



THIỀN **& NHỮNG LỢI ÍCH** **THIỆT THỰC**

Hồng Quang

THIỆN & NHỮNG LỢI ÍCH THIẾT THỰC

MỤC LỤC

Lời nói đầu	1
Lời giới thiệu	3
BÀI 1 : Thiện và sức khỏe	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	24
- Thiện, Làm Sao Thực Hiện ?	27
- 5 Cách Ngồi Thiện	30
BÀI 2 : Thiện, Trị Được bệnh. Tại sao ?	35
- Cảm xúc và căng thẳng	36
- Hạnh phúc	38
- Thiện làm thay đổi cấu trúc	42

- Thiền giúp trẻ giai, già chậm	44
- Bệnh tăng, già mau, chết sớm	47
- Tình trạng & nguồn gốc căng thẳng	50
- Cách hành thiền để giảm căng thẳng	51
- Thiền và não bộ	53
- Làn sóng não	54
- Thiền và chứng nhức đầu	55
 BÀI 3 : Thiền quanh ta & phương pháp định tâm	61
- Pháp định tâm	65
- Một số câu hỏi / đáp	68
 PHỤ LỤC :	77
Bài 1: Cầu an, có an không?	79
Bài 2: Phật tử nên tu theo pháp môn nào?	86

THIỀN VÀ NHỮNG LỢI ÍCH THIẾT THỰC

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 hai bài. **Bài 1: Thiền và sức khỏe.** **Bài 2: Thiền, trị được bệnh. Tại sao?.** Nay có thêm **Bài 3: Thiền Quanh Ta & Phương Pháp Định Tâm.** Qua đây, chúng ta sẽ ngạc nhiên, ngoài việc trị bệnh, *Thiền còn có thể làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, mạnh khỏe hơn, sống thọ và sống có hạnh phúc hơn.**

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 bệnh mà càng lúc càng nhiều người mắc phải. Đặc biệt, qua nhiều thí nghiệm và

bằng chứng cụ thể, trong nhiều trường hợp, THIÊN 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 tập sách mỏng 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.

Trân trọng,

Hồng Quang

Hè, 2013



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 nghiên cứu công phu và rất bổ ích của ông, “Thiền là phương thuốc trị bệnh”. Qua bài này 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 Sỹ Hải Ấn

Bài 1

THIỀN VÀ SỨC KHỎE *

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 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 đó là THIỀN.**

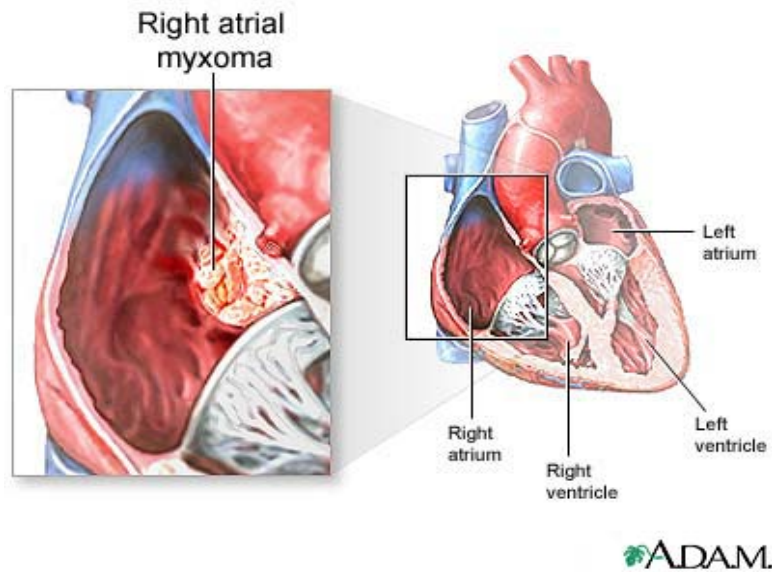


Khoảng 50 năm qua, nhiều bệnh viện và bác sĩ người Âu không những dùng Thiền để chữa trị bệnh tâm thần, **cải tiến sắc đẹp (a), gia tăng chất xám (b)**, và chống lão hóa mà còn chữa nhiều loại bệnh khác, ngay cả bệnh AIDS (Sida), bệnh ung thư... Dưới đây sẽ dẫn chứng mười thứ bệnh căn bản được điều trị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



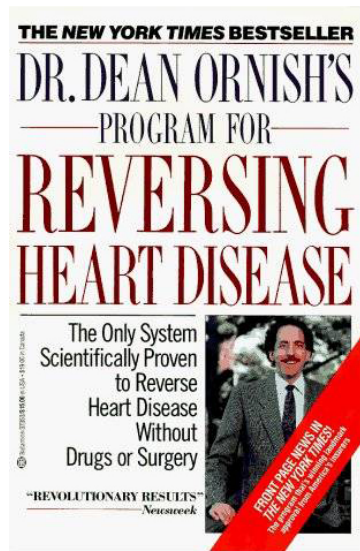
- Năm trước, bài này được in dưới dạng một tập sách nhỏ với tựa đề “*Thiền là phương thuốc trị bệnh*”.

