THIỀN VÀ ĐỜI SỐNG

(*Meditation and Life*)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (08) 3839-4121; (08) 3833-5914
www.daophatngaynay.com
www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

QUÁN NHƯ PHẠM VĂN MINH
TÂM DIỆU
LÊ THỊ LỰU
HỒNG QUANG

THIỀN VÀ ĐỜI SỐNG

(*Meditation and Life*)

NHÀ XUẤT BẢN

MỤC LỤC

Cơ sở khoa học của Thiền chánh niệm 1
Một nền văn minh tổng hợp mới 1
Thiền quán và thần kinh não bộ 1
Tại sao Phật giáo được lựa chọn để giao lưu với khoa học não bộ? 2
Viện tâm và đời sống 3
Những hiểu biết sai lầm về thiền chánh niệm 4
Đau và khổ 4
Chương trình thiền chánh niệm giảm stress (MBSR) 5
Những hiệu quả của thiền chánh niệm đã được chứng thực trong lĩnh vực y khoa 6
Các nhà thực tập chánh niệm và các nhà khoa học trình bày ý kiến trong buổi hội thoại này 12
Thiền thể dục 15
Thiền năng lượng chuyển hóa thân tâm 21
Thiền và sức khỏe 31
1. Bệnh tim 32
2. Viêm gan 33
3. Bao tử, tiêu hóa 35
4. Bệnh phổi 36
5. Thận 38
6. HIV (Sida) 40
Thiền Phật giáo và sức khỏe 43
7. Ung thư 46
8. Đau khớp 47

9. Thời mãn kinh 48
10. Tiểu đường....49
Thiền, trị được bệnh. Tại sao? 59
1. Cảm xúc và căng thẳng....60
2. Hạnh phúc....61
3. Thiền làm thay đổi cấu trúc vì gene thay đổi....65
4. Thiền giúp trẻ ra, già chậm, sống lâu....67
5. Bệnh tăng, già mau, chết sớm vì căng thẳng 70
6. Tình trạng và nguồn gốc căng thẳng 73
7. Cách hành thiền để giảm căng thẳng 74
8. Thiền và não bộ....75
Kết luận....77
Thiền quanh ta & phương pháp định tâm 83
Phương pháp định tâm....87
Một số câu hỏi - đáp....89
Phụ lục: Bài 1: Cầu an có an không? 99
Phụ lục: Bài 2: Phật tử, nên tu hoc theo pháp môm nào? 105
Thiền và chuyển hóa xã hội 111
Lời nói đầu....111
Cùng độc giả....112
Thiền và canh tân đất nước 113
Thuốc chữa những căn bệnh thời đại....113
Thiền và phương pháp chữa tri bệnh tật 116
Thiền là gì? 117
Sử dụng thiền cho sức khỏe....128
Tóm lược....129
Thiền và sắc đẹp....133
Thiền làm cho con người đẹp hơn. Tại sao?....133
Những lợi ích của thiền 138
12 cách làm cho da đẹp ửng hồng tự nhiên 140
Tóm kết....143

Thiền & trường học 145
A. Những lợi ích của thiền đối với học sinh 145
B. Mười lý do cần đem thiền vào trường học 147
C. Đại học maharishi university of management 148
C. Thiền chánh niệm 150
D. Chương trình thiền tại trường học và kết quả 151
E. Não bộ và thiền trong trường học 154
Tóm lược 158
Thiền và bệnh viện 161
Thiền và quân nhân 171

CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA THIỀN CHÁNH NIỆM

(*Scientific Foundation of Mindfulness Meditation*)

Quán Như Phạm Văn Minh

MỘT NỀN VĂN MINH TỔNG HỢP MỚI

Sử gia văn hóa Anh Arnold Toynbee tiên đoán là việc truyền thừa những phương pháp thực tập tâm linh từ Á châu vào Tây phương sẽ hình thành 'một văn minh tổng hợp mới' ngoạn mục trong thời đại chúng ta.[1] Sự gặp gỡ đó hiện đang được thực hiện trong một số các cuộc hội thoại do Viện Tâm và Đời Sống (*Institute of Mind and Life*) và các nhà khoa học thần kinh não bộ tại các đại học nổi tiếng như Johns Hopkins, Georgetown University Medical Centre.

THIỀN QUÁN VÀ THẦN KINH NÃO BỘ

Giới khoa học Tây phương thường cho rằng các tôn giáo truyền thống Tây phương (Thiên chúa và Tin Lành) không đem lại một đối thoại hữu ích nào với khoa học vì hai bên hoàn toàn trái ngược nhau. Một đàng thì quyết tâm thực hiện nghiên cứu tự do và giải thích kết quả trên căn bản hợp lý,

1. Wes Nisker 2003, p.198.

một bên thì dựa trên giáo điều và lòng tin mù quáng. Hai quyển sách đã vạch ra sự khác biệt này từ cuối thế kỷ XIX (1896) một của Dickinson White, *History of the Warfare of Science with Theology* (*Cuộc chiến tranh giữa khoa học và thần học*) và một tác phẩm khác của John Draper (1874) *Conflict between Science and Religion* (*Xung đột giữa khoa học và tôn giáo*). Điều thú vị là trong thời gian này là giới khoa học Tây phương chưa hề biết gì về phương pháp thực hành thiền quán Phật giáo. Tuy nhiên dần dần các nhà khoa học nhận ra yếu tính của Phật giáo: Một tôn giáo không chấp nhận đấng Sáng Tạo và quan trọng nhất là giáo lý duyên khởi Phật giáo tương hợp với quan điểm 'vô thần' của thuyết tiến hóa của Darwin và thuyết nguyên tử trong các giải thích trong vũ trụ học.[2]

TẠI SAO PHẬT GIÁO ĐƯỢC LỰA CHỌN ĐỂ GIAO LƯU VỚI KHOA HỌC NÃO BỘ?

Các nhà thực hành Thiền quán muốn lắng nghe và học hỏi xem các nhà khoa học não bộ đã khám phá gì về mối liên hệ giữa 'Tâm' và 'não bộ' và sẵn sàng cung cấp kinh nghiệm cá nhân của mình để các nhà khoa học có thể biến thành những 'dữ kiện' khả tín. Cũng như các tôn giáo truyền thống lâu đời, Phật giáo thường hay có khuynh hướng 'lão hóa' và "giáo điều hóa", cuộc đối thoại này có thể đem đến những ảnh hưởng tích cực cho Phật giáo.

Một số niềm tin của Phật tử cũng như những giả thuyết của Khoa học có thể bị thách thức. Tỳ kheo Ajahn Amaro thuộc giáo phái nguyên thủy nhận xét là trong thời hiện đại phần lớn công chúng chỉ tin vào một 'Thượng đế mới', tức

2. *Harrington and Arthur Zalonic*, p. 6.

là vào 'dữ kiện khoa học' (*god of data*). Từ phương pháp 'nội quán' (*contemplation*), dựa vào kinh nghiệm chủ quan cá nhân của thiền giả chuyển đổi thành dữ kiện khách quan của ngôi thứ ba, đòi hỏi một quá trình kiểm chứng chặt chẽ nghiêm túc! Một vị sư nổi tiếng qua hai tác phẩm, *The Monk and the Philosopher* và *The Quantum and the Lotus*, trước đây là một nhà khoa học đạt học vị Tiến sĩ về môn sinh hóa ở Institute Pasteur Paris, Mathieu Richard, sau đó thọ giới tỳ kheo Tây Tạng và hiện trú trì tu viện Shechen ở Nepal, đồng ý làm người thí nghiệm đầu tiên về trạng thái thiền 'cao cấp' trong khi những sinh hoạt não bộ được chụp bằng máy fMRI. Nhờ dụng cụ theo dõi não bộ tân tiến này, những kinh nghiệm cá nhân của ông được chuyển thành dữ kiện khoa học, nghĩa là từ kinh nghiệm cá nhân ngôi thứ Nhất trở thành dữ kiện của ngôi thứ Ba.

VIỆN TÂM VÀ ĐỜI SỐNG

Sau khi thoát khỏi Trung Quốc cho đến năm 1978, khi các người ủng hộ phong trào Free Tibet yêu cầu một số đài truyền hình Mỹ phỏng vấn đức Đại Lai Lạt Ma, các phóng viên đài truyền hình hỏi một cách ngây thơ "tên của Bà (*her name*) là gì?" Nhờ đoạt giải Nobel về Hòa Bình năm 1989, đức Đạt Lai Lạt Ma được mọi người biết đến không những như là một người tranh đấu cho một Tây Tạng tự trị mà còn là một là vị lãnh đạo tinh thần của Phật giáo thế giới.

Đức Đạt lai Lạt Ma có những ý kiến táo bạo về hiện đại hóa Phật giáo như: "*Nếu khoa học chứng minh là 'niềm tin' nào trong đạo Phật không phù hợp với khám phá khoa học, chúng ta (Phật tử) phải xét lại và thay đổi!*". Ngài cũng đề nghị đưa các môn khoa học vào chương trình đào tạo tăng ni và thường nói đùa là nếu không 'làm' Đạt lai Lạt ma có lẽ Ngài thích hành nghề kỹ sư!

NHỮNG HIỂU BIẾT SAI LẦM VỀ THIỀN CHÁNH NIỆM

Tỳ kheo Ajahn Amaro là diễn giả đầu tiên thuyết trình trong buổi hội thoại này. Tỳ kheo nhắc đến những hiểu biết sai lầm thông thường như xem ngồi Thiền có tánh cách 'huyền bí', ngồi thiền để đạt tới 'cõi này cõi nọ' và để có những 'phép thần thông', do đó tạo ra cơ hội cho những thiền sư 'bịp bợm' truyền giảng những tư tưởng nhiều khi phản lại cả giáo lý căn bản của đạo Phật. Tỳ kheo nhấn mạnh giáo pháp của đức Phật là một giáo lý duy nhất trong số các tôn giáo là không bắt tín đồ tin vào bất cứ một giáo điều nào cho đến khi dùng kinh nghiệm bản thân để chứng tỏ giáo lý đó khế hợp với đạo đức, có giúp gì những mục đích cứu khổ trong việc hành trì chánh pháp không, nếu không chỉ là 'huyền đàm' vô ích. Đức Phật là một người 'thực tiễn', ít khi chịu đề cập đến những chuyện siêu hình phù phiếm, và Phật tử có thể tự xét là nên tin theo điều nào trong giáo lý, và nếu có những điều nào chưa hoàn toàn thuyết phục hay chứng nghiệm, có thể tạm gác qua một bên. Đức Phật thường nói đến mấy ẩn dụ như giáo pháp nhiều như 'lá trong rừng' trong khi Ngài chỉ dạy các tín đồ một 'nắm lá trong lòng bàn tay'. Nắm lá trong bàn tay là giáo lý "diệt khổ".

Đức Phật thường được so sánh với một 'lương y', định bệnh và bốc thuốc và người bệnh phải uống thuốc theo toa chớ không phải cầu khẩn thần linh để mong khỏi bệnh. Toa thuốc nằm trong sự thật Thứ Ba (Diệt).

ĐAU VÀ KHỔ

Cũng cần phải phân biệt giữa 'đau' (*pain*) và 'khổ' (*suffering*). Không ai tránh được đau đớn thân xác (như bệnh tật) và 'cơn đau tình cảm' (xa người mình thương, mất mát người thân trong gia đình, gặp những chuyện bất như ý... trên đời)

kể cả đức Phật, nhưng khổ là thường do chính mình gây ra. Đức Phật kể một ẩn dụ trong kinh là có một người bị một mũi tên bắn trúng, nhưng người này còn bị tự bắn thêm vào mình mũi tên thứ hai, là oán giận, thù ghét và tìm mọi cách để trả thù. Đây là nổi khổ do mình gây ra mà các nhà Phật học Tây phương hiện nay dịch là '*adventitious suffering*'. Cơn đau có thể qua đi trong một thời gian, nhưng mối 'thù' có thể thành 'truyền kiếp', nghĩa là hết 'đau' nhưng vẫn 'khổ' dài dài! Ngày nay các nhà nghiên cứu hay thực hành thiền quán Tây phương ít còn dùng chữ suffering để dịch chữ Dukkha trong đạo Phật mà dùng chữ thông dụng là 'stress'. Trong các cuộc thí nghiệm về não bộ, các nhà nghiên cứu quan sát và ghi lại hiệu quả tích cực của Thiền Chánh niệm lên 'stress'.

CHƯƠNG TRÌNH THIỀN CHÁNH NIỆM GIẢM STRESS (MBSR)

Chương trình Thiền Chánh Niệm Giảm Stress (MBSR) được GS. Jon Kabat Zinn thành lập năm 1979 tại Trường Y Khoa thuộc Đại Học Massachusetts, dành cho những bệnh nhân bị các chứng đau kinh niên mà Y khoa không thể giúp gì thêm được nữa. Tiến sĩ Kabat Zinn muốn áp dụng Thiền Chánh Niệm, mà ông gọi là 'trái tim thực hành của chánh pháp' vào việc chữa trị bệnh nhân bị các loại bệnh mãn tính, tuy nhiên để cho các bệnh nhân Tây phương không lo ngại đây là một phương pháp hành trì 'huyền bí Đông phương', Ông giới thiệu Thiền Chánh Niệm như là một phương pháp phổ quát cho bất cứ một người nào muốn hành trì. Ai cũng có thân, tâm và óc não, ông nói đùa bất cứ ai còn thở, nghĩa là còn sống, đều có thể thực hành chánh niệm. Từ năm 1979 đến năm 2005 có hơn 16 ngàn bệnh nhân thực tập khóa thiền MBSR. Học viên đến học mỗi tuần một lần trong một khóa thực tập kéo dài 8 tuần lễ. Từ năm 1990 chương trình MBSR lan rộng khắp nước Mỹ, Gia Nã Đại và trên thế giới. Hiện có

hàng ngàn huấn luyện viên MBSR làm việc chung với các chuyên viên y tế trong các bệnh viện, bệnh xá và các cơ sở y tế trên toàn cầu.

Hiện các Đại học nổi tiếng không những uy tín nhất nước Mỹ mà còn đứng hàng đầu thế giới như Johns Hopkins, Wisconsin ở Madison, Princeton, Harvard, Berkerley, Georgetown, Trung tâm nghiên cứu ở Zurich (Thụy Sĩ) đã đồng loạt tham gia các cuộc nghiên cứu về ảnh hưởng ngắn hạn và dài hạn của Chánh niệm lên não bộ và sau đây là các kết quả nghiên cứu đã được cống bố tại cuộc hội thoại lần thứ 23 vào năm 2005 tại ĐH Georgetown

NHỮNG HIỆU QUẢ CỦA THIỀN CHÁNH NIỆM ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG THỰC TRONG LĨNH VỰC Y KHOA

Trong cuộc hội thoại giữa giới khoa học và các nhà thực tập Chánh Niệm tại Georgetown Universities năm 2005, các kết quả nghiên cứu đã được tạm thời công bố như sau:

1- *Chữa lành*: Chánh niệm có thể chữa trị bệnh vẩy nến (*psoriasis*) nhanh gấp 4 lần so với những người không thực tập như trong thử nghiệm lâm sàng của GS Jon Kabar Zinn.

2- *Trầm cảm*: Chánh Niệm có thể làm những người bị trầm cảm dài hạn (2 hay 3 lần) không mắc bệnh trở lại như trong chương trình MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Treatment*) tại Oxford dưới sự điều khiển của GS. Mark Williams và Zindel Segal.

Helen Mayberg, thuộc trường Y khoa Emory, đã dùng fMRI thăm dò vùng não hoạt động nhiều nhất khi chúng ta cảm thấy buồn bã. Đó là vùng gọi là cingulate25 ở hai bên não bộ (gọi tắt là Cg 25). Bà so sánh tác dụng của việc dùng điện chữa trị và so với tác dụng của Chánh niệm, thấy chánh

niệm có thể làm thay đổi chức năng não bộ và có thể làm bệnh nhân không những thoát khỏi tình trạng trầm cảm mà còn nâng mức mạnh khỏe hơn tình trạng bình thường (tình trạng trước khi bị trầm cảm).[3]

3- *Chánh niệm và bệnh tim mạch*: Chánh niệm làm tăng khả năng miễn nhiễm (bằng cách tăng kháng thể khi chủng ngừa) GS. David Sheps đang thực hiện một nghiên cứu trên quy mô rộng lớn về ảnh hưởng của Chánh niệm lên bệnh tim mạch. Theo thống kê mới nhất tại Mỹ (2005) hiện có hơn 12 triệu người bị bệnh tim mạch và mỗi năm có hơn 300,000 người bị tử vong về bệnh này! Stress có thể gây ra tình trạng thiếu máu cục bộ (*Ischemia*), mạch máu tạm thời co rút lại ngăn máu lưu thông trong một thời gian ngắn. Tỷ lệ những người bị triệu chứng này sau này có thể bị các chứng bệnh tim mạch lên đến 40%. GS Sheps chọn lựa tình cờ 150 đối tượng nghiên cứu và dạy cho họ cách thực tập MBSR và 150 đối tượng có kiểm soát khác. Những đối tượng kiểm soát chỉ được cho nghe những thông tin về MBSR nhưng không thực tập. Cuộc thử nghiệm này nhằm nghiên cứu xem Chánh niệm có cải thiện mức phản ứng khi bị stress mà đối tượng gặp phải hàng ngày. Các đối tượng nghiên cứu được đo lường những yếu tố như giới tính, chủng tộc, học vấn… và các đo lường về sinh lý như lưu lượng máu, nhịp tim… và các yếu tố về tâm lý khác. Các dữ kiện đã tạm thời thu thập (2005) nhưng chưa được phân tích nên chưa chính thức công bố kết quả.[4]

4- *Hạnh phúc*: Chánh niệm làm tăng mức 'hạnh phúc' cơ bản (*set-point*). Những hành giả thực hành chánh niệm lâu dài thường có cảm giác an lạc, nhờ những làn sóng não có

3. *The Mind's Own Physician*, p. 112.
4. David Sheps, Ibid, pp. 151-152.

tần số cao gọi là tia Gamma, và điều hướng và kiểm soát tình cảm dễ dàng hơn. Khi thực hành chánh niệm, phần bên trái của PFC hoạt động nhiều hơn là phần bên phải. GS. Davidson đã lập được một chỉ số hạnh phúc khi so sánh tỷ lệ hoạt động của làn sóng não hai bên.

