

*Thiền*  
*Sức khỏe, hạnh phúc*  
*& thăng tiến xã hội*



HÔNG QUANG

*Thiên  
sức khỏe  
hạnh phúc  
& thăng tiến xã hội  
2018*

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

# Mục lục



## LỜI ĐẦU SÁCH

7

<i>Bài 1:</i>	THIỀN VÀ SỨC KHỎE	13
	Thiền và bệnh tim, gan, bao tử, phổi và thận	15
	Thiền và các bệnh sida, ung thư, đau khớp, thời mãn kinh và tiểu đường	24
	Phần thực tập - <i>Phương pháp định tâm</i>	36
	- <i>5 cách ngồi thiền</i>	40
<i>Bài 2:</i>	THIỀN TRỊ ĐƯỢC BỆNH - TẠI SAO?	43
<i>Bài 3:</i>	THIỀN QUANH TA & PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TÂM	61
<i>Bài 4:</i>	THIỀN CHÁNH NIỆM VÀ NÃO BỘ	80
<i>Bài 5:</i>	THIỀN VÀ YOGA	91
<i>Bài 6:</i>	THIỀN VÀ SẮC ĐẸP	102
<i>Bài 7:</i>	THIỀN, TRẺ RA GIÀ CHẬM	115
<i>Bài 8:</i>	THIỀN VÀ THÔNG MINH	122
<i>Bài 9:</i>	THIỀN CHO TRẺ EM	130

<i>Bài 10:</i>	THIỀN CHO HỌC SINH	146
<i>Bài 11:</i>	THIỀN VÀ HỌC HÀNH	152
<i>Bài 12:</i>	THIỀN VÀ CÔNG TY	170
<i>Bài 13:</i>	THIỀN VÀ THĂNG TIẾN XÃ HỘI	177
<i>Bài 14:</i>	THIỀN VÀ QUÂN NHÂN	199
<i>Bài 15:</i>	THIỀN VÀ BỆNH VIỆN	207
<i>Bài 16:</i>	THIỀN VÀ TÙ NHÂN	219
<i>Bài 17:</i>	THIỀN - TỔNG LUẬN	229

## PHỤ LỤC

Cầu an. Có an không?	238
Phật tử nên tu theo pháp môn nào?	247
Đề nghị khóa lễ: Thiền, Tịnh, Mật, Pháp hoa	252
Thiền Tứ Niệm Xứ	257
Hai mươi câu hỏi trắc nghiệm	264

## LỜI CUỐI SÁCH

274



## LỜI ĐẦU SÁCH

*Kính thưa quý độc giả,*

Cuốn sách “*thiền, sức khỏe, hạnh phúc và thăng tiến xã hội*” mà quý vị đang cầm trong tay là sự tích lũy của trên hai mươi năm thực hành và nhiều năm nghiên cứu thiền của chính tác giả. Do đó, giá trị thiết thực của tác phẩm là điều mà độc giả có thể tin cậy được.

Sách tập hợp 20 bài viết về Thiền Sức Khỏe. Trước đây, lúc đi thuyết trình hay hướng dẫn thiền, tôi có in nhiều bài dưới dạng những tập sách nhỏ để biếu. Nay căn cứ theo nội dung các bài viết ấy, in thành một cuốn đầy đủ chi tiết và dễ hiểu hơn. Mỗi bài cũng có đề ngày để theo dõi tiến trình nghiên cứu và hoàn thiện của tác giả.

Lúc nói đến thiền có người nghĩ, thiền chỉ để cho các nhà tu trong chùa, chúng ta là người trần còn quá nhiều bận rộn, quá lớn hoặc quá trẻ tuổi, phải dành thì giờ đi học, đi làm... có rảnh đâu mà thiền?

Thực tế lại không phải như vậy. Thiền tập không chỉ ích lợi cho mọi lứa tuổi và mọi ngành nghề trong xã hội, mà thiền còn rất cần thiết cho những người quá bận rộn, quá căng thẳng (stress), âu lo. Hơn thế nữa, thiền rất hữu ích cho những ai muốn khỏe mạnh hơn, đẹp hơn, thông minh

hơn, học giỏi, điểm thi cao, sống an lạc, hạnh phúc hơn, ít bệnh tật, thăng tiến cuộc sống và nghề nghiệp. Vì thiền đã được khoa học chứng minh như là một đáp án thiết thực cho những ước vọng đáng trân quý nêu trên mà lại không tốn một đồng bạc nào.

Sách bao gồm hai mươi bài nghiên cứu công phu, có dẫn chứng tài liệu và hình ảnh cụ thể. Ngoài ra có thêm một bài về Thiền tứ niệm xứ và 20 câu hỏi trắc nghiệm. Quý độc giả sẽ thấy, Thiền đem lại lợi ích rất to lớn, không những chỉ cho cá nhân, mà còn cho tất cả các ngành nghề, từ y tế, giáo dục, quốc phòng, xã hội, xí nghiệp, nhà binh, trại tù,...

Do những lợi ích to lớn như thế, tại Mỹ, thiền đang ồ ạt tràn vào tất cả các ngành nghề, không chỉ trường học và các cơ sở y tế... mà ngay cả các siêu thị bán đồ gia dụng như Wal-mart Store, Whole Foods Market, các câu lạc bộ thể thao, bóng rổ... cũng cho thấy thêm, thiền là một dưỡng chất của nhân sinh.

Hiện nay, trên 50% dân Mỹ bỏ dần phương cách chữa trị cổ truyền bằng Âu dược, thay vào đó là Thiền và Yoga, mà chẳng phải vì mục đích triết lý hay tôn giáo, nhưng vì sự diệu dụng vĩ đại của thiền, mà không tốn tiền, lại càng không cần xin phép và tranh giành với ai. Mỗi ngày chỉ thực hành thiền vài chục phút là có thể thấy kết quả và tự kiểm chứng được.

Thiền không chỉ là một phong trào lớn ở Mỹ hiện nay, mà trên phương diện quốc tế, Thiền là thức ăn, là nguồn sống của cả nhân loại.

Nhiều tư tưởng gia được kính trọng nhất thế giới, đang tìm cách ứng dụng thiền để thay đổi tâm, mà thay đổi tâm thì có thể thay đổi thế giới (change your mind, change the world). Làm cho quả đất này trở nên một nơi mà con người sống an lành và hạnh phúc hơn (...to make the world a healthier, happier place).

Nếu có thì giờ, kính mời quý vị đọc kỹ cả 20 bài trong cuốn sách này để thấy, dưới ánh sáng khoa học, Thiền là một dưỡng chất không thể thiếu cho con người trong thế giới hiện đại.

Tác phẩm cũng lý giải nguyên do tại sao, nhiều thứ bệnh tốn tiền tỉ đồng mà không lành. Nhưng thiền lại là giải pháp vô cùng hiệu quả? Ngoài ra, ai muốn trẻ ra, già chậm, mạnh khỏe hơn, thông minh, hạnh phúc... hơn, thì cần đến với thiền.

Những nhân vật danh tiếng thế giới cũng thực hành thiền như: cố Đại tướng Võ Nguyên Giáp, ông Bill Ford - Giám đốc công ty xe hơi Ford Motor, cựu Giám đốc Tình báo Anh MI-5, bà Hillary Clinton - cựu Bộ trưởng bộ Ngoại giao Mỹ, cựu Tổng thống Bill Clinton... đều thực hành thiền dưới sự hướng dẫn của một vị thầy Phật giáo, và gia đình cựu Phó Tổng thống Al Gore cũng hành thiền. Ông phát biểu, "*Vợ chồng chúng tôi tin vào 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*". Cựu Tổng thống Obama cũng thực hành thiền, nhà công nghệ vĩ đại

thế giới, Steve Jobs, người sáng chế Iphone, Ipad, là một thiên sinh...

Nếu thời giờ eo hẹp, quý vị có thể chỉ đọc chương 18: “Thiền - Tổng luận”, và thực hành ngày hai lần, mỗi lần khoảng 20 phút, sẽ thấy kết quả ngay.

***Thiền được giới thiệu trong cuốn sách này:***

- Có nguồn gốc từ Phật giáo. Nhưng chúng tôi không bao giờ có ý áp đặt hoặc thay đổi cách gọi, để các bạn có thể bị lạc dẫn và cũng có thể bị tẩu hỏa nhập ma<sup>(1)</sup>.

- Không có vấn đề tâm linh hay tôn giáo trong việc thực hành thiền để nâng cao sức khỏe, hoặc có hậu ý đưa đến tình trạng một số người tập thiền rồi bị cải đạo. Cải đạo vì hôn nhân hay hoàn cảnh, đều được xem như là tội ác của nhân loại, và vi phạm Tuyên ngôn nhân quyền của Liên hợp quốc - Điều thứ 16<sup>(2)</sup>.

- Không bị tẩu hỏa nhập ma, không liên quan đến bất cứ một vấn đề nào khác, tác giả chỉ nhằm giới thiệu một phương thức chữa bệnh đơn giản, hữu hiệu và khoa học, đặc biệt không tốn tiền, nên có thể góp phần vào việc cải tiến cuộc sống nhân sinh lành mạnh hơn dưới ánh sáng khoa học.

Tuy tốn nhiều thì giờ nghiên cứu và thực hành để rút ra những kết luận mang tính khoa học và thực tiễn, nhưng chắc chắn tác giả không sao tránh khỏi những khuyết điểm.

Rất mong được quý độc giả và thiện hữu tri thức chỉ giáo để lần tái bản sau sẽ được hoàn thiện hơn.

Nhân tiện, xin vô cùng tri ân tất cả quý thân hữu đã khích lệ, quý cơ quan, tác giả, sách, báo, tạp chí và các trang mạng ... mà tôi trích dẫn tài liệu và hình ảnh để biên soạn cuốn sách khiêm tốn này.

Kính chúc quý vị an lạc, vui sống với Thiền vì lợi ích cho chính mình.

*Kính cẩn,*

***Hồng Quang,***  
2017



(1) Xin xem 10 chú thích cuối bài số 3 trong sách này - “Thiền quanh ta và phương pháp định tâm”, để biết ý kiến của nhiều bác sĩ và những nhà chuyên môn về sự tai hại do việc biến chế và hoang tưởng về thiền.

(2) The Universal Declaration of Human Rights of The United Nations [Tuyên ngôn nhân quyền của Liên hợp quốc (10-12-1948)].

# Bài 1

## Thiền và sức khỏe



**THIỀN SỨC KHỎE**  
được định nghĩa,  
là sự tập trung tâm,  
chú ý vào một đối  
tượng mà không  
suy nghĩ về một  
vấn đề nào khác

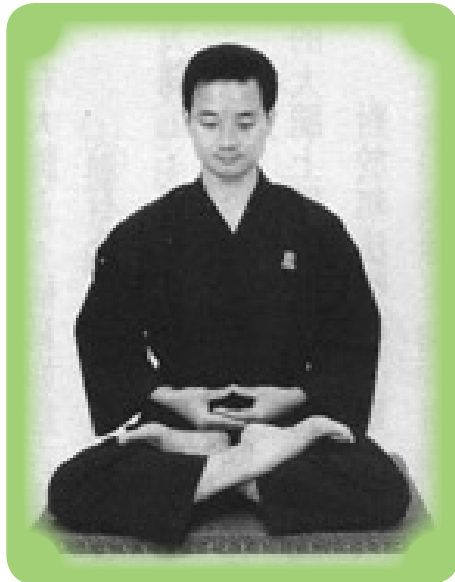
Ngoài việc chữa trị bệnh tật, THIỀN có khả năng, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, sống lâu và sống có hạnh phúc hơn, cũng như góp phần để giúp thăng tiến xã hội.

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, an toàn mà không bị phản ứng phụ (side effect). Hơn hai ngàn năm qua, tôn



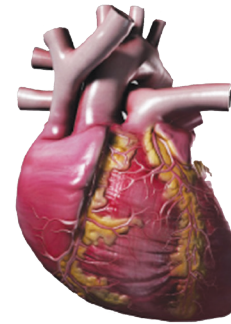
giáo Đông phương có một loại thần dược vô giá không tồn tiền mà nhiều người chưa biết đến, hoặc có biết, có nghe nhưng không chứng minh được lợi ích của loại “thuốc” này. Loại thần dược ấy là THIỀN.

Khoảng 50 năm qua, nhiều bệnh viện và bác sĩ người Âu không chỉ 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 Sida, bệnh ung thư... Bài này, sẽ dẫn chứng mười thứ bệnh căn bản được điều trị bằng thiền bởi bệnh viện và y giới.



# Thiền và 5 loại bệnh lục phủ ngũ tạng: Tim, Gan, Tỳ, Phế, Thận

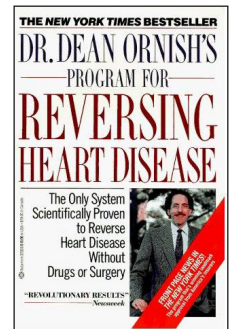
## 1. BỆNH TIM (Heart disease)



Nguyên nhân chính của bệnh tim là do chế độ ăn uống. Thức ăn có quá nhiều muối, đường, dầu, bột ngọt, quá nhiều thịt và cá nhưng ít rau, củ, quả. Về tinh thần thì vì quá lo âu phiền muộn, 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).

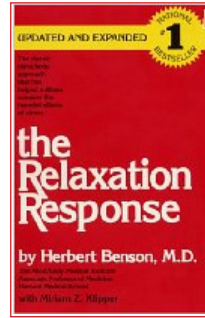
Hơn 15 năm trước, một bài trên Nhật báo Los Angeles Times cho biết, bác sĩ Dean Ornish chữa bệnh tim hiểm nghèo bằng ba phương pháp: cho bệnh nhân *ăn chay, tập thể dục và ngồi thiền*. Kết quả đạt 85%. Các hãng





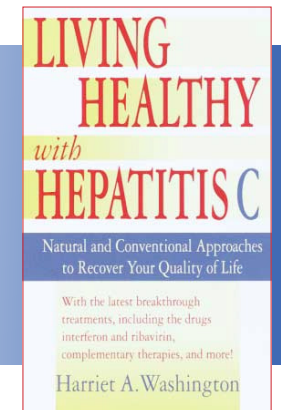
bảo hiểm sức khỏe (Health Insurance Companies) lớn như Blue Cross, Blue Shield, Mutual of Omaha... tài trợ cho mỗi người bệnh 3.500 Mỹ kim để chữa bệnh tim theo phương pháp này.

Bác sĩ Herbert Benson cũng như nhiều bác sĩ khác có lẽ đồng ý với nhau một điểm là thư giãn sẽ góp phần không nhỏ cho việc trị liệu. Trong cuốn sách “Hiệu ứng của việc thư giãn” (The Relaxation Response), bác sĩ Benson thuật lại hai động tác cầu nguyện và niệm chú (Mantra Meditation) được viết trong một cuốn sách khác xuất bản năm 1996, có tựa đề “Timeless Healing: The Power and Biology of Belief”, cho thấy một người ngồi thiền từ 10 đến 20 phút mỗi lần, ngày hai lần là có thể chữa trị được nhiều thứ bệnh (The Relaxation Response. Trang xx, xxi và xxii). Các bệnh này sinh ra do tình trạng căng thẳng ở những người có nhiều ham muốn và thường sống trong lo âu.



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?). Tác giả viết, “Chúng cứ cho thấy thiền tập mỗi ngày có thể ngăn ngừa bệnh gan loại C. Tại sao? Và điều mà chúng ta có thể làm. Việc trước tiên muốn chống lại căng thẳng là cơ thể phải được thư giãn, tâm tư lắng đọng, hơi thở nhẹ nhàng. Thiền giúp cơ thể giảm căng thẳng; kết quả sẽ được thư thái”. Bài báo viết tiếp “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:

- Nhịp tim đập nhanh hơn
- Phổi thở mạnh hơn
- Lượng đường trong máu gia tăng
- Áp huyết cao
- Bao tử ăn không tiêu



“Các phản ứng vật lý vừa kể nhằm đẩy mạnh khả năng của người lúc cơ thể bị đe dọa. Tuy nhiên, cơ thể con người thường không có lối thoát cho những năng lượng dư thừa. Vì thế, việc đầu tiên mà con người chống lại stress (CĂNG THẲNG) là tạo điều kiện cho cơ thể thư giãn trở lại bằng cách lắng đọng tâm tư, thở nhẹ nhàng, thiền giúp con người vượt qua sự căng thẳng của cơ thể và kết quả sẽ được thư thái”.



## 2. GAN (Hepatitis)

Ba loại vi khuẩn làm viêm gan là Hepatitis A, B và C. Loại A không nguy hiểm nhưng hai loại B và C rất đáng ngại. Nguyên nhân của bệnh gan được khoa học khám phá là tình trạng căng thẳng tinh thần làm gan tiết ra kháng chất để đối trị và làm cho hệ miễn nhiễm của gan yếu dần rồi dẫn đến tình trạng viêm gan.

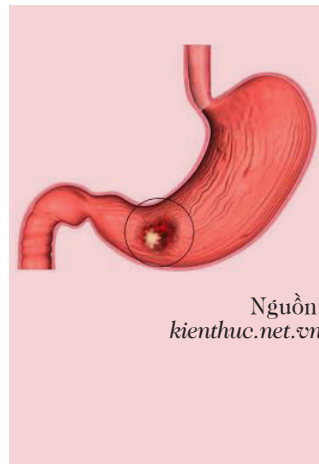
Do những kết quả cụ thể trong việc làm giảm căng thẳng và cải tiến sức khỏe nên thiền được nhiều nơi ở Tây phương sử dụng”<sup>(1)</sup>.

by Nicole Cutler, L.Ac.

Ghi chú: Bài này có sử dụng một số ít tài liệu của một vị sư gửi qua thư điện tử. Nhưng vị ấy không muốn tôi ghi xuất xứ Tài liệu tham khảo.

### 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 thuốc tây 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.



Nguồn:  
kienthuc.net.vn

(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. ([http://www.hepatitiscentral.com/news/why\\_meditation/](http://www.hepatitiscentral.com/news/why_meditation/))

### Thiền giúp tiêu hóa

“Thiền 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...”

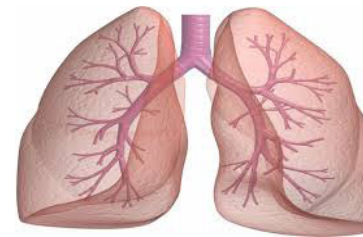
### (Meditation to Help Digestion)

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 of reporting successful results...). Joyce Bringham (nguồn: Internet).

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

- Thiền để trị bệnh lo âu (anxiety meditation)
- Thiền cho sức khỏe (meditation for health)
- Thiền để giác ngộ (meditation for enlightenment)

### 4. BỆNH PHỔI (Lung disease)



Nguồn: Pda.vietbao.vn

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 chính thuốc trụ sinh.

Tháng 12.2009, Đại học Leicester và Nottingham hướng dẫn, nghiên cứu và tìm thấy những genes mới của bệnh phổi.

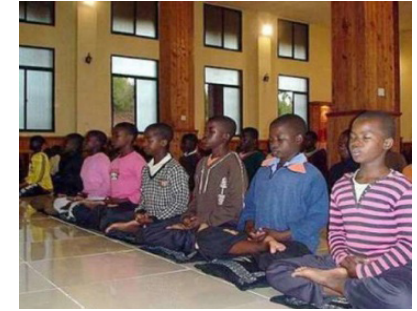
“Khoa học gia vừa khám phá ra 5 sự khác biệt về di truyền liên hệ đến sự lành mạnh của phổi người (human lung). Nghiên cứu được thực hiện bởi một Tập đoàn liên doanh quốc tế, gồm có 96 nhà khoa học của 63 trung tâm từ Âu châu và Úc châu, đã chiếu rọi một tia sáng mới trên phân tử cơ bản của bệnh phổi. Sự khám phá mới này hy vọng sẽ dẫn đến một sự chữa trị tốt hơn cho các bệnh về phổi như chứng tắc nghẽn kinh niên (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) và bệnh suyễn (asthma)”<sup>(1)</sup>.

Bệnh suyễn do khí quản bị viêm, làm bệnh nhân khó thở, cổ bị khò khè, ngộp thở, buồn 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 mắc phải.

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.

(1) New genes for lung disease discovered 16/12/2009.  
New genetics study by consortium led by universities of Leicester and Nottingham  
Scientists have discovered five genetic variants that are associated with the health of the human lung. The research by an international consortium of 96 scientists from 63 centres in Europe and Australia sheds new light on the molecular basis of lung diseases.  
The new findings provide hope for better treatment for lung diseases like Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) and asthma, (<http://www.healthcanal.com/genetics-birth-defects/4394-new-genes-for-lung-disease-discovered.html>).

Tuần báo “The New York Times” số ra ngày 14.8.2003 với tựa đề lớn, “Phải chăng đạo Phật tốt cho sức khỏe của các bạn?” (Is Buddhism Good for Your Health?)



Các em người Phi châu trong một khóa thiền

“Những thí nghiệm trên được vị sư tại Madison bắt đầu tách nhỏ

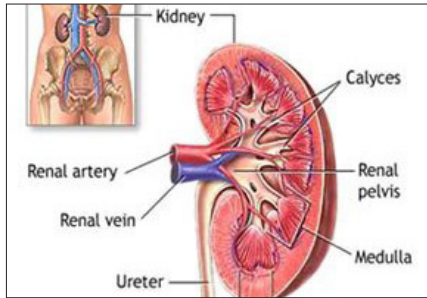
ra những nghiên cứu đáng gây chú ý cho thấy thiền Phật giáo không những ảnh hưởng đến những cảm xúc mà còn đặc biệt cho cơ thể nữa. Thiền cũng có thể áp dụng cho những người không phải Phật tử để giảm căng thẳng, giảm buồn chán, phát triển những điều tốt cũng như tăng cường hệ miễn nhiễm.

Tinh thần lành mạnh sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của cơ thể là điều mà các khoa học gia đang từng tí nghiên cứu, đặc biệt là những liên hệ giữa thần kinh, những hệ miễn nhiễm và nội tiết..”<sup>(1)</sup>.

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

(1) Hall, STEPHEN S. “Is Buddhism Good for Your Health?”, The New York Times, September 14, 2003.  
“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,” <http://www.nytimes.com/2003/09/14/magazine/is-buddhism-good-for-your-health.html?pagewanted=all>.

## 5. THẬN (Kidneys)



(Nguồn: Trường Trung cấp Y tế Gia Lai)

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

Thận cũng thường dễ bị suy yếu nếu người bệnh 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 Harvard (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, Braphan Ukranun 1998 tr.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 nhận thấy, buồn, chán nản, cô đơn và tuyệt vọng, những điều kiện về tâm lý thường thấy ở 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 bệnh hiếm muộn; khó có con.** Bác sĩ 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, phấn khởi và*

*để có con. Thiền mà bác sĩ 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. Bác sĩ Benson cho rằng Thiền Minh sát (Insight Meditation) có thể là tốt nhất”<sup>(1)</sup>.*

(1) Reflections on Death Buddhist Hospices & HIV/AIDS. The article “Buddhist Meditation and Health” also stated that:

“...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”, <http://www.buddhanet.net/sangha-metta/medhealth.html>.

*Đạo tràng Pháp Hoa với  
Hòa thượng Trí Quảng,  
30 năm hình thành  
& phát triển  
(Nguồn: Giác Ngộ,  
28.12.2009)*



# THIÊN

## VÀ NĂM THỨ BỆNH CẤP TÍNH

### Sida, ung thư, khớp xương, mãn kinh, tiểu đường

### 1. HIV (*Human immunodeficiency virus*)

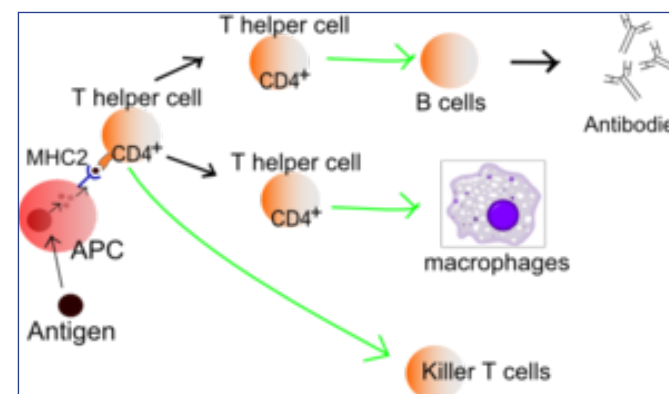
HIV (Human immunodeficiency virus) - người Việt thường gọi là Sida - là một loại vi khuẩn lentivirus thuộc nhóm retrovirus, chúng tàn phá hệ miễn nhiễm (acquired immunodeficiency syndrome: AIDS) làm cho cơ thể dễ bị nhiễm trùng vì vi khuẩn HIV giết dần bạch huyết cầu CD4+T (a type of white blood cell 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: *internet*).

Tháng 7.2008, Đại học UCLA (Mỹ) có cuộc thí nghiệm của 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, trích 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. Kết quả này cho thấy thiền công hiệu hơn thuốc. Bạch huyết cầu CD4+T có khả năng làm chậm hay chặn đứng sự phát triển của bệnh AIDS.



Ngày 16.4.2009, Tiến sĩ Jon Kabat-Zinn xuất bản thêm một cuốn sách mới với tựa đề “Opening to Our Lives - Jon Kabat-Zinn's Science of Mindfulness (Khoa học của sự tỉnh thức).

### Tụng kinh Phật và niệm chú làm tăng tế bào miễn dịch chống HIV

Tại Hà Nội, năm 2010, Bác sĩ Phan Thị Phi Phi, 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 trong việc điều trị bệnh sida và ung thư**

(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 sử dụng thiền cho những triệu chứng vừa nói, để giúp con người phục hồi cuộc sống lành mạnh. Cuộc nghiên cứu như vậy được thực hiện một cách khách quan trong khoa học y dược.

Tuy vậy, trong lĩnh vực tâm linh, chúng ta cũng tìm thấy trong những giáo lý và các bài thực hành theo truyền thống Phật giáo lại có thể được ứng dụng để mang lại an lạc hạnh phúc cho tinh thần và thể xác của con người. Đặc biệt nhất, THIỀN đã chứng minh được khả năng có thể mang đến những kết quả hữu ích cho những người biết và duy trì việc thực hành mỗi ngày.

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 đồng nghĩa với việc có thể làm cho thân và tâm cùng phát triển, cải thiện sức khỏe.

Trong thời đại tân tiến này việc 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 này được xem là tân tiến nhưng tại Thái Lan hiện nay, còn có một phương pháp chữa trị rất đáng được chú ý, đó là thực hiện một lối sống cân bằng (holistic life). Phương pháp này, do Bác sĩ Sathit Intharakamhaeng đề nghị, 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, làm giảm căng thẳng trong cuộc sống hằng ngày [Theo Cheowit, 1998, tr.37]

Theo cách này, bác sĩ Sathit áp dụng lời Phật dạy, gỡ từ sát mà ra, có thể làm mòn sát. 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 gỉ sắt, sẽ gây ra những nguy hiểm khôn lường. 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.

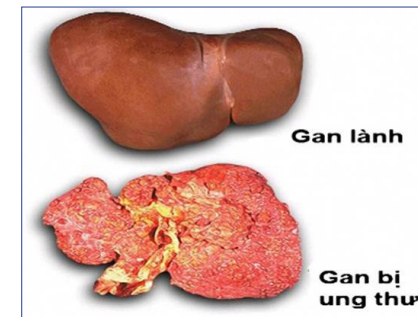
▼ *Bác sĩ O. CARL SIMONTON, thuộc Trung tâm điều trị ung thư ở California, là một chuyên gia lão luyện trong việc sử dụng phương thức truyền thống để chữa bệnh ung thư, cũng từng nghiên cứu sự liên đới giữa cơ thể và tâm hồn để chữa bệnh này. Ông thí nghiệm trên 10 năm và tìm thấy rằng cơ thể có một 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 an lạc hoặc làm cho cơ thể bình thản. Bác sĩ 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...”<sup>(1)</sup>.*

(1) “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...”. (‘Cheowitz’ 1998 pp.37), <http://www.buddhanet.net/sangha-metta/medhealth.html> “... 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), <http://www.buddhanet.net/sangha-metta/medhealth.html>

“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 hòa 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...” (Buddhadasa Bhikku has stated that meditation can treat diseases of the body and the mind..”, <https://www.google.com/search?q=Buddhadasa+Bhikku+M.B.B.+pp.21.&ie=utf-8&oe=utf-8>).

## 2. 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



Hình tế bào ung thư (Google.com)

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),...]

“Bác sĩ phân tâm học, Ainslie Meares, công bố những nghiên cứu liên tục từ 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, 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<sup>(1)</sup>, làm cho cơ thể hoạt động bình thường, hệ miễn nhiễm tăng trưởng giúp bệnh nhân ung thư thư giãn, thoải mái, bớt bệnh.

Khoa học gia Jon Kabat-Zinn, tại Đại học UCLA, Los Angeles, California, cũng sử dụng *Thiền thư giãn trong chánh niệm 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.

#### *Method:*

Meares' method included relaxation, emptying the mind and stillness. This approach to meditation reduced it to the most simple essence, which was termed both atavistic regression[2] and mental ataraxis[3] by Meares; that is, in contrast with the far more conventional approaches to meditation involving mechanics such as watching objects, using mantras, reflection: <https://www.hypnosisalliance.com/articles/Ainslie%20Meares%201910-1986%20-%20Wikipedia.pdf>.

(1) Meares, who was reluctant to lecture in public for various legitimate reasons, went on to write a number of popular books, including his best-seller *Relief without Drugs*.

### 3. ĐAU KHỚP (*Rheumatoid Arthritis*)

“Bệnh viêm khớp (*Rheumatoid arthritis - RA*) là một loại bệnh, có thể bị một hay nhiều khớp. Triệu chứng: chỗ khớp bị đau, sưng, khó di chuyển, đỏ, cứng và nóng. 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...

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 (ScienceDaily (Oct. 2, 2007) Meditation Therapy For Rheumatoid Arthritis Patients. Source:John Wiley & Sons, Inc).

“Summary: 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 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 shows promise for easing psychological distress associated with disease symptoms”, <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/09/070928092147.htm>



(Nguồn: [www.google](http://www.google))



Hoa hậu thế giới tại Việt Nam, 2009

#### 4. 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.

#### 5. 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<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>), 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 khuyến 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 có tựa đề *Thiền và Kỹ thuật Quản lý bệnh Tiểu đường* (Meditation and the Art of Diabetes Management) của tác giả Jeseoph B. Nelson ngồi thiền 34 năm và dạy thiền 9 năm qua, cho biết mỗi ngày ngồi thiền khoảng 20 phút sẽ làm bệnh nhân thư thái, yêu đời, giảm căng thẳng, ổn định tâm thần nên giảm hoặc tránh được nhiều thứ bệnh. Các cuộc thí nghiệm của bác sĩ Dean Ornish, tiến sĩ Jon Kabat-Zinn như đã trình bày trong mục bệnh tim cũng cho thấy điều đó.

Qua mười chứng bệnh và cách chữa trị như trình bày cụ thể trên, do các nhà khoa học chứng nghiệm, cho thấy

nhà 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 đề kháng, 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.





## Phần thực tập

### Phương pháp định tâm

Quý độc giả có thể thực hiện một trong 4 cách sau đây:

**1. THIỀN THỞ** (Breath Meditation): Là một trong những pháp thiền đơn giản, 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 quần áo 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 đung vào nhau. Mắt nhắm lim nim (xin xem hình trong bài), chót lưỡi đung nhẹ vào hàm trên bên trong răng cửa.

Tâm chú ý 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 chú tâm vào hơi thở, hoặc tập trung tâm vào một đối tượng mà mình thích. Thí dụ: tập trung tâm vào giữa hai chạn mày hay trên đỉnh đầu...

đừng để nó nghĩ những chuyện khác. Nếu tâm chạy tán loạn thì nhẹ nhàng đem tâm trở về với hơi thở. Thiền là nhẹ nhàng, tự nhiên, không cưỡng bách. 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.

**2. QUÁN TƯỢNG** hay **THIỀN QUÁN** (Visualisation Meditation): Tâm hành giả nghĩ vào một ảnh tượng treo trên tường, hay tượng một lãnh tụ mà mình hâm mộ. Rồi tập trung tư tưởng (mind) vào đó, đừng nghĩ những vấn đề gì khác.

**3. 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).

**4. THIỀN CHÚ** (Mantra Meditation): Hành giả có thể niệm bài chú sáu chữ: Om Mani Padme Hum, đọc là “Um ma ni bát mê hồng” hoặc “Án ma ni bát mê hồng” (Sáu chữ này có nghĩa là Ngọc sáng hoa sen), lặp đi lặp lại như thế (niệm trong cổ nhưng tựa như nghe được tiếng. Tập trung tư tưởng nghe tiếng niệm đó, là có thể định được tâm.

Điều quan trọng hàng đầu của thiền là tập trung tư tưởng (focus your mind, concentrate yourself) đừng để mind dong ruổi như con



khí; leo cành này qua cành cây 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, “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 các 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 xừ để quý vị để tra cứu, nếu cần.*

*Thiền có khả năng ngăn ngừa và chữa trị bệnh tật. Có nhiều trường hợp, thậm chí thiền còn công hiệu hơn thuốc. Nhưng không nên hiểu rằng THIỀN có thể 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 đủ tiền mua thuốc, hoặc có thuốc mà bệnh không lành, hoặc lành bệnh này thì phát sinh bệnh khác vì 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? 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 chi tiêu y tế một cách có hiệu quả. Tại Mỹ, ngoài việc Thiền được đưa vào nhiều bệnh viện, trường học, nhà tù..., 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.



## 5 CÁCH NGỒI THIỀN

(Nguồn: Thư viện Hoa Sen)

1



Ngồi theo kiểu bình thường

2



Ngồi bán già (Half Lotus position)

3



Ngồi kiết già (Full Lotus position)

4



Ngồi trên đờn

5



Ngồi trên ghế (Chair position)

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Thiền có thể thay thế thuốc hoàn toàn?
2. Lý do trẻ em ăn không tiêu và chậm lớn?
3. Trẻ em mà cũng bị căng thẳng sao?
4. Vài yếu tố tâm lý của trẻ em?
5. Yếu tố then chốt nhất của việc ngồi thiền?



## Bài 2 Thiền trị được bệnh - Tại sao?

- Cảm xúc và căng thẳng
- Hạnh phúc
- Thiền giúp trẻ ra, già chậm, sống lâu
- Tình trạng và nguồn gốc căng thẳng
- Bệnh tăng, già mau, giảm thọ do căng thẳng

*Ngồi buồn vọc nước giỡn trăng  
Nước xao trăng lặn buồn chăng hơi buồn!*

Lúc nước mặt hồ phẳng lặng, ta thấy bóng trăng dưới đáy. Cũng như thế, lúc vọng tâm lắng, chơn tâm xuất hiện. Hoặc lúc tâm yên, ta cảm nhận được hạnh phúc tràn trề. Chính đó là thiền.



Kính thưa quý độc giả, bài trước “*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 lâu và sống có hạnh phúc hơn.**

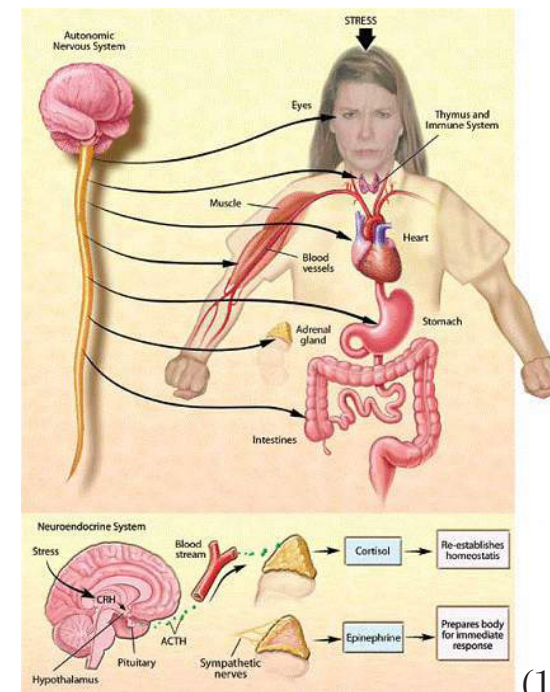
Bài này sẽ trình bày tại sao con người không uống “thuốc tiên”, không dùng các thức ăn trường sanh bất tử, nếu có, mà chỉ ngồi yên tĩnh mắt nhắm lim nim ngày hai lần tổng cộng vài chục phút, mà có thể trị được bệnh và có được các lợi ích thiết thực khác?

Hơn hai ngàn năm trước một vị giáo chủ 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 trong các bộ phận khác.

## CẢM XÚC VÀ CĂNG THẲNG

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

*Phản ứng của sự căng thẳng* (Phần tiếng Anh ở cuối bài)\*



(1)



Giận hờn



Sợ hãi



Khinh khi



Buồn rầu



An lạc



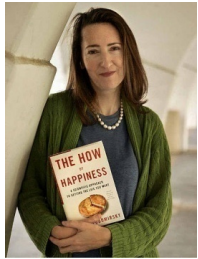
Ngạc nhiên

Nguồn: Emotionresearcher.com

Tâm chủ động, tâm tạo tác. Người nào có nhiều niềm vui thì ít bệnh và tuổi thọ gia tăng. Trái lại, ai cau có giận hờn, lo âu, sợ hãi thì dễ bị ốm đau, cuộc sống chán chường và sự nghiệp dễ bị thất bại.

## HẠNH PHÚC

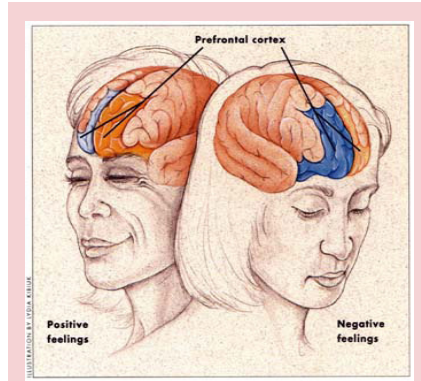
Khoa học cho biết niềm an lạc có liên hệ đến vùng thùy não bên trái phía trước trán. Thiền giúp cho vùng này phát triển để gia tăng và kéo dài sự an lạc. Ngược lại, vùng tương ứng bên phải của não làm gia tăng hoạt động khổ đau như giận hờn, ghê tởm, buồn rầu...



Giáo sư Sonja Lyubomirsky trong cuốn “*The How of Happiness, a Scientific Approach to Getting the Life You Want*”, và các đồng nghiệp nghiên cứu và rất nhiều cuộc thí nghiệm, đã đưa đến kết luận là niềm an lạc đến từ ba yếu tố <sup>(2)</sup>:

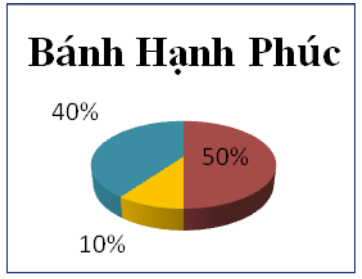
- \* Di truyền (Set Point) [50%].
- \* Tập luyện (Intentional Activity) [40%].
- \* Hoàn cảnh (Circumstances) [10%]

Như thế, hạnh phúc được hình thành:  $HP = DT + TL + MT$   
[Hạnh phúc = Di truyền + tập luyện + môi trường]



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 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 (nhờ tập luyện) chiếm 40% và hoàn cảnh (môi trường) chỉ chiếm 10% mà thôi.



