

THIỀN VÀ NHỮNG LỢI ÍCH THIẾT THỰC

(Thiền sức khỏe)

LỜI NÓI ĐẦU

THIỀN, được định nghĩa, là tập trung “**Tâm**” vào một điểm mà không suy nghĩ về một vấn đề nào khác.

Tổng quát, **THIỀN** có hai loại, **Thiền giác ngộ** (*Meditation for Enlightenment*) và **Thiền sức khỏe** (*Meditation for Health*). Tập sách này chỉ bàn về Thiền sức khỏe mà thôi.

Cuốn sách mà bạn đang cầm trong tay, **Thiền và những lợi ích thiết thực**, là một tập hợp của hai bài viết, trước đây, được in thành hai tập sách mỏng: “Thiền là phương thuốc trị bệnh” và “Thiền, trị được bệnh. Tại sao?”

Các nghiên cứu cho thấy gần 50 năm qua các khoa học gia và y giới phương Tây đã chứng minh **THIỀN** là một phương thuốc hữu hiệu đi song hành với y dược để trị nhiều bệnh mà càng lúc càng nhiều người mắc phải. Đặc biệt, qua nhiều thí nghiệm và bằng chứng cụ thể, trong nhiều trường hợp, **THIỀN** thậm chí còn công hiệu hơn thuốc.

Ngoài ra, **Thiền còn có thể làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, mạnh khỏe hơn, sống thọ hơn, chống bệnh tật và lão hóa.**

Sách cũng đề cập sơ lược đến một kết quả khác của **THIỀN** là duy trì và triển khai được cuộc sống an lạc, vui vẻ, yêu

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

Dẫu chỉ là một tập sách nghiên cứu mỏng nhưng chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót, rất mong quý thiện hữu tri thức chỉ giáo cho.

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

Trân trọng,

Hồng Quang

1.8.2011



LỜI GIỚI THIỆU

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

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

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

Huế 1.1.2010

Bác Sỹ Hải Ân



Bài một

THIỀN và SỨC KHỎE*

Hồng Quang



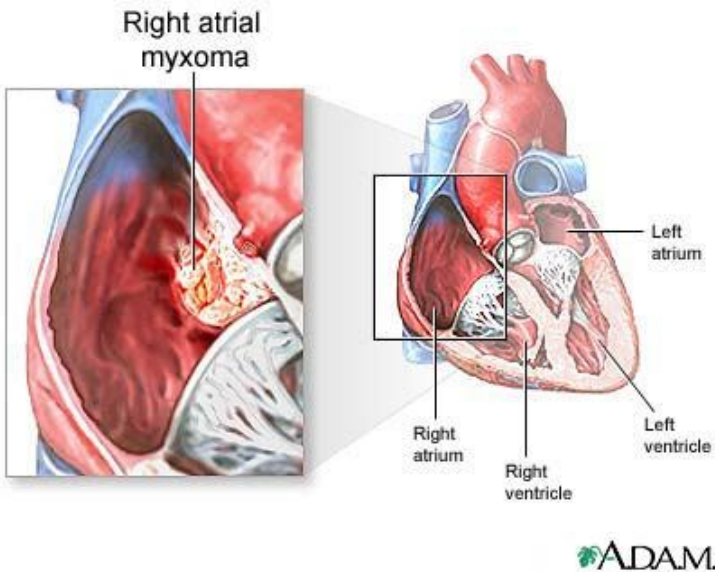
Con người ai cũng muốn khỏe mạnh không bệnh hoặc ít bệnh, nhưng không ai tránh khỏi hiểm họa này. Bác sĩ, Y tá được đào luyện, bệnh viện được xây cất, y cụ được sản xuất, dược phẩm được chế biến cũng nhằm phục vụ sức khỏe con người. Nhưng bệnh viện không phải là nơi miễn phí mà bệnh nhân luôn luôn được 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.** Thiền là tập trung “tâm” vào một điểm và không nghĩ đến những điều gì khác.

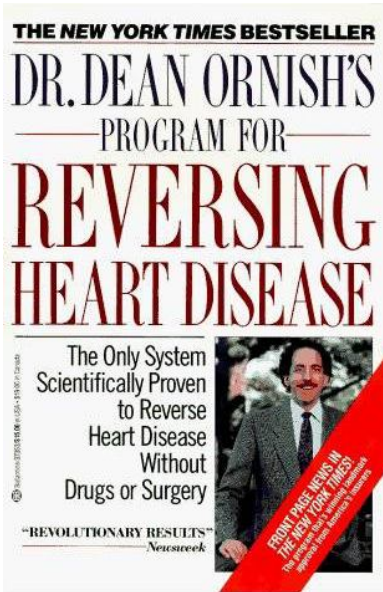
-
- *Trước đây có tên: “Thiền là phương thuốc trị bệnh”*

Từ 50 năm, 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 chúng ta đến những bệnh căn bản được điều trị bằng thiền bởi bệnh viện và y giới trên thế giới.

1. BỆNH TIM (Heart disease):

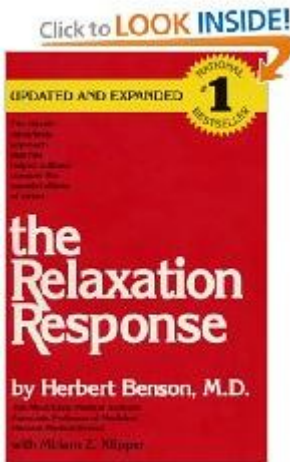


Nguyên nhân chính do chế độ ăn uống. Thức ăn có quá nhiều mỡ, dầu, muối, quá nhiều thịt và cá nhưng ít rau quả. Về tinh thần thì vì quá lo âu phiền muộn và hay nóng nảy giận hờn. Chế độ ăn uống và tinh thần bất ổn là hai nguyên nhân chính tạo ra nhiều thứ bệnh nhất là bệnh tim. Bác sĩ Dean Ornish viết nhiều tác phẩm trình bày cách chữa bệnh tim như cuốn “*Dr. Dean Ornish’s Program for Reversing Heart Disease*” (Chương trình phục hồi bệnh tim của Bác sĩ Dean Ornish).



Hơn 10 năm trước một bài trên Nhật báo Los Angeles Times cho biết, BS Dean Ornish chữa những bệnh tim hiểm nghèo bằng ba phương pháp là cho bệnh nhân **ăn chay, tập thể dục và ngồi thiền**. Kết quả đạt 85%. Các hãng bảo hiểm sức khỏe (Health Insurance Companies) lớn như Blue Cross, Blue Shield, Mutual of Omaha tài trợ cho mỗi người bệnh 3.500 Mỹ kim để chữa bệnh tim theo phương pháp

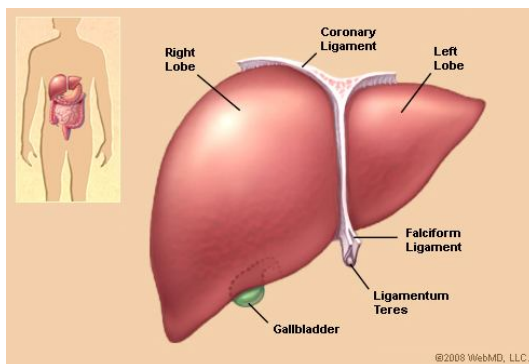
này.