5- *Ảnh hưởng tai hại của stress trên cơ thể*: Robert Sapolsky, Giáo sư Sinh học tại Stanford University chuyên nghiên cứu về ảnh hưởng của Stress và stress hormone lên não bộ. Theo Sapolsky trong khi các thú vật khi đối đầu với nguy hiểm 'Đánh hay Chạy' chúng tìm mọi cách thu thập sinh lực trong một thời gian ngắn nhất để có nhiều cơ hội thoát thân khỏi vào miệng thú dữ khác. Nhưng khi hết nguy hiểm, hệ thống tim mạch của chúng trở lại bình thường, nên các stress hormones không bị tích tụ trong máu, không làm nguy hại cơ thể về sau. Trái lại khi con người bị stress xã hội hay tâm lý, cũng như con vật khác, chúng ta phải huy động sinh lực để đối phó (khi bị kẹt xe, nghe lời nói trái ý) quá nhiều lần đến nỗi chúng ta không còn sinh lực nữa (*lethargy*) và dần dần trở nên kiệt sức, huyết áp cao, bộ máy tiêu hóa bị đè nén sinh ra lở bao tử, đè nén sinh dục nên ham muốn tình dục (*libido*) giảm sút… Nếu trạng thái này kéo dài quá lâu có thể làm tế bào não không sinh sản thêm… Nếu bị kích thích quá nhiều lần não sẽ không còn dopamine nữa để tiết ra nữa, và đó là lý do chính tại sao chúng ta bị trầm cảm!

6- *Vô ngã*: Một trong những báo cáo thú vị nhất là của GS. Wolf Singer cho rằng Chánh niệm làm các tần số của các sóng não tăng lên. Tại sao điều này quan trọng? Vì điều này chứng tỏ trực giác thông thường từ trước tới nay về não bộ không đúng. Thường chúng ta nghĩ hễ có tình cảm và tư tưởng, thì phải có 'người' suy nghĩ và cảm nhận, nghĩa là trong não phải có một một chỗ nào hay phần nào chủ động và

điều hướng các cảm giác, tư tưởng và tình cảm. Nếu không thì nghĩ và ai cảm?! Nhưng theo các khám phá mới nhất của khoa học não bộ, không có một phần nào trong não bộ 'đứng ra' tập trung và điều hướng giác quan như một thành phần chủ quản. Nghĩa là ngay cả trên mức độ não bộ cũng không có ngã! Chánh niệm làm làn sóng não kết hợp dao động đồng bộ các sóng não có tần số cao, thông tin cho nhau và phân phối các sóng não có tần số cao khác để cùng điều hướng tình cảm và tư tưởng. Nói như nhà tâm lý trị liệu Mark Epstein, có ý tưởng nhưng không có người suy nghĩ! (*Thoughts Without a Thinker!*) Sau khi thành đạo, đức Phật ngần ngại không muốn đem những điều mình vừa giác ngộ ra truyền bá trong chánh pháp! Vì nguyên lý vô ngã trái ngược với những cảm thọ thông thường cho rằng hễ đã có ý tưởng phải có người suy nghĩ! Vô thường có lẽ dễ thấy và dễ chấp nhận hơn vô ngã! Thảo nào Jon Kabat Zinn tán dương đức Phật là một thiên tài khoa học, không có dụng cụ gì ngoài thân và tâm để thi nghiệm, mà vẫn khám phá ra những điều mà hơn 20 thế kỷ sau khoa học mới khám phá ra.[5]

7- *Viễn tượng của Chánh niệm trong Y khoa Tây phương*:

Ralph Snyderman, viện trưởng Danh dự và Giáo sư Y Khoa tại Viện Đại học Duke, tạm thời tổng kết buổi hội thoại giữa các nhà khoa học danh tiếng về não bộ và các nhà thiền quán lâu năm. Sau đây là phần tóm lược những điểm chính yếu của GS. Ralph Snyderman, một trong người cổ động cho mô thức y tế Mind and Body (*Intergrative Medicine*) theo tôi là một tuyên ngôn quan trọng về mối liên hệ giữa Tâm và Não bộ, giữa y tế truyền thống Tây phương và thực hành Chánh niệm.

5. Xin tham khảo *The Mind's Own Physician*, New Harbinger Publications, CA, 2011, từ trang 66-76.

*** "Tôi đã hành nghề Bác sĩ và là một nhà nghiên cứu trên nhiều lãnh vực y khoa trong vòng 40 năm nay và nhận thấy mức giới hạn của Y khoa Tây phương trong việc chữa trị bệnh tật. Mặc dù Y khoa và kỹ thuật đã có những bước tiến kỳ diệu nhưng một mình khoa học và kỹ thuật Tây phương không thể chữa trị hết bệnh tật của con người. Tôi hy vọng chúng ta (những nhà khoa học và thực hành chánh niệm có thể học hỏi từ nhau…*

Không còn ai nghi ngờ gì nữa về tầm quan trọng của não bộ trong sức khỏe cơ thể và tâm thần. Nhược điểm của Y khoa Tây phương là giả định là mỗi chứng bệnh là do một nguyên nhân nào đó gây ra và chúng ta đi tìm cho ra những nguyên nhân đó để chữa trị, nhưng một chứng bệnh có thể do nhiều nguyên nhân gây ra.

Qua các phần trình bày của một số các đồng nghiệp nghiên cứu sau đây là một số hiệu quả của Chánh niệm lên não bộ và sức khỏe đã được chứng nghiệm.

1- Chánh niệm nếu được thực hành sẽ có ảnh hưởng quan trọng lên cấu trúc và chức năng não bộ và có thể ảnh hưởng lên hệ thống sóng não. Chúng ta có thể áp dụng việc huấn luyện này trong việc chữa trị một số các bệnh tật. Chánh niệm có thể góp phần trong việc sinh sản thêm các tế bào não (neuro-plasticity) và có thể kiểm soát và giảm trong một vài chức năng não bộ để kiểm soát những tình cảm tiêu cực như sợ hãi, lo âu, và giận dữ.

2- Chúng ta cũng biết là trong não không có thành phần nào là 'đầu não' để đưa ra tình cảm, tư tưởng mà do các sóng não tần số cao phân phát đến các phần khác của não và giác quan. Chánh niệm có thể làm tần số các sóng não tăng cao và phân phối đồng bộ các sóng não này.

3- Các nhà thiền tập Phật giáo đã biết hơn 2.000 năm trước là thực hành Thiền quán có thể làm thay đổi các hoạt động để làm lợi cho sức khỏe tâm lý và cơ thể.

4- Thiền có thể chữa một vài chứng bệnh như vẩy nến (Psoriasis) như trong thử nghiệm của Jon Kabat Zinn.

5- Con đường tôi đi theo trong vòng 40 năm qua cho tôi thấy rằng Y khoa chính thống Tây phương không thể giải quyết hết được bệnh tật mà nhiều khi còn tạo ra các vấn đề mới!

6- Không phải khám phá mới nào cũng đều được giới Y khoa chính thống mở rộng vòng tay chào đón mà có nhiều khi phải phấn đấu trong một thời gian dài, như khám phá vi khuẩn gây bệnh của các nhà khoa học như của BS. Semmelweis, Koch, Louis Pasteur…

7- Bác sĩ chỉ chữa trị bệnh nhân khi họ… mắc bệnh. Còn bình thường thì chúng ta hầu như không để ý tới họ, và khi chữa trị chúng ta không qua tâm đến những yếu tố cá nhân khác, bệnh nhân nào cũng như bệnh nhân nào, đau đâu chữa đó, hư đâu… cắt đó!

Y tế phòng ngừa cần phải cổ động nhiều hơn để bệnh nhân hiểu những nguy cơ rủi ro mắc bệnh của họ và giúp họ thay đổi cách sống và cách ứng xử, nghĩa là cho bệnh nhân cơ hội, trách nhiệm và kiểm soát sức khỏe của mình.

Chúng tôi, giới Y khoa Tây phương, tin rằng làm giảm stress, tâm an lạc yên tĩnh, một tấm lòng từ bi, tha thứ, là tối cần thiết cho sức khỏe cho mọi người. Cần khuyên mọi người chấm dứt việc lạm dụng cơ thể, hay ít nhất đối xử với cơ thể một các từ ái. Đó cũng là giá trị đạo đức cá nhân!

8- Ít nhất là Phật giáo cũng dạy cho chúng ta, nếu không ai tránh được cơn đau cơ thể của mũi tên thứ nhất, thì ít ra

cũng giới hạn nỗi khổ do chúng ta tự khoét sâu của mũi tên thứ hai.

"*Đây là một trong những giây phút kỳ diệu nhất trong đời của tôi… và cám ơn quý vị đã cho phép tôi tham dự vào cuộc nghiên cứu tập thể này*".

Lời thú nhận của Giáo sư Snyderman phải chăng là lời thú nhận là một nền văn minh mới 'ngoạn mục' của thời đại chúng ta, một nền văn minh tâm linh-duy lý bắt đầu thấp thoáng ở cuối chân trời ?

CÁC NHÀ THỰC TẬP CHÁNH NIỆM VÀ CÁC NHÀ KHOA HỌC TRÌNH BÀY Ý KIẾN TRONG BUỔI HỘI THOẠI NÀY

Ajahn Amaro: Là phương trượng của tu viện Amaravasi ở Anh. Ông lấy bằng Cử Nhân Khoa Học tại Đại Học London vào năm 1977 sau đó làm phương trượng của một chùa thuộc chi nhánh của Thiền sư Ajahn Chah ở miền Đông Bắc Thái Lan.

Richard J. Davidson: Giám Đốc phòng thí nghiệm Waisman nghiên cứu về Não Bộ tại Đại Học Wisconsin tại Madison. Ông theo học bậc cử nhân tại Đại Học New York và tốt nghiệp Tiến sĩ tại Đại Học Harvard chuyên về Tâm lý học sau đó chuyên nghiên cứu về mối liên hệ giữa não bộ và tình cảm.

Jon Kabat Zinn: Là người khai sáng chương trình MBSR tại Đại Học Y Khoa MIT và tác giả nhiều sách nổi tiếng về Thiền Chánh Niệm như Full Catastrophe Living (1990), Wherever You Go, There You Are (1994), Coming to our Senses (2005) Ông đậu bằng Tiến Sĩ về Sinh Học Di Truyền tại MIT vào năm 1971 với nhà khoa học được giải Nobel Salvador Luria.

Robert Sapolsky: Giáo sư Khoa Sinh học và khoa học Não bộ tại Đại Học Stanford. Ông là tác giả của hàng trăm

công trình nghiên cứu khoa học và nhiều tác phẩm về não bộ và bệnh tâm thần, sách dễ đọc dành cho công chúng.

David S. Sheps tốt nghiệp Bác sĩ Y Khoa tại Đại Học North Carolina (1969) và thực tập ở Bệnh viện Sinai (1972), Nghiên cứu tại Đại Học North Carolina, Hiện là Giáo Sư về Bệnh Tim Mạch tại Trường Y Khoa tại Đại Học Emory, Atlanta, Georgia. Ông là một nhà nghiên cứu nổi tiếng trên thế giới về ảnh hưởng của Stress trên bệnh tim mạch.

John Sheridan: Giáo sư về Miễn Nhiễm tại Đại Học Ohio. Ông đậu bằng Tiến sĩ tại Đại Học Rugers và được huấn luyện về ngành vi khuẩn và miễn nhiễm tại các Đại Học Duke và Trường Y Khoa Đại Học Johns Hopskins .

Wolf Singer: Giám Đốc Viện Nghiên Cứu Max Planck về Não Bộ ở Frankfurt; tốt nghiệp Tiến sĩ tại Đại Học Kỹ Thuật Munich. Ông đã xuất bản nhiều công trình nghiên cứu về sự sinh sản của tế bào não bộ. Ông cũng là chủ tịch của Liên Hội Bác Sĩ Mỹ (AAP)

***

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Hanson, Rick & R. Mendius. *Buddha's Brain*. New Harbinger Publications, CA, 2009.

Bob Stahl & Elisha, Golstein. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications, CA, 2010.

Mark, Williams & Danny Penman. *Mindfulness, An Eight Week Plan For Finding Peace in a Frantic World*. Rodale, NY, 2011.

Nhat Hanh (Thich). *The Miracle of Mindfulness*, Rider, London, 1987.

The Sutra on the Full Awareness of Breathing. Parallax Press Berkeley, 1988.

Transformation and Healing (Sutra on the Four Establishments of Minfulness) Ryder, London, 1993.

Ricard, Matthieu. *The Art of Meditation*. Atlantic Books, London, 2010.

Wood, Ernest. *Zen Dictionary*. Penguin Books. 1977.

Zen Keys, Doubleday, NY, 1995.

Zinn, Jon Kabat. *Coming to our Senses*. Hyperion, NY, 2005.

Zinn, Jon Kabat & Richard Davidson. *The Mind's Own Physician*. New Harbinger Publications, CA, 2011.

Zinn, Jon Kabat. *Mindfulness for Beginner's*. Sounds True. USA, 2012.

Zinn, Jon Kabat. *Full Catastrophe Living*, Delta Trade Paperbacks, New York, 2009.

------& R. Davidson. *The Mind's Physician*. New.

THIỀN THỂ DỤC

(*Working out Meditation*)

Tâm Diệu

Theo một kết quả nghiên cứu của Viện Đại học University of Wisconsin, Madison ở Hoa Kỳ, người lớn ngồi thiền hoặc tập các bài tập thể dục thông thường như đi bộ nhanh, trong hai tháng sẽ ít bị bệnh cảm lạnh hơn so với những người không làm gì. Nghiên cứu phát hiện ra rằng những người ngồi thiền có số ngày nghỉ việc do bệnh ít hơn 76% trong khoảng thời gian 9 tháng từ tháng 9 đến tháng 5 so với những người không làm gì. Những người chỉ tập thể dục nghỉ ít hơn 48% trong giai đoạn này.Ngoài ra, các nghiên cứu trước đó đã cho thấy thiền chánh niệm có thể làm giảm căng thẳng thần kinh trong cuộc sống, làm cho tâm được an lạc và tăng cường khả năng của hệ miễn dịch.

Việc nghiên cứu trên về hai phương thức ngồi thiền và tập thể dục liên hệ đến sức khỏe có tính cách độc lập. Riêng người viết đã ứng dụng đồng bộ hai phương thức này từ rất lâu (trên 10 năm) và kết quả cho một sức khỏe tuyệt vời không cao mỡ, cao đường và cao máu và điều tuyệt diệu hơn nữa là trong suốt hơn 10 năm ở tuổi cao niên đã không hề trích ngừa cảm cúm mà cũng không hề bị cảm cúm, nhức đầu và sổ mũi gì cả. Mỗi năm chỉ đến phòng mạch bác sĩ thuộc hệ thống y tế Kaiser Permanente một lần để thử máu và khám bệnh tổng quát theo đòi hỏi của họ.

Một cách đều đặn, mỗi sáng sớm sau khi ngồi thiền tại nhà khoảng 20 phút, người viết đến trung tâm tập thể dục (*Fitness Center*) gần nhà để tập thể dục trong khoảng 2 tiếng đồng hồ. Nơi đây có đầy đủ các trang thiết bị để tập luyện theo những nhu cầu khác nhau, tập thể hình, vận dụng cơ bắp, luyện tập dẻo dai, tăng sức bền bỉ. Có các máy đi bộ, máy tập chân, máy tập tay, máy tập vai và máy tập bụng… Có cả sân chơi bóng rổ và hồ bơi… Tất nhiên loại luyện tập thể dục, thể thao nào cũng tốt cho sức khỏe nếu môn đó thích hợp với người tập.

Đối với người viết ở lứa tuổi cao niên chỉ cần tập một số thiết bị cần thiết để gọi là bảo trì sức khỏe, chống lại sự lão hóa do sức đề kháng bị giảm theo năm tháng, và thường có nguy cơ cao nhiều chứng bệnh phát sinh. Theo thống kê của y khoa Mỹ, người cao niên thường bị các bệnh như bệnh về tim mạch, bệnh về hệ hô hấp, đường tiêu hóa, bệnh về hệ tiết niệu - sinh dục, bệnh về hệ xương khớp và hệ thần kinh trung ương.

Các bác sĩ y khoa cũng như các chuyên gia huấn luyện thể dục thường khuyên người cao tuổi nên tập với các thiết bị hỗ trợ tim mạch như là máy chạy bộ (*treadmills*), máy đạp xe (*recumbent exercise bike*), máy elliptical, máy chèo thuyền, máy lên cầu thang (*step mill*)... Các thiết bị này giúp cho hệ tim mạch và hệ hô hấp được tốt. Ngoài ra bơi lội, xông hơi và với một chế độ dinh dưỡng hợp lý như giảm chất béo, chất đường và muối đối với người cao tuổi là một phương pháp tích cực và hiệu lực chống lại sự lão hóa.