Trở lại sáu cảm xúc mà chúng ta thấy ở trên, nếu muốn có thêm hạnh phúc ngoài yếu tố di truyền, chúng ta nên nhìn đời bằng khía cạnh tích cực, luôn luôn an lạc vui vẻ trong cuộc sống vì an vui thì khỏe mạnh, ưu phiền là ốm đau. Nói cách khác tâm luôn yêu đời, an vui tự tại, không dính mắc là “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 cần 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 mật với những người xung quanh.

An lạc và khổ đau có thể di truyền, nên chúng ta có thể nói rằng, tính 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.

Ngày nay, các nhà thần kinh học đã tìm ra vùng 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.

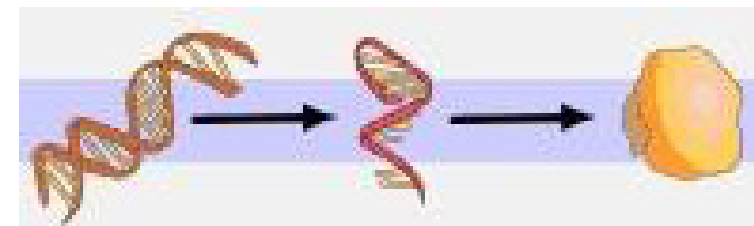
Theo bác sĩ Gregory Fricchione, M.D., Giám đốc Trung tâm Y khoa về Thân/Tâm, lúc hành thiền thì trạng thái sinh lý trong cơ thể được thay đổi, các gene sẽ hoạt động ngược chiều với sự căng thẳng. Do đó, bạch huyết cầu được gia tăng, hệ đề kháng mạnh hơn và có khả năng chống lại các vi khuẩn và vi trùng làm hại cơ thể, và làm cho bệnh tật thuyên giảm (Nguyệt san “*Tâm, Thái độ và Trí nhớ*”, Mind, Mood and Memory, Sept. 2008. Vài đoạn trên được dẫn theo tài liệu của thầy Phụng Sơn cung cấp).



Y học cũng cho thấy, thiền làm cho vùng não phía trước bên trái gia tăng niềm vui (như đã nói ở trên). 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 đề kháng và sức khỏe.
- \* Tính 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 bình thường.
- \* Phục hồi nhanh sau những tai nạn.

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 axit amino (amino acids) khác nhau, có hình tương tự như 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, và tế bào thần kinh được tạo bởi các chất đạm này.



*\*DNA → RNA → chất đạm*

*(Wikipedia, The Free Encyclopedia)*

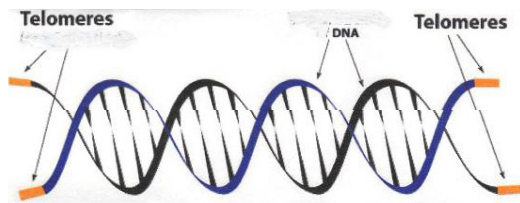
## THIỆN GIÚP TRẺ RA, GIÀ CHẬM, SỐNG LÂU

(Vui lòng xem thêm bài số 9 trong sách này)



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 Looking Good and Feeling Great. 2007), cho biết tuổi già liên hệ đến nhiều thứ trong cơ thể chúng ta <sup>(3)</sup>:

Trong tế bào có những sợi nhiễm sắc thể (chromosomes) như những sợi dây quấn, cuối đầu dây có các chỏm nhỏ (màu vàng) che chở gọi là telomeres:



Mỗi lần tế bào sinh sản thì các telomeres bị ngắn dần. Chúng ta cần có chất telomerase để tái tạo chỏm cứng (telomere) bị mất dần [“A Good Tip”, “... Every time a cell reproduces, that telomere gets a little shorter... You need a substance called telomerase to rebuild the cap”. The book listed above. Page 22. (Also reference #3)]. Lúc 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:

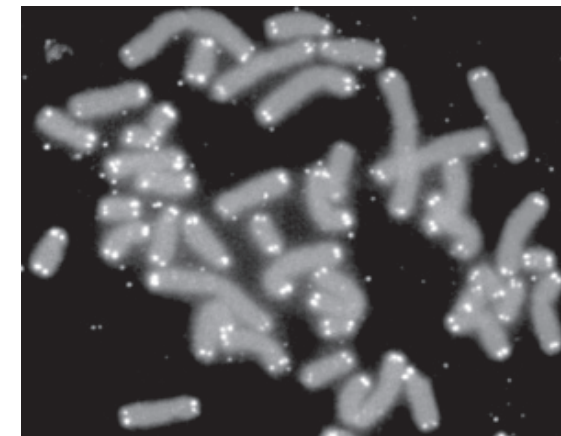


\*Apoptosis increasing from normal cells (top) to apoptotic ones (bottom) [nửa phần trên, tế bào dần dần biến mất]

Tế bào càng 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.

Telomeres có nhiệm vụ bảo vệ nhiễm sắc thể trong các tế bào, 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 ung thư.

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



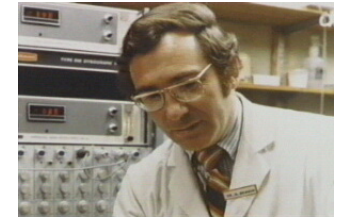
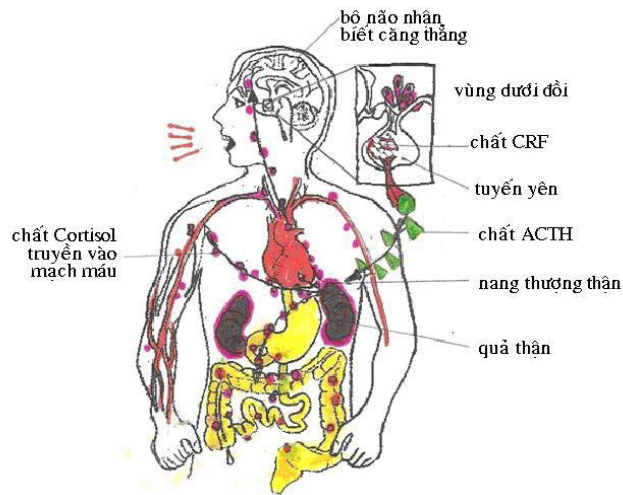
Telomeres: ngắn dần lúc tế bào sinh thêm

## **BỆNH TĂNG, GIÀ MAU, GIẢM THỌ DO CĂNG THẰNG**

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

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.

Chất CRH được chuyển đến tuyến yên (pituitary gland). Tuyến yên tiết ra chất ACTH (adrenocorticotropic hormone). Chất này theo máu chuyển đến tuyến 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.



Bác sĩ Herbert Benson (1975) cho rằng có từ **60% đến 90% bệnh tật do con người bị căng thẳng.**



Theo bác sĩ Jennifer Kegel, trong bài “THE POWER OF THE MIND Stress - the Missing Piece”, có viết **“Có từ 75-90% bệnh tật sinh ra là do căng thẳng”, và “Thiền Chánh niệm có khả năng làm giảm căng thẳng, nên thiền có thể chữa được bệnh tật.** Bác sĩ Herbert Benson là người đầu tiên

tìm thấy sự hiệu ứng của thư giãn (Relaxation Response), và Tiến sĩ John Kabat-Zinn phát triển thành chương trình Thiền Chánh niệm giảm căng thẳng, hiện nay được các cơ sở y tế áp dụng khắp nơi trên thế giới”. (The Journal of Lancaster General Hospital, Vol. 8 - No.1, Page 16-17).

Qua đây, một lần nữa cho thấy, vai trò ưu việt của Thiền Chánh niệm (Mindfulness Meditation) trong việc chữa trị bệnh tật.

Tóm lại, không phải là chúng ta đang học về y khoa. Do đó, chỉ nên hiểu sơ lược như sau: Lúc bị căng thẳng, cơ thể tiết ra hai chất hóa học cực mạnh (Norepinephrine & Epinephrine). Hai chất này làm cho:

- tim đập nhanh hơn,
- phổi thở nhiều,
- 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. Trong khi đó, THIỀN có khả năng làm giảm căng thẳng. Vì vậy nói THIỀN có thể chữa trị bệnh tật là một nhận định rất khách quan và khoa học.

## NGUYÊN NHÂN GÂY CĂNG THẲNG

**Căng thẳng là gốc của hầu hết các bệnh tật**

### Những dấu hiệu của sự căng thẳng:

(Theo “Consumer Report On Health, <http://pressroom.consumerreports.org/pressroom/2008/10/>”, tháng mười năm 2008):

- **Tâm:** Giận, buồn, cáu, hoảng sợ, khó ngủ.
- **Thân:** bao tử khó chịu, ăn không tiêu, nhức đầu, mệt, bắp thịt căng, ngứa rãng.
- **Ăn** nhiều hơn, hoặc bỏ ăn, ưa uống rượu.

### Nguyên nhân gây ra căng thẳng:

Căng thẳng do hai nguyên nhân chính:

1. *Di truyền:* Gene chứa nhiều yếu tố di truyền từ cha mẹ. 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.

2. *Hoàn cảnh và môi trường:*

- Bị quấy rối tình dục lúc nhỏ,
- Nghề nghiệp,
- Làm việc nhiều,

- Gánh nặng bốn 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)...

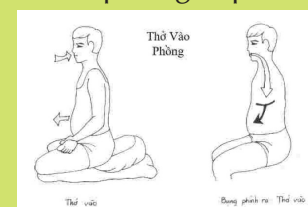
## CÁCH HÀNH THIỀN ĐỂ GIẢM CĂNG THẲNG

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. 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). Xem hình bên dưới.

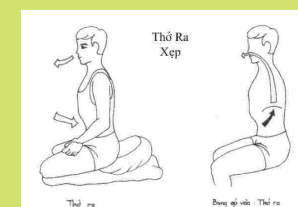
Thở bụng cũng có thể ngồi trên ghế, trên gối, trên thềm xi măng, có thể nằm. Thực hiện lúc nào mình muốn.

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, phồng, xẹp, phồng xẹp. Tâm dõi theo sự phồng xẹp.



Hít vào, bụng phồng



Thở ra, bụng xẹp

## THIỀN VÀ NÃO BỘ

Thiền và não bộ là một đề tài không dễ. 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.

**Điều gì xảy ra lúc bạn ngồi thiền** (What really happens when you meditate)

Khi thiền, làn sóng não bộ chuyển vào một tầng ý thức sâu hơn. (When you sit down to meditate, your brain waves shift and enter a deeper level of consciousness).



Hình sóng não dao động - Brain Wave Frequency  
(cycles per seconds)

Lúc chưa thiền, sóng não vận hành từ 14 đến hơn 21 chu kỳ trong một giây đồng hồ (hình Beta). Khi thiền, tâm hơi định, sóng não từ 7-14 giây (hình Alpha). Tâm định nhiều hơn, sóng não 4-7 giây (hình Theta), và cuối cùng là ĐẠI ĐỊNH, sóng não chỉ có từ 0-4 giây (hình 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.

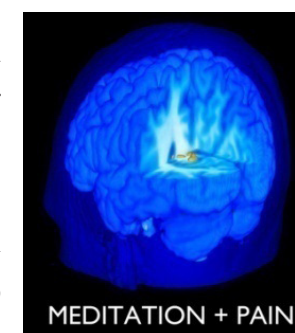
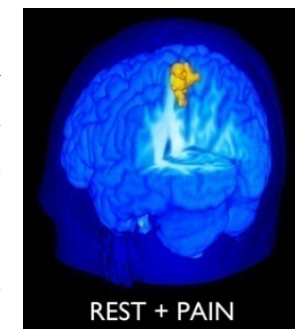
### Thiền và chứng nhức đầu <sup>(6)</sup>

Hình thứ nhất, lúc không thiền và cơn đau nhức nhiều (màu vàng). Hình thứ hai, lúc ngồi thiền (meditation), cơn đau nhức biến mất (màu xanh).

Thiền Chánh niệm có khả năng làm giảm sự đau nhức <sup>(7)</sup>.

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 hay Mật tông cũng có các kết quả gần như những người tu thiền nếu định được tâm. Do đó, ngồi thiền, đọc kinh, trì chú 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 có một số sư cao tuổi, tại Việt Nam, ở trong môi trường tu tập nhưng lại 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 tải và thiếu tập thể dục. Nhờ có tu thiền, Tịnh, Mật ..., nên đa số chư vị bệnh ở mức độ đó mà đáng lẽ là nhiều hơn.



## KẾT LUẬN

Nhiều năm qua khoa học gia và y giới phương Tây đã soi rọi một tia sáng lớn vào thiền học 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 bệnh.**

Sinh-già-bệnh-chết rồi ai cũng phải đi qua. Không ai mong cầu không bệnh; dù có mong cầu cũng chỉ phí công. Nhưng ít bệnh và sống đời hạnh phúc an lạc có lẽ cũng là tiên trên đời rồi.

Thuốc Nam, thuốc Bắc và Âu dược cũng có giới hạn, nhiều phản ứng phụ và tốn tiền. Nên chớ song song với y dược, mỗi người nên thiền ngày hai lần, mỗi lần tối thiểu 10 phút, thân tâm sẽ tốt hơn, đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu và có hạnh phúc hơn, chống được bệnh và lão hóa?

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

Từ những nhận định trên, các tổ chức Y tế và Từ thiện, nên chớ, huấn luyện hàng trăm ngàn người 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 cũng 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.

4.4.2011

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Lúc bị căng thẳng, tim đập nhanh, huyết áp cao, phổi thở nhiều, bao tử ăn không tiêu. Chữa trị bằng thuốc là chữa ngọn hay gốc?
2. Thiền có thể góp phần vào chương trình dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường?
3. Hiện nay có nhiều trung tâm dạy thiền chữa bệnh, kết quả rất tốt, nhưng không ít người bị tẩu hỏa nhập ma. Tại sao? Thiền mà chúng ta đang học tập có bị tẩu hỏa nhập ma không?
4. Nhìn vào chiếc bánh hạnh phúc và tính di truyền, nếu muốn, bạn có thể sinh được những đứa con hoàn hảo hơn?
5. Phần lớn bệnh do đâu mà có và phương pháp trị liệu?

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hình phản ứng của sự căng thẳng.

Google: Photo or images of Neuroscience/stress/Brain Facts, <https://www.google.com/search?q=Photo+or+images+of+Neuroscience/stress/Brain+Facts&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwiln4To3Z3KAhXHHT4KHUKVBgwQ7AkIKQ&biw=1280&bih=643#imgre=YQ7TQ9gcR8osmM%3A>.

2. Lyubomirsky, Sonja “The How of Happiness, a Scientific Approach to Getting the Life You Want”. 2007, The Penguin Press, a member of Penguin Group (USA) Inc. Page 20&39.
  3. Oz, Mehmet C. MD and Roizen, Michael F. MD “YOU STAYING YOUNG. The Owner’s Manual for Looking Good and Feeling Great”. Seribner, An imprint of Simon & Schuster, Inc. 1230 Avenue of the Americas. New York, NY 10020. 2007. Page 22.
  4. Benson, H, MD “The relaxation response”. First WholeCare edition published in 2000. Reprinted in Quill 2001. Page xii.
  5. Jennifer Kegel, MD, Lancaster Radiology Associates, Ltd, “... Herbert Benson, MD. of the Massachusetts General Hospital, and Jon Kabat-Zinn, PhD., of the University of Massachusetts Medical Center, were pioneers in the field of Mind-Body-Medicine. Benson was the first to discover the “relaxation response;” Jon Kabat-Zinn developed the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program which is now used in hospitals, medical centers, and clinics around the world”] (The Journal of Lancaster General Hospital. Spring 2013. Vol.8-No.1. Page 17).  
[https://www.researchgate.net/publication/284196218\\_Mindfulness\\_MeditationBased\\_Pain\\_Relief\\_Employs\\_Different\\_Neural\\_Mechanisms\\_Than\\_Placebo\\_and\\_Sham\\_Mindfulness\\_Meditation-Induced\\_Analgesia](https://www.researchgate.net/publication/284196218_Mindfulness_MeditationBased_Pain_Relief_Employs_Different_Neural_Mechanisms_Than_Placebo_and_Sham_Mindfulness_Meditation-Induced_Analgesia).
  6. Hình, thiền và chứng nhức đầu, <https://www.google.com/search?q=Images+and+photos+of+human+brain+when+meditation+&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwi8waP77Z3KAhXKRSYKHc98BnsQsAQIHA&biw=1280&bih=643>,
  7. Thiền Chánh niệm làm giảm đau nhức, [https://www.researchgate.net/publication/284196218\\_Mindfulness\\_MeditationBased\\_Pain\\_Relief\\_Employs\\_Different\\_Neural\\_Mechanisms\\_Than\\_Placebo\\_and\\_Sham\\_Mindfulness\\_Meditation-Induced\\_Analgesia](https://www.researchgate.net/publication/284196218_Mindfulness_MeditationBased_Pain_Relief_Employs_Different_Neural_Mechanisms_Than_Placebo_and_Sham_Mindfulness_Meditation-Induced_Analgesia).
  - 8-9. [www. quangduc.com](http://www.quangduc.com). Khi Công Tam Phap-Phung Son
- Ghi chú: Một số tài liệu và hình dùng để viết bài này, nhất là các trang 43-50, do thầy Phụng Sơn cung cấp, nhưng thầy không muốn tôi đề tên thầy.*

## Bài 3 Thiền quanh ta & Phương pháp định tâm

Vài loại thiền

Phương pháp định tâm

Một số câu hỏi - đáp

Cuốn “*Thiền, sức khỏe, hạnh phúc & thăng tiến xã hội*” mà quý vị đang có trong tay, chỉ đề cập đến vấn đề liên hệ với sức khỏe và cải tiến xã hội mà không bàn đến vấn đề Giác ngộ giải thoát. Lý do là, vì nếu nói đến khái niệm Giác ngộ và Giải thoát như trong Phật giáo 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 thuộc loại trầm cảm (depression). Tại Âu châu có đến 40% dân chúng bị bệnh này, ở Việt Nam tỷ lệ này cũng cao không kém (báo Tuổi Trẻ, 30.6.2013). Theo bác sĩ Herbert Benson, có từ 60-90% bệnh do căng thẳng (stress) mà ra (công bố năm 1975). 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 PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TÂM, chúng ta nên biết khái lược vài loại thiền đang hiện hành “xung quanh ta” cũng như cộng đồng người Việt trong và ngoài nước. Từ đó có thể chọn cho mình một pháp môn thiền để thực tập mà không bị tẩu hỏa nhập ma. VÀI LOẠI THIỀN đang hiện hành trong xã hội:

#### 1. Thiền khai mở luân xa:

Hành giả được hướng dẫn, tưởng tượng một làn sóng chạy từ rốn lên đầu, vòng ra sau lưng rồi lại về rốn, lên đầu. Lúc được hỏi tại sao thiền chữa được bệnh? Người hướng dẫn trả lời, người ngồi thiền lấy năng lượng của vũ trụ để chữa bệnh. Đây là câu trả lời theo ý nghĩ riêng, không có cơ sở khoa học. Vì lấy năng lượng như thế nào, lấy nhiều ít, có chứng cứ khoa học không?

#### 2. Thiền xuất hồn:

Mở những điểm huyết, phóng linh hồn đi học đạo với những bậc thầy mà mình chưa hề biết chưa hề gặp. Vì thế, thiền sinh dễ tin vào những điều huyền hoặc. Người ấy dạy gì tin theo cái đó. Rất nguy hiểm.

#### 3. Thiền luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần:

Người tu tưởng tượng đem tinh lên đầu để luyện thành thần khí. Đây là thiền của những người tu tiên.

#### 4. Thiền nhân diện:

Nhiều năm trước, một số người Việt Nam theo thiền nhân diện 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 việc có thể ngăn chặn không cho động đất xảy ra v.v. Nhưng dưới ánh sáng khoa học, những người có óc đầy tưởng tượng đến độ hoang đường “tự ngôn chứng thánh” như thế, sẽ không còn được ai tin tưởng nữa. (Theo trang An Ninh Thủ Đô, 22.10.2011).

5. Thiền Yoga: Thiền yoga chủ đích làm cho thân thể khỏe mạnh. Hiện có nhiều trung tâm dạy yoga tại Việt Nam. Mỗi ngày tập khoảng 2 giờ, tuần 5 ngày. Phí tổn khoảng trên 500 ngàn đồng mỗi tháng, tùy theo địa phương [Xin xem thêm chương 5 “Thiền và Yoga”, trong tác phẩm này].



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

Ngoại trừ thiền yoga, có những mối liên hệ với thiền của Phật giáo, bốn loại thiền còn lại như đã đề cập trên, không phải là Thiền Phật giáo mang tính khoa học. Cho nên, người thực tập thiền, nếu không chọn một loại thiền



được phát xuất từ đấng Giác Ngộ hoặc được soi rọi qua ánh sáng khoa học thì, đôi lúc sẽ gặp những điều hết sức bất cập. (Vui lòng xem 10 thông tin ở cuối bài)\*.

Mặt khác, thiền Phật giáo cũng có nhiều loại khác biệt, giữa Nguyên thủy và Đại thừa, và nhiều trường phái khác nhau trong các quốc độ và giữa các Tổ Sư Thiền.

#### Nguyên thủy có:

- **Thiền tứ niệm xứ** (thân, thọ, tâm, pháp). Được viết bằng tiếng Anh, có thể xem thêm bản dịch của Thiền sư Nhất Hạnh (Sutra of the Four Establishments of Mindfulness) hay bản tiếng Việt của hòa thượng 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 thừa có các loại thiền như:

**Zen Meditation:** truyền bá rộng rãi qua Tây phương từ Nhật, nhất là nhờ Đại sư Suzuki qua cuốn Thiền Luận, phần lớn nghiêng về triết lý, ít mô tả phương pháp hành trì. Hai phái thiền Nhật Bản trong “5 phái Thiền Đại thừa” được nhắc nhiều nhất là Lâm Tế (TQ: LinChi & Nhật: Rinzai) và Tào Động (TQ: Ts’ao-tung, & Nhật: Jodo Shinshu). 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 hoặc hèo để đánh thức lúc đệ tử ngủ gật. Cách hành thiền này trong lịch sử cũng được gọi là Thiền công án (Koan, Kung An).

- **Lục diệu pháp môn:** số tức, tùy tức, 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, hình như, không có phương pháp nào được ghi chép lại để hành giả thực tập. Ngoài ra, Thiền tứ niệm xứ cũng còn gọi là Như Lai Thiền (theo Ni sư Thích nữ Huệ Liên, trên mạng).

Danh sách các loại hình thiền tập còn dài. Tôi chỉ liệt kê vài loại như thế, để quý độc giả biết tên trong cả một rừng thiền (Thiền Lâm).

Các loại hình thiền của Phật giáo, tôi tâm đắc để chia sẻ với quý vị, là Thiền sức khỏe (meditation for health), chứ không phải Thiền giác ngộ (meditation for enlightenment).

Nhiều thập niên qua, y giới và khoa học gia phương Tây tìm thấy Thiền Phật giáo có khả năng chữa trị bệnh tật, như quý độc giả đã thấy qua các bài trong cuốn sách này. Muốn có kết quả chữa trị bệnh tật, người hành thiền phải định được tâm.



## PHƯƠNG PHÁP ĐỊNH TÂM

### (One Pointed Meditation - Shamatha, Pali)

#### Các giai đoạn:

**1. Chuẩn bị:** Nền ngồi trên gối mềm để chân khởi bị tê và để ngồi thế bán già (gác một chân lên bắp vế chân kia), hoặc kiết già (hai chân gác chéo lên nhau). Có thể ngồi trên ghế hay trên bậc cấp. Xem 5 cách ngồi thiền trong cuốn sách này.

**2. Ngồi thẳng lưng,** lưỡi để chạm nhẹ vào nướu răng cửa phía trong, hàm trên. 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 *Bài số 1*.



**Cách định tâm dễ nhất và có kết quả nhất là Thiền thở (BreathMeditation).** Thiền gia gọi là “**Quán số tức**” (Counting the Breath). Thiền thở cũng có hai loại: **Thiền chỉ** và **Thiền quán**.

- **Thiền chỉ:** là tập trung tâm vào một đối tượng như một hình ảnh treo trên tường, hay tập trung vào một điểm giữa hai chạn mày hoặc trên đỉnh đầu. 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 tập trung vào một đối tượng nào đó như vừa nói. Nếu vẫn chưa định được tâm thì hít vào rồi thở ra, đếm 1, hít vào thở ra đếm 2. Đếm như thế cho đến 10, rồi đếm lại 1. (Chú ý, không nên đếm quá 10 và ít hơn 5, vì khó tập trung tâm).

- **Thiền quán:** Có nghĩa là dõi theo hay nhận diện. Lúc hít vào, tâm biết mình đang hít vào. Lúc thở ra, tâm biết ta đang thở ra.

**Tại sao phải dõi theo hơi thở?** Vì, tâm và thân của chúng ta không hợp nhất với nhau. Tâm thường rong ruổi lang thang với những thứ không ích lợi như tham, sân, lo âu, sợ hãi, buồn phiền... Tâm cảnh này sẽ đưa con người đến tình trạng căng thẳng. Mà căng thẳng là một trong những nguyên nhân chính sinh ra bệnh tật. (Vui lòng đọc phần trả lời câu hỏi số 3, cuối bài này, và xem hình mô tả Phản ứng của sự căng thẳng, bài số 2).

Lúc dõi theo sự hít vào và thở ra, tâm ta sẽ lắng dịu, an lạc, vui vẻ. Các chất hormone không có cơ hội sinh ra, và bệnh tật được thuyên giảm. Thiền thở (quán số 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 khuyến theo pháp Quán số tức. Bác sĩ 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 chận 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 lần “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-shinshu) hay theo các đạo tràng Pháp Hoa, có thể định tâm bằng cách niệm danh hiệu Bổn sư, niệm Nam mô Diệu pháp Liên hoa kinh, hay tụng kinh Pháp Hoa. Nếu hành giả định được tâm thì thiền, Tịnh, Mật và Pháp Hoa Tông... đều có khả năng chữa trị bệnh tật.

Cụ thể, người tu Tịnh Độ: hít vào không niệm, thở ra niệm “A di đà Phật”. Đạo tràng Pháp Hoa: Hít vào không niệm, thở ra niệm “Diệu Pháp Liên Hoa” hoặc niệm danh hiệu Phật.

Đức Phật 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 Thiền chúa giáo lần chuỗi Mân cô, 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. Do vậy, luôn luôn vui vẻ, an lạc, không cau có giận hờn. Ấy là thiền.

**4. Xả Thiền:** Hai bàn tay xoa vào nhau khoảng 4, 5 lần. Dùng ngón tay trở 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.

*“Thiền tập không mất tiền mua,  
Thân tặng sắc đẹp tâm vừa thanh thoi”.*

*(Trích trong “Những vần thơ lục bát”,  
tác giả Tâm Hòa)*



*Khoảng 200 cô giáo (hai lớp) dự buổi thuyết trình Thiền sức khỏe, cư sĩ Hồng Quang trình bày, tại khách sạn 5 sao “Sài Gòn Đông Hà”, Quảng Trị, 1.6.2013*

## MỘT SỐ CÂU HỎI - ĐÁP (để hiểu thêm về thiền)

**1. Hỏi: Hiện nay, Phật giáo Việt Nam đang khôi phục lại pháp môn Tịnh Độ, cư sĩ quảng diễn Thiền sức khỏe, phải chăng có sự chồng chéo?**

**Đáp:** Không, Thiền-Tịnh song tu (Pure land Meditation). Nếu quý độc giả đọc kỹ các bài viết của tôi về thiền, hẳn đã thấy: y giới và khoa học gia Tây phương sử dụng thiền (Phật giáo) một cách rộng rãi trong việc nghiên cứu và trị liệu bệnh tật, mà ít nói đến việc sử dụng các pháp môn khác.

Vì sao? Vì người phương Tây đã sống trong nền văn hóa Kito, một nền văn hóa “xin cho” với đức tin mà không được phép nghi ngờ và phán xét. Cho nên, họ không có cơ hội thẩm tra lại những gì mà đức tin trao truyền một chiều. Chán sự áp đặt không được kiểm chứng bằng lý trí, nên họ thích những gì mang tính khoa học và khả năng “tự mình thấp đuốc lên mà đi”. Chính vì thế, họ đến với thiền. 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. Phần trước của cuốn sách này, tôi tường thuật lại thí nghiệm của bác sĩ Phan Thị

Phi Phi, giáo sư trường y Hà Nội để làm rõ thêm những điều vừa nêu. Theo thí nghiệm này, các bệnh nhân sida, được khuyến khích tụng kinh 2 lần / một ngày tại nhà và 2 lần / mỗi tháng vào ngày rằm và mùng 1 tại chùa. Kết quả thu nhận được, rất phấn khởi: chỉ số bạch huyết cầu tăng lên, trung bình 4 điểm cho mỗi người. Bệnh được chặn đứng, không có diễn tiến xấu hơn, không dẫn đến tình trạng nguy hiểm tính mạng.

Thêm nữa, nếu để ý hình ảnh các đạo tràng tu Tịnh độ trên mạng, chúng ta thấy, hầu hết là quý bà lớn tuổi, cụ ông ít, còn thanh thiếu niên và các bạn trẻ cũng rất ít.

Lý do vì đâu? Khi chúng ta thuyết phục người trẻ đến



Tu Phật thất, chùa Hoàng Pháp, TP HCM.

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” nếu tu theo Tịnh độ.

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 này của giới trẻ.



Tuổi trẻ, Chùa Bằng, Hà Nội



Thiền & Khí công với TT. Viên Giác TP HCM

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 kết hợp căn cơ của đa số phật tử, thì Thiền - Tịnh song tu, có lẽ là pháp tu tốt nhất cho hàng phật tử hiện nay?

**2. Hỏi: Tôi có đọc nhiều bài viết về thiền của cư sĩ, nhưng vẫn thắc mắc, phải chăng có điều gì mâu thuẫn bí ẩn về thiền. Chỉ ngồi theo dõi hơi thở ngày hai lần, mỗi lần khoảng 20 phút mà trị được bệnh sao? Xin cư sĩ lý giải?**

**Đáp:** Bạn nên đọc lại các bài viết về nguồn gốc của bệnh tật trong cuốn sách này để thấy:

Nếu thiền mà định được tâm, thì bạch huyết cầu gia tăng, hệ đề kháng mạnh. Cho nên ta nói thiền có khả năng chữa trị bệnh tật là vậy. Chương 1, trong sách có nêu thí nghiệm của khoa học gia Jon Kabat-Zinn về bệnh sida để chứng minh điều này. Trong bài cũng cho thấy, bác sĩ Herbert Benson, sau những tháng năm thí nghiệm, ông thấy, có từ 60-90% bệnh tật phát sinh là do căng thẳng (stress),\*\*. Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng, nên Thiền có khả năng trị bệnh. Như thế, Thiền trị bệnh là một phương thức khoa học, không có gì bí ẩn.

### 3. Hỏi: Tại sao căng thẳng (stress) phát sinh bệnh tật?

**Đáp:** Lúc giận hờn, sợ hãi, lo âu... thì sẽ bị căng thẳng. Lúc đó, não bộ báo động cho tuyến 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 trong Bài 2).

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 hormone gây ra 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 đề kháng yếu, dễ bị vi trùng và vi khuẩn tấn công cơ thể, xương loãng vì thiếu calcium, eo và hông gia tăng mỡ, v.v.

Trong khi đó, thiền có khả năng làm giảm căng thẳng, nên thiền có thể chữa trị được bệnh tật từ gốc là 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, 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 chánh niệm (Mindfulness Meditation). Cũng nên biết thêm rằng, lúc tâm có sự an lạc và hỷ xả thì chất dopamine, nitric oxide, endorphins, và chất thần kinh dẫn truyền enkelytin... có thể tiết ra làm cho con người mạnh khỏe hơn, hệ đề kháng gia tăng, chống lại bệnh tật (Marco Visscher, May 2006 Issue, Wikipedia) và trong bài “Câu an có an không?” quý vị nên đọc để thấy. Thính chúng hoan hỷ, vỗ tay.

**4. Hỏi: Cư sĩ viết “Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu hơn, sống có hạnh phúc hơn”. Cư sĩ có thể trình bày rõ hơn chăng?**

**Đáp:** Tất cả những điều mà bạn vừa nhắc đến, tôi đã trình bày có tài liệu và hình ảnh cụ thể trong sách. Mong bạn đọc kỹ lại. Nhân đây, tôi chỉ trình bày lại vấn đề Thiền có khả năng làm cho con người sống có hạnh phúc hơn. Bạn có thể xem lại chương số 2 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, liên hệ đến sự đau khổ. Vùng trái tương ứng, liên hệ đến 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 khác mang tính khoa học, không có gì bí mật. Hiểu được chức năng của hai vùng não bộ vừa đề cập, ngoài giờ thiền, chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi (hành, trụ, tọa, ngọa) luôn luôn chánh niệm. Đó cũng là cách định tâm ngoài lúc ngồi thiền. Đọc kinh, niệm Chú, lần chuỗi làm cho tâm an lạc. Đó là Thiền.

**5. Hỏi: Lúc cư sĩ phân biệt Thiền giác ngộ và Thiền sức khỏe. Câu hỏi là, người tập Thiền giác ngộ có đem lại sức khỏe không? Và Thiền sức khỏe có đạt đến giác ngộ?**

**Đáp:** Tôi nói Thiền giác ngộ và Thiền sức khỏe là một cách nói nhằm phân biệt hai “mục đích” hoặc hai giai đoạn khác nhau của người hành thiền. Xưa nay, tu thiền, người ta có khuynh hướng nghĩ rằng tu là để giác ngộ, giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Nhưng ít ai nghĩ thiền còn có công năng chữa trị bệnh tật cho nhân loại. Nhiều thiền gia trong Sơn môn biết thiền có thể trị bệnh, nhưng không dám cố động công khai vì chưa có bằng chứng mang tính khoa học.



Ngày nay, khoa học tiến bộ, y giới sử dụng các phương tiện như máy chụp cộng hưởng từ (fMRI), máy chụp các điện não đồ, để biết sự vận hành và chức năng của não bộ. Cùng lúc các thí nghiệm lâm sàng và đo mức độ an lạc của các người đang thiền định. Họ cho thấy điều mà các Phật tử ca tụng rất chính xác, “Phật là vô thượng y vương” (thầy thuốc trên tất cả các vua thầy thuốc của thế gian này). Xem thế, người tu thiền với mục đích giác ngộ cũng đem lại sức khỏe cho bản thân. Người tu thiền với mục đích sức khỏe, cũng có thể đạt giác ngộ. Xem hình Làn sóng não trong bài 2. Chúng ta thấy, lúc tâm bồn loạn (tham, sân, si, lo âu, phiền muộn) quá cỡ, sóng não (Beta) vận hành từ 14 đến 21 vòng trong 1 giây đồng hồ.



Nếu tâm định đến mức Delta, làn sóng não vận hành chưa đến 4 vòng trong một giây. Với trạng thái này, thiền giả có thể được xem như là đạt đến sơ thiền.

Người tu Tịnh độ, với trạng thái nhất tâm bất loạn, “tâm không tham luyến, ý không điên đảo, như vào thiên 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 Tràn Pháp Hoa mà định được tâm thì chỗ gặp gỡ trong các pháp môn tu hành 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 quý vị.

**6. 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 Seattle, 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?**

**Đáp:** Cô Thúy Hằng:

Con người phạm tội, phần lớn do 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 hơn những người tâm hồn bất loạn và sân hận ngút ngàn. Tất cả đều vỗ tay cho câu trả lời chính xác có cơ sở khoa học.

Câu hỏi còn nhiều, các bạn chịu khó đọc vài lần cuốn sách này, 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.



*Khoảng 800 thính chúng chia sẻ Thiền sức khỏe, Đại tòng lâm, Long Thành, 4.2012.*

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 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 cứ khoa học.

Thiền Tịnh, Mật, niệm Phật, tụng kinh Pháp Hoa hoặc lần chuỗi hạt, chuỗi Mân Côi, 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.

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

Đến đây, bạn có thể hướng dẫn những người trong gia đình hoặc các người quen biết tại sở làm hoặc tại trường học?

1. Các em khoảng 4-5 tuổi có thể tập ngồi thiền được chưa?
2. Bạn đã chọn cho mình một phương pháp để định tâm?
3. Thiền và Tịnh, tại sao lại trở thành một vấn đề của người Phật tử sơ cơ?
4. Tại sao đôi theo hơi thở cũng là một vấn đề hệ trọng của thiền?

8.8.2013

## GHI CHÚ

- \*1. Tẩu hỏa nhập ma khi mở luân xa 6: <http://jojotran.blogspot.com/2013/04/tau-hoa-nhap-ma-khi-mo-luan-xa-6.html>,
2. Hậu quả của việc tùy tiện khai mở luân xa: <http://www.totha.info/showthread.php?t=322>
3. 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>
4. Mở Luân xa cần cẩn trọng! Nghiên cứu năng lượng học: <http://sucmanhvothuc.com>
5. Thiền Nhân điện khai mở luân xa: <http://phatgiaonguyenthuy.com/news-2650/THIEN-NHAN-dien-KHAI-Mo-LUAN-XA.html>
6. Nhân điện - bí ẩn hay hoang tưởng? <http://anninhthudo.vn/phong-su/nhan-dien-bi-an-hay-hoang-tuong/420370.antd>
7. Mang thai nhờ truyền nhân điện! [Kienthuc.net.vn]
8. Truyền nhân điện giúp nam giới sinh con? <http://bee.net.vn/channel/2981/20120...ay-ba-1833708/>,

9. 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>]

10. 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.



Thái Nguyên  
23. 5.2011



# Bài 4

## Thiền chánh niệm và não bộ

*(Mindful Meditation and the Brain)*

### Tám điều ngạc nhiên về não bộ

1. Căng thẳng làm mất trí nhớ
2. Não bộ không thể làm nhiều việc cùng một lúc
3. Ngủ trưa cải thiện não bộ
4. Thị giác vượt trên các giác quan khác
5. Hướng nội và hướng ngoại
6. Thích những người có đôi chút nhầm lẫn
7. Vận động thể lực có thể tái phối trí não bộ
8. Thiền có thể tái tạo não bộ tốt hơn

“Con người thường trở thành cái mà họ muốn. Nếu tôi cứ nghĩ rằng tôi không thể làm được điều ấy, thì chắc chắn rút cuộc tôi sẽ không làm được gì. Trái lại nếu tôi tin, tôi có thể làm thì sớm muộn gì tôi cũng sẽ thành tựu như ý muốn”.

\* Thánh Ghandi

Những lực sĩ, kịch sĩ, nghệ sĩ, thương gia, lãnh đạo tôn giáo... muốn thành tựu và nổi danh họ không thể thiếu một điều then chốt, đó là sức mạnh của suy nghĩ tích cực (“the power of positive thinking”).

