

# CÔNG DỤNG CỦA THIÊN PHẬT GIÁO ĐỂ KHẮC PHỤC CHỨNG BỆNH VỀ THỂ CHẤT VÀ RỐI LOẠN TÂM THẦN DỰA TRÊN CÁC NGHIÊN CỨU KHOA HỌC THẦN KINH HIỆN ĐẠI

---

TS. Ven. Polgolle Kusaladhamma\*

---

## TÓM TẮT

Thực hành Thiên Phật giáo chủ yếu tập trung để rèn luyện tâm trí vượt qua đau khổ, đặc biệt là các lực tiêu cực trong cảm xúc tạo ra sự bất ổn về tinh thần, bất hạnh, sợ hãi và thất vọng, v.v.v. Những cảm xúc tiêu cực mang đến không chỉ sự bất ổn về tinh thần, mà còn gây bất lợi cho sức khỏe thể chất. Nhà thần kinh học hiện đại cũng khám phá về các cơ chế não liên quan đến sự chú ý và cảm xúc. Bằng những nghiên cứu liên ngành này có thể hiểu cơ chế của bộ não và tiện ích của thiền định thúc đẩy các quá trình của hệ thống nơ-ron thần kinh.

Cả Khoa học và Thiên Phật giáo đã hình thành từ các nguồn gốc lịch sử, trí tuệ và văn hóa khác nhau. Phật giáo và Khoa học đã phát triển những ý tưởng tương tự về các khái niệm như: tuyệt đối, linh hồn vĩnh cửu và các cơ sở cơ bản của thực tế. Các phương pháp thực hành Thiên đơn giản có thể tạo ra những thay đổi có thể quan sát

---

\* Coordinator & Lecturer, Department of Buddhist Studies, Sri Lanka International Buddhist Academy, Sri Lanka. Người dịch: Thích Trung Thành và Ngô Trí Dũng

được trong não người. Các nhà thần kinh học hiện đại đã giải thích về tính dẻo của não trong các lĩnh vực kết nối synap và nguồn gốc của các tế bào thần kinh mới. Những quá trình của não hoàn thành theo các hoạt động thể chất và môi trường tự nguyện. Trong lĩnh vực này Thiên Phật giáo đã cho kết quả đáng tin cậy. Những thay đổi có thể quan sát được bằng mắt thường.

Các nhà khoa học đã sử dụng các công nghệ mới như: phản ứng sinh lý về nhịp tim, biên độ và tốc độ hô hấp, phản ứng dẫn điện của da (SCR) và hình ảnh não. Nhóm có thực hành thiền cho thấy mức độ tự điều chỉnh cao hơn. Vỏ não trước (ACC) và Cortex trước trán (PFC) của não bộ cho thấy cơ chế tự điều chỉnh sự chú ý và cảm xúc cao hơn so với nhóm thực hành thư giãn. Nghiên cứu đã mô tả những tác động tiêu cực của căng thẳng lên cơ thể. Sự căng thẳng giải phóng các hóc môn (hormone) gây căng thẳng như adrenalin và cortisol. Nó làm tăng nhịp tim và huyết áp, làm suy yếu khả năng miễn dịch và giảm khả năng sinh sản. Thư giãn có liên quan đến việc các hóa chất tốt như serotonin và hormone được tạo ra ở mức độ cao hơn giúp tăng trưởng việc sửa chữa các tế bào và mô, làm giảm nhịp tim, tăng cường khả năng miễn dịch và tăng cường cơ thể.