Để được hưởng lợi tối đa cho việc bảo trì sức khỏe, người viết đã ứng dụng thiền chánh niệm hơi thở trong mọi động tác khi luyện tập thể dục. Nhiều người tập thể dục nhưng không biết phối hợp hơi thở trong các động tác tập luyện, để tâm suy nghĩ miên man nhiều chuyện, nói chuyện với bạn

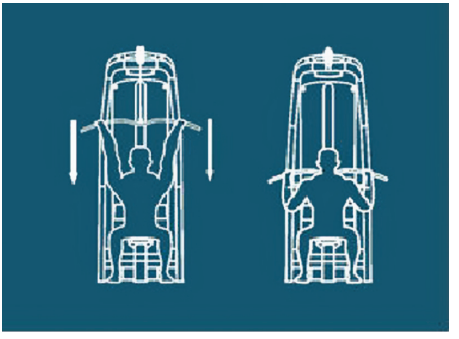
bè,hoặc xem truyền hình trong lúc tập. Điều này không mang lại kết quả tốt, có thể làm gia tăng việc tim đập nhanh quá đáng cũng như tâm thần không được thư giãn. Người viết tạm gọi lối thiền phối hợp với việc tập thể dục này là Thiền Thể Dục, vừa an trú tâm trong hơi thở vào ra cùng với các động tác của thân tức là liên kết thân và tâm làm một. Đây chính là một hình thức thiền trong động.

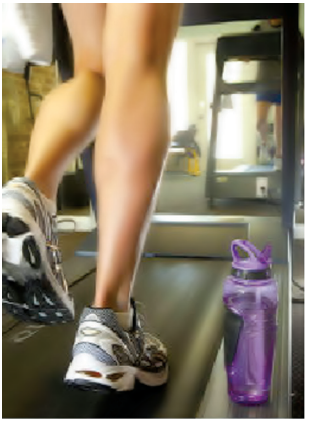
Điều quan trọng trong Thiền Thể Dục này là thở phải đúng cách.Một sai lầm mà nhiều người mắc phải trong lúc tập luyện là thở nhanh và thở không sâu, nên không làm đầy hai lá phổi, khiến cơ bắp trở nên căng thẳng, giảm kết quả tập luyện.Cho nên phải luôn luôn thở đúng cách.Có nghĩa là hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.Hít thở thật sâu xuống bụng, để tăng khối lượng oxy từ khí trời đưa vào và thải bỏ chất thán khí CO_2 từ trong cơ thể ra ngoài.Khi thở ra thì thì thóp bụng lại.Nhờ vậy chúng ta có thêm nhiều năng lượng không những để luyện tập mà còn có thể dùng cho cả ngày làm việc cũng như là để tiếp tục duy trì sự sống.

Hít thở bình thường chúng ta chỉ dùng một phần ba hay một nửa thể tích của hai lá phổi. Một phần lớn phổi chưa được sử dụng và chứa đầy không khí cũ, có thể đó là nguyên nhân phát sinh cảm lạnh và các bệnh về hô hấp.Còn thở sâu là hít thở thật sâu xuống bụng, bụng phình ra từ từ, hoành cách mạc được đẩy xuống và xoa bóp ruột cùng các bộ phận khác trong bụng, rất tốt để làm các bộ phận đó khỏe mạnh.Thở sâu cũng chính là hít thở với trạng thái biết tỉnh thức hoàn toàn. Cùng với các động tác tập; hít vào, thấy bụng phình ra; thở ra, thấy bụng xẹp lại. Và với tâm hân hoan, như đức Phật dạy trong kinh *Anapanasati* (Niệm Hơi Thở) đã cho thấy: "*Với tâm hân hoan, tôi thở vào; với tâm hân hoan, tôi thở ra*", để như thế mà đi vào Thiền trong khi tập thể dục.

Nói ra thì có vẻ dễ nhưng thật ra là không quá dễ, cũng không quá khó. Cứ tập từ từ theo thời gian sẽ có kết quả tốt. Trong lúc tập đôi khi tâm lại đi lang thang đâu đó, lại nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, vì thế chúng ta phải cố gắng tỉnh thức và đem tâm trở về an trú trên đối tượng thiền bằng cách theo dõi hơi thở vô ra và dán chặt tâm nơi điểm xúc chạm ở cửa mũi hay phồng xẹp ở bụng. Chú tâm vào hơi thở và không để tư tưởng nào khác tới. Nếu có ý niệm nào tới thì cứ phớt lờ nó, không giữ nó cũng như không đuổi nó, chỉ để tâm tập trung vào việc theo dõi hơi thở mà thôi.

Nét cơ bảnchung trong Thiền Thể Dục là: (1) tư thế lưng phải thẳng, (2) hít vào bằng mũi thật sâu, (3) kế tiếp là thở ra từ từ bằng miệng theo các động tác tập luyện của cơ thể với nguyên tắc khi dùng lực (sức nặng) để thực hiện động tác thì thở ra. Hay nói cách khác nặng thì thở ra còn nhẹ thì hít vào. (trong khi thở ra có thể đếm số) Thời gian cho một hơi thở tốt nên kéo dài khoảng từ 15 đến 20 giây cho một lần hít vào, thở ra. Nếu ta thở gấp quá hoặc không được sâu thì thời gian hoán đổi khí quá ngắn, không sử dụng được hết lượng oxy ở trong máu đưa vào tế bào, cũng như không thải được thán khí ra khỏi cơ thể.





Một ví dụ cụ thể là khi tập máy lat pull down (máy tập cơ xô): (1) Hít vào thật sâu khoảng 10 giây thì kéo thanh tạ xuống trước ngực đồng thời thở ra từ từ khoảng 10 giây. (2) Đem thanh tạ về vị trí ban đầu đồng thời hít vào. Cứ thế tiếp tục bài tập. Nên nhớ là theo dõi hơi thở khi hít vào và khi thở ra cùng với động tác chuyển động lên xuống một cách thoải mái tự nhiên. Với thiết bị tập này, khi bắt đầu bài tập chúng ta nên ngồi ở tư thế thẳng đứng. Khi kéo tạ xuống phía ngực, cho phép người nghiêng về phía sau một góc khoảng từ 30 đến 45 độ so với sàn tập. Điều này sẽ tăng tác động cho cơ bắp và giúp tránh được chấn thương, đặc biệt là vùng vai.

Khi chạy bộ ngoài công viên hay chạy trên máy đi bộ (*treadmill*) nên giữ dáng người lưng thẳng vì với dáng thẳng lưng này giúp giảm áp lực lên đầu gối. Và một điều quan trọng là phải chạy bằng đầu chân, dưới ngón chân, không dồn áp lực toàn thân xuống gót chân. Buông lỏng bàn chân trên nền máy hay trên đất và dậm chân lên sẽ gây ra sóng va chạm tới xương ống chân, đầu gối và lưng, có thể gây tổn thương về sau. Về cách thở, nên thở bằng mũi, không để tâm suy nghĩ linh tinh chuyện này chuyện khác và không xem truyền hình.Nhẹ nhàng tập trung vào hơi thở. Chú ý đến sự thở ra và hít vào.

Khi bơi cũng thế, chú tâm đến sự ra vào của hơi thở. Khi ngoi lên khỏi mặt nước là hít thật nhanh và thật sâu bằng miệng và khi ở dưới nước ngậm miệng thở ra từ từ bằng mũi.

Nói tóm lại, tất cả các động tác tập luyện đều phải nhịp nhàng với hơi thở. Chú tâm vào hơi thở vào ra cùng với sự chuyển động của cơ thể là tập trung tâm ý vào một điểm, cũng là lôi kéo ta trở về với giây phút hiện tại tức khắc-không còn đắm mình trong dĩ vãng hay tương lai. Đó chính là Thiền Thể Dục.

THIỀN
NĂNG LƯỢNG CHUYỂN HÓA THÂN TÂM

(*Meditation, Energy for Transforming Body & Mind*)

Lê Thị Lựu

"*Giáo Pháp của Như Lai: Thiết thực, hiện đại, không thời gian, đến để mà thấy, có thể đưa đến chứng ngộ, được người trí tự mình giác hiểu*".

Giáo pháp của Phật đều nhằm mục đích hướng chúng sinh đến trí tuệ Giải Thoát – Giác Ngộ hay đạt được nguồn hạnh phúc tuyệt đối. Tuy nhiên, đạo Phật không phải hướng con người đến một mục đích quá cao để rồi xa rời thực tế, mà chính là để muốn mọi người phải nỗ lực hành thiện, làm lợi ích cho mình và cho người.

Đạo quả Giác ngộ tuy cao siêu nhưng phải bắt đầu từ việc khéo léo giải quyết những vấn đề trong cuộc sống thực tế, đem lại lợi ích cao nhất cho mình và cho tha nhân.

Chính đức Phật từng dạy chư vị Tỳ kheo:

"*Này các Tỳ kheo, hãy đi đi, đi khắp nơi vì lợi lạc và hạnh phúc của số đông, vì lòng Từ Bi đối với đời vì an lạc và hạnh phúc của trời và người. Chớ đi hai người chung một đường, này các Tỳ kheo, hãy thuyết pháp cao thượng ở lúc đầu, cao thượng ở giữa, và cao thượng ở cuối trong*

tâm trí và ngôn từ".[1]

Từ nguồn giáo pháp của Phật, trên 25 thế kỷ qua đã có biết bao người Giác Ngộ, ta không có thể thống kê. Còn lại phần lớn nhân loại bình thường, luôn phải đối mặt, giải quyết những vấn đề thực tế như: cơm, áo, gạo, tiền, sức khỏe – bệnh tật,… để bảo tồn sự sống và mưu cầu hạnh phúc trước mắt.

Đối với họ, Giải Thoát là một việc xa vời so với nhu cầu thực tại mà họ cần "có thực mới vực được đạo". Những người như vậy thì liệu giáo pháp của Phật có đem lại lợi ích cho họ không?

Có chứ, giáo pháp của Phật không những có đầy đủ công năng để đem lại an lạc – hạnh phúc cho con người ngay trong hiện tại, mà còn đem lại an lạc hạnh phúc cho con người về lâu về dài nữa. Đó chính là những giá trị "thiết thực, hiện đại" của đạo Phật đã được lịch sử chứng minh mà không ai có thể phủ nhận.

Những ai từng bước vào nghiên cứu, thực hành lời Phật dạy một cách chân thành và nghiêm túc; họ đều cảm nhận được nguồn năng lượng an lạc – hạnh phúc thâm trầm, sâu lắng mà người bên ngoài không thể hiểu nổi. Đặc biệt là "Thiền" của đạo Phật có khả năng chuyển hóa thân – tâm con người rất hiệu quả. Có thể nói thiền là bạn đồng hành với con người trong mọi thời đại; nhất là ở thời đại văn minh kỹ thuật số này.

Có người đã đưa ra nhận định xác đáng về những nghịch lý của thời đại; trong đó có câu "*Thuốc thang nhiều hơn nhưng sức khỏe lại kém hơn, đời sống tiện nghi hơn nhưng căng thẳng hơn,...*" Trong khi sức khỏe, khả năng, đầu óc,…

1. *Tăng Già Thời Đức Phật*, tr. 45.

con người không tăng thêm thì mỗi ngày họ đều phải xử lý một lượng công việc, thông tin,… cực lớn để có thể giữ cho nền kinh tế không bị lui sụt, để giữ cho môi trường không bị ô nhiễm,... Đó là chưa kể đến những trò chơi trác táng, cuồng loạn, tệ nạn xã hội, tội phạm,… cũng gia tăng với cấp độ không thể kiểm soát. Người tốt, kẻ xấu cũng đều bị cuốn theo guồng máy sinh hóa đang hoạt động hết tốc lực của nó. Tất cả đều trở thành áp lực đẩy con người đến căng thẳng cực độ. Con người trở nên mất thăng bằng giữa tâm lý và thân sinh lý, dẫn đến phát sinh nhiều bệnh tật nguy hiểm mới.

Phật dạy: Thân và Tâm luôn có mối quan hệ mật thiết không thể tách rời. Giống như cái máy vi tính (*computer*): trong đó, moniter – CPU và tất cả con chip, dây điện, ổ cứng,… tượng trưng cho Thân; còn tất cả phần mềm (dữ liệu) tượng trưng cho Tâm. Trong đó, nếu phần mềm bị quá tải, quá nhiều rác hoặc bị trục trặc thì xem như là máy bị hư, không sử dụng được. Phần cứng cũng có khi hư nhưng rất ít, hết 80 – 90% là hư ở phần mềm. Con người cũng vậy, nếu Tâm chứa đựng quá tải thông tin, nhất là những thông tin xấu (do cuộc sống khách quan và chủ quan đem tới), nó sẽ tạo thành một sức ì hoặc xáo trộn trong tâm và sẽ gây ảnh hưởng xấu đến thân.

Theo lời Phật dạy cũng như theo dữ liệu y khoa thì có từ 60 – 90% bệnh tật đều xuất phát từ tâm lý bất ổn (*stress*).

Tuy thế, đa số người ta không biết được điều này, cứ mắc bệnh là tìm bác sĩ; làm cho bệnh viện quá tải mà kinh tế gia đình cũng cạn kiệt luôn. Thế nhưng, có khi họ cũng không qua khỏi bàn tay tử thần, rồi gia đình rơi vào khốn khó. Vì họ không biết được, có một thứ sẽ làm cho cuộc sống dễ chịu hơn rất nhiều, đó là Thiền và ngay cả Tịnh và Mật, những pháp môn mà đã được đức Phật truyền lại từ rất lâu.

Thiền là một nguồn năng lượng dồi dào (không tốn tiền) giúp con người có được một trí tuệ minh mẫn và một sức khỏe cường tráng, ý chí, nghị lực và bản lĩnh hơn. Ngoài ra, Thiền cũng có khả năng chữa được rất nhiều bệnh tật mà nhiều khi y học hiện đại phải bó tay.

Thiền còn có khả năng thanh lọc Thân – Tâm, đem đến cho con người sự sáng suốt, thông minh, lanh lợi, nhạy bén, trí nhớ, sắc đẹp, chống lão hóa,… để họ có một đời sống tự tin, hạnh phúc, khôn ngoan và đạo đức hơn.

Vì những hiệu quả thiết thực của Thiền mà ngày nay khắp nơi trên thế giới, người ta đều mở các trung tâm thiền tập để dạy cho mọi người như ở bệnh viện, bộ quốc phòng, thể thao, trường học, thẩm mỹ viện, trại tù v.v..., và Thiền đã trở thành một lối sống văn minh của thời đại.

Do đó, một số người chưa đủ kinh nghiệm cũng như thực chứng về thiền cũng đua đòi mở ra trung tâm dạy thiền (vì mục đích nào đó) nhưng nhiều khi làm cho người thực hành bị căng thẳng hơn và bị tẩu hỏa nhập ma.

Ở những trung tâm thiền này có nhiều người lành bệnh, không bị tẩu hỏa nhập ma, nếu họ chỉ thực hành thiền mà thôi. Ta nên hiểu rằng: Thiền có lợi ích rất lớn nhưng phải đúng phương pháp; nếu không thì sẽ bị tai họa.[2]

Khi thực hành Thiền và quan sát, chúng ta thấy nhiều người tu Thiền sai phương pháp nên bị bệnh vì, họ để tâm trên đầu quá nhiều làm khí lực chạy lên và bị mất chân Âm nên bị bệnh; có người ngồi thiền chạy theo những ảo ảnh hiện ra trong tâm cũng thành bệnh, có người vọng tưởng quá

2. Vui lòng xem thông tin nơi đây: Hậu quả của việc tùy tiện khai mở luân xa: http://www.totha.info/showthread.php?t=322.

nhiều thành bệnh; có người tâm không nhiếp được mà vẫn cố ép cho nó nhiếp làm căng thẳng thêm và thành bệnh, hoặc mơ mộng chứng quả, đắc thần thông,… đều thành bệnh.

Thiền rất hay, đó là điều chắc chắn, nhưng vì có nhiều người tu Thiền rồi bị bệnh, hoặc có nhân cách không giống ai nên riết rồi người ta sợ Thiền và chuyển sang tu các Pháp môn khác.

Sở dĩ nói "Thiền Phật giáo" là để phân biệt với các loại thiền "lai căn" (lấy nguồn gốc từ thiền Phật giáo nhưng lại chế biến thành món khác và đặt "thương hiệu"mới). Nhưng cái gì đã bị pha chế thì cái đó kém chất lượng và nhiều khi để lại phản ứng phụ.

Hiện nay xung quanh ta có nhiều loại thiền như: Thiền khai mở luân xa, thiền xuất hồn, thiền yoga, thiền nhân điện,… với mục đích là giúp con người có được một thân thể khỏe mạnh,… Tuy nhiên, vẫn còn nhiều cấp độ giới hạn và nhiều bất cập mà chúng ta cần cẩn thận.

Vì thân và tâm là một khối liên lạc không thể tách rời; nếu tâm còn bệnh thì thân làm sao khỏe mạnh bền bỉ được. Theo tâm lý học thì tâm thường biểu hiện ra 6 cảm xúc chính là: Giận hờn, ngạc nhiên, khinh khi, buồn rầu, an lạc và sợ hãi.[3] Trong các tâm lý cảm xúc này, chỉ có "an lạc" là có lợi cho sức khỏe mà thôi. Còn lại những trạng thái khác đều gây bất ổn cho sức khỏe vì bị stress (căng thẳng).

