

THIỀN, TRỊ ĐƯỢC BỆNH. TẠI SAO ?

Hồng Quang

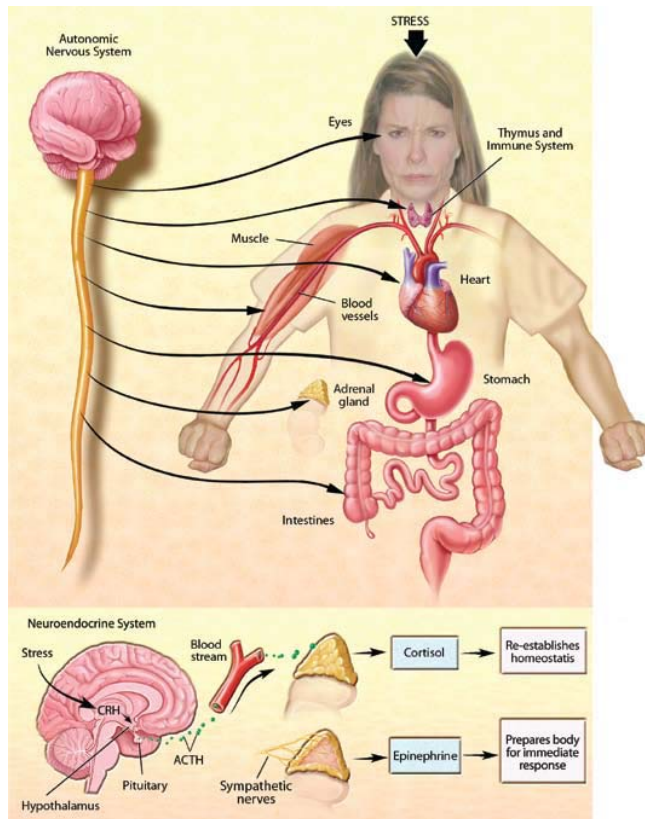


ính thừa độc giả, bài trước đây “*Thiền, Sức khỏe và Những lợi ích thiết thực*”, tôi trình bày nhiều bằng chứng mà y giới và khoa học gia của các nước tân tiến đã thí nghiệm và cho thấy Thiền Phật Giáo có thể “*Làm cho con người*

đẹp hơn, thông minh hơn, mạnh khỏe hơn, chống bệnh tật và lão hóa”.

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

Hơn hai ngàn năm qua Ngài Cồ Đàm đã tuyên thuyết “*Vạn pháp duy tâm tạo*”. Tình trạng căng thẳng (stress) do tâm làm cho chất hóa học cortisol xuất hiện, các tuyến nội tiết trong cơ thể sẽ tiết ra những kích thích tố để thay đổi môi trường và chức năng làm ảnh hưởng đến các bộ phận trong cơ thể, vì vậy mà có thể dẫn đến các bệnh như tim mạch, huyết áp và dạ dày cùng một số bệnh cho các bộ phận khác (1).



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

HÌNH: Lúc bị căng thẳng

PHẢN ỨNG CỦA SỰ CĂNG THẲNG

(THE STRESS REACTION)

Khi bị căng thẳng, hệ thần kinh giao cảm (the sympathetic nervous system) bị kích hoạt. Chất Norepinephrine được tiết ra bởi các dây thần kinh, và chất epinephrine được tháo tiết từ các tuyến thượng thận (the adrenal Glands). Bằng cách kích hoạt các thụ thể trong các mạch máu và các cấu trúc khác, các chất này làm cho tim và các bắp thịt gia tăng hoạt động.

Chất Acetylcholine được phát xuất từ hệ đối giao cảm (the parasympathetic nervous system) để mang đến tình trạng quân bình cho cơ thể. Đường

tiêu hóa được kích thích để tiêu hóa thức ăn, nhịp đập của tim chậm lại, và con ngươi của mắt nhỏ hơn. Hệ thống thần kinh nội tiết cũng duy trì hoạt động bình thường trong cơ thể. Chất Corticotrophine hormone (CRH) là một tuyến tiêu hóa (peptide) được hình thành bởi một chuỗi các chất axit amin, được phát tiết từ vùng dưới đồi não (hypothalamus), gồm các tế bào ở vùng dưới của não bộ hoạt động như một trung tâm điều khiển cho hệ thống thần kinh nội tiết.

