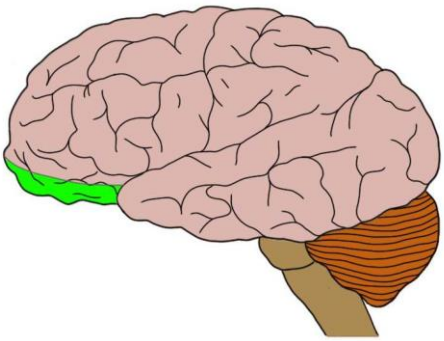
CHÚ Ý CẢM NHẬN HƠI THỞ VÀ TRẢI NGHIỆM HẠNH PHÚC

Thích Phụng Sơn

Vào ngày 11 tháng 3 năm 2011, trận động đất lớn tới mức 9 richter xảy ra ở phía đông Nhật Bản. Nửa phía đông của Nhật Bản bị ảnh hưởng nghiêm trọng và bờ biển phía đông bắc bị tàn phá lan rộng do sóng thần rất lớn gây ra từ trận động đất này. Những ngày sau đó, hàng trăm ngàn người phải di tản do báo động lõi của lò phản ứng nguyên tử Fukushima có thể tan chảy và bốc cháy và có thể làm cho phóng xạ lan ra ngoài. Có trên 15. 000 người chết và 4. 000 người vẫn còn bị mất tích 6 tháng sau đó. Trong số lượng lớn người sống sót qua tai ách này, có nhiều người bị nguy cơ rối loạn tâm thần liên quan đến căng thẳng như rối loạn căng thẳng cấp tính và rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Để biết rõ điều này, các chuyên gia thần kinh học ở Nhật thực hiện cuộc nghiên cứu vỏ não ổ mắt trước trán (viết gọn là vỏ ổ mắt, orbito frontal cortex) của những nạn nhân đã trải qua thảm họa động đất và sóng thần. Vỏ ổ mắt, hay vỏ hốc mắt, là vùng não nằm ngay trên hai con mắt, ở phía sau huyệt Ấn Đường, liên hệ đến các cảm xúc tích cực của con người.



Hình vỏ não ổ mắt trước trán phía sau huyệt Ấn Đường (màu xanh lá cây). Hình từ internet. Xin cám ơn tác giả.

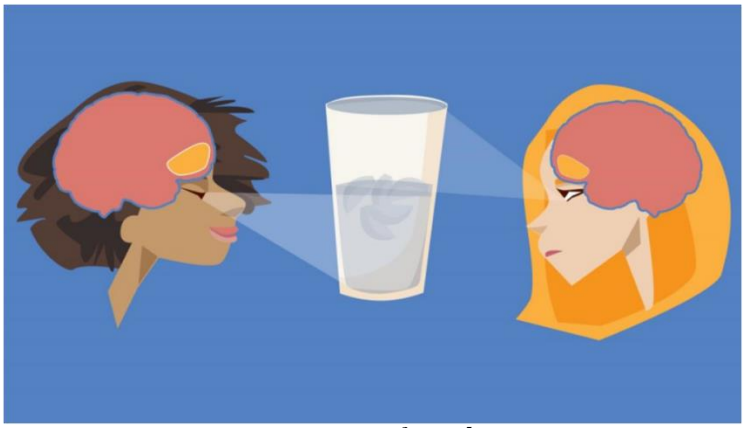
Giáo sư thần kinh học Edmund Rolls nói rõ đây chính là cái nôi làm phát sinh các cảm giác sung sướng, được các nhà thần kinh học gọi là niềm vui ưa thích và đạo Phật gọi là lạc thọ. Ông cho rằng giống như bất cứ một cảm xúc nào, niềm vui ưa thích là một phản ứng, một sự đáp lại khi giác quan bị kích thích. Vỏ ổ mắt là một trong những vùng tiếp nhận và xử lý các tín hiệu từ các giác quan như tai hay mũi chuyển vào. Lúc tai, mũi, miệng và thân chuyển các tín hiệu âm thanh, mùi, vị và cảm giác xúc chạm vào bên trong não thì chúng đi vào vùng não cảm giác rồi từ đó đi thẳng đến vỏ ổ mắt (còn thị giác thì đường chuyển đi hơi khác). Tiếp đến, các tín hiệu này chuyển đến các mạch thần kinh làm phát sinh niềm vui ưa thích hoặc mạch thần kinh làm phát sinh ham muốn trong não. (1)

Trong một cuộc nghiên cứu rất tinh tế, các chuyên gia thần kinh Rolls, Kringelbach và Araujo chụp hình bộ não những người tham dự cuộc nghiên cứu bằng máy quét từ chức năng (fMRI), họ nhận thấy hoạt động của vỏ ổ mắt gia tăng hay giảm thiểu hoạt động theo cùng với mức độ niềm vui ưa thích họ cảm nhận như khi ăn, uống, chạm vào người, cũng như mức độ sung sướng khi nghe nhạc, nhìn thấy mặt người hấp dẫn hay được thưởng tiền. Hoạt động các tế bào thần kinh vùng này tăng hay giảm tùy theo mức độ niềm vui ưa thích của con người. Như thế, các nhà thần kinh học thấy rõ các niềm sung sướng từ thấp nhất như ăn uống đến cao nhất như niềm hạnh phúc lúc nghe âm nhạc hay thưởng thức nghệ thuật đều có gốc rễ nơi vùng vỏ ổ mắt này. (2)

Chuyên gia thần kinh học Sanda Dolcos, thuộc viện đại học University of Illinois, Hoa Kỳ, và các đồng nghiệp nghiên cứu cảm xúc tích cực và tìm thấy:

- Những người có cái nhìn tích cực hay có cái nhìn tươi sáng về đời sống thì ít bị chứng bất an (rối loạn lo âu).