Đủ thứ kỹ nghệ ngày càng phát triển thì, cũng không thiếu những cơn bệnh trầm kha thiếu thuốc chữa mà nguyên nhân chính là do căng thẳng, lo âu, phiền muộn, sợ hãi, trầm cảm..., làm cho con người sống thiếu hạnh phúc, thiếu an lạc, bệnh hoạn, mau già, chết sớm.

Vấn nạn này có thể giải quyết, nếu con người biết sử dụng thiền để thay đổi tư duy từ những ý nghĩ tiêu cực thành tích cực.

Những lớp tiềm thức trong tâm của chúng ta (subconscious layers of our mind) đang bị đè nén bởi căng thẳng, bởi tham sân si..., nên mạnh dạn quyết chí đem thiền để đẩy chúng ra khỏi, tái lập một cuộc sống lâu dài hơn, có hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn, thông minh hơn và đẹp hơn, mà chỉ cần một ngày vài chục phút ngồi thiền. Chúng ta còn gì để do dự chăng?

Dưới đây là 8 điều ngạc nhiên\*\* về sự vận hành của não bộ mà người hành thiền nên biết.

### 1. Căng thẳng làm mất trí nhớ

Thí nghiệm trên những con chuột cho thấy con nào bị căng thẳng lâu dài thì vùng hải mã của con đó bị teo lại. Vùng hải mã là nơi tập trung toàn bộ trí nhớ.

Vấn đề được bàn cãi là phải chăng sau khi bị chấn thương rồi loạn căng thẳng thì vùng hải mã bị teo lại. Và phải chăng người nào có vùng hải mã nhỏ hơn thì có chiều hướng dễ bị chứng chấn thương rồi loạn do căng thẳng<sup>(1)</sup>

## 2. Não bộ không thể làm nhiều việc cùng một lúc

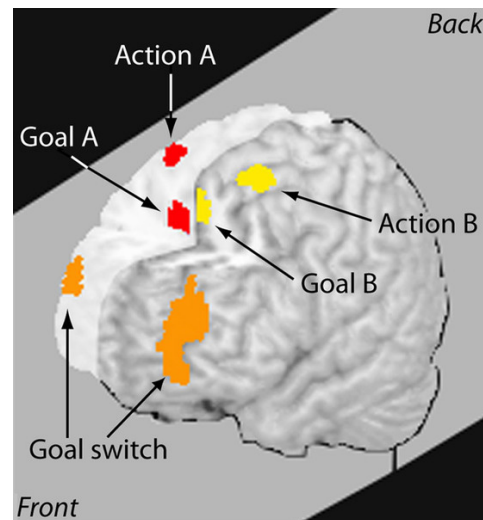
Từ lâu, con người nghĩ rằng cùng một lúc bộ não có thể làm được nhiều việc, nhưng thí nghiệm cho thấy, đó là điều không thể có (multitasking is actually impossible).

Làm hoặc nghĩ nhiều việc cùng một lúc, não bộ hoạt động lui tới giữa các công việc ấy, chứ không phải não bộ vận hành tất cả các việc cùng một lúc (we're quickly switching back and forth between different tasks rather than doing them at the same time).

Đó là một trong nhiều lý do giải thích tại sao chúng ta nên ăn cơm trong chánh niệm, thiền hành trong chánh niệm thay vì vừa ăn vừa đọc báo, vừa thiền hành vừa nói chuyện hoặc suy nghĩ lung tung...

Thí dụ: Chúng ta làm hai nhiệm vụ A và B cùng một lúc. Ta thấy não bộ không “giải quyết” hai việc cùng thời. Thay vào đó nó chạy tới chạy lui một cách “đau khổ”, và thay vì chỉ di chuyển cho một việc, thì nó lại sử dụng phần lớn năng lượng quan trọng của não cho việc di chuyển tới lui này.

Lúc não bộ vận hành một việc, phần não phía trước đóng vai trò lớn. Thí dụ, lúc chúng ta cần quả cam. Thùy não vùng trước trán, bên trong, báo cho các phần còn lại của não bộ để tay chúng ta đưa về phía đĩa cam, và tâm (mind) biết ta sẽ có



được quả cam hay không. Cùng lúc, nếu ta lại muốn ly nước ngọt, thì não bộ tự động phân làm hai nhiệm vụ, và mỗi nửa bán cầu não tự hoạt động riêng rẽ. Tình trạng này làm não bộ bị yếu, khó hoàn thành nhiệm vụ cần có, vì nguồn năng lực bị chia làm hai.

Nếu ý nghĩ thứ ba cùng lúc xuất hiện, như ta cần trái chuối. Não bộ có khả năng quên một trong ba suy nghĩ cùng lúc, và chúng sẽ tạo ra sự nhầm lẫn tai hại gấp ba lần so với khi hai nhiệm vụ mà não làm việc cùng thời.

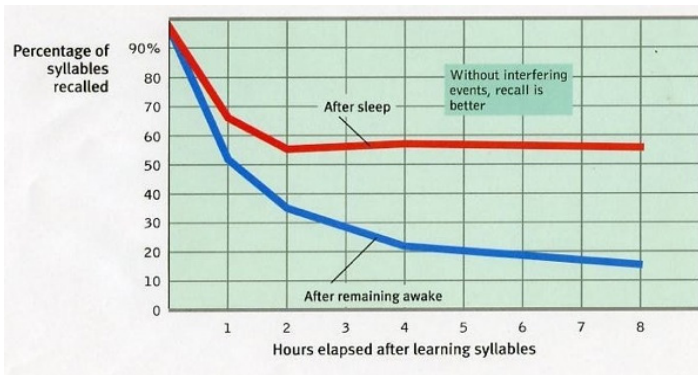
## 3. Giác ngủ trưa cải thiện hiệu năng não bộ

Chúng ta biết, giấc ngủ rất quan trọng cho bộ não, giấc ngủ trưa (naps) cũng thế:

- Làm gia tăng trí nhớ: Thí nghiệm trí nhớ trên hai nhóm người bằng cách cho họ học thuộc lòng một số vấn đề được in trên các tấm thẻ (cards). Họ được nghỉ 40 phút. Một nhóm ngủ, nhóm kia thức. Sau đó, họ được thí nghiệm trở lại. Nhóm ngủ 40 phút có điểm thí nghiệm cao hơn, trung bình 80%. Còn nhóm kia chỉ được 60% trung bình cho mỗi người.

- Thí nghiệm cho thấy, lúc những điều học thuộc lòng, trước tiên được chứa trong vùng hải mã của não, rất mong manh (fragile) và dễ bị quên (forgotten), đặc biệt là lúc não bộ bị buộc nhớ thêm một số vấn đề khác.

Thời gian ngủ trưa, những điều đã nhớ dường như được đẩy vào vùng vỏ não mới (neocortex), các ký ức được chứa an toàn hơn, không bị chen ép bởi những điều khác (overwrite).



#### 4. Thị giác vượt trên các giác quan khác (Your vision trumps all other senses).

Mặc dù thuộc một trong năm giác quan, nhưng thị giác trội hơn tất cả các giác quan còn lại. Nghe một mẫu thông tin, ba ngày sau chỉ nhớ được 10%. Nhưng thấy một tấm hình thì nhớ được 65%.

Lúc đọc một bản văn, não bộ phải định dạng nhiều hình nhỏ bé của các chữ để có thể hiểu mà đọc. Và như thế sẽ làm mất thì giờ...

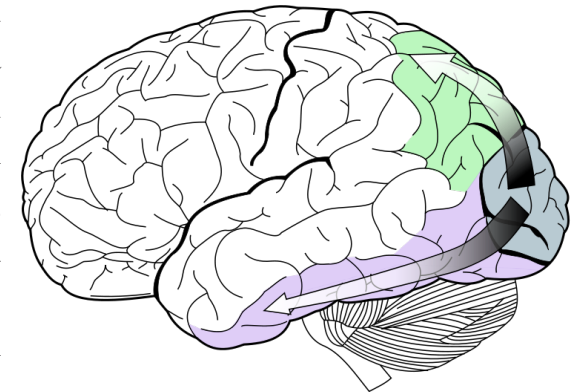
#### 5. Hướng nội và hướng ngoại

Những người hướng nội và hướng ngoại là do các tế bào thần kinh trong bộ não của họ quấn lại với nhau một cách khác biệt. Như vậy họ khác nhau không phải vì người hướng ngoại ưa đi ra ngoài để giao tiếp, còn người hướng nội thì tánh tình e thẹn, mà do sự:

- Khác nhau trong bộ não,
- Khác nhau về di truyền,
- Khác nhau về tiếp nhận sự tương thưởng.

Ví dụ: bộ não phản ứng một cách mạnh mẽ khi đánh bạc ăn. Một phần là do di truyền phần khác là do hệ dopamine (có chức năng thúc đẩy hoạt động).

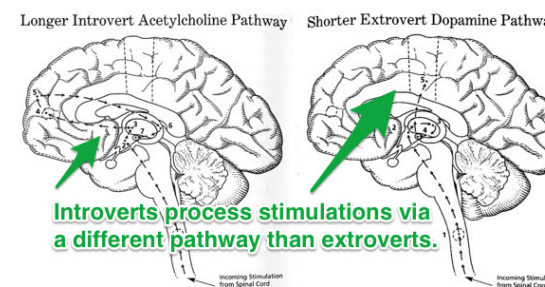
Khi họ đánh bạc ăn (hay một trò chơi ăn thua nào đó), nhóm người hướng ngoại có nhiều hoạt động trong hai vùng não quan trọng: hạch hạnh nhân (amygdala) và các nhân liên kế nhau (neucleus accumbens).



Các nhân liên kế nhau này là một phần của hệ dopamine ảnh hưởng đến việc học hỏi của chúng ta. Hệ thống dopamine động viên chúng ta tìm kiếm những niềm vui.

Nơi người hướng ngoại thì hệ này thúc đẩy họ tìm những thứ mới mẻ, chấp nhận rủi ro và thích thú với những điều lạ hoặc kinh ngạc nhiều hơn là những người hướng nội.

Hạch hạnh nhân xử lý các kích thích cảm giác đến từ bên ngoài làm cho người hướng ngoại cảm thấy bị kích động. Nếu điều này xảy ra cho người hướng nội thì họ chịu không nổi, nên họ không làm như người hướng ngoại.



Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy, sự khác biệt giữa người hướng nội và hướng

ngoại xuất phát từ cách xử lý các kích thích từ bên ngoài. Nơi người hướng ngoại, con đường tiếp nhận kích thích (cảm giác) từ mắt, tai, mũi và lưỡi, ngắn hơn so với người hướng nội. Con đường tiếp nhận này của người hướng nội dài hơn và phức tạp hơn liên quan đến các phần trong não như trí nhớ, hoạch định và giải quyết các vấn đề.

### **6. Thích những người có đôi chút nhảm lẫn**

Ông Kevan Lee giải thích, người không bao giờ phạm lỗi sẽ có ít người chú ý hơn người thỉnh thoảng phạm lỗi. Sai lầm đôi chút tạo cho người khác chú ý đến chúng ta. Con người, ít nhiều, thường có lỗi, và đó như là một bản tính của người.

Nhà tâm lý học Elliot Aronson thí nghiệm xem điều nhận xét trên có đúng không, bằng cách kêu gọi những người tham dự nghe đoạn băng thu các câu trả lời của một câu đố. Chọn đoạn thu băng gồm cả tiếng của một người gõ trên tách cà phê. Những người tham dự cuộc thí nghiệm được yêu cầu cho điểm thích ai. Nhóm người làm đồ ly cà phê lại gây được sự chú ý và có điểm cao hơn. Điều đó cho thấy, chúng ta có khuynh hướng không thích con người quá hoàn hảo, mà thích những người có đôi chút lỗ lăm.

### **7. Vận động thể lực có thể tái phối trí não bộ và gia tăng mạnh lực ý chí (Exercise can reorganize the brain and boost your willpower).**

Thân và tâm liên đới với nhau là điều dĩ nhiên. Hạnh phúc và luyện tập cơ thể cũng thế.

Tập thể dục suốt đời (A lifetime of exercise) làm cho nhận thức bén nhạy, nhớ dai, lý luận giỏi, tập trung chú ý tốt và giải quyết những vấn đề nhanh chóng.

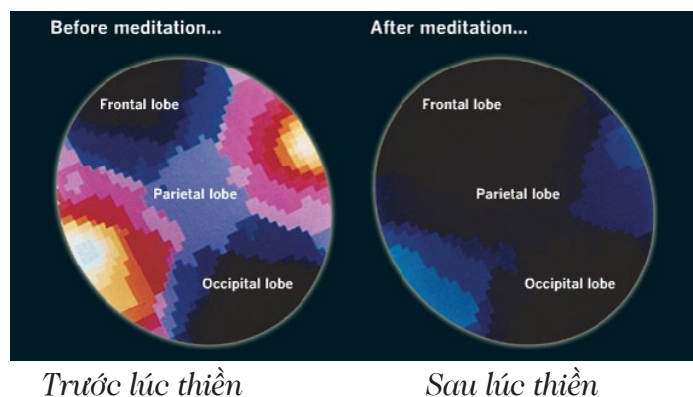
Lúc vận động, não bộ nhận biết giống như lúc bị căng thẳng, nhịp đập của tim gia tăng. Để đối đầu với hiện trạng này, cơ thể tiết ra chất protein có tên BDNF (brain-derived neurotrophic factor). Cùng lúc, chất endorphins trong não bộ cũng được tiết ra. Chất này làm êm dịu sự khó chịu, chặn đứng cơn đau, ngay cả làm cho ta cảm thấy hưng phấn (euphoria), nhà nghiên cứu McGovern viết như thế.

### **8. Thiền có thể tái tạo não bộ tốt hơn**

Tác giả bài báo viết, tôi cứ tưởng thiền chỉ giúp tôi gia tăng sự chú ý và có sự an lạc suốt ngày, nhưng không phải chỉ có thế, Thiền mang đến cả khối lợi ích. Sau đây là vài thí dụ:

- **Ít bị âu phiền:** Điều này rất thích thú. Thiền nhiều, âu phiền ít (The more we meditate, the less anxiety we have). Vì lúc chúng ta Thiền thì những con đường kết nối các dây thần kinh được nới lỏng (we're actually loosening the connections of particular neural pathways). Nghe có vẻ tai hại, nhưng không. Vì phần giữa vỏ não trước trán gọi là trung tâm chuyển tải ("me center") các thông tin liên hệ và những kinh nghiệm của chúng ta. Thông thường, các đường chuyển dây thần kinh đi từ cảm giác của cơ thể và những trung tâm xử lý cảm xúc sợ hãi của não bộ đến vùng "me center" rất mạnh. Lúc có biến cố như sợ hãi hoặc giận hờn thì vùng này bị phản ứng mạnh làm cho chúng ta sợ hãi và cảm thấy đang bị tấn công hoặc đe dọa. Khi thiền được 20 phút, thì những mối

kết nối của dây thần kinh được nối lỏng. Có nghĩa là chúng ta không còn phản ứng mạnh đối với các cảm xúc trong vùng “me center”. Xem hình đính kèm:



- **Nhiều sáng tạo** (More Creativity): Một thí nghiệm tại Đại học Leiden University, Netherlands cho thấy, Thiền chú ý tập trung (focused-attention meditation) không có dấu hiệu làm gia tăng sự sáng tạo. Trái lại, Thiền buông thư (open-monitoring meditation) có dấu hiệu gia tăng.

- **Trí nhớ tốt hơn** (Better Memory): Bà Catherine Kerr, một thí nghiệm viên tại Martinos Center, nhận thấy những người thực hành Thiền Chánh niệm (mindful meditation) thì não bộ tự điều chỉnh loại bỏ những thứ làm xao lãng tâm trí và ngay cả gia tăng hiệu năng so với những người không thiền (screens out distractions and increase their productivity). Thiền, còn làm tăng gia lòng từ bi, giảm căng thẳng, cải thiện kỹ năng nhớ và gia tăng trí thông minh (Meditation has also been linked to increasing compassion, decreasing stress, improving memory skills and even increasing the amount of gray matter in the brain).

## Tóm lược

Bài viết tuy ngắn, nhưng cho chúng ta một hình ảnh rất ích lợi và khá cụ thể về sự vận hành của não bộ liên đới đến luyện tập thể lực và thiền quán. Qua đó, chúng ta thấy tâm tạo tác, tâm chủ động, vạn pháp đều do tâm. Nếu tâm an, thân lạc thì hạnh phúc sẽ nằm trong tầm tay với. Mà thiền có thể chuyển đổi tâm. Do đó, thiền có thể thay đổi thân và thay đổi cuộc sống của chúng ta từ sâu bi khổ lụy, căng thẳng giận hờn thành con người an lạc, hạnh phúc, ít tật bệnh, đẹp và thông minh hơn. Xã hội là tập hợp của những đơn vị cá nhân. Nếu mỗi một cá nhân tốt đẹp khỏe mạnh thì xã hội sẽ được chuyển hóa, thăng hoa và phú cường.

Thiền là thức ăn là nguồn sống của nhân loại. Mỗi ngày, chúng ta nên dành vài chục phút để thưởng thức sự diệu dụng vô cùng to lớn này của thiền.



## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Lý do, ý chí quyết định sự thành công?
2. Tại sao căng thẳng làm mất trí nhớ?
3. Kể vài ích lợi của não bộ nhờ Thiền.

16.3.2014

### GHI CHÚ

\* (Đoạn văn tiếng Việt được lược dịch từ bản tiếng Anh do “EquiSync Support info@eocinstitute.org” gửi đến.

\*\* HUFF POST SCIENCE

Bài viết bằng tiếng Việt bên trên, dựa theo bài “10 Surprising Things That Benefit Our Brains That You Can Do Every Day”, [http://www.huffingtonpost.com/belle-beth-cooper/10-surprising-things-that-benefit-our-brains\\_b\\_4275770.html?utm\\_hp\\_ref=meditation](http://www.huffingtonpost.com/belle-beth-cooper/10-surprising-things-that-benefit-our-brains_b_4275770.html?utm_hp_ref=meditation), Posted 11/19/2013 7:36 pm.

(1) “It has been debated whether post-traumatic stress disorder (PTSD) can actually shrink the hippocampus, or whether people with naturally smaller hippocampuses are just more prone to PTSD”



*Những khác biệt giữa Thiền và Yoga*

*Tám nhánh Yoga*

*Sáu loại thiền*

*Thiền và Chánh niệm là gì?*

## ***NHỮNG KHÁC BIỆT GIỮA THIỀN VÀ YOGA*** <sup>[1]</sup>

Nhiều người chưa biết rõ những khác biệt giữa thiền và yoga, đôi lúc họ nói, tôi đang thiền, người khác cho biết tôi đang tập yoga. Có người nghĩ thiền và yoga giống nhau. Người khác, thì nói hai thứ rất khác biệt.

Trước hết, chúng ta nên có một hiểu biết đúng đắn về nghĩa hai từ thiền và yoga. Yoga bắt nguồn từ cổ ngữ Sankrist, có nghĩa là hợp nhất (union). Tức là kết nối giữa linh hồn (soul) và thần linh (Spirit) hay giữa cá thể (individual) và vũ trụ (universe). Mặt khác, yoga không những chỉ có nghĩa là diễn tả trạng thái kết hợp mà còn có nghĩa là đạt được trạng thái kết hợp ấy.



Tập yoga  
(Nguồn: Thư viện Hoa Sen)

Patanjali, một hiền triết cổ đại, được xem là người tạo lập Tám nhánh của yoga (the Eight Limbs of Yoga). Gồm có:

1. *Yama* (Do's) - Đạo lý trong ứng xử với người khác
2. *Niyama* (Don'ts) - Đạo lý trong hành vi của bản thân
3. *Asanas* (Positions) - Thực hành các tư thế yoga
4. *Pranayama* (Control of breath or Life Force) - Điều khiển hơi thở hay kiểm soát nguồn sinh lực
5. *Pratyahara* (Sense Withdrawal) - Kiểm soát giác quan
6. *Dharana* (Concentration) - Tập trung
7. *Dhyana* (Meditation) - Thiền định
8. *Samadhi* (Spiritual Ecstasy) - Phúc lạc hay sự hợp nhất giữa linh hồn với vũ trụ.

Tám nhánh của Yoga (Eight Limbs) dần dà bị biến đổi, ngày nay có nhiều tác giả diễn nghĩa 8 nhánh này ít có sự tương hợp với nhau. Tìm trên internet tiếng Anh cũng như tiếng Việt, chúng ta sẽ thấy nhận định trên. Chú thích cuối trang là một thí dụ (2).

Nhiều quốc gia Tây phương, nhất là Mỹ, cởi mở hơn, theo thiền nhiều hơn yoga. Họ ồ ạt đưa thiền vào bệnh viện, trường học, trại tù, xí nghiệp, và ngay cả bộ Quốc phòng...

Ở Việt Nam, đa số quần chúng nghĩ nhầm rằng, thiền chỉ dành cho các nhà tu trong chùa. Vì thế, yoga, hình như, được dân chúng sử dụng nhiều hơn thiền. Nhưng đa số ít biết, ngoài phần luyện tập thể lực, yoga sử dụng thiền để đạt được kết quả chữa trị bệnh tật, tăng cường sức đề kháng, v.v.

Trên hệ thống điện tử toàn cầu, có liệt kê sơ lược một số lợi ích của yoga như: giảm căng thẳng, giảm cân, tăng gia năng lực và hệ miễn nhiễm, thể hình tươi đẹp. Đúng ra là có nhiều hơn nữa.

Dần dà những ý tưởng tốt đẹp lúc nguyên sơ của người sáng lập yoga bị trôi vào dĩ vãng, yoga phần lớn biến thành thương mại, nhưng vẫn ít thu hút được người lớn tuổi và thành phần có lợi tức thấp. Mỗi ngày, trung bình các thành viên yoga tập khoảng hai giờ. Tốn phí từ 500-800 ngàn đồng tiền Việt, tùy theo địa phương.



(Nguồn: Artoliving.org)

## THIÊN (Meditation)

THIÊN (Sanskrit: Dhyana - tĩnh lặng), là sự tập trung tâm chú ý vào một đối tượng mà không suy nghĩ một điều gì khác (Thiền chỉ), hoặc tâm dõn theo hơi thở vào, hơi thở ra).

Thiền phát xuất từ Phật Thích Ca, cách đây hai nghìn năm trăm năm. Thái tử Tất Đạt Đa Gô Ta Ma (Siddhartha Gautama) “từng trải qua sáu năm liên tục tu khổ hạnh, ép xác với các đạo sĩ danh tiếng Bà La Môn. Thái tử nhận thấy lối tu khổ hạnh và trầm tư để thể nhập với thần linh của tôn giáo này, không thể đưa con người ra khỏi bệnh tật và khổ đau. Do vậy, Ngài rời bỏ các bạn đồng tu, rồi đến một gốc cây đại thụ, tĩnh tọa tham thiền liên tục 49 ngày đêm và đạt sự giác ngộ về kiếp nhân sinh, và được xưng tụng là Phật (Buddha) - Bậc Tỉnh Thức, hiệu là Thích Ca Mâu Ni. Thiền Phật giáo bắt nguồn từ đó. Chúng ta cũng nên biết, Ấn giáo chỉ mới xuất hiện vào thế kỷ 16. Do đó Ấn giáo không có ảnh hưởng gì đến giáo pháp của đức Thích Ca ([https://vi.wikipedia.org/wiki/%E1%BA%A4n\\_%C4%90%E1%BB%99\\_gi%C3%A1o](https://vi.wikipedia.org/wiki/%E1%BA%A4n_%C4%90%E1%BB%99_gi%C3%A1o))

Thiền mà Phật dạy cho các đệ tử, có hai giai đoạn chính, tôi tạm gọi là hai loại thiền. Giai đoạn đầu là Thiền thể nhập với thế gian (Phật pháp bất ly thế gian pháp) để người thực hành đạt được sự an lạc của tâm và mạnh khỏe của thân. Tôi gọi là Thiền Sức khỏe (Meditation for health), và giai đoạn thứ hai là Thiền Giác ngộ (Meditation for Enlightenment).

Cách thực hành và ích lợi của Thiền sức khỏe (vì sự lợi ích của thiền và những chứng cứ của khoa học nên chúng ta có thể tạm gọi là Thiền sức khỏe). Thiền được mô tả trong nhiều bộ kinh của đạo Phật như, kinh Tứ niệm xứ, kinh Quán niệm hơi thở, kinh Quán vô lượng thọ, kinh An ban thủ ý,... Thực tế, tất cả kinh điển của nhà Phật đều quy về một điểm là **hướng dẫn hành giả đạt đến giải thoát giác ngộ qua con đường thiền định.**

**Thiền giác ngộ** (Meditation for Enlightenment) thường dành cho những người có trình độ Phật học cao, thường là các nhà sư. Mục đích của Thiền giác ngộ là để giải thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Tuy nhiên, bằng các thí nghiệm thực tế, các nhà khoa học hiện đại

### Sáu loại thiền khác nhau tùy theo mục đích:

- Thiền Chánh niệm (Mindful meditation)
  - Thiền Quán tưởng (Reflective meditation)
  - Thiền Niệm chú (Mantra meditation)
  - Thiền Chú ý tập trung (Focused meditation)
  - Thiền quán tưởng hình ảnh (Visualisation meditation)
  - Thiền thở (Breath meditation)
- Hành giả có thể chọn loại thiền nào thích hợp cho mình.



đều thống nhất quan điểm với nhau rằng: Thiền có vô số lợi ích thiết thực không những trong việc giúp chữa trị các bệnh thuộc hệ tim mạch, hô hấp, tiêu hóa, ung thư, sida, hệ thần kinh, mất ngủ, chấn thương sau thời hậu chiến... mà còn làm tăng năng lực, trí nhớ, sắc đẹp, chữa bệnh hiểm muộn, bệnh chột chưa đi mà tiền đã hết. Hơn thế nữa, nhìn sâu xa hơn thì việc ứng dụng thiền vào quản lý vĩ mô sẽ giúp phát triển kinh tế, xí nghiệp, cải thiện nhân sinh, nhân dân có cuộc sống hạnh phúc và an lạc hơn. Có thể nói rằng Thiền sức khỏe là một Pháp-Hành theo lối sống và vận hành để “Phật pháp bất ly thế gian pháp”: Nếu con người không có sức khỏe thì cũng khó để tu hành để đạt được Giác ngộ Giải thoát.



## THIỀN VÀ CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

*(What is meditation and mindfulness?)* [3,4,5]

Một ngày có 24 giờ, mà chúng ta thực hành thiền chỉ có một giờ, còn 23 giờ không thiền. Vậy kết quả sẽ ra sao? Ví như một người chống lại 23 người. Để chỉnh đốn điều bất cập ấy, kinh nhà Phật dạy, ngoài giờ thiền, hành giả luôn sống chánh niệm (mindful living).

Đi, đứng, nằm, ngồi (hành, trụ, tọa, ngọa) trong chánh niệm. Thực hành Tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả) cũng gọi là thiền.

Từ là thương. Bi là giúp người nếu có thể. Hỷ là an vui. Xả là bỏ qua không cố chấp. Do vậy ngoài giờ tọa thiền chúng ta nên tập sống với tinh thần của Tứ vô lượng tâm. Xa hơn, ta phải rèn luyện để có khả năng thấy đúng, nghĩ đúng, nói đúng, làm đúng, nghề đúng, siêng năng đúng, nhớ nghĩ đúng, Thiền định đúng (Tám chánh đạo). Đây chính là lối Sống thiền hoặc Thiền hành động (Meditation in action) hay Thiền Chánh niệm (Mindfulness Meditation). Như vậy, chúng ta thực hành thiền 24/24 giờ mỗi ngày.

Nhìn thiền từ lối sống với Tứ vô lượng tâm và Bát chánh đạo như vừa mô tả, để có thể đạt được sự diệu dụng tối đa của thiền, trong một thế giới mà con người chạy đua, cuộc sống như máy, nên khoa học gia, tiến sỹ Jon Kabat-Zinn và các đồng nghiệp thực hành và mở nhiều lớp dạy Thiền Chánh Niệm hầu như cùng khắp cả thế giới.

### Chánh niệm và thiền theo định nghĩa của tiến sỹ Kabat-Zinn.

CHÁNH NIỆM là luôn luôn ý thức, nhận biết ý nghĩ và cảm giác của mình cũng như những vật xung quanh với tâm buông xả không phân biệt tốt xấu khen chê. Chánh niệm (mindfulness) cũng có nghĩa là ý thức (awareness). Thí dụ: Lúc ăn chỉ biết ta đang ăn, lúc thiền hành chỉ biết mình đang thiền hành. Lúc đọc báo chỉ biết đang đọc báo. Chứ không phải vừa đọc báo vừa xem tivi.

**THIỀN** là sự thực hành giản dị để làm quen với chính mình và với những tính chất của chánh niệm. Đó là một cách cung cấp những yếu tố tốt nhất để tâm được nhẹ nhàng, rõ ràng và hòa ái hơn. Thực hành đều đặn, thiền giúp chúng ta có một đời sống ít bệnh tật và nhiều hạnh phúc. Đó là điều mà các truyền thống Phật giáo thực hành trong suốt hai ngàn năm qua. Bài báo trên mạng mô tả như thế.

Các chuyên gia thường phát biểu, thiền mà chúng tôi sử dụng để mang lại lợi ích cho con người là Thiền Phật giáo. Nhưng chúng tôi lấy nó ra khỏi màu sắc tôn giáo để người khác tín ngưỡng có thể thực hành mà không cảm thấy khó chịu vì khác tín ngưỡng.

Thiền không cần ngồi xếp chân, không cần bận áo lễ, không phải đốt nhang là thiền trong thế giới hiện đại, ai cũng có thể thực hành, và học qua trực tuyến, qua máy vi tính với thời gian thích hợp. Thực hành các cách này chúng ta thấy giảm căng thẳng, gia tăng niềm vui, cuộc sống tươi sáng và hạnh phúc hơn.



## KẾT LUẬN

Thiền và yoga rất khác biệt nhau. Thiền là lắng đọng tâm tư, đi vào bên trong để thấy chính mình, và tìm cách thoát ra ngoài các phiền não và mộng tưởng điên đảo thoát khỏi tam độc tham-sân-si, để cuộc đời bớt khổ, giảm bệnh tật ngay trong giây phút hiện tại (Thiền Sức khỏe). Trong tương lai, thiền cũng là chiếc bè giúp cho hành giả vượt thoát vòng sinh tử luân hồi (Thiền Giác ngộ).

Tất cả các loại thiền tập đều không tốn tiền, không tranh giành với ai, không sợ cạn kiệt nguồn thiền. Mỗi ngày chỉ cần thiền vài chục phút là có kết quả chữa trị vô số bệnh tật, như khoa học đã chứng minh mà tôi trích dẫn rất nhiều chứng cứ trong tác phẩm này. Ngoài ra, đi đứng nằm ngồi, suy nghĩ và hành động luôn luôn chánh niệm (mindfulness) trong tinh thần Tứ vô lượng tâm và Bát chánh đạo như đã trình bày bên trên. Đó là Thiền Chánh niệm.

Còn yoga, nguyên thủy là một lối tu để thể nhập giữa cá nhân với vũ trụ, giữa linh hồn với thần linh. Hiền triết Patanjali tạo lập yoga có 8 nhánh. Những phương pháp thực hành trong 8 nhánh này như cách ứng xử đối với người khác, cách ứng xử đối với bản thân, luyện tập các tư thế yoga, điều khiển hơi thở, kiểm soát các giác quan, tập trung tâm trí, thiền định, và hợp nhất các nhân hay linh hồn với vũ trụ có tác dụng làm cho người thực tập mạnh khỏe và chữa trị được một số bệnh tật. Nhưng hiệu quả thì không thể sánh với thiền, nhất là Thiền Chánh niệm (Mindfulness Meditation). Thêm vào đó, phần tập thể dục theo các tư thế yoga thì không thích hợp cho người lớn tuổi, mỗi ngày tập 2 giờ và chưa kể học phí khoảng từ 500- 800 ngàn đồng mỗi tháng tùy theo vùng.

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Tóm lược sự khác biệt giữa thiền và yoga
2. Thiền sức khỏe khác Thiền giác ngộ như thế nào?
3. Liệt kê vài lợi ích của thiền và yoga
4. Thiền Chánh niệm là gì?
5. Tại sao một số cơ quan thích dùng yoga hơn thiền?
6. Việc chuyển hóa xã hội và lành mạnh quần sinh
7. Bạn chọn thiền hay yoga? Lý do?

8.8.2015

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

(a) Nguồn: Images for Meditation and Yoga and or www.google  
<http://www.indiatimes.com/health/tips-tricks/ayurveda-what-is-difference-between-yoga-meditation-243051.html> <https://sites.google.com/a/vnyoga.com/vn/8-bac-thuc-hanh-cua-yoga>

### 8 nhánh của yoga là gì?

Theo cuốn Yoga Sutras của nhà hiền triết Patanjali, một trong những bài viết khoa học về triết lý cơ bản của Yoga, 8 nhánh của Yoga (tiếng Phạn - Ashtanga) là: Mỗi nhánh là một khía cạnh của quá trình đạt được một lối sống lành mạnh và viên mãn, mỗi nhánh được xây dựng dựa trên nền tảng của nhánh trước đó. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng việc thực hành các tư thế yoga chỉ là một trong 8 nhánh mà thôi. Dưới đây là sự miêu tả về 8 nhánh:

1. Yama: 5 đạo lý khi đối xử với người khác,

2. Niyama: 5 đạo lý của chính bản thân mình:... Dâng hiến cho Thượng đế,
3. Asana: Thực hành các tư thế yoga,
4. Pranayama: Luyện thở - kiểm soát nguồn sinh lực,
5. Pratyahara: Từ bỏ cảm xúc, có nghĩa là thế giới bên ngoài không ảnh hưởng đến thế giới bên trong của hành giả,
6. Dharana: Sự tập trung, có nghĩa là khả năng tập trung vào một việc gì đó không bị đứt quãng bởi sự sao lãng ở trong hay ngoài,
7. Dhyana: Thiền định. Dựa trên Dharana, sự tập trung không còn bị giới hạn ở một sự việc nào đó nữa mà là bao trùm tất cả,
8. Samadhi: Trạng thái phúc lạc. Dựa trên Dhyana, sự siêu nghiệm của bản thân qua thiền định. Sự hợp nhất bản thân với vũ-trụ".

Nguồn:

- <https://sites.google.com/a/vnyoga.com/vn/8-bac-thuc-hanh-cua-yoga>
- <https://www.headspace.com/faqs/category/our-approach-to-meditation-and-mindfulness>
- <http://www.wildmind.org/applied/daily-life/what-is-mindfulness>,
- <http://www.cbsnews.com/news/mindfulness-anderson-cooper-60-minutes/>



Thiền sư Thích Nhất Hạnh thuyết giảng cho giới chính trị gia Thái Lan, đề tài "Lắng nghe sợ hãi". Thái Lan, thứ sáu, 29.03.2013, tại Đại học Mahidol, (ảnh Làng Mai).

## Bài 6

# Thiền và sắc đẹp (Meditation & beauty)

*Nhan sắc và thành công*

*4 lý do thiền là đẹp*

*5 lợi ích của thiền cho sắc đẹp*

*12 cách làm cho da đẹp*

## NHAN SẮC VÀ THÀNH CÔNG

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

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, 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 <sup>(1)</sup>.

Một nghiên cứu khác cũng cho thấy, một người vui tính (personal pleasure) không chỉ 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.

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

Qua vài nghiên 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. Chỉ 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 lạng lẽ ra đi.

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.

Thực tập thiền làm giảm căng thẳng, giúp da trẻ lại, và chuyển hóa các tế bào xuống cấp.

## BỐN PHƯƠNG PHÁP LÀM ĐẸP

### 1. Tâm hồn đẹp, ngoại hình hấp dẫn

Vì đa số ai cũng bận rộn, giả thiết mỗi ngày chỉ có thể để dành 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 đã rút ra 5 yếu tố cần có trong mỗi người để tâm chúng ta được an lạc, và sự an lạc sẽ góp phần làm gia tăng sắc đẹp.

Năm yếu tố ấy là là bình thản (calm), biết ơn (grateful), trong sáng (clear), thành thoi (spontaneous, và quan tâm đến (caring,) người xung quanh (3). Truyền thống tín ngưỡng Tây phương cũng dạy “bác ái, vị tha, tình huynh đệ”. Tín lý Phật giáo là “từ, bi, hỷ, xả”; thương người, giúp tha nhân bớt khổ, vui vẻ, không cố chấp (Tứ vô lượng tâm).

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.

## 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 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 đạo sĩ, 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, 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).

- 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?” (Can Meditation Make You More Beautiful?). Đó là tựa đề của một bài viết khác trên mạng như được trình bày dưới đây (5).

HealthFashionBeauty.com

Tác giả cho biết, kỹ nghệ sắc đẹp của Mỹ mỗi năm đạt doanh số 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 viết 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 mụn, mỡ tích tụ những vùng khuyết và ngay cả hai cẳng chân. Thiền làm giảm căng thẳng 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 khác lén nhìn, đêm về trần 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 at Buddhist monks and nuns for example. None of them wear cosmetics, but they have a beauty and radiance in their faces that is unmatched).



*Thượng tọa khoa học gia Ricard Mattheu*      *Thiền sinh*

Chúng ta thường đi tìm sắc đẹp bên ngoài, nhưng quên rằng sắc đẹp đến từ bên trong mà thiền có thể mang 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!).

## NĂM LỢI ÍCH CỦA THIỀN CHO SẮC ĐẸP (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<sup>(6)</sup>:

### 1. Thiền giúp cải thiện tâm trạng 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 thiện tâm trạng, 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).



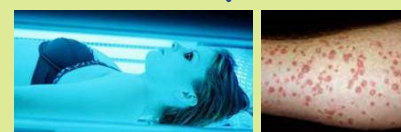
### 2. Thiền có thể làm cho con người thông minh hơn

Nhờ sự tập luyện hàng 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 bác sĩ 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, bệnh vẩy nến (psoriasis) làm bệnh nhân ngứa và da nổi vẩy, lúc chữa trị bằng tia tử ngoại màu tím, (\*) 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 làm giảm căng thẳng vì, căng thẳng có thể làm cho bệnh vẩy 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 đồng kẹo sô-cô-la. Nhưng thiền có thể giúp bạn tự nhận thức (a self-awareness) để không còn vô ý (mindless) ăn cả ki-lô sô-cô-la. Trong một cuộc thí nghiệm cho thấy, những người thích ăn nhậu nhưng có hành thiền, thì họ giảm những cuộc ăn nhậu quá độ của họ hơn một nửa (binge eaters who practiced meditation cut their incidences of overeating by more than half). Thí nghiệm này cho thấy, những người say mê ăn uống, có thể tự động hạn chế việc ăn uống quá độ nếu họ hành thiền.

“Thiền tập chẳng phải tốn tiền,  
Thân an tâm lạc là tiên trên đời”

Tâm Hòa

## NGHỆ THUẬT SỐNG



### 12 CÁCH LÀM CHO DA ĐẸP TỰ NHIÊN<sup>(7)</sup>

**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” (Sri Sri Ravi Shankar) “và sắc đẹp này nằm trong tim phản ánh tự nhiên như ánh sáng (radiance) bên trong tỏa ra đến khuôn mặt”<sup>(7)</sup>.