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

Tâm cũng là nguyên nhân chính đem đến cho mỗi cá nhân niềm an lạc hạnh phúc. Và một người

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

1. ***HẠNH PHÚC LÀ GÌ VÀ Ở ĐÂU ?***

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

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



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

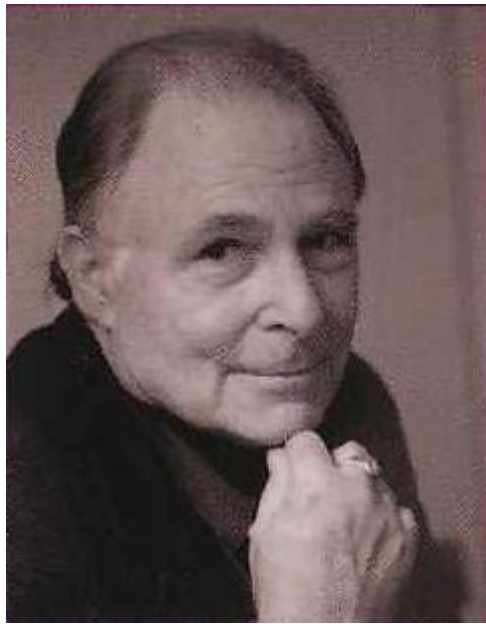
* Cảm xúc tích cực như thương yêu (mà nhà Phật gọi là “*Từ nhân thị chúng sanh*” nghĩa là nhìn tất cả chúng sanh

bằng cặp mắt thương mến).

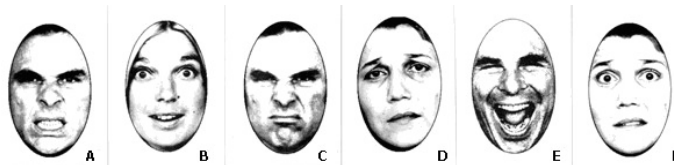
* Vui vẻ, yêu đời, thỏa mãn với cuộc sống.

* Ít lo, ít giận hờn.

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



PAUL EKMAN is a professor of psychology

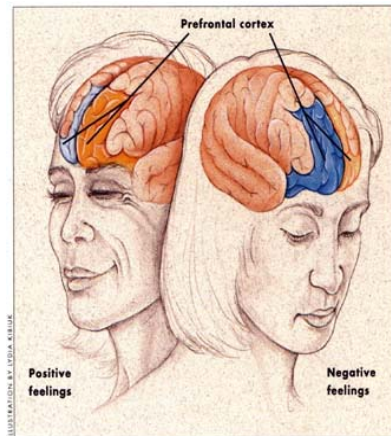


(Theo Dr. Ekman trong “Manual for facial action coding system”; Consulting Psychologists Press, 1978).

- giận hờn,
- ngạc nhiên,
- khinh và ghê tởm
- buồn rầu,
- an lạc,
- sợ hãi,

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

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



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



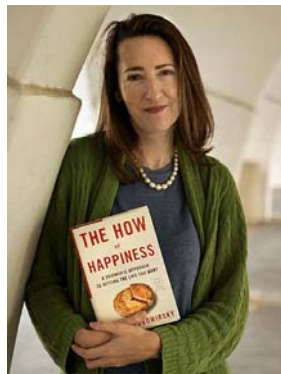
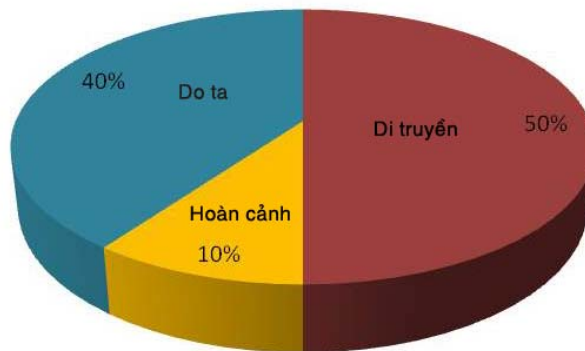
Trong cuốn “*Hạnh phúc đích thực*” (Authentic Happiness), tiến sĩ Martin E.P. Seligman, (5) Giám đốc *Trung tâm Nghiên cứu Tâm lý Tích cực* (Positive Psychology Center)

thuộc viện Đại học Pennsylvania, phân biệt các loại an lạc lớn nhỏ khác nhau như sau:

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

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

Bánh Hạnh Phúc



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

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

Như thế, an lạc được hình thành:

$$AL = DT + TL + MT$$

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

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

Trở lại sáu cảm xúc mà chúng ta thấy ở trên, nếu muốn có thêm hạnh phúc ngoài yếu tố di truyền, chúng ta nên nhìn đời bằng khía cạnh tích cực, luôn luôn an lạc vui vẻ trong cuộc sống. Nói cách khác tâm luôn luôn yêu đời, an vui tự tại,

không dính mắc hay “tâm Thiên” như bài thơ sau đây:

*“Sống không giận, không hờn, không oán trách
Sống mỉm cười, với thử thách chông gai
Sống vươn lên, theo kịp ánh ban mai
Sống chan hòa, với những người chung sống
Sống là động, nhưng lòng luôn bất động
Sống là thương, nhưng lòng chẳng vẩn 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 thiên*, công việc có thể hoàn

thiện nhanh hơn và tạo được một không khí thân thiện với những người xung quanh.

Hạnh phúc và khổ đau có thể di truyền, nên chúng ta có thể nói rằng, tánh tình và lối sống vui buồn của bà mẹ, nhất là trong thời kỳ thai nghén, rất ảnh hưởng đến cuộc đời của đứa bé về nhan sắc, tính khí và thông minh của người con.



Bé đến chùa, TP HCM, 2011

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



Theo bác sĩ Gregory Fricchione, M.D. Giám đốc trung tâm Y Khoa về *Thân/Tâm*, lúc hành thiền thì trạng thái sinh lý trong cơ thể được thay đổi, các gene sẽ hoạt động ngược chiều với sự căng thẳng. Do đó, bạch huyết cầu được gia tăng, hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn và có khả năng chống lại các vi khuẩn và vi trùng làm hại cơ thể. Vì thế mà bệnh tật thuyên giảm (Nguyệt san *Tâm, Thái độ và Trí nhớ*, Mind, Mood and Memory, Sept. 2008).

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

* Tăng hạnh phúc, tăng bạch huyết cầu, tăng hệ thống miễn nhiễm và sức khỏe.

* Tánh tình tích cực, hoạt bát lanh lợi trong việc giải quyết các khó khăn.

* Chất hóa học cortisol giảm, huyết áp thấp, nhịp đập của tim chậm.

*Phục hồi nhanh sau những tai nạn, nếu có.



2. THIÊN THAY ĐỔI CẤU TRÚC CON NGƯỜI VÌ GENE THAY ĐỔI

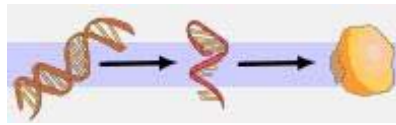
Cuộc thí nghiệm trên hai nhóm. Nhóm A có 19 người đã hành thiên trong nhiều năm. Nhóm B cũng 19 người chưa hề hành Thiên. Bắt đầu là khám nghiệm để biết sự biểu hiện gene (gene expression) của cả hai nhóm.

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

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

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

Thiên có khả năng làm cho gene hoạt động theo chiều tích cực khi DNA chuyển qua RNA và chuyển thành chất đạm. Chất đạm trong tế bào được hợp thành bởi một hỗn hợp 20 chất acit amino (*amino acids*) khác nhau, có hình của một quả banh bằng dây quấn lại. Tất cả các bộ phận trong người chúng ta như tim, gan, bao tử, lá lách, ruột, phổi, xương, máu, tế bào thần kinh được tạo bởi các chất đạm này.

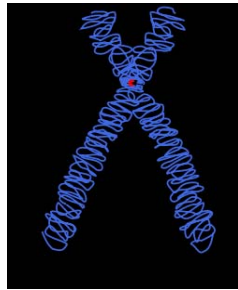


**DNA → RNA → chất đạm*

Những cuộc nghiên cứu trẻ song sanh cho thấy gene quyết định sự di truyền nơi con người, nhưng con người cũng có khả năng làm cho một số gene tăng hay giảm hoạt động theo chiều hướng tích cực mà chúng ta muốn.