CƠ CHẾ THIỀN CỦA PHẬT GIÁO

Trong tâm của mỗi người luôn luôn tồn tại những tâm niệm "thiện" và "bất thiện". Tâm niệm "thiện" như: tâm từ

3. Xem Hồng Quang, "*Thiền và những lợi ích thiết thực*". Xuân 2013, tr. 42.

bi, tâm hỷ xả, khoan dung, độ lượng, can đảm, dũng cảm, siêng năng, khiêm tốn,… Những tâm này tạo thành một tâm hồn mạnh mẽ, sảng khoái, nhẹ nhàng. Đồng thời, nó cũng làm cho sức đề kháng của Thân tăng lên, tránh được rất nhiều bệnh tật. Một tâm hồn hiền thiện, sâu lắng, chững chạc,… cũng làm cho thân của người ấy trang nghiêm, quý phái, rạng rỡ, đẹp đẽ hơn rất nhiều.

Ngược lại, những tâm niệm "bất thiện" như: tham, sân, si, hận thù, ganh ghét, đố kỵ, chấp trước, phiền não, kích động,… làm cho não bộ hoạt động hết tốc lực gây căng thẳng,… làm cho thân uể oải, mệt mỏi, mất chất đề kháng và hệ miễn nhiễm của cơ thể suy yếu, bệnh dễ sinh, đôi lúc rất nghiêm trọng.

Tuy nhiên, làm thế nào để loại bỏ được những tâm bất thiện và phát huy được tâm thiện trong mỗi con người; thì đây chính là vai trò của Thiền.

"*Thiền là điều phục Tâm*
Nhưng muốn điều phục Tâm
Phải điều hòa hơi thở
Muốn điều hòa hơi thở
Phải điều hòa được Thân
Cộng với Phước vô ngần".[4]

Mặc dù, đức Phật là người thành tựu Phật quả bằng con đường Thiền định và giáo dục Thiền cho nhân loại. Nhưng Ngài không bao giờ chỉ dạy Thiền một cách đơn điệu mà luôn luôn dạy kèm với một đời sống đạo đức, chuẩn mực. Nghĩa là phải đầy đủ Bát Chánh Đạo (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn,

4. TT. Chân Quang, "*khẩu quyết tu thiền*", tr. 20.

chánh niệm, chánh định). Và thực hành Bát Chánh Đạo, cũng là thực hành Thiền.

Không phải ai thực hành Thiền cũng đạt được kết quả giống nhau; người nào có nội tâm càng thiện lành càng dễ nhiếp tâm hơn. Và nếu nhiếp được tâm thì không những có sức khỏe mà còn có thể đạt đến sơ thiền. Xem hình Thiền và làn sóng não:

Brain Wave Frequency (cycles per seconds). Hình sóng não dao động: 14-21 cps and higher. 7-14 cps. 4-7 cps. 0-4 cps.

Delta là trạng thái tĩnh lặng nhất, hành giả được xem như đạt đến sơ thiền.[5]

"*Chấm dứt các điều ác*
Thực hành mọi việc lành
Giữ tâm hồn thanh tịnh
Đó là lời Phật dạy".
(Pháp cú, 183)

Trong Kinh *Thân Hành Niệm* và Kinh *Tứ Niệm Xứ,* đức Phật dạy phương pháp tọa thiền như sau:

"*Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết rõ: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài,*

5. Hồng Quang, sđd, tr. 61.

vị ấy biết rõ: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy biết rõ: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập…".[6]

Hơi thở là mối liên hệ giữa thân và tâm, là mạng mạch của sự sống. Thế nên chỉ cần kiểm soát được hơi thở, biết rõ hơi thở, tự nhiên tâm sẽ yên lắng và dần nhập vào Định. Thật ra, khi một người nhập được định thì không chỉ là đạt được sức khỏe, sắc đẹp, thông minh, trí tuệ,… mà còn xuất hiện nhiều khả năng tâm linh phi thường. Ta gọi là năng lực thần thông.

Có nhiều cách để kiểm soát hơi thở. Cách thông dụng và hiệu quả nhất là Quán sổ tức. Đức Phật dạy là phải biết rõ hơi thở ra vào một cách tự nhiên không cố ý, cũng không điều khiển hơi thở, mà chỉ cần biết rõ hơi thở mà thôi.

Tuy nhiên, chúng ta nên cẩn thận để khỏi rơi vào tình trạng hoang tưởng lúc hành Thiền.[7]

Tổng hợp lời Phật dạy ta có công thức Thiền như sau:

THIỀN = ĐỜI SỐNG ĐẠO ĐỨC + PHƯƠNG PHÁP + KHÍ LỰC + CÔNG ĐỨC + SỰ YÊN TĨNH CỦA TÂM

Đời sống đạo đức là đời sống thiện lành, thương yêu, hòa ái, giúp đỡ tha nhân, tâm hồn thanh khiết.

Phương pháp: Là phương cách đúng để không bị sai lạc,

6. *Trung Bộ Kinh* I, Kinh Tứ Niệm Xứ.

7. "Thiền nhân điện" giúp nam giới sinh con? http://bee.net.vn/channel/2981/20120...ay-ba-1833708/

gây tổn hại cho thân tâm.

Khí lực: Theo nguyên tắc (tích lực ở bụng dưới "đan điền" tạo thành nguồn kinh lực mạnh đưa lên não, giúp cho não lưu thông máu huyết đều đặn và dễ nhiếp tâm), có thể đi bộ, chạy bộ hoặc tập luyện khí công,…

Công đức: Là phước có được do ta sống vị tha, giúp đỡ người, nghĩ tốt về tha nhân. Phước càng dày thì tâm càng dễ nhiếp.

Mức độ yên tĩnh của tâm: Nghĩa là tâm ta lắng vọng tưởng tới đâu thì ta đạt được an lạc, hạnh phúc tới đó.

Nói đến Thiền thì chủ yếu là người ta nói đến "Thiền tọa". Tuy nhiên ta cũng có thể hành thiền ở mọi lúc, mọi nơi. Cụ thể là qua bốn oai nghi: hành, trụ, tọa, ngọa (đi, đứng, ngồi, nằm). Lúc nào cũng có thể biết rõ được tâm, kiểm soát được hơi thở cả.

Ngoài Thiền Chỉ (giúp cho tâm yên định nhanh) đức Phật còn dạy Thiền Quán (để xa rời những chấp trước: cái này là Ta, cái này là của Ta,... Các pháp Quán như: Quán từ bi, Quán vô thường, Quán vô ngã, Quán nhân duyên, Quán khổ, Quán đoạn diệt,…

Tóm lại: Thiền Phật giáo không chỉ giúp cho con người có được sức khỏe tốt, dẻo dai, bền bỉ mà còn cho con người một bộ óc thật minh mẫn. Từ bộ óc này con người có thể đưa nền văn minh của nhân loại đi đến tuyệt đỉnh. Như lời nhận xét của nhà vật lý học lừng danh thế kỷ XX Albert Eintein như sau:

"*Tôn giáo của tương lai sẽ là tôn giáo của toàn cầu, vượt lên mọi thần linh giáo điều và thần học, tôn giáo ấy phải bao quát tất cả về phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên đạt căn*

bản của ý thức, đạo lý xuất phát từ kinh nghiệm. Tổng thể gồm nhiều phương diện trên trong cái nhất thể đầy ý nghĩa, chỉ có Đạo Phật mới đầy đủ các điều kiện ấy".

Kính chúc quý vị thân tâm an lạc với THIỀN (9392).

***

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. ĐTKVN, "*Kinh Trung Bộ* I, II, III", NXB Tôn Giáo, 2003.

2. Hồng Quang, "*Thiền và những lợi ích Thiết thực*", 2013.

3. TT. Chân Quang, "*Giáo trình Thiền học*", NXB Tôn giáo, 2008.

4. HT. Thích Minh Châu, "*Hành Thiền*", NXB Tôn giáo, 2005.

5. HT. Thích Chơn Thiện, "*Tăng Già Thời Đức Phật*", NXB Phương Đông, 2008.

THIỀN VÀ SỨC KHỎE

(*Meditation and Health*)

Hồng Quang

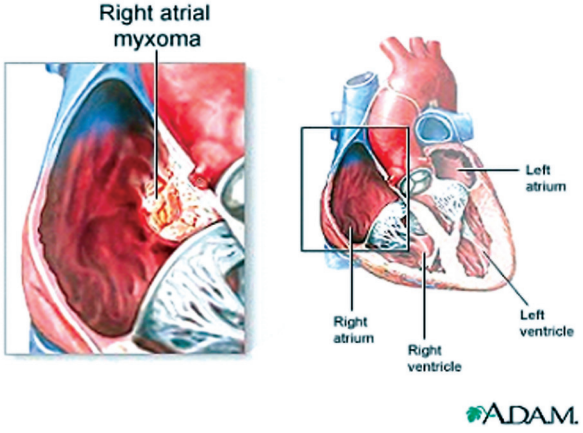
THIỀN, ĐƯỢC ĐỊNH NGHĨA, LÀ SỰ TẬP TRUNG TÂM, CHÚ Ý VÀO MỘT ĐỐI TƯỢNG MÀ KHÔNG SUY NGHĨ VỀ MỘT VẤN ĐỀ NÀO KHÁC.

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.

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).

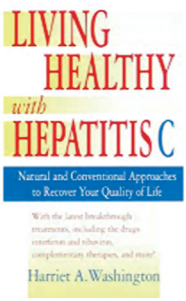
Hơn 10 năm trước đây một bài trên Nhật báo *Los Angeles Times* cho biết, BS. Dean Ornish chữa những bệnh tim hiểm

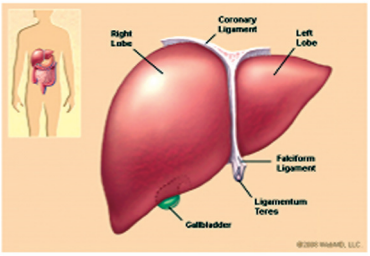
nghèo bằng ba phương pháp là cho bệnh nhân ăn chay, tập thể dục và ngồi thiền. Kết quả đạt 85%. Các hãng bảo hiểm sức khỏe (*Health Insurance Companies*) lớn như Blue Cross, Blue Shield, Mutual of Omaha tài trợ cho mỗi người bệnh 3.500 Mỹ kim để chữa bệnh tim theo phương pháp này.

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_medi-tation.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 mỏi.*

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 giản 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]

---

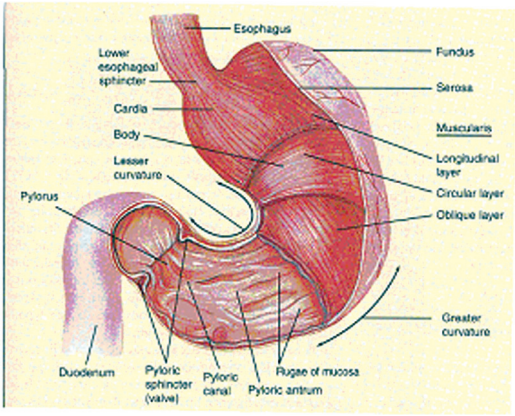
1. Why Meditation May Help Hepatitis C. Evidence indicates that incorporating meditation into your daily routine could prevent a Hepatitis C flare up. This article tells you how it works and what you can do. By Nicole Cutler, L.Ac.

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…

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

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



THIỀN GIÚP TIÊU HÓA

"*Thiền đang mang đến những lợi ích cho con người khắp thế giới, vì thiền làm giảm căng thẳng giúp tiêu hóa thức ăn dễ dàng. Những kỹ thuật về thiền giúp sự tiêu hóa, được đón nhận nồng nhiệt bởi các chuyên gia y tế toàn cầu, vì hằng 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*).

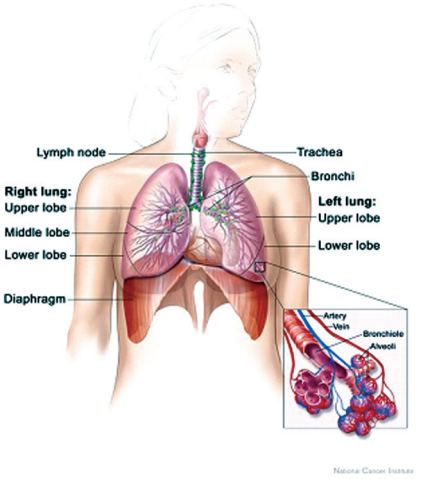
b) Thiền cho sức khỏe (*meditation for health*).

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 chích thuốc trụ 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 hổn*

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 các bệnh về phổi như chứng tắt nghẻn kinh niên (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) và bệnh suyễn (ashma)".[2]

Bệnh suyễn do khí quản bị viêm, làm bệnh nhân khó thở, cổ bị khò 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 ngày14.8.2003 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*

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 internationalconsortium 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.

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 (hnj)

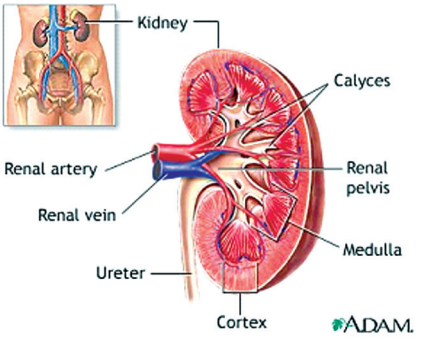
Em bé VN, mẫu giáo (nguồn: internet)

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

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…

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.

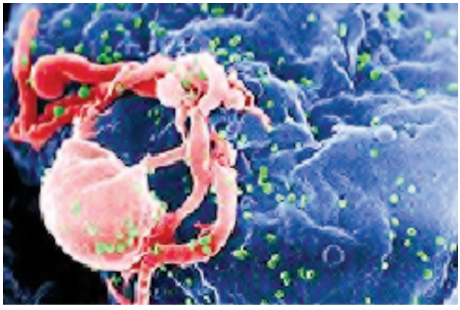


Thận cũng thường dễ bị suy yếu nếu người bị tiểu đường. Thận yếu hoặc bị bệnh sẽ tạo nên tình trạng hiếm muộn, gia đình thiếu hạnh phúc.

"*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 phấn 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

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.

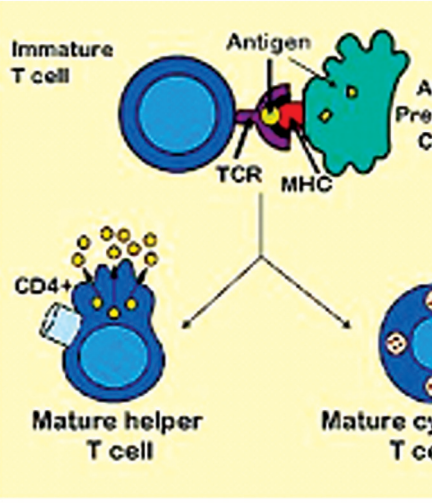
Published online 2008 July 19. doi: 10.1016/j.bbi.2008.07.004.

aseline to post-intervention.

dần bạch huyết cầu CD4+T (*a type of white blood cell or leukocyte*). Những người căng thẳng thần kinh cũng dễ làm cho nhóm bạch huyết cầu CD4+T này bị suy giảm; làm tăng gia tốc độ phá hoại hệ miễn nhiễm. Loại vi khuẩn này lan truyền qua bốn đường: đường máu, đường sinh dục, sữa người mẹ và kim chích (Nguồn: Wikipedia).

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

Sau 8 tuần, chích máu thí nghiệm. Kết quả như sau: Trung bình, mỗi người ngồi thiền có số lượng bạch huyết cầu (CD4+T) tăng lên 20, còn người chỉ uống thuốc mà không ngồi thiền, bạch huyết cầu (CD4+T (*) bị sụt giảm 185 trung bình cho mỗi người. Với kết quả này cho thấy Thiền công hiệu hơn thuốc. Bạch huyết cầu CD4+T có khả năng làm chậm hay chận 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 mồng 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...".[5]

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

5. Theo 'Cheowit' 1998, pp. 37.

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…".[6]

"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…".[7]

---

6. 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).

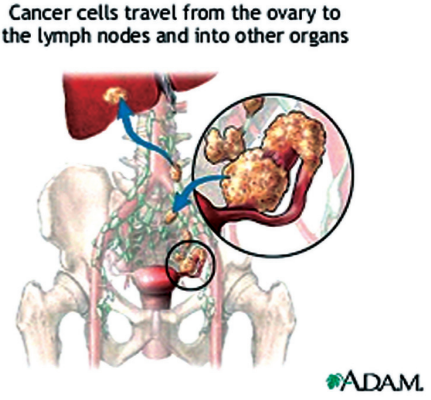
…

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).

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

7. UNG THƯ (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),...]



Tế bào ung thư di chuyển từ buồng trứng đến các ung bứu 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"[8], làm cho

8. D.r Ainslie Meares, an Australian psychiatrist published research

cơ thể hoạt động bình thường, hệ miễn nhiễm tăng trưởng giúp bệnh nhân cancer thư giản, 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 sư 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.

---

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.

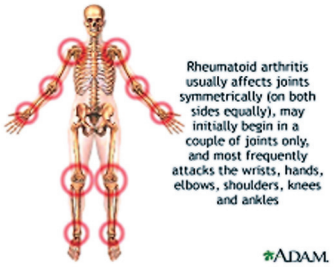
www.christaudio.com/meditation.html.

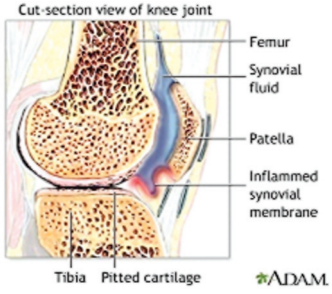
• Redness of the skin around a joint.

• Stiffness, especially in the morning.

• Warmth around a joint).