1. BỆNH TIM (*Heart disease*):



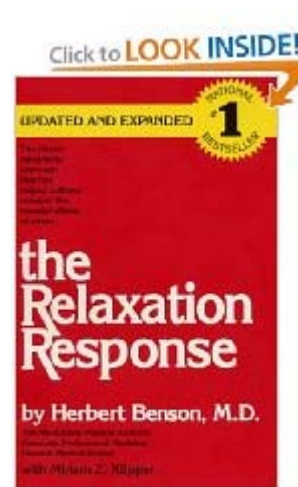
Nguyên nhân bệnh tim là do chế độ ăn uống. Thức ăn có quá nhiều mỡ, dầu, muối, quá nhiều thịt và cá nhưng ít rau, củ, quả. Về tinh thần thì vì quá lo âu phiền muộn và hay nóng nảy giận hờn. Chế độ ăn uống và tinh thần bất ổn là hai nguyên nhân chính tạo ra nhiều thứ bệnh nhất là bệnh tim.

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).

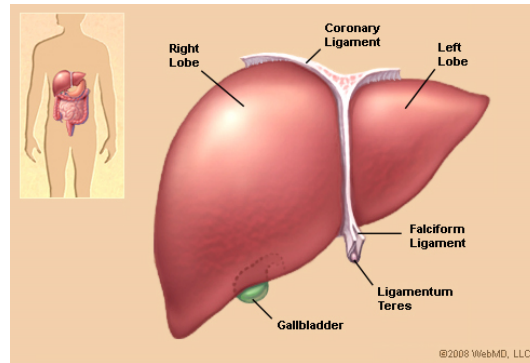
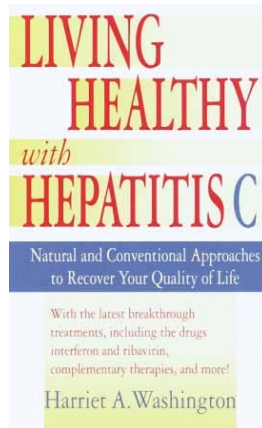


Hơn 10 năm trước đây một bài trên Nhật báo Los Angeles Times cho biết, BS Dean Ornish chữa những bệnh tim hiểm nghèo bằng ba phương pháp là cho bệnh nhân **ăn chay, tập thể dục và ngồi thiền**. Kết quả đạt 85%. Các hãng bảo hiểm sức khỏe (Health Insurance Companies) lớn như Blue Cross, Blue Shield, Mutual 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)



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 mắt***

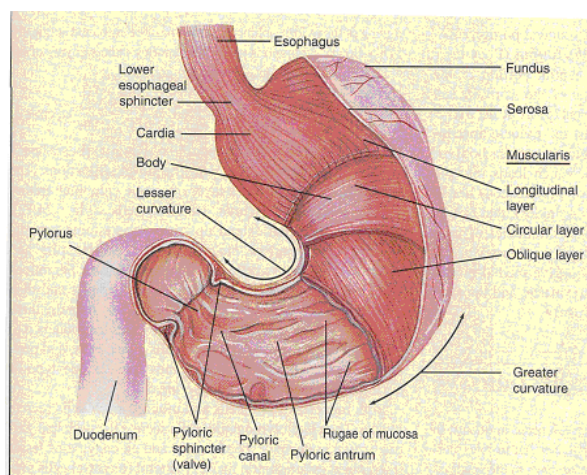
Các phản ứng vật lý vừa kể nhằm đẩy mạnh khả năng của người lúc cơ thể bị đe dọa. Tuy nhiên, cơ thể con người thường không có lối thoát cho những năng lượng dư thừa. Vì thế, việc đầu tiên mà con người chống lại stress (CĂNG THẲNG) là tạo điều kiện cho cơ thể thư giãn trở lại bằng cách lắng đọng tâm tư,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