- Khi có các ý tưởng tích cực, vui tươi thì vỏ ổ mắt gia tăng hoạt động và dày hơn. (3)



Hình hai người có vỏ ổ mắt lớn (trái, vùng màu cam phía trên con mắt) và nhỏ (phải).

Cuộc nhiên cứu cho thấy rất rõ người có vỏ ổ mắt lớn thì có cái nhìn tích cực. Nếu vùng này teo nhỏ thì họ có cái nhìn tiêu cực. Ví dụ hai người ấy cùng được cho nửa ly nước có phản ứng khác nhau:

Người có cái nhìn tích cực: Mình có đến nửa ly nước! Sướng quá!

Người có cái nhìn tiêu cực: Sao chỉ có nửa ly nước thôi! Chán quá!

Hai cách nhìn cuộc đời liên quan đến vỏ ổ mắt dày hay mỏng. Ngoài ra, vỏ ổ mắt trước trán có khả năng rất quan trọng là kết hợp các ý tưởng suy nghĩ với các cảm xúc vui buồn nên có thể làm gia tăng hay giảm bớt hội chứng rối loạn lo âu qua cách suy nghĩ tiêu cực hay tích cực của mình. Do đó, người tánh tình vui tươi, tích cực có vỏ ổ mắt lớn thì có nhiều ý tưởng tích cực, vui vẻ và lạc quan nên ít bị chứng rối loạn lo âu, gọi chung là bất an.

Cuộc nghiên cứu của các chuyên gia thần kinh học ở Nhật cho thấy rõ:

- Trong vòng 4 tháng sau biến cố động đất thì nhiều người có vỏ ổ mắt bị teo lại.
- Những người có vỏ ổ mắt bị teo lại thì bị chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương. (4)

Chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương, còn được gọi là Hậu chấn

tâm lý hay Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (*Post traumatic Stress Disorder*, PTSD), là một chứng rối loạn tâm lý, tổn thương về mặt tinh thần, làm cho người bệnh có các triệu chứng lo âu rõ rệt sau khi phải đương đầu với sự kiện gây tổn thương (ví dụ như tai nạn sóng thần hay dịch bệnh Covid-19) và nỗi lo âu vẫn tiếp tục kéo dài sau đó khi tai họa đã hết từ lâu. Chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương làm phát sinh trầm cảm. Người bị chứng trầm cảm hay buồn rầu, ủ rũ, mau mệt mỏi, không muốn làm việc, không còn thấy quan tâm thích thú trong sinh hoạt hàng ngày, khả năng tập trung chú ý bị giảm nhiều, không còn hay có rất ít tự tin, có nhiều ý tưởng bi quan, khả năng học hành và làm việc sút kém đưa đến việc tự cho mình là thấp kém.
Kết quả cuộc nghiên cứu của các chuyên gia Nhật Bản phù hợp với những điều các nhà thần kinh học Dolcos và các đồng nghiệp ở Hoa Kỳ tìm thấy trong cuộc nghiên cứu về vỏ ổ mắt: -
- Những người có vỏ ổ mắt lớn thì hoạt động nơi đây gia tăng nhiều nên có khả năng ngăn chận và làm cho giảm đi nỗi bất an (rối loạn lo âu).
- Nơi người có vỏ não ổ mắt nhỏ thì không có khả năng này nên bị chứng bất an nhiều. (5)

Có cái nhìn tích cực thì khỏe mạnh hơn

Con số người bị thương và chết ở Nhật trong tai nạn động đất và sóng thần vào năm 2011 nói ở trên thật lớn lao nhưng cũng trở thành nhỏ bé so với số người bị bệnh Covid-19 hiện nay trên thế giới là 5. 171. 936 người và số người chết là 333,100 người vào thởi điểm ngày 22 tháng 5 năm 2020. Riêng tại Hoa Kỳ, số người bị lây nhiễm là 1. 617. 655 và số ngưởi chết là 96.178.