Bác sĩ Herbert Benson và các đồng nghiệp của ông làm việc trong các phòng thí nghiệm và giảng dạy tại đại học y khoa Harvard (Mỹ), thường khuyến khích thực hành lối **THU' giãn** để chữa bệnh. Trong cuốn sách có tựa đề **“Hiệu ứng của 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

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

- Thở nhanh hơn

- **Nhịp tim đập nhanh**
- **Nhức mỏi**

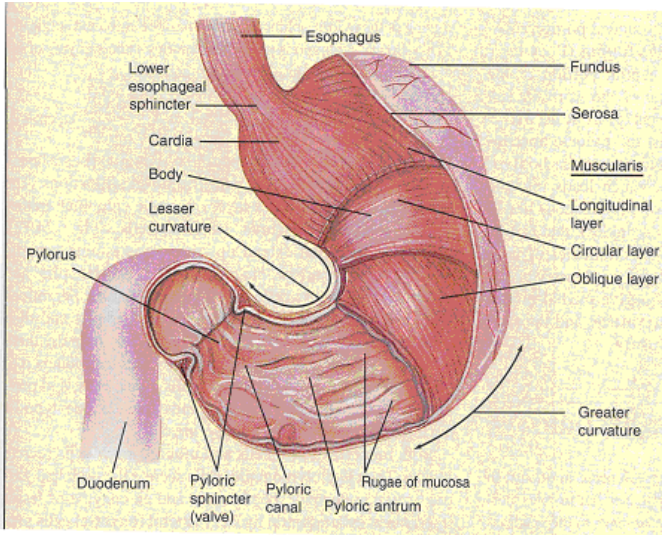
Cơ thể con người thường không có lối thoát cho những năng lượng dư thừa. Vì thế, việc đầu tiên mà con người chống lại stress (CĂNG THẺNG) là tạo điều kiện cho cơ thể thư giãn trở lại bằng cách lắng đọng tâm tư, thở nhẹ nhàng, thiền giúp con người vượt qua sự căng thẳng của cơ thể và sẽ được thư thái.

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

by Nicole Cutler, L.Ac.

3. BAO TỬ, TIÊU HÓA (Stomach, Digestion):

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



THIỀN GIÚP TIÊU HÓA

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

(Meditation to Help Digestion)

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

Joyce Bringham

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

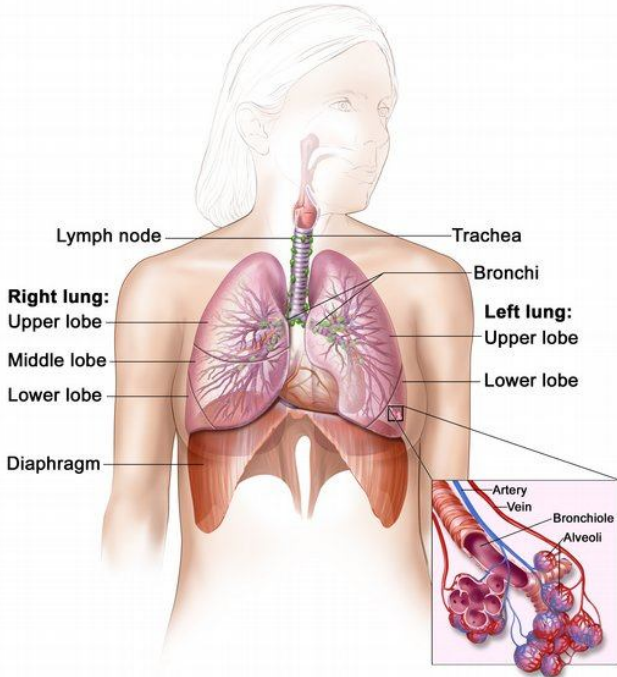
a) Thiền để trị bệnh lo âu (*anxiety meditation*)

b) Thiền cho sức khỏe (meditation for health)

c) Thiền để giác ngộ (meditation for enlightenment)



4. BỆNH PHỔI (Lung Disease)



National Cancer Institute

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 trực tiếp.

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

“Khoa học gia vừa khám phá ra năm sự khác biệt về di truyền liên hệ đến sự lành mạnh của phổi người (human lung). Sự nghiên cứu được thực hiện bởi một đại công ty hỗn hợp, gồm có 96 nhà

khoa học của 63 trung tâm từ Âu châu và Úc, đã chiếu rọi một tia sáng mới trên cơ bản phân tử của bệnh phổi. Sự khám phá mới này hy vọng sẽ dẫn đến một sự chữa trị tốt hơn cho các bệnh về phổi như chứng tắt nghẽn 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 khô khè, ngộp thở, buồng ngực có cảm giác chật lại và phổi giảm hoạt động. Suyễn không chỉ dành cho người lớn mà các lứa tuổi đều có thể bị.



Ngày nay, nhiều người dùng Thiền không những để giảm căng thẳng, lo âu, phiền muộn để hạ áp huyết, hồi phục giấc ngủ, tiêu hóa dễ dàng...mà còn giảm bớt bệnh suyễn, sống đời vui vẻ hạnh phúc.

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

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

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

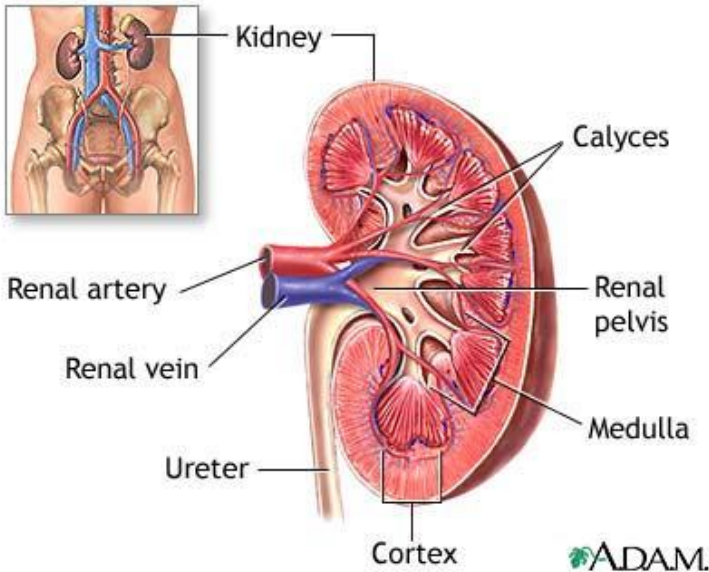
Tinh thần lành mạnh sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của cơ thể là điều mà các khoa học gia đang từng thích nghiên cứu, đặc biệt là những liên hệ giữa thần kinh, những hệ miễn nhiễm và nội tiết...”(3)

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



Các em người Phi châu trong một khóa thiền

5. THẬN (Kidneys)



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

Thận cũng thường dễ bị suy yếu nếu người bị tiểu đường. Thận yếu hoặc bị bệnh sẽ tạo nên tình trạng 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 phần khởi và dễ có con. Thiền mà BS Benson đề cập, với những kết quả tốt như đã nói, là thiền thở và thiền chú. Lặp lại nhiều lần câu thần chú sẽ mang lại an bình. BS Benson cho rằng thiền minh sát (insight meditation -Vipassana) có thể là tốt nhất”.(4)

6. HIV (Sida) (Human immunodeficiency virus)

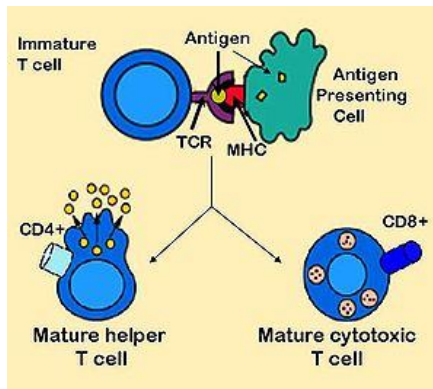


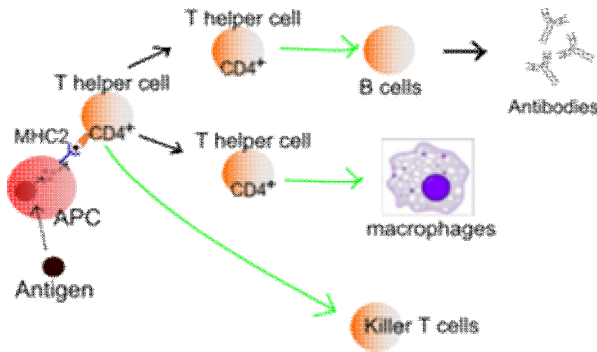
Scanning electron micrograph of HIV-1 (in green) budding from cultured lymphocyte. Multiple round bumps on cell surface represent sites of assembly and budding of virions.