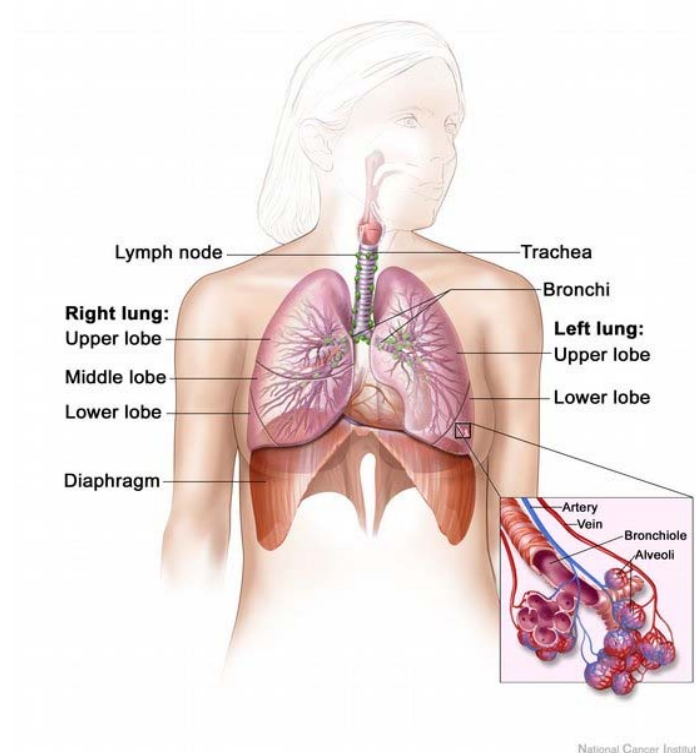
Tên của một số bài về thiền để độc giả tham khảo thêm.

- 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 chỉ định thuốc trị sinh.

THÁNG 12. 2009, ĐẠI HỌC LEICESTER VÀ NOTTINGHAM HƯỚNG DẪN NGHIÊN CỨU VÀ TÌM THẤY NHỮNG GENES MỚI CỦA BỆNH PHỔI



“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 Thiền 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 thần 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.

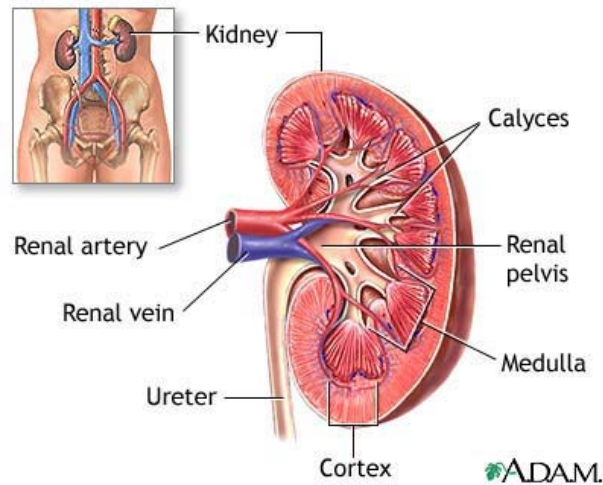


Các em người Phi châu (hny)



*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 hiem 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 hiếm muộn; khó có con. BS Benson nói những người hiếm 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 (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.

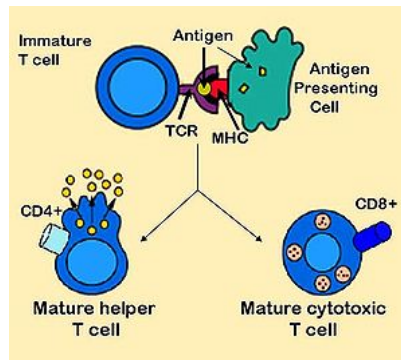
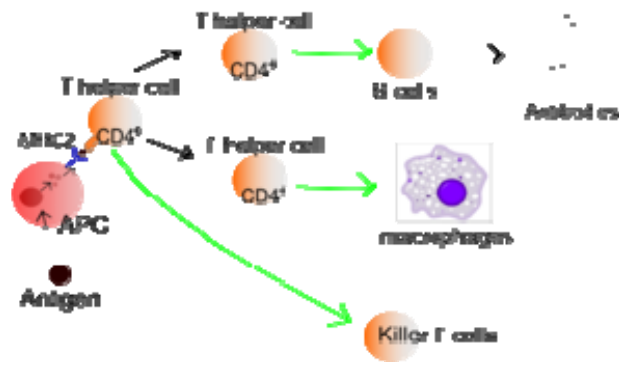
HIV (*Human immunodeficiency virus*) là một loại vi khuẩn *lentivirus* thuộc nhóm *retrovirus*, chúng tàn phá hệ thống miễn nhiễm (*acquired immunodeficiency syndrome: AIDS*) làm cho cơ thể dễ bị nhiễm trùng vì vi khuẩn HIV giết dần bạch huyết cầu CD4+T (a type of white blood cell or leukocyte). Những 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 Tiên 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 dược. 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 dược 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, rỉ 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 rỉ 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)

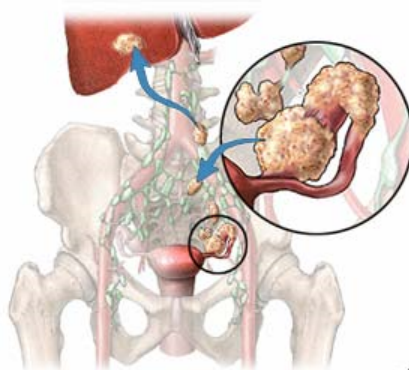
“Tỳ kheo Buddhadasa nói thiền có thể trị các bệnh thân và tâm. Ông cho thấy thở trong chánh niệm là điều rất quan trọng. Chúng ta càng điều tức được hơi thở thì càng trở nên có khả năng

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, vì có lẽ ông chưa biết thiền Phật Giáo, HQ), 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.

