng thái tâm tỉnh thức, hoạt động, hoạt bát, lanh lẹ, ưu tư, kích động, quả quyết, nhiệt thành. Tần số của sóng não càng cao, tâm não càng xử lý mau lẹ các thông tin và tín hiệu đến từ thế giới bên ngoài lẫn bên trong, và ghi nhớ, hiểu biết càng hiệu quả hơn.

**c) Sóng Alpha (8-12 Hertz)**

Sóng Alpha tương ứng với trạng thái tâm nghỉ ngơi, an tịnh, yên bình, tinh thần và bắp thịt thư giãn. Công dụng của sóng nầy là tâm quay vào thế giới bên trong, và ngăn chận những kích thích đến từ thế giới bên ngoài. Sóng Alpha có mặt khi hành giả bắt đầu hành thiền.

**d) Sóng Thêta (3,5-8 Hertz)**

Sóng Thêta tương ứng với trạng thái tâm nửa tỉnh nửa ngủ (hypnagogie), mơ màng, hay đang sáng tạo của các nghệ sĩ. Hai khoa học gia Nhật bản Kasamatsu và Hirai ghi nhận sóng Thêta trên các thiền sư Zen lão luyện đang thiền định sâu, nhưng vẫn tỉnh thức sáng suốt. Viện Đại học Colorado và A+M ở Texas chứng minh là những người trôi bồng bền trong khoảng "không trọng lực" (như các phi-hành-gia), óc não phát sinh rất nhiều sóng Thêta : họ rất tỉnh thức, sáng suốt, có nhiều ý tưởng sáng tạo và hình ảnh trong đầu, và trong 3 tuần lễ sau đó họ có rất nhiều sáng kiến. Sóng Thêta có công dụng trong sự ghi nhớ, mã hóa (codage) các tín hiệu và hồi tưởng các kỷ niệm xa xưa.

**e) Sóng Delta (0,5-3,5 Hz)**

Sóng Delta hiện diện nhiều nhất trong giấc ngủ sâu, không mộng mị (giai đoạn 3-4 của chu kỳ giấc ngủ). Mỗi giấc ngủ có khoản 3-4 chu kỳ dài chừng 1giờ30phút; mỗi chu kỳ có 5 giai đoạn : giấc ngủ chậm nhẹ 1-2/ giấc ngủ chậm sâu 3-4/ giấc ngủ nghịch đảo 5. Công dụng của giấc ngủ sâu là giúp cơ thể nghỉ ngơi, phục hồi sinh lực và kiện toàn sự miễn nhiễm.

**Yếu tố thứ tư để định nghĩa Tâm là nguyên nhân gần.** Theo Tâm-lý-học Phật giáo, **Tâm có 4 nhân cần thiết** : **Sắc, Thọ, Tưởng, Hành.**

- **Sắc :** chẳng hạn khi ta nhìn thấy lá vàng rơi, ta chợt nghĩ đến mùa Thu ; khi ta nghe tiếng gà gáy, ta nghĩ trời sắp rạng đông... Những ý nghĩ đó chính là Tâm. Như vậy, hình ảnh lá vàng, tiếng gà gáy là sắc pháp đã sinh ra Tâm.
- **Thọ :** là một cảm giác, một tình cảm hay cảm xúc sẽ gây ra bao nhiêu là loại tâm ưa thích, ghét bỏ, dửng dưng...
- **Tưởng :** là sự ghi nhớ, hồi tưởng, diễn dịch, tưởng tượng, tất cả chính là Tâm.
- **Hành:** là tác ý, chủ tâm, cố ý để hành động qua thân, khẩu, ý. Hành có thể được xem là đồng nghĩa với nghiệp. Trong thuyết Thập Nhị Nhân Duyên ta thấy Vô Minh → Hành → Thức..., như vậy Hành sinh ra Tâm vậy.

Năng lượng tinh thần là khả năng làm cho tâm sống và tồn tại. Tâm lý học Phật giáo có nói đến yếu tố Tâm Mạng Quyền (énergie mentale), không có nó tâm không thể nào tồn tại. ***Tinh thần chỉ hùng mạnh khi tâm ở trong trạng thái an lạc, tỉnh giác, định tĩnh và không có phiền não***.

Khoa học ngày nay chưa hiểu rõ lắm năng lượng tinh thần phi vật chất này, nhưng từ từ đã có những nhà khoa học tiến bộ không bằng lòng với bức tường ngăn cách giữa vật chất và tinh thần, vì họ thấy rằng những năng lượng vật lý thuần túy không giải thích được tất cả những hiện tượng trong cuộc sống con người, nhất là những hiện tượng tâm linh, hoặc những hiện tượng mà giác quan con người không cảm nhận được (extrasensoriel).