## 1. GIỚI THIỆU

Pháp hành Thiên Phật Giáo chủ yếu tập trung việc luyện tâm nhằm vượt qua những khổ đau, trở ngại, đặc biệt là các tác động tiêu cực của cảm xúc gây ra bất ổn về tinh thần, phiền muộn, sợ hãi và thất vọng v.v. - Những thứ mang lại nhiều vấn đề và đau khổ hơn. Xúc cảm tiêu cực không chỉ đưa đến sự bất ổn về tinh thần, mà còn gây hại cho sức khỏe thể chất. Các trạng thái tâm lý tích cực giúp nâng cao nội lực cùng ý chí quyết tâm, từ đó có lợi cho sức khỏe thể chất. Các nhà thần kinh học hiện đại cũng đã khám phá được các cơ chế não bộ liên quan đến sự tập trung và cảm xúc. Hệ thống thần kinh là cơ quan phức tạp nhất trong cơ thể. Trong đó, tế bào thần kinh là các tế bào chuyên biệt cho truyền nhận thông tin. Những tế bào thần kinh dùng tín hiệu điện sinh hóa để truyền thông tin cho nhau. Các tế bào này có khả năng giao tiếp với các loại tế bào khác.

Các tế bào thần kinh nhạy cảm với kích thích điện sinh hóa sẽ tiếp nhận, xử lý và truyền dẫn thông tin thông qua các tín hiệu điện và hóa học. Việc truyền tải đó diễn ra qua các khớp thần kinh. Chủ yếu hệ thống thần kinh bao gồm hai phần, hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên.<sup>[i]</sup>

Pháp hành Thiên truyền thống Phật giáo cũng có liên quan với một số khái niệm triết học và siêu hình. Do đó, nghiên cứu khoa học về Thiên Tập cần phải phân biệt được các khía cạnh thực nghiệm trong giáo lý nhà Phật với các khía cạnh khác của Thiên. Các nhà thần kinh học đã chứng minh rằng các pháp hành Thiên đơn giản có thể tạo ra những thay đổi đáng kể trong hệ thống thần kinh con người.

## 2. THIÊN PHẬT GIÁO VÀ CÁC NGHIÊN CỨU KHOA HỌC THẦN KINH

Thuật ngữ tiếng Pali “bhāvanā” đã được dịch sang tiếng Anh là Meditation (Thiền). “Bhāvanā” bắt nguồn từ “bhāva”, với những ý nghĩa như “cảm xúc”, “tình cảm” và “trạng thái của tâm”. Nghĩa đen của thuật ngữ tiếng Pali “Bhāvanā” chính là “tạo ra”, “nuôi dưỡng” và “phát triển”. Từ điển Pali-Anh của Hội Thánh Điển Pali đã giải thích ý nghĩa của thuật ngữ “Bhāvanā” như là tạo ra, trú trên một đối tượng nào đó, hướng suy nghĩ về, sự chuyên chú, sự phát triển bằng các phương tiện suy tư hoặc thiền định, sự vun trồng bởi trí tuệ và sự tu dưỡng. [ii] Thuật ngữ tiếng Anh “Meditation” (Thiền) bắt nguồn từ thuật ngữ Latin “meditari”, được xem là trạng thái ý thức mà khi đó cá nhân loại bỏ các kích thích của môi trường khỏi sự nhận thức. Do đó, tâm trí chỉ còn chuyên chú vào buông thư và giải phóng áp lực. Hàng loạt các kỹ thuật thiền đang được sử dụng nhằm giải tỏa những căng thẳng của tâm trí.

Từ điển y khoa của Mosby định nghĩa Thiền là hành động tập trung cao độ trên âm thanh, vật thể, hình ảnh, hơi thở, sự chuyển động hoặc sự chú tâm để ý thức về giây phút hiện tại, nhằm giảm căng thẳng, khuyến khích buông thư cùng với nâng cao sự phát triển của thân và tâm. Từ điển Y khoa chuyên ngành sức khỏe và

điều dưỡng định nghĩa Thiền là bất kỳ hoạt động tinh thần nào nhằm giữ sự chú tâm của người đó về hiện tại mà hàng nghìn năm qua đã được sử dụng nhằm cân bằng các trạng thái thể chất, cảm xúc và tinh thần, đôi khi được sử dụng như một phần của liệu pháp tổng thể cho các bệnh trạng khác nhau (ví dụ: giúp giảm đau, hạ huyết áp).