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



- **Tháng 7.2008 đại học UCLA** 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). Trung bình, người ngồi thiền có số lượng bạch huyết cầu CD4+T tăng lên 20, còn người không ngồi thiền bị sụt giảm mất 185 CD4+T(*). Với kết quả này cho thấy Thiền Chánh niệm (Mindfulness Meditation) làm gia tăng bạch huyết cầu CD4+T; là loại bạch huyết cầu có khả năng làm chậm hay chặn đứng sự phát triển của bệnh AIDS.





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



Đại tướng Võ Nguyên Giáp
1994

- **Tại Hà Nội, năm 2010**, kết quả nghiên cứu việc tụng kinh Phật và niệm chú của trên 28 bệnh nhân (HIV) 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. Mỗi bệnh nhân được khuyến khích tụng kinh ngày 2 lần tại nhà, và mỗi tháng 2 lần (ngày mồng một và rằm) tại chùa. Đây là một thí nghiệm mang tầm thế kỷ của GS.TS Phan Thị Phi Phi (Trường ĐH Y Hà Nội) 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 để hành thiền có thể làm cho thân và tâm cùng phát triển, đồng thời cũng cải thiện sức khỏe. Trong thời đại tân tiến này chữa bệnh ung thư, chẳng hạn, đều dựa vào khoa học và kỹ thuật như giải phẫu hoặc dùng tia tử ngoại. Mặc dù những cách chữa trị tân tiến này được thiết lập bằng y dược hiện đại; nhưng tại Thái Lan, hiện nay, một phương pháp chữa trị các bệnh này rất đáng được chú ý, đó là một lối sống cân bằng (holistic life). Một nhóm đã được thiết lập thực hành lối trị bệnh mà Bác sĩ Sathit Intharakamhaeng đề nghị. Phương pháp này quan tâm tìm hiểu thiên nhiên vận hành như thế nào trong đời sống của chúng ta, bao gồm duy trì chế độ ăn uống thích hợp. Hơn nữa, điều quan trọng là tìm xem những tiến trình tâm lý và học cách ngồi thiền.

Thực ra, một cuộc sống tự nhiên không chỉ có nghĩa là ăn uống hợp với thiên nhiên. Cũng không có nghĩa là thay đổi và

điều chỉnh lối sống của chúng ta, mà học cách ngồi thiền, học cách làm giảm căng thẳng trong cuộc sống hằng ngày...” (Theo Cheowit’ 1998, pp.37).

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

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

“Tỳ kheo Buddhadasa nói thiền có thể trị các bệnh thân và tâm. Ông cho thấy thở trong chánh niệm là điều rất quan trọng. Chúng ta càng điều tức được hơi thở thì càng trở nên có khả năng chống lại bệnh tật. Thở là một động tác cơ bản của con người và do đó nó mang đến một liên hệ cho việc cân bằng bình thường đối với cơ thể chúng ta. Ông tiếp, “Chúng ta phải nhận thức rằng hơi thở ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh, đến ý nghĩ, đến sự tỉnh

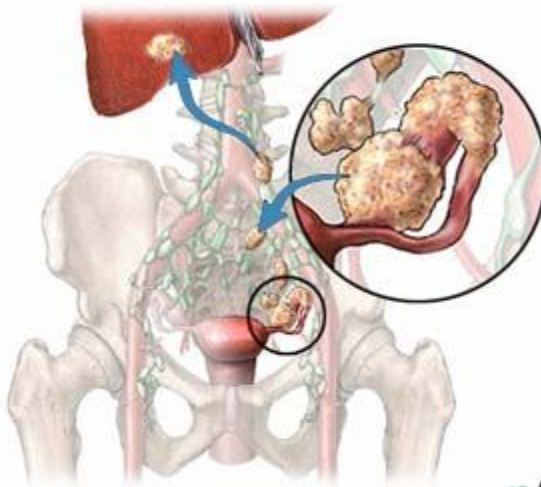
thức và đến những cơ cấu khác trong cơ thể chúng ta. Gan, thận, ruột và bao tử đều liên hệ đến hơi thở của chúng ta...” (6)

7. UNG 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 bướu bạch huyết cầu và vào các bộ phận khác

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





Thượng nghị sĩ Barack Obama trước lúc đắc cử Tổng Thống Mỹ

*“Bác sĩ phân tâm học, Ainslie Meares, công bố những nghiên cứu liên tục trong các năm 1960 với tựa đề **Giảm bệnh không cần thuốc (Relief Without Drugs)**. Trong bản công bố ông ghi lại những kỹ thuật thiền đơn giản từ Ấn giáo (vì có lẽ ông chưa biết*



thiền Phật Giáo, HQ), là các phương cách hữu hiệu có khả năng chữa trị các bệnh lo âu, sợ hãi, giảm căng thẳng và đau nhức thường trực”(7), làm cho cơ thể hoạt động bình thường, hệ miễn nhiễm tăng trưởng giúp bệnh nhân cancer thư giãn, thoải mái, bớt bệnh.

Khoa học gia Jon Kabat-Zinn, tại đại học UCLA, Los Angeles, California, cũng sử dụng thiền chánh niệm trong chương trình Thiền thư giãn MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) để trị bệnh ung thư. Một thí nghiệm 90 bệnh nhân được công bố cho thấy

31% giảm được sự căng thẳng buồn lo và 67% giảm tâm tính bất thường làm gia tăng sức đề kháng của hệ miễn nhiễm, giúp bệnh ung thư thuyên giảm.

8. ĐAU KHỚP (Rheumatoid Arthritis)

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

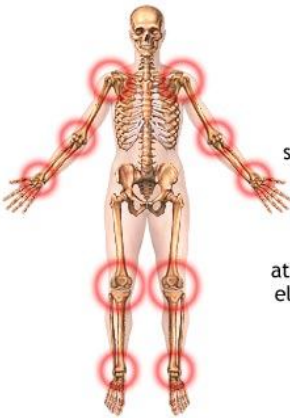
(Arthritis is inflammation of one or more joints, which results in pain, swelling, stiffness, and limited movement. There are over 100 different types of arthritis.

Symptoms

If you have arthritis, you may experience:

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

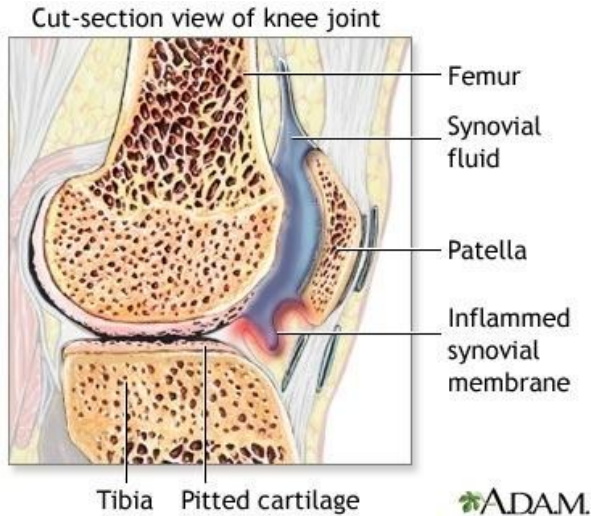
Cách chữa trị ngày nay là dùng thuốc, châm cứu, bấm bóp. Nhưng có nhiều thứ thuốc gây phản ứng phụ như mòn xương, hại thận...