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

**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 về làn da và thức ăn.** Da khô hay dầu. Cơ



Á hậu Trương Thị May

thể cần những thức ăn gì? Nhiều rau, củ, quả, ít dầu mỡ, ít đồ chiên, ít cay và mặn. Những yếu tố này 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 giọt dầu thích hợp như dầu 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, càng thêm 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. Im lặng là vàng** (Silence is truly golden). Im 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 sáng đẹp.

**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, hãy luôn giữ cho mình một tâm hồn



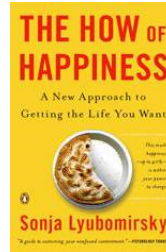
an lạc và vui vẻ. Muốn được vậy, thiền là con đường duy nhất và cần thiết.

**11. Tại sao không:** Chúng ta phải theo dõi quá trình của tuổi tác, 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, đó là nụ cười (your smile). Trong lúc chúng ta tốn phí nhiều thì giờ, sức lực và tiền bạc để củng cố 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.

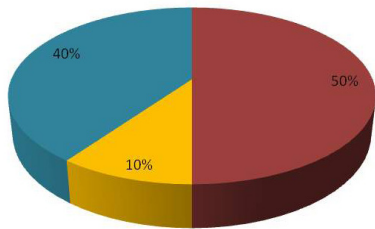
Chúng tôi không nói dối đâu, những đề nghị này có thể thực hiện được, bài báo viết như thế.

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).

**Bánh Hạnh Phúc**



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, bất 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 lược

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 doanh thu 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 mượt. 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 nét còn hơn đẹp người”. Thiền có thể giúp chúng ta đạt được, phần nào, hai loại sắc đẹp ấy. Đẹp nét, 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 và đẹp, để quốc gia có một dân tộc thêm nhiều ấn tượng và phú cường.

## CÂU HỎI GỢI Ý

1. Có bao nhiêu yếu tố làm cho con người đẹp hơn?
2. Lợi ích của sắc đẹp?
3. Trẻ ra già chậm nhờ thiền?
4. Kể một số lợi ích của thiền.
5. Sự liên đới giữa thiền- hiền và phúc hậu?

12.12.2013

### TÀI LIỆU VÀ CHÚ THÍCH

(1) Hamermesh, Daniel, PhD. “Beauty Pays: Why Attractive People Are More Successful?”, <http://press.princeton.edu/titles/9516.html>

(2) Hamermesh, Daniel, PhD, “Gray Matter Ugly? You May Have a Case”. The New York Times, Sunday Review. The Original Pages, August 27, 2011, [http://www.nytimes.com/2011/08/28/opinion/sunday/ugly-you-may-have-a-case.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/08/28/opinion/sunday/ugly-you-may-have-a-case.html?_r=0)

(3) HuffPost Healthy Living .Meditation In Action: “5 Ways Mindfulness Can Help You Discover Inner Beauty”. By Headspace, [http://www.huffingtonpost.com/2013/07/08/meditation-in-action-beautiful-mind\\_n\\_3559050.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/07/08/meditation-in-action-beautiful-mind_n_3559050.html),

Posted: 07/08/2013 8:16 am EDT Updated: 07/09/2013 1:32 pm ED

(4) (MeditationforBeautifulSkin), <http://www.meditationexpert.com/BeautifulSkin.htm>

(5) HealthFashionBeauty.com

(6) Shelley Levitt, “Life & Beauty weekly”, <http://www.lifeandbeautyweekly.com/#axzz3x2UnVfe9>

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

(7) THE ART OF LIVING (Nghệ thuật sống), <http://www.artofliving.org/us-e>



( Nguồn: Web CNN \*\* )

## Bài 7

# Thiền, trẻ ra già chậm\*

(Meditation may slow aging)

Trong chương “*Thiền trị được bệnh, tại sao?*”, tôi đã trình bày một trong những vấn đề tổng quát là thiền có khả năng chống lại sự thoái hóa của telomeres. Điều này ảnh hưởng đến tuổi thọ và bệnh tật của chúng ta.

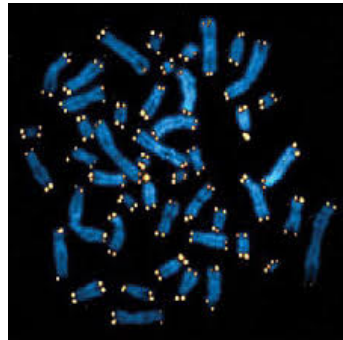
Khoa học gia tìm thấy, thiền có khả năng cải thiện telomeres làm cho con người trẻ ra, già chậm và ngăn ngừa được nhiều bệnh tật. Tìm hiểu vai trò của telomeres đối với sự lão hóa và bệnh tật, chúng ta sẽ có một đời sống thọ hơn, khỏe mạnh, an lạc và hạnh phúc hơn.

Bà Elizabeth Blackburn được giải Nobel về Sinh lý học do bà đã tìm ra sự liên hệ giữa telomeres và tuổi thọ.



Tại Đại học San Francisco, bang California, một nhóm chuyên gia do bà hướng dẫn, thí nghiệm xem phải chăng thiên có thể làm chậm sự lão hóa và tăng tuổi thọ (slow aging and lengthen life) mà truyền thống Đông phương thường nói đến.

Lúc làm việc với hóa học gia Joe Gall tại Đại học Yale vào các năm 1970, bà Blackburn thường nói các đầu nhiễm sắc thể của sinh vật đơn bào mà bà đặt tên là "Tetrahymena "pond scum", tế bào của sinh vật sống trong lớp váng ở bề mặt ao hồ. Bà thấy một dạng (motif) DNA kết lại thành telomeres là các chỏm cứng như đầu sợi giầy cột giày để bảo vệ các đầu của nhiễm sắc thể (chromosomes).

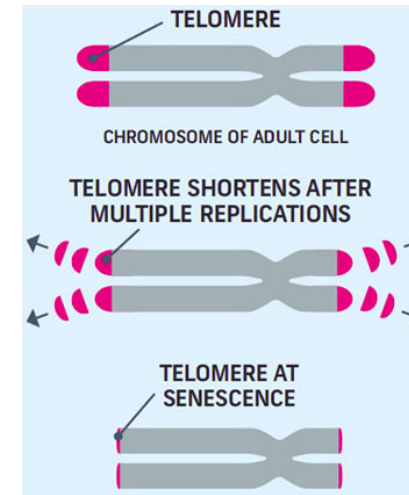


*Pond scum cells*  
[<https://www.google.com/search?q=pond+scum+cell&revid=966083354&tbm=isch&ei=uqjFU-LrE6LJigLOIIGAAQJ>]

Chỏm cứng (caps) telomeres cũng được tìm thấy ở nhiễm sắc thể của người (human). Chúng bảo vệ hai đầu nhiễm sắc thể (chromosomes) của chúng ta. Tế bào con người sinh sản bằng cách tách đôi. Tuy nhiên, mỗi lúc tế bào tách đôi thì telomeres bị ngắn dần.

Trong những năm 1980, khi làm việc với cô Carol Greider, một nghiên cứu sinh hậu tiến sĩ tại Đại học Berkeley, Mỹ, bà Blackburn khám phá ra rằng chất enzyme cũng gọi là telomerase có thể bảo vệ và sửa chữa lại các telomeres bị hư hại. Chữa lại ngay cả telomeres của chúng ta đã bị teo

nhỏ theo thời gian. Và lúc quá ngắn, telomeres bắt đầu hoạt động thiếu bình thường và mất khả năng. Đó là hiện tượng mà chúng ta gọi là tiến trình chính của lão hóa. Qua khám phá này bà được giải Nobel về sinh lý học (hay Y học) năm 2009 (Nobel Prize in Physiology or Medicine).



*Phần màu xám là chromosome (nhiễm sắc thể). Hai đầu màu đỏ là telomeres. Lúc telomeres bị đứt và ngắn dần, báo hiệu sự già nua và bệnh tật đang đến. Thiên giúp chặn đứng sự thoái hóa của telomeres ngay cả có thể phục hồi làm cho chúng dài trở lại. (Nguồn: Google).*

Bà Blackburn nghĩ rằng, nếu chúng ta nhìn sâu vào các tế bào, thì chúng ta có thể đo lường được sự hao mòn và hư hại do tình trạng căng thẳng trong đời sống hằng ngày gây ra.

Một người cộng sự khác của bà là cô Elissa Epel, nghiên cứu sinh Tiến sĩ ngành Tâm thần. Cô thích tìm hiểu sự liên hệ giữa tâm và thân cũng như sự tàn phá cơ thể con người do tình trạng căng thẳng kinh niên, và đưa ra những đề nghị có cơ sở. Cô nghiên cứu những người mẹ trải qua một trong những thời kỳ căng thẳng (stress) có ảnh hưởng đến bệnh tật kinh niên của đứa con hay không.

Bà Blackburn và cô Epel lấy máu của 58 phụ nữ cùng

lứa tuổi, cùng giai cấp, cùng trình độ trong xã hội để thí nghiệm. 58 người được chia thành hai nhóm. Nhóm những bà mẹ bị căng thẳng và nhóm không bị căng thẳng để so sánh khi nghiên cứu. Cô Epel tìm thấy những bà mẹ quá mức căng thẳng thì telomeres làm cho họ già hơn cả 10 tuổi so với những người ít căng thẳng. Chỉ số độ dài cũng chỉ còn một nửa so với nhóm kia.

Kết quả thí nghiệm làm cho bà Blackburn run lên vì xúc động. Bà và cô Epel đã nối kết với đời sống thực và những khám phá ‘phân tử hóa chất’ bên trong các tế bào. Lần đầu tiên cho thấy, căng thẳng không những làm hại cho sức khỏe mà còn làm cho con người già trước tuổi.

Khi khám phá của hai nhà khoa học (Blackburn và Epel) được công bố trên “The Proceedings of the National Academy of Sciences in December 2004”, đã tạo một số tranh cãi. Tuy vậy, nhiều nghiên cứu thừa nhận, các chứng bệnh như viêm khớp xương (osteoarthritis), tiểu đường (diabetes), béo phì (obesity), tim mạch, đột quỵ (stroke) mất trí nhớ (Alzheimer’s) đều có xuất xứ từ các telomeres bị ngắn mà ra.

Nghiên cứu cũng cho thấy, nếu biết tình trạng telomeres của một người thì có thể tiên đoán được sức khỏe của người ấy trong tương lai. Một thí nghiệm khác nói rằng, những đàn ông lớn tuổi mà có telomeres ngắn trong vòng từ hai đến hai năm rưỡi thì mức tử vong do bệnh tim mạch (cardiovascular disease) sẽ gấp ba lần, trong thời gian 9 năm sau đó, so với những người cùng tuổi có telomeres dài bằng hoặc dài hơn.

Một nghiên cứu trên 2 ngàn người Mỹ khỏe mạnh tìm

thấy rằng những người có telomeres ngắn nhất, có khả năng bị bệnh tiểu đường gấp đôi, so với những người Mỹ khác, trong vòng 5 năm rưỡi sau đó.

▶ Bài báo (trên CNN) viết, có hàng trăm cách để thiền. *Nhưng cốt yếu là ngồi thẳng lưng và lắng tâm, quan sát ý tưởng phát khởi mà tâm không phê phán, để những tạp niệm này tự biến mất, những chi phối bên ngoài cũng tự rơi rụng, và thiền giả càng gần với thực tại tự nhiên càng tốt, tập trung chú ý tâm vào sự hít vào và thở ra mà không suy nghĩ bất cứ một vấn đề nào khác.*

Nhiều năm trước, nếu có ai bảo bà nên đến với thiền, bà cho người ấy là điên (loco). Năm 2007 bà tiết lộ với tuần báo New York Times như thế. Nhưng khi nghiên cứu về telomeres với cô Epel, hai người thấy muốn bảo vệ tốt telomeres thì nên tập thể dục, chế độ ăn uống tốt (nhiều rau, củ, quả) và giúp đỡ xã hội. Nhưng một trong những điều ảnh hưởng lợi ích nhất để ngăn ngừa sự thoái hóa của telomeres, ngay cả làm cho chúng dài trở lại, bà nói, không có gì có thể sánh được với thiền.

Bà và đồng nghiệp gửi các thí nghiệm viên đến dự các khóa thiền tại trung tâm Shambhala - vùng núi ẩn tu bang Colorado, Mỹ. Những người này tham dự một khóa thiền ba tháng. Kết quả là họ gia tăng được 30% dung lượng chất telomerase hơn các người còn trong danh sách đợi chờ khóa tu (chất telomerase làm cho telomeres dài ra).

Chính bà cũng tham dự nhiều khóa thiền và nhiều buổi hội thoại với các đồng nghiệp và với Đức Đạt Lai La Ma,

để thảo luận những vấn đề sống lâu, tái tạo và sức khỏe (longevity, regeneration and health) cho xã hội.

Nhờ những đóng góp trong lĩnh vực y học, nên bà cũng được một tuần báo giá trị của Mỹ (Time Magazine) liệt kê là một trong 100 người ảnh hưởng nhất của thế giới năm 2007.



### KẾT LUẬN

Lúc biết được vai trò quan trọng của telomeres trong cơ thể, và nguyên nhân khiến chúng bị ngắn, chúng ta luôn luôn thực hành Thiền tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả), thương người, giúp họ bớt khổ, vui vẻ yêu đời và buông xả những lo âu phiền muộn để cuộc sống ngày càng thêm ý nghĩa và hạnh phúc hơn. Điều này cho thấy, thiền là phương tiện ưu việt để có dân giàu nước mạnh xã hội văn minh phú cường. Mong rằng hoa thiền sẽ nở rộ khắp mọi miền của quê hương và thế giới.

### VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Kể vài loại bệnh phát sinh vì chất telomeres bị ngắn
2. Nguyên nhân làm cho telomeres bị ngắn?
3. Yếu tố để được trẻ ra già chậm.

15.7.2014

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mosaicscience.com. Marchant, Jo “Can meditation really slow aging?”, <http://www.cnn.com/2014/07/10/health/can-meditation-really-slow-aging/>, Updated 10:57 AM EDT, Thursday, July 10, 2014.

1. Via Douillard, John, PhD “Nobel Prize Winner Shows that Meditation Significantly Slows Aging”.. Nov 15, 2014, <http://www.elephantjournal.com/2014/11/nobel-prize-winner-shows-that-meditation-significantly-slows-aging/>

Telomerase also called telomere terminal transferase [1] is a ribonucleoprotein that is an enzyme that adds DNA sequence repeats ("TTAGGG" in all vertebrates) to the 3' end of DNA strands in the telomere regions, which are found at the ends of eukaryotic chromosomes. <http://en.wikipedia.org/wiki/Telomerase>.



# Bài 8

## Thiền và thông minh

(Meditation & Intelligence)

### 6 lý do thiền làm tăng thông minh & cải tiến việc học

#### 8 lợi ích của thiền cho bộ não

Thiền làm gia tăng sự thông minh trên nhiều phương diện, từ việc thiền làm cho hai bán cầu não hoạt động đồng đều, góp phần tăng trí nhớ, đến việc giúp não bộ lớn hơn và cảm xúc thông minh được hoàn thiện. Thiền làm gia tăng chất xám và chất trắng của não bộ. Chất xám có nhiệm vụ gạn lọc tin tức... Chất trắng ảnh hưởng kỹ năng truyền đạt.

Qua bài này, độc giả sẽ biết thêm tại sao, ngoài công dụng chữa trị bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, sống lâu và sống có hạnh phúc hơn... Thiền còn có những công dụng kỳ diệu là, làm cho con người, nhất là các doanh gia, giám đốc, cấp lãnh đạo, giáo chức, học sinh, sinh viên..., thông minh hơn.

### SÁU LÝ DO CHO THẤY THIỀN LÀM TĂNG THÔNG MINH & CẢI TIẾN VIỆC HỌC

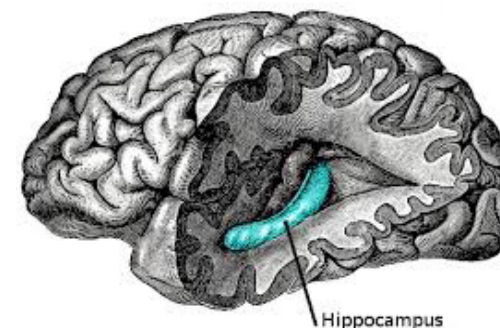
#### 1. Thiền điều hướng não bộ (Harness your entire brain):

Nhiều người không hề biết, mình sử dụng nửa bộ não

phía này nhiều hơn nửa bộ não phía kia, tạo ra tình trạng thiếu cân bằng trong não bộ. Thiền có khả năng giúp toàn bộ não vận hành cùng một lúc, nên khả năng giải quyết công việc nhanh và dễ hơn, óc sáng tạo tràn trề và sự tập trung chú ý tăng trưởng. Những người đạt được sự thành công lớn trong trường đời, một phần quan trọng là do bộ não hoạt động toàn diện nhờ thiền.

#### 2. Thiền tăng dung lượng não

Nhiều nghiên cứu tại Đại học Wisconsin - Mỹ cho thấy, thiền làm vùng chất xám trong bộ não dày hơn. Và do đó, con người sẽ thông minh và nhanh nhẹn hơn.



(Nguồn: Google)

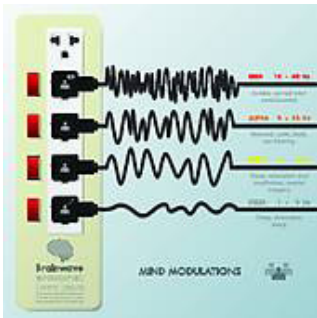
Ý nghĩ từ rất nhiều năm trước là, não bộ được định hình lúc con người mới sinh ra. Nhưng những thí nghiệm gần đây cho thấy, thiền có thể cải thiện sự vận hành của não bộ làm cho con người thông minh hơn. Khám phá này trùng hợp với lời dạy của nhà Phật trong hai ngàn năm qua: “Tam vô lậu học” tức là giới, định, tuệ. Giữ giới thì định tâm, tâm định trí tuệ phát sinh.



Não hoạt động một nửa



Não hoạt động toàn diện



Delta, hàng thứ 4. Tâm tịnh, sóng não tốt nhất (Nguồn: Google)

### 3. Thiền hạ làn sóng não đến tần số tốt nhất (alpha, theta, and delta)

Thiền giúp óc sáng tạo cao, ý chí mạnh, nâng nhận thức, và trên hết là năng lực thông minh gia tăng. Thiền là con đường tốt và dễ, đem đến những lợi ích vượt bậc và chuyển hóa mọi lĩnh vực của cuộc sống, cũng như giúp cho ta có chỉ số thông minh rất ấn tượng.

### 4. Thiền mang đến sự hiểu biết nhạy bén, sâu sắc và trực giác phát triển

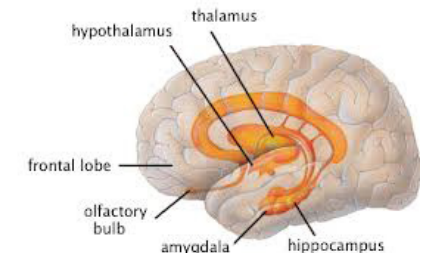
Thiền còn làm gia tăng sự thông minh tiềm ẩn bên trong (Inner intelligence). Đây là yếu tố quan trọng nhất cho sự thành công trong một thế giới thực.

Nhiều nhà công nghệ vĩ đại như Steve Jobs phát biểu, thiền mang đến những ý tưởng nhạy bén, tuyệt diệu và mới mẻ từ trực giác thông minh tiềm tàng bên trong, chứ không phải một thứ gì khác lạ ở bên ngoài.

### 5. Thiền gia tăng trí nhớ ngắn và dài hạn (Meditation improves both long and short term memory)

Chúng ta biết, phần lớn, trí nhớ là một thành phần của sự thông minh và chỉ số thông minh. Từ việc thi cử, học ngoại ngữ, nhớ tên (người, đồ vật...), trí nhớ đóng vai trò quan trọng hàng ngày. Não bộ có hai vùng liên hệ đến trí nhớ là vùng hải mã (hippocampus) và thùy não trước trán (frontal lobe). Vùng thùy não trước còn được xem là trung tâm của nhận

thức và điều chỉnh các hoạt động mang tính người, nếu vùng này bị ảnh hưởng thì con người sẽ trở nên cộc cằn, thô lỗ, đối trá... Lúc thiền, hai vùng hải mã và thùy não trước gia tăng hoạt động làm cho trí nhớ phát triển. Nhờ thế, việc làm, việc học và đời sống hàng ngày dễ dàng được thành tựu.



(Nguồn: Google)

### 6. Thiền làm tăng thông minh cảm xúc

Nhiều người không biết những cảm xúc tiêu cực của mình như lo lắng, sợ hãi hay giận hờn... gây ảnh hưởng rất xấu cho cơ thể, và không biết chuyển hóa chúng thành những cảm xúc tích cực. Thay vào đó, họ dùng những chất kích thích bên ngoài như ăn uống say sưa, dùng rượu hay ma túy để làm êm dịu những nỗi khổ niềm đau. Vì thế, họ không thể kiểm soát được những tác động do hoàn cảnh gây ra, để biết cách

**IQ = EQ = SUCCESS**

tự chế các cảm xúc của mình. Thiền đều đặn sẽ giúp chúng ta có được chỉ số cảm xúc cao (EQ). Đó là khả năng dẫn đến và lắng nghe cảm xúc, tiếp đến là cảm nhận cảm xúc trong an lạc. Thêm nữa, thông minh cảm xúc giúp ta đọc được và đáp ứng một cách chính xác cảm xúc của người khác. Đây là sự thông minh khó mà đo lường nhưng rất quan trọng trong thế giới đầy biến động như hiện nay <sup>(1)</sup>.

(IQ: Intelligence Quotient. EQ: Emotion Quotient)

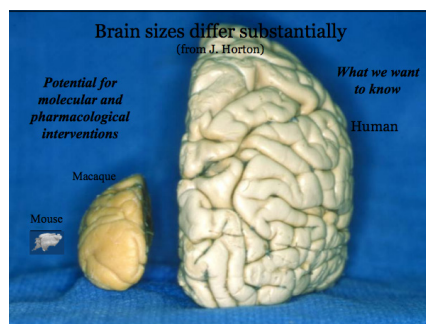
[Chỉ số thông minh + Chỉ số cảm xúc = Thành công]

## TÁM LỢI ÍCH CỦA THIỀN CHO BỘ NÃO

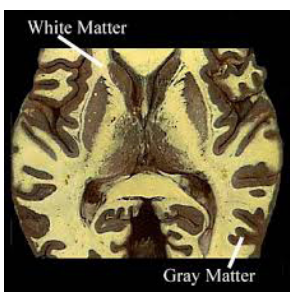
Khoa học cho thấy thân yên, tâm lắng sức khỏe sẽ bền. Riêng về não, thiền có tám ích lợi:

### 1. Trí tăng huệ phát:

Thiền một thời gian dài làm tăng trưởng sự kết nối giữa các tế bào não, và gia tăng các nếp cuộn trong não. Đây là phần liên hệ đến sự quyết định và chọn lọc tin tức một cách thông minh và nhanh chóng.



So sánh não bộ người, khỉ và chuột (J. Horton)



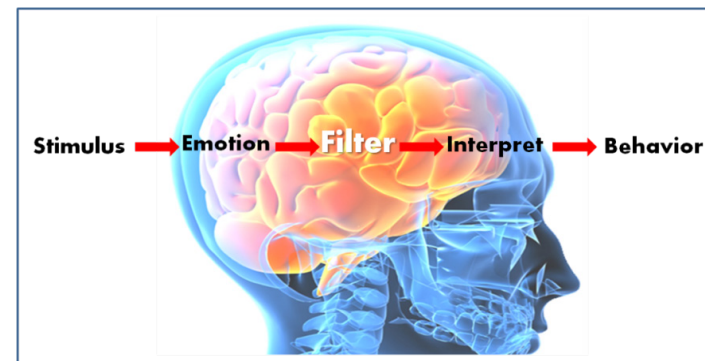
(Nguồn: Chất xám và chất trắng trong bộ não)

### 2. Thiền thay đổi cấu trúc não

Thí nghiệm khoa học gần đây cho thấy, thiền lâu, chất xám gia tăng. Chất này liên hệ đến nhận thức nhạy bén, ổn định cảm xúc, đối trị căng thẳng và thông minh hơn. Chất trắng giúp kỹ năng truyền đạt nhanh và hợp lý...

### 3. Thiền điều hướng cảm xúc

Một nghiên cứu khác cho thấy, những người thực hành Thiền chánh niệm (mindfulness meditation) lâu dài, sự hoạt động của hạch hạnh nhân bên phải giảm lúc bị căng thẳng. Cấu trúc của não đóng vai quan trọng trong tiến trình cảm xúc. Thiền làm cho các cảm xúc lắng dịu thay vì quá bộc phát khó kiểm soát.



(Nguồn: Google)

### 4. Thiền giảm đau nhức

Thiền làm chậm tiến trình quá nhạy cảm, nên làm giảm thiểu cảm giác đau nhức.

### 5. Thiền đóng nhiều vai trò lợi lạc khác

Giáo sư David Levy - Đại học Washington - viết, “Một số loại thiền làm gia tăng khả năng tập trung, chú ý, làm giảm cảm xúc quá nhạy bén... nhưng đến nay các lợi ích ấy chưa được phổ biến rộng rãi trong các môi trường có quá nhiều căng thẳng”.

### 6. Thiền giảm béo phì

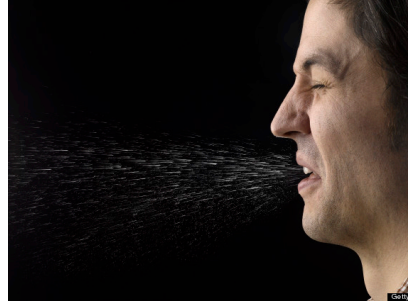
Thí nghiệm tại Đại học Y San Francisco - Mỹ, Giáo sư Jennifer Daubenmier, cho thấy, thiền liên hệ đến sự thay đổi nhận thức của cơ thể, giảm căng thẳng kinh niên và giảm mỡ bụng. Vì thiền huấn tập sự nhận biết của tâm chứ không cho tâm tự do phản ứng dựa vào thói quen. Thí dụ, “không tự ý vươn tới lấy một thỏi kẹo để thỏa mãn sự ưa thích”. Nếu nhận thức trước những điều ước mong, chúng ta sẽ có một quyết định thông minh và hợp lý”.





### 7. Thiền giảm cảm cúm

Đại học Wisconsin Mỹ, thí nghiệm một nhóm người gần 60 tuổi. Kết quả cho thấy, Thiền chánh niệm (Mindfulness meditation) làm giảm 50% cơn bệnh, hoặc rút ngắn 50% thời gian bị cảm cúm. Lý do, thiền làm giảm căng thẳng, hệ miễn nhiễm gia tăng, tạo sức đề kháng cao, chống vi trùng và vi khuẩn cảm cúm.



### 8. Thiền, tăng điểm thi

Bài báo cho biết, Tiến sĩ Tâm lý Robert Youmans và đồng nghiệp tìm thấy, các thí sinh ngồi thiền trước lúc thi thì đạt được điểm cao hơn số thí sinh không thiền. Lý do? Vì thiền giúp học sinh tập trung và chú ý tốt hơn<sup>(2)</sup>.

### Kết luận

Một quốc gia văn minh phú cường, khó đạt được, nếu người dân mang nhiều bệnh và kém thông minh.

Thông minh không do bẩm sinh và cố định. Thiền có thể tái tạo não bộ giúp con người thông minh hơn. Khoa học cũng cho thấy lý do tại sao thiền làm cho con người thông minh, và những ích lợi mà thiền mang đến cho não bộ. Thiền là một trong những dưỡng chất quý báu, không thể thiếu cho nhân loại trong một thế giới đầy biến động. Thiền không tốn tiền và cũng chẳng cần xin phép ai.

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

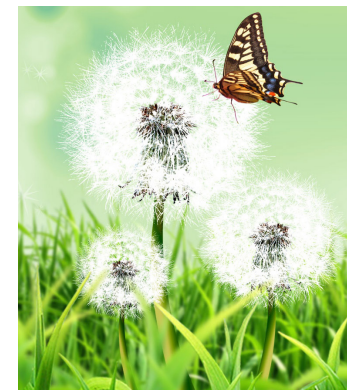
1. Thiền làm tăng trưởng sự thông minh. Lý do?
2. Lợi ích của thiền đối với não bộ?
3. Thiền có thể giúp giảm cân ở người béo phì?
4. Tại sao những người ngồi thiền thì ít bị cảm cúm?
5. Thiền giúp thí sinh đạt được điểm cao trong kỳ thi. Lý do?

5.12.2014

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bài viết dựa theo ba tài liệu chính dưới đây:

- (1) <http://eocinstitute.org/meditation/increase-your-intelligence-with-meditation/>,
- (2) [http://www.huffingtonpost.com/2013/09/16/eight-meditation-brain-benefits\\_n\\_3903855.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/09/16/eight-meditation-brain-benefits_n_3903855.html)
- (3) Hầu hết các hình trong bài lấy từ Wikipedia.





## Bài 9 Thiền cho trẻ em (Meditation for kids)

*Tại sao tuổi trẻ cũng cần đến thiền?*

*Loại thiền nào thích hợp cho các em*

*Làm sao để dạy?*

Thiền là cách sống của những kẻ thông minh. Vì không phải tốn tiền, không cần xin phép và tranh giành với ai, mà kết quả thì vô cùng ấn tượng. Ai ai cũng có thể áp dụng cho cuộc đời được khỏe mạnh hơn, thông minh hơn, đẹp hơn, sống lâu và sống có hạnh phúc hơn.

Nhưng, thiền áp dụng cho trẻ em khác với người lớn. Vì thế, các giáo chức và phụ huynh nên cẩn trọng để khỏi lạc dẫn các em mới chập chững bước vào đời.

Tuổi thơ ngây cần có thời gian để hòa quyện cuộc sống

nội tâm của mình với thế giới bao la, mỗi em là một ngôi sao cho nhân thế. Điều này có thể đạt được từ suối nguồn diệu dụng của thiền.

Khác với những bài khác, dành cho người lớn. Bài này, đặc biệt dành cho các em từ 3-10 tuổi.

### **TẠI SAO TUỔI TRẺ CŨNG CẦN ĐẾN THIỀN?**

Theo *The Huffington Post* <sup>(1)</sup>, tháng 3 năm 2013, có đến 91 % dân Mỹ thực hành chánh niệm vì họ cảm thấy bị căng thẳng (stress). Phụ huynh cũng cảm thấy cần một phương pháp nào đó để giúp con em mình có một tâm hồn thư thái.

Tại vùng Boston, Mỹ, ông Andre Kelly cho đài ABC biết, mỗi buổi sáng ông thực hành thiền chánh niệm với đứa con 10 tuổi tên Hayden trước lúc cháu đến trường. Thiền chánh niệm (mindfulness Meditation) giúp Hayden gia tăng sự tập trung chú ý và có thái độ hài hòa điềm đạm với mọi người.

Ngoài việc giúp cho con thiền trước lúc đến trường, ông Kelly đưa Thiền chánh niệm vào trường mẫu giáo trong vùng và ông đặt tên là Phật của đô thị Boston (Boston Buddha). Ông nhận định, giây phút kỳ diệu là ở chỗ, lúc hiểu được Thiền chánh niệm, các em không còn cần phải quan tâm đến việc tập trung chú ý. Đó cũng là cơ hội mà chúng kiểm soát việc đùa nghịch quá đà như nhảy vọt trên bàn ghế hoặc đánh nhau. Thiền chánh niệm giúp các em vun bồi sự tập trung chú ý trong mỗi giây phút hiện tại thông qua việc hành Thiền.

Chương trình thiền tại trường, cho thấy sự trầm cảm và lo âu của thiếu sinh được giảm thiểu. Vài năm qua, việc

ngiên cứu Thiền chánh niệm gia tăng giúp ích rất nhiều cho sức khỏe. Vì vậy, các bậc phụ huynh ***mong muốn chương trình thiền được đưa vào giáo trình như một môn học.***

Trên blog 2010, bà Susan Kaiser Greenland, tác giả cuốn “*Đứa bé Chánh niệm*” (The Mindful Child) viết, không thể thiếu một cuộc Cách mạng Chánh niệm trong trường học. Vì thiền giúp các em thăng tiến hạnh phúc, từ bi và an lạc hơn. Chánh niệm là một tiến trình của sự tập trung chú ý được tinh luyện, giúp học sinh nhìn thế giới qua những lăng kính có ý thức, có tập trung chú ý, hòa hợp và từ ái, bà Kaiser viết như thế, theo trang mạng “The Huffington Post”.

Mặc dầu những lợi ích tiềm tàng cho học sinh nhờ thiền, nhưng một số phụ huynh cho rằng Thiền chánh niệm và yoga là sản phẩm của Tôn giáo Đông phương, nên họ nộp đơn kiện trường học. Vì thế, vài trường, rất đáng tiếc, phải bỏ chương trình thiền trong lớp như trường cấp hai bang Ohio, Mỹ (An Ohio elementary school's mindfulness program was recently shut down).

Sự lợi ích lớn lao của thiền cho sức khỏe là một thực tế không ai có thể phủ nhận. Do đó, làn sóng thiền từ phụ huynh đang chuyển tải nhanh đến con cháu họ.

Những cuộc nghiên cứu khác cũng cho thấy, sự tập trung tâm không phán đoán khen chê trước thực tại, sẽ giúp học sinh giảm hormone cortisol trong cơ thể, ổn định cảm xúc cao, cải tiến tình trạng mất ngủ, lòng từ bi gia tăng, giảm béo phì và nhiều ích lợi thiết thực khác.

Một nghiên cứu của Đại học California năm 20013 cho thấy, sinh viên nào tham dự chương trình thiền chánh niệm hai tuần trước lúc thi, thì điểm thi GRE (thi sau đại học) về trí nhớ, khả năng đọc và hiểu nhanh được gia tăng rất nhiều so với những sinh viên không theo chương trình thiền hai tuần.

Nhiều phụ huynh cũng cho biết, dùng thì giờ để hít thở (thiền) giúp họ bình tĩnh, an lạc và từ ái hơn... thay vì dễ giận hờn cau có với bạn bè và người thân trong gia đình.

Cha mẹ có thể thiền với con cháu. Tập cho chúng ý thức giây phút hiện tại, hít vào thở ra hoặc thở đan điền (thở bụng; phỏng xẹp: hít vào bụng phồng lên, thở ra bụng xẹp xuống), tập thư giãn, không hấp tấp vội vàng nhưng bình tĩnh. Những em khó ngồi thiền, có thể ngồi trên ghế, trên thảm xi măng, mắt nhắm chú tâm vào một đối tượng như nhìn một cành hoa, tập đi thông dong trong chánh niệm, (mindfulness walking). Chỉ cần 5-10 phút là cảm nhận kết quả ngay. Không nên quên vận động thể lực và chế độ ăn uống lành mạnh.

### **LOẠI THIỀN THÍCH HỢP CHO TUỔI TRẺ**

Mặc dù vô số sự diệu dụng của thiền mà khoa học gia và y giới đã thí nghiệm, nhưng nên cẩn thận lúc dạy thiền cho các em nhỏ.

Vì não bộ của tuổi trẻ rất khác biệt với người lớn. Tuổi trẻ vẫn còn cần hòa quyện với thế giới bên trong lẫn bên ngoài xung quanh chúng, thành một thể thống nhất. Do vậy,



chúng chưa cần đòi hỏi phải ngồi yên lặng quá lâu, hoặc bị hạn chế sở thích tò mò muốn biết và khám phá thế giới ngoại tại. Có lẽ vì lý do

ấy, trang TM (Transdental Meditation) đề nghị tuổi trẻ nên bắt đầu thiền với số tuổi trên 10 bằng những động tác nhẹ nhàng như ngồi yên lặng, mắt nhắm và hít thở một mình nhưng tốt hơn là cùng với người trong nhà hoặc bạn hữu vài phút buổi sáng và vài phút buổi chiều.

Với trẻ từ 3 đến 4 tuổi trở lên nên chỉ tập thiền ngắm hoa, Thiền tô màu, Thiền đi (walking meditation) với đôi mắt mở (eyes-open), mỗi ngày hai lần, mỗi lần vài phút. Thiền nhẹ nhàng như thế sẽ giúp các em có bộ não tốt, ổn định các cảm xúc của tuổi thơ ngây và nuôi dưỡng một cá tính hiền lành đáng quý bên trong. Đứa trẻ lớn lên ổn định sự liên hệ với thế giới bên ngoài, và không trở nên một em bé nhút nhát tránh né, nếu sử dụng loại thiền cho người lớn là làm mất tính tự nhiên của các em.

Mạng Buddhnet<sup>(2)</sup>, đề nghị dạy vài loại thiền cụ thể trong lớp học (Teaching Meditation in the Classroom).

Bài viết của mạng Buddhnet muốn độc giả lưu ý việc sử dụng những loại thiền sau đây cho trẻ em. Không giống với việc đọc truyện cho chúng nghe. Nghe đọc truyện là việc cần để học và biết cách đánh vần. Nhưng trẻ rất thụ động lúc nghe đọc truyện. Trái lại lúc hướng dẫn thiền, chúng rất tích cực tham gia vì thiền có thể làm cho tâm không bị ràng

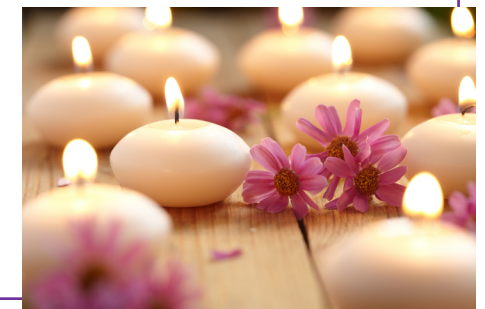
buộc nhưng để “thám hiểm”. Mỗi loại thiền có một chủ đề đặc biệt của nó và tạo cho học sinh có cơ hội để trải nghiệm.

Nếu là đạo Phật, các em cảm thấy kính mến Phật; lòng thương yêu sẽ rộng mở; leo núi; nhặt những vỏ sò; muốn như con chim tung cánh bay về một khung trời diệu vợi,...

Đủ thứ mà chúng có thể làm, và tất cả các thứ ấy mang đến cho chúng sự tưởng tượng sẵn có. Điều hầu như quan trọng nhất là chúng học được lời dạy của Phật. Nói cách khác thiền là để học cách tiếp cận lòng yêu thương, sức mạnh và trí tuệ của chính các em.

### VÀI HƯỚNG DẪN CỤ THỂ:

**1. Thiền Hoa sen** (Lotus meditation): Các em được nghe diễn tả hoa sen mọc lên từ bùn nhơ, nhưng nó không dính mùi hôi của bùn, trái lại chúng có mùi thơm. Các em cũng thế, sống trong môi trường vẫn đục và ngay cả có thể bị đau khổ nữa. Nhưng nếu các em thử tưởng tượng mình cũng như hoa sen vươn lên từ bùn; môi trường bất thiện và dơ dáy nhưng không bị ô nhiễm mùi hôi của bùn. Mỗi em là mỗi hoa sen tuyệt vời, đẹp và tỏa ngát hương thơm. Phật cũng giống hoa sen, Ngài sống trong môi trường của thế giới Ta bà triền phược đủ thứ cảm dỗ, nhưng cũng như hoa sen không bị bùn nhơ ảnh hưởng. Trái lại Ngài vươn lên sống trọn vẹn và gương mẫu thánh thiện để nhân thế noi theo. Các em cũng có thể tập cách sống như thế?