Ở Hoa Kỳ, trước thời dịch bệnh virus corona đã có 44 triệu người bị Hội chứng bất an là rối loạn lo âu và phải tốn 47 tỷ mỹ kim cho việc chữa trị hàng năm. Sau thời gian dịch bệnh, con số này sẽ tăng thêm nhiều. Bà Dana Sparks, trong bài viết Covid-19 và sức khỏe tâm thần của bạn trên

trang báo của bệnh viện chữa trị quốc tế Mayo Clinic, Hoa Kỳ, đã báo động về điều nói trên:
"Đại dịch Covid-19 có thể đã mang lại nhiều thay đổi đời sống của bạn, làm cho cuộc sống thành bấp bệnh, đưa đến sự thay đổi thói quen hàng ngày cùng áp lực tài chính và sự cô lập xã hội. Bạn có thể lo lắng về việc bị bệnh vì không biết đại dịch sẽ kéo dài bao lâu và tương lai sẽ mang lại điều gì. Việc quá tải thông tin, tin đồn và thông tin sai lệch có thể làm cho bạn cảm thấy mất kiểm soát cuộc sống của mình và khiến cho bạn không biết phải làm gì.
Trong đại dịch Covid-19, bạn có thể bị căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, buồn bã và cô đơn. Và các rối loạn sức khỏe tâm thần, bao gồm lo lắng và trầm cảm, có thể trở nên tồi tệ hơn. Do đó, bạn cần tìm hiểu các phương pháp tự chăm sóc và nhận được sự chăm sóc mà bạn cần để giúp bạn thích nghi với hoàn cảnh này." (6)

Tiến sĩ Pelin Kesebir, chuyên gia nghiên cứu tâm lý tích cực thuộc viện đại học Wisconsin, Hoa Kỳ và cũng là Phụ tá khoa học gia tại Trung tâm Tâm trí lành mạnh, có chương trình khuyến khích mọi người thực hành các phương pháp phát triển sức khỏe và hạnh phúc trong đó có thiền tập, chia sẻ các lời khuyên hữu ích giúp duy trì tâm bình an và khỏe mạnh trong thời gian dịch bệnh Covid-19 đang làm cho rất nhiều người lo lắng, sợ hãi và bất an khắp nơi:
"*Để chống lại những cảm xúc tiêu cực không thể tránh khỏi, bạn hãy cố gắng tìm cách trải nghiệm những cảm xúc tích cực. Đó là những cảm xúc khác nhau như sự bình tĩnh, niềm vui, lòng biết ơn và tình thương và thực hành những điều nhỏ bé bạn có thể làm để nuôi dưỡng những cảm xúc này trong cuộc sống của bạn ... Hoặc bạn có thể cố gắng tìm niềm vui trong những khoảnh khắc nhỏ nhất của cuộc sống, chẳng hạn như nhấm nháp chén trà, đọc sách hoặc nói chuyện với bạn bè…*" (7)
Tiến sĩ Kesebir nhắc nhở để đối trị những bất an trong tâm và cuộc sống bấp bênh do nhiều sinh hoạt bản thân, gia đình và xã hội bị đình trệ hay thay đổi sâu xa vào lúc này thì chúng ta cần hướng đến một mục tiêu hành động:

"Một trong những thuốc giải độc lớn nhất cho sự lo lắng là hành động và hướng tới mục tiêu của chúng ta. Đặt cho mình những mục tiêu cho những ngày này và thực hiện chúng một cách nghiêm túc. Theo đuổi những mục tiêu này sẽ mang lại ý nghĩa và cấu trúc cho những ngày của bạn và giúp bạn không còn tập trung vào sự lo lắng vô ích. Tương tự như vậy, bạn sẽ trở thành thông minh hơn khi sử dụng thời gian đặc biệt này để nhìn lại cuộc sống của mỉnh một cách khách quan cùng suy nghĩ về cách thực hành những điều gì bạn thấy có giá trị và hợp với lý tưởng của bạn." (8)
Chuyên gia tâm lý tích cực Kesebir đã khuyến khích chúng ta thực hành phát triển các niềm vui trong đời sống hàng ngày để làm giảm bớt hay hết đi những lo lắng, sợ hãi và bất an qua một chương trình thực hành có mục tiêu rõ ràng từng ngày. Trong đạo Phật, điều này được gọi là chương trình tu tập mỗi ngày.
Đức Phật nhắc nhở một trong các đệ tử tại gia của Ngài là cần ứng dụng thực hành tu tập vào trong sinh hoạt hàng ngày để phát triển hạnh phúc như sau:
"*Này Mahànàma, vị Thánh Đệ Tử, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân được khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm định tỉnh… Ông cần phải tu tập khi đi, ông cần phải tu tập khi đứng, ông cần phải tu tập khi ngồi, ông cần phải tu tập khi nằm, ông cần phải tu tập khi chú tâm vào các công việc, ông cần phải tu tập khi ông trú tại trú xứ đầy những con nít*." (9)
Để đối trị với khổ đau thì chúng ta cần phải học hỏi Phật pháp và thực hành tu tập mỗi ngày. Ngay lúc mới khởi lên niềm tin vào Phật pháp và nhận được những lời giảng dạy quý báu từ đức Phật thì lòng người con Phật đã thấy hân hoan và *"Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân được khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm định tỉnh*."
Hân hoan là lòng mình hớn hở, lòng hớn hở làm cho niềm vui, là hỷ, xuất hiện. Lúc có niềm vui thì thân thể nhẹ nhàng an ổn và từ đó mà cảm nhận cảm giác lạc thọ, là niềm vui ưa thích. Lúc có lạc thọ thì tâm vững chãi và sáng suốt hay định tỉnh.