Rheumatoid arthritis usually affects joints symmetrically (on both sides equally), may initially begin in a couple of joints only, and most frequently attacks the wrists, hands, elbows, shoulders, knees and ankles

Nhiều nhà khoa học cũng đã thí nghiệm và khám phá ra một loại

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



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

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



Hoa hậu thể giới tại Việt Nam, 2009 (Theo GNOL)

10. TIỂU ĐƯỜNG (Diabetes)

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

Thức ăn tiêu hóa biến thành chất đường glucose (công thức hóa học: $C_6H_{12}O_6$), chất này được hấp thụ vào máu để nuôi dưỡng các tế bào, nhưng để vào được tế bào, cần phải có chất xúc tác insulin. Tuy tạng có chức năng sản xuất insulin, nhưng vì một biến chứng nào đó cơ thể không sử dụng hiệu quả lượng insulin nên đường glucose không vào tế bào mà tồn đọng trong máu. Sau nhiều năm lượng đường gia tăng trong máu gây bệnh tiểu đường. Bệnh này dễ gây ra các bệnh về tim, cao áp huyết, thận, 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 **THIÊN** 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 *Meditation and the Art of Diabetes Management (Thiền và Kỹ thuật Quản lý bệnh Tiểu đường)*. Tác giả Joseph 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 Như Lai nói đúng “*Vạn pháp do tâm tạo*” bệnh tật cũng thế. Sanh già bệnh chết không ai tránh khỏi, nhưng ba độc tố **Tham Sân Si** (three poisons), 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. Những người không tin Phật cũng có thể Tu Thiền hoặc niệm danh hiệu một lãnh tụ nào đó mà mình ưa thích, nhưng phải là một lãnh tụ không tham sân si, mới mong có kết quả.

THIÊN, LÀM SAO THỰC HIỆN?



Quý độc giả nên tìm kiếm một vị sư hay một người biết về thiền để hướng dẫn. Trong khả năng và kinh nghiệm giới hạn, tôi chỉ trình bày khái lược 4 cách ngồi thiền giản dị, (thực hành một trong bốn cách).

CÁCH NGỒI THIÊN

Có nhiều phương pháp thiền để **thư giãn, giảm căng thẳng, tăng gia sức khỏe và sống đời an vui.**

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

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

Bắt đầu, *tâm* theo dõi hơi thở. Hơi thở đầu tiên: Hít vào, đếm 1, thở ra đếm 1. Tiếp theo là hít vào rồi thở ra mới đếm 1 và cứ tiếp tục hít vào thở ra đếm 1 đến 3, đến 5 hoặc đến 10 (chọn một trong ba). Rồi bắt đầu trở lại đếm 1. 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. Thân và tâm trong tư thái: “Hít vào tâm tĩnh lặng, Thở ra mỉm miệng 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.

b. Quán tưởng hay Thiền quán (Visualisation Meditation): Tâm hành giả nghĩ vào một điểm giữa hai chận mày, hay mắt hé mở nhìn vào một điểm đen, trắng... treo trên tường, hay đèn nèn, 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 are 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: “*Úm ma ni bát mê hồng*”, lặp đi lặp lại như thế (niệm trong cổ nhưng vẫn nghe được tiếng. Tập trung tư tưởng nghe tiếng niệm đó, không nghĩ gì khác hơn.

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



VÀI DÒNG CÙNG ĐỘC GIẢ: *Người viết bài này không phải là bác sĩ chuyên môn. Vài thứ thuốc được đề cập trong bài là thuốc mà soạn giả dùng trước đây. Quý vị nếu muốn dùng thì nên tham khảo bác sĩ chuyên khoa. Còn những mô tả và trình*

bày trong bài là được trích dẫn từ sách, báo, hệ thống tin học toàn cầu và có đề xuất xử để quý vị dễ tra cứu nếu cần.

Thiền có thể chữa và ngăn ngừa bệnh tật như chúng ta thấy, nhưng chế độ ăn uống và tập thể dục, như đi bộ, cũng rất cần thiết cho sức khỏe. Mong quý độc giả 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 thêm 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. Giáo hội nên có một chương trình dạy thiền giúp chữa bệnh. Phải chăng Bộ Y tế và các bệnh viện 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 chi tiêu y tế một cách có hiệu quả. Tại Mỹ, ngoài việc Thiền được đưa vào trong nhiều bệnh viện, một số trường học và nhà tù, chương trình đào luyện của Bộ Quốc phòng tại Trung Tâm West Point cũng có môn học về Thiền.

Tóm lại, THIÊN có thể giúp cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, chống bệnh tật và lão hóa.

Cầu chúc tất cả có được một tâm hồn an tịnh trong dòng đời bất tịnh.

Hồng Quang (1.1.2010)

(a) Meditation and Beauty

(Thiền và sắc đẹp)

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.

(Thiền mang đến một sức mạnh tiềm ẩn vô biên. Ngoại hình, thì gia 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 2 lần].



Hình mô tả chất xám gia tăng nhờ ngồi thiền

(b)

Thay vì hành thiền mỗi ngày để tăng trưởng trí nhớ và thông minh hơn, nhiều học sinh và sinh viên đến mùa thi hay dùng thuốc giúp trí nhớ như Glutaminol (Âu dược) hay dưỡng não (thuốc Bắc) nhưng những phản ứng phụ không phải ít.

HÌNH: CÁC CÁCH NGỒI THIỀN



Ngồi theo kiểu thông thường



Ngồi Bán Kiết Già (Half Lotus position)



Ngồi Toàn Kiết Già (Full Lotus position)

Khi ngồi thiền thì đặt bàn tay trái xuống trước, xong đặt bàn tay phải lên trên, đặt như thế để bàn tay mặt che được huyết Lao Cung, một huyết thuộc kinh Tâm bào lạc (màng bao tim) nằm ngay giữa lòng bàn tay trái. Hai ngón tay cái của hai bàn tay đụng vào nhau.





Ngồi Trên Ghế (Chair position)

Nguồn: Ban Biên Tập TVHS

(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 emerged from the invincible self-perception of the teen years know that their body is more vulnerable to illness when under stress.

Whether evaluating the common cold or cancer, medical researchers have repeatedly confirmed this association. For those managing chronic Hepatitis C, the connection

between health and stress takes on monumental significance. There are various ways one can reduce or relieve stress.

However, meditation's ability to prevent liver disease from flaring up makes it a top stress-relieving choice for many with chronic Hepatitis C.

Understanding Stress. Because it is a subjective sensation that differs with each person, stress is difficult to define. Caused by both positive and negative experiences, stress is the body's way of responding to any kind of demand. When feeling stressed, the body reacts by releasing chemicals into the bloodstream to enhance energy and strength. Designed to prepare for "fight or flight," the initial result of this chemical release is:

- Faster breathing
- Quickened heart rate
- Muscle tension

The physiological response described above is intended to boost people's abilities when in physical danger. However, people often have no outlet for the extra energy and strength that was initiated by emotional stressors.

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 16:15:00

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

Scientists have discovered five genetic variants that are associated with the health of the human lung. The research by an international consortium of 96 scientists from 63 centres in Europe and Australia sheds new light on the molecular basis of lung diseases.