**2. Thiền Ánh sáng** (Light Meditation): Trẻ em được dạy việc quan trọng là đốt đèn dâng cúng Phật. Các em tưởng tượng mình là cây đèn hoa sen xinh đẹp và đang có người đến thắp sáng. Bây giờ thì các em đang như cây đèn màu cam xinh xắn tỏa sáng toàn thân, và được một người nào đó bung đốm lên trên bàn. Cây đèn màu cam ấm áp với vẻ sáng ngời như trí tuệ (wisdom). Đèn càng sáng thì bóng tối càng tan biến, giống như trí tuệ tỏa sáng thì mê lầm không còn. Ngọn đèn ấy tượng trưng cho lời dạy của Phật. Lời dạy ấy hướng dẫn chúng ta ra khỏi tối tăm. Lúc chúng ta có thái độ xấu hoặc giận hờn. Chúng ta cần lời dạy của Phật để dẫn ta ra khỏi bóng tối. Ngọn đèn cũng làm cho người khác đừng đắm chìm trong bóng tối mà phải đến với ánh sáng trí tuệ (wisdom). Chuyển tải ngọn đèn trí tuệ đến những nơi tối tăm trong căn phòng, trong cả ngôi chùa, ngay cả thế giới và nhân loại. Mỗi em là một ngọn đèn đặc biệt của nhân thể trên quả địa cầu quý trọng này, tập các em có ý thức ấy.

Các giáo chức có thể dùng những đề tài khác, tránh màu sắc tôn giáo nếu muốn. Thí dụ, nghĩ về một bông hoa thơm ngát khác, một ánh sáng của mặt trăng đang từ từ hiện lên từ chân trời...



Nên khuyến khích các em phát biểu loại thiền nào mà các em cảm nhận để thực tập và có kết quả tốt nhất. Sau đó, các em nên chọn một loại thiền thích hợp cho chính mình.

**3. Đề nghị vài loại thiền khác:** Nếu tìm trên mạng, chúng ta sẽ thấy vô số loại thiền. Sau đây là một số đề nghị được nhiều người quan tâm sử dụng:

- **Thiền quán & thiền chỉ:** Tưởng tượng thiết lập một “cung điện” an bình. Loại thiền này thích hợp cho những học sinh bị dồn nén, lo âu. “Thiền sinh” đứng một phía bên ngoài cánh cửa, tay cầm chìa khóa. Phía bên kia cửa là một phòng an toàn, mát mẻ, vui vẻ, thư giãn... Lúc mở cửa đi vào bên trong từ phía ồn ào nóng hoặc lạnh bên ngoài, chúng có cảm giác bên trong giống như một công viên, một phòng thiền an lạc, một nơi gặp các bạn cùng lứa tuổi... Bảo các em tìm một chỗ ngồi thích hợp, hít vào thở ra khoảng 5 phút, chúng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, an lạc, thư giãn, bớt nhức mỏi, khỏi căng thẳng. Bảo chúng tưởng tượng mình đang đi trên mây, đi trên một cánh đồng đầy hoa thơm cỏ lạ, nước trong veo chảy rì rèo dưới khe suối, chim đang bay trên bầu trời, tâm hồn các em tưởng chừng như bay cùng đàn chim vượt gió mây ngàn. Kế tiếp, các em duỗi hai chân và hai tay, thở ra một hơi dài, rồi hít vào cũng một hơi dài nhưng tay chân thư giãn. Dõi theo hơi thở ra vào hoặc tập trung hơi thở vào bụng, phồng xẹp khoảng 5 lần, sau đó xả thiền bằng cách xoa 2 tay vào nhau rồi vuốt nhẹ lên mặt, lên lưng quần và 2 chân để, tránh bị tê mỏi... Đây là loại thiền vừa quán vừa chỉ, rất thích hợp cho các em mới bắt đầu.

- **Thiền thở (b)...:** Các em được hướng dẫn dõi theo hơi thở vào và hơi thở ra. Hoặc tâm chú ý vào ngọn đèn sáp nhỏ trong phòng hoặc nhìn vào một chấm có màu sắc trên tường, hoặc tập trung tâm vào giữa hai chận mày... Loại thiền này thông dụng và dễ thực hành.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ DẠY THIỀN CHO TRẺ EM?

(How to teach meditation to kids)<sup>(3)</sup>

Với đời sống khoa học kỹ thuật tràn ngập như ngày nay, con người luôn quay cuồng như chong chóng và rất dễ bị kích động do hoàn cảnh xung quanh. Chương trình bận rộn, thúc đẩy chúng ta phải làm nhanh, phải đi nhanh, không thể sống chậm và làm việc chậm chạp được. Trong tay chúng ta luôn có những dụng cụ điện tử, như điện thoại thông minh, iphone, ipad... Những thiết bị đó thay vì hỗ trợ cho cuộc sống, chúng lại có tác dụng phụ là cuốn hút chúng ta vào thế giới ảo, tách biệt con người với các quan hệ giao tiếp xã hội, điều này càng làm cho nội tâm của ta không còn an lạc nữa, thậm chí có nhiều người trẻ bị trầm cảm hoặc tự kỷ trong thế giới công nghệ, ù lì và xơ cứng trong các mối liên hệ thật. Chính vì vậy, càng sử dụng công nghệ nhiều bao nhiêu, càng có khuynh hướng rơi vào tình trạng căng thẳng và mệt mỏi nhiều bấy nhiêu...

Đó là người lớn, trẻ em cũng không khác. Chúng hấp thụ năng lượng của cha mẹ và hoàn cảnh môi trường xung quanh. Vì thế, các bậc phụ huynh nên gọi con em đến các trung tâm thiền tập để học cách tập trung và chú ý. Từ đó, chúng sẽ học được cách quản trị



cảm xúc tốt. Ai cũng thương yêu con cháu, và mong muốn những điều tốt đẹp đến với chúng, vậy thì tại sao chúng ta lại không trao cho thế hệ tiếp nối của mình một công cụ quý báu để chúng có khả năng trở thành người tỉnh thức và được trang bị bản lĩnh đương đầu với mọi biến cố lúc khi bước chân vào đời.

Thiền dạy con người sống với những phút giây hiện tại, an lạc, yêu thương và thông cảm. Thiền giúp ta sống gần với bản thể thực của chính mình, xây dựng một tình yêu trong tâm đầy giá trị và nhân bản.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, Thiền chánh niệm giúp để tập trung, tăng trưởng chú ý và cải thiện trí nhớ. Phụ huynh có thể đạt được các ích lợi kỳ diệu ấy. Con em chúng ta cũng thế, chúng nên có những phương tiện quý báu này để đi vào đời, và sử dụng suốt cả cuộc đời. Thế hệ con em được hưởng những lợi lạc nhờ thiền. Trang Huffingtonpost viết, hầu như hoàn toàn cả nước (Mỹ), Chánh niệm được phổ cập do sự tác động của các bậc phụ huynh. Để các em siêng và thích ngồi thiền, dưới đây là một số đề nghị:

### DẠY THIỀN CHÁNH NIỆM

**1. Cha mẹ phải làm gương:** Điều quan trọng trước tiên là phụ huynh phải biết thiền, sau đó mới có thể chỉ dạy cho con em mình. Nhiều trường hợp con cháu hay tò mò xem bố mẹ thiền, chúng cũng tự bắt chước theo.

**2. Thực tế, hợp với độ tuổi:** Thí dụ, đổ nước vào trong cái chai bằng thủy tinh có chứa cát. Lắc mạnh chai, hỏi các em thấy gì trong đó? Dĩ nhiên là chất dơ từ cát làm cho



nước đục không thấy tinh thể của cát trong chai. Để yên cho nước lắng một thời gian khoảng 20 phút. Hỏi các em thấy gì không? Dĩ nhiên là nước lắng và trong veo, thấy những hạt cát qua lớp nước tinh tuyền. Não bộ con người cũng tương tự như thế. Lúc tâm suy nghĩ lăng xăng đủ thứ thì năng lượng bộ não bị tiêu hao rất nhiều. Hệ thần kinh có thể trở nên lộn xộn, thậm chí gây ra các triệu chứng như đau, phát điên và căng thẳng. Nếu tâm tĩnh lặng thì sự suy nghĩ sẽ rõ ràng để thấy mọi sự xung quanh ta. Thiền được ví như dòng nước tĩnh lặng là vậy.

**3. Chia sẻ và cảm thông:** Trẻ em cũng có nhiều vấn đề giống người lớn. Các em vui vì được cha mẹ hay thầy giáo khen. Buồn lúc bị bạn chế giễu, hoặc bị người lớn la rầy. Không vui vì chẳng có ai cảm thông an ủi. Lo vì sợ bị phạt, bị đánh đòn,... Do vậy, chuyện trò, tìm hiểu tâm tình các em để tạo sự thông cảm hòa nhập, tránh căng thẳng. Giải thích cho các em biết cách phớt lờ các nỗi buồn và lo nếu có. Thông cảm và tha thứ lúc bạn bè nói xấu mình. Bên cạnh đó, tĩnh lặng (thiền) là liều thuốc quý nhất để các em phát triển tánh an lạc, yêu đời. Hít vào thở ra trên 20 lần là có thể cảm nhận an lạc ngay.

**4. Hy vọng thực tế:** Nên biết, kết quả của một sự việc thường là do sự lặp lại nhiều lần. Điều đặn, thường xuyên, kiên nhẫn là mấu chốt của sự thành công. Do vậy, không nên

bắt buộc, thúc đẩy các em phải tận lực mà để các em làm trong niềm vui trong tự nguyện và an lạc. Bắt đầu hướng dẫn chúng thiền vài phút, rồi kể chuyện một con kiến (thí dụ) leo lên ngọn cỏ rồi rơi xuống vì sương mai còn ướt. Chú kiến tiếp tục leo lên rồi bị rớt xuống hàng chục lần. Nhờ kiên nhẫn nên cuối cùng chú cũng lên được đỉnh cao của ngọn cỏ để hút mật. Sau câu chuyện này có lẽ các em sẽ tự động ngồi thiền để được “mật” chẳng cần ai thúc giục.

**5. Trang trí đặc biệt:** Trong nhà nên để dành một chỗ đặc biệt cho “thiền sư” tí hon. Có gối ngồi thiền, áo quần và trang trí cũng đặc biệt để bé cảm thấy mình được đón nhận và ưu đãi đặc biệt.

**6. Bấm giờ:** Nên dùng đồng hồ (timer) để bé biết mình thiền được bao nhiêu phút. Tùy theo tuổi, từ 3-5 tuổi, thiền khoảng 4-5 phút là vừa. Việc báo đến giờ rất cần để trẻ không lo nghĩ (tâm tán loạn) rằng giờ đã đến nhưng không ai báo.

**7. Hướng dẫn:** Hướng dẫn các em cách ngồi kiết già hay bán già (không phải là điều kiện), đôi mắt nhắm hay lim nhim giúp máu huyết lưu thông bình thường, để tập trung ý nghĩ, tâm yên tĩnh, rỗng lặng, thư giãn. Điều quan trọng không thể thiếu là dõi theo hơi thở ra vào, tâm không suy nghĩ bất cứ một điều gì khác. Các em có thể dùng hai ngón tay (tưởng tượng 2 cây đèn nến) để gài miệng, hít vào cho lồng ngực căng lên, rồi thở ra mạnh và dài tưởng như đang thổi hai cây đèn cây trong một buổi tiệc sinh nhật.

**8. Để tự nhiên:** Lúc mới bắt đầu, các em ngồi tĩnh lặng

có thể khó. Nếu tâm chạy tán loạn hoặc bồn chồn lo âu cũng không sao. Nhưng từ từ khuyến khích các em nên thư giãn, đưa tâm trở về với hơi thở. Nếu thực tập đều đặn và trải qua một thời gian, các em sẽ quen dần với việc ngồi yên lặng. Dần dần, chúng cảm thấy có những lợi ích rất ngạc nhiên của Thiền và chánh niệm. Như thế, chúng ta đang trao cho thế hệ trẻ và nhân thế một món quà quý báu bằng cách dạy trẻ biết thiền. Dưới đây là một loại Thiền khác.

### DẠY THIỀN THƯ GIẢN<sup>(4)</sup>

Căng thẳng và lo âu ngày càng gia tăng trong thế hệ trẻ, Thiền thư giãn sẽ mang lại hiệu quả rất tốt cho tình huống này. Bài hướng dẫn dưới đây sẽ giúp bạn dạy các em, từng người hoặc từng nhóm.



**a. Chỗ ngồi yên tĩnh,** thoải mái không phải chen lấn và phiền phức ai. Có thể trong phòng học hoặc ngoài công viên vắng lặng.

**b. Giải thích:** cho các em hiểu mục đích, nội dung và lợi ích của thiền, nếu không, các em đôi lúc lo ngại không dám tham gia. Người lớn ít quan ngại vì họ đọc báo, nghe tin, bạn bè giới thiệu hoặc lời khuyên của bác sĩ, y tá. Còn các em thì mới đi vào đời, mọi việc còn bỡ ngỡ, nên cần được hướng dẫn rõ ràng tường tận. Nếu cần, có thể cho các em nghe một bản nhạc thiền trước.

**c. Thời lượng và cách thiền:** Tổng quát, cũng giống như người lớn, trẻ em sẽ ngồi thiền tốt lúc biết cách ngồi thiền, và biết thiền là gì, ít nhất là quen với vài cách thiền mà các em cảm thấy tin tưởng hoặc tự do không bị bó buộc. Giới thiệu vài cách thiền sẽ làm gia tăng sự sống động và tin tưởng của tuổi trẻ. Thời lượng khoảng từ 5-10 phút có thể là thích hợp cho các em, nhất là những em mới bắt đầu. Nhưng luôn nhớ là không nên cứng nhắc.

**d. Nhẹ nhàng trong các buổi thiền:** Trẻ em dễ bị buồn ngủ lúc thiền, nhất là lúc quá mệt vì vừa làm xong bài thi trong lớp (thí dụ). Điều này cho thấy các em cần giấc ngủ. Nhưng giấc ngủ như thế sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ thông thường vào buổi tối. Ngồi trên ghế, trên nệm là những phương tiện tốt để thiền. Ngoài mục đích thiền để có thể ngủ được, đòi hỏi các em phải tỉnh táo, ý thức và đúng cách lúc thiền, nhưng không nên ép.

**e. Không gian thích hợp:** Tốt nhất là các em không nên ngồi quá gần, đụng tay người bên cạnh. Anh chị em trong gia đình ngồi gần nhau là điều có thể tốt, nhưng hai học sinh trong lớp không ưa nhau mà ngồi gần nhau thì khó tập trung vì tâm phiền não xuất hiện. Ngồi phải ngay ngắn tĩnh lặng không nên cười khúc khích hoặc đùa giỡn với bạn học xung quanh.





## Tóm lược

Tuổi trẻ là rường cột của quốc gia và thành trì của nhân loại, nhưng rường cột và thành trì ấy thiếu chất lượng thì xã hội cũng sẽ bị thụt lùi. Dưới ánh sáng khoa học, thiền không những là dòng suối cam lồ mà con người cần có để thăng hoa cuộc sống và chuyển hóa xã hội, mà thiền còn là những liều thuốc giúp chữa nhiều chứng bệnh nan y của thời đại, mà trong nhiều trường hợp, thiền được đánh giá là công hiệu hơn thuốc.

Trẻ em cần có những phương pháp và loại thiền thích hợp với tuổi thơ ngay trước lúc vào đời. Cha mẹ ai cũng muốn con mình không những mạnh khỏe, thông minh, hiền lành đạo đức... mà còn là những ngôi sao xuất chúng rạng ngời trong cõi thế nhân. Thiền, có thể là một đáp án cho những ước mơ chính đáng ấy mà chẳng tốn đồng bạc nào. Chúng ta còn gì để do dự chẳng?

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Nêu lý do, tại sao tuổi trẻ cũng cần đến thiền?
2. Kể vài loại thiền thích hợp cho tuổi trẻ.
3. Đề nghị vài cách dạy thiền cho tuổi trẻ.
4. Thiền thư giãn, thích hợp cho tuổi trẻ?
5. Bạn có ý kiến nào ngoài ý kiến trong bài này?

2.2.2015

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- (1) [http://www.huffingtonpost.com/2013/05/23/meditation-for-kids\\_n\\_3318721.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/05/23/meditation-for-kids_n_3318721.html),
- (2) [http://www.huffingtonpost.com/dawn-gluskin/teaching-children-meditat\\_b\\_3891216.html](http://www.huffingtonpost.com/dawn-gluskin/teaching-children-meditat_b_3891216.html)  
- <http://gabbyb.tv/blogs/teach-meditation-kids>
- (3) <http://www.wikihow.com/Teach-Kids-Relaxation-Meditation>,
- (4) Những hình trong bài. Nguồn: google (photos and images of children meditation)



## Bài 10

# Thiền cho học sinh (Meditation for student)\*



Tương lai của mỗi người phần lớn tùy thuộc vào kiến thức. Kiến thức bắt nguồn từ kinh nghiệm bản thân xuyên qua việc đọc sách và đến trường.

Vì mỗi tương quan không thể thiếu giữa việc học và cuộc đời. Do vậy học

sinh nào cũng muốn giỏi, điểm thi cao, mỗi năm một lớp hoặc hơn, thay vì một lớp hai năm.

Để giúp cho việc học tốt hơn, theo cách từ ngàn xưa, người ta tìm các loại cây, lá, hay loại động vật nào có thể giúp trí nhớ. Hiện nay trên thị trường có nhiều loại thuốc giúp trí nhớ, như thuốc glutaminol, thuốc dưỡng não... Nhưng thuốc phải tốn tiền và nhiều loại có phản ứng phụ.

May thay, nhiều thập niên qua, khoa học gia và y giới tìm thấy một loại thuốc đặc biệt cho cơ thể và đời sống của con người, và gia tăng trí nhớ. Loại thuốc “đặc sản” này cũng giúp cho bộ não hoàn thiện hơn mà không tốn tiền, không bị phản ứng phụ. Loại thuốc ấy là thiền.

## MƯỜI LỢI ÍCH CỦA THIỀN ĐỐI VỚI NÃO BỘ

Các bạn học sinh (và sinh viên) sẽ thấy một chân trời mới, một tương lai sán lạn hơn nhờ sự diệu dụng của thiền. Nếu thiền vài chục phút mỗi ngày, bạn sẽ thấy sức khỏe, hạnh phúc và việc học đều được gia tăng. Mời các bạn theo dõi 10 lợi ích của thiền đối với não bộ của chúng ta.

**1. Tăng chỉ số thông minh** (Rise in IQ levels). Thiền sẽ giúp hoạt động của não bộ, óc sáng tạo thực tiễn và chỉ số thông minh tăng cao. Nếu được vậy, mỗi học sinh là một ông Albert Einstein con.

**2. Căng thẳng giảm** (Academic stress goes down): Thiền sẽ giúp học sinh có điểm thi cao và làm giảm căng thẳng, tập trung chú ý tốt, nhiều tỉnh thức và có thêm khả năng chống căng thẳng lúc làm bài thi.

**3. Kết quả việc học được cải thiện** (Improved academic achievement)

Thí nghiệm cho thấy, những học sinh có thực hành Thiền thì điểm thi toán và Anh ngữ gia tăng đáng kể.

**4. Tập trung chú ý tốt** (Better focus): Tâm hồn tĩnh lặng nhờ thiền. Vì thế 50% sự căng thẳng, trầm cảm, khiếm khuyết hiếu động được thuyên giảm.

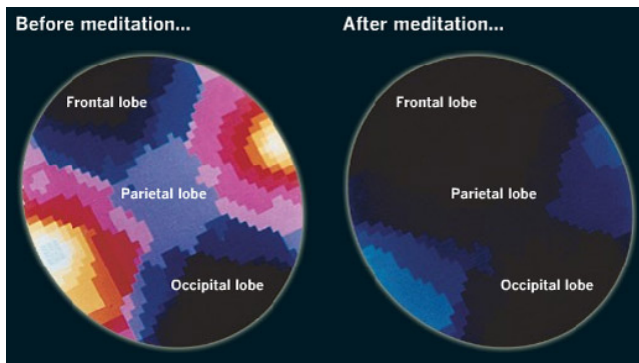
Điều này mang đến một chuỗi những phản ứng tích cực làm tăng khả năng chú ý



Nguồn: Phatvietnam.net

trong công việc, khả năng chú ý của não bộ và cải thiện kỹ năng diễn đạt.

**5. Hiệu năng và hoàn chỉnh của não bộ** (Brain integrity & efficiency): Thiền không những làm cho bộ não



Trước lúc thiền

Sau khi thiền

hành hoạt sắc bén hơn, mà còn làm cho não trở thành một chỉnh thể hoạt động đồng bộ. Những sinh viên đại học thực hành thiền, tìm thấy có những

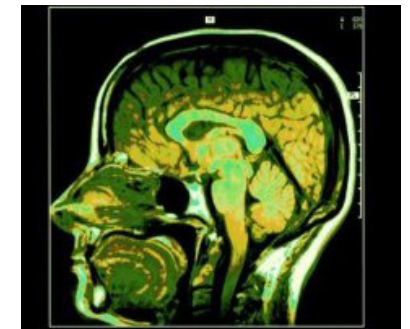
thay đổi các tế bào trong vùng não liên hệ đến tính tình và cảm xúc. Ngoài những lợi ích đó, thiền còn mang đến những nhận thức tốt và hiểu biết rộng.

**6. Giảm trầm cảm và lo âu** (Reduction in depression and anxiety): Thiền làm giảm tình trạng lo âu, và không những giảm triệu chứng trầm cảm mới phát sinh, mà ngay cả người bị trầm cảm kinh niên. Thí nghiệm cho thấy, nhóm thiền tập giảm 48% triệu chứng trầm cảm so với nhóm không thiền.

**7. Giảm hút và nghiện ngập** (Reduction in destructive addiction): Không có gì hại trong việc hưởng thụ. Tuy nhiên, chế ngự được sự nghiện ngập là chìa khóa cho sự thành công trên trường đời. Thiền Siêu vượt (Transcendental Meditation) cũng đem lại hiệu quả giảm nghiện rượu và ít hút (cần sa) gấp 2 hoặc 3 lần, so với chương trình giáo dục chống tệ nạn nghiện ngập này.

**8. Giảm bỏ học, tư cách tốt hơn** (Lower absenteeism, better behavior): Bước hoành tráng đầu tiên của việc học là không bỏ lớp. Bên cạnh những ích lợi như trên, học sinh và sinh viên tránh được phần lớn các rắc rối tại trường như, bạo động học đường, xô xát nhau, hoặc bị phạt nghỉ học định kỳ.

**9. Giảm nguy cơ bệnh tim mạch** (Lower risk of cardiovascular diseases): Hãy sống khỏe mạnh (stay healthy). Hành thiền đều đặn sẽ giúp các bạn giảm cao huyết áp, giảm lo âu và trầm cảm. Thí nghiệm cho thấy, các học trò trước đây bị chứng tăng huyết áp, nhưng nhờ ngồi thiền một thời gian vài tháng, bệnh tăng huyết áp đã thay đổi, bệnh nhân trở lại bình thường. 52% cơ hội bệnh tăng huyết áp không còn tái phát trong những năm còn lại của cuộc đời.



**10. Học sinh vui tính và tự tin hơn** (Happier, more confident students): Cuối cùng, nhưng không phải là hết, các nghiên cứu cho thấy những học sinh có thực hành thiền hàng ngày, kết quả tốt cho các triệu chứng như quá xúc động, tự đề cao và kềm chế được xúc cảm.

Thực tế, lợi ích của thiền không phải chỉ có bao nhiêu mà còn vô số. Thiền Chánh niệm (Mindfulness Meditation) có thể làm giảm căng thẳng, biết về chính mình nhiều hơn, điểm thi cao, giúp quân nhân chiến đấu tốt và ít bị bệnh tâm thần, ít bị các chấn thương não bộ trước và sau chiến đấu,

giúp người bị nhức (mỏi) đối trị tốt hơn trong việc chống căng thẳng, giúp não bộ kiểm soát tiến trình đau nhức, nhận biết tự thân, điều chỉnh cảm xúc và chú ý, giúp y giới làm việc tốt hơn, giúp ta trở nên người tốt hơn vì lòng từ bi tăng trưởng, giúp chữa bệnh ung thư vì thiền làm giảm căng thẳng, giúp người lớn ít cảm thấy cô đơn, giảm chi tiêu y tế hàng năm, ít cảm cúm, giúp các em trẻ và quý bà có thai ít bị trầm cảm, 70% người béo phì có thể giảm cân, ngủ ngon giấc hơn, và v.v... Quý độc giả có thể nghiên cứu thêm theo trang mạng trong phần Ghi chú <sup>(2)</sup>.

***Có lẽ không còn gì để do dự qua các nghiên cứu khoa học. Ta là sản phẩm sáng tạo của chính mình ta. Người hành thiền đều đặn, sẽ có sức khỏe hơn, thông minh hơn, đẹp hơn, sống có hạnh phúc hơn... Những điều này đang nằm trong tầm tay. Mong các bạn, sẵn sàng thực hành vì lợi ích của chính mình, còn gì cần suy nghĩ nữa chăng?***



## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Liệt kê 10 lợi ích của thiền đối với não bộ.
2. Chỉ số thông minh là gì?
3. Tại sao thiền giúp học sinh bớt bỏ học và tư cách tốt hơn?
4. Lúc bị căng thẳng, bạn nên làm gì?
5. Thiền cũng góp phần làm giảm cân? Lý do?
4. Lúc bị căng thẳng, bạn nên làm gì?
5. Thiền cũng góp phần làm giảm cân? Lý do?

3.3.2015

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <http://tmhome.com/benefits/10-benefits-of-meditation-for-student>,
2. \*\* Transcendental Meditation cũng là thiền, nhưng khác với Thiền chánh niệm (Mindfulness Meditation).
3. [http://www.huffingtonpost.com/2013/04/08/mindfulness-meditation-benefits-health\\_n\\_3016045.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/04/08/mindfulness-meditation-benefits-health_n_3016045.html), <https://www.google.com/search?q=3.%09http%3A%2F%2Fwww.huffingtonpost.com%2F2013%2F04%2F08%2Fm>  
The Huffington Post | By Amanda L. Chan. Posted: 04/08/2013 8:53 am EDT Updated: 04/08/2013 8:53 am EDT
4. <https://www.davidlynchfoundation.org/schools.html>

# Bài 11

## Thiền và học hành (Meditation and Education)

*Những lợi ích của thiền đối với học sinh*

*10 lý do, cần đem thiền vào trường học*

*ĐH Maharishi University of Management (MUM)*

*Thiền tại trường học và kết quả*

*Não bộ và thiền trong trường học*

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.



## NHỮNG LỢI ÍCH CỦA THIỀN ĐỐI VỚI HỌC SINH

Theo tổ chức David Lynch Foundation, tổng quát, thiền có ba lợi ích chính: Cải thiện việc học, giảm căng thẳng và giảm bạo động. Với khẩu hiệu “Tĩnh lặng sẽ đổi đời” (Quiet time changes lives), “chuyển hóa đời sống, chuyển hóa học đường, chuyển hóa 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, Connecticut, 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 lĩnh vực giáo dục. Sự tĩnh lặng nuôi dưỡng các học sinh, và cung cấp cho chúng một công cụ giá trị lớn lao cho cuộc đời” (...It is nourishing these children and providing them an immensely valuable tool for life (Jamie@DavidLynch-oundation.org).

Trang mạng 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 hàng 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 LIỆU THỐNG KÊ CHO THẤY TÌNH TRẠNG THẬT ĐÁNG QUAN TÂM:

**25%** tuổi vị thành niên bị chấn thương do những rối loạn và 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 “Suy giảm chú ý do tăng 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. **Cứ 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 trạng 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, tăng tập trung chú ý và lòng tự tin (Greater happiness, focus and self-confidence).

## MƯỜI LÝ DO CẦN ĐƯA 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 trên mạng “Project Meditation. Org” liệt kê 10 lý do cần đưa thiền vào trường 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 lâu dài, đạt được một thời gian yên lặng 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 náo quá dao động... Ngoài ra, khoa học gia cũng đã từng chứng minh rằng thiền làm gia tăng độ dày của vỏ não. Đó là 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 như là một môn học vào trong trường vì, đó là dưỡng chất của sự sống. Đó là nghệ thuật để có sự thư giãn, khỏi bị căng thẳng (stress). Ít căng thẳng, 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\*).

### **Đại học Maharishi University of Management (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 Tiên 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 thiền, phát xuất từ Phật giáo. Chứng cứ là Phật Thích Ca liên tục thiền định 49 ngày và đắc đạo, tượng Phật Thích Ca luôn luôn ở thế ngồi thiền, thấy rõ.

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 lờ đi hai chữ siêu vượt sau chữ thiền để dễ hiểu. Bốn câu hỏi đáp, giúp thấy rõ hơn về lợi ích của Thiền:

#### **1. Hỏi: “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 tThiền là một phương thức để làm tan biến căng thẳng, tăng cường ý thức đầy đủ và sâu sắc hơn cho chương trình giáo dục hiện nay, nhờ hệ thần kinh hai chiều của giáo chức và học sinh được nuôi dưỡng”.

#### **2. Hỏi: 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 then chốt để có sức khỏe tốt hơn” (you have a key to better health).

### 3. Hỏi: “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 đơn giản được kiểm nhận khoa học, dễ thực hiện, và làm tăng tiến sự phát triển não bộ. Kỹ thuật tâm thần đơn giản này là một “công 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. Hỏi: “Kỹ thuật thiền có thể làm giảm căng thẳng để khỏi bị bệnh suy giảm khả năng chú ý do loạn tăng động - ADHD?”

Theo 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 rất thực tế trong việc giúp các em vượt qua ý muốn bỏ học, thiếu chú ý và tác phong đạo đức kém”. Dưới đây là một loại thiền khác được áp dụng vào học đường.

## THIỀN CHÁNH NIỆM (Mindfulness Meditation)

Theo the Universities website, Thiền Chánh niệm là thiền truyền thống đã được hàng triệu người thực hành qua hàng 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 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 nhau 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 là có khả năng đương đầu với các cấp độ căng thẳng khác nhau và 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’).

Theo họ, “Những người thực hành thiền chánh niệm cho thấy có sự giảm thiểu căng thẳng tâm lý, lớp học được tiến hành có trật tự và lòng từ bi tự nguyện được gia tăng” (theo University website, và video của Tiến sĩ Richard J. Davidson, PhD).

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).



## CHƯƠNG TRÌNH THIỀN TRONG TRƯỜNG HỌC VÀ KẾT QUẢ

### (Meditation Programs in Schools and Outcomes)

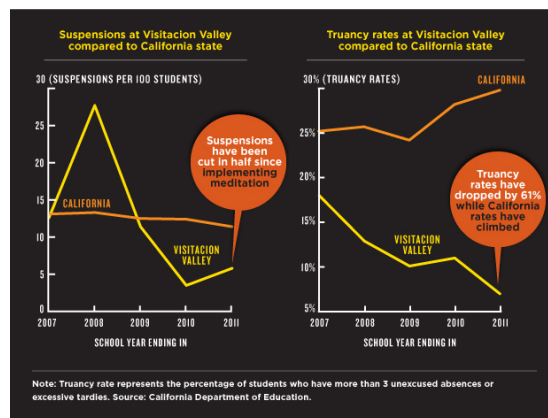
Nhiều cuộc nghiên cứu và thử nghiệm thiền của vô số các chuyên gia, độc giả có thể tìm thấy trên các mạng liệt kê ở cuối bài\*\*.

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 1/2. 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).

Một thí nghiệm mẫu về kết quả của Thiền được thực tập tại trường Sequoia Union High School District. Chương trình nhận được sự tài trợ 35 ngàn mỹ kim (Funded with \$35,000 USD).

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



Infographic: Maili Holiman\*\*\*

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 lặng 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 vượt qua nhiều vấn đề khó khăn tại nhà và kềm chế sự giận hờn”, (I thought it was weird and funny...). Một học sinh khác nói “Thiền là thuốc 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 được 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 (Mindfulness meditation) được dùng cho các học sinh lớp một, hai và ba do Đại học bang Arizona, Mỹ, thực hiện. Kết quả, học sinh cải thiện được khả năng chú ý, kỹ năng hoạt động xã hội và giảm việc lo lắng 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. Tại lớp học, cảm xúc tích cực và sự chú ý được gia tăng, hành vi gây hấn được giảm (mindfulness education increased positive emotions and attention in class and reduced aggressive behavior).

## NĂO 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 kiểm chế, tinh thức, tích cực và hoạt động của não bộ.

Người ta không để ý rằng, nhiều người lớn tuổi mang lẩm chứng bệnh bắt nguồn từ tám 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 Renfrew Elementary School tại Vancouver, Canada, thực hiện một thí nghiệm rất quan trọng. Học sinh trường được dạy những bài tập 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 tìm hiểu 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 cái kẹo thì đạt được điểm thi SAT (Scholastic Assessment Test) cao hơn 210 điểm (mỗi em) 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 mẽ giữa sự tự kiểm chế 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 kèm chế cảm xúc thì thường gây xung đột tại trường, hút thuốc và phát triển những hành vi 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 là quyết định có chú ý trong tính thức...Đó là thiền.

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

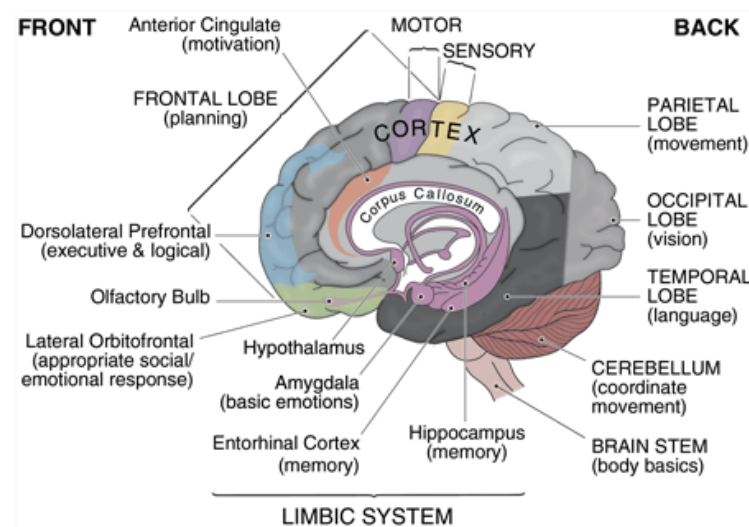
Đời sống đạo đức thiện lành là thiền hành động. Đi đứng nằm ngồi, làm việc... tâm luôn an lạc không sân si, không tị hiềm... Ấy là thiền.

Nói rõ hơn, không phải ngồi thiền mới gọi là thiền. Trong cuộc sống, ai có tâm thiện lành, hoan hỷ, an lạc, tính 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 chức năng 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 lắng dịu hạch hạnh nhân và làm cho vùng vỏ não trước trán 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 hải 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 response) và vùng vỏ 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 hải 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 trí, 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).



*Giờ tĩnh lặng của giáo chức, nhân viên và học sinh*

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 bình yên hơn và chính tôi là một người được bình yên 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 Tây phương lại 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 chỉ giúp chữa được bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu và sống 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 đưa 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 mầm non 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\*\*\*\* vì, người hướng dẫn chưa đủ trình độ, thiếu hiểu biết về thiền cũng như thiếu kiến thức khoa học, và 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?

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Tại sao nên đưa thiền vào trường học?
2. Tại sao cứ 1 trong 3 học sinh bị béo phì và phương pháp chữa trị?
3. Dạy chuyên đề 4 chữ R là dạy những gì?
4. Thiền Chánh niệm là gì?
5. Sự tương quan giữa xã hội và việc học?

8.1.2014

## TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ GHI CHÚ

\*Nguồn: By Phil Tyson, Source: Project-Meditation. Org, [http://www.projectmeditation.org/a\\_wim1/meditation\\_in\\_schools.html](http://www.projectmeditation.org/a_wim1/meditation_in_schools.html)  
\*\*(Flook et al. 2010), (Schonert-Reichl and Lawlor 2010; Napoli, Krech, and Holley 2005; Zylowska et al. 2008), [http://thehawnfoundation.org/wp-content/uploads/2012/12/KSR-MSL\\_Mindfulness\\_2010-copy.pdf](http://thehawnfoundation.org/wp-content/uploads/2012/12/KSR-MSL_Mindfulness_2010-copy.pdf)

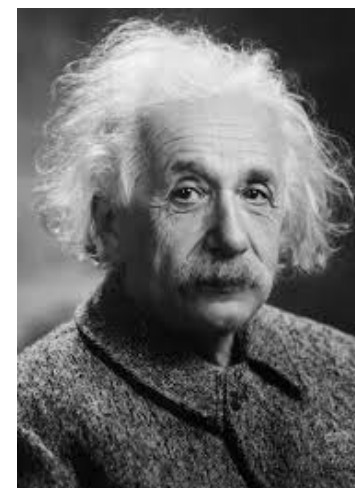
1. The main sources to get information for school, <https://www.google.com/search?q=10+reasons+to+bring+meditation+to+your+school%2C&ie=utf-8&oe=utf-8>,

2. 10 reasons to bring meditation to your school, <http://www.meditationinschools.org/2013/06/27/10-reasons-to-bring-meditation-to-your-school/>, Postes June 27.2013

\*\*\* Sources

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

\*\*\*\* <http://jojotran.blogspot.com/2013/04/tau-hoa-nhap-ma-khi-mo-luan-xa-6.html>



# Bài 12

## Thiền và công ty

### (Meditation and the Workplace)

*(Tại sao thiền cần thiết cho chủ và nhân công?)\**

*Tâm an, thân lạc, kinh doanh lời*

*Nhân công tốt, sản xuất tiềm tàng*

*Sự nghiệp tùy thuộc cảm xúc thông minh*

*Hạnh phúc là một kỹ năng. Nhiều sức khỏe nhiều lợi nhuận*

Công nhân trong những quốc gia bị trị của nhiều thế kỷ trước, phần lớn đều bị bóc lột, thậm chí còn bị đánh đập nếu làm sai hoặc không đủ chỉ tiêu số lượng sản phẩm mà chủ ấn định.

Ngày nay, xã hội tiên bộ, số phận của người làm công được cải tiến. Nhưng nhiều hãng xưởng vẫn chưa thu hoạch được lợi nhuận như đã dự trù, vì nhiều yếu tố nội tại giữa công nhân và cách hành xử mà người chủ cần có.

Qua những kinh nghiệm điều hành việc sản xuất lâu năm, nhiều chủ hãng và công ty xí nghiệp đã tìm thấy những nguyên nhân đưa đến sự thất bại và thành công trong sản xuất, và đó là mấu chốt chính cho việc kiếm được nhiều lợi

nhuận cao trong ngành nghề. Dưới đây là một số nguyên nhân mà chủ hãng có thể thu nhiều lợi nhuận.