Đức Phật nói rõ người Phật tử tại gia cần cảm nhận niềm vui, là lạc thọ, lúc tu tập vì có niềm vui thì tâm được vững chãi và sáng suốt, là định tỉnh. Điều này được thấy rõ ràng trong thời gian dịch bệnh lây lan làm cho tâm nhiều người bị chao đảo và bất an do bị lo lắng, sợ hãi và khổ đau. Đức Phật biết rõ người cư sĩ có nhiều công việc phải làm, có nhiều vấn đề phải giải quyết và phải đối diện với các thứ khó khăn trong đời sống hàng ngày. Do đó, Ngài khích lệ người cư sĩ thực hành tu tập để phát triển hạnh phúc vì hạnh phúc giúp họ duy trì tâm vững chãi và sáng suốt trong các sinh hoạt bình thường hàng ngày, như trong lúc làm việc hay lúc ở trong gia đình có nhiều người và đặc biệt là có nhiều trẻ nhỏ, vì chúng rất năng động, đùa nghịch và hay phá phách. Tu tập làm cho thân thể được nhẹ nhàng thì niềm vui ưa thích, là cảm giác lạc thọ, xuất hiện.

Lạc thọ trong bộ não con người

Theo các nhà thần kinh học thì tâm chúng ta, ý thức, nhận biết lạc thọ từ những hoạt động thần kinh trong bộ não, là những hoạt động thần kinh thuộc vô thức. Lạc thọ làm cho con người cảm thấy hạnh phúc. Tiến sĩ tâm lý học Aubele và Reynolds đã đúc kết các cuộc nghiên cứu thần kinh học về hạnh phúc như sau:

"Nếu bạn muốn hạnh phúc trong suốt quãng đời còn lại, chắc chắn bạn cần phải giữ cho bộ não của mình hạnh phúc. Tại sao? Bởi vì hạnh phúc là vấn đề quan trọng đối với bộ não của chúng ta nhiều hơn là chúng ta biết đến. Trong thực tế, cảm giác sung sướng, là niềm vui ưa thích, kích thích rất nhiều bộ não của chúng ta đến nỗi làm cho bộ não chúng ta có những hoạt động để đáp ứng với niềm vui ưa thích theo cách củng cố cảm giác sung sướng. Bộ não của chúng ta làm phát sinh các niềm vui ưa thích để tưởng thưởng chúng ta với mục đích rõ ràng là để điều khiển chúng ta trên con đường hạnh phúc. Khi chúng ta biết cách cung cấp niềm vui cho bộ não thì chúng ta giúp não hoạt động tốt đẹp hơn cùng phát triển tốt khi về già." (10)

Những niềm vui có thứ lành mạnh và có thứ không lành mạnh làm phát sinh bệnh tật. Tu tập là chọn lựa các niềm vui lành mạnh giúp cho tinh thần an vui, thân thể khỏe mạnh và bộ não hoạt động tốt lâu dài. Những hoạt động trong bộ não xảy ra liên tục dưới đạng các xung động điện và các chất hóa học được trao đổi lên tục hàng tỷ lần trong mỗi giây giữa các tế bào thần kinh nhưng chúng ta không biết nên được gọi là vô thức. Tâm chúng ta nhận biết những ý tưởng hay cảm xúc từ các hoạt động của các tế bào thần kinh trong bộ não nên được gọi là ý thức. Làm sao mà các hoạt động trong bộ não, là các dòng điện và các chất hóa học chuyển qua lại giữa các tế bào thần kinh trong bộ não, lại trở thành các ý tưởng, cảm xúc vui buồn hay nhiều trạng thái tâm lý khác nhau. Cho đến nay, các nhà khoa học chưa giải thích được điều này.

Đạo Phật từ lâu đã nói đến thân và tâm là một, là "*thân tâm nhất như*" hay "*thân tâm bất nhị*", theo thuyết duyên hợp: Cái này có thì cái kia có. Giờ đây các nhà nghiên cứu Phật học lại càng thấy thích thú với những khám phá mới mẻ về bộ não và tâm trong khoa thần kinh học rất phù hợp với chủ trương "*tâm não bất nhị*" trong đạo Phật: Tâm và não không phải là hai thứ tách biệt nhau. Tâm và não chỉ là hai trạng thái biểu hiện của một thực thể vừa có hình thể trong không gian (não) vừa không có hình thể (ý tưởng hay cảm xúc). Điều này cũng giống như ánh sáng mặt trời, cùng lúc vừa là các luồng sóng ánh sáng và lại vừa là các hạt ánh sáng.