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

Dưới đây chúng ta sẽ thấy rõ hơn, thiền làm thay đổi sự hoạt động của gene; gene là nền tảng căn bản của đời sống. Nếu gene phát triển tốt thì toàn thể sự sống của chúng ta, từ thể chất đến các tế bào và các cảm xúc sẽ thay đổi theo hướng tốt. Kết quả, hạnh phúc sẽ gia tăng, bệnh giảm, khỏe mạnh hơn, linh hoạt hơn, thông minh hơn, trí nhớ tốt hơn và tăng tuổi thọ, v.v.



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

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

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



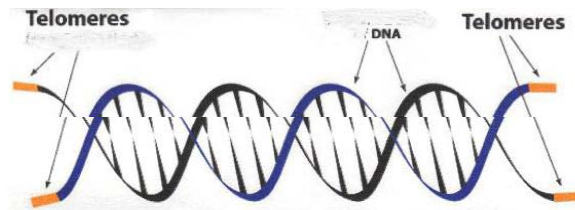
3. *THIÊN GIÚP TRẺ GIAI, GIÀ CHẬM, SỐNG LÂU*



Michael F. Roizen & Mehmet C. Oz

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

Trong tế bào có những sợi nhiễm sắc thể (chromosome) như các sợi dây quần mà cuối đầu dây có các phần nhỏ gọi là telomeres, tương tự như dây buộc giày có hai đầu nhỏ cứng để xỏ vào lỗ.



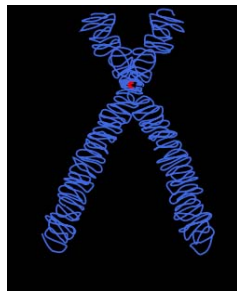
**Telomeres: giống dây buộc giày có đầu cứng để xỏ vào lỗ*

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



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

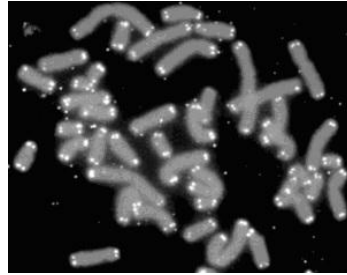
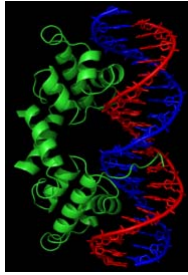
Nhiều tế bào chết thì cơ thể càng già. Cuộc nghiên cứu chia hai nhóm người có telomeres dài và ngắn. Người có telomeres dài thì sống 5 năm lâu hơn người có ngắn telomeres.



**Diagram of a replicated and condensed metaphase eukaryotic chromosome. (1) Chromatid – one of the two identical parts of the chromosome after S phase. (2) Centromere – the point where the two chromatids touch, and where the microtubules attach. (3) Short arm. (4) Long foot.*

Telomeres có nhiệm vụ ngăn chặn nhiễm sắc thể trong các tế bào kết hợp lại với nhau và ngăn ngừa các tế bào thay đổi cấu trúc. Nếu tình trạng thay đổi bất thường xảy ra thì có thể đưa đến ung thư.

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



Telomeres: ngăn dần lúc tế bào sinh thêm

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

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



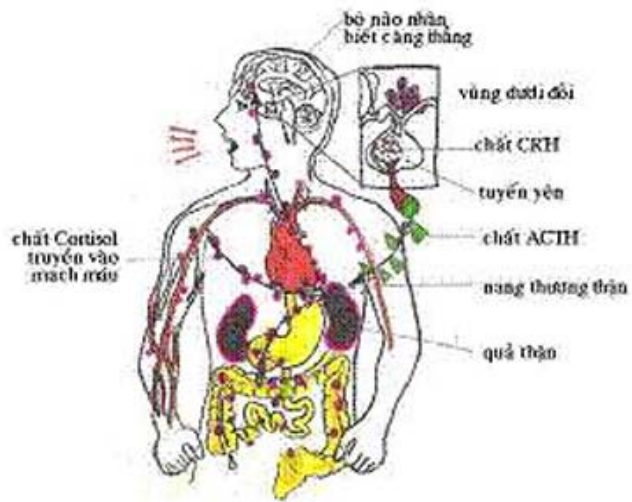
**Epinephrine ampule, 1 mg (Suprarenin).*

Adrenaline làm cho tim và bắp thịt gia tăng hoạt động. Hệ đối giao cảm vận hành làm tiết ra chất acetylcholine để tái tạo sự quân bình cho cơ thể. Hệ thần kinh nội tiết cũng sản xuất chất CRH (corticotrophin-releasing hormone) để góp phần vào việc duy trì sự thăng bằng.