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

(3) Is Buddhism Good for Your Health?

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

The "Monk experiments" at Madison are beginning to intersect with a handful of small but suggestive studies showing that Buddhist-style meditation may have not only emotional effects but also distinct physiological effects. That is, the power of meditation might be harnessed by non-Buddhists in a way that along with reducing stress and defusing negative emotion, improves things like immune function as well.

The power of the mind to influence bodily function has long been of interest to scientists, especially connections between the nervous, immune and endocrine systems.

(4) Dr. Benson of the Harvard Medical School has researched and tested the effects of meditation on the health and body. In the book called 'The Relaxation Response' (1975) (ref. Braphan Ukranun 1998 pp.111), which has introduced the concept of meditation to many Americans, he states that meditation can treat diseases such as cancer because it helps the patient to release

tension, bring the will power to fight and the consciousness of being in control of the life. He has found that depression, hopelessness, loneliness and despair, psychological conditions very prevalent in westerners, can be alleviated with meditation. Apart from this, meditation can also help heart conditions and high blood pressure. But most interesting of all is that meditation can help people who have difficulty conceiving children. Dr. Benson states that such people are generally unhappy, anxious and hot-tempered but with the regular practice of meditation, they can become healthy and strong, more cheerful and more able to conceive children. The meditation that Dr. Benson advocates to bring such results is one that uses breath control and the silent repetition of a mantra to bring peace and tranquility. Dr. Benson acknowledges that this technique of 'insight meditation' can be most effective.

(*) 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:

Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences, Cousins Center for Psychoneuroimmunology, University of California, Los Angeles, 300 Medical Plaza, Suite 3109, Los Angeles, CA 90095, USA

▶The publisher's final edited version of this article is available at Brain Behav Immun.

...Specifically, the 8-week MBSR participants had a raw mean increase of 20 CD4+ T lymphocytes, whereas the 1-day control participants had a raw mean decrease of 185 CD4+ T lymphocytes from baseline 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. Consequently, modern medicine has started to look for different methods of treatment to cure such conditions and to help people get their lives back on an even keel again. This kind of research is carried out objectively within the confine of the medical science. However, on a more spiritual level, we can find within Buddhism various principles and practices which can be used to bring peace and happiness to the mind and the good health to the body. In particular, meditation has brought beneficial effects to the many people who have learned how to practice it.

Thus, many modern doctors admit that the mind can control the body's performance. The mind can be an important cause of sickness in the body and it inevitably follows that it can also provide the cure. Learning how to meditate can develop both the body and the mind, bringing improvements to the health at the same time. Nowadays, treating a disease like cancer depends on science and technology, and the use of such procedures as radiation and surgery. Even although these modern procedures constitute the progress of medical science; in Thailand at the present one method of treating these diseases which is attracting much attention is holistic. In fact, a group has been established which practices according to the methods of treatment purposed by Dr. Sathit Intharakamhaeng. These methods place an emphasis on understanding how nature works in our lives, including maintaining a correct diet. Nevertheless, importance is also placed on our mental processes and on learning how to meditate. As Dr. Sathit once stated:

"Actually, living a holistic life doesn't only mean eating a natural diet. It also means changing and correcting your

lifestyle by learning how to meditate, learning how to reduce stress in everyday life" ('Cheowit' 1998 pp.37).

In this way, Dr. Sathit has taken hold of the Buddhist precept which teaches us that rust, which comes from iron, can corrode and destroy that same iron. Human minds are the same. If we have learned how to meditate and have minds which produce positive thoughts then our bodies will become stronger and healthier if our minds produce negative thoughts then, like the rust on the iron, this will inevitably be a danger to us...

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

(6) Buddhadasa Bhikku has stated that meditation can treat diseases of the body and the mind. He has demonstrated the importance of breath control called the mindfulness of breathing; the more we can regulate our breathing the more able we become to fight disease. Breathing is a fundamental human function and therefore bears a relation to the normal balance of our bodies. As he stated: "We have to realize that our breathing affects our nervous system, our thoughts, our awareness and the different mechanisms within our bodies. The liver, the kidneys, the intestines and the stomach are all related to our breathing." (Buddhadasa Bhikku M.B.B. pp.21.

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

www.christaudio.com/meditation.html.

(8) Meditation Therapy For Rheumatoid Arthritis Patients

ScienceDaily (Oct. 2, 2007) — A revered contemplative practice for centuries, meditation has recently inspired research into its therapeutic value for everything from anxiety disorders to heart attack prevention. A painful, progressive autoimmune disease, rheumatoid arthritis (RA) is associated with a high risk of depression--double the risk of the healthy population, by conservative estimates--and various forms of psychological distress. Increasingly, RA patients are turning to alternative therapies like meditation to ease the toll of their disease.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) is a meditation training program developed by Dr. Kabat-Zinn and colleagues at the University of Massachusetts Medical School. MBSR teaches participants to relate differently to thoughts and emotions, and continually focus the mind on the present moment to increase clarity and calmness. The program has been shown to improve psychological symptoms in patients with fibromyalgia, cancer, and multiple sclerosis, among other conditions.

Bài hai

THIÊN, TRỊ ĐƯỢC BỆNH. TẠI SAO ?

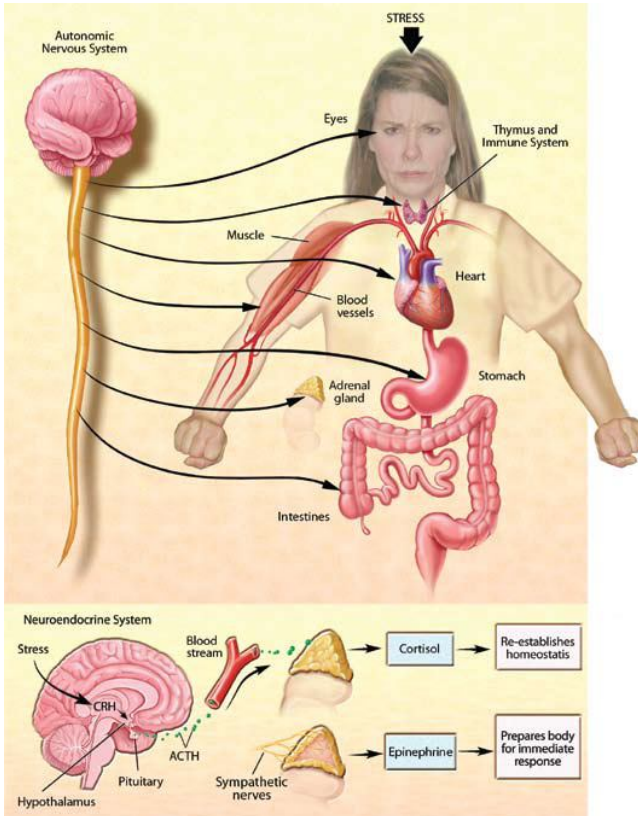
Hồng Quang



ính thừa độc giả, bài trước đây “*Thiên là phương thuốc trị bệnh*” tôi trình bày nhiều bằng chứng mà y giới và khoa học gia của các nước tân tiến đã thí nghiệm và cho thấy Thiên Phật Giáo trị được rất nhiều thứ bệnh, từ tim, gan, tỳ, phế, thận, ung thư, tiểu đường, Sida v.v..Bài này sẽ trình bày tại sao con người không uống “thuốc tiên” không dùng các thức ăn *trường sanh bất tử*, nếu có, mà chỉ ngồi yên

tĩnh mắt nhắm lim nim ngày hai lần tổng cộng vài chục phút, mà có thể trị được bệnh và có được các lợi ích thiết thực khác?