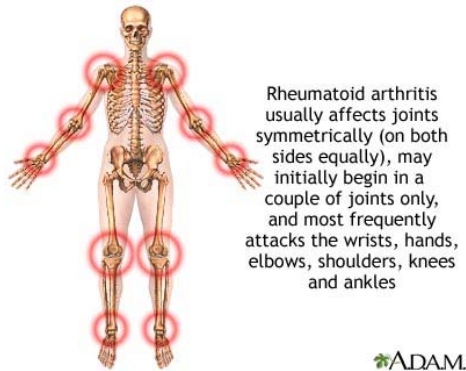
Symptoms

If you have arthritis, you may experience

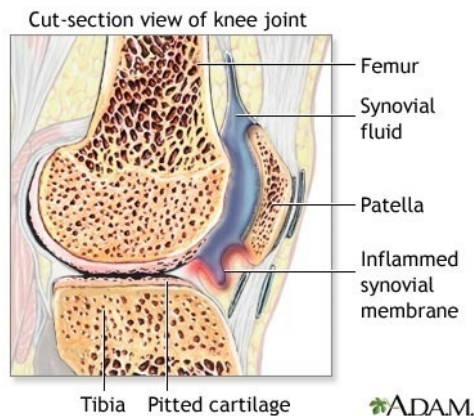
- * Joint pain
- Joint swelling

- 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, đắp 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 rần 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. Tụy 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 ngù 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

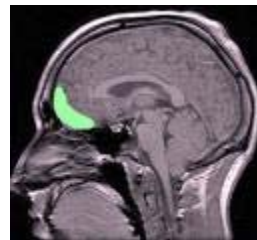
Thiền mang đến một sức mạnh tiềm ẩn vô biên. Ngoại hình, làm tăng sắc đẹp, nội tạng thì khỏe mạnh hơn. Thân thể trẻ trung và tinh thần an lạc có thể đạt được bằng cách hành thiền mỗi ngày [Mỗi lần từ 10 đến 20 phút, ngày hai lần].

[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 nim (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. Thiền là nhẹ nhàng, tự nhiên, không cưỡng bách, thoải mái. 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 ruổi như con khỉ; leo cành này qua cành 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 nhân 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 lăm, và bệnh nhân cũng không đủ phương tiện chữa bệnh. Do đó, Thiền sẽ là một loại thuốc không tốn tiền, có tốn chẳng 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, trong các 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 đôn



Ngồi Trên Ghế (Chair position)

[TVHS]

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 Havard 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 Hindo 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



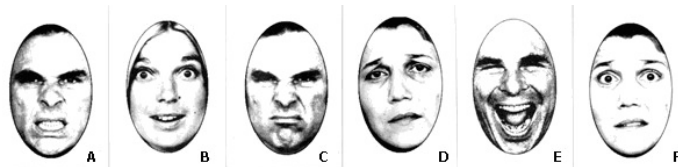
ính thừa độc giả, bài trước đây “*Thiền và Sức khỏe*”, tôi trình bày nhiều bằng chứng mà y giới và khoa học gia của các nước tân tiến đã thí nghiệm và cho thấy “***THIỀN có khả năng chữa trị bệnh tật, chống lão hóa, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, sống có hạnh phúc hơn.***”

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 nim 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 qua Ngài Cồ Đàm đã 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 các bộ phận khác (1).