Thiền Phật giáo chia thành hai loại là Samatha (thiền định) và Vipassana (thiền tuệ). Từ điển Pali-Anh của Hội Thánh Điển Pali hàm ý nêu ra “Samatha” nghĩa là, sự trầm tĩnh, yên lặng của tâm, an nhiên, thanh thản và sự dừng lại của “Saṅkhāras” (các hành).[iii] Thuật ngữ Pali “Vipassanā” được dịch sang tiếng Anh thành “tuệ giác”, “minh kiến” (sang suốt/thấy rõ). Tiền tố “vi” có nghĩa là sâu sắc và gốc từ của “pas” có nghĩa là thấy. Từ đó Vipassanā mang nghĩa “cái thấy sâu sắc”. Nó được mô tả là:

“Nhìn thẳng vào một đối tượng nào đó, một cách rõ rệt và chính xác, thấy rõ được từng yếu tố riêng biệt, và xuyên thấu qua tất cả để nhận diện được bản chất thực sự của nó.” [iv]

Từ đồng nghĩa với thuật ngữ “Vipassanā” là “Paccakkha” mang các ý nghĩa như là “trước mắt”, hay “nhận thức từ kinh nghiệm trực tiếp”. Nó loại bỏ những hiểu biết bắt nguồn từ việc lý luận hoặc lập luận. Trong truyền thống của Phật giáo Tây Tạng, thuật ngữ Pali “Vipassanā” được sử dụng như là “ihagthong”. “Ithag” mang ý nghĩa “cao hơn”, “vượt trội” hay “cao quý hơn”, còn “thong” có nghĩa là “quán sát”, hoặc “xem xét”. Do đó, “ihagthong” mang ý nghĩa “cái thấy vượt trội”, “tâm nhìn vĩ đại”, “trí tuệ tốt bậc”, “cách nhìn tối thắng” và “thấy được bản chất tự nhiên là gì”. Nó đề cập đến cái nhìn sâu sắc về “tilakkhaṇa” hay ba dấu hiệu của sự hiện hữu chính là vô thường, khổ đau hoặc không như ý, và nhận thức về vô ngã. (aniccatā, dukkhatā, anattatā).

Bài kinh Sabbāsava và kinh Satipatthāna tập trung cống hiến cách thực tập để thoát khỏi tất cả những bất hạnh, muộn phiền và không như ý. Theo Phật giáo, tất cả vấn đề của con người phân

lớn không phải là do thế giới bên ngoài. Phật giáo nhấn mạnh rằng tâm trí con người là đối tượng chính gắn liền với khổ đau và hạnh phúc. Trong bài kinh Sabbāsava thuộc Majjhima-Nikāya (Trung Bộ Kinh) Thế Tôn dạy rằng:

“Này các tỳ kheo, nay ta sẽ giảng cho các người phương pháp phòng hộ tâm khỏi tất cả những tham dục hay lậu hoặc.”

Sau đó Đức Phật tuyên bố về tầm quan trọng của như lý tác ý. “Yo niso manasikāra”. Khi một người sống với như lý tác ý thì sẽ không bị những phiền não mới đi vào tâm trí. Còn những phiền não tồn tại trong tâm có thể được nhận diện rõ qua như lý tác ý và từ đó dễ dàng nhổ bỏ. Các đề mục thiên Phật Giáo được đề xuất dựa trên cá tánh của người đó hay “carita”. Thuật ngữ “carita” có nguồn gốc từ “car + ta” mang các ý nghĩa như hành vi, cá tánh hoặc hương thơm của thiện tâm. Kinh điển Pali sử dụng một từ đồng nghĩa khác là “cariya” mang ý nghĩa hành vi, tập khí, sự quen thuộc và cá tánh. Theo Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), carita có nghĩa là bản tính (pakati) và khí chất riêng của một người (ussanna), v.v. Có sáu loại cá tánh:

#### Rāga carita - tính tham lam

Hiện tượng tâm lý liên quan đến cá tánh tham lam là xảo trá (maya), đạo đức giả (sātheyya), ham muốn quá mức (mahicchata), ý muốn bất thiện (pāpicchata), bất mãn (asantutti), cố chấp (saṅga) háms lợi (tintina), sống thô lỗ (asabhāgavutti), không cảm tình (arati), thờ ơ (tandi), bòn chôn (vijambhita), ăn quá no (bhattachamado), uể oải (satasolīnattam), mưu mẹo (kuhanā), nói lời hư ngụy (lapanā) và háms lợi (lābena lābam nijiginsanata).