Hơn hai ngàn năm qua Ngài Cồ Đàm đã tuyên thuyết “*Vạn pháp duy 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 cho các bộ phận khác (1).



www.sfn.org. Society for Neuroscience/stress/Brain Facts

HÌNH: Lúc bị căng thẳng

PHẢN ỨNG CỦA SỰ CĂNG THẰNG

(THE STRESS REACTION)

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 axit amin, được phát tiết từ vùng dưới đồi não (hypothalamus), gồm các tế bào ở vùng dưới của não bộ hoạt động như một trung tâm điều khiển cho hệ thống thần kinh nội tiết.

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

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. Thiên có thể mang đến cho con người niềm hạnh phúc. Do đó, THIÊN đóng vai trò như là một thứ thuốc trị bệnh mà khoa học đã khám phá.

1. **HẠNH PHÚC LÀ GÌ VÀ Ở ĐÂU ?**

Định nghĩa: “**Hạnh phúc là niềm vui có được trong cuộc sống**”(2)

Nhiều cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy an lạc (tôi dùng hai từ *an lạc* và *hạnh phúc* song song với nhau) và khổ đau là hai hướng tác dụng đối nghịch. An lạc làm cho con người gia tăng sức khỏe và tuổi thọ, thấy đời đáng sống. Còn khổ đau thì ngược lại, gây nên bệnh tật, chán đời và thất bại.



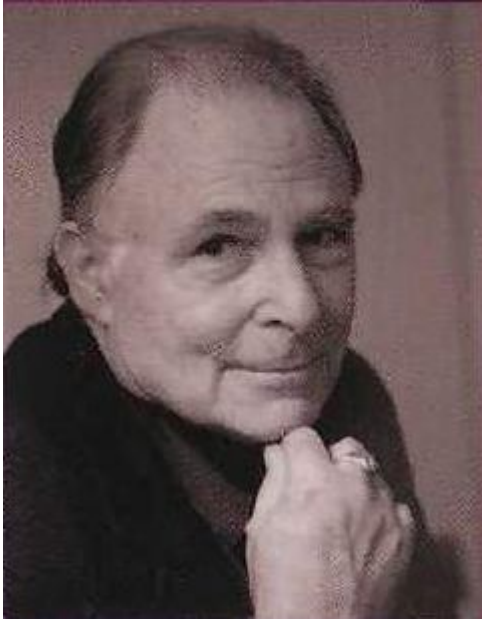
Giáo sư Ed Diener và các cộng sự (3) nói rằng hạnh phúc có ba loại chính:

* Cảm xúc tích cực như thương yêu (mà nhà Phật gọi là “*Từ nhân thị chúng sanh*” nghĩa là nhìn tất cả chúng sanh bằng cặp mắt thương mến).

* Vui vẻ, yêu đời, thỏa mãn với cuộc sống.

* Ít lo, ít giận hờn.

Giáo sư Paul Ekman chia cảm xúc thành sáu loại (4):



PAUL EKMAN is a professor of psychology



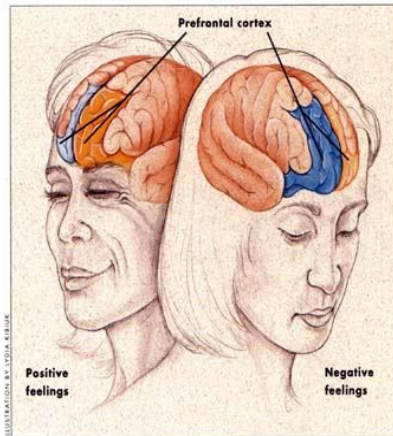
(Theo Dr. Ekman trong “Manual for facial action coding system”; Consulting Psychologists Press, 1978).

- giận hờn,
- ngạc nhiên,
- khinh và ghê tởm

- buồn rầu,
- an lạc,
- sợ hãi,

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

Khoa học cho biết niềm an lạc nằm ở bên trái thùy não phía trước, và Thiền giúp cho vùng này được phát triển để gia tăng và làm cho sự an lạc được lâu bền. Ngược lại, vùng tương ứng bên phải của não làm gia tăng hoạt động khổ đau như giận hờn, ghê tởm, buồn rầu...



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



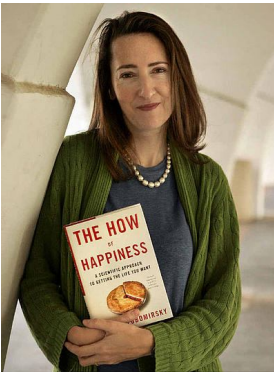
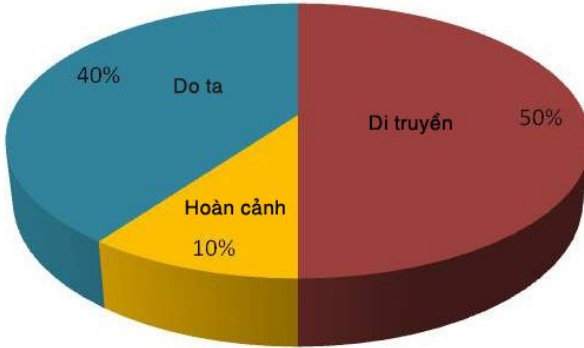
Trong cuốn “*Hạnh phúc đích thực*” (Authentic Happiness), tiến sĩ Martin E.P. Seligman, (5) Giám đốc *Trung tâm Nghiên cứu Tâm lý Tích cực* (Positive Psychology Center) thuộc viện Đại học Pennsylvania, phân biệt các loại an lạc lớn

nhỏ khác nhau như sau:

- * Sự vui thích tích cực từ những sinh hoạt nhỏ của cá nhân như thưởng thức ăn miếng bánh ngon, uống tách trà thơm, nhìn trời qua khung cửa.
- * Niềm vui như được nghỉ để đi chơi với người yêu.
- * Đam mê một chương trình hấp dẫn.
- * Ưa thích những gì mình đang có v.v..

Hạnh phúc được cấu thành có thể hình dung qua hình mẫu bánh dưới đây do giáo sư Sonja minh họa:

Bánh Hạnh Phúc



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

* Di truyền (Genetics). * Tập luyện. *

Môi trường.

Như thế, an lạc được hình thành:

$$AL = DT + TL + MT$$

(An lạc = Di truyền + tập luyện + Môi trường)

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

Trở lại sáu cảm xúc mà chúng ta thấy ở trên, nếu muốn có thêm hạnh phúc ngoài yếu tố di truyền, chúng ta nên nhìn đời bằng khía cạnh tích cực, luôn luôn an lạc vui vẻ trong cuộc sống. Nói cách khác tâm luôn luôn yêu đời, an vui tự tại, không dính mắc hay “tâm Thiên” 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 một không khí thân thiện với những người xung quanh.

Hạnh phúc 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.



Bé đến chùa, TP HCM, 2011

Các nhà thân kinh học đã tìm ra vùng làm phát sinh niềm an lạc trong bộ não, như trên, cùng các mạch thần kinh chuyển vận niềm an vui nà. Do đó, sự thực hành làm phát sinh hỷ lạc trở thành dễ dàng.



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 thống miễn nhiễm mạnh hơn và có khả năng chống lại các vi khuẩn và vi trùng làm hại cơ thể. Vì thế mà bệnh tật thuyên giảm (Nguyệt san *Tâm, Thái độ và Trí nhớ*, Mind, Mood and Memory, Sept. 2008).

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

- * Tăng hạnh phúc, tăng bạch huyết cầu, tăng hệ thống 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.



2. THIỀN THAY ĐỔI CẤU TRÚC CON NGƯỜI 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 hiện gene (gene expression) của cả hai nhóm.