**Corticotropin releasing hormone*

Chất CRH được chuyển đến tuyến yên (pituitary gland). Tuyến yên tiết ra chất ACTH (adrenocorticotropic hormone), và chất này theo máu chuyển đến nang thượng thận để kích thích bộ phận này nhằm tạo ra chất cortisol có nhiệm vụ tạo sự quân bình trong cơ thể'. Xin xem hình chuyển biến phía dưới.



Căng thẳng liên đới đến tâm và thân

Hình Minh Họa (7)



Bác sĩ Herbert Benson

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

- Thiên giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng
- Mỗi cá nhân tự hành thiên. Do đó, mỗi cá nhân là một bác sĩ cho chính mình (self-care).

Tóm lược vài phần trình bày trên để độc giả dễ hiểu.

Lúc bị căng thẳng:

a. Hệ thần kinh giao cảm tự động thông báo cho tất cả các bộ phận khác trong cơ thể (như tim gan thận...), để các cơ phận này tiết ra chất “hóa học” nhằm tái lập lại trạng thái bình thường.

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

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

Hai chất này làm tim và bắp thịt tăng hoạt động. Tạo tình trạng không tốt cho tim và ảnh hưởng xấu cho các cơ phận khác.

b. Hệ đối giao cảm:

- Tiết ra chất “a ci” (acetylcholine để tái tạo quân bình cho cơ thể.
- Hệ thần kinh nội tiết cũng sản xuất chất “hóc-môn” CRH (corticotrophin-releasing hormone) để góp phần vào việc duy trì thăng bằng.
- Tuyến yên tiết ra chất ACTH (adrenocorticotropic hormone), chất này theo máu đến nang thượng thận để tạo chất hóa học cortisol cũng góp phần tạo quân bình cho cơ thể.

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

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

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

5. TÌNH TRẠNG CĂNG THẰNG

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

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

6. NGUỒN GỐC CĂNG THẰNG

Có hai nguồn chính:

a. Di Truyền: gene chứa các yếu tố di truyền.
Nhạy cảm dễ mất ăn mất ngủ. Số khác ăn ngủ dễ.
Nhóm ba, giữa hai nhóm đó.

b. Hoàn cảnh và môi trường:

- Bị sách nhiễu tình dục lúc nhỏ.
- Nghề nghiệp,
- Làm việc nhiều,
- Gánh nhiều bổn phận như chăm sóc cha mẹ bệnh, con học.
- Gia đình bất ổn.
- Đi đường kẹt xe
- Môi trường ô nhiễm

Căng thẳng lâu sẽ thành kinh niên. Nếu trẻ em thì sẽ chậm lớn. Người lớn thì đời sống buồn

chán, bệnh phát sinh như cao huyết áp, máu nhiều mỡ...

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

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

Có thể ngồi trên gối, trên ghế hay trên bậc thêm xi măng đều được. Mục đích chính là định được tâm trong thời gian hành thiền. Nhưng nếu ngồi được thể kiết già hay bán già thì tốt nhất. Vui lòng xem cách ngồi trong bài “*Thiền, sức khỏe và những lợi ích thiết thực*”.

a. Thiền thở hay quán số tức: Chót lưỡi đung vào bên trong hàm trên phía trước. Ngồi thẳng lưng. Hai bàn tay để chồng lên nhau (xem hình). Tay có thể để lên đầu gối nếu cảm thấy thoải mái. Chân phải chồng lên chân trái thì tốt hơn. Lúc bắt

đầu, hít vào đếm 1. Thở ra, đếm 2. Thở vài lần như thế. Thở ra có thể thở bằng miệng. Cố gắng hít vào và thở ra thật sâu để buồng phổi được thay thế không khí mới.