Những hành vi bất thiện: Gây hại cho người khác, giết hại động vật, trộm cắp, tà dâm, say xỉn, ham thích xem kịch - tuồng, du hành đường phố phi thời và giao hảo với bạn xấu.

Cách đối trị (Thiền tập): Nīlakaṣiṇa (kaṣiṇa xanh dương), mười đối tượng bất tịnh (asubha-kammaṭṭhāna): xác chết trương phồng,

tử thi tím ngắt, tử thi mừng mủ, tử thi nứt nẻ, tử thi bị thú ăn, tử thi phân lìa, tử thi rã rời, tử thi chảy máu, tử thi bị giòi trùng đục và bộ xương. Và Kayagatāsati (niệm thân).

### Dosa Carita - Tính sân

Hiện tượng tâm lý liên quan đến cá tính sân là tức giận (ko-dha), hận thù (upanāha), vô ơn (makkha), tự cao (palāsa), ganh tị (issā), bòn xén (macchariya), vô lễ (dovacassata) và kết giao bạn xấu (pāpamittā).

Những hành vi bất thiện: Gây hại cho người khác, giết hại động vật, không tự chế ngự các căn, tự hành xác, ác tâm, bất tuân, kết giao bạn xấu và thường tranh đấu.

Cách đối trị (Thiền tập): Nīla Kasina (Kasina xanh dương), Pīta Kasina (Kasina vàng), Lohita Kasina (Kasina đỏ), Odāta Kasina (Kasina trắng), Bốn phạm trú (Brahma vihāra); thiền tâm từ (Mettā bhāvanā), thiền tâm bi (Karūṇā bhāvaā), thiền tâm hỷ (Muditā bhāvanā), và thiền tâm xả (Upekkhā bhāvanā).

### Moha Carita - Tính si

Hiện tượng tâm lý liên quan đến cá tính si là hôn trầm (thīna), bồn chồn (uddaccha), hối hận (kukkucca), nghi ngờ (vicikicchā), giáo điều (adanaggāhi), khó từ bỏ (duppaṭinissag), không chánh niệm (muttahasacca) và thiếu tỉnh giác (asampajañña).

Những hành vi bất thiện: nói chuyện phù phiếm, nói lời hư ngụy, ba hoa, lừa dối, bói rối, ngưỡng mộ kẻ làm ác, lãng mạ bậc hiền trí, vui thích những thứ không nên vui thích, không vui thích những điều nên vui thích, không có chủ kiến và không muốn loại bỏ những cái thấy sai lầm.

Cách đối trị (Thiền tập): những pháp hành thiền đơn giản như Ānāpānasati Bhāvanā (chánh niệm trên hơi thở).

### Saddhā carita - tính tín

Hiện tượng tâm lý liên quan đến cá tính thiên về niềm tin là bố thí hào phóng (muttacāga), mong muốn gặp được các bậc Thánh

(ariyānadassana kāmata), mong muốn được nghe diệu pháp (saddhamma sotukāmata), vui vẻ (pāmojjabahulatā), hồn nhiên (asaṭṭa hatā), trung thực (amāyāvita), và tin tưởng những gì gọi lên niềm tin (pasādanīyesuṭhānesu pasādo) là những hiện tượng tâm lý thường nổi lên với tính Tín.

Các biểu hiện: họ cư xử một cách nhân hậu. Họ thường phát triển những phẩm chất tốt của mình: Kiên nhẫn, nói chuyện khôn khéo, từ bi, nhân ái, thích chia sẻ tri thức, sạch sẽ, hiền lành, hào phóng, không phải là kẻ cơ hội, yêu quý cha, mẹ, anh chị em, vợ và chồng, thuần thành trong tôn giáo, khen ngợi những phẩm chất tốt đẹp của người khác, thích sự tiến bộ, rèn luyện sự trầm tĩnh, không gây đau khổ cho người khác, thích làm lắng dịu hoàn cảnh, thích đọc sách và có tầm nhìn rộng. Tuy vậy, nếu amūlikā saddhā (mê tín), họ có khả năng sẽ bị lừa gạt.