Từ năm 1994, giáo sư thần-kinh sinh-học Jacobo Grinberg ở Mexique đã thí nghiệm trên 2 người đang thiền sau 20 phút, người này hướng tâm đến người kia, cả hai đều ngồi trong 2 cái lồng Faraday cách xa nhau (lồng Faraday làm bằng kim loại để ngăn chặn ảnh hưởng của các sóng điện từ [onde électromagnétique]). Ông kích thích não bộ của người thứ nhứt, sau đó ông đo những thay đổi trên điện-não đồ của người nầy. Đồng thời, người ta đo điện-não đồ của người thứ 2, thì thấy nó ghi nhận những thay đổi giống như ở người thứ nhứt. Hai người nầy chỉ liên lạc với nhau bằng tư tưởng và ở cách xa nhau có thể hằng trăm kilomét.

Thí nghiệm nầy được lập lại năm 1999 tại Luân-Đôn bởi bác sĩ Fenwick và năm 2004 tại Seattle bởi giáo sư Standish. Thí nghiệm nầy chứng tỏ năng lượng tinh thần có thể phát sóng bởi não bộ với 4 đặc điểm sau đây :

- Cường độ sóng rất yếu.
- Nhưng sóng nầy có thể xuyên qua lồng Faraday.
- Nó đòi hỏi phải có sự cộng hưởng đồng bộ giữa 2 người (mise en résonance ou communication).
- Nó được tiếp nhận tức khắc cho dù khoảng cách giữa 2 người rất xa. Điều này chứng tỏ vận tốc sóng rất nhanh và nó không bị phát tán bởi khoảng cách.

Từ thập niên 2000, giáo sư Konstantin Meyl, nhà vật-lý ở đại học Stuttgart, Đức, chuyên nghiên cứu các vật-lý-trường xoáy óc (physicien des champs des Vortex) và cộng sự viên là bác sĩ Hervé Ianecek, thú-y và sinh-học-gia người Pháp, công nhận rằng "các sóng tinh thần do não bộ phát ra có đặc tính của các sóng scalaires và phát truyền thẳng, đứng theo vòng xoáy khác với các sóng điện từ nằm ngang theo hình lượn sóng (sinusoïdal)".

Các nhà khoa học đã công nhận "ở bề sâu của vật chất có **năng lượng,** ở bề sâu của năng lượng có **hệ thống tín hiệu** (information structurée), ở bề sâu của tín hiệu có **tâm thức**" (Dr Xavier Emanuelli).

Như vậy, vật chất và tinh thần có chung một bản thể. Một số nhà khoa học đi xa hơn nữa và đặt vấn đề : "Vậy năng lượng của tâm thức là cái chi ?". Đến đây, họ tiến tới **mức độ lượng tử** của ý-thức-trường (niveau quantique du champ de conscience). Một số nhà khoa học đã đưa ra những lý thuyết lượng tử về bản thể của tâm thức, như giáo sư Karl Pribram (đại học Stanford, Hoa kỳ), nhà vật lý học Roger Penrose, nhà sinh học Stuart Hamroff, nhà vật lý học Philippe Guillemant (CNRS, Pháp), giáo sư sinh-vật-lý Raphaël Cannepass-Riffard, G.S. Tâm não học John C. Eccles, khôi nguyên Nobel Y khoa 1963. Mỗi vị đưa ra một giả thuyết, nhưng chưa có một giả thuyết nào được chứng minh là thực tại chân lý cả. Chỉ là chân lý khi nào đem ra áp dụng, ta có kết quả thật sự trên đời sống con người.

Địa hạt lượng tử của tâm thức hãy còn phôi thai, nhưng có nhiều hứa hẹn trong tương lai.