Cách chữa trị ngày nay là dùng thuốc, châm cứu, đấm 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.[9]

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

9. *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…

tuổi, làm mệt mỏi, chán nản, mất ngủ, ra mồ hôi, nhức đầu, buồn nôn, mặt; cổ; ngực bị đỏ và có cảm giác nóng hoặc máu chạy rân trong người. Bệnh có thể kéo dài nhiều năm. Tây y chữa trị bằng cách thay thế chất hormone (*Hormone Replacement Therapy*). Ngày nay khoa học sử dụng thiền Quán niệm, hoặc thiền Chánh niệm làm cho bệnh nhân cảm thấy giảm căng thẳng buồn phiền và cảm thấy yêu đời, quên luôn bệnh tật. Trên mạng có quảng cáo bán các CD hoặc Video để bệnh nhận 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 thứ 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, mất ngủ và nhức mỏi.

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

Nhưng nhiều năm qua, bác sĩ và các khoa học gia đã thí nghiệm THIỀN giúp người bệnh vui vẻ, yêu đời giảm căng thẳng, vì mỗi lúc căng thẳng thì lượng đường trong máu gia tăng. Một bài báo tìm thấy trên web, đề ngày 24.7.2006 tựa đề *Thiền và Kỹ thuật Quản lý bệnh Tiểu đường* [*Meditation and the Art of Diabetes Management*]. Tác giả Jeseph 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

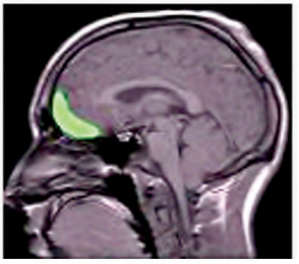
Thiền mang đến một sức mạnh tiềm ẩn vô biên. Ngoại hình, làm tăng sắc đẹp, nội tạng thì khỏe mạnh hơn. Thân thể trẻ trung và tinh thần an lạc có thể đạt được bằng cách hành thiền mỗi ngày [Mỗi lần từ 10 đến 20 phút, ngày hai lần].

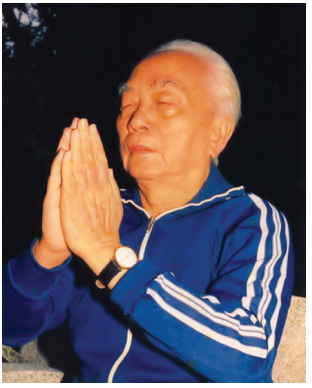
[Meditation and Beauty by Sugandha Indulkar (Inputs from Manjiree Surve, yoga and meditation expert)

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

Tâm dõi theo hơi thở. Bắt đầu hít sâu vào bằng mũi, thở ra bằng miệng ba lần. Sau đó, hít vào bằng mũi, thở ra cũng bằng mũi đếm 1. Tiếp tục thở và đếm 2, 3 đến 10. Rồi đếm lại 1. Không nên đếm dưới 5 và quá hơn 10, vì khó tập trung. Luôn luôn để tâm dõi theo hơi thở đừng để nó nghĩ những chuyện khác. Nếu trường hợp tâm chạy tán loạn thì nhẹ nhàng đem nó trở lại. 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 chặn mày, hay mắt hé mở nhìn vào một điểm đen, trắng… treo trên tường, hay đèn nến, 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, thảnh thơi, 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 nhãn 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 xứ để quý vị dễ tra cứu nếu cần.

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

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

HÌNH: 5 CÁCH NGỒI THIỀN

Ngồi theo kiểu bình thường

Ngồi Bán Già (Half Lotus position)

Ngồi Kiết Già (Full Lotus position)

Ngồi trên đòn

Ngồi Trên Ghế (Chair position) (Ảnh: Thư Viện Hoa Sen)

***

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

By Nicole Cutler, L.Ac.

Most who have …

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

(2) New genes for lung disease discovered

16/12/2009

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

Scientists have discovered five genetic variants that are associated with the health of the human lung. The research by an internationalconsortium 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." ('Goone-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…

***

THIỀN, TRỊ ĐƯỢC BỆNH. TẠI SAO?

(*Meditation can heal illnesses, why?*)

Hồng Quang

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

Bài này sẽ trình bày tại sao con người không uống "thuốc tiên" không dùng các thức ăn trường sanh bất tử, nếu có, mà chỉ ngồi yên tĩnh mắt nhắm lim nhim ngày hai lần tổng cọng 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. http://newsinhealth.nih.gov. Harrison Wein, PhD, "Stress and Disease: New Perspectives".

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.

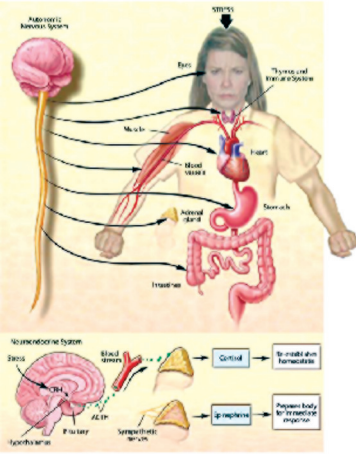
Trong 6 cảm xúc này, chỉ có cảm xúc vui là có lợi cho sức khỏe mà thôi. Những cảm xúc còn lại làm cho con người căng thẳng (stress). Lúc bị căng thẳng, não bộ sẽ báo động cho tất cả các cơ quan tim, gan, tỳ, phế, thận. Các cơ quan tiết ra các chất hóa học để cân bằng cơ thể. Các chất này làm tổn thương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

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.

---

2. Ekman, P. (2003), "*Emotion Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*", New York: Henry Holt Co.



*Phản ứng của sự căng thẳng * (Xem chú thích ở cuối bài) www.sfn.org. Society for Neuroscience/stress/Brain Facts*

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.

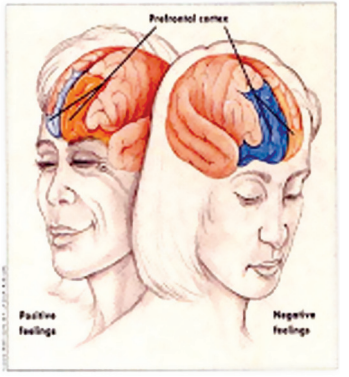
Cảm xúc có thể chia làm hai nhóm: Nhóm an lạc và nhóm khổ đau. Cảm xúc tiêu cực, như giận hờn, ngạc nhiên, khinh khi, buồn chán và sợ hãi, sẽ góp phần làm thương tổn sức khỏe.

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

3. Diener, E. et al. (2003) "Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life". Annu. Rev. Psychol. 54: 403-425.

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.

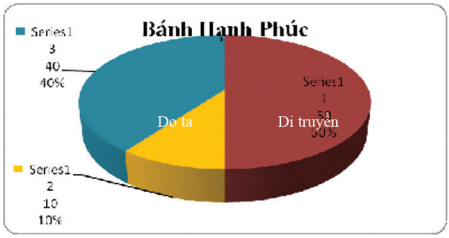
* Đam mê một chương trình hấp dẫn.

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.

* 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 hằng 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.

6. Lyubomirsky, S. (2008), "*The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*". New York: Penguin Press.

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 thiền, 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.(7)

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.

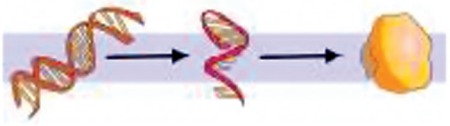
Kết quả, nhóm B mới thực hành thiền chỉ 8 tuần lễ nhưng gene cũng phát triển tốt đẹp.

---

7. Nguyệt san "*Tâm, Thái độ và Trí nhớ*", *Mind, Mood and Memory*, Sept. 2008.

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

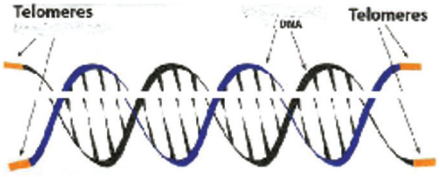
**DNA có vòng xoắn đôi tạo thành chất đạm trong tế bào*

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

Michael F. Roizen & Mehmet C. Oz

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

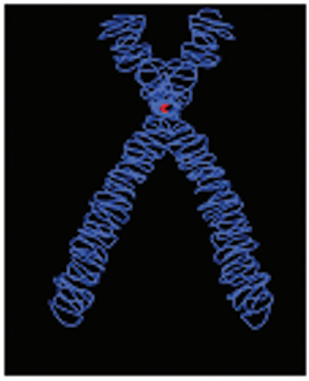
Trong tế bào có những sợi nhiễm sắc thể (*chromosomes*) như những sợi dây quấn mà cuối đầu dây có các phần nhỏ gọi là telomeres, tương tự như dây buộc giày có hai đầu cứng để xỏ vào lỗ như hình dưới đây:



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]*

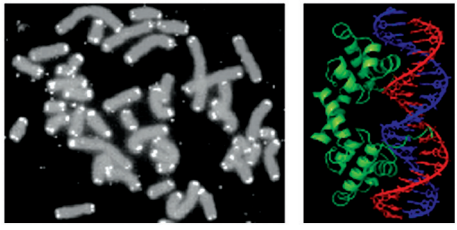
Nhiều tế bào chết thì cơ thể càng già. Cuộc nghiên cứu chia hai nhóm người có telomeres dài và ngắn. Người có telomeres dài thì sống lâu hơn người có telomeres ngắn đến 5 năm.



** 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. Thiền làm giảm căng thẳng nên cũng làm giảm nguy cơ telomeres bị ngắn quá sớm do căng thẳng gây ra*".



Telomeres: ngắn dần lúc tế bào sinh thêm

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

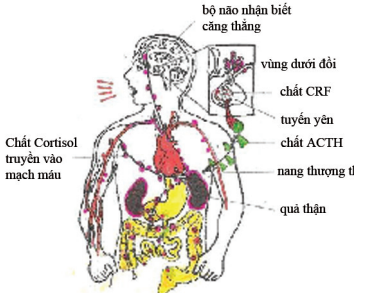
Khi căng thẳng xuất hiện, hệ thần kinh giao cảm bị kích động, các tế bào thần kinh tiết ra chất norepinephrine và nang thượng thận tiết ra chất epinephrine hay adrenaline.

**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 (*adrenocorticotropic hormone*). Chất này theo máu chuyển đến nang thượng thận để kích thích bộ phận này nhằm tạo ra chất cortisol. Chất này có nhiệm vụ tái tạo sự quân bình trong cơ thể. Xin xem hình chuyển biến dưới đây.



Căng thẳng liên đới đến tâm và thân[8]

Bác sĩ Herbert Benson[9] 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.

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

Tóm lược vài phần 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

8. Hình minh họa từ tài liệu www.sfn.org. Trong "Society for Neuroscience/stress/Brain Facts"

9. 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.

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 (*adrenocorticotropic 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.

SƠ LƯỢC: Chúng ta không phải là lớp học y khoa. Do đó, chỉ nên hiểu sơ lược như sau: Lúc bị căng thẳng, cơ thể tiết ra hai chất hóc môn cực mạnh (*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 chữ 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:[10]

- 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*)…

10. Theo "*Consumer Report On Health*", tháng mười năm 2008.

7. CÁCH HÀNH THIỀN ĐỂ GIẢM CĂNG THẲNG

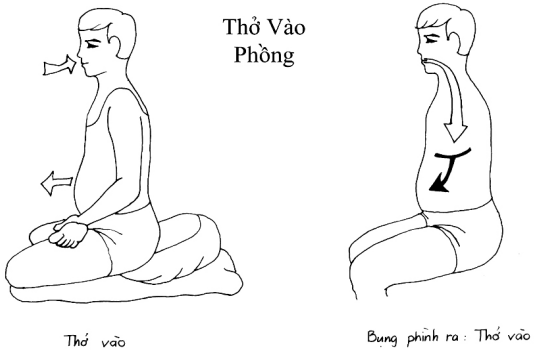
Có thể ngồi trên gối, trên ghế hay trên bậc thềm xi măng đều được. Mục đích chính là định được tâm trong thời gian hành thiền. Nhưng nếu ngồi được thế kiết già hay bán già thì tốt nhất. Vui lòng xem 5 cách ngồi và các phương pháp Thiền trong bài số 1"*Thiền và sức khỏe*".

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)[11].

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

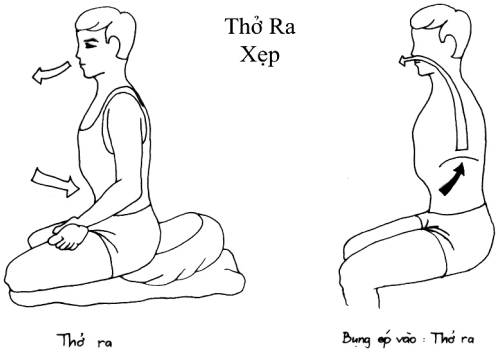
Cách thở đan điền: Hít vào bằng mũi và bụng phồng lên, thở ra bằng mũi và bụng xẹp xuống.

Hít vào và thở ra đều đặn.



Hít vào, bụng phồng

11. www. quangduc.com. KhiCongTamPhap2_-PhungSon



Thở ra, bụng xẹp

8. THIỀN VÀ NÃO BỘ

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

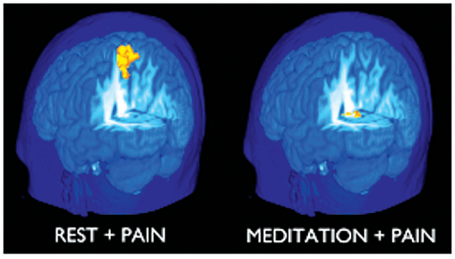
Tại chùa Vĩnh Nghiêm. Đêm 29.11.2011, chung kết thi Hoa hậu, 61 người đẹp của 19 dân tộc anh em đến từ các tỉnh, thành trong cả nước.

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 dao 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).[12]

12. 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 thưa 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 chăng? song song với y dược, mỗi người nên Thiền ngày hai lần, mỗi lần tối thiểu 10 phút, thân tâm sẽ tốt hơn, đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu và có hạnh phúc hơn, chống được bệnh và lão hóa.

Cá nhân là thành tố của xã hội. Do đó, những lợi ích của từng cá nhân có được từ việc hành thiền sẽ góp phần không nhỏ cho việc canh tân đất nước. Dân giàu nước mạnh, xã hội văn minh phú cường chỉ có được lúc một dân tộc cường tráng, ngân sách chi tiêu y tế được giảm thiểu, học sinh, sinh viên thông minh hơn, người dân sống có hạnh phúc hơn…

Từ những nhận định trên, các tổ chức Phật giáo quốc tế, nên chăng, huấn luyện hằng trăm ngàn tăng ni và cư sĩ biết vững về thiền, để mở các trung tâm Thiền trị bệnh miễn phí tại các quốc gia nghèo như châu Mỹ La tinh và Phi châu, nơi có đến 30% dân chúng bị bệnh sida. Đó, 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 cớ 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.

***

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 gởi 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 adrenocorticotropic 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 adrenocorticotropic hormone (ACTH). ACTH travels in the blood to the adrenal glands, where it stimulates the release of cortisol].

***

THIỀN QUANH TA & PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TÂM

(*Meditations & Shamatha*)

Hồng Quang

Mục đích chính của Thiền Phật giáo là đạt được giác ngộ giải thoát. Tuy nhiên, có một phó sản đem đến cho hành giả khi tập thiền. Đó là sức khỏe. Trong các bài trước và bài này người viết chỉ muốn chia sẻ với quý vị về lãnh vực "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 cớ khoa học không?

2. Thiền xuất hồn: Mở những điểm huyệt, phóng linh hồn đi học đạo với những bậc thầy mà mình chưa hề biết chưa hề gặp. Nên dễ tin những điều huyễn 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.[1]

5. Thiền Yoga: Thiền Yoga chủ đích làm cho thân thể khỏe mạnh. Hiện có nhiều trung tâm dạy Yoga tại Việt Nam.

1. Theo mạng An Ninh Thủ Đô, 22.10.2011.

Mỗi ngày tập 2 giờ, tuần 5 ngày. Phí tổn khoảng 500 ngàn đồng mỗi tháng, tùy theo địa phương.

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

Ngoại trừ Thiền Yoga, có những mối liên hệ với Thiền của Phật giáo, bốn loại thiền còn lại như đã đề cập trên, không phải là Thiền Phật giáo mang tính khoa học. Cho nên, người thực tập thiền, nếu không chọn một loại Thiền được phát xuất từ đấng Giác Ngộ hoặc được soi rọi qua ánh sáng khoa học thì, đôi lúc sẽ gặp những điều hết sức bất cập.[2]

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 Bổn trong "5 phái Thiền Đại

2. Vui lòng xem 10 thông tin ở cuối bài.

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 Án (Koan, Kung An C).

- *Lục diệu pháp môn*: Sổ, 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 ngăn ngừa và chữa trị một số bệnh, như quý độc giả đã thấy trong các bài chúng tôi đã trình bày. Muốn có kết quả ngăn ngừa và chữa trị bệnh, người hành thiền cần 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 tréo lên nhau). Có thể ngồi trên ghế hay trên bậc cấp. Xem 5 cách ngồi thiền trong bài trước (trong cuốn sách này).

2. Ngồi thẳng lưng, lưỡi để chạm nhẹ vào nếu 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 sổ 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 dỏi theo hơi thở? Vì, tâm và thân của chúng ta không hợp nhất với nhau. Tâm thường dong ruổi lang thang với những thứ không ích lợi như tham, sân, lo âu, sợ hải, 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.[3]

Lúc dõi theo sự hít vào và thở ra, tâm ta sẽ lắng dịu, an lạc, vui vẻ. Các chất hormones không có cơ hội sinh ra, và bệnh tật được 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

3. 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.

kinh *Pháp Hoa*. Nếu hành giả định được tâm thì Thiền, Tịnh, Mật và Pháp Hoa Tông… đều có khả năng chữa trị bệnh tật.