Thiền: Dasa Anussati (mười suy niệm): niệm Phật, niệm Giáo Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm thiên, niệm chết, niệm thân, niệm hơi thở và niệm tịch tịnh.

Buddhi Carita - Tính tuệ: Các biểu hiện tâm lý liên quan đến tính tuệ: người dễ dạy (savacassatā), có nhiều bạn lành (kalyāna mittatā), ăn uống điều độ (bojane amattaññutā), ưa sự thức tỉnh, có ý thức nghiêm túc đối với những gì gọi lên ý thức nghiêm túc (saṃveganīyesu ṭhanesu saṃvego) và nỗ lực đúng hướng (saṃviggassaca yoniso padhānaṃ).

Các hành vi: hiểu biết sâu sắc, bản chất thông minh, nâng cao năng lực trí tuệ, uyên bác, dễ hiểu, ứng xử nhân từ, kết giao bạn tốt, thường chánh niệm, có năng lực trí nhớ tốt và không đam mê trong vật thực. Những người đó chỉ phát triển những phẩm chất tốt của họ.

Thiền tập: maraṇānussati bhāvanā (mười bất tịnh), āhārepaṭikūla saññā (sự kinh tởm của vật thực), và catudhātu-vavatṭhāna (phân tích bốn đại chủng).

**Vitakka Carita - Tính tư duy**

Các biểu hiện tâm lý liên quan đến cá tính ưa tư duy: thích nói

(bhassabahulata), dễ hòa mình (ganaramatā), không ham thích làm việc phước thiện (rattindumayana) và khó hoàn tất được những công việc đã làm (divapajjalana).

Những hành vi bất thiện: Nói nhiều, thường thể hiện trước đám đông, không ham thích làm việc phước thiện, đầu óc hay mơ mộng, liên tục thay đổi ý kiến, hay tin người, mọi thứ không có bất kỳ trật tự nào và thích trú ngụ ở những nơi bất tịnh.

Cách đối trị: thiền quán niệm hơi thở, Kasina màu xanh dương.

IBMT đã tiến hành thí nghiệm với hai nhóm sinh viên khác nhau. Một nhóm sinh viên thực hành Thiền và nhóm còn lại thực hành buông thư. Năm ngày trước đó, tình trạng thành viên hai nhóm tương tự nhau về hành vi, nội tiết và khả năng miễn dịch. Sau năm ngày thực tập, hai nhóm đối chứng cho thấy sự cải thiện đáng kể về khả năng chú ý và tâm trạng tích cực. Cơ thể họ giảm tiết các hormone và cortisol và điều đó gắn liền với việc bớt căng thẳng cũng như tăng khả năng miễn dịch. Các nhà khoa học đã sử dụng các công nghệ mới như phản ứng sinh lý về nhịp tim, biên độ và tốc độ hô hấp, phản ứng dẫn điện của da (SCR) và hình ảnh não bộ để theo dõi hệ thống thần kinh tự chủ.

Nhóm thực tập Thiền cho thấy mức độ tự điều chỉnh cao hơn so với nhóm thực tập buông thư. Vùng vỏ não vành trước (ACC) và vỏ não trước trán (PFC) của não bộ cho thấy cơ chế tự điều chỉnh sự chú ý và cảm xúc. Trong quá trình rèn luyện, hoạt động của ACC và PFC tăng nhiều hơn ở nhóm Thiền so với nhóm buông thư.