Khoa học ngày nay hiểu rất rõ những yếu tố hỗ trợ, nuôi dưỡng năng lực tinh thần nầy, cũng như những yếu tố làm nó suy yếu.Những yếu tố nuôi dưỡng năng lực tinh thần gồm có :

### ①*Sự dinh dưỡng*

a) **Dưỡng khí** (O2) : Não bộ rất cần dưỡng khí để sống. 40% lượng oxy sử dụng cho toàn thân được tiêu dùng bởi não bộ. Nó sẽ dừng hoạt động sau 2 phút thiếu dưỡng khí, sau 5 phút thì hết

cứu chữa. Bởi thế nên tim ngưng đập vài phút phải làm hô hấp nhân tạo và xoa bóp tim ngay.

b) **Chất đường** (**acide lactique, acétone**) : Óc não tiêu thụ năng lượng một cách liên tục (20 Kcalo mỗi giờ, tương đương với 1 cục đường 5g, nghĩa là 120g mỗi ngày). Oxy đốt cháy đường cho ra năng lượng + nước + khí carbonique (CO2).
Nếu thiếu oxy thì những tế bào thần kinh đệm (cellules gliales) sẽ đốt chất đường để cho ra *acide lactique*, cung cấp cho các tế bào thần kinh để có năng lượng. Trong trường hợp thiếu dinh dưỡng (nhịn đói lâu ngày) thì các tế bào thần kinh sẽ đốt các chất béo dự trữ để sử dụng chất *acétone,* một nhiên liệu thấp kém hơn.

c) Các acides béo **Oméga-3, DHA** (acide docosahexaénoïque) và **EPA** (acide icosapentaénoïque) là những acide béo thiết yếu, nghĩa là cơ thể con người không chế tạo được, phải ăn nhiều loại cá béo, như : maquereau, sardine, espadon, thon, saumon, hareng (200g cá mỗi tuần), óc sò… hoặc ăn các loại dầu thực vật: colza, olive, arachide… Chất Oméga-3 rất cần thiết cho sự phát triển bộ não của thai bào, trẻ em, và nó ngăn ngừa sự suy thoái nhận thức (déclin cognitif) và trí nhớ ở người lớn tuổi. Chất DHA là thành phần chánh của màn tế bào thần kinh, trợ giúp sự dẫn truyền giữa các tế bào thần kinh.

d) Những **chất chống oxy hóa** thiên nhiên (anti-oxydant) : Tất cả các tế bào đều cần oxy để sinh hoạt, nhưng, khi tiếp xúc với oxy, chúng bị hao mòn từ từ và thúc đẩy tiến trình lão hóa nhanh chóng, nhất là ở não bộ. Do đó, chúng ta cần phải ăn những chất chống oxy hóa có trong rau quả và trái cây : trái bạch quả (**Ginkgo biloba**) chống lại sự thoái hóa và tử vong của các tế bào thần kinh; các chất polyphénol như **resvératrol** có trong vỏ nho, trong các trái cây màu đỏ; **trà xanh** ; chất **curcumin** (nghệ) vừa có tính chống oxy hóa mạnh, chống viêm, đồng thời tăng cường hiệu năng của chất **BDNF** (Brain Derived Neurotrophic Factor) là chất có nhiệm vụ trong sự phát triển và bảo tồn các tế bào não.

e) Các **sinh tố** : A, C, E (dưới dạng gamma tocophérol), B6, B9, B12 và D.

### ②*Giấc ngủ*

Giấc ngủ rất cần thiết cho cả con người và sinh vật, con người bỏ ra 1/3 cuộc đời để ngủ. Trong khi ngủ, bộ não ghi lại những điều đáng ghi nhớ, học hỏi lúc ban ngày và tẩy rửa những chất độc sinh ra từ những hoạt động của não. Nếu không ngủ, những sinh hoạt nhận thức bị xáo trộn : sự chú tâm, trí nhớ ngắn hạn suy giảm, tính khí trở nên gắt gỏng, hung hăng, lý luận không hợp lý, sự khéo tay chân và hoạt động cơ bắp cũng suy yếu (Les pouvoirs cachés de votre cerveau / John Medina). Nếu tối ngủ không đủ, sáng dậy còn mệt mỏi, các nhà khoa học khuyên nên ngủ trưa khoảng 30 phút để lấy lại sức.

Một giấc ngủ an lành phải hội đủ những điều kiện sau đây :

- Thời gian vào giấc ngủ phải không được quá 20 phút.
- Giấc ngủ kéo dài vừa đủ cho mỗi loại hình cá nhân : có người ngủ ít (5 giờ), có người ngủ nhiều (10g), trung bình 7,30g.
- Không thức giấc giữa đêm hoặc thức dậy quá sớm ; nếu có thức thì ngủ lại dễ
- Không có quá nhiều giấc mơ hoặc ác mộng.
- Thức dậy tươi khỏe, sáng suốt, không nhức đầu, trong ngày cảm thấy tỉnh táo, không buồn ngủ dật dờ (Test d'Epworth âm tính).
- Giấc ngủ êm dịu không vật-vã, không có ngáy lớn, không có hội chứng ngộp thở trong khi ngủ (syndrome d'apnée du sommeil).
- Đa-miên-ký (polysomnographie) cho thấy cấu trúc của giấc ngủ có đầy đủ 5 giai-đoạn cho mỗi chu kỳ : giấc ngủ nhẹ (giai đoạn 1-2), giấc ngủ sâu (gđ 3-4), giấc ngủ nghịch đảo (5). Một giấc ngủ có chừng 3,4 chu kỳ kéo dài 1giờ30phút.