**1. Công nhân được tâm an, thân lạc, doanh nghiệp lời (happier, healthier workers make for a stronger business).**

Để được thành công, công ty Promega Corp., một công ty công nghệ sinh học, <http://quangduc.com/images/file/> thiết lập không những các lớp thiền và yoga trong cơ sở của hãng, mà còn có những phòng tập thể dục lành mạnh tại nhiều nơi cho nhân viên (ubiquitous fitness centers). Công ty có 1.200 người làm và lợi tức 300 triệu mỹ kim mỗi năm.

**2. Công nhân mạnh khỏe, sản xuất năng suất cao (A healthy workforce is a productive workforce).**

Khâu sản xuất không thể khá được nếu công nhân bị nhiều bệnh tật và căng thẳng. Thiền chánh niệm (Mindfulness Meditation) và những hoạt động trong chánh niệm sẽ làm cho công nhân mạnh khỏe thư thái để sản xuất. Nhiều chuyên gia điều hành công ty nhận định, lúc nhân viên có sức khỏe thì họ ít vắng mặt, và tiền chu cấp y tế cho họ cũng được giảm. Kinh nghiệm cho thấy, giảm chi y tế là một trong những đầu tư lớn của doanh nghiệp.

**3. Thông minh trong cảm xúc tốt cho nghề nghiệp [Emotional intelligent (EI) is good for their career].** Theo



ông Chade-Meng Tan - người dạy cả ngàn nhân viên tại trung tâm thiền vùng Silicon Valley, Bắc California, Mỹ - nếu công nhân có thông minh trong cảm xúc và sáng tạo thì họ sẽ mang đến cho công ty cả đồng tiền. Căng thẳng làm giảm ý nghĩ sáng tạo cũng như giảm những suy nghĩ có ích. Mà thiền là phương thuốc hiệu nghiệm nhất làm giảm căng thẳng.

Theo nhà báo David Gelles, thiền và yoga cũng ào ạt đi vào các công ty lớn trên thế giới. Tại Mỹ có khoảng 1/4 các đại gia, chủ hãng lớn sử dụng một số phương tiện như thiền, yoga và tai chi để làm giảm căng thẳng cho nhân viên trong công ty của họ. Green Mountain Coffee Roasters, General Mills, the Food Behemoth cũng sử dụng thiền.

Bà Janice Marturano, phó ban cố vấn công ty General Mills phát biểu, thực hành thiền chánh niệm (mindful meditation) không những làm cho chúng ta mà ngay cả những người xung quanh, những cộng sự viên và khách hàng phát triển lòng từ bi (compassion), hòa ái trong một cuộc sống yêu thương, an lạc.

Nhiều công ty có khác biệt nhau đôi chút trong việc thực hành thiền, nhưng tất cả đều đồng ý một điểm căn bản rằng căng thẳng là một đe dọa đắt giá nhất (Stress is an expensive threat). Theo thống kê, có đến 80% công nhân cảm thấy bị căng thẳng ngay trong công việc [80% of workers feel stress on the job]. Mỗi năm các công ty Mỹ mất ít nhất là 50 tỉ mỹ kim vì stress.



<http://quangduc.com/images/file/>

Chủ hãng phải trả tiền bệnh cho công nhân, stress ảnh hưởng giấc ngủ. Nếu nhân viên bị nạt nộ, họ mất khả năng quyết định, dễ tạo những nhầm lẫn đắt giá, suy giảm óc sáng tạo, ảnh hưởng lợi nhuận của công ty do năng suất kém.

Căng thẳng tại sở làm không có biên giới. Stress bò về nhà gây hại cho gia đình, la hét om sòm, đá chó, đập bàn. Rồi stress lại trở về phòng làm việc, tạo cho người khác mất sức lực, nóng nảy giận hờn, buồn rầu chông chênh thay vì hoàn thiện công việc đã được giao phó.

Và thiền là thuốc giải độc rất tốt cho sự căng thẳng ấy, phục hồi sức khỏe, tái lập một không khí an hòa vui thích với nhiệm vụ.

**4. Hạnh phúc là một kỹ năng. Nhiều sức khỏe nhiều lợi nhuận (well-being is a skill. More health more profit).**

Tâm an lạc, không những mang đến những quyết định sáng suốt mà còn tránh được nhiều lỗi lầm trong việc đưa ra quyết định (clear mind makes right decision).

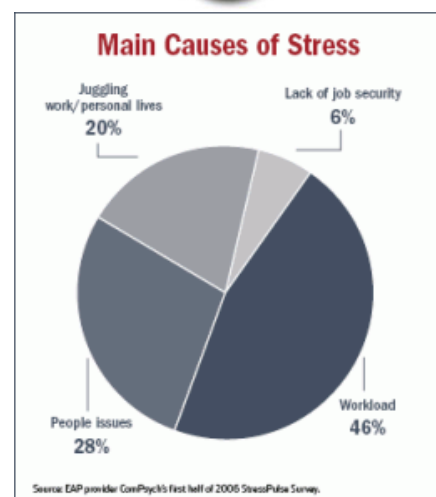
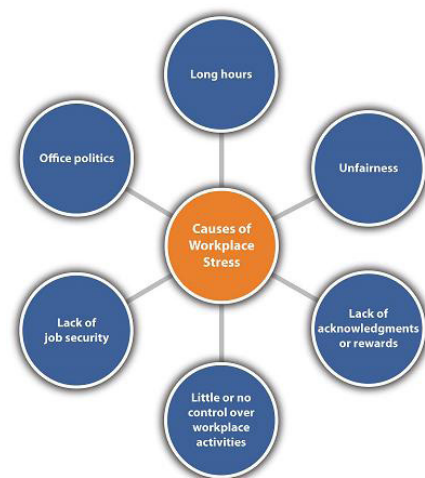
Chủ nhân hiền, vui, nhân viên sẽ hài hòa, kính trọng, làm việc với tinh thần trách nhiệm không cố ý làm hư máy, không vô ý rập chế sản phẩm thiếu kỹ thuật, sai quy trình. Lúc được chủ đối xử vui vẻ tử tế, từ bi, họ sẽ mến chuộng, trung thành không muốn đổi việc. Nhờ thế, chủ không phải tốn tiền huấn luyện nhân viên mới. Có thể nói,

nếu chủ vui, lợi nhuận sẽ bền (happy factory owners make for longterm profit).

Nhìn lại các yếu tố cần để thành đạt trên thương trường và kinh doanh có hiệu quả, chúng ta có thể tóm lược những ý chính như sau: Nếu công nhân bị căng thẳng, buồn chán, tâm trạng uể oải, thiếu sáng suốt và bệnh tật... thì không những chủ phải tốn tiền cho họ điều trị, chi phí bảo hiểm sức khỏe gia tăng, mà hệ quả kéo theo là những sản phẩm chế biến thiếu chất lượng, ngay cả phải hủy bỏ làm lại từ đầu, hoặc chủ phải bồi thường. Những vấn nạn này có thể đưa đến tình trạng thợ bỏ nửa chừng, chủ tốn tiền huấn luyện nhân viên mới. Công việc dang dở, sản phẩm thiếu để cung ứng cho thị trường hoặc không chu toàn các đơn hàng đã giao hẹn, hoặc có thể bị phá sản.

Và thiền là chất cam lồ có thể được sử dụng để khôi phục và cải thiện tình trạng vừa nói.

Ngày nay, thiền của tôn giáo Á Đông được xem như là một dưỡng chất rất hiệu nghiệm mà không tốn tiền. Dưỡng



<http://quangduc.com/images/file/>(\*\*)

chất này không những đã tràn vào bệnh viện, trường học, quốc phòng, thể thao... mà còn được đón nhận bởi nhiều nhà lãnh đạo của các quốc gia cũng như quốc tế. Thiền cũng đã bước vào hầu như trong tất cả các công ty xí nghiệp lớn khắp toàn cầu như Whole Foods Market, Starbucks coffee, Apple, Prentice Hall Publishing, Google, Nike, AOL, Time Warner, Yahoo...

Thông tin hấp dẫn trên internet cho biết, nhiều công ty bấy lâu nay sản xuất hàng hóa của họ tại một số quốc gia ở Đông Nam Á, nhưng nay họ muốn xây dựng những cơ sở sản xuất tại Việt Nam và vài nước khác. Để chủ tạo được lợi nhuận cao và công nhân cũng có nhiều ích lợi lớn từ đồng lương cũng như sức khỏe, thì thiền có thể sẽ được các chủ công ty khuyến khích và hướng dẫn công nhân thực tập. Trong trường hợp này, liệu chính phủ Việt Nam và Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã sẵn sàng cung ứng các lớp thiền cho người dân chưa?



Bài viết này, tôi không hướng dẫn cách ngồi thiền. Vui lòng xem các bài Thiền và sức khỏe, Thiền quanh ta và phương pháp định tâm... Cũng có thể tìm thấy trên các trang Giáo hội Phật giáo Việt Nam, trang nhà Quảng Đức, Giao Điểm\*\*\*, Chuyển Luân, Thư viện Hoa Sen, Đạo Phật ngày nay...

Kính chúc quý vị thân tâm an lạc.



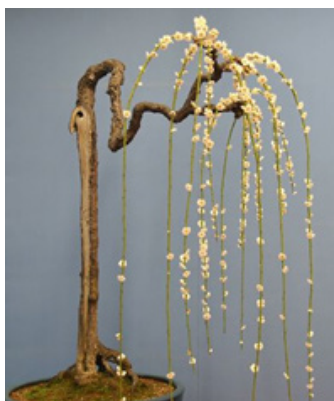
## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Kể vài yếu tố giúp các công ty, nhà máy thành công.
2. Tại sao căng thẳng ảnh hưởng đến lợi nhuận?
3. Đề nghị vài tương quan cần có giữa chủ và thợ.

1.4.2014

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Goodman, Peter S. HuffPost The Third Metric, “Why Companies Are Turning To Meditation And Yoga To Boost The Bottom Line”, [http://www.huffingtonpost.com/2013/07/11/mindfulness-capitalism\\_n\\_3572952.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/07/11/mindfulness-capitalism_n_3572952.html), Posted: 07/11/2013 12:38 pm EDT | Updated: 07/26/2013 3:21 pm EDT .
2. Main cause of stress: <http://www.stress.org/workplace-stress/>
3. <http://www.anasheyoga.com/yoga-at-workplace/>,



## Bài 13 *Thiền & thăng tiến xã hội* (*Meditation and Improving Nations*)

*Căn bệnh của thời đại và thuốc chữa*

*Thiền và phương pháp chữa bệnh*

*Thiền là gì?*

*Sử dụng thiền cho sức khỏe*

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). Ở Việt Nam, con số này không nhỏ hơn. Nhân viên, công chức, tư chức, giáo chức, học sinh, sinh viên, công nhân... 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 được liệu vô tận chữa trị được

những 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 nhiều thì giờ, trung bình mỗi ngày 2 tiếng. Tiền phí tổn khoảng 700 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 một số lớp “Thiền trị bệnh” đem đến kết quả rất cao. Nhưng lo vì, không thiếu những hệ lụy do một số 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*”<sup>(1)</sup>.

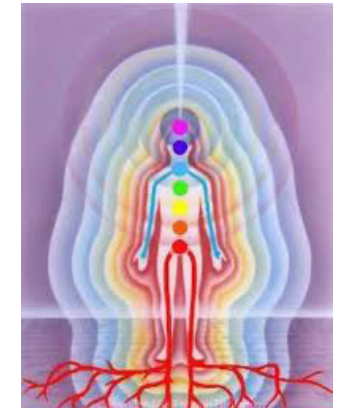
Mặt khác, thiền là một “sản phẩm chung” của nhân loại”. Tác giả là Phật Thích Ca - Giáo chủ Phật giáo. Ngài

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 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 nhãn 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 biến chế.



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 ở đây: “*Nhân điện - bí ẩn hay hoang tưởng?*”<sup>(2)</sup>.

Và “*Truyền nhân điện giúp nam giới sinh con?*”<sup>(3)</sup>.

Vượt ra ngoài những tri



Một lớp học thiền khai mở luân xa 6 ở Hà Nội

giác sai lầm và hoang tưởng, hành Thiền theo cách tự biến chế, thiếu kinh nghiệm và thiếu khoa học, tôi muốn được chia sẻ 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 BỆNH

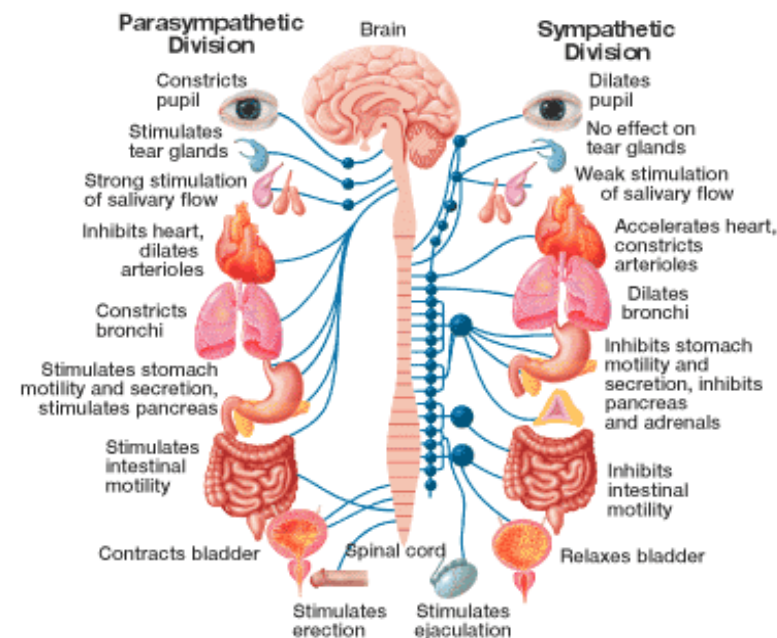


Theo Bác sĩ Jennifer Kegel, khoảng 75-90% bệnh tật phát sinh do con người bị căng thẳng\*. Và thiền có khả năng làm giảm căng thẳng nên thiền có khả năng chữa trị bệnh tật (4).

### Căng thẳng là nguyên nhân của tật 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 người 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 nhiều để gia tăng dưỡng khí, bao tử ngưng tiêu hóa thức ăn, để dành năng lượng cho phản ứng nói trên. Để làm được các điều này, cơ thể tiết ra hai chất hormones cực mạnh là epinephrine và norepinephrine làm cho tim đập nhanh hơn, phổi thở nhiều, 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.



Bác sĩ Herbert Benson và các đồng nghiệp, qua rất nhiều 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 (TVHS). 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 dim,
- 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:



Thông thường



Tréo 1 chân (bán già)



Tréo 2 chân (kiết già)



Trên đôn



Ngồi trên ghế

- Bàn tay phải chồng nhẹ lên bàn tay trái,
- Chót lưỡi đặt nhẹ vào bên trong phía trên nướu răng cửa.

Nếu ngồi thiền mà không định được tâm thì sẽ không có kết quả. Có nhiều cách để định tâm (vui lòng xem các bài 2&3). 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 “Breath 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 tâm dôi theo sự hít vào và thở ra này. Nói cách khác là: lúc hít vào, biết mình đang hít vào, thở ra, biết mình đang thở ra. Động tác này gọi là thiền quán hay quán niệm hơi thở. Nếu tâm chưa định thì có thể hít vào rồi thở ra, 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.

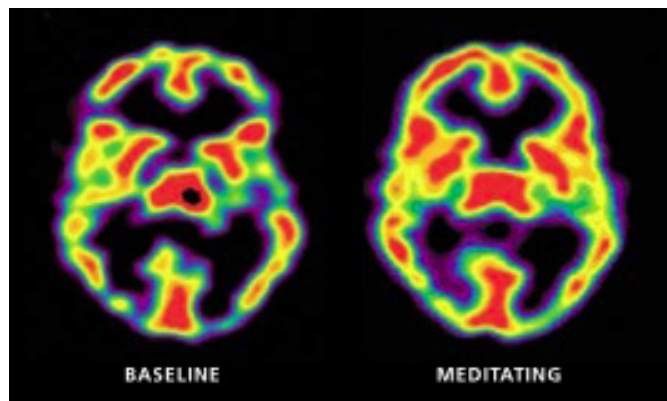
Lúc hít vào và thở ra, điều quan trọng là, ý nghĩ duyên theo hơi thở, đừng suy nghĩ một vấn đề nào khác. Thực tập như vậy khoảng 20 phút sẽ cảm nhận nhịp đập của tim giảm xuống, phổi thở chậm lại, hành giả sẽ thấy khỏe người và nhẹ nhàng có thể cảm nhận được ngay. Mỗi ngày tập hai lần, mỗi lần khoảng 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 đề kháng mạnh hơn, và có khả năng chống lại vi khuẩn và vi trùng. Khoa học còn cho thấy, thùy não bên trái phía trước trán (vùng màu đỏ, hình bên dưới), 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 - Bệnh viện Đa khoa Massachusetts - 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<sup>(5)</sup>.**

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



Bộ não lúc không ngồi thiền, ở trạng thái bình thường.

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 khỏe và trị liệu. Máy chụp hình cộng hưởng từ (MRI) 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, “*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]<sup>(6)</sup>.

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 sẽ ốm đau.

Trong tập sách mỏng “*Thiền và những lợi ích thiết thực*”, được 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 chặn 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 viện phí. Ngân sách chi tiêu y tế của quốc gia cũng được giảm thiểu rất lớn. Thiền vào doanh 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...**

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 hơn, 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. Thiên có khả năng làm cho con người khỏe mạnh. Do đó, thiên có thể dùng vào việc canh tân đất nước. Dân giàu nước mạnh, xã hội văn minh phú cường không thể có nếu, 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 thiên vào, hầu như, khắp tất cả mọi ngành sinh hoạt như giáo dục cấp tiểu học, trung học, đại học, các doanh nghiệp, 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 Ứ*” cho thấy, thiên đã được sử dụng như thế nào tại quốc gia tân tiến này<sup>(7)</sup>.

Hàng chục triệu người Mỹ hành thiên trong hai mươi năm qua, họ đều cho rằng “thiên không những làm tăng cường hệ đề kháng, mà lúc chụp hình não bộ cũng cho thấy thiên giúp não tái tạo làm giảm căng thẳng tinh thần”.

Ngày nay các lớp thiên đầy áp người. Những thành phần chuyên nghiệp nhận thức rằng đời sống của họ có quá nhiều căng thẳng và “Thiên là nước tắm của những kẻ thông minh”.

Bài báo viết “*Thực khó mà tránh việc tu tThiên. Thiên được đưa vào trong trường học, bệnh viện, văn 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 thiên. Thiên 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 Thiên cho các môn sinh.

“*Trung tâm Giáo dục Maharishi ở Fairfield, Iowa, bao gồm các lớp cao đẳng, trung học và mẫu giáo, toàn bộ học sinh mẫu giáo, sinh viên và giáo chức, nhân viên cùng ngồi thiên 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 thiên ẩn tu, Borsch Belt được đổi tên thành Buddhist Belt. Thiên giống như một phong trào lớn của người Mỹ.

*Trung tâm Phục hồi sức khỏe của đại học Maharishi, với diện tích 3.345 m<sup>2</sup> (36,000 sqf), được xây trên 100 mẫu tây đất.*

Trên nhiều trang bìa của tuần báo Time, rất nhiều thiên sinh là những nhân vật nổi 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 thiên được các bác sĩ khuyến khích sử dụng để chặn 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 suy giảm chú ý do thiếu hụt (attention deficit hyperactivity disorder (ADD)).

Bài báo viết tiếp, các bác sĩ áp dụng 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 cuốn “*Destructive Emotions*”, ghi lại buổi hội luận với Ngài Đạt La Lạt 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 tắc 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. Quá chừng rẻ.

Năm 1967, bác sĩ 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 oxy ít hơn - có 17%, tim giảm đập ba nhịp một phút và tăng làn sóng não (theta). Trong cuốn “*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 làm dịu được các căng thẳng, trở thành một người tinh lặng và có một trạng thái hạnh phúc hơn*”.

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

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 công cụ 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, tỉnh thức từ mỗi bước chân), Thiền siêu vượt™, hay thiền niệm chú, lặp đi lặp lại vài vần chữ Sanskrit, (như Úm ma ni bát mê hồng), ngay cả thiền múa (nhắm mắt nhảy múa theo điệu nhạc) hằng giờ đồng hồ. (Các đoạn trên và dưới đây, dựa theo báo Time).

Đầu năm 2004, 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.

Tiền 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%.

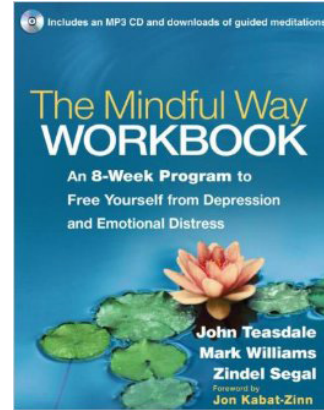
Wendy Weisel, con gái của hai người sống sót khỏi nạn diệt chủng Do Thái (Holocaust) và tác giả cuốn “*Daughters of Absence*” (Các con gái tôi vắng mặt), dùng thuốc chống lo âu, hầu như suốt đời, nhưng lúc hành thiền được hai năm, bà nói “*Một sự khác biệt ngạc nhiên*”. “*Chúng ta không cần dùng thuốc 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, bác sĩ Dean Ornish cho rằng thiền, cùng với yoga và ăn kiêng, sẽ đẩy lùi chất tích tụ ở động mạch vành. 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 tới 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, cựu Bộ trưởng bộ Ngoại giao Mỹ, cũng thảo luận thiền, còn 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 vào 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 khuyến bạn nên thực hành*”.

**Một trại tù tại thành phố Seattle, Mỹ, hướng dẫn các tù nhân phạm tội ma túy hoặc nghiện rượu hành thiền quán niệm Vipassana; 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 Phillipine. Tại Phi, thời Tổng thống 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<sup>(8)</sup>.

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 jerkinings (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).

### **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<sup>(9)</sup>.



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

1.7.2013

Nhiều nhân vật quan trọng khác như Đại tướng Võ Nguyên Giáp cũng ngồi thiền, cựu Tổng thống Mỹ Bill Clinton ăn chay và ngồi thiền để chữa bệnh tim (10). Cựu Tổng thống Obama cũng là một thiền giả. Nhà công nghệ 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”].

Ngày 15.5.2013, hai viện Nghiên cứu về Não bộ và Thiền tại Đại học Wisconsin-Madison với Ngài Đa Lai La Ma và một số tư tưởng gia được kính trọng 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*”<sup>(11)</sup>.



“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 chứng cứ để nói rằng: Thiền có khả năng chữa trị bệnh tật, nhất là các bệnh thuộc tim mạch, thần kinh..., và làm chậm sự phát triển của bệnh sida.

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

2. 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.

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

4. 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, Sư Elaine 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.

5. 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 Đường Sống Tốt Đẹp 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 ấp 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, phải chăng, nên 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 và HẠNH PHÚC, 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 thể 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 và đoàn kết tôn giáo cũng như quốc gia dân tộc.



Lớp Thiền tại Châu Long, Ba Đình. HN.  
Ts Thích Phước Như và Ts Hồng Quang hướng dẫn 2017

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Căn bệnh thời đại là gì? Cách chữa trị
2. Nguyên nhân chính của nhiều bệnh tật?
3. Tại sao trên 50% dân chúng nước Mỹ bỏ thuốc theo Thiền?
4. Tại sao Thiền có thể dùng cho việc canh tân đất nước?
5. Bạn nghĩ gì về việc thay đổi tâm thì có thể thay đổi thế giới.

Hồng Quang,  
20.11.2013

## TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ CHÚ THÍCH

(1) <http://jojotran.blogspot.com/2013/04/tau-hoa-nhap-ma-khi-mo-luan-xa-6.html>,

Phó GS Ts Phạm Quốc Sử  
tham vấn thầy Phước Như  
về sự diệu dụng của Thiền.  
Hà Nội. 2017



(2) Nhân diện - bí ẩn hay hoang tưởng? <http://anninhthudo.vn/phong-su/nhan-dien-bi-an-hay-hoang-tuong/420370.antd>,

(3) Truyền nhân diện giúp nam giới sinh con? <http://bee.net.vn/channel/2981/20120...ay-ba-1833708/>

\*Jennifer Kigel, MD “The Power Of The Mind, Stress – the Missing Piece”, The Journal of Lancaster General Hospital. Spring 2013. Vol.8 – No. 1. Page 16.

(4) Benson, H., Greenwood, M.M., Klemchuk, H. (1975) “The relaxation response: Psychological aspect and clinical applications”, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/773864> International Journal of Psychiatry in Medicine, 6:87-98.

(5) Mạng Shambhala Sun. “This is Your Brain on Mindfulness”, [http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~britta/SUN\\_July11\\_Baime.pdf](http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~britta/SUN_July11_Baime.pdf), <http://www.lionsroar.com/this-is-your-brain-on-mindfulness/>

(6) Theo “web Shambhala Sun” | July 2011.

(7) Time Magazine The Science of Meditation | Aug. 4, 2003 . Article Just say “OM”, <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1005349,00.html>

(8) Nun draws on Zen Buddhism to enrich Catholicism

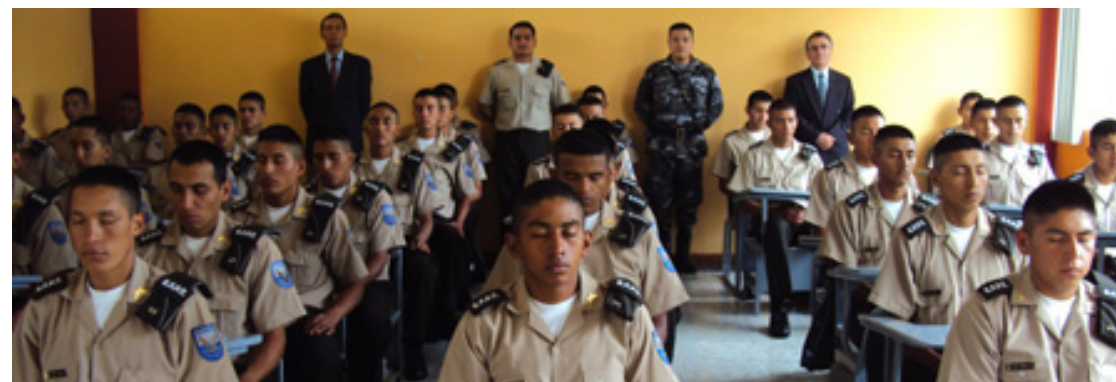
By RON CSILLAG, The Huntsville Times, December 30, 2005 <http://www.buddhistchannel.tv/index.php?id=2,2123,0,0,1,0#.UodS4OL92z4>,

(9)  National Center for Complementary and Integrative Health

(10) According to thebuddhism.net news site, in an article dated January 10th, 2013, former US president Bill Clinton has hired his own personal Buddhist monk to teach him how to properly meditate.

(11) CHANGE YOUR MIND CHANGE THE WORLD

On May 15th, 2013, two visionary research institutions at the University of Wisconsin-Madison hosted His Holiness, the 14th Dalai Lama and some of the world’s most respected thought leaders to discuss how neuroscience, environments, economics, and healthcare can combine to make the world a healthier, happier place.



*Nhân viên quân đội châu Á, châu Phi và châu Mỹ La tinh thực hành thiền TM để giúp bảo vệ quê hương (Military personnel in Latin America Africa and Asia practice group Transcendental Meditation to help protect their nations) <sup>(1)</sup>*

## Bài 14

# Thiền và quân nhân

## (Meditation and the Military)

*Thiền và triệu chứng hậu chấn thương*

*Thiền là một dưỡng chất vĩ đại*

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?

## THIỀN VÀ TRIỆU CHỨNG HẬU CHẤN THƯƠNG<sup>(2)</sup>

Theo bà Traci Pedersen, 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 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 hàng trăm ngàn trong số 2 triệu quân nhân phục vụ cuộc chiến tại Iraq và Afghanistan 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 công hiệu, đó là Thiền Chánh niệm (a completely natural method is proving itself successful: mindfulness meditation).

Đơn giản, 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 chiến 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 lĩnh trong Bộ Quốc phòng Mỹ, đặc biệt là vị tư lệnh quân đội đồng minh tại Afghanistan (commander of all allied forces in Afghanistan).

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



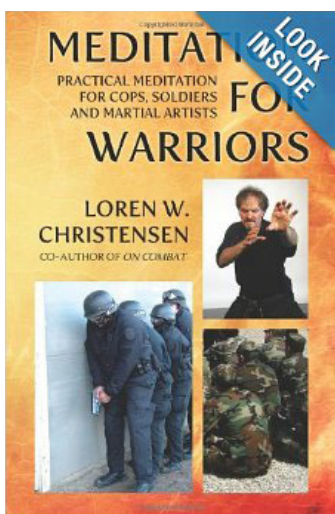
Tiến sĩ E. Stanley đang dạy thiền cho quân nhân

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. 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 này 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 transcendental-meditation xem chú thích số<sup>(2&3)</sup> cuối bài.

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]<sup>(4)</sup>



Một cuốn sách dạy thiền cho những người lính

Trang mạng cũng cho biết, hàng 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.

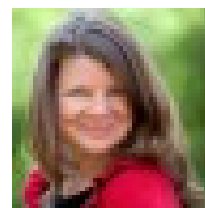
Phương cách thông thường để chữa trị triệu chứng bán loạn tâm thần là dùng các loại thuốc chống trầm cảm và chống loạn tâm, nhưng vô hiệu và gây phản ứng phụ (Anti-depressant and anti-psychotic drugs do not work and cause many side effects). Thiền là phương thuốc hiệu nghiệm hơn cả,

không tốn tiền và không bị phản ứng phụ.

Trang mạng viết, thiền là 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.

### THIỀN LÀ MỘT DƯỠNG CHẤT VĨ ĐẠI

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

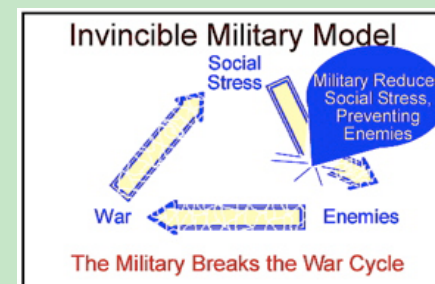


Bà Jennifer Lovett Herbranson (June 5, 2013), phát biểu, tôi thích ý kiến sử dụng yoga/thiền như là một loại thuốc tiêu diệt đau nhức và chống trầm cảm trong quân đội... (I love the idea of utilizing yoga/meditation in the military as a medical alternative to pain killers, anti-depressants, etc.).

Bà 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 Ecuador thực hành thiền để bảo vệ quê hương (These Ecuadorian warriors meditate in groups to protect their nation)<sup>(5)</sup>

Trên mạng cũng cho biết, Bộ Quốc phòng, Mỹ, huấn luyện những người sẽ nhập ngũ bằng những kỹ thuật mới và 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 tâm lý.

(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*”<sup>(6)</sup>.

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 cuốn sách 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 châu Phi, 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 này).

Tại sao thiền có khả năng giúp quân nhân vượt khỏi tình trạng PTSD (sau khi chấn thương do căng thẳng), 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 cộng hưởng từ (MRI), khoa học gia về thần kinh (neuroscientist), Martin Paulus tìm thấy, thiền làm gia tăng hoạt động vùng thùy đảo insula của não bộ. Ông nói tiếp, vùng insula cũng có thể cải thiện khả năng đối trị căng thẳng và chấn thương<sup>(7)</sup>.

### Tóm lược

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

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 đồng bạc nào. Mỗi ngày để ra vài chục phút để hành Thiền.

Bình thân, 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 di truyền, tai nạn, vi trùng và cần giải phẫu.

Thiền - thuốc song hành, cộng thêm chế độ ăn uống thích hợp, và đi bộ là một trong những môn thể dục hiệu nghiệm nhất cho sức khỏe.



8.2.2014

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Post trauma stress disorder (PTSD) là gì?
2. Tại sao quân nhân cũng cần đến thiền?
3. Tại sao thiền tựa như thuốc tiên chữa được nhiều bệnh?
4. Thiền và yoga khác nhau thế nào?
5. Việt Nam chưa đưa thiền vào các bộ, các ngành...?

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- (1. <http://www.somalilandsun.com/index.php/in-depth/4842-a-statistically-proven-solution-to-prevent-turmoil-in-africa>,
- 2-3. <http://psychcentral.com/news/2016/01/12/transcendental-meditation-helps-soldiers-manage-ptsd/97525.html>-<http://psychcentral.com/news/2016/01/05/exploring-long-term-effects-of-traumatic-brain-injury/97215.html>
4. <http://www.stopsoldiersuicide.org/wordpress/?p=1245>, Jul 23, 2013.
- (5. 5. [http://www.davidleffler.com/enewsletter/20100703\\_IDT\\_News.html](http://www.davidleffler.com/enewsletter/20100703_IDT_News.html)
6. [It's like doing pushups for the brain", one general says. <http://www.nydailynews.com/life-style/health/u-s-marines-learn-meditate-stress-reduction-program-article-1.1245698>,
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](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)

## Bài 15 Thiền và bệnh viện (Meditation and Healthcare)

*Ba động tác đơn giản lúc thiền*

*Ba vùng tác động của não bộ lúc thiền*

*Thiền đi*

*Nghiên cứu tâm để chữa bệnh Parkinson*

Thế giới đang sử dụng thiền như thức ăn như nguồn sống, mà con người không thể thiếu trong cuộc đời thường. Bài viết liên hệ phần lớn đến nước Mỹ, 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 lần 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.



*Hospitals, Medical Centers Offering Meditation and More  
[abcnews.go.com](http://abcnews.go.com) > Health ABC News*



(May 10, 2011 - Health care providers are increasingly suggesting that their patients look to meditation and other integrative techniques to improve their health,...)

Theo đài TV ABC7, mục Tin Thế giới tối ngày 10.5.2011, đề tài “Sức mạnh của Tâm” (Power of the Mind), ông Dan Harris trình bày lợi ích của thiền dưới dạng như một “talk show”. Bà Diane Sawyer dẫn chương trình cho biết, *nhều Bệnh viện và Trung tâm Y tế sử dụng thiền như là một loại thuốc bổ sung cho việc chữa trị bệnh tật*<sup>(1)</sup>.



Changing Your Life Through Meditation

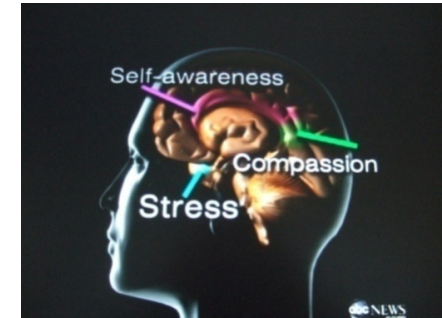
Theo ông Harris, thiền làm giảm căng thẳng, gia tăng hệ miễn nhiễm và người đẹp hơn. Có nhiều loại, nhưng y giới khuyên sử dụng loại thiền không cần phải thay áo, không thấp nhang hoặc theo nhóm tôn giáo. Trái lại chỉ cần:

### BA ĐỘNG TÁC THIỀN ĐƠN GIẢN

1. Ngồi thoải mái (Sitting comfortably)
2. Tâm dõi theo sự hít vào, thở ra (Focussing 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).

### BA KẾT QUẢ CỦA NÃO BỘ LÚC THIỀN

“Talk show” dẫn thông tin của “Harvard Studies” cho biết, thiền 30 phút mỗi ngày, vùng não bộ liên hệ đến sự tự cảm nhận về thân thể (Self-awareness), cảm xúc và sự chú tâm, cũng như vùng liên hệ đến sự an lạc vui vẻ, yêu thương người (Compassion) đều được tăng cường (Grew). Nhưng vùng não liên hệ đến căng thẳng (Stress) bị teo nhỏ (Shrank). Khám phá này rất quan trọng, vì từ bi an lạc là dưỡng chất của sự sống. Trái lại, căng thẳng là giềng mối của bệnh tật, nhất là bệnh liên hệ đến tim, gan, tì, phế, thận (như hình dưới đây).



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 mỹ kim mỗi năm.

Quân nhân, giám đốc, các ngôi sao điện ảnh, học sinh... hành thiền khắp cả nước Mỹ (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 một phương thức chữa trị khác (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 phương pháp chữa trị mới như Thiền hoặc yoga, Tai chi...\*\*



Chuahoangphap.com.vn

Buổi “talk show” tuy ngắn, chỉ khoảng 10 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 gửi đến nhiều cơ quan y tế, với hàm ý, đề nghị những nơi này sử dụng thiền vì lợi ích của bệnh nhân. Nhưng thực tế, theo tin trên mạng, nhân viên ở đó có theo dõi tin của đài TV ABC7. 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, thành phố 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.

4. Tại Los Angeles, Trung tâm Mindful Awareness Research Center (MARC) hướng dẫn thiền qua mạng (guided meditations 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 Dorey 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, Massachusetts, 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.

(Danh sách còn dài).

*Qua đó, chúng ta thấy, thiền sức khỏe không chỉ tràn ngập vào các cơ sở y tế, mà khắp mọi nơi và mọi tôn giáo 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 trong kiếp nhân sinh.*

Trong bài số 1, tôi đề cập 10 thứ bệnh quan trọng có thể chữa bằng thiền như tim, gan, tì, phế, thận, ung thư, tiểu đường, sida, nhức mỏi, cao huyết áp... Bài này sẽ trình bày thêm hai chứng bệnh khác cũng được chữa bằng thiền.

### **Thiền đi (Walking Meditation)<sup>(2)</sup>.**

Có ba loại đi bộ thường được nhắc đến.

Đi bộ theo lối thông thường (traditional walking exercise, TWE). Thứ hai là đi bộ nhanh (Brisk walking). Gót chân để xuống trước. Hai tay đưa tới đưa lui. Khuỷu tay vuông 90 độ.



Tác dụng của loại đi bộ này làm giảm nhịp đập của tim sau thời gian tập luyện, và cảm thấy khỏe mạnh. Loại thứ ba là thiền đi trong tỉnh thức theo cách Phật giáo (Buddhism Walking Meditation, BWM).

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



Chuatutan.net

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 chuyển 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 cũng 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).

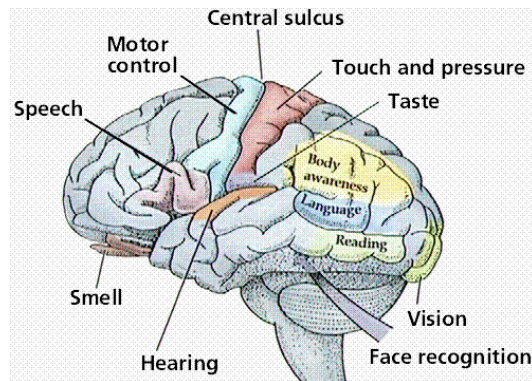
Nhóm nghiên cứu kết luận: Thiền đi bộ trong tình thức của Phật giáo có khả năng làm giảm trầm cảm, gia tăng những hoạt chất cho sức khỏe, tiểu mạch (vascular) tái hoạt động, và cho thấy, những tiến triển tổng quát về mọi mặt được cải thiện hơn là lối đi bộ thông thường [and appears to confer greater overall improvements than the traditional walking program]<sup>(3)</sup>.