Hơn nữa, các nhà khoa học chỉ ra rằng Thiền tập cũng liên quan tới những thay đổi vật lý như sự tiêu thụ oxy, nhịp tim, điện trở bề mặt da v.v. Đặc biệt là chức năng của hệ thống thần kinh tự chủ, bao gồm nhịp tim, sức đề kháng và độ dẫn điện của da, biên độ và tốc độ hô hấp cùng tần số EEG (điện não đồ). Nhóm hành Thiền cho thấy sự gia tăng hệ thống thần kinh tự chủ, đặc biệt là hệ thống thần kinh đối giao cảm so với nhóm còn lại. EEG của nhóm có hành Thiền cho thấy đường giữa sóng theta và đường giữa nhịp theta ở vùng



não trước trán mạnh hơn và nó tỷ lệ thuận với tần số cao của nhịp tim. Các chất hóa học chính bên trong não bộ ảnh hưởng đến hoạt động thần kinh. Bên dưới là các chất dẫn truyền thần kinh chính và ảnh hưởng của chúng với cơ thể:

- i. Glutamate - kích thích các tế bào thần kinh tiếp nhận.
- ii. GABA (Gama amino-butyric acid) - ức chế tế bào thần kinh tiếp nhận.
- iii. Các chất điều biến thần kinh chính (ảnh hưởng đến các chất dẫn truyền thần kinh).
- iv. Serotonin - điều hòa tâm trạng, giấc ngủ và tiêu hóa. Tăng khả năng chống suy nhược.
- v. Dopamine - liên quan đến sự tưởng thưởng và khả năng chú ý.
- vi. Norepinephrine - cảnh báo và đánh thức.
- vii. Acetylcholine - thúc đẩy sự tỉnh táo và việc học.
- viii. Opioids - giảm căng thẳng, xoa dịu, giảm đau và mang lại niềm vui.
- ix. Oxytocin – thúc đẩy các hành vi nuôi dưỡng, chăm sóc đối với trẻ em và nơi các cặp vợ chồng gắn bó. Liên quan tới sự thân mật hạnh phúc và tình yêu.
- x. Vasopressin - hỗ trợ sự nối kết ở các cặp đôi. Nó cũng có thể thúc đẩy sự hung hăng đối với các tình địch.
- xi. Cortisol - được giải phóng bởi tuyến thượng thận khi phản ứng lại căng thẳng.
- xii. Estrogen - ảnh hưởng đến ham muốn tình dục, tâm trạng và trí nhớ.

Não bộ con người chứa 100 tỷ tế bào thần kinh và 1000 khớp thần kinh trên mỗi tế bào thần kinh đó. Nếu một người mắc kẹt với những suy nghĩ nhất định thì người đó đang có vấn đề với hệ thống vành. Nếu gặp khó khăn trong việc tập trung sự chú ý của mình,

anh ta có vấn đề trong việc truyền lệnh của vỏ não trước trán. Nếu sự lo lắng gia tăng, nguyên nhân hẳn là nằm ở hệ thống hạch nền. Nếu khó kết nối với người khác, vấn đề nằm sâu ở hệ viền. Còn nếu không thể chế ngự được cơn giận, vấn đề là ở thùy thái dương. Theo ước tính, cơ thể con người có thể cảm nhận được khoảng 20 triệu bit thông tin mỗi giây. Trong khi đó tâm trí ta chỉ ý thức được khoảng 40 bit thông tin mỗi giây. Tình thương và hạnh phúc dành cho trẻ sơ sinh giúp ích rất nhiều cho việc phát triển não bộ của chúng trong những tuần đầu tiên.

John Denninger, một bác sĩ tâm thần tại Trường Y Harvard, đã cho thấy thực tập Thiền có tác động đến gen và hoạt động của não. Nghiên cứu mới nhất của ông cho thấy Thiền có thể bật và tắt một số gen liên quan đến căng thẳng và chức năng miễn dịch. Thiền giải phóng hoàn toàn trạng thái rối loạn thần kinh chức năng phát xuất từ sự tồn tại của một nỗi khổ niềm đau. Thiền rõ ràng là một phương thức để chữa trị các chứng rối loạn thần kinh chức năng và các trạng thái cảm xúc không lành mạnh đó.