### ③*Hoạt động cơ thể*

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng hoạt động cơ thể có ảnh hưởng tốt, trực tiếp đến sức khỏe vật chất và tinh thần. Tổ chức Y Tế Thế Giới (OMS) khuyến cáo những người trên 60 tuổi mỗi ngày nên đi bộ 30 phút. Cách đây hơn 2550 năm, Đức Phật và chư tăng đi khất thực mỗi sáng hơn 5-6 cây số, từ chùa đi vào các làng mạc. Những môn thể dục tài chi, khí công, Yoga… đều tốt cả, hoặc thể thao như đi bộ, chạy bộ, bơi lội, xe đạp... đều tốt, với điều kiện phải tập đều đặn và mỗi lần tập phải ra mồ hôi.

Sự vận động làm giảm nguy cơ mất trí của tuổi già xuống phân nửa, nguy cơ bệnh Alzheimer xuống 60%, có thể ngăn ngừa bệnh trầm cảm, bệnh lo âu và nhiều bệnh ung thư. Sau 4 tháng luyện tập đều đặn, khả năng tinh thần người già được cải thiện mọi mặt.

### ④*Thiền*

Thiền là một môn luyện tập tinh thần tốt nhất, với bằng chứng ở Đức Phật và chư vị Thánh tăng đã thanh lọc và giải phóng tâm khỏi mọi phiền não khổ đau. Khoa học cũng đã chứng minh những kết quả tốt của Thiền trên năng lực tinh thần.

α) Nhờ làm an tịnh tâm nên Thiền làm *giảm kích ứng (stress) và lo* âu : stress là kẻ thù số một của năng lực tinh thần. Do đó, TS Jon Kabat Zinn đã đưa ra chương trình MBSR (giảm stress bằng tỉnh giác) được áp dụng trên 200 bệnh viện Hoa Kỳ và cho toàn thế giới hiện nay.

Nhà khoa học Antoine Lutz và các cộng sự viên đã chứng minh Thiền làm giảm phản ứng viêm gây ra bởi kích ứng tốt hơn những chương trình khác xử dụng lâu nay tại nước Mỹ, như dùng thể thao hay âm nhạc trị liệu. Ngoài ra, nhóm nghiên cứu ở Harvard đã chứng minh Thiền làm ức chế 2000 gènes liên quan với kích ứng, những gènes gây ra viêm, sản xuất cortisol… làm cho chúng không biểu hiện ra được (tác động của yếu tố biểu sinh).

β) Thiền phòng chống hiệu quả *bệnh Trầm cảm* hay còn gọi là suy nhược tinh thần (dépression nerveuse), đã làm xáo trộn tất cả cơ chế tinh thần, ngay cả trí nhớ, ngôn ngữ, tính toán, lý luận, trí khôn lanh lẹ và nhận thức không gian. Ta có thể nói Trầm cảm là một bệnh của ý chí, người bệnh không làm gì được cả. Các nhà khoa học đã chứng minh là Thiền có thể làm giảm 50% sự tái phát của bệnh trầm cảm. Do đó, năm 1995 nhóm BS Zindel Segal đưa ra chương trình "Điều trị tâm thức bằng tỉnh giác (MBCT)" tại Toronto, Gia Nã Đại. Hiện nay, chương trình nầy được áp dụng trên toàn thế giới.

Tại sao Tthiền có thể ngăn ngừa sự tái phát của bệnh Trầm cảm?

- Nhờ sự tập trung tư tưởng trên những đối tượng biết trước, Thiền là pháp đối trị trực tiếp của sự lải nhải, than van của tâm.
- Nhờ luyện tập buông bỏ và sự khéo hướng tâm (như-lý tác-ý) mà những thói quen cũ và những sơ đồ tai hại của tâm bị phá vỡ.
- Nhờ trạng thái An, Lạc, Định, Xả của Thiền làm cho tâm khỏe mạnh, bình phục.

c) Thiền Tứ Vô Lượng tâm (Từ, Bi, Hỷ, Xả) làm phát triển những *tình cảm cao thượng* để chế ngự những cảm xúc tai hại :

- Lòng Từ Bi chế ngự sự sân hận, làm phát triển tình cảm vị tha và thái độ vì xã hội.
- Lòng Hoan Hỉ chế ngự sự sầu khổ và ganh tị.
- Lòng Buông Xả chế ngự lo âu, sợ hãi, ngã mạn và cố chấp.