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



(TVHS)

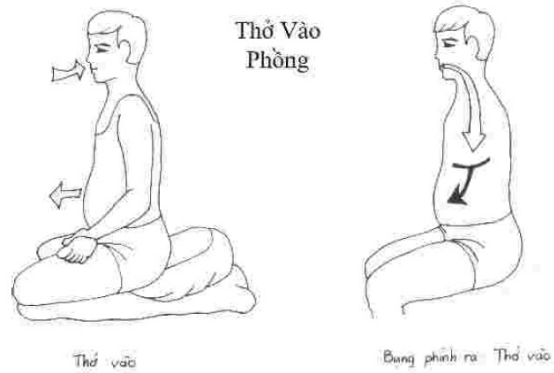
Nếu hít thở và đếm như thế mà không định được tâm thì phối hợp với lời niệm Phật như: Hít vào (không niệm), thở ra niệm thầm 'A Di Đà, hoặc A Di Đà Phật', hoặc Quán Thế Âm.

c. Thở bụng (thở đan điền*) [9]

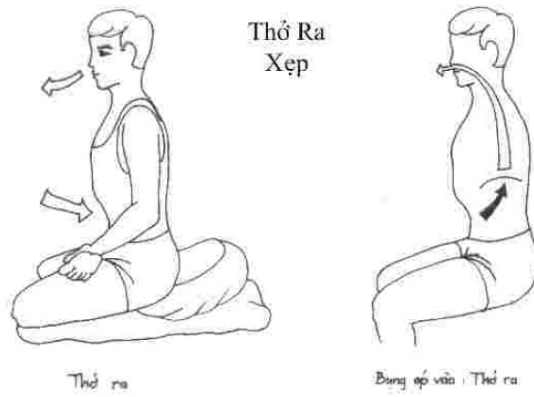
Thở bụng cũng có thể ngồi trên ghế, trên gối, trên thảm xi măng, có thể nằm. Thực hiện lúc nào mình muốn.

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

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



Hít vào, bụng phồng



Thở ra, bụng xẹp

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

Chỉ thực hành một trong ba phương pháp đề nghị nêu trên. Đây là *thiền trị bệnh (meditation for health)* chứ không phải *thiền giác ngộ (meditation for enlightenment)*.

for enlightenment) nên không sợ bị tẩu hỏa nhập ma. Những người tu theo pháp môn Tịnh Độ hay Mật tông cũng trị được bệnh vì điềm then chốt là định được tâm. Do đó, ngồi thiền, tụng kinh, niệm Phật, trì chú, lạy Hồng danh v.v. đều rất quý. Ngoài ra, chế độ ăn uống và tập thể dục cũng rất cần cho sức khỏe.

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

Kết Luận

Nhiều năm qua khoa học gia và y giới phương Tây đã tìm thấy MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA THIÊN, NÃO BỘ VÀ SỰ CĂNG THẲNG LIÊN HỆ ĐẾN BỆNH TẬT VÀ PHƯƠNG THỨC CHỮA TRỊ. Một lần nữa, lời dạy của nhà Phật đã được chứng minh thêm: Thiên đàng - địa ngục, hạnh phúc - khổ đau đều do tâm; tâm chủ động tâm tạo tác.

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

Thuốc Nam, thuốc Bắc và Âu dược cũng có giới hạn và tốn tiền cũng như nhiều phản ứng phụ. Nên chớ? song song với y dược, Thiền ngày hai lần, mỗi lần tối thiểu 10 phút. **Thiền có thể làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, mạnh**

khỏe hơn, trường thọ, chống bệnh tật và lão hóa.

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

Kính chúc quý vị thân tâm an lạc.

Hồng Quang, 4.4.2011



1

Tài liệu tham khảo:

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

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

2. *Wikipedia*

3. Diener, E. et al. (2003) "*Personality, culture, and subjective well-being:*

emotional and cognitive evaluations of life". *Annu. Rev. Psychol.* 54: 403-425.

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

5. Seligman, M.E.P. (2002). "*Authentic Happiness*": Using the New Positive Psychology

to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.
New York: Free Press.

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

7. Hình minh họa từ tài liệu www.sfn.org. Trong *“Society for Neuroscience/stress/Brain Facts”*

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

9. www.quangduc.com.

KhiCongTamPhap2_PhungSon

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

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

THE STRESS REACTION

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

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

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

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



<http://www.quangduc.com/tacgia/hongquang.html>