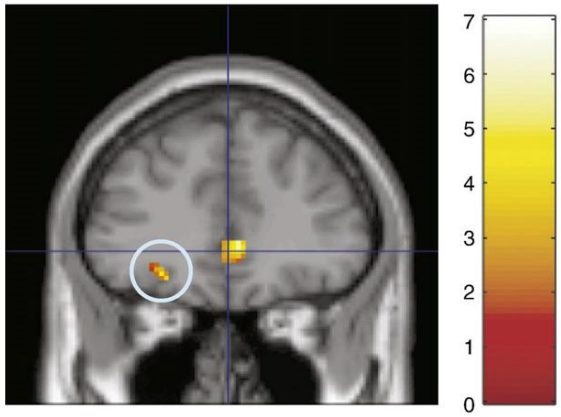
Lúc đọc các bài kinh, luận hay các bài viết trong đạo Phật, chúng ta thường thấy các danh từ tâm, ý, tâm ý, ý thức hay tâm thức được dùng thay thế cho nhau và nhiều khi có ba ý nghĩa khác nhau. Theo Duy Thức Học, là môn tâm lý học Phật giáo, thì *tâm* là:

- *Thức,* là sáu thức gồm có ý thức và năm thức nhận biết từ mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.
- *Ý,* là thức Mạt-Na, có đặc tánh chấp ngã, là thức thứ bảy.
- Thức A-lại-gia, là thức thứ tám, cũng được gọi là tàng thức vì nó chứa đựng và bảo tồn tất cả các hạt giống (chủng tử) của những gì con người

đã trải qua như những gì họ đã làm, đã trải nghiệm hay đã nhận biết. Tâm chúng ta nhận biết - là ý thức - niềm an vui, hạnh phúc, sự nhẹ nhàng trong sáng làm cho tâm vững chãi, như lời đức Phật dạy ông Mahanama ở trên, do nhiều vùng trong bộ não kết hợp hoạt động. Do đó, càng tu tập, càng tự huấn luyện, thì sự cảm nhận hạnh phúc này càng phát triển tốt đẹp và càng trở nên vững bền vì các hoạt động của các tế bào thần kinh trong não càng được củng cố.
Như thế, nền tảng tu tập của đạo Phật là sống hạnh phúc, như lời đức Phật khích lệ các đệ tử của Ngài thực hành tu tập để có niềm hạnh phúc có phẩm chất cùng hưởng niềm hạnh phúc lâu dài:
"An vui chưa sinh, người ấy có thể khiến cho chóng sinh, an vui đã sinh, người ấy có thể khiến cho không mất. Đó gọi là thiện nam tử đầy đủ Thiện Tri Thức." (11)

Người tu hành tinh tấn cảm nhận mùi thơm

Trong giới tu hành, chúng ta thường nghe nói những người tu tập tinh tấn trong bất cứ tông phái Phật giáo nào, quý vị tăng ni hay quý vị cư sĩ, thường cảm nhận niềm an lạc cùng thỉnh thoảng ngửi thấy mùi thơm nhẹ nhàng, êm dịu và tinh khiết không phải phát ra từ bông hoa hay bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Lúc ấy, tâm họ rất an vui.
Mùi mà chúng ta ngửi hàng ngày vốn rất quan trọng vì nó làm phát sinh ra nhiều loại cảm xúc khác nhau như thích thú, khó chịu, ưa, ghét, nhớ hay sợ. Trong một cuộc nghiên cứu về mùi làm phát sinh các cảm xúc khác nhau, các chuyên gia nghiên cứu dùng ba mùi dễ chịu và ba mùi khó chịu kích hoạt các phần cảm nhận trong não con người. Hình chụp não của những người tham dự cuộc nghiên cứu cho thấy lúc cho ngửi các mùi thơm thích thú thì vỏ ổ mắt kích hoạt và họ cảm thấy vui. (12)



Niềm vui được ghi vào trong vỏ não ổ mắt với mức độ từ 0 đến 7

Hình ngửi mùi dễ chịu kích hoạt vỏ ổ mắt giữa (vùng màu vàng ngay nơi hai đường giao nhau) làm phát sinh lạc thọ được đo từ mức độ 0 đến 7. Hình từ internet, xin cám ơn tác giả.

Niềm vui của cảm giác ấm áp

Trong đời sống hàng ngày, các kích thích ấm và lạnh làm phát sinh các cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu. Điều này liên hệ đến sự sống còn của loài người trong chuỗi dài tiến hóa vì nhờ biết các cảm giác ấy mà tổ tiên loài người tránh được những nguy hiểm đe dọa mạng sống qua sự tìm kiếm sự ấm áp và tránh sự giá rét để bảo vệ mạng sống. Chuyên gia thần kinh học Rolls và các đồng nghiệp thực hành cuộc nghiên cứu có mục đích tìm hiểu sự cảm nhận về nóng, lạnh cùng những đánh giá chính của người tham dự về cảm giác dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (khổ thọ) tương quan đến các nhiệt độ ấm lạnh. (13)