### **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? (What Is Parkinson's Disease?).

Đó là một thứ bệnh liên hệ đến tuổi tác và 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".

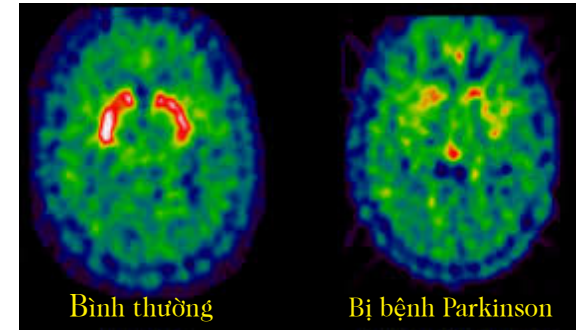


(Nguồn: Google)

Phương pháp chữa trị là nên theo chỉ dẫn của bác sĩ chuyên khoa, thiền tập mỗi lần 20 phút, ngày 2 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



Hình não bộ (Nguồn: Google)

chỉ được chữa trị theo thuốc (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.

### **Kết luận của các nhà nghiên cứu (CONCLUSIONS):**

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

- Mật độ 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<sup>(4)</sup>

Nguồn: (2013Dec;115(12):2419-25.doi: 10.1016/j.clineuro.2013.10.002),

## 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. \*\* Con số 40% của thời điểm tháng 5.2011. Ta có thể ước lượng khoảng 150 triệu người, tức là 1/2 dân số toàn nước Mỹ ngồi thiền (nước Mỹ có hơn 316 triệu người, năm 2013).

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 bằng thuốc.



Hai ba người một giường



Đợi để khám

(Nguồn: Google)



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.

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

25.1.2014

## VÀI GỢI Ý

1. Mỗi năm nước Mỹ chi tiêu khoảng 76 tỉ mỹ kim cho bệnh tim mạch. Có cách nào làm giảm số tiền này?
2. Tại sao các bệnh viện phải sử dụng thiền?
3. Lúc thiền, ba vùng nào của não bộ bị ảnh hưởng như thế nào?
4. Các bệnh tim mạch... phải tốn tiền tỉ mà chưa chắc có kết quả. Thiền vài chục phút mỗi ngày mà trị được bệnh sao?
5. Liệt kê vài triệu chứng của sự căng thẳng.

## GHI CHÚ

\*ABCNEWS.COM, Health, ngày 10.5.2011. ABC World News: Hospitals, Medical Centers Offering Meditation, Integrative Medicine,

(1) <http://abcnews.go.com/Health/world-news-hospitals-medical-centers-offering-meditation-integrative/story?id=13573736>

(2) <http://www.pubfacts.com/detail/24372522/Effects-of-Buddhism-walking-meditation-on-depression-functional-fitness-and-endothelium-dependent-va> ,

(3) <https://scifeeds.com/journal-article/effects-of-buddhism-walking-meditation-on-depression-functional-fitness-and-endothelium-dependent-vasodilation-in-depressed-elderly/>,

(4) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24184066>



## Bài 16 Thiền và tù nhân (Meditation & Prisons)

*Tại sao phải dạy thiền cho tù nhân?*

*Sáu điều nên biết*

*Lợi ích của thiền trong lĩnh vực này.*

Qua các chương nghiên cứu về thiền trong cuốn sách này, độc giả có thể thấy, thiền đi đến đâu đem an lạc hạnh phúc đến đó. Bài này sẽ cung cấp thêm nhiều chứng cứ khác.



### *TẠI SAO PHẢI DẠY THIỀN CHO TÙ NHÂN?<sup>(2)</sup>*

Đời sống của một tù nhân luôn luôn bị biệt lập với bên ngoài, không bạn hữu, không thân nhân, không có quyền tự do đi lại hoặc muốn làm gì tùy ý. Cuộc sống hoàn toàn bị hạn chế và căng thẳng tột độ, hơn thế là bị khai thác và lợi dụng bởi một số chế độ mà tù nhân đang bị giam giữ.

Nhà tù thường ồn ào do tiếng la hét của các tội phạm. Cửa phòng bị đóng rầm rầm. Máy điều hòa cũ kỹ, tiếng động cơ kêu inh ỏi. Đó là chưa nói đến việc, nhân viên giám thị và tù nhân ra vào phòng một cách huyền não, ngay cả tại phòng thiền. Các tệ hại này tác động không ít đến tâm trạng và hệ thần kinh của những người trong đó.

Đời sống của tù nhân cũng đầy rẫy sự chuyên quyền độc đoán và bị đối xử thậm tệ.

Người cùng phòng không có chút riêng tư tối thiểu, vì hẹp, ồn ào, huyền não, nghèo nàn. Nhiều khi một tù nhân bất hạnh phải chia với 7 người khác một phòng rất hẹp, khó có thể ngủ được.

Cùng lúc, các bạn chung phòng có cơ hội để nghĩ và nhìn lại chính mình với những câu hỏi: Tại sao tôi phải vào đây? Tôi làm gì sai? Làm sao để thay đổi?

Tâm trạng này đưa một số tù nhân đến với tôn giáo, ngay cả đến với những lĩnh vực tâm linh mà họ chưa hề biết đến. Nhiều người bị cuốn hút vào kỹ thuật thiền. Vì kỹ thuật này có thể giúp họ đối phó với những căng thẳng, đổi thay tâm trạng và cuộc đời.

Một số người theo đạo Phật, vào các trại tù, hy vọng sử dụng phương tiện thiền để chuyển hóa điều mà họ thấy có hiệu quả trong tiến trình tu tập. Những người tình nguyện thường nói, chúng tôi cố gắng hết mình, dùng từ bi làm phương châm hành động và làm việc vì lợi ích của số đông.

Có người tâm sự, dạy thiền trong trại tù là một trong

những phần thưởng mà họ từng thực hiện trong cuộc đời. Có người cho biết, tiếp xúc với nhiều người còn là tù nhân, nhưng trong họ cũng không thiếu những con người đặc biệt khác thường. Tâm hiền hòa, thông minh, kiên nhẫn, ân cần và khuôn mặt khả ái trong bất hạnh, làm cho tôi cảm thấy mình xấu hổ. Nhưng điều ấy cũng khuyến khích tôi thực hành thiền nhiều hơn cho chính mình. Ông ta nói thế.

Đó là một trong những kinh nghiệm sáng chói để thấy được rằng, không thể định nghĩa một người bằng cái xấu nhất mà họ đã phạm trong cuộc đời. Một người có thể phạm tội khùng khiếm nhưng cũng có thể có cơ hội để được tốt hơn.

Nhiều tình nguyện viên dạy thiền tâm sự, tôi từng biết nhiều phạm nhân nhờ thiền mà họ chuyển từ những tên đánh nhau khùng khiếm trên đường phố thành những người dịu hiền bảo vệ những bạn tù yếu kém hơn.

Tôi đã từng thấy những phạm nhân học được tính kiên nhẫn để vượt qua những hoàn cảnh khó khăn.

Tôi cũng chứng kiến những người đã từng là dân dao búa, nhưng nhiều lúc họ rất dịu dàng và quan tâm đến người khác.

Tóm gọn, tôi thấy những người từng phạm bất cứ những tội ác nào mà họ muốn - họ có thể ví như “con thú” hoặc hơn thế nữa - nhưng rồi cũng có thể trở thành những người tốt nhờ thiền.

## SÁU ĐIỀU NÊN BIẾT LÚC HƯỚNG DẪN THIỀN TRONG NHÀ TÙ<sup>(3)</sup> (*Guidance for teaching Meditation in Prison*)

1. Việc quan trọng đầu tiên là nhớ tên các tù nhân. Và gọi họ bằng tên mà người trong gia đình họ thường gọi hằng ngày. Điều này làm tù nhân cảm thấy thân mật hơn.

2. Thành thật và thực tế thay vì nói dối. Câu hỏi nào, ta không trả lời được nên thành thật thay vì “chép biếm”. Người tù không những sẽ đánh giá chúng ta qua lời nói, hành động mà ngay cả con tim của ta. Do vậy, thành thật, thực tế là điều mà người hướng dẫn nên có.

3. Chào đón họ một cách niềm nở, bắt tay nếu có thể. Mỉm cười và nhìn họ bằng đôi mắt từ hòa. Lắng nghe những điều mà họ muốn được người khác hiểu và chia sẻ.

4. Không nên dành nói một mình mà biết lắng nghe. Có nhiều người kém học vấn, khác ngôn ngữ, khác văn hóa. Do vậy, ta phải lắng nghe và biết kiến thức của họ. Nhưng cũng không thiếu những người văn chương chữ nghĩa và kiến thức hơn ta, nhất là các tù nhân khác chủng tộc, khác ngôn ngữ. Ta nên kính trọng và tìm hiểu.

5. Tìm một điểm nào đó trong mỗi tù nhân mà ta có thể quý mến. Nhưng cẩn thận, không nên đi quá xa. Họ rất nhạy bén về những suy nghĩ mà chúng ta có thể có về họ.

6. Tránh gọi họ là tù nhân hay người ở tù, mà có thể gọi những người trú nơi đây, hoặc những người bạn áo màu xanh.

## KẾT QUẢ VIỆC DẠY THIỀN CHO TÙ NHÂN<sup>(4)</sup>

Ích lợi của thiền trong trại tù là điều hiển nhiên. Qua các thí nghiệm của nhiều tổ chức cho thấy điều đó. Bài báo trên Washington Post, một lần nữa, muốn độc giả nhìn thấy ích lợi của thiền trong trại tù qua người hướng dẫn, và cảm niệm từ các học viên thực hành thiền.

Tác giả, bà Amanda Abrams tường thuật trên tuần báo “The Washington Post”, 27.2.2014. Bà viết, trong căn phòng không có cửa sổ, tám người đàn ông bạn đồng phục màu xanh ngồi yên lặng đợi bà (Abrams) hướng dẫn thiền. Bà yêu cầu họ “Thở sâu, đôi mắt nhắm lại” (Take a deep breath, and let your eyes close) và làm giống như bà đang làm. Ngồi thẳng lưng nhưng thư giãn, hai vai thả lỏng, khuôn mặt thư thái. Ngồi trên ghế nhựa cứng. Một số đã chú ý tập trung, số khác vẫn thả lỏng nhưng tất cả đều nghiêm trang. Bà tiếp tục, “bắt đầu tập trung vào hơi thở. Đơn giản đi theo cảm giác nhẹ nhàng của hơi thở vào, hơi thở ra qua lỗ mũi. Lòng ngực phồng, xẹp. Ý nghĩ thường chạy bậy nhưng không sao. Cứ để chúng đi, ta nhẹ nhàng đem chúng trở về với hơi thở.

Đây là ngày đầu tôi làm thầy giáo dạy thiền cho tù nhân. Tôi rất lo âu và sợ hãi cho tính mạng của mình. Nhưng rất may, tôi gặp ông Craig Ehrlich, người dạy thiền lâu năm



Photo: Melissa Phillip, Staff  
(<http://www.chron.com/news/houston-texas/article/Finding-peace-behind-bars-2154533.php>)



trong nhà tù. Tôi đi với ông đến một nhà tù khác, có chừng 25 - 45 người, hầu hết là người da đen. Trong số họ, có nhiều người đã từng được hướng dẫn thiền, và am hiểu thiền. Một tù nhân nói “*Thiền là học để biết về chính mình*”. “*Ta tập trung chú ý vào hơi thở hay vào một đối tượng trên cơ thể mình, hoặc âm thanh (sound) xung quanh, và vượt ra khỏi vòng bị trói buộc vào những ý nghĩ lung tung. Điều này giúp ta thấy sự vật rõ ràng hơn và biết rõ mình hơn*”.

Dưới đây là ý kiến của một số tù nhân khác, sau khi được hướng dẫn những khóa thiền trong nhà tù.

- **Deacon** (hầu hết các tù nhân sử dụng tên ký hiệu hay tên cha mẹ đặt) nói: “*Tôi sẽ sống tốt hơn. Tôi đã viết trên nhật ký của mình ngay đêm ấy. Tôi cần học và thực tập thiền nhiều hơn nữa*”.

- **Zio** méo máo mô tả với sự xúc động: “*Tôi bắt đầu cảm thấy tội lỗi vì hành động nghiện ngập hút xách của tôi mà phải bị tù. Tôi không thể có mặt trong ngày sinh nhật của con gái mình*”.

**Ehrlich**, người dạy thiền, hỏi Zio và các đồng bạn, “*Chúng ta sẽ làm gì lúc cảm thấy muốn trở lại hành động uống rượu say sưa và hút ma túy...? Ehrlich tự trả lời: Thiền giúp chúng ta có quyết định tốt hơn giữa hành động và phản ứng chống lại. Chúng ta gọi đó là giây phút “ngập ngừng thần thánh” (the ‘sacred pause’) trong việc chọn lựa. Điều đó sẽ giúp chúng ta không trở lại thói quen tai hại như thế*”.

- **Ông Action**, một tù nhân khác trong lớp thiền, cho biết, “*đó là vấn nạn của tôi. Đôi lúc như chớp; tôi không kiểm soát được*”.

Một số chia sẻ khác từ Hội tăng già trong nhà tù tại Mỹ (Prison Sangha) do nhà thơ Huyền Lam (bang Washington State) tường thuật, được tìm thấy trên một số e-mail cá nhân:

- **Robert - 23 tuổi**: “*Tôi thật sự thay đổi rất nhiều từ khi vào trại giam. Trước đây tôi rất dễ bị kích động đánh lộn, nhưng từ ngày tôi thực tập thiền, tôi cảm thấy an lạc. Bây giờ rất khó kích động hoặc làm tôi nổi giận. Thiền và lời Phật dạy đã thay đổi tôi hoàn toàn*”.

- **James - 41 tuổi**: “*Trước đây tôi lúc nào cũng giận dữ và sẵn sàng đánh người. Nhưng tôi quyết định khi ra tù tôi không muốn như thế. Tôi thử tập thiền để đối trị sự giận dữ và quả thật thiền đã giúp tôi rất nhiều. Tôi đã học cách quán chiếu khi sân hận nổi lên và từ từ kiểm soát được cảm xúc của mình. Tôi ước mong có nhiều bạn tù tham gia vào chi hội hơn nữa, vì Phật giáo đã đem lại lợi ích cho tôi*”.

- **Lidarius - 24 tuổi**: “*Chúng tôi gây ra tội ác thường do hoàn cảnh sống khắc nghiệt, không được giáo dục, hoặc không kiểm chế được tham lam, sân hận. Bây giờ tôi đã biết cách mỗi ngày dành thì giờ để thiền theo dõi hơi thở của mình, bỏ qua mọi chuyện. Chính bỏ qua mọi chuyện lại tạo những điều lành đến với tôi*”.

- **Sisi - 34 tuổi**: “*Mấy người bạn tù hỏi tôi làm cái gì thế? Tôi bảo rằng tôi muốn dành thời gian cho riêng tôi. Mà thật sự là như thế! Tôi dành thì giờ cho nội tâm của tôi! Và trong nội tâm của mọi người đều có chất thiện. Chẳng qua có người chọn con đường sai vì quên đi nội tâm. Dành thời gian để biết về nội tâm, thật sự làm tôi cảm thấy rất an lành*”.

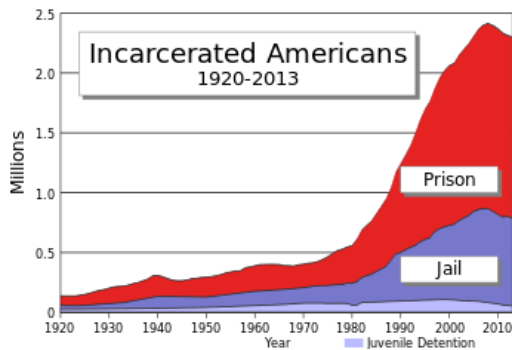
Trong những năm gần đây, khoa học gia cho thấy thiền làm tăng cường hệ miễn nhiễm, tăng chất xám trong bộ não, kết nối các đường giây thần kinh - đó là chưa nói đến việc làm tăng trưởng hạnh phúc, giảm căng thẳng, cải thiện sự tập trung chú ý và gia tăng lòng từ bi. Điểm chính của các lớp thiền trong tù là cung cấp cho họ công cụ để thay đổi thói quen và cuộc sống. Nhưng có thật như vậy không? Bài báo đặt câu hỏi.



Người tốt nhất để trả lời câu hỏi này là ông Fleet Maull. Người sáng lập Học viện Nhà tù Chánh niệm Providence. Ông Maull đã ở tù suốt 14 năm. Từ nơi đây, 24 năm trước, ông trở thành người dạy thiền cho các tù nhân. Tổ chức của ông đã nghiên cứu và huấn luyện hơn 185 nhóm để dạy thiền cho các tù nhân. Càng lúc càng có nhiều người bên ngoài muốn thiền được đem vào nhà tù. Hơn 2.4 triệu phạm nhân được hướng dẫn thiền trong 50.000 nhóm khác nhau.

Ông Maull nói, “Chúng tôi có cả đồng hồ sơ cho thấy thiền có khả năng cải thiện con người”.

Theo thông tin trên internet, nước Mỹ có số phạm



nhân cao hơn bất cứ quốc gia nào (The U.S. has the highest incarceration rate of any country). Con số này gia tăng liên tục từ thập niên 1980. Hiện có trên 2.4 triệu tội phạm.

Số tội phạm mãn hạn được thả ra, thì có đến 50% trở lại nhà tù sau 3 năm.

Theo tổ chức David Lynch Foundation, mỗi năm nhà nước phải chi tiêu 52 tỉ mỹ kim cho các nhà tù.

Giữa năm 1982 và 1984 chương trình TM được dạy cho Ban Giám đốc và các tù nhân trong tất cả sáu trung tâm cải tạo tại bang Vermont, Mỹ<sup>(5)</sup>.

Mặc dù chỉ cần 15-20 phút ngày hai lần, nhưng thiền có khả năng làm giảm căng thẳng cho tù nhân, chuyển hóa tâm sinh lý và thái độ, giảm lòng thù hận, giảm gây hấn, lo âu, mất ngủ, loạn thần kinh (insomnia, neuroticism), phát triển tính tự trọng, giảm bớt tình trạng tái phạm của tù nhân.

Ước lượng sự tái phạm giảm khoảng từ 35-40% (Rates of reduction in recidivism varied from 35 to 40%).

## KẾT LUẬN

Một ngày tại tù bằng ngàn năm tại ngoại. Môi trường ấy cho thấy tâm trạng chán chường, phiền não, buồn rầu, mất ngủ, căng thẳng, phát sinh đủ thứ bệnh, đã cướp đi phần lớn cuộc sống của những người trong vòng lao lý.

Nhưng may thay, thiền được công nhận là một phương thức rất hữu hiệu giúp những người tù ý thức được chính mình, tự cải thiện cuộc sống và tránh tái phạm sau khi được trả tự do.

Mong sao xã hội ngày càng ít người phạm pháp. Và chế độ nhà tù được đổi xử tử tế hơn để mỗi tù nhân có nhiều cơ hội tái lập cuộc đời. Điều này cũng góp phần vào việc giảm thiểu ngân sách chi tiêu của nhà tù trong cả nước.

## VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Mô tả vài điều bất cập trong nhà tù.
2. Tâm trạng của các tù nhân.
3. Kể một số ích lợi của thiền đối với người bị cải tạo.
4. Tại sao thiền có thể chuyển hóa đời sống của các phạm nhân?
5. The 'sacred pause' là gì?

24.7.2015

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. [https://www.google.com/search?q=Photos+and+Images+of+Prisons+in+the+USA+?&rlz=1C1CHYD\\_enUS594US596&espv=2&biw=1280&bih=869&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0CB0](https://www.google.com/search?q=Photos+and+Images+of+Prisons+in+the+USA+?&rlz=1C1CHYD_enUS594US596&espv=2&biw=1280&bih=869&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0CB0),

2. <http://www.wildmind.org/applied/meditation-in-prisons/why-teach-meditation-in-prison>,

3. <https://www.upaya.org/2011/09/guidance-for-teaching-meditation-in-prison/>

4. <http://www.chron.com/news/houston-texas/article/Finding-peace-behind-bars-2154533.php>

By Amanda Abrams and Illustrations by Vivienne Flesher Feb. 27.2014, From Wikipedia, the free encyclopedia. July 2015

Benefits of the Transcendental Meditation (TM). Program® for Inmates.



Bought from Shutterstock.com

## Bài 17

### Thiền - tổng luận (Meditation: A Summary)

Chương này, tóm lược những điểm chính về Thiền Sức Khỏe+, để những độc giả ít thì giờ có thể nắm bắt việc hiểu và thực hành Thiền dễ dàng hơn, cũng như những ai muốn hướng dẫn người khác cũng không cảm thấy khó khăn hoặc trở ngại.

Bài đầu trong tác phẩm này, trình bày mười thứ bệnh thường xảy ra; tim, gan, tỳ, phế, thận, sida, ung thư, tiểu đường, v.v.. Các bệnh này khó chữa trị và dễ nguy hiểm đến sinh mạng.

Bài thứ 2 trong tác phẩm này cho thấy: bệnh trạng, nguyên nhân, cách chữa trị và phục hồi sức khỏe (khỏe, tập, diệt, đạo). Đạo để được hiểu như là Thiền Chánh Niệm [đi, đứng, nằm, ngồi, luôn luôn Chánh niệm hay tỉnh thức (awareness)].

Như chúng ta biết (bài số 2), có từ 75-90% bệnh tật sinh ra là do căng thẳng, mà Thiền có thể làm giảm căng thẳng nên Thiền có khả năng trị bệnh. (Hình số # 1 bên dưới) diễn tả một phần sự vận hành của não bộ lúc Thiền.

Khi bị căng thẳng, hệ Giao cảm tiết ra chất hóa học cực mạnh Epinephrine. Cũng có thể gọi là chất hóa học cortisol, làm cho tim đập nhanh, phổi thở nhiều, lượng đường trong máu gia tăng, áp huyết cao, bao tử ăn không tiêu (hình # 2). Hệ đối giao cảm tiết ra chất Norepinephrine để cân bằng cơ thể. Nếu tình trạng này kéo dài thì bệnh tật sẽ không tránh khỏi.

Thời đại cơm áo gạo tiền, trầm cảm và căng thẳng sẽ đến thăm tất cả mọi người không chừa một ai. Từ tổng thống, thủ tướng, tướng tá, binh sĩ, nhân viên, chủ, thợ, học sinh, sinh viên, giáo chức, công an, cán bộ, già trẻ lớn bé... đều có thể bị căng thẳng. Bệnh viện quá tải, ngân sách chi tiêu ý tế ngút ngàn, cá nhân, hãng, xưởng... bị dồn nén và phá sản.

Nhiều con bệnh tốn tiền tỉ đồng nhưng việc hy vọng phục hồi vẫn còn xa xăm diệu vợi.

Âu dược và các phương tiện chữa trị của thời đại tân tiến ngày nay được đem ra áp dụng. Nhưng nhiều thứ bệnh, y giới vẫn còn bó tay.

Cựu Tổng thống Mỹ Bill Clinton được bác sĩ chuyên ngành khuyên, nếu muốn sống lâu thì nên ăn chay và thiền. Tổng thống Clinton phải nhờ một vị thầy bày cho thực phẩm ăn chay và cách thực hành thiền. Nay ông vẫn còn sống khỏe mạnh.



Con người thường rất thực tế, ăn no mặc kín chưa đủ, mà phải ăn ngon mặc đẹp. Đối với cuộc sống cũng vậy, khỏe mạnh, xinh xắn cũng chưa hài lòng mà phải mạnh khỏe hơn, đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu, sống có hạnh phúc hơn, rồi học giỏi hơn, điểm thi cao hơn, bệnh được hồi phục nhanh chóng hơn, quân nhân chiến đấu kiên cường hơn, tù nhân bớt đau khổ, công ty có nhiều lợi nhuận hơn... Thì thiền có thể xem như một vị thuốc thần, đáp ứng phần lớn các nhu cầu ấy. *Thiền và sắc đẹp, Thiền và thông minh, Thiền, Trẻ ra già chậm, Thiền cho học sinh, Thiền trong bệnh viện, Thiền với tù nhân, Thiền trong công ty, Thiền để thăng tiến xã hội, v.v...*

Tổng quát một bức tranh sơ lược về thiền bao gồm 20 lĩnh vực như thế, có lẽ không phải là điều quá đáng để nói rằng, thiền giống như một loại thuốc tiên, nó luân chuyển khắp cả cơ thể mỗi lúc Tâm của chúng ta được Định. Nói cách khác là lúc tâm định thì sẽ có tác dụng tốt cho hệ miễn nhiễm, hệ tim mạch, hô hấp, não bộ, nhan sắc, thông minh và v.v., chứ không phải mỗi thứ bệnh thì phải xử dụng một loại thiền khác nhau để đối trị.

Kèm theo là một số hình ảnh được tách ra từ cuốn sách mà quý vị đang có trong tay. Nếu hiểu được các hình ảnh này, chúng ta sẽ biết nguyên nhân của bệnh tật và phương thức chữa trị, ngay cả có thể chỉ dẫn cho người thân và bạn hữu thực tập Thiền để có được một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Một trong những vấn đề then chốt quan trọng của thiền là phải định được tâm, nếu không thì không có kết quả. Định tâm không phải dễ, nhưng cũng không phải quá khó. Vấn ôn võ luyện, việc tập trung tâm vẫn nằm trong tầm tay với. Độc giả nên xem kỹ lại bài “Thiền quanh ta và các cách thiền”. Đơn giản nhất là, theo ba động tác chính sau đây:

1. Kiểm một chỗ ngồi thoải mái (nằm cũng được)
2. Tâm dõi theo sự hít vào và thở ra
3. Nếu tâm chạy tán loạn, nhẹ nhàng, đem nó trở về với hơi thở.

Chỉ đơn giản như thế thôi!

Nếu muốn có hiệu quả hơn nữa. Nên nhớ nằm lòng hai điều ông bà cha mẹ thường dạy:

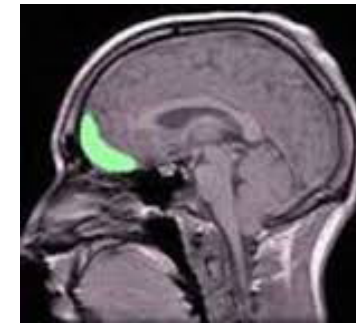
“Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ  
An vui thì khỏe mạnh, ưu phiền sẽ ốm đau”.

*Thực hành thêm hai điều đề nghị trên, có nghĩa là chúng ta đã sử dụng Thiền chánh niệm (Mindfulness Meditation) 24/ 24 giờ mỗi ngày. Chúng ta vẫn còn than phiền, thiền không có kết quả chăng?*

*Lúc thiền, ba vùng liên hệ đến sự nhận thức (awareness), từ bi (compassion) và căng thẳng (stress) trong não bộ, sẽ vận hành theo chiều hướng tốt. Chúng ta sẽ cảm thấy an vui và giảm lo âu phiền muộn.*



(1)

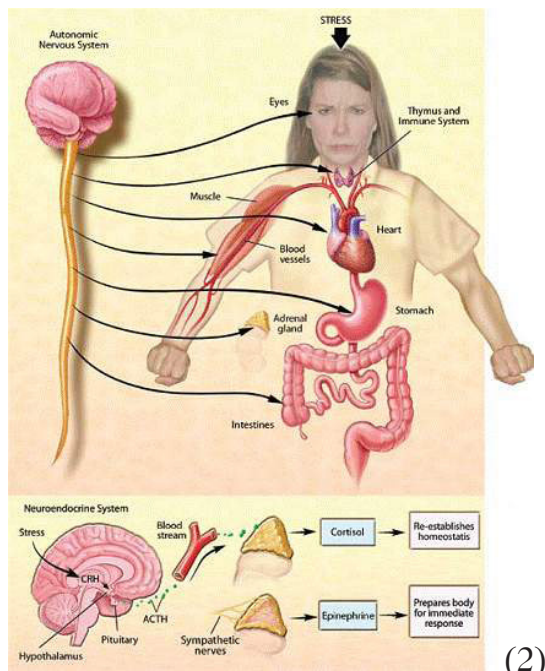


*Lúc Thiền chất xám (màu xanh) gia tăng. Con người thông minh hơn.*

*Giận hờn, sợ hãi, khinh khi, buồn rầu, an lạc, ngạc nhiên. (Bắt đầu từ góc trái hàng trên, theo kim đồng hồ)*

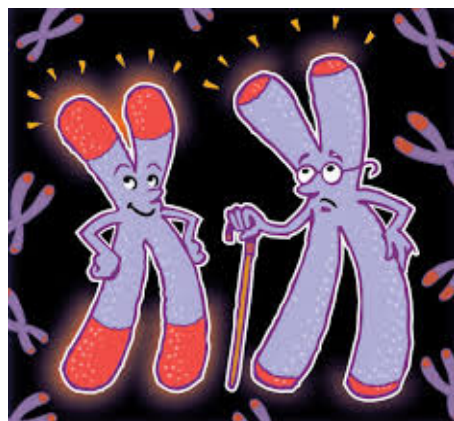
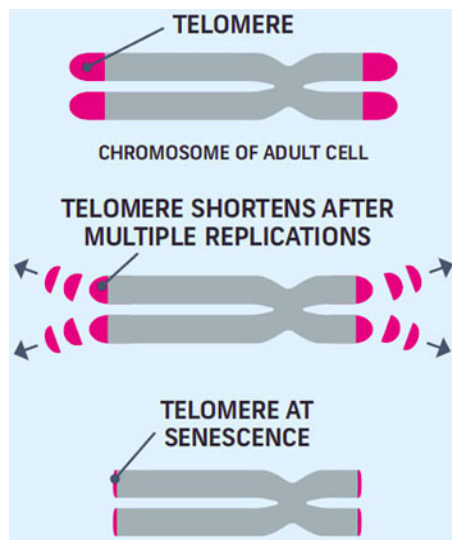


Nguồn: emotionresearcher.com



(2)

*Sự phản ứng của căng thẳng*



*Tuổi già sắp đến và bệnh sắp xảy ra vì chất Telomere ngắn dần do căng thẳng.*



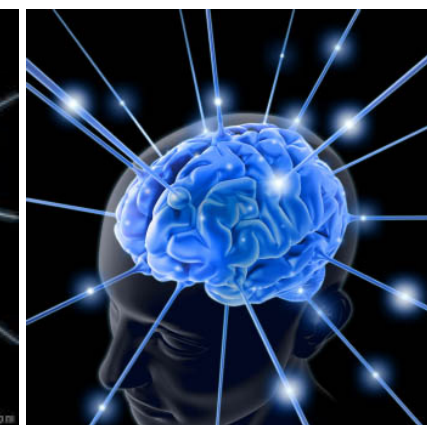
*Nằm trong lòng kính, có nghe nhạc Thiền. Bệnh vẩy nến (psoriasis) lành nhanh gấp 4 lần so với người không nghe nhạc Thiền.*



*Mặt nổi mụn do căng thẳng.*



*Não trước lúc thiền*



*Não sau khi thiền*

*Nắm bắt và hiểu được 10 hình trên, chúng ta có thể có một cuộc sống rất ấn tượng.*

Nên lưu ý rằng, không phải mỗi thứ bệnh, chúng ta phải áp dụng một loại thiền khác nhau. Nhưng chỉ áp dụng một loại thiền nào mà ta thích (Thí dụ thiền thở, thiền chánh niệm...), thì kết quả sẽ vô lường. Dưới đây là một số tác dụng do thiền:

1. Bạch huyết cầu gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh chống lại vi khuẩn và vi trùng gây bệnh, v.v..

2. Hệ tim mạch thông thoáng, các dưỡng chất được chuyển đến để nuôi các tế bào da, làm cho da ửng hồng, khuôn mặt dễ thương, phúc hậu, v. v..

3. Não bộ được tái tạo, chất xám gia tăng, sự tập trung chú ý cao, não bộ hoạt động toàn diện, làm cho con người thông minh hơn, học giỏi, thi điểm cao, v.v..

4. Căng thẳng giảm, an lạc tăng. Cuộc sống trường thọ,... Vô số lợi ích. Khó có thể kể hết sự diệu dụng của thiền.

*Kính chúc quý vị an lạc  
Hồng Quang  
1.9.2015*



*Quê tôi cát trắng gió Lào,  
Bà con thiền tập hít vào thở ra.  
Lên chùa lễ Phật THÍCH CA,  
Về nhà Thiền tập"thở ra hít vào.  
Khuyến khích các giới đồng bào,  
Giữ gìn sức khỏe" hít vào thở ra".*

*(Tâm Hòa)*



*Nguồn: Trang nhà Quảng Đức, Úc châu*

*Núi là núi, sông là sông,  
Thiền với một tách trà nóng trên tay.*



# Phụ lục



## CẦU AN, CÓ AN KHÔNG?

*Vài câu chuyện thuộc loại vô hình*

*Chữa bệnh bằng niềm tin*



Ngày rằm, mồng một, nhất là mỗi đầu năm Tết âm lịch, 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). Hàng đợt sóng người, già trẻ, lớn bé, tập nập khó chen chân ở hầu hết các ngôi chùa khắp cả nước. Hương, hoa, trầm tỏa mùi thơm ngào ngạt từ trong điện Phật ra đến ngoài sân. Sự tập nập còn nhiều hơn nữa trong những ngày trảy hội tại chùa Hương, chùa Thầy.



*Mong cho gia đình sức khỏe, bình an trong cuộc sống*



*Chùa Từ Tân, TP. HCM, Tết Nhâm Thìn, 2012*

Câu hỏi hơi lạ nhưng cần thiết là, khi trảy hội, chấp tay cầu an, có được an không? Nếu không, tại sao Tết năm nào dân chúng cũng tập nập đến chùa cầu an để làm gì? Và không an thì mất thì giờ, tốn tiền sắm lễ vật cúng bái như vậy là một việc làm vô ích chăng? Và nếu có an, đâu là bằng chứng? Có thể thấy và lý giải vấn đề này dựa trên cơ sở khoa học được không?

Trọng tâm của bài viết nhắm đến hai điểm, một là thuộc về tâm linh, hai là trên cơ sở khoa học. Vì thời đại này, nói phải có chứng cứ, còn không thì khó được mọi người chấp nhận.



## VÀI CÂU CHUYỆN THUỘC LOẠI VÔ HÌNH

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, tôi 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 được chữa trị bằng thuốc Bắc. Thầy Quỳnh, người làng Diên Sanh tỉnh Quảng Trị là một lương y nổi tiếng. Sau ba năm liên tục, bố tôi theo đuổi chữa bệnh cho con bằng thuốc Bắc với lương y này, nhưng không mang lại kết quả. Đến những ngày cuối năm thứ ba, gần Tết, tôi cảm thấy mình sắp chết, và thầy thuốc cũng mách bảo cho người hàng xóm là tôi “không qua khỏi” mùa đông.

Nhưng người Việt mình thường nói, còn nước còn tát. Bố tôi đi xem xăm tại chùa Tỉnh hội Quảng Trị. Quê xăm viết “Xuân hựu lai”. Được thầy cho biết “mùa Xuân cháu mới bình phục”. Còn “thầy pháp” (bùa chú) thì bảo, mộ của mẹ tôi chôn nơi quá ẩm ướt, bà lạnh không thể chịu nổi, phải dời đi chỗ khác. Mẹ không bao giờ “bắt” con, nhưng bà có cách “làm khó” cho con qua bệnh bao tử để bố tôi dời mộ [cái 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. 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, tôi 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 lý giải.

Câu chuyện thứ hai, vợ người bạn tôi tên Nga cùng ở vùng California với tôi. Hai năm trước, lúc đi chơi vườn Tao Đàn, TP. HCM, bà ngồi trên xe xích đu của trẻ em, bị té, mặt chảy máu khá nhiều. Những người cùng đi bộ bàn nhau nên gọi xe cứu thương. Nhưng gặp một người tuổi khoảng 60, thấy tình trạng ấy, đứng cách xa bà Nga 2 mét, ông nói để tôi cầm máu cho. Ông ta chỉ đưa bàn tay hướng về mặt bà Nga, tự động máu cầm lại. Ông ta tiếp tục lặng lẽ đi mà không nói một lời nào.

Qua việc nghiên cứu thiền tôi được biết, người ngồi thiền có thể có “năng lượng” để gọi ra giúp người khác. Mà trường hợp bà Nga là một. Phật và Bồ tát là những vị đã giác ngộ, thì việc phóng “năng lượng” để giúp chúng sanh, lúc chúng sanh chí thành cầu nguyện, không phải là việc khó làm đối với quý Ngài.

Câu chuyện nhỏ khác, năm 1979, tôi đi phố mua về ba ve (chai nhỏ) nước sâm. Mỗi ve một mỹ kim. Bạn cùng nhà xin một ve và hỏi



Quảng Bình: Pháp hội Dược sư

giá bao nhiêu? Tôi đáp 15 mỹ kim. Ông bạn uống trước lúc đi ngủ. Sáng dậy ông nói, cảm ơn nhiều lắm. Tôi qua nhờ uống ve nước sâm mà ngủ ngon. Tôi thầm nghĩ, vì tôi nói láo là 15 MK một ve. Nếu nói thật chỉ có 1 MK, có lẽ ông bạn không cảm thấy có một giấc ngủ ngon tối khi hôm.

Tuy nhiên, các câu chuyện trên đây cũng vẫn chỉ là niềm tin và vô hình. Tôi muốn trình bày cùng độc giả việc “câu 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.

## CHỮA BỆNH BẰNG NIỀM TIN (Placebo)

*The Power of the Placebo*

*(Sức mạnh chữa trị bằng niềm tin)*

**Tóm lược về thuốc đau nhức:** Trong Thế chiến thứ hai nhiều thương binh Mỹ được chích thuốc morphine tại chiến trường hay tại bệnh viện để giảm cơn đau. Nhưng lượng thuốc không đủ để cung ứng vì có quá nhiều thương binh. Những người điều trị chích nước biển (saline



Source: Society for Neuroscience.  
Creation Date: 31 May 2012 | Review  
Date: 31 May 2012

solution) nhưng lại nói với thương binh là họ đã được chích morphine. Kết quả là 40 phần trăm 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 thương binh ấy lại cảm thấy đau nhức trở lại<sup>(1)</sup>.

[“While treating wounded American soldiers during World War II, Henry Beecher ran out of pain-killing morphine. Desperate, he decided to continue telling the soldiers that he was giving them morphine, although he was actually infusing them with a saline solution. Amazingly, 40 percent of the soldiers reported that the saline treatment eased their pain”].

**Tóm lược thuốc nổ răng:** Năm 1980, hai chuyên gia Hashish và Hai, cùng các đồng nghiệp thí nghiệm trên những người vừa được nổ răng. Bác sĩ nói với những người đó 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], <http://www.altmetric.com/details/106900>.



### Andrew F. Leuchter, M.D.

Professor, Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences  
David Geffen School of Medicine at UCLA  
Director, Laboratory of Brain, Behavior, and Pharmacology  
Director, Office of Professional and Community Education  
Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior at UCLA

Bác sĩ Andrew F. 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).

Một thông tin được tìm thấy trên Marco Visscher ấn bản tháng 5. 2006. Tóm lược: 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 mô thần kinh của một bào thai có khả năng chữa trị chứng bệnh mà bà chịu đựng 20 năm qua.