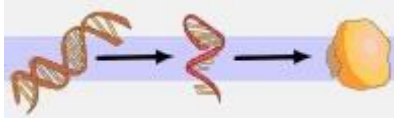
Kế tiếp là hướng dẫn nhóm B thiền hành trong 8 tuần lễ để xem sự biểu hiện của gene như thế nào.

Kết quả, nhóm B mới thực hành thiền chỉ 8 tuần lễ nhưng gene cũng biểu hiện theo hướng tốt đẹp như nhóm A.

Gene biểu hiện một tiến trình cho thấy sự di truyền từ cha mẹ đến con về ngoại hình như mắt xanh, tóc đen, da vàng... được chứa đựng trong một phân tử dài gọi là DNA từ cha mẹ đến con cháu.

Thiền có khả năng làm cho gene hoạt động theo chiều 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, tế bào thần kinh được tạo bởi các chất đạm này.

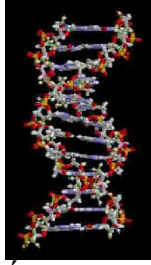


**DNA → RNA → chất đạm*

Những cuộc nghiên cứu trẻ song sinh 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 tích cực mà chúng ta muốn.

Cuộc nghiên cứu cũng cho thấy thực hành thiên làm cho một số gene trở thành tốt hơn.

Dưới đây chúng ta sẽ thấy rõ hơn, thiên 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 các tế bào và các cảm xúc sẽ thay đổi theo hướng tốt. Kết quả, hạnh phúc sẽ gia tăng, bệnh giảm, khỏe mạnh hơn, linh hoạt hơn, thông minh hơn, trí nhớ tốt hơn và tăng tuổi thọ, v.v.



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

Nguyệt san sức khỏe “*Mind, Mood and Memory*”, số tháng 9 năm 2008 ghi lại lời phát biểu của bác sĩ Fricchione, giám đốc trung tâm Y Khoa *Thân/Tâm* như sau:

"Cuộc thí nghiệm cho thấy, thực hành thiền làm thay đổi sinh lý trong cơ thể như huyết áp hạ, thở giảm và tim đập chậm hơn. Một số gene thay đổi ngược chiều với lúc bị căng thẳng, và sự hoạt động của gene trong hai nhóm mới và cũ giống nhau.



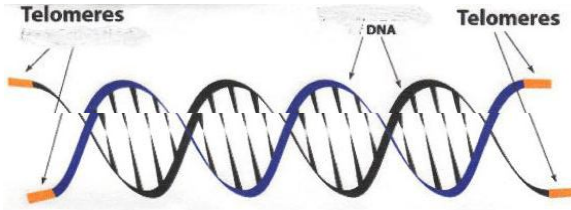
3. THIÊN GIÚP TRẺ GIAI, GIÀ CHẬM, SỐNG LÂU



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 giai 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 (chromosome) như các sợi dây quần mà cuối đầu dây có các phần nhỏ gọi là telomeres, tương tự như dây buộc giày có hai đầu nhỏ cứng để xỏ vào lỗ.



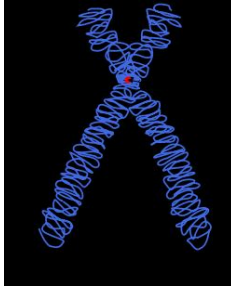
**Telomeres: giống dây buộc giày có đầu cứng để xoắn vào lỗ*
Mỗi lần tế bào sinh sản (bằng cách tách đôi) thì các telomeres ngắn đi. Khi telomeres ngắn dần thì sự sinh sản cũng từ từ biến mất. Lúc tế bào không thể sinh sản để giúp cơ thể thì nó tự hủy (apoptosis).



**Apoptosis increasing from normal cells (top) to apoptotic ones (bottom)*

Nhiều tế bào chết thì cơ thể càng già. Cuộc nghiên cứu chia hai nhóm người có telomeres dài và ngắn. Người có

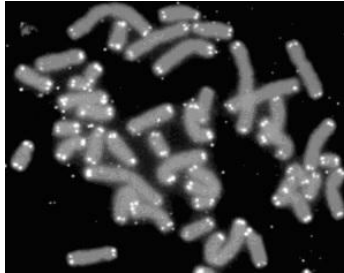
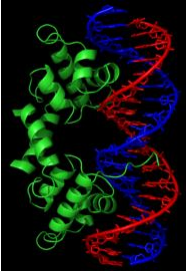
telomeres dài thì sống 5 năm lâu hơn người có ngắn telomeres.



**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 hợp lại với nhau và ngăn ngừa các tế bào thay đổi cấu trúc. Nếu tình trạng thay đổi bất thường xảy ra thì có thể đưa đến ung thư.

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



Telomeres: ngăn dần lúc tế bào sinh thêm

4. 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*.



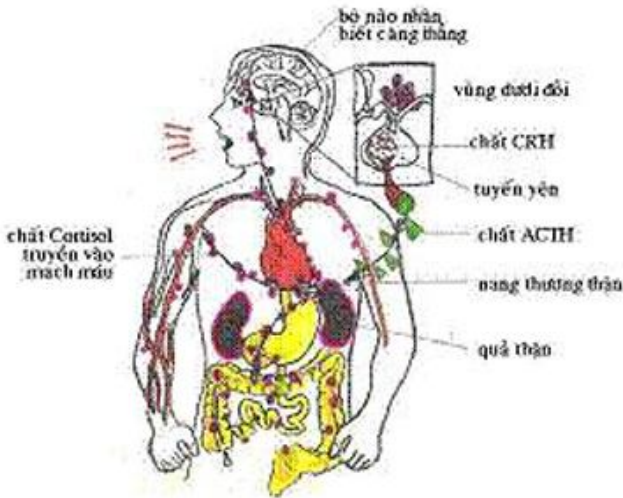
**Epinephrine* ampule, 1 mg (*Suprarenin*).

Adrenaline làm cho tim và bắp thịt gia tăng hoạt động. Hệ đối giao cảm vận hành làm tiết ra chất acetylcholine để tái tạo sự quân bình cho cơ thể. Hệ thần kinh nội tiết cũng sản xuất chất CRH (corticotrophin-releasing hormone) để góp phần vào việc 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), và chất này theo máu chuyển đến nang thượng thận để kích thích bộ phận này nhằm tạo ra chất cortisol có nhiệm vụ tạo sự quân bình trong cơ thể'. Xin xem hình chuyển biến phía dưới.



Căng thẳng liên đới đến tâm và thân

Hình Minh Họa (7)



Bác sĩ Herbert Benson

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

- Thiên giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng
- Mỗi cá nhân tự hành thiên. Do đó, mỗi cá nhân là một bác sĩ 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 thận...), để các cơ phận này tiết ra chất “hóa học” nhằm tái lập lại trạng thái bình thường.

- Tế bào thần kinh tiết ra chất “nô re” (norepinephrine).

- Nang thượng thận tiết ra chất “e pi” hay “a ri” (epinephrine hay adrenaline).

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 cũng góp phần tạo quân bình cho cơ thể.

Ba chất trên đây ảnh hưởng xấu đến các tế bào, các bộ phận tiêu hóa, gan, thận...

Tất cả các chất nói trên làm cho bệnh tật phát sinh, mau già, chết sớm.

Do đó, muốn có một đời sống an lạc hạnh phúc, trẻ hơn, thông minh hơn, mạnh khỏe hơn, chống bệnh tật và lão hóa, nhiều khoa học gia và y giới đã thí nghiệm và khuyên chúng ta nên thực hành Thiền (Tịnh hay Mật tông cũng rất tốt vì mục đích chính là định tâm HQ) ngày hai lần, mỗi lần tối thiểu mười phút.