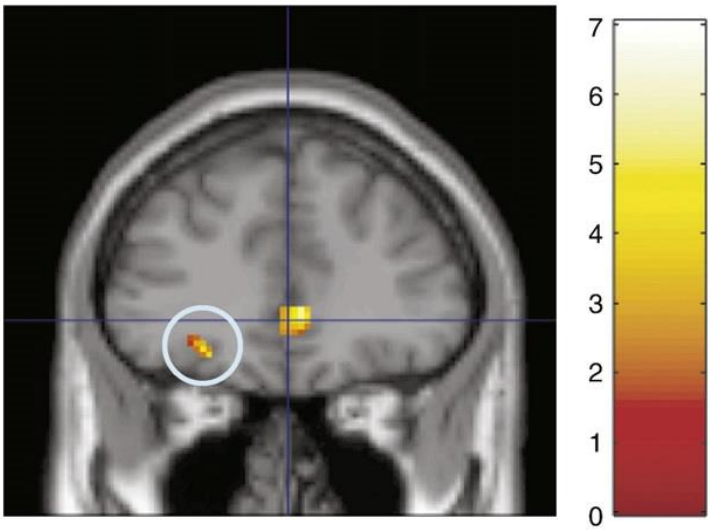
Các chuyên gia nghiên cứu đã so sánh cảm nhận nơi não khi bàn tay bỏ vào nước với các nhiệt độ khác nhau 41 ° C, 12 ° C và nhiệt độ kết hợp giữa ấm và lạnh (hai thứ trên).

Những người tham dự cuộc nghiên cứu đánh giá cảm giác thích thú hay khó chịu như sau:

- Nhiệt độ (41 ° C) làm phát sinh cảm giác ấm áp thích thú (lạc thọ),
- Nhiệt độ (12 ° C), làm phát sinh cảm lạnh khó chịu (khổ thọ),

- Nhiệt độ luân phiên giữa ấm và lạnh (hai thứ trên) làm phát sinh cảm xen kẽ hai thứ cảm thọ nói trên.

Lúc họ cảm nhận niềm vui ưa thích thì vỏ ổ mắt được kích hoạt.



Não ổ mắt giữa và trung (trong vòng tròn) kích hoạt khi có cảm giác ấm làm phát sinh niềm vui thích, làm cho dễ chịu, từ mức độ 0 đến 7.

Mẹ nhìn con có rất nhiều hạnh phúc

Trong Kinh Từ Bi (Metta Sutta), đức Phật dạy muốn có nhiều hạnh phúc thì cần thực hành hạnh từ bi:

"*Như mẹ hiền thương yêu con một*
Dám hy sinh bảo vệ cho con
Với muôn loài ân cần không khác
Lòng ái từ như biển như non."

(H.T. Thích Thiện Châu dịch)

Thiền sư Thích Nhất Hạnh dịch đoạn trên trong Kinh Thương Yêu như sau:

"*Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài*."

Tình thương và hạnh phúc đi liền với nhau. Thực hành hạnh từ bi thì lòng rất an vui như người mẹ thương yêu con mình cảm nhận rất nhiều hạnh phúc. Điều này đã được các nhà thần kinh học tìm hiểu qua cuộc nghiên cứu mức độ hạnh phúc lớn lao trong lòng người mẹ lúc có con mới sinh. Chuyên gia thần kinh học Nitschke và các đồng nghiệp thực hành cuộc nghiên cứu về hạnh phúc các bà mẹ sau khi sinh đứa con đầu tiên của họ. (14) Lúc ở trong máy chụp quét não, các bà mẹ nhìn những bức ảnh thuộc ba loại khác nhau:

- Ảnh trẻ sơ sinh con của họ,

- Ảnh một trẻ sơ sinh xa lạ và

-Ảnh một người trưởng thành.

Các chuyên gia thấy rõ vỏ ổ mắt khởi động nhiều hơn khi các bà mẹ nhìn con mình. Những hình ảnh trẻ sơ sinh con họ làm phát sinh ra nhiều cảm xúc tích cực cùng với kích hoạt của vỏ ổ mắt trước trán.

Kết quả nghiên cứu cho thấy:
• Tâm trạng tích cực gia tăng, là cảm thấy vui hơn sau khi nhìn con mình so với nhìn trẻ sơ sinh lạ.
• Kích hoạt vỏ ổ mắt ở hai bên trước trán, phần nhiều bên trái, lúc nhìn trẻ sơ sinh con mình so với trẻ sơ sinh không quen thuộc.
• Có sự liên hệ tích cực (là cái này tăng thì cái kia tăng) giữa kích hoạt vỏ ổ mắt và mức độ cảm nhận niềm hạnh phúc: Lúc kích hoạt vỏ ổ mắt tăng thì mức độ cảm nhận hạnh phúc tăng và các bà mẹ nhìn ảnh con mình thấy trong lòng rất: *Hạnh phúc, Ấm áp, Thương yêu, Có tình mẹ con và Hào hứng*. (15)
Cuộc nghiên cứu trên đi đến kết luận: Chính do có được niềm hạnh phúc lớn lao cùng với năng lượng phát sinh từ đó nên người mẹ có khả năng chăm sóc con mình lâu dài và chu đáo. (Xin xem cuộc nghiên cứu chi tiết trong bài *Thương Chúng Sanh Như Con Một Của Mình*)

Cách thực hành để trải nghiệm hạnh phúc

Những cuộc nghiên cứu thần kinh học cho thấy hạnh phúc mà tâm chúng ta cảm nhận từ các hoạt động trong bộ não là một năng lực kỳ diệu giúp cho chúng ta sống đời vui tươi, lành mạnh, tích cực và hướng đến sự thành tựu các điều tốt đẹp trong đời sống. Qua kinh nghiệm bản thân, đức Phật khuyến khích các vị xuất gia và các vị tại gia tu tập để đạt được niềm hạnh phúc kỳ diệu vốn khác với niềm vui bình thường do sự thỏa mãn các điều mình mong muốn.

Trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở, đức Phật dạy ngồi thiền và nhận biết về thân thể, cảm giác, các tâm hành cùng các đối tượng nhận thức. Chúng ta đã biết cách ngồi thiền và thở đan điền, là bụng phồng khi thở vào và xẹp khi thở ra, cùng phối hợp hơi thở vào-ra với sự nhận biết hơi thở vào và ra, dài hay ngắn cùng nhận biết toàn thân và làm cho thân thể êm dịu. Tiếp theo nơi đây, chúng ta thực hành phối hợp hơi thở cùng hoạt động thân thể để cảm nhận lạc thọ nơi thân và nơi tâm.

Trong chương trình tu tập, các thời tụng kinh, lạy Phật, ngồi thiền, thiền hành, ăn uống trong tỉnh thức và sống chánh niệm ở nhà, ở chùa hay tu viện làm phát sanh nhiều an lạc. Trong Kinh Thân Hành Niệm đức Phật dạy:

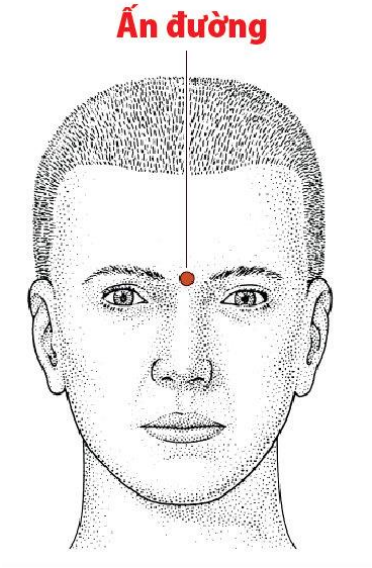
"… khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm…" (16)

Để củng cố cùng gia tăng trải nghiệm niềm vui tâm linh, chúng ta ứng dụng lời đức Phật dạy trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở và Kinh Thân Hành Niệm qua sự thực hành *Thế tập chánh niệm tỉnh giác thư giãn* (Hình thức hơi giống thế phất tay Dịch Cân Kinh). Chánh niệm là chú ý và thấy biết rõ ràng, tỉnh giác là tâm tỉnh thức và thấy biết đúng và thư giãn là buông xả các bắp thịt để giúp:

- Tâm nhận biết vỏ ổ mắt (phía sau huyệt Ấn Đường) khởi động.
- Tâm cảm nhận lạc thọ một cách tự nhiên và nhẹ nhàng nơi vùng vỏ ổ mắt trước trán.
- Thân tâm thư giãn tốt làm phát sinh cảm giác êm dịu.

Phần thực hành gồm hai phần:

Phần 1. Xoa huyệt Ấn Đường:



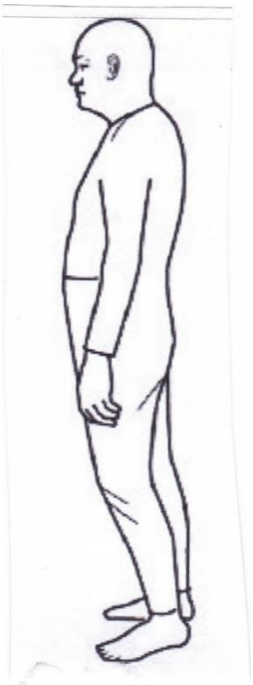
Dùng đầu ngón tay giữa xoa huyệt ấn đường 10 lần theo chiều kim động hồ và 10 lần xoa ngược lại.
Sau đó thực hành 10 hơi thở:
Đề đầu ngón tay giữa ấn nhẹ vào huyệt ấn đường:

- Hít hơi vào, cảm nhận cảm giác thoải mái nơi huyệt ấn đường,
- Thở ra cảm nhận cảm giác thoải mái nơi huyệt ấn đường.

Hình từ internet. Xin cám ơn tác giả.

Phần 2. Gồm 3 bước nhỏ:

Bước 1. Đứng thẳng người, hai chân ngang hai vai, thư giãn.

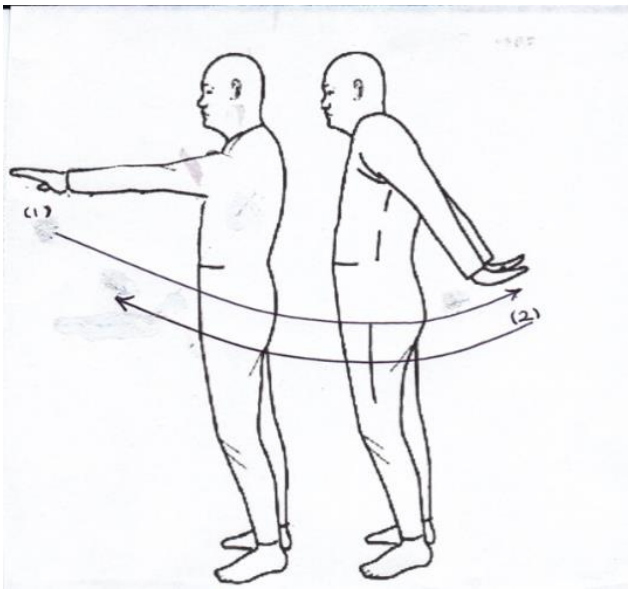


Các hình từ internet. Xin cám ơn các tác giả.