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

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

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)

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?

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 dùng 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 thắp 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 mồng 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 chận 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.

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.

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?

Tôi có đọc tác phẩm "Thiền và những lợi ích thiết thực" của cư sĩ, nhưng vẫn thắc mắc, phải chăng có điều gì mầu nhiệm bí ẩn về Thiền. Chỉ ngồi theo dõi hơi thở ngày hai lần, mỗi lần khoảng 20 phút mà trị được bệnh sao? Xin cư sĩ lý giải?

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.(4) BS. Herbert Benson, sau những tháng năm thí nghiệm, ông tìm thấy từ 60-90% bệnh tật do căng thẳng (*stress*) mà ra.(5) Trong khi đó, Thiền có khả năng

4. Đọc thêm chú thích (8) tr. 66.

5. "*International Journal of Stress Management*" thường đăng tải nhiều cuộc thí nghiệm, của Bác sĩ và chuyên gia, liên hệ giữa căng thẳng

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.

Tại sao căng thẳng (stress) phát sinh bệnh tật?

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 quỵ. Ăn khó tiêu, bị tiểu đường, bệnh gan v.v...

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

(*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.

Trong khi đó, Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng, nên Thiền có thể chữa trị được bệnh tật từ gốc là thế. Biết vậy, ngoài việc Thiền mỗi ngày hai lần như đã đề cập, chúng ta luôn luôn giữ tâm hồn an lạc bằng cách quán hơi thở (đi đứng nằm ngồi) để giữ tâm trong thân, không cho nó lang bang dong ruổi vào những nơi bất thiện (tham sân si). Đây gọi là Thiền hành động (*meditation in action*) hoặc Thiền Tỉnh Thức (*Mindfulness Meditation*). Cũng nên biết thêm rằng, lúc tâm có sự an lạc và hỷ xả thì chất Nitric oxide có thể tiết ra làm cho con người mạnh khỏe hơn, hệ miễn nhiễm gia tăng, chống lại bệnh tật[6] và trong bài "Cầu an có an không?"[7] quý vị nên đọc để thấy. Thính chúng hoan hỷ, vỗ tay.

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?

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 sđd) 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

6. Marco Visscher, May 2006 Issue, Wikipedia.
7. Phần phụ lục.

(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.

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?

Tôi nói Thiền giác ngộ và Thiền sức khỏe là một cách nói nhằm phân biệt hai "mục đích" khác nhau của người hành thiền. Xưa nay, tu thiền, người ta có khuynh hướng nghĩ tu để giác ngộ, giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Nhưng ít ai nghĩ Thiền còn có công năng chữa trị bệnh tật cho nhân loại. Nhiều thiền gia trong Sơn môn biết Thiền có thể trị bệnh, nhưng không dám cổ động công khai vì chưa có bằng chứng mang tính khoa học. Ngày nay, khoa học tiến bộ, y giới sử dụng các phương tiện như máy chụp cọng 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.[8] Chúng ta thấy, lúc tâm bấn 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.

8. Xem hình "Làn sóng não".

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

Nhân đây xin hỏi thính 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?

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 bấn 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, cẩn thận là điều cần có, không nên theo những điều thiếu sự gạn lọc của lý trí và thiếu chứng cớ 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.

***

a. Tẩu hỏa nhập ma khi mở luân xa 6: http://jojojotran.blogspot.com/2013/04/tau-hoa-nhap-ma-khi-mo-luan-xa-6.html,

b. Hậu quả của việc tùy tiện khai mở luân xa: http://www.totha.info/showthread.php?t=322

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

e. Mở Luân xa cần cẩn trọng ! Nghiên cứu năng lượng học: http://sucmanhvothuc.com

f. Thiền Nhân điện khai mở luân xa: http://phatgiaonguyenthuy.com/news-2650/THIeN-NHaN-dIeN-KHAI-Mo-LUaN-XA.html

g. Nhân điện - bí ẩn hay hoang tưởng? Nguồn http://www.anninhthudo.vn/Phong-su/N...ng/420370.antd

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

i. Truyền nhân điện giúp nam giới sinh con? http://bee.net.vn/channel/2981/20120...ay-ba-1833708/.

k. Gặp người dùng 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

Ngày rằm, mồng 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 trảy hội tại chùa Hương, chùa Thầy.

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 chăng? 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 cớ, 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. Quẻ 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. Dường như mấy lâu nay ít ăn hoặc không ăn được vì nước bị chứa nhiều trong người, nay được thoát ra. Từ đó, sức khỏe tôi ngày mỗi khá và hai tháng sau thì lành hẳn. Đến nay, đã vài mươi năm nhớ lại 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 gởi 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.

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 tường 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 nhổ răng. Bác sĩ nói với những người vừa được nhổ răng là họ đang được nhận các làn sóng từ máy siêu âm phát ra để khỏi bị đau. Những người này được chia làm ba nhóm:

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

Nhóm B không nhận được sóng siêu âm nhưng họ tưởng rằng có nhận được vì chuyên viên thí nghiệm lén 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.[1]

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 Parkison 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

1. Marco Visscher | May 2006 issue,Wekipedia.

con người có niềm tin và an lạc hỷ xả. Sự an lạc hỷ xả làm gia tăng hạnh phúc, giảm căng thẳng, hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn nên có khả năng phòng chống bệnh tật.

Thời đức Phật chưa có dụng cụ y khoa để thí nghiệm và phòng chống bệnh tật. Đức Phật thuyết kinh *Diệu pháp liên hoa* trong đó có phẩm Phổ môn và kinh *Dược sư* 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 lối tu mà Phật dạy là TÍN, HẠNH, NGUYỆN.

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

***

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 cẩn 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.

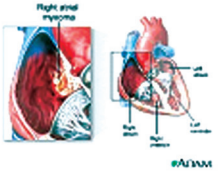
A Di Đà, có nghĩa là vô lượng quang, vô lượng thọ và vô lượng công đức. Lại gặp trở ngại nữa đây. Vô lượng quang, nếu được hiểu là ánh sáng vô lượng, thì sẽ bị chói mắt, hư mắt làm sao sống? Thật ra, vô lượng quang đối nghĩa với vô lượng tăm tối, nghĩa là vô lượng trí tuệ đối với vô lượng vô minh. Mà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

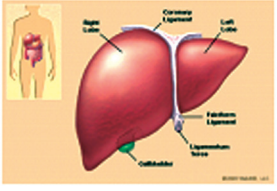
Vô lượng thọ; sống lâu quá sẽ không có chỗ cho người khác sinh ra? Nạn nhân mãn tính sao? Sống lâu được hiểu là bất sanh bất diệt, có nghĩa là giải thoát khỏi vòng sinh tử.

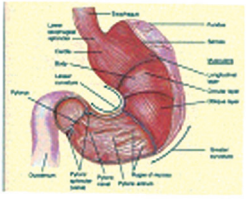
Và vô lượng công đức, là làm các việc lành, giúp đỡ chúng sanh theo khả năng và hạnh nguyện, chứ không phải yếm thế chán đời. Tu cũng như các ngành nghề khác, ai ai cũng cần có nhiều sức khỏe, mới có thể thành tựu sự nghiệp. Mà Thiền được khoa học chứng minh là, có khả năng không những đem lại sức khỏe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

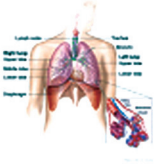
Ngày nay, khuynh hướng của tuổi trẻ là thích vui, thích thực tế, thích cái mới và mang tính khoa học. Do đó, phải

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.









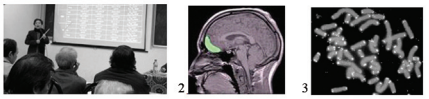
*Tim, gan, bao tử, phổi, thận, ung thư, Sida… được chữa bằng Thiền***

Tại Mỹ, Thiền được dạy trong bộ Quốc phòng, trong thể thao, trong các cơ sở giáo dục, văn phòng, hảng 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, quỵ 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.



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

(2) Thiền làm gia tăng chất xám.

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

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

Một điểm khác, cũng quan trọng không kém, là có một số hành giả tu Tịnh độ nhưng quy hướng với Hòa thượng Thích Tịnh Không ở Đài Loan. Hòa thượng là vị cao tăng rất đáng quý. Mặc dầu người Phật tử được dạy "Y pháp bất y nhân", nhưng vì chúng sanh còn nhiều chấp trước. Thêm vào đó, thái độ không tôn trọng pháp luật, không cần biết đến chủ quyền là ai, chính phủ 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.

***

THIỀN VÀ CHUYỂN HÓA XÃ HỘI

(*Meditation and Transforming Society*)

Hồng Quang

LỜI NÓI ĐẦU

Trong các bài trước đây đã cho thấy Thiền có thể ngăn ngừa và chữa trị các bệnh trầm kha như tim, gan, tỳ, phế, thận, ung thư, tiểu đường, sida, thấp khớp v.v... Có những bệnh thiền thuốc song hành, nhưng không ít trường hợp Thiền còn công hiệu hơn thuốc.

Nay, trong chương này người viết đi xa hơn để tìm xem Thiền có thể chuyển hóa được xã hội chăng? Câu trả lời: Không những là CÓ, mà Thiền còn hiệu dụng hơn thế nữa.

Thật vậy, khoa học về Thiền và Não bộ đã chứng minh "*Thiền có thể thay đổi Tâm, nên Thiền có thể thay đổi thế giới*", làm cho nhân loại có một đời sống khỏe mạnh và an lạc hơn ["*...to make the world a healthier, happier place*"], mà quý độc giả sẽ thấy trong tác phẩm nhỏ này. Trong sách, tôi đưa ra những chứng cứ cụ thể mà khoa học gia và y giới cho thấy, ngoài công năng chữa trị bệnh tật, Thiền là một dưỡng chất rất tốt cho các ngành giáo dục, y tế, kinh tế, quân nhân và ngay cả sắc đẹp nữa.

Trong một khía cạnh nào đó, Thiền có thể được xem như một phần chính yếu cho cuộc sống của chúng ta và của cả

nhân loại trong thế kỷ này, mà không tốn kém gì cả. Mỗi ngày chỉ cần bỏ ra vài chục phút là có kết quả ngay.

"*Dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường*" thì thiền, có thể, là một phương tiện hiệu nghiệm nhất hiện nay.

Nên chăng, nhà nước cần nhanh chóng thiết lập Viện Nghiên Cứu và Hướng Dẫn Thiền Sức Khỏe, để nhân dân có đời sống an lạc và hạnh phúc hơn.

CÙNG ĐỘC GIẢ

Năm bài kèm theo dưới đây được nghiên cứu tường tận, có dẫn chứng rõ ràng từ những thí nghiệm của khoa học gia và y giới. Mỗi bài đều có chú thích để quý vị tham khảo thêm, nếu muốn.

Đây thuộc loại khoa học nhân văn, không phải khoa học tự nhiên như toán học, 2 cộng 2 là 4. Do vậy, quý vị nên tham khảo thêm ý kiến của các nhà chuyên môn, nếu cần.

Song song với Thiền, chế độ ăn uống và tập thể dục như đi bộ vài chục phút mỗi ngày, cũng rất cần cho sức khỏe của chúng ta. Mong quý vị lưu tâm.

***

THIỀN VÀ CANH TÂN ĐẤT NƯỚC

(*Meditation and Renovating Nations*)

Hồng Quang

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

THUỐC CHỮA NHỮNG CĂN BỆNH THỜI ĐẠI

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

Khoa học gia và y giới của nhiều nước tân tiến, từ hơn 50 năm qua, đã hướng sự nghiên cứu của mình về Đông phương, và may mắn thay họ đã tìm thấy một kho dược liệu vô tận chữa trị được nhiều chứng bệnh mà không phải tốn tiền, không cần tranh giành, không cần xin phép ai, tự do sử dụng và không sợ bị cạn nguồn. Phương thuốc ấy là Thiền.

Việt Nam, một trong những quốc gia đang phát triển, người dân khủng hoảng đủ thứ và đủ cấp độ. Đó là một trong

những lý do chính mà những trung tâm Yoga phát triển. Nhưng không giản dị như ngồi thiền, tập Yoga tốn rất nhiều thì giờ, trung bình mỗi ngày 2 tiếng. Tiền phí tổn khoảng 600 ngàn đồng / tháng tùy nơi. Với số tiền này, phần lớn quần chúng chưa đủ khả năng. Hơn nữa, Yoga ít thích hợp cho người lớn tuổi.

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

Một lớp dạy thiền tư cao cấp dành cho trẻ em tại Hà Nội

Mặt khác, Thiền là một "sản phẩm chung của nhân loại". Tác giả là Phật Thích Ca; Giáo chủ Phật giáo. Ngài đã từng tuyên thuyết "*Ta ra đời vì lợi ích cho tất cả chúng sanh*" chứ không riêng cho bất cứ một ai, kể cả thân quyến và đệ tử của Ngài.

Những người hướng dẫn các lớp "Thiền trị bệnh" rất biết cách, tế nhị và khéo trình bày, để giúp những người thuộc

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

các tín ngưỡng khác nhau có thể áp dụng Thiền cho một cuộc sống an hòa và hạnh phúc hơn.

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

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

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

Và "*Truyền nhân điện giúp nam giới sinh con?*".[3]

Vượt ra ngoài những tri giác sai lầm và hoang tưởng,

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

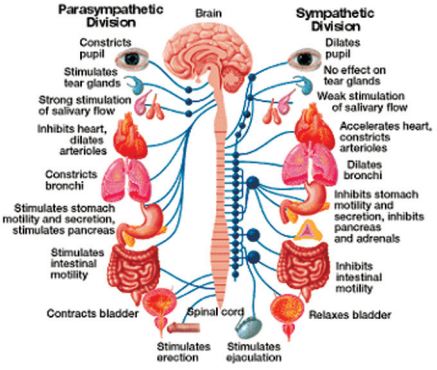
3. http://www.baomoi.com/Mang-thai-nho-truyen-nhan-dien-Me-tin-va-bay-ba/82/8327340.epi

hành Thiền theo cách tự biến chế, thiếu kinh nghiệm và thiếu khoa học, tôi muốn được chia xẻ với quý độc giả phương pháp Thiền Sức Khỏe dựa vào những chứng nghiệm và khám phá của khoa học, để tránh những điều bất cập.

THIỀN VÀ PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRI BỆNH TẬT

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

Căng thẳng là nguyên nhân chính của bệnh.



Một cách khái quát, lúc bị căng thẳng, hệ giao cảm (*Sympathetic system*) tác động vào các cơ quan tim, gan, tỳ, phế, thận …qua phản ứng thông thường là chiến đấu hay bỏ chạy (*fight or flight*) làm cho con ngươi của mắt nở lớn để thấy rõ, tim đập mạnh để gia tăng lượng máu chuyển đến các nơi cần thiết trong cơ thể, phổi thở mạnh để gia tăng dưỡng khí, ruột và bao tử ngưng tiêu hóa để dành năng lượng cho phản ứng

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

nói trên. Muốn làm được điều này, cơ thể tiết ra hai chất hormones cực mạnh là epinephrine và norepinephrine làm cho tim đập nhanh hơn, phổi thở nhiều hơn, lượng đường trong máu gia tăng, áp huyết cao, bao tử ngưng tiêu hóa thức ăn…

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

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

THIỀN LÀ GÌ?

Hiểu một cách đơn giản, Thiền là sự tập trung TÂM, chú ý vào một đối tượng mà không suy nghĩ về một vấn đề nào khác.

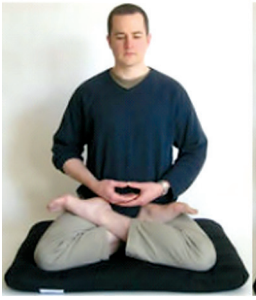
Làm sao thực hành thiền?

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

- Ngồi thẳng lưng, mắt nhắm lim nhim,

- Để một chân lên bắp vế của chân kia, hoặc:

- Chân trái để lên bắp vế chân phải, chân phải để lên bắp vế của chân trái, hoặc ngược lại. Xem hình kèm theo:



Tréo 2 chân (kiết già).

Tréo 1 chân (bán già). Thông thường.

Trên đòn

Trên ghế

- Bàn tay phải chồng nhẹ lên bàn tay trái,

- Chót lưỡi đụng nhẹ vào bên trong phía trên hàm răng cửa.

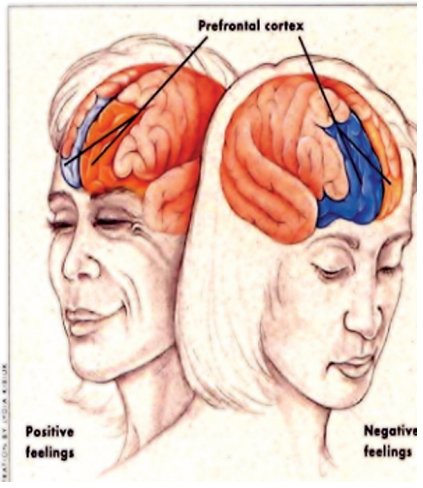
Nếu ngồi thiền mà không định được tâm thì sẽ không có kết quả. Có nhiều cách để định tâm. Ở đây, tôi chỉ trình bày một phương pháp dễ thực hành nhất, và hầu như có hiệu quả cao nhất. Đó là phương pháp "Quán hơi thở". Danh từ chuyên môn là "Quán sổ tức". Tiếng Anh gọi là "*Breathing Meditation*".