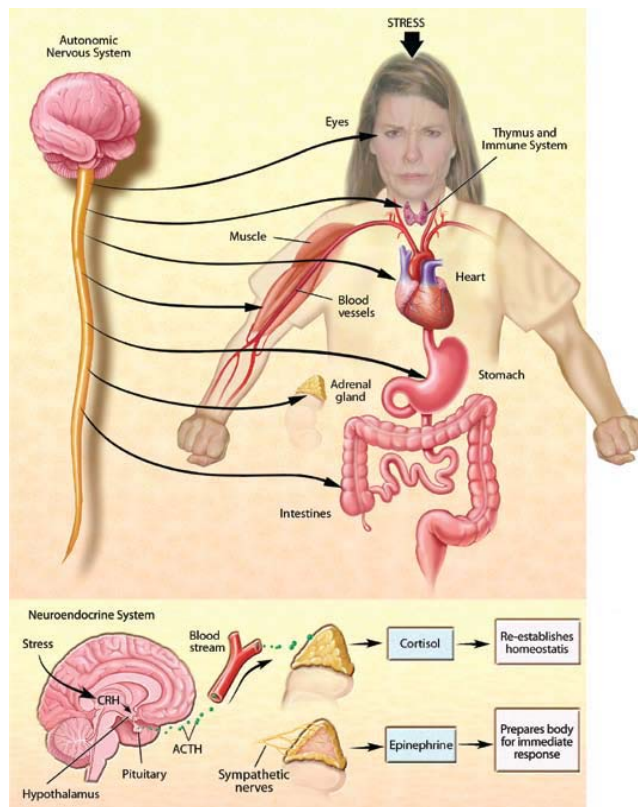
1. CẢM XÚC VÀ CĂNG THẲNG

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 tiết ra các chất hóa học để cân bằng cơ thể. 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)

[www.sfn.org. Society for Neuroscience/stress/Brain Facts](http://www.sfn.org/Society%20for%20Neuroscience/stress/Brain%20Facts)

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.



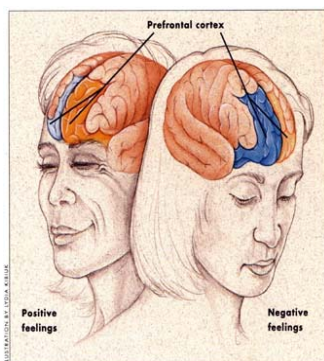
Giáo sư Ed Diener và các cộng sự (3) nói rằng hạnh phúc là điều mà mỗi cá nhân tự cảm nhận. Có ba loại chính:

- * 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 nằm ở bên trái thùy não 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:

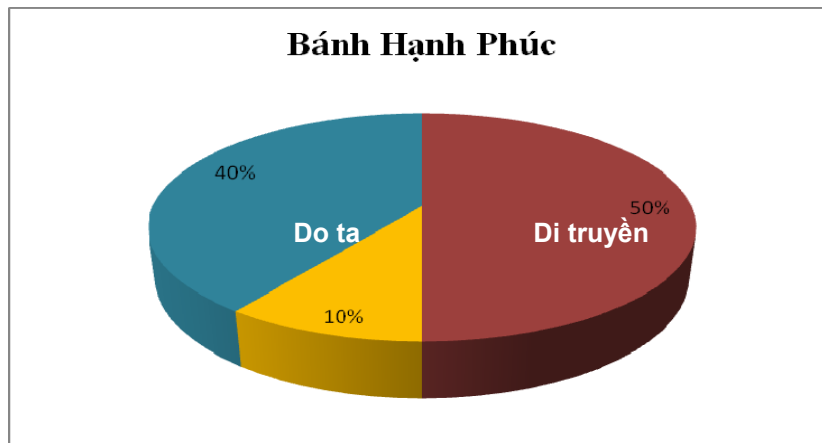
* Sự vui thích tích cực từ những sinh hoạt nhỏ của cá nhân như thưởng thức một miếng bánh ngon, uống tách trà thơm, nhìn trời qua khung cửa.

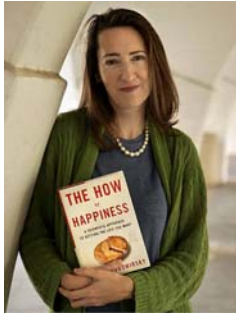
* Niềm vui như được nghỉ để đi chơi với người yêu.

* 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 :





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:

$$HP = DT + TL + MT$$

[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 vấn 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 thiện*, công việc có thể hoàn thiện nhanh hơn và tạo được bầu không khí thân thiện 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 chậm.
- * Phục hồi nhanh sau những tai nạn, nếu có.

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

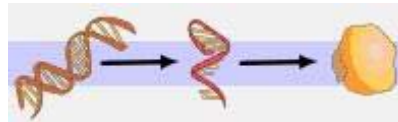
Cuộc thí nghiệm trên hai nhóm. Nhóm A có 19 người đã hành thiền trong nhiều năm. Nhóm B cũng 19 người chưa hề hành Thiền. Bắt đầu là khám nghiệm để biết sự biểu lộ gene (gene

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 quấn 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 sự hoạt động của gene; gene là nền tảng căn bản 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, Thiện 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 đậm trong tế bào*

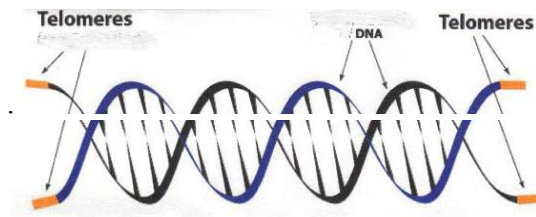
4. THIỀN GIÚP TRẺ RA, GIÀ CHẬM, SỐNG LÂU