Bước 2. Mắt nhìn thẳng nhưng không chú ý vào điểm nào. Buông xả các bắp thịt.

Bước 3. Khởi động:

1. Để hai tay ra phía trước ngang hai vai và thả xuống - hai tay tự động rơi xuống và chuyển ra phía sau, *không dùng sức quạt xuống*, chỉ để hai tay rơi xuống tự nhiên (cùng lúc cảm nhận hơi thở ra nhẹ nhàng).
2. Hít hơi vào (cùng lúc nói thầm Hít) và đưa tay lên phía trước tới ngang vai (cùng lúc cảm nhận hơi thở vào).
3. Đếm đến số 5 nhún hai đầu gối 2 lần.
4. Chú tâm cảm nhận hơi thở cùng cảm giác thư giãn và không suy nghĩ.



Những điều chúng ta cần nhớ khi tập (xin xem trong hình):

- Hít hơi vào (số 2 trong hình) đưa hai tay lên ngang vai: Có dùng sức.

- Thở ra (số 1 trong hinh): thả hai tay rơi xuống tự nhiên (*không dùng sức là không quạt hai tay xuống*, để hai cánh tay rơi xuống tự nhiên. Nếu quạt, là dùng sức chuyển hai tay xuống, thì làm cho chân khí chuyển xuống dưới thân quá nhiều không tốt.
- Duy trì sự thư giãn thân tâm và không suy nghĩ.

- Không bấm các ngón chân xuống đất và không nhíu hậu môn vì thực hành như thế không tạo được trạng thái thư giãn tự nhiên.
- Thực hành như trên là thực hành thiền chánh niệm thư giãn trong lúc thân thể hoạt động.

Nơi tập:

Quý vị ở Orange County, California, muốn tập xin liên lạc với đạo hữu Minh Nguyện, điện thoại số: (714) 281-1476 để được hướng dẫn tập Khí Công Tâm Pháp.
Nếu ở xa, xin vào mạng you tube:
Khí công vãy tay - không phải Dịch Cân Kinh, video một tu sĩ Ấn Độ tập (1 phút 22 giây)

https://www.youtube.com/watch?v=pi5SfqBlTHg

Tài liệu tham khảo

1. Rolls ET (2005). Emotion explained. Oxford: Oxford University Press, p. 296.
2. Rolls ET, Kringelbach ML, de Araujo IE (2003) Different representations of pleasant and unpleasant odours in the human brain. Eur J Neurosci 18:695–703.
3. Dolcos, Sanda et al. (2016). Optimism and the Brain: Trait Optimism Mediates the Protective Role of the Orbitofrontal Cortex Gray Matter Volume against Anxiety. Social, Cognitive and Affective Neuroscience 11(2):263-71.
4. Dolcos, Sanda et al. (2016). Optimism and the Brain: Trait Optimism Mediates the Protective Role of the Orbitofrontal Cortex Gray Matter Volume against Anxiety. Social, Cognitive and Affective Neuroscience 11(2):263-71.
5. Rolls ET, Kringelbach ML, de Araujo IE (2003) Different representations of pleasant and unpleasant odours in the human brain. Eur J Neurosci 18:695–703
6. Dana Sparks (2020). Covid-19 and your mental health. Mayoclinic. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/*covid-19*-and-your-*mental-health. htm*.>,
7. Pelin Kesebir (2020). 10 Well-Being Tips for the Days of COVID-19 - Center for Healthy Mind. *<https://centerhealthyminds.org/join-the-movement. htm>*.
8. Như trên.
9. Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Tùy Niệm, Mahànàma 2. H.T. Thích Minh Châu dịch.
10. Aubele, Teresa, Ph.D. and Reynolds, Susan. Happy Brain (2018). Happy Life. *<https://www.psychologytoday.com/us/blog/prime-your-gray-cells/happy-brain-happy-life. htm>*.

11. Kinh Tạp A Hàm, Kinh Uất Xà Ca, T.K. Thích Đức Thắng dịch.
12. Rolls ET, Kringelbach ML, de Araujo IE (2003) Different representations of pleasant and unpleasant odours in the human brain. Eur J Neurosci 18:695–703
13. Rolls, T. E., Grabenhorst, F. and Parris, A. B. (2008). Warm pleasant feelings in the brain. Neuroimage 18;41(4):1504-13.
14. Nitschke, J. B., Nelson, E. E., Rusch, B. D., Fox, A. S., Oakes, T. R., & Davidson, R. J. (2004). Orbitofrontal cortex tracks positive mood in mothers viewing pictures of their newborn infants. NeuroImage 21(2), 583–92.
15. Như trên.
16. Kinh Trung Bộ, Kinh Thân Hành Niệm,. H.T. Thích Minh Châu dịch.

Thư Viện Hoa Sen
chuyển qua định dạng PDF 5-22-2020