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

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

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

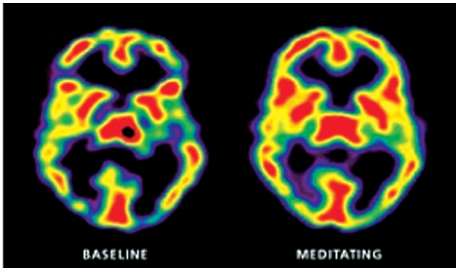
Ngồi thiền mà định được tâm, bạch huyết cầu sẽ gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh hơn, và có khả năng chống lại vi khuẩn và vi trùng; hai "đạo binh" này là đầu mối chính của nhiều bệnh tật.



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

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

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



Hình bên trái: Bộ não lúc không ngồi thiền, ở trạng thái bình thường.
Hình bên phải: Bộ não khi ngồi thiền, dưỡng chất năng lượng trong não gia tăng ở nhiều vùng.

Gần đây, nhiều viện nghiên cứu Sức khỏe quốc gia (Mỹ) đã tài trợ các chương trình thí nghiệm về sự ảnh hưởng của Thiền Chánh Niệm (*Mindfulness Meditation*) đối với sức

5. "*This is Your Brain on Mindfulness*". Mạng Shambhala Sun.

khỏe và trị liệu. Máy chụp hình cọng hưởng từ [fMRI] ghi lại những hoạt động tế bào thần kinh não của hàng ngàn thiền sinh, từ những người mới bắt đầu thiền tại các trung tâm ở địa phương đến các vị sư Tây Tạng trong các tu viện.

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

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

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

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

6. Theo web Shambhala Sun | July 2011.

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

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

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

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

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

---

7. Time Magazine The Science of Meditation | Aug. 4, 2003 . Article Just say "OM".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

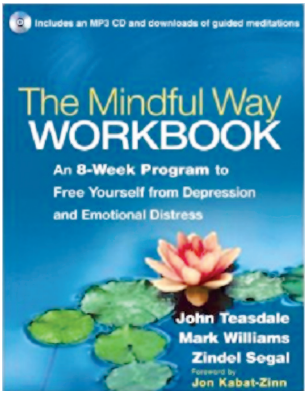
Giáo sư Tâm thần Gregg Jacobs, người cộng tác với Bs H. Benson, lưu trữ các thí nghiệm điện não đồ (EEG) của một nhóm các người hành thiền và nhóm khác chỉ nghe thiền qua băng dĩa để thư giãn. Sau vài tháng thực tập, kết quả cho thấy, các người ngồi thiền sản xuất sóng theta hơn rất nhiều so với những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

Nghiên cứu thiền đưa đến một kỷ nguyên mới. Giáo sư bộ môn Phật giáo Tây Tạng, Robert Thurman là bố của nữ

minh tinh nổi tiếng, Uma Thurman, nói: "*Thiền giống như nhiên liệu. Ở Á châu thiền là một món đồ dùng thiên nhiên mà ai cũng có thể sử dụng. Chúng ta nên tách nó ra, không phải chỉ dành riêng cho người Phật tử*".

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

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



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

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

Wendy Weisel, con gái của hai người sống sót khỏi nạn diệt chủng Do thái (*Holocaust*) và tác giả cuốn "*Daughters of Absence*" (*Các con gái tôi vắng mặt*), dùng thuốc chống lo âu, hầu như suốt đời, nhưng lúc hành thiền được hai năm, bà nói "*Một sự khác biệt ngạc nhiên*". "*Chúng ta không cần dùng thuốc cho bệnh lo âu phiền muộn hay bệnh căng thẳng thần kinh. Lần đầu tiên trong đời tôi không còn bị lo âu nữa*".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Soeur Thiền sư Elaine MacInnes.[8]

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

8. http://www.buddhistchannel.tv/index.php?id=2,2123,0,0,1,0#.UodS4OL92z4

SỬ DỤNG THIỀN CHO SỨC KHỎE

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

Thông tin cũng cho thấy, nhiều lớp Thiền Yoga được tổ chức trong các cọng đồng thiểu số có lợi tức thấp để chữa bệnh đau lưng. 1.7.2013.

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

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

9. http://nccam.nih.gov/

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

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

TÓM LƯỢC

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

1. Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật, nhất là các bệnh thuộc tim mạch, thần kinh, và làm ngưng sự phát triển của bệnh sida.

2. Mặc dù Thiền không hoàn toàn thay thế thuốc, nhưng một số trường hợp, thậm chí Thiền còn công hiệu hơn thuốc.

3. Thiền có khả năng làm cho con người, nhất là thanh niên, sinh viên học sinh thông minh hơn, mạnh khỏe và sống có hạnh phúc hơn.

4. Thiền làm cho con người bớt nóng nảy giận hờn, bớt tham lam trộm cắp, bớt lo âu sợ hải, có một đời sống ý nghĩa và nhân hậu hơn.

5. Các thí nghiệm thiền tập trong các nhà tù mà nhiều quốc gia áp dụng, nhất là sự hướng dẫn đầy nhân hậu và đúng phương pháp của Thiền sư người Canada, Sơ Elain MacInny, là một trong những bài học rất quý giá. Từ đó, chứng minh rằng, nếu thiền đến với quần chúng, thì các tệ nạn xã hội và bạo động sẽ giảm, và an ninh quốc gia sẽ tăng mà không tốn một chi phí nào đáng kể.

6. Thiền cũng góp phần làm tăng trưởng đạo đức trong xã hội, vì Thiền là Tứ Vô Lượng Tâm, phát triển các đức tính tốt đẹp: Từ, Bi, Hỷ, Xả. Thiền cũng là Tám Cách Hành Hoạt Tốt cho nhân quần xã hội.

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

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

1. Đạo đức xã hội đang xuống cấp,

2. Đời sống kinh tế chưa đủ mạnh, lợi tức hàng năm còn yếu kém so với các lân bang,

3. Y tế và an sinh xã hội cần cải tiến, bệnh viện quá tải, viện phí cao so với lợi tức của đa số người dân,

Qua những thành tựu và lợi ích thực tế to lớn của Thiền, đã được khoa học gia và y giới quốc tế thí nghiệm lâu dài và xác minh. Việt Nam chúng ta nên chăng? tích cực đón nhận

các khám phá này, bằng cách nhanh chóng thiết lập Viện Nghiên Cứu THIỀN SỨC KHỎE để tạo cơ hội cho dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường.

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

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

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

Có lẽ đây là con đường ngắn nhất, ít tốn kém nhất mà hiệu quả cao nhất cho việc canh tân đất nước, phát triển xã hội, đoàn kết tôn giáo để quốc gia ngày càng giàu mạnh.

***

THIỀN VÀ SẮC ĐẸP

(*Meditation and Beauty*)

Hồng Quang

Dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường khó có được, nếu người dân có nhiều bệnh tật, ngân sách chi tiêu y tế quá cao, đội ngũ sản xuất ốm yếu, học sinh sinh viên gầy, trí thông minh chưa đạt, đạo đức xã hội xuống cấp. Mà thiền, theo sự nghiên cứu của các khoa học gia và y giới quốc tế trong đó có người Việt chúng ta đều xác nhận, thiền có khả năng giúp cải tiến phần lớn các bất cập nêu trên. Đó là trọng tâm của bài viết gần đây "*Thiền và canh tân đất nước*".

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

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

THIỀN LÀM CHO CON NGƯỜI ĐẸP HƠN. TẠI SAO?

Trong cuốn "*Sắc đẹp hái ra tiền*". *Tại sao người có ngoại*

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

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

Những chính khách dễ nhìn cũng kiếm được nhiều phiếu của cử tri. Bà Yingluck Shinawatra, Thủ tướng Thái lan.

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

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

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

---

1. Google: Dr. Daniel Hamermesh, "*Beauty Pays: Why Attractive People Are More Successful?*".

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

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

Thiền có khả năng trả lời câu hỏi ấy.

Dưới đây là một số phương pháp cần biết để có thể làm cho mình đẹp hơn:

1. Một tâm hồn đẹp sẽ mang đến một ngoại hình hấp dẫn.

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

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

Truyền thống tín ngưỡng Tây phương cũng dạy: "*Bác ái, vị tha, tình huynh đệ*". Tín lý Đông phương là "*từ, bi, hỷ, xả*"; thương người, giúp tha nhân bớt khổ, thông cảm, không cố chấp.

Tập sống với các đức hạnh nêu trên, thiền gia gọi đó là "Thiền chánh niệm trong hành động" (*Mindfulness meditation in action*). Có nghĩa là, trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, làm việc… chúng ta luôn giữ tâm an lạc hướng thiện, yêu đời và yêu người. Một tâm tư thiện lành như thế sẽ góp phần cải tiến sắc đẹp rất đáng kể, mà chúng ta sẽ thấy rõ hơn trong các phần kế tiếp.

---

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

2. Thiền cho làn da đẹp

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

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

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

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

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

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

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

4. "Thiền có thể làm cho bạn đẹp hơn không?" Đó là tựa đề của một bài viết khác trên mạng như được trình bày dưới đây.[5]

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

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

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

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

5. HealthFashionBeauty.com

nên chất cortisol biến mất, mụn cám, mụn cóc, béo phì được cải thiện, mang đến một ngoại hình xinh đẹp (*look great*).

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

Có lúc nào bạn nhìn khuôn mặt của những người hành thiền đơn giản và đều đặn? Bài báo viết, nhìn vào các Tăng Ni Phật giáo chẳng hạn, họ không bao giờ trang điểm, nhưng họ luôn có một khuôn mặt đẹp và rạng rỡ khó so sánh (*Look a Buddhist monks and nuns for example. None of them wear cosmetics, but they have a beauty and radiance in their faces that is unmatched*).

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

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA THIỀN (The Benefits of Meditation)

"*Quá căng thẳng, làm việc nhiều, quá mập ư?*"

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

Theo bà Shelley Levitt, thiền có 5 lợi ích:[6]

6. Shelley Levitt, "*Life & Beauty weekly*".

1. Thiền giúp cải tiến thái độ và sức khỏe

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

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

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

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

4. Thiền cải thiện làn da: Thí nghiệm cho thấy, vảy nến (*psoriasis*) làm bệnh nhân ngứa và da nổi vảy, lúc chữa trị bằng tia tử ngoại màu tím,[7] cùng lúc họ được cho nghe nhạc thiền, kết quả bệnh nhân được chữa lành gấp 4 lần nhanh hơn so với người không nghe nhạc thiền.

Tại sao vậy?

Vì thiền kích hoạt khả năng tự chữa của cơ thể đồng thời

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

làm giảm căng thẳng vì, căng thẳng có thể làm cho bệnh vảy nến bùng phát hoặc mặt nổi mụn.

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

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

12 CÁCH LÀM CHO DA ĐẸP ỬNG HỒNG TỰ NHIÊN[8]

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

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

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

---

8. Inspired by Sri Sri Ravi Shankar's wisdom talks.

Based on inputs by Bharathy Harish, Sahaj Samadhi meditation Course Teacher and Dr. Nisha Manikanthan, Ayurvedic Expert.

Experiences of True Beauty.

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

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

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

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

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

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

10. An tâm bằng mọi giá: nếu bạn không vui, bạn giận hờn, chán nản hoặc buồn, thì khuôn mặt dĩ nhiên là không

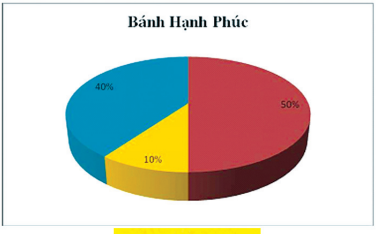
đẹp chút nào. Do vậy, luôn giữ cho mình một tâm hồn an lạc và vui vẻ, không nên lay chuyển. Muốn được vậy, thiền là con đường duy nhất và cần thiết.

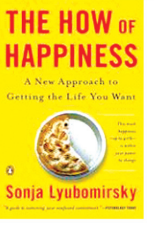
11. Tại sao không: Chúng ta phải bám chặt hành trình của cuộc sống đừng để bị nhăn và nám da. Nhìn thấy đẹp thường đồng nghĩa với nhìn thấy trẻ, và cảm giác thấy trẻ thì nhìn cũng thấy trẻ. Thiền giúp làm chậm tiến trình của tuổi tác một cách tự nhiên và duy trì sự trẻ trung tươi đẹp.

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

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

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





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

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

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

TÓM KẾT

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

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

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

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

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

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

***

THIỀN & TRƯỜNG HỌC

(*Meditation and Education*)

Hồng Quang

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

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

A. NHỮNG LỢI ÍCH CỦA THIỀN ĐỐI VỚI HỌC SINH

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

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

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

Trang mạng này cũng cho biết, chấn thương do căng thẳng tại các trường trong vùng dân cư có lợi tức thấp, là một thực tế xảy ra cho hằng triệu trẻ em lớn lên trong bầu không khí bị đè nén vì nghèo, bạo động và lo sợ. Sự căng thẳng làm trở ngại việc học và xói mòn sức khỏe cả thể xác lẫn tâm hồn.

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

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

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

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

Theo thống kê, có nhiều học sinh bị nghiện ngập. Một trong 4 học sinh trung học được biếu tặng, được bán hoặc được cho Cần sa, ma túy bất hợp pháp ngay trong địa phận

của nhà trường (*given illegal drugs on school property*). Một trong 3 trẻ em bị nạn béo phì.

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

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

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

B. MƯỜI LÝ DO CẦN ĐEM THIỀN VÀO TRƯỜNG HỌC (10 reasons to bring meditation to your schools)

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

Trang mạng viết tiếp "*Thiền làm cho học sinh giảm huyết áp, giảm căng thẳng, giảm khả năng bị bệnh tim mạch, giảm*

những bất hòa giữa các học sinh, gia tăng khả năng học tập, phát triển óc sáng tạo, điểm thi cao. Giúp học sinh biết kính trọng người khác, nhất là kính trọng giáo chức và nhân viên nhà trường, giúp biết cách đương đầu với những khó khăn hằng ngày và, những đề thi khó giải, giảm làn sóng não quá giao động... Ngoài ra, khoa học gia cũng đã từng xử lý cảm giác và chú ý, chứng minh: thiền làm gia tăng vỏ não vùng liên hệ chú ý tập trung" (*scientist have proven meditation increases the thickness of the brain cortex...*). Bài viết khuyên "*...tất cả giáo giới nên đưa thiền vào trường học vì, đó là dưỡng chất của sự sống. Đó là nghệ thuật để có sự thư giản, khỏi bị căng thẳng (stress). Lúc căng thẳng được giảm con người hứng thú làm việc, học sinh cũng vui vẻ thích học thay vì bỏ trốn*" (*... all teachers should start including meditation in school*).[1]

C. ĐẠI HỌC MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT (viết tắt: MUM)

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

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

Vì vậy, tổ chức của Tiến sĩ David Lynch dùng cụm từ "Thời gian tĩnh lặng" (*Quiet Time*, viết tắt QT), Đại học MUM dùng từ "Thiền siêu vượt" (*Transcendental Meditation*), nhóm khác sử dụng "Thiền chánh niệm" (*Mindfulness meditation*)... Dù tên gọi có khác nhau nhưng tất cả đều là

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

thiền, phát xuất từ Phật giáo. Chứng cớ là Phật Thích Ca liên tục thiền định 49 ngày và đắc đạo.

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

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

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

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

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

- "*Kỹ thuật của Thiền là một đường lối dễ làm tan biến căng thẳng, thăng tiến ý thức đầy đủ và sâu sắc hơn cho hệ thống giáo dục hiện nay, nhờ hệ thần kinh hai chiều của giáo chức và học sinh được nuôi dưỡng*".

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

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

- "Vâng. Những cuộc nghiên cứu rộng rãi được công bố trên tạp chí cho thấy kỹ thuật này làm phát triển sức khỏe toàn diện rất đáng chú ý, nếu bạn có thể để ra ngày hai lần từ

15-20 phút là có thể làm giảm căng thẳng và cho phép bạn có nhiều sáng tạo và động lực trong các hoạt động – bạn đã nắm được chìa khóa cho một sức khỏe tốt hơn" (you have a key to better health).

3. "Kỹ thuật của Thiền làm gì cho học sinh?"

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

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

Tiến sĩ tâm lý thần kinh học, William Stixrud:

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

C. THIỀN CHÁNH NIỆM (Mindfulness Meditation)

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

Vài thập niên qua, các cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy sự lợi ích của Thiền chánh niệm, nên người ta thiết lập

những chương trình thường xuyên để thực hành đều đặn trong trường vì lợi ích cho học sinh.