Bà Ashley tưởng mình đã được cấy vào những mô thần kinh của bào thai thật. 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 karaoke, ngay cả lái xe... một cách bình thường<sup>(2)</sup>.

(Marco Visscher | May 2006 issue, Wikipedia)

### Tại sao vậy?

Bệnh Parkinson là do cơ thể thiếu chất dopamine. Nhưng lúc con người có niềm tin thì chất dopamine trong cơ thể tiết ra nhiều hơn, nên bệnh Parkinson thuyên giảm. Ngoài ra các chất hóa học khác như nitric oxide, endorphins, và chất thần kinh dẫn truyền enkelytin cũng được tiết ra trong cơ thể khi con người có niềm tin và an lạc hỷ xả. Sự an lạc hỷ xả làm gia tăng hạnh phúc, giảm căng thẳng, hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn nên có khả năng phòng chống bệnh tật.

Thời đức Phật chưa có dụng cụ y khoa để thí nghiệm và phòng chống bệnh tật. Đức Phật thuyết kinh 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 và 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, lẩn chuỗi mân côi... 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 hiện thực.

### VÀI CÂU HỎI GỢI Ý

1. Theo bài viết, các bệnh hiếm muộn có thể chữa trị bằng phương pháp Placebo?
2. Các bệnh “chợ chưa đi mà tiền đã hết” chữa trị bằng cách nào?
3. Nhiều vị sư Tây Tạng ngồi thiền giữa tuyết đến vài tuần lễ mà không ăn, họ nhờ niềm tin hay nhờ gì mà vẫn sống bình thường?

15.2.2012

### GHI CHÚ QUAN TRỌNG CỦA NGƯỜI VIẾT

Mặc dù chính phủ Liên bang Mỹ tài trợ cho chương trình thí nghiệm phương pháp chữa bệnh theo Placebo. Nhưng vẫn đề còn nhiều bàn cãi; các chuyên gia chưa hoàn toàn đồng thuận với nhau. Xem thông tin bên dưới.

Controversial Sham Surgery Tests Efficacy of Operations

By Laura Johannes Staff Reporter of The Wall Street Journal.  
Updated Dec. 11, 1998 12:01 a.m.ET, <http://www.wsj.com/articles/SB913271405321003000>

1. <http://www.brainfacts.org/sensing-thinking-behaving/mood/articles/2012/the-power-of-the-placebo/>

2. Ruth Ashley, Denver Colorado, <http://postmoderntimes15.blogspot.com/2007/03/healing-power-of-placebos-by-marco.html>

## PHẬT TỬ, NÊN TU THEO PHÁP MÔN NÀO?



Câu hỏi nêu trên không phải do tôi đặt ra, nhưng lúc đi thuyết trình về Thiền, có thánh giả đặt câu hỏi “Thiền, Tịnh...chúng tôi nên tu theo pháp môn nào?” Bài này sẽ tóm lược vài ý chính 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 nên 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 ghét cảnh giới Ta bà này mới có thể dốc lòng tiến tu. Và như thế, tu mới có kết quả”.

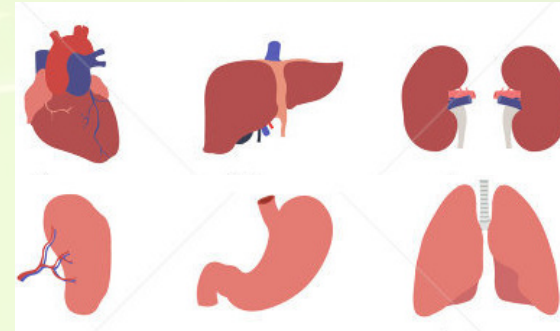
Trong cẩn trọng và chùng mực, tôi muốn góp vài ý như sau. Kinh Di Đà, Phật có dạy “*Nhược dĩ thiểu thiện căn phước đức nhân duyên đắc sanh bỉ quốc*”. Nghĩa là không thể lấy nhân lành và phước đức nhỏ mọn của mình, mà có thể vãng sanh về Cực lạc được. Nói cách khác, người tu Tịnh độ không nên có thái 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 lên 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.



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

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 lâu 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.

Tại Mỹ, Thiền được dạy trong bộ Quốc phòng, trong thể thao, trong các cơ sở giáo dục, văn phòng, hãng xưởng, trại tù v.v. Cựu Tổng thống Obama cũng ngồi thiền, cựu Tổng thống Clinton cũng ăn chay và ngồi thiền để chữa bệnh tim mạch.



TT. Obama

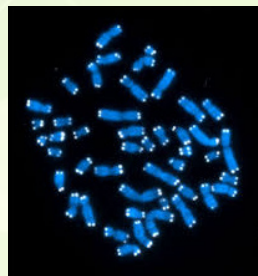


Former President Bill Clinton  
embraces Buddhist meditation

Không những Thiền, mà Tịnh, Mật, Tụng kinh, Niệm Phật cũng có ích lợi như người tu thiền. Nhưng người Tây phương đã từng sống trong nền văn hóa ỷ lại, quy lụy van xin Thần (Thượng đế) ban cho mà không tự lực cánh sinh; không đứng thẳng trên đôi chân của mình. Do đó, họ thích bàn luận về Thiền và tu theo Thiền là vì thế.



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



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, 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, các pháp môn Thiền, Tịnh, Mật, Pháp Hoa có thể rất thích hợp cho người Phật tử Việt Nam đang sống trong thời đại khoa học, và trong một xã hội đa tôn giáo như hiện nay.

Kính cẩn,  
Hồng Quang,  
22.8.2012



Mặt trăng hiện,  
bóng tối tan dần

# Đề nghị KHÓA LỄ: THIỀN-TỊNH- MẬT-PHÁP HOA

(The Services of Meditation, Pureland,  
Mantra, and the teachings of the Lotus Sutra)



Nhiều lần thuyết trình Thiền tại Việt Nam tôi được nhiều chư Tăng Ni và cư sĩ chia sẻ. Tóm lược như sau:

1. Nhiều đạo tràng, Phật tử được hướng dẫn tu tập rất tốt. Ví thế, các buổi lễ lúc nào cũng đông.
2. Nhiều chùa xa thành phố, chương trình tu học chưa hoàn thiện lắm, nên thiện nam tín nữ ít đi lễ chùa. Một trong những lý do của tình trạng này là buổi lễ đôi lúc quá dài. Thí dụ, chú Đại Bi có chùa tụng cả trăm biến (trăm lần). Những người còn trẻ không có vấn đề, nhưng nhiều vị lớn tuổi khó lòng theo kịp. Thêm vào đó, không có ghế ngồi hay tọa cụ (gối mềm để

ngồi) mà ngồi trên sàn gạch bông trong điện Phật để tụng kinh. Thời gian tụng kéo dài hơn 2 giờ. Nhiều cụ than, “mệt ơi là mệt, chân căng tê cả lên”. Còn thanh thiếu niên đa phần buồn chán trong những buổi lễ dài như thế. Ngồi lâu không quen, nhiều bài kinh Hán Việt các em không hiểu nghĩa. Làm sao có niềm an lạc và thích tiếp tục dự các khóa lễ hằng tuần tiếp theo.

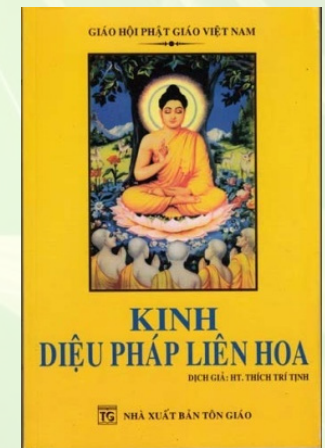
3. Một vị Trụ Trì khá kính cho biết, một đạo tràng chùa trong tỉnh có lần cố tụng cho xong bộ kinh Pháp Hoa khoảng thời gian liên tục từ 5 giờ chiều đến 5 giờ sáng hôm sau.

Tụng xong, dĩ nhiên nhiều người bơ phờ, mệt mỏi, tâm hồn thiếu an lạc làm sao có sự an nhàn tự tại và phước đức?

Phước đức của việc tụng kinh không căn cứ vào việc tụng nhiều hay ít, bao nhiêu biến hoặc niệm Phật mỗi lần được bao nhiêu bận chuỗi 108 hạt. Mà lợi ích của việc tụng kinh, niệm Phật là, ngoài thần lực của chư Phật chư Bồ Tát gia hộ, chúng ta có thêm niềm tin, hiểu thêm lời Phật dạy, tâm được thanh tịnh, phiền não tiêu trừ, căn lành tăng trưởng, sống trong tinh thức thì cuộc sống hiện tại được hạnh phúc an lạc, lúc lâm chung được về cảnh giới mà mình mong ước. Ta là sản phẩm sáng tạo của chính mình ta. Tại sao không?

### 4. Tu một pháp môn?

Có người hỏi, một lúc tu nhiều pháp môn như Thiền, Tịnh, Mật và Pháp Hoa tông có gì trở ngại không?



- Muốn trả lời câu hỏi này chúng ta nên biết, tất cả giáo pháp của Đức Phật không ra ngoài mục đích, đem sự an lạc cho chúng sanh trong cuộc sống hiện tại và siêu thoát lúc lâm chung. Phương tiện để đạt hai mục đích này là Thiền. Nhưng nên hiểu, niệm Phật (tu Tịnh độ) mà tâm không tán loạn tức là Thiền. Tụng kinh Pháp Hoa hay trì các bài chú như Chú Đại Bi, chú Lăng Nghiêm tâm yên lặng. Đây là Thiền.

Do vậy, một buổi lễ tại các Đạo tràng Niệm Phật hay Đạo Tràng Pháp Hoa, có thể đề nghị như sau:

Sau khi niệm hương và lạy Phật:

- Tụng chú Đại Bi.

- Tụng bài Sám Nguyện “*Đệ tử chúng con từ vô thủy. Cây bao tội ác bởi lầm mê...*”, hoặc tụng bài Sám Hối nếu nhằm ngày 14 và 30: “*Đệ tử kính lạy đức Phật Thích Ca, Phật A Di Đà...*”

- Niệm danh hiệu Phật, niệm Nam Mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh, hoặc niệm chú “*Úm ma ni bát mê hồng*” (bài chú này có nghĩa là ngọc sáng hoa sen).

- Thiền hành khoảng 15 phút. Khoa học đã thí nghiệm, Thiền hành (đi bộ trong chánh niệm) không những có tác dụng làm hệ hô hấp và hệ tim mạch được lưu thông tốt mà còn làm giảm căng thẳng. Đây là yếu tố quan trọng góp phần chữa trị bệnh tật.

- Thiền khoảng 15-20 phút.



Tác dụng của Thiền vô số kể. Sau đây là vài tiêu biểu: bạch huyết cầu gia tăng, hệ miễn nhiễm mạnh, có khả năng chống lại vi khuẩn và vi trùng, hai đạo quân gây ra bệnh tật.

- Xướng Tam Tự Quy, lạy Phật cũng là một hình thức vừa Thiền vừa thể dục.

- Buổi lễ nhiều nhất là khoảng 1 giờ đến 1 giờ rưỡi.

- Kể cả pháp thoại 30 phút.

- Hồi hương.

- Kết thúc buổi lễ.

Muốn có thêm phước đức và kết quả, Phật tử tại gia nên tụng kinh, niệm Phật, trì chú hay ngồi thiền ngày 2 lần, mỗi lần khoảng 20 phút, tâm thân sẽ được an lạc, bệnh tật tiêu trừ, căn lành tăng trưởng, sống đời hạnh phúc. Lúc xả bỏ báo thân này, tâm không tham luyến, ý không điên đảo, như vào thiền định. Phật và Thánh chúng sẽ tiếp dẫn chúng ta sinh về Tịnh Độ.

- **Hỏi:** Một ngày có 24 giờ, chúng ta tụng kinh, niệm Phật, hay ngồi Thiền chỉ được khoảng gần 1 giờ, 23 giờ còn lại “không tu”. Vậy có kết quả gì không?

- **Đáp:** Tụng kinh, niệm Phật, tụng chú hay ngồi Thiền, không những làm cho hệ miễn nhiễm gia tăng, mà cơ thể còn tiết ra những hợp chất dinh dưỡng như dopamine, nitric oxide, endorphins, chất thần kinh dẫn truyền enkelytin ... để nuôi dưỡng cơ thể. Ngoài ra, trong thời gian “không tu” nhưng tâm luôn an lạc, yêu đời, không giận, không hờn, không oán trách ai. Đó là tu, là Thiền hành động. Tiếng Anh gọi là “Meditation



in action". Nói cách khác, đi, đứng, nằm, ngồi (4 oai nghi) luôn tỉnh thức, an lạc. Ấy là Thiền, là Tịnh...

***Nếu là Tín đồ Cơ Đốc Giáo, quý vị có thể Thiền bằng cách tâm tĩnh lặng và lần chuỗi Mân côi.***

Kính chúc quý vị luôn có một mùa Xuân tuyệt diệu trong tâm.

Hồng Quang  
22.8.2014



## THIÊN TƯ NIỆM XỨ



Tứ Niệm Xứ (P. Satipatthana Sutta), cũng gọi là Như Lai Thèn. Gọi là Kinh hay Thiền Tứ Niệm Xứ. Đây là bài kinh quan trọng dạy cách Thiền để được Tâm An (Samatha) Trí Sáng (Vipassana) và giải thoát.

Để tránh tình trạng đa thư loạn tâm, nên tôi chỉ trình bày Thiền Tứ Niệm Xứ, là một trong "37 phẩm trợ đạo" của kinh. Gồm có: Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo.

Thế giới ngày nay, con người không có thì giờ; nên vừa đi vừa chạy. Do đó, trình bày giản đơn có lẽ được đa số ưa chuộng hơn.

Trong tác phẩm "Thiền, Sức Khỏe, Hạnh phúc và Thăng tiến Xã Hội", tôi cố giản lược các phương pháp định tâm để độc giả dễ theo dõi. Nhưng có người vẫn than "Làm thế nào để định tâm?" Vì thế, bài viết này như là một bổ sung, giúp độc giả, lúc thiền, có được sự định tâm dễ hơn. Nếu vọng tâm vẫn còn tiếp diễn, ngồi thiền sẽ không có kết quả.

Kinh Tứ Niệm Xứ dạy về Thiền và phương pháp định tâm qua bốn phép quán: Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Quán thân như nó là, Quán cảm thọ vui buồn, Quán tâm vô thường và Quán pháp vô ngã.

Bốn phép quán này làm cho hành giả dễ định tâm thay vì tâm cứ chạy lăng xăng bên ngoài thân. Nếu tâm và thân hợp nhất (nhất như) thì thiền sinh sẽ có một đời sống rất ấn tượng, ít bệnh tật, hạnh phúc, an lạc và cảm nhận được sự giải thoát ngay trong cuộc đời này.

## BỐN PHÉP QUÁN

**1. Quán Thân Thể Như Nó Là:** Con người thường nghĩ lung tung (vọng tâm), nhất là lúc ngồi thiền. Tâm như vượt ra ngoài thân và suy nghĩ những thứ không đâu như, ta đẹp hoặc xấu hơn người khác. Hoặc người này đẹp hơn người kia. Ông ấy đẹp trai, cô kia làn da như sắc nước hương trời... Trong lúc thiền, đầu ta thường xảy ra các trường hợp nói thảm như thế.

Muốn chấm dứt tình trạng vọng tâm như vừa nói, ta nên nhận biết rõ ràng rằng, sau làn da mỹ miều, nếu có, chỉ là “một bao” chứa 32 thứ trong cơ thể như tim, gan, tỳ, phế, thận ... phân, nước dãi, máu, mủ, đàm, gèn v.v...chứ có gì đáng cho ta tham đắm đến nỗi phải bận lòng suy nghĩ quá nhiều để chuốc thêm khổ lụy?

Quán như vậy, không phải là để bi thảm hóa cái thân bất tịnh này, nhưng để giúp hành giả dễ xa lìa vọng tâm; tâm vọng tưởng.

Thêm một nhận xét đúng như Phật dạy, thân người khó được, Phật pháp khó tìm cầu. Chúng ta may mắn được làm thân

người thay vì thân trâu bò, dê ngựa, ma quỷ súc sanh v.v. Do vậy nên tu thân tích đức, theo lành tránh dữ. Xây dựng gia đình tốt đẹp, thăng tiến xã hội để nhân sinh bớt khổ thêm vui. Kiếp này đời sống được hạnh phúc. Kiếp sau sanh về thế giới tốt đẹp.

**2. Quán Thọ Thị Khổ:** Thọ có nghĩa là cảm thọ, cảm giác. Cảm giác vui, khổ hoặc không vui không khổ. Tất cả những cảm giác ấy đều tạm bợ như gió thổi mây bay. Do vậy, không thể có hạnh phúc thật sự lâu dài. Thí dụ: tâm (vọng tâm) ta cảm thấy vui lúc trúng số. Buồn lúc phải xa lìa người thương. Hoặc tâm thường than vãn những chuyện quá khứ, hay nhớ lại những lời thị phi đã qua rồi. Lúc có những tâm trạng ấy, chúng ta nên ý thức rằng quá khứ đã trở về với dĩ vãng không nên khơi lại nỗi khổ niềm đau. Tương lai thì chưa đến, không nên vẽ ra những thảm họa vốn chưa hiện hữu.

Nếu ta không bám víu những nỗi khổ cũng như niềm vui thì tâm sẽ được thanh thoát nhẹ nhàng. Đó là mục đích của phép quán này.

**3. Quán Tâm Vô Thường:** Tâm cũng gọi là thức, chúng phát sanh và hoại diệt trong từng giây phút. Tâm (vọng tâm) có tham lam, sân hận, si mê, đố kỵ.... Chính chúng ta tự làm cho mình đau khổ vì muốn mà không được, giận hờn cũng không giải quyết được gì. Do vậy, ta nên đem lòng từ bi thay cho ghen ghét. Cho vui, bỏ giận. Theo chơn lìa vọng. Theo chánh bỏ tà, ta sẽ cảm thấy thanh thản hơn.

**4. Quán Pháp Vô Ngã:** “Pháp” là thế giới hiện tượng, là những vật mà chúng ta thấy và biết được. Chúng không thực có, chúng là giả hợp. Thí dụ: Cái bàn là do gỗ, đinh, công thợ ghép lại

mà thành. Thân con người cũng không thực có mà do sự kết tập của tinh cha huyết mẹ. Do sự kết tập của “đất” (thức ăn), nước (máu), gió (hơi thở), lửa (chất âm). Nếu thân người là thật có thì nó phải mãi mãi tồn tại. Nhưng thực tế, sau khi chết, thân sẽ trở về với “cát bụi”. Thiên sinh biết rõ như thế để không bám víu, không nô lệ cái thân này. Nhờ vậy mà tâm được an nhàn tự tại.

Để có kết quả tốt trong việc hành thiền hoặc đạt được các tầng sơ thiền, nhị thiền..., hành giả nên chọn một trong 4 đề mục nêu trên để quán. Thí dụ, người có nhiều tham dục, nên chọn phép Quán Thân Bất Tịnh. Cách chọn cũng không nên cứng nhắc. Tùy theo tâm để chọn một, hai, ba hoặc cả bốn đề mục (xứ) để quán.

Thực hành 4 phép quán đó có nghĩa là ta nhận biết rõ về thân, về cảm thọ, về tâm (vọng tâm) và về pháp mà không phê phán xấu, tốt, chánh, tà, chơn, giả. Có nghĩa là thấy 4 yếu tố như chúng là thế.

Con người khổ vì khơi lại nỗi đau của quá khứ. Buồn lúc nhớ lại niềm vui đã mất.

Tham Sân Si, là ba độc tố (three poisons) rất tai hại, chúng dẫn ta vào đường tật bệnh trong hiện tại, và ngăn cản phạm trù chứng đắc trong tương lai.



Cư sĩ Hồng Quang với lớp Thiền, khoảng 1.500 thính chúng, chùa Linh Ứng Tương Mai, Hà Nội. 4.2014

## CHỈ và QUÁN

**Thiền Chỉ:** Chỉ là dừng lại. Thiền giả tập trung tâm vào một đối tượng mà không suy nghĩ vào một vấn đề nào khác. Thí dụ: Lúc Thiền, chúng ta tập trung tâm vào giữa hai chận mày, vào trên đỉnh đầu hay lỗ rún. Nếu tâm tán loạn, thì nhẹ nhàng đem tâm trở về với hơi thở.

Muốn dễ định tâm hơn, hành giả hít vào, thở ra: đếm 1 (đếm thầm trong đầu). Hít vào, thở ra: đếm 2. Cứ tiếp tục hít vào thở ra đếm 3,4,5...đến 10. Rồi trở lại đếm 1. Đếm không ít hơn 5 và không quá 10 sẽ dễ định tâm. Lúc tâm đã định, thiền giả không cần đếm. Tâm tập trung vào một đối tượng hoặc dõi theo sự hít thở.

**Thiền Quán:** Quán có nghĩa là dõi theo hoặc nhận biết mình đang làm gì. Hít vào bằng hai lỗ mũi, tâm dõi theo hay nhận biết ta đang hít vào bằng hai lỗ mũi. Thở ra, ta dõi theo hoặc biết ta đang thở ra bằng hai lỗ mũi, ăn biết ta đang ăn, uống biết ta đang uống v.v..

Hành động biết như thế có ích lợi gì? Thông thường, con người tâm và thân không đi chung với nhau. Nói cách khác là tâm ở ngoài thân (tâm viên ý mã). Lúc hít, thở, đi, đứng, nằm, ngồi..., tâm ta biết một cách rõ ràng là ta đang làm từng động tác ấy, chứ không phải tâm chạy tán loạn lung tung (vọng tâm).

Ngồi thiền mà cảm thấy mệt là vì ta suy nghĩ đủ thứ. Lúc suy nghĩ, não bộ không những phải cung cấp một số năng lượng (thức ăn) cho sự suy nghĩ, mà những điều chất chứa trong tầng thức lâu ngày cũng được khơi dậy. Nếu quá khứ có những nỗi khổ chưa được xóa nhòa, tâm ta sẽ buồn và có thể tạo những ác mộng. Quá

khứ có những niềm vui nhưng chưa trọn, chúng ta sẽ tiếc nuối và ham muốn thỏa mãn. Các trạng thái tâm lý này sẽ đưa ta đến sự căng thẳng (stress). Qua bài thứ 2 trong sách, chúng ta đã biết, có từ 75-90 % bệnh tật sinh ra là do căng thẳng. Và Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng nên Thiền có khả năng trị bệnh.

Tóm lại, trong cuộc sống, chúng ta phải an vui bằng mọi giá. Và lúc Thiền, phải định được tâm trong tất cả các tình huống. Đi, đứng, nằm ngồi...phải ý thức. Nghĩa là phải biết chúng ta đang nói, đang đứng, đang đi...Làm việc nào biết rõ việc ấy (chánh niệm: mindfulness).

Bên cạnh Thiền, chế độ ăn uống nên có nhiều rau, củ, quả, ít thịt, cá và cẩn thận số lượng đường, muối, dầu và bột ngọt trong các thức ăn. Nên theo con đường trung đạo; đừng thái quá, cũng chẳng bất cập.

Ngoài ra, tập thể dục như đi bộ mỗi ngày khoảng một giờ, hoặc thiền hành tối thiểu vài chục phút cũng không thể thiếu trong cuộc sống đời thường.

Cầu chúc quý vị mạnh khỏe hơn, thông minh hơn, đẹp hơn, trẻ ra già chậm, sống tràn đầy hạnh phúc qua sự diệu dụng của Thiền.

An vui thì khỏe mạnh ưu phiền sẽ ốm đau. Mong quý vị đừng quên.

Hồng Quang  
12.12.2015

Bài viết, dựa theo DVD của NS. TS Thích nữ Huệ Liên và TT. TS Thích Nhật Từ: <https://www.youtube.com/watch?v=P6y2-5tO8Ro>, Apr 24, 2013



**Thế sự nổi trôi há sồn lòng,  
Đường đời nẻo đạo cứ thong dong.  
Chân Nguyên đâu xa; tâm thanh tịnh,  
Tự tại an nhiên chẳng bận lòng.**

Hồng Quang

# HAI MƯƠI CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

(Độc giả chọn 1 trong 3 hoặc 4 câu trả lời  
nào thấy đúng nhất)

**1. Các bệnh như tim, gan, bao tử v.v.. tồn tiền ti đồng mà chưa chắc đã trị khỏi. Thiền mỗi ngày 2 lần mỗi lần khoảng 20 phút mà trị được sao?**

- (a) Thông thường, các bệnh nói trên phát sinh do căng thẳng (stress). Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng nên Thiền có thể trị được các bệnh bắt nguồn từ căng thẳng là điều tất yếu.
- (b) Vì Thiền có giá trị hơn thuốc.
- (c) Vì lúc Thiền, bệnh nhân lấy được năng lượng của vũ trụ để trị bệnh.

**2. Bác sĩ Dean Ornish trị bệnh tim bằng 3 phương pháp: cho người bệnh ăn chay, tập thể dục và ngồi Thiền. Kết quả đạt được 85%. Lý do:**

- (a) Thí nghiệm quá giản đơn.
- (b) Bệnh tim sinh ra là do suy nghĩ quá nhiều.
- (c) Bệnh tim thường do các nguyên nhân chính:

- Ăn quá nhiều thịt, cá mà ít rau, củ, quả nên cholesterol gia tăng trong máu dễ đưa đến bệnh tim.
- Ít tập thể dục, nên máu huyết khó lưu thông.
- Ngồi Thiền để giảm căng thẳng (stress). Vì căng thẳng là nguyên nhân chính của bệnh tim mạch...

**3. Nguyên nhân tạo nên căng thẳng:**

- a) Do chán đời.
- b) Do có nhiều nỗi buồn hơn vui.
- c) Do giận hờn, buồn bực, lo âu, sợ hãi, khinh khi người khác...

**4. Triệu chứng của căng thẳng (stress):**

- (a) Tim đập nhanh. Phổi thở mạnh.
- (b) Ngủ quá nhiều.
- (c) Tim đập nhanh, phổi thở mạnh, lượng đường trong máu gia tăng, áp huyết cao, bao tử ăn không tiêu.

**5. Thiền có khả năng góp phần chữa trị bệnh tật rất có hiệu quả vì:**

- (a) Thiền giúp hệ miễn nhiễm mạnh.
- (b) Thiền làm gia tăng bạch huyết cầu.
- (c) Thiền làm giảm căng thẳng.
- (d) Tất cả 3 điều nói trên và nhiều hơn thế nữa.

**6. Thiền làm cho con người thông minh hơn. Lý do:**

- (a) Tất cả các điều dưới đây đều đúng.
- (b) Chất xám trong bộ não gia tăng,
- (c) Não bộ làm việc đồng đều thay vì chỉ có 1/2 bán cầu.
- (d) Người thiền khoảng một giờ / ngày trong 9 năm, não bộ sẽ trẻ trung hơn người cùng dạng mà không Thiền đến 20 tuổi.

**7. Thiền làm cho con người đẹp hơn vì:**

- (a) Thiền làm cho cơ thể phát sinh các dưỡng chất tốt. Những dưỡng chất này nuôi dưỡng các tế bào da, làm cho da ứng hồng tươi đẹp.
- (b) Tâm hồn đẹp, ngoại hình sẽ hấp dẫn.
- (c) Thiền làm cho con người trông dễ thương, hiền từ và phúc hậu.
- (d) Tất cả các câu trên đều đúng.

**8. Phép lạ của sắc đẹp là thờ đúng cách [Thiền]. Lý do:**

- (a) Cả hai điều dưới đây đều đúng ?
- (b) Thiền càng nhiều làn da càng thêm rạng rỡ.
- (c) Thiền làm giảm căng thẳng, nên khuôn mặt tươi sáng hơn.

**9. Tế bào trong cơ thể con người chứa các yếu tố di truyền**

**gọi là chromosomes (nhiễm sắc thể). Nhiễm sắc thể có hai đầu được bọc bởi chất telomere.**

- (a) Lúc người bị căng thẳng chất telomere bị ngắn dần, báo động tuổi già sắp đến và bệnh tật sắp xảy ra.
- (b) Không có trường hợp như câu a.
- (c) Chất telomere bị ngắn dần vì Thiền !

**10. Y giới và các khoa học gia đều thừa nhận: có từ 75-90 % bệnh tật sinh ra là do căng thẳng. Mà Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng nên thiền có khả năng trị bệnh.**

- (a) Bệnh tật sinh ra vì con người thiếu năng lượng.
- (b) Nhận định trong câu số 10 là hoàn toàn đúng.
- (c) Lập luận như trên là sai.

**11. Thiền mà có thể canh tân đất nước sao?**

- (a) Thiền giúp người bớt căng thẳng (stress) nên ngân sách chi tiêu y tế của cá nhân, của xí nghiệp và quốc gia được giảm thiểu.
- (b) Thiền làm tăng sức khỏe, tăng năng suất làm việc, tăng trí nhớ, tăng lòng từ bi, bảo hiểm y tế thấp nên xí nghiệp được phồn thịnh. Học sinh bớt trốn học, bớt bạo động, giúp xã hội an bình...
- (c) Hai mục a và b bên trên đều đúng.

**12. Dường như Thiền đang được sử dụng để thay đổi tâm.**

Mà thay đổi tâm thì có thể thay đổi thế giới. Làm cho quả đất này trở thành một nơi chôn mà nhân loại sẽ có một cuộc sống an bình và hạnh phúc hơn. Đó là chương trình đang được nghiên cứu bởi:

- (a) Các quốc gia tân tiến.
- (b) Ngài Đa Lai La Ma và 8 nhân vật được kính trọng nhất thế giới đang nghiên cứu để thực hiện.
- (c) Được sự hỗ trợ của chính phủ Việt Nam.

### 13. Những lợi ích của Thiền đối với học sinh:

- (a) Không ích lợi gì, chỉ mất thì giờ !
- (b) Thiền giúp học sinh giảm căng thẳng. Hệ miễn nhiễm mạnh chống lại vi khuẩn và vi trùng gây bệnh tật. Thiền giúp học sinh thông minh hơn, đạt được điểm thi cao, tránh trốn học...
- (c) Không có ý kiến.

### 14 Nên đưa Thiền vào trường học vì các lợi ích:

- (a) Thiền làm cho học sinh an lạc yêu đời, giảm cao huyết áp, giảm bất hòa giữa các học sinh.
- (b) Thiền làm gia tăng khả năng tập trung chú ý, thông minh, học tập tốt, điểm thi cao. Học sinh biết kính trọng người lớn, nhất là kính trọng giáo chức và nhân viên nhà trường.
- (c) Thiền không có các chức năng trên.
- (đ) Cả hai mục (a) và (b) đều đúng.

### 15. Nhiều bệnh viện tại Việt Nam bị quá tải, mỗi giường nằm 2 hoặc 3 bệnh nhân. Có cách gì để cải thiện?

- (a) Nếu đưa Thiền vào bệnh viện, kết hợp với thuốc, bệnh nhân sẽ chóng lành bệnh và sẽ xuất viện sớm hơn.
- (b) Tại Mỹ và nhiều quốc gia tân tiến khác đã và đang đưa Thiền vào bệnh viện, ngay cả các cơ sở y tế của Do Thái Giáo và Cơ Đốc Giáo cũng có chương trình và phòng Thiền cho bệnh nhân.
- (c) Nhiều trường hợp, Thiền thậm chí còn hiệu nghiệm hơn thuốc, nhất là các bệnh phát sinh do căng thẳng như viêm gan, loét bao tử, tim mạch, ...
- (đ) Tất cả 3 điều nêu trên đều đúng .

### 16. Tại sao cần đem Thiền vào trại tù?

- (a) Vì Thiền làm giảm buồn chán, giảm nóng nảy giận hờn. Lòng từ tăng trưởng.
- (b) Nhiều chứng minh cho thấy, những tù nhân có thiền tập, lúc mãn hạn được thả ra, mức độ tái phạm rất thấp so với số tù nhân không hành Thiền.
- (c) Lúc hành Thiền, vùng liên hệ đến lòng từ bi (compassion) được phát triển, nên con người cảm thấy yêu thương đồng loại thay vì hận thù.
- (đ) Ba điều trên [a, b, c] đã được thí nghiệm và chứng minh là đúng.

### 17. Thiền có thể giúp trị bệnh tim mạch, bao tử, gan ....

(a) Vậy có nhiều loại Thiền khác nhau tùy theo mục đích và các loại bệnh?

(b) Thiền được ví như một loại thần dược, lúc thân yên tâm lắng thì cơ thể sẽ tự động hoàn thiện mà không cần sử dụng các loại Thiền khác nhau. Ví dụ, một người kiệt lực vì thiếu ăn uống, tay chân không cử động được, toàn thân đều yếu đuối. Cứu giúp người kiệt lực này có thể bằng việc cho ăn uống, từ từ các cơ quan trong cơ thể sẽ được phục hồi. Chứ không phải đem thức ăn uống vào phổi riêng, tim riêng, v.v..

(c) Mỗi căn bệnh cần một loại Thiền khác nhau, tùy theo cách áp dụng.

### 18. Thiền mà không định tâm thì không có kết quả. Vậy làm thế nào để định tâm?

(a) Tốt và giản dị nhất, có thể theo 3 động tác chính sau đây:

- Kiểm một chỗ thoải mái, ngồi thẳng lưng, mắt nhắm.
- Tâm dõi theo hơi thở vào hơi thở ra khoảng 15-20 phút / lần. Ngày 2 lần.
- Nếu tâm vọng tưởng, thì nhẹ nhàng đem tâm trở về với hơi thở [Thiền Quán].

(b) Giống như mục a, nhưng tập trung tâm vào giữa hai chận mày, hoặc tập trung tâm trên chóp mũi, hay một hình tượng treo trên tường như tượng Phật hay một chấm màu đỏ hoặc màu đen [Thiền Chỉ].

(c) Nên chọn một trong sáu loại thiền khác nhau (trong các sách Thiền viết đúng đắn) mà chúng ta thích. Lúc mới tập Thiền, tâm thường suy nghĩ, nhưng dần dần sẽ khắc phục được; để tập trung.

(d) Cả ba động tác [a,b,c] đều đúng.

### 19. Trẻ em dưới 10 tuổi, nên cho tập Thiền như người lớn không?

(a) Trẻ dưới 10 tuổi, nên hướng dẫn một loại Thiền đơn giản, như Thiền hoa sen hay Thiền ánh sáng ... chứ không phải loại Thiền như người lớn vì não bộ các em còn quá non trẻ.

(b) Không nên hướng dẫn các em tập Thiền như người lớn vì tai hại.

(c) Không có ý kiến.

### 20. Thiền ảnh hưởng đến đời sống xã hội như thế nào?

(a) Rất tốt. Nên thực hiện điều này bằng mọi giá: AN VUI THÌ KHỎE MẠNH, ƯU PHIÊN SẼ ỒM ĐAU. Được vậy, bệnh tật được cải thiện. Ngân sách chi tiêu y tế của gia đình và quốc gia được giảm thiểu, xã hội ít bạo động, v. v..

(b) Thiền đem đến lợi lạc mà không tốn một đồng bạc nào. Thiền sẽ giúp học sinh và sinh viên mạnh khỏe, thông minh và điểm thi cao. Thiền cũng giúp các tù nhân có một cuộc sống an lạc hơn, và lúc mãn tù tỉ lệ tái phạm ít hơn các tù nhân không hành thiền.



(c) Hai nhận định trên không những đúng mà còn thiếu sót, vì không thể kể hết các diệu dụng của Thiền trong một câu hỏi.

(d) Cả hai nhận định trên đều sai.

20.11.2015



## TRẢ LỜI

1b, 2c, 3c, 4c, 5đ, 6a, 7đ, 8a, 9a, 10b,

11c, 12b, 13b, 14đ, 15đ, 16đ, 17b, 18đ, 19a, 20c

**Độc giả cho ý kiến:**

**“Thiền sức khỏe” có nên là một môn học trong giáo trình của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo? Lý do.**

## 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].}*

## LỜI CUỐI SÁCH

**T**ác phẩm này tập hợp 20 bài, nghiên cứu liên hệ đến 20 lãnh vực mà Thiền được đưa vào áp dụng. Các bài viết có ghi xuất xứ để độc giả tiện việc tham cứu. Chúng ta hẳn đã thấy, có nhiều trường hợp, thậm chí, Thiền còn công hiệu hơn thuốc. Sự diệu dụng của Thiền thật khó nghĩ bàn. Thiền không những có khả năng chữa trị bệnh tật mà còn giúp con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống lâu và sống có hạnh phúc hơn, mà còn có thể giúp để thăng tiến xã hội.

Các quốc gia giàu có như Mỹ, Thiên đã và đang ồ ạt tràn vào các cơ sở giáo dục, y tế, trại tù, quốc phòng, công ty, thông tin điện tử, các hội thể thao, đá bóng, siêu thị, v.v... Sở dĩ Thiên có những ảnh hưởng lớn lao như thế, vì sự diệu dụng vô song của Thiên trong việc khôi phục sức khỏe cho nhân thể mà không tốn một đồng xu.

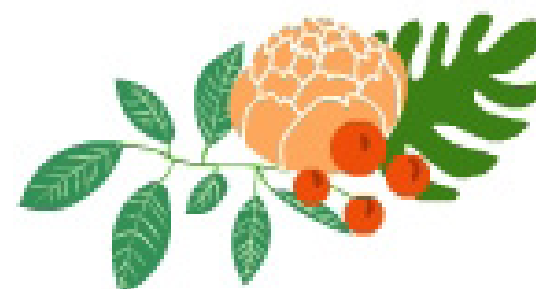
Dẫu vậy, chúng ta đừng bao giờ nghĩ, Thiên có thể thay thế thuốc, nhất là các bệnh cần mổ xẻ, như ung thư, thương tích v.v... Ngoài ra, chế độ ăn uống và tập thể dục như đi bộ mỗi ngày khoảng 30 phút hoặc tập Dịch Cân Kinh, cũng rất cần cho cơ thể của chúng ta. Nếu cần, nên tham cứu với các vị chuyên khoa. Nếu không có thì giờ để hành Thiền, quý độc giả nên nhớ làm lòng tám chữ:

**AN VUI => KHỎE MẠNH, ƯU PHIÊN => ỒM ĐAU**

Nhân tiện, xin gửi lời tri ân đến quý tác giả sách, báo, các trang nhà điện tử, video, hình, v.v... mà tôi đã sử dụng để hoàn thành tác phẩm này.

Kính chúc quý vị vô lượng an lạc.

*Hồng Quang*



HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

Địa chỉ: 65. Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại : 04.3 9260024 Fax :04.3 9260031

*Thiền*  
*Sức khỏe, hạnh phúc*  
*& thăng tiến xã hội*

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

*Giám đốc*

**BÙI VIỆT BẮC**

**Chịu trách nhiệm nội dung**

*Tổng biên tập*

**LÝ BÁ TOÀN**

*Biên tập*

.....

Trình bày, minh họa

**KHÁNH LÊ**

Sửa bản in

.....

---

In .....cuốn, khổ 15,5 x 23,5 cm, Tại.....: Địa chỉ:

.....

Số XNĐKXB: .....Số QĐXB của NXB:.....