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 mà cuối đầu dây có các phần nhỏ gọi là telomeres, tương tự như dây buộc giày có hai đầu cứng để xỏ vào lỗ như hình dưới đây :

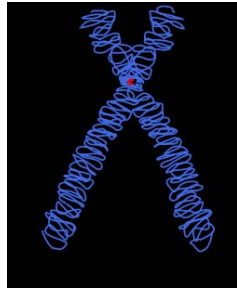


Mỗi lần tế bào sinh sản (bằng cách tách đôi) thì các telomeres ngắn đi. Khi telomeres ngắn dần thì khả năng sinh sản cũng từ từ biến mất. Lúc tế bào không thể sinh sản để giúp cơ thể thì nó tự hủy (apoptosis). Xem hình bên dưới :



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

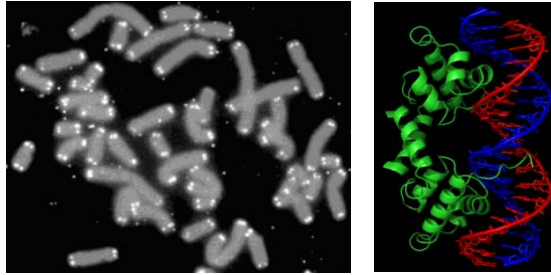
Nhiều tế bào chết thì cơ thể càng già. Cuộc nghiên cứu chia hai nhóm người có telomeres dài và ngắn. Người có telomeres dài thì sống lâu hơn người có telomeres ngắn đến 5 năm.



**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 ngăn chặn nhiễm sắc thể trong các tế bào kết lại với nhau, 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: ngăn dần lúc tế bào sinh thêm

5. BỆNH TĂNG, GIÀ MAU, CHẾT SỚM VÌ 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).*

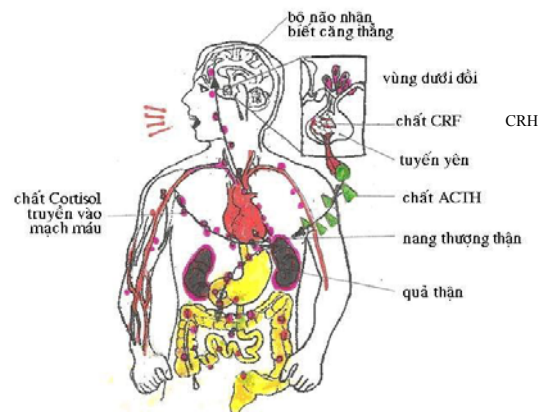
Epinephrine làm cho tim và bắp thịt gia tăng hoạt động. Hệ đối giao cảm vận hành làm tiết ra chất *acetylcholine* để quân bình

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 (adrenocorticotrophic 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 là do căng thẳng gây 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 phân trình bày trên để độc giả dễ hiểu

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 trạng thái bình thường.

- Tế bào thần kinh tiết ra chất “nô re” (norepinephrine).
- Nang thượng thận tiết ra chất “e pi” (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 hóa học mạnh mẽ (epinephrine và norepinephrine). 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. THIỀN có khả năng làm giảm căng thẳng. Do đó, THIỀN 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

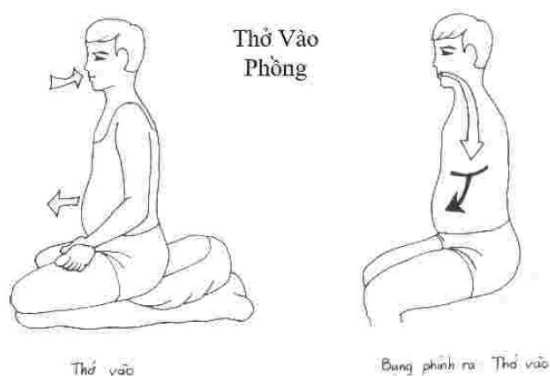
Có thể ngồi trên gối, trên ghế hay trên bậc thềm xi măng đều được. Mục đích chính là định được tâm trong thời gian hành thiền. Nhưng nếu ngồi được thế kiết già hay bán già thì tốt nhất. Vui lòng xem 5 cách ngồi và các phương pháp Thiền trong bài số 1 “*Thiền và sức khỏe*”.

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].