5. TÌNH TRẠNG CĂNG THẰNG

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

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

6. NGUỒN GỐC CĂNG THẰNG

Có hai nguồn chính:

a. Di Truyền: gene chứa các yếu tố di truyền. Nhạy cảm dễ mất ăn mất ngủ. Số 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, 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...

7. CÁCH HÀNH THIỀN ĐỂ ĐỊNH TÂM, GIẢM CĂNG THẲNG VÀ AN LẠC

ĐỊNH NGHĨA: *Thiền hay Thiền định (Samatha) là tập trung ý tưởng vào một vật và không suy nghĩ đến cái gì khác.*

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 thê kiết già hay bán già thì tốt nhất. Vui lòng xem cách ngồi trong bài “*Thiền, sức khỏe và những lợi ích thiết thực*”.

a. Thiền thở hay quán số tức: Chót lưỡi đung vào bên trong hàm trên phía trước. Ngồi thẳng lưng. Hai bàn tay để chồng lên nhau (xem hình). Tay có thể để lên đầu gối nếu cảm thấy thoải mái. Chân phải chồng lên chân trái thì tốt hơn. Lúc bắt đầu, hít vào đếm 1. Thở ra, đếm 2. Thở vài lần như thế. Thở ra có thể thở bằng miệng. Cố gắng hít vào và thở ra thật sâu để buồng phổi được thay thế không khí mới.

Sau đó, hít vào rồi thở ra mới đếm 1. Đếm từ 1 đến 3 rồi trở lại đếm 1. Hoặc đếm đến 5 hay đến 10, rồi trở lại đếm 1. Thở đều đặn, thông thả. Ý nghĩ theo dõi sự hít vào và thở ra; không nghĩ vấn đề nào khác. Nếu lúc nào định được tâm và cảm thấy không cần phải đếm 1,2,3... nữa, thì chỉ dõi theo hơi thở ra vào mà thôi. Lúc đó cũng có thể tập trung ‘*tu tưởng*’ vào một điểm phía trên và giữa hai chặn mày và vẫn

tiếp tục thở. Mỗi lần, định tâm được tối thiểu là 10 phút. Ngày hai lần, lúc nào thích hợp.



(TVHS)

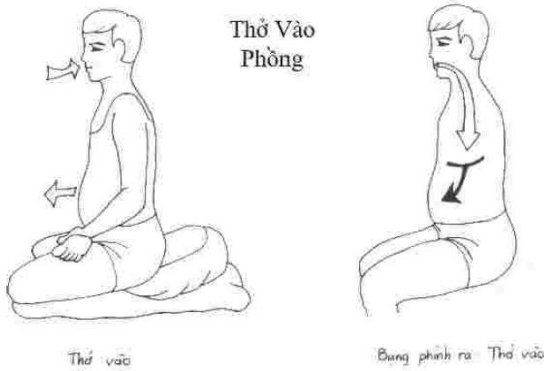
Nếu hít thở và đếm như thế mà không định được tâm thì phối hợp với lời niệm Phật như: Hít vào (không niệm), thở ra niệm thầm 'A Di Đà, hoặc A Di Đà Phật', hoặc Quán Thế Âm.

c. Thở bụng (thở đan điền*) [9]

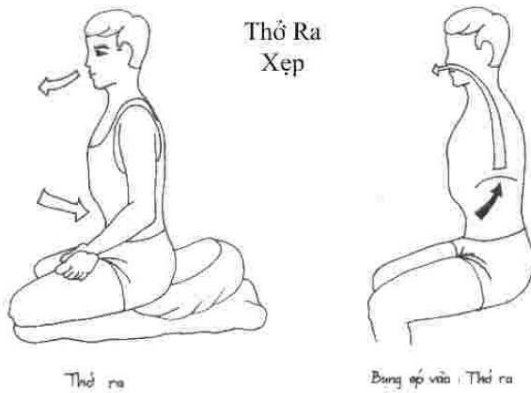
Thở bụng cũng có thể ngồi trên ghế, trên gối, trên thảm xi măng, có thể nằm. Thực hiện lúc nào mình muốn.

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

Hít vào và thở ra đều đặn, không nín để giữ hơi và không đẩy hơi xuống phía dưới bụng vì sẽ dễ bị mệt.



Hít vào, bụng phồng



Thở ra, bụng xẹp

Lúc xả thiền: Hai lòng bàn tay xoa vào nhau nhiều lần để có nhiệt lượng. Thoa toàn mặt và mí mắt để gia tăng sự mịn màng của làn da. Thoa sau ót cổ, thoa lưng, thoa chân để giảm nhức mỏi, nếu có, trong lúc hành thiền.

Chỉ thực hành một trong ba phương pháp đề nghị nêu trên. Đây là *thiền trị bệnh (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 trị được bệnh vì điểm then chốt là định được tâm. Do đó, ngồi thiền, tụng kinh, niệm Phật, trì chú, lạy Hồng danh v.v. đều rất quý. Ngoài ra, chế độ ăn uống và tập thể dục cũng rất cần cho sức khỏe.

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

tập thể dục. Nhờ có tu Thiên, 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 tìm thấy MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA THIỀN, NÃO BỘ VÀ SỰ CĂNG THẲNG LIÊN HỆ ĐẾN BỆNH TẬT VÀ PHƯƠNG THỨC CHỮA TRỊ. Một lần nữa, lời dạy của nhà Phật đã được chứng minh thêm: Thiên đàng - địa ngục, hạnh phúc - khổ đau đều do tâm; tâm chủ động tâm tạo tác.

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 và tổn tiền cũng như nhiều phản ứng phụ. Nên chăng? song song với y dược, Thiền ngày hai lần, mỗi lần tối thiểu 10 phút. **Thiền và Tịnh*** đều có thể làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, mạnh khỏe hơn, trường thọ, chống bệnh tật và lão hóa.

VÀI DÒNG CÙNG ĐỘC GIẢ: Tôi sưu tầm và biên soạn bài này vì lợi ích cho số đông, và trích dẫn các chứng cứ mà y giới và khoa học các quốc gia tân tiến đã thí nghiệm và áp dụng. Lúc thực hành, nếu cần, quý vị nên tham khảo với các nhà chuyên môn để tránh lạc dẫn.

Kính chúc quý vị thân tâm an lạc.

Hồng Quang, 4.4.2011



1

- Người Tây phương thích Thiền, nhưng thực tế Thiền, Tịnh, Mật ngay cả tụng kinh, niệm Phật, niệm chú, nếu có được định tâm, thì có thể trị và ngăn ngừa bệnh tật như nhau.

Tài liệu tham khảo:

* Đan điền còn được gọi là Âm Dương giao hội huyết.

1. <http://newsinhealth.nih.gov>. Harrison Wein, PhD, "*Stress and Disease: New Perspectives*".

2. *Wikipedia*

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

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. www.quangduc.com.

KhiCongTamPhap2_PhungSon

* <http://www.wikipedia.org>

Ghi chú: Một số tài liệu dùng để viết bài này do một người quen gửi qua hệ thống điện tử, nhưng vị ấy muốn được ân danh.

THE STRESS REACTION

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

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

formed by chains of amino acids, is released from the hypothalamus, a collection of cells at the base of the brain that acts as a control center for the neuroendocrine system. CRH travels to the pituitary gland, where it triggers the release of adrenocorticotrophic hormone (ACTH). ACTH travels in the blood to the adrenal glands, where it stimulates the release of cortisol.

(www.sfn.org. Society for Neuroscience/stress/Brain Facts)