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

Nghiên cứu gia của Đại học phát biểu "*Những người thực hành Thiền chánh niệm cho thấy những sự giảm thiểu căng thẳng tâm lý, lớp học được phát triển có trật tự và lòng từ bi tự nguyện được gia tăng*".[(2)]

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

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

D. CHƯƠNG TRÌNH THIỀN TẠI TRƯỜNG HỌC VÀ KẾT QUẢ (Meditation Programs in Schools and Outcomes)

Nhiều cuộc nghiên cứu và thử nghiệm thiền của vô số các nhóm chuyên gia, độc giả có thể tìm thấy trên các mạng liệt kê ở cuối bài.[(3)]

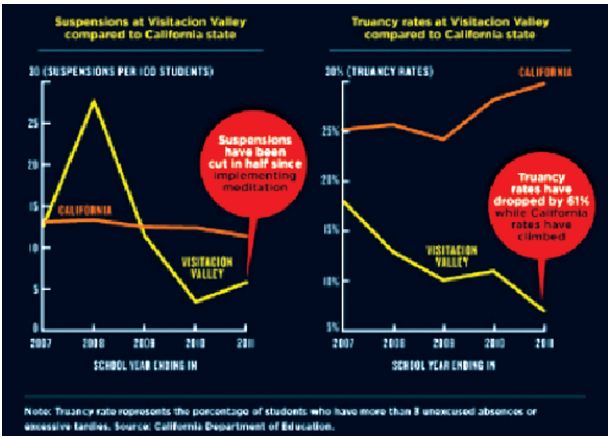
---

2. Theo University website, và video của Tiến sĩ Richard J. Davidson, PhD.

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

Qua đó cho thấy nhiều trường học như Research in Richmond County

Một trong những thí nghiệm và so sánh quan trọng (từ năm 2007 đến 2011), xác tín, nhờ thiền mà học sinh trường Visitacion Valley (đường vẽ màu vàng, hình bên trái) bỏ học giảm ½. Trong lúc đó, vì nhiều trường học tại California thiếu chương trình thiền, nên toàn bang chỉ số học sinh bỏ học giảm rất ít (xem đường màu da cam hình trái).



Hình bên phải cho biết học sinh trốn học toàn bang California gia tăng (đường màu da cam). Trái lại, học sinh trốn học của trường Visitacion Valley giảm đến 61 % (hình phải, đường màu vàng). (Infographic: Maili Holiman[4])

Một thí nghiệm mẫu về kết quả của Thiền được thực tập

---

high schools in Augusta, Georgia, Mỹ, Another study from Arizona State University of first, second, and third graders in two elementary schools, A study in Western Canada in 12 elementary schools (Schoenert-Reichl and Lawlor 2010).

4. Sources

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

tại trường Sequoia Union High School District. Chương trình nhận được sự tài trợ 35 ngàn mỹ kim (Funded with $35,000).

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

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

Theo các dữ kiện tại Trung tâm Sức khỏe và Thành tích của Học trình, học sinh bỏ học dược giảm xuống 1/2 trong 5 năm. Học sinh trốn học giảm 61% trong 4 năm (*Truancy rates,...have dropped by 61 percent*).

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

Nhiều thí nghiệm tương tự tại miền Bắc Canada trên 12 trường mẫu giáo cũng cho thấy kết quả tương tự. Cảm xúc tích cực và sự chú ý được gia tăng, thái độ hung hăng được

giảm (*mindfulness education increased positive emotions and attention in class and reduced aggressive behavior*).

E. NÃO BỘ VÀ THIỀN TRONG TRƯỜNG HỌC (The brain and meditation in school)

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

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

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

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

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

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

Năm 1960, một nghiên cứu rất đáng chú ý do nhà tâm lý học Walter Michel, và sau đó được thực hiện tại Đại học Stanford, Mỹ.

"*Nhóm của ông cho các em vườn trẻ bốn tuổi, một sự chọn lựa:*

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

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

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

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

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

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

- Vì các em trong nhóm đợi chờ 15 phút có tâm hồn an lạc, có lòng từ bi, biết nhường nhịn, không sợ mình sẽ bị "mất phần". Quyết định của các em này là quyết định có chú ý trong tỉnh thức… Đó là thiền.

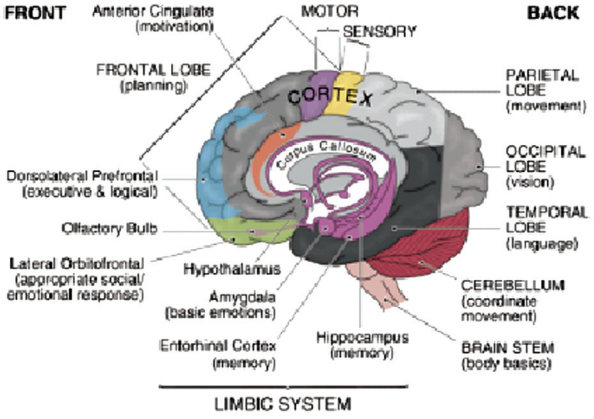
Thí nghiệm việc cho các em điểm cao thấp… giải thích như thế nào?

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

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

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

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



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

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

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

about them, and how to control their mind and behavior and reduce anxiety).

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

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

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

TÓM LƯỢC

Nhiều thế kỷ trước, Tây phương đi chiếm thuộc địa, lấy tài sản về làm giàu, mà nhiều quốc gia Á châu trong đó có Việt Nam là nạn nhân thảm khốc. Hơn 50 năm qua, nhiều trí thức và khoa học gia đã nghiên cứu và tìm thấy ở Đông phương có một "món hàng" vô giá khác rất bổ ích cho nhân loại. Đó là thiền.

Theo sự khám phá này, thiền không những giúp chữa được bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu dài và sống có hạnh phúc hơn, mà thiền còn là dưỡng chất tốt nhất cho học sinh và tuổi trẻ. Nếu quốc gia nào biết và sớm áp dụng thiền vào học đường thì, một thế hệ kế thừa có thể có khả năng góp phần làm cho dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường.

Thông tin điện tử toàn cầu cho biết bao năm qua, có rất nhiều quốc gia, nhất là các nước theo truyền thống Cơ đốc giáo đã đem thiền vào học đường. Kết quả rất bổ ích cho học

sinh, giáo chức và nhân viên như chúng ta đã thấy trong bài này. Tại Việt Nam, hầu như, chỉ có một "Trường Mầm non Trẻ thơ", tại Quận Tân Bình, dạy thiền cho học sinh mà thôi. Ngoài ra, có khoảng trên 30 trung tâm hướng dẫn Thiền sức khỏe. Có nhiều nơi kết quả rất tốt. Nhưng không ít những trường hợp người ngồi thiền bị tẩu hỏa nhập ma[5] vì, người hướng dẫn không những chưa đủ trình độ, thiếu hiểu biết về thiền cũng như thiếu kiến thức khoa học, mà còn pha chế thiền theo ý riêng.

Phải chăng đã đến lúc, Nhà nước nên sớm mở Viện Nghiên cứu Thiền sức khỏe. "Bộ Giáo dục và Đào tạo" cũng nhanh chóng đưa thiền vào trường học, để học sinh có một đời sống lành mạnh hơn về thể chất lẫn tinh thần mà việc tốn kém so ra không đáng kể. Có thể, đây cũng là một trong những chương trình rất tốt cho việc chuyển hóa xã hội?

***

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

THIỀN VÀ BỆNH VIỆN

(*Meditation & Healthcare*)

Hồng Quang

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

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

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

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

1. Ngồi thoải mái (*Sitting comfortably*).

2. Tâm dõi theo sự hít vào, thở ra (*Forcussing your breathing in and out*).

3. Lúc tâm tán loạn thì nhẹ nhàng đem tâm trở lại hơi thở (*when your mind wanders, just gently return to your breath*).

"Talk show" cho biết, thiền 30 phút mỗi ngày, sẽ làm thay đổi não bộ, hai vùng chứa sự tỉnh thức, từ bi và an lạc được gia tăng. Vùng chứa căng thẳng bị giảm. Nhờ vậy mà bệnh tật có thể được chữa trị, nhất là bệnh liên hệ đến tim mạch, bao tử, gan…

Bà Diane Sawyer cho biết, tại Mỹ, 1 trong 3 người lớn tuổi, thường bị bệnh tim mà nguyên nhân chính là do áp huyết cao (*high blood pressure*). Thiền thở (*breathing meditation*) là một trong những phương pháp làm giảm huyết áp công hiệu nhất. Phí tổn việc chữa trị bệnh tim mạch toàn nước Mỹ là 76 tỉ MK mỗi năm. Quân nhân, Giám đốc Điều hành Xí nghiệp, movie stars, học sinh… hành thiền khắp cả nước (*all over America*), ông Harris nói như thế.

Có đến ba triệu bệnh nhân được bác sĩ khuyên nên hành thiền. Bà Diane Sawyer dẫn thông tin của Đại học Harvard Medical School và cho biết, có 40% dân Mỹ tìm phương pháp thay đổi và bổ sung cách chữa trị (40% of Americans

use alternative and complementary treatment). Nếu tính đến ngày hôm nay (2014), sau gần 3 năm, con số có thể là 150 triệu người tìm một phương pháp chữa trị khác như Thiền hoặc các môn như yoga, tai chi…[1]

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

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

1. Trung tâm ung thư bang Arizona thiết lập chương trình 12 tuần lễ "*Mind-Body Medicine Skills Group program*" (Đây cũng là một loại thiền với tên gọi khác).

2. Cơ sở ung thư Roy and Patricia Disney thuộc Trung tâm y tế Cơ đốc, TP. Burbank, California áp dụng Thiền, Yoga và các cách chữa trị khác cho bệnh nhân.

3. Trung tâm California Pacific Medical Center hướng dẫn bệnh nhân về tiến trình của việc giải phẫu, đồng thời hướng dẫn Yoga, Thiền, tai chi (Thái cực quyền) để bệnh nhân hồi phục sức khỏe mau chóng sau khi mổ.

---

1. Con số 40% của thời điểm tháng 5.2011. Hôm nay là tháng 2. 20014 (gần 3 năm). Ta có thể ước lượng khoảng 150 triệu người, tức là 1/2 dân số toàn nước Mỹ (316 triệu người, năm 2013).

4. Tại Los Angeles, Trung tâm the Mindful Awareness Research Center (MARC) hướng dẫn thiền qua mạng (*guidedmeditations on its website*).

5. Đại học California Sciences, San Diego, cung cấp Thiền chánh niệm giảm căng thẳng cho các bệnh nhân ung thư (*provides mindfulness-based stress relief for cancer patients*).

6. Trung tâm ung thư "The Dorcy Cancer Center" tại St. Mary-Corwin Medical Center, Pueblo, bang Colorado, mở lớp dạy cho bệnh nhân Thiền, Yoga và Tai chi.

7. Trung tâm Cơ đốc Christiana Care Health System, New Castle, Del., Cũng có lớp Yoga (Thiền yoga) cho người sắp sinh.

8. Bệnh viện Northwestern Memorial Hospital, Chicago, Ill. Chuyên bệnh Parkinson cũng hướng dẫn thiền cho những bệnh nhân mất ngủ (*provides meditation services for those with insomnia*).

9. Trung tâm bệnh viện Do thái (The Jewish Hospital Medical Center) cung cấp chương trình "Tâm / Thể" và bổ sung những phương thức chữa trị thành một thể thống nhất (*offers a variety of mind / body and integrative treatment modalities*).

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

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

12. Trung tâm tạo sinh Đại học NY.

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

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

15. Trung tâm ung thư Đại học Texas MD, TP. Houston

....

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

Các bài viết trước tôi đã đề cập trên 10 thứ bệnh quan trọng có thể chữa bằng thiền như tim, gan, tỳ, phế, thận, ung thư, tiểu đường, sida, nhức mỏi, cao huyết áp… Bài này, sẽ trình bày thêm hai chứng bệnh khác được chữa bằng thiền.

a. Thiền đi (Walking Meditation).

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

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

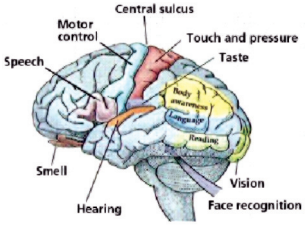
Ban thí nghiệm, chọn 45 người cao niên, tuổi từ 60-90 có bệnh trầm cảm nhẹ hoặc trung bình. Số người được chia thành hai nhóm. Một nhóm đi bộ theo lối truyền thống. Nhóm kia đi bộ theo phương pháp chánh niệm thiền Phật giáo (*Buddhism-based walking meditation*, viết tắt BWM). Thời gian thí nghiệm là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

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

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

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

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



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

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

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

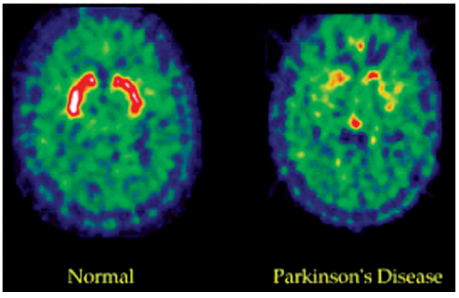
Đó là một thứ bệnh liên hệ đến tế bào não bị rối loạn, ảnh hưởng đến việc di chuyển, không kiểm soát được các cơ

bắp, và mất thăng bằng. Triệu chứng thường thấy là tay chân bị run, khó cầm giữ bất cứ một vật gì nếu bệnh nặng. (Parkinson's disease is a fairly common age-related and progressive disease of brain cells (brain disorder) that affect movement, loss of muscle control, and balance. Usually, the first symptoms include a tremor (hand, foot, or leg), also termed a "shaking palsy".

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

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

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



(Nguồn: Google)
HÌNH NÃO BỘ: Bình thường Bị bệnh Parkinson

Kết luận của nhóm nghiên cứu (CONCLUSIONS):

- Đây là một số phân tích bước đầu trên khoa niệu học cho thấy Thiền MBI có ảnh hưởng đến bệnh PD.

- Vùng chất xám GMD (*gray matter density*) trong bộ não của nhóm MBI được gia tăng. Đây là điểm then chốt đóng một vai trò quan trọng trong việc tìm phương pháp chữa trị bệnh run tay PD.

- Những vùng (biến đổi) này nói lên sự chuyển biến gián tiếp do ảnh hưởng của thiền MBI.

TÓM LƯỢC

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

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

Mỹ, một trong những nước văn minh nhất thế giới, ước lượng có khoảng 150 triệu người hành thiền vì sức khỏe. Nhiều cơ sở y tế đã sử dụng thiền song hành với thuốc để trị liệu như đã trình bày ở trên. Phải chăng đó là một bài học mà Việt Nam chúng ta nên tìm hiểu.

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

Thiền có thể góp phần giải quyết những vấn nạn này một cách có hiệu quả mà không tốn tiền... Mỗi ngày chỉ tốn vài chục phút ngồi thiền là sẽ thấy hiệu nghiệm ngay. Chư Tăng Ni Giáo hội Phật giáo và những người am tường Thiền cũng sẽ sẵn sàng tiếp tay với các cơ quan y tế để giảm bớt vấn nạn bệnh viện quá tải và, giúp bệnh nhân chóng lành bằng phương thức Thiền Thuốc song hành. Phải chăng nên như thế? Vâng. Đó là giải pháp mà nhiều quốc gia tân tiến đã và đang áp dụng.

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

***

THIỀN VÀ QUÂN NHÂN

(*Meditation and Military*)

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

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

Theo bà Traci Pedersen[2], lúc đầu không ai nghĩ Thiền có thể giúp những quân nhân sau thời chiến với chứng bệnh rối loạn do căng thẳng sau khi bị chấn thương (*post trauma stress disorder*, viết tắt PTSD). Nhưng những nghiên cứu

1. http://www.somalilandsun.com/index.php/in-depth/4842-a-statistically-proven-solution-to-prevent-turmoil-in-africa.
2. http://psychcentral.com/news/2013/03/03/military-may-be-turning-to-meditation-for-ptsd/52149.html.

mới cho thấy Thiền chánh niệm (*Mindfulness Meditation*) ảnh hưởng rất lớn làm giảm các triệu chứng PTSD và gia tăng sự tập trung chú ý.

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

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

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

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

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

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

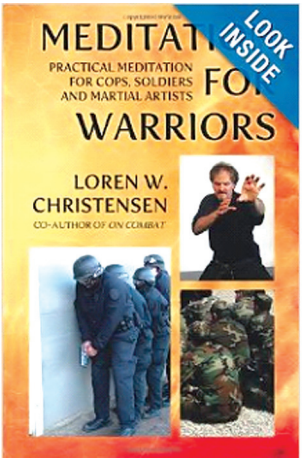
Tiến sĩ E. Stanley đang dạy Thiền cho quân nhân

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

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

3. http://psychcentral.com/news/2013/03/03/military-may-be-turning-to-meditation-for-ptsd/52149.html.

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



Một cuốn sách dạy Thiền cho những người lính

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

Phương cách thông thường để chữa trị triệu chứng bấn loạn tâm thần là dùng các loại thuốc chống trầm cảm và chống loạn tâm, nhưng thực tế cho thấy vô hiệu và bị phản ứng phụ (*Anti-depressant and anti-psychotic drugs do not work and cause many side effects*). Thiền là phương thuốc hiệu nghiệm hơn cả, không tốn tiền và không bị side effects.

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

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

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

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

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

Mô hình kèm theo cho thấy:

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

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

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

Trên mạng cũng cho biết, Bộ Quốc phòng, Mỹ, huấn luyện những người sẽ nhập ngũ bằng những kỹ thuật cũ hằng thế kỷ qua như yoga và thiền, để rèn luyện tâm, giúp họ có những quyết định tốt hơn trong chiến trường và ngăn ngừa tình trạng chấn thương. (*To train future soldiers, the Department of Defense is using new technologies and centuries-old techniques, like yoga and meditation, to hone their minds, help them make better decisions on the battlefield, and prevent trauma*).

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

Khoa học gia, Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn (học trò của Thiền sư Seung Sahn), được bộ Quốc phòng Mỹ mời dạy Thiền Chánh Niệm (*Mindfulness Meditation*) cho quân nhân của Bộ, ông soạn thêm một tác phẩm cho chương trình này với tựa đề "*Wherever You Go, There You Are*" (http://www.defense.gov/news/newsarticle.aspx?id=60294).

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

---

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

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

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

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

TÓM LƯỢC

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

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

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

Thiền thuốc song hành, cộng thêm chế độ ăn uống thích

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

hợp, và đi bộ là một trong những môn thể dục hiệu nghiệm nhất cho sức khỏe.

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

***