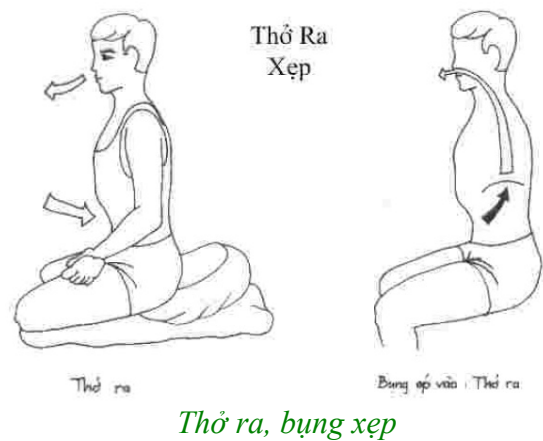
Thở bụng cũng có thể ngồi trên ghế, trên gối, trên thảm xi măng, có thể nằm. Thực hiện lúc nào mình muốn.

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



8. THIỀN VÀ NÃO BỘ

Thiền và não bộ là một đề tài không dễ chút nào. Nhưng tiện đây, xin cống 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)

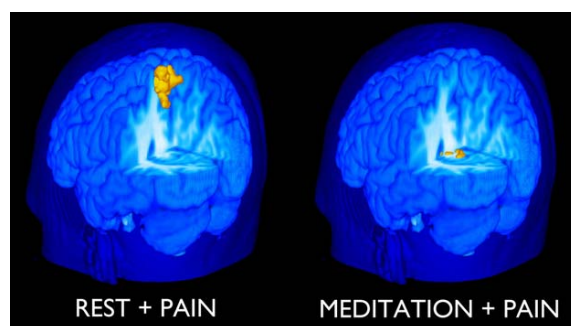
Hình sóng não giao động:

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 nhiều 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 chớ? 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 chẳng, 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, phải chăng 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 tư liệu của một người quen gửi cho tôi qua hệ thống điện tử, nhưng vị 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 mang đến tình trạng 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 sách nhỏ này, *“Thiền Và Những Lợi Ích Thiết Thực”* (T&NLITT) có ba bài chính: Bài 1: *Thiền và sức khỏe*, Bài 2: *Thiền trị được bệnh tại sao?* Bài 3: *Thiền Quanh Ta & Phương Pháp Định Tâm*. Qua ba bài này, hẳn độc giả đã biết, việc thiền tập ngoài mục đích chính là Giác Ngộ Giải Thoát, còn có một lợi ích thiết thực khác là cải tiến sức khỏe. Tôi chỉ muốn chia sẻ với quý vị *“Thiền Sức Khỏe”* mà thôi. Lý do là, vì nếu nói đến khái niệm Giác Ngộ và Giải Thoát 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 về **PHÁP ĐỊNH TÂM**, chúng ta nên biết khái lược vài loại thiền đang hiện hành trong và ngoài Việt Nam. Rồi chọn cho mình một pháp môn Thiền tốt đẹp để thực tập mà không bị tẩu hỏa nhập ma.

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 cứ 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 điện: Nhiều năm trước, một số người Việt Nam theo Thiền nhân điện 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 hàng 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 các Tổ sư thiền.

Nguyên Thủy có:

- **Thiền Tứ Niệm Xứ** (thân, thọ, tâm, pháp). Bạn đọc nào muốn đọc bản tiếng Anh 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**: số, 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 ba bài trong tập sách mỏng này “*Thiền và những lợi ích thiết thực*”. 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 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, trang 38, 39 & 40 (*trong cuốn sách này*).

2. Ngồi thẳng lưng, lưỡi để chạm nhẹ vào nướu răng trên, bên trong. 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 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 dõ theo hơi thở? Vì, tâm và thân của chúng ta không hợp nhất với nhau. Tâm thường dong ruỗi 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 căng thẳng* tr. 43 & 55].

Lúc dõ 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 thuyên 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 làn “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 giảng 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.

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 chúng ta 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 để 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. Trong tác phẩm này, trang 20 & 21 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 để 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 Hoằng 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”?

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 ấy.



*Tuổi trẻ, Chùa Bằng Hà Nội Thiền & Khí công
với TT. Viên Giác TP HCM.*

Chùa Hoàng Pháp cũng rất đông tuổi trẻ

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 tác phẩm “*Thiền và những lợi ích thiết thực*” của cư sĩ, nhưng vẫn thắc mắc, phải chăng có điều gì mâu thuẫn 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 tác phẩm ấy hoặc bài 1 & 2 để thấy:

Nếu Thiền mà định được tâm, thì bạch huyết cầu gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh hơn. Cho nên ta nói Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật là vậy. Trong sách (tr. 17) có nêu thí nghiệm của khoa học gia Jon Kabat-Zinn về bệnh sida để chứng minh điều này,

(đọc thêm chú thích (8) tr. 66). BS Herbert Benson, sau những tháng năm thí nghiệm, ông tìm thấy từ 60-90% bệnh tật do căng thẳng (stress) mà ra**. Trong khi đó, 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 tr. 43 & 55, sđd].