⑤***Sự giao tiếp xã hội***

Phật giáo quan niệm con người có 4 loại thức ăn :

- ***Đoàn Thực*** là thức ăn nuôi dưỡng thân thể nói chung, bao gồm cả não bộ mà chúng ta đã đề cập ở phần trên.
- ***Xúc Thực*** là thức ăn nuôi dưỡng các giác quan (6 trần nuôi dưỡng 6 căn).
- ***Thức Thực*** là Thức Tái Sanh nuôi dưỡng noãn bào lúc thụ thai và cũng là thức ăn tinh thần nuôi dưỡng nhu cầu của Tâm : đọc sách, học hỏi, âm nhạc, ciné, diễn kịch...
- ***Tư (niệm) Thực*** chính là nghiệp nuôi dưỡng sự luân hồi, hoặc tác-ý hành động của Tâm bằng sự suy nghĩ, lời nói, sự sáng tạ,…

Sự giao tiếp xã hội chính là **Xúc Thực**, một yếu tố hiệu quả nhất để kích thích bộ não chống lại sự cô đơn của tuổi già. Sự cô lập *dễ gây ra trầm cảm*, *làm mất sự tự tin*, làm giảm *thể tích của cơ quan hải-mã* và *vỏ não tiền trán* (hippocampe + cortex préfrontal) là những bộ phận của trí nhớ, của nhận thức và chú tâm. Sự giao tiếp xã hội sinh ra những *tình cảm tốt đẹp*, sự *cảm thông*, kích thích sự sản xuất *chất ocytocine* (là kích thích tố của tình thương) và những chất làm phục hồi thần kinh (neurotrophines) như *chất BDNF* đã nói ở trên.

Những người lớn tuổi, đa số vì cơ thể mệt mỏi, chân cẳng đau nhức, tai điếc mắt mờ, nên không muốn ra đường xuất hiện trước công chúng, sợ làm phiền người khác hoặc sợ hình ảnh tốt đẹp của mình trước kia bị mất đi. Nhưng càng ít ra ngoài, càng bị cô lập, thì cơ thể cũng như trí não không được kích hoạt một cách đúng mức.

Các nhà khoa học, từ các nhà thần-kinh-học, tâm-lý-học, tâm-não-học..., chưa ai có thể định nghĩa thế nào là Tâm thức.

Riêng Phật Giáo, đã hơn 2550 năm trước, đã định nghĩa, phân loại và mô tả cách vận hành của Tâm Thức trong tác phẩm Vi-Diệu-Pháp (hay Tạng Luận) là bộ sách vĩ đại nhất về Tâm-Lý-Học con người.

Do đó, chúng ta phải nhờ Phật Giáo để hiểu rõ thêm khoa học và đời sống con người, đồng thời phải nhờ khoa học để hiểu rõ Phật Giáo, mới mong đạt đến sự thật tuyệt đối.

B.S. NGUYỄN Tối Thiện

SÁCH THAM KHẢO


1/- Thiền, Từ truyền thống đến hiện đại/ Tuệ Thiện/ nxb Hồng Đức
2/- Vi Diệu Pháp Nhập môn/TK Giác Chanh/nxb Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh
3/- Les mystères de la conscience/ Miriam Gablier/ Hachette Livre
4/- L'Énergie secrète de l'univers/ Maxence Layet/ Guy Trédaniel Éditeur
5/- Médecine énergétique/ Les bases scientifiques/ James L.Oschman/ Sully
6/- L'approche matricielle/ Pr Aziz El Amrani-Joutey/
7/- La physique quantique/ John Gribbin/ Pearson, Éducation France
8/- Biologie, Médecine et Physique quantique/ Raphaël Cannepasse-Riffard/ Résurgence
9/- Comment la conscience contrôle le cerveau/ John C.Eccles/ Fayard
10/- Les nouvelles sciences de la santé/ Pr Denis Bédat/ Guy Trédaniel
11/- Science, Méditation et Pleine conscience/ Olivier Raurich/ Jouvence
12/- Les pouvoirs cachés de votre cerveau/ John Medina/ Leduc.S édition
13/- Qu'est-ce que le QUI ? Mémoire du Dr Bui Anh Tuan présenté en 1995 à la Faculté de Bobigny