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 quy. 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 mờ, 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 thể. 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 Tĩnh 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 **“Câu an có an không?”** [[**Phần Phụ Lục**] **quý vị nên đọc để thấy**. Thính chúng hoan hỷ, vỗ 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 tr. 46 (và hai chú thích 4 & 5 sdd) 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, chứa sự đau khổ. Vùng trái tương ứng, chứa 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 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 ngọa) 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 cố 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 (tr. 61). Chúng ta thấy, lúc tâm bất 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 chứng 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 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 Seatle, 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 thánh chúng chia sẻ **Thiền sức khỏe**,
Đại từng lâm, Long Thành 4.2012.*

Đáp: Cô Thúy Hằng:

Con người phạm tội, phần lớn 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 pháp 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 nói trên, 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, cần thận là điều cần có, không nên theo những điều thiếu sự gọn lọc của lý trí và thiếu chứng cứ khoa học.

Thiền Tịnh, 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. Tàu 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. Thiền Nhân điện khai mở luân xa:

<http://phatgiaonguyenthuy.com/news-2650/THIEN-NHAN-dIEu-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 thiền định 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 thiền 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.

Phụ Lục

Bài 1

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). Hằng 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 tấp 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, 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 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. Bố 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 bố 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. Bố tôi nghe theo và dời mộ của mẹ đến chỗ đất cao. Và 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. Đường 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 cơn bệnh thời thơ ấu, 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 kiến 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 Thiền tôi được biết, người ngồi Thiền 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 khi đêm nhờ uống ve nước sâm nên ngủ rất ngon. Tôi thầm nghĩ, vì tôi nói giá 15 mk một chai nên ông bạn cảm thấy ngủ ngon, nếu nói thật một ve chỉ có 1 mk thì, có thể, bạn tôi sẽ không cảm thấy ngủ ngon?

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 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, và các đồng nghiệp thí nghiệm trên các người vừa được nhốt rằng. Bác sĩ nói với những người vừa được nhốt rằng 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:

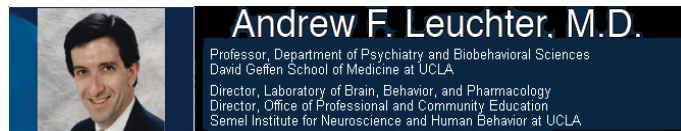
Nhóm A được nhận sóng siêu âm từ máy phát ra.

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 Karoke, 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 *Điều 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**.

Lối tu này, tin 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 bện 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 có thể hiện thực.

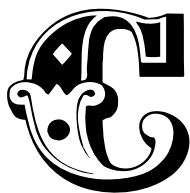
Hồng Quang

15.2.2012

Bài 2

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 thính giả đặt câu hỏi “*Thiền, Tịnh ...chúng tôi nên tu theo pháp môn nào?*” Bài này sẽ tóm lược vài ý 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 căn trọng và chừng mực 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.

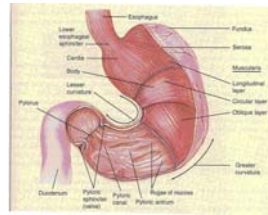
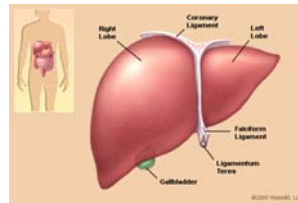
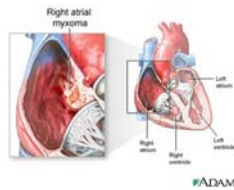
A Di Đà, có nghĩa là *vô lượng quang, vô lượng thọ và vô lượng công đức*. Lại gặp trở ngại nữa đây. Vô lượng quang, nếu được hiểu là ánh sáng vô lượng, thì sẽ bị chói mắt, hư mắt làm sao

sống? Thật ra, *vô lượng quang* đối nghĩa với vô lượng tầm 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 mãn 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 sâu 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



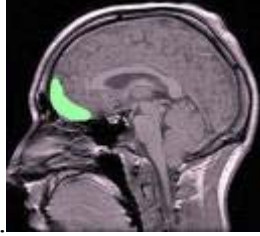
Former President Bill Clinton embraces Buddhist meditation

Không những Thiền, mà Tịnh, 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 đế) 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 Thiền là vì thế.

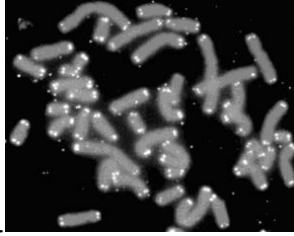
PHẬT TỬ, NÊN TU THEO PHÁP MÔN NÀO ? 89



1.



2.



3.

(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 vắng 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 Hoa 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, Thiền-Tịnh song tu sẽ rất thích hợp cho người Phật tử đang sống trong thời đại khoa học, và trong một xã hội đa tôn giáo như hiện nay.

Kính cẩn,

Hồng Quang,

22.8.2012

www.quangduc.com