Tâm trí là phi vật chất. Nó đồng xảy ra và tương quan với hoạt động thần kinh thuộc vật chất. Những gì trôi qua trong tâm đều góp phần tạo hình nên não bộ bạn. Nó tạo ra những thay đổi về thể chất như,

- i. Biến đổi các sóng não.
- ii. Sự tiêu thụ oxy và đường glucose.
- iii. Sự tăng giảm của các hóa chất thần kinh.
- iv. Tăng lưu lượng máu / chất dinh dưỡng đến các vùng hoạt động.
- v. Thay đổi những biểu sinh.
- vi. Tăng tính hưng phấn của các tế bào thần kinh hoạt động.
- vii. Củng cố các khớp thần kinh hiện có.
- viii. Xây dựng các khớp thần kinh mới, làm dày lớp vỏ.
- ix. “Cắt tia” thần kinh.
- x. Làm dày và tăng cường vùng vòng cung vỏ não trước và thùy

đảo. Những khu vực đó liên quan tới sự chú ý có kiểm soát, sự đồng cảm và lòng từ bi. Thiền có thể cải thiện các chức năng này.

- xi. Giảm sự mỏng dần của vỏ não do lão hóa.
- xii. Tăng cường hoạt động các vùng não trước phía bên trái, giúp tinh thần phấn chấn.
- xiii. Gia tăng năng lượng và tầm truyền của các sóng não gamma nhanh.
- xiv. Giảm cortisol có liên quan đến căng thẳng.
- xv. Thêm mạnh hệ thống miễn dịch.

Hoạt động của vùng não trước phản ánh trạng thái cảm xúc của một người. Đặc biệt là vùng trán phải đánh dấu tâm trạng tích cực thoáng qua. Những cảm xúc tiêu cực ở mọi người thì chóng phai hơn khi vùng trán trái hoạt động nhiều hơn. Thiền Tâm Từ cho thấy đã giúp mang lại thay đổi lớn đối với sự hoạt hóa của phần bên trái não trước.

Với sự hỗ trợ của Đức Đạt Lai Lạt Ma, Richard Davidson, một nhà thần kinh học tại Đại học Wisconsin đã bắt đầu một thí nghiệm về tác dụng của Thiền đối với não bộ. Kết quả của ông giải thích rằng việc thực hành Thiền ngắn hay dài hạn tác động đến các cấp độ hoạt động khác nhau ở các vùng não liên quan đến các phẩm chất như sự tập trung, lo lắng, trầm cảm, sợ hãi và tức giận. Ông cho thấy cơ thể có khả năng tự chữa bệnh.

Nhiều bác sĩ hiện đang thêm Thiền tập vào đơn thuốc cho các bệnh huyết áp, đau thắt ngực, giúp bệnh nhân hen suyễn thở dễ hơn, giảm chứng mất ngủ và căng thẳng. Những thí nghiệm trong đó mô tả rằng sự buông thư sâu thay đổi cơ thể chúng ta ở cấp độ di truyền. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Y trường Harvard đã phát hiện: “các gen chống lại bệnh tật” đã hoạt động tích cực hơn ở những thiền sinh lâu năm so với những người khác. Họ tìm thấy các gen bảo vệ khỏi các bệnh như đau đớn, vô sinh, viêm khớp, cao huyết áp, tăng cường miễn dịch, các nồng độ hormone có lợi hơn và hạ huyết áp. Các nhà thôi miên tại Trung tâm Y học Tâm trí và Cơ

thể tại London báo cáo về thí nghiệm của họ và công bố:

*“Sau hai tháng, cơ thể của họ bắt đầu thay đổi, các gen giúp chống viêm, tiêu diệt các tế bào bệnh và bảo vệ cơ thể khỏi ung thư đều bắt đầu hoạt động”.*

Mười lăm phút hành Thiền có thể mang lại những lợi ích sức khỏe sau:

- i. Tăng khả năng miễn dịch - Các nhà nghiên cứu tại Đại học bang Ohio – Mỹ cho thấy Thiền giúp tăng khả năng miễn dịch cho những bệnh nhân ung thư đang hồi phục. Khi được thực tập hàng ngày, Thiền giúp giảm nguy cơ tái phát ung thư vú. Một tháng thực tập Thiền thúc đẩy các tế bào sát thủ tự nhiên và cho chúng khả năng chống lại các khối u và virus. Các nhà khoa học tại Đại học Wisconsin báo cáo rằng các thiền sinh cũng cho thấy sự gia tăng đáng kể khả năng miễn dịch của họ đối với bệnh cúm.
- ii. Tăng khả năng sinh sản - Một nghiên cứu tại Đại học Tây Úc cho thấy phụ nữ dễ thụ thai trong khoảng thời gian họ thư giãn hơn là căng thẳng. Một nghiên cứu tại Đại học Trakya - Thổ Nhĩ Kỳ, cũng cho thấy căng thẳng làm giảm số lượng và khả năng di chuyển của tinh trùng, thư giãn cũng giúp tăng khả năng sinh sản của nam giới.
- iii. Giảm huyết áp - Trường Y Harvard – Mỹ và Tạp chí Y khoa Anh Quốc báo cáo rằng Thiền giúp giảm huyết áp bằng cách làm cho cơ thể ít phản ứng với các hormone gây căng thẳng.
- iv. Chống viêm - Các nhà nghiên cứu tại Đại học Emory ở Mỹ nói rằng căng thẳng dẫn đến viêm nhiễm, là trạng thái liên quan đến bệnh tim, viêm khớp, hen suyễn và các bệnh về da như bệnh vẩy nến. Họ cho biết Thiền có thể giúp ngăn ngừa và điều trị các triệu chứng đó.
- v. Làm giảm hội chứng kích thích ruột - Các nhà nghiên cứu

tại Đại học Bang New York khuyến nghị Thiền hai lần một ngày chính là phương pháp điều trị hiệu quả đối với hội chứng kích thích ruột.

- vi. Giảm đau đớn, lo lắng và căng thẳng về thể chất - Một nghiên cứu được công bố trên Tâm lý trị liệu và Liệu Pháp Tâm Trí cùng Cơ Thể cho thấy những lợi ích kéo dài trong suốt thời gian ba năm ở một nhóm phụ nữ đã tham gia khóa học tám tuần về Thiền.
- vii. Giúp hạ đường huyết - Các nhà nghiên cứu tại trung tâm y tế Cedars-Sinai ở Los Angeles cho thấy bệnh nhân có thể hạ huyết áp, lượng đường trong máu và insulin của họ bằng cách thực hành Thiền.

Donald K. Swearer đã nói: Thiền cũng được khuyến khích ở Thái Lan như một phương pháp điều trị cho bệnh nhân AIDS. Bắt đầu từ năm 1989, một nhóm các nhà tâm lý học, nhân viên xã hội và y tá đã sử dụng các kỹ thuật Thiền như một phần của chương trình huấn luyện tại bệnh viện để giúp các nhân viên y tế mà đang hỗ trợ điều trị cho những bệnh nhân HIV và nghiện ma túy.

Thiền hữu ích hơn cho các vấn đề sức khỏe khác nhau như lo lắng, đau đớn, trầm cảm, căng thẳng, mất ngủ, v.v. (Các triệu chứng về thể chất hoặc cảm xúc mà có thể liên quan đến các bệnh mãn tính (như bệnh tim, HIV / AIDS và ung thư) và cách điều trị chúng). Các nghiên cứu của 210 viện bao gồm Harvard và Trường Y khoa UCLA, tại 33 quốc gia đã cho thấy các lợi ích của Thiền như sau:

- i. Giảm cao huyết áp và tỷ lệ tử vong - Tạp chí Tim mạch Hoa Kỳ.
- ii. Giảm cao huyết áp - Tạp chí về chứng tăng huyết áp của Hoa Kỳ.
- iii. Giảm xơ vữa động mạch - Tạp chí Tim mạch Hoa Kỳ.
- iv. Giảm sự dày lên của động mạch vành - Hiệp hội Tim mạch

Hoa Kỳ: Đột quy.

- v. Giảm huyết áp - Tạp chí quốc tế về khoa học thần kinh.
- vi. Làm chậm lão hóa - Tạp chí quốc tế về khoa học thần kinh.
- vii. Giảm tỷ lệ nhập viện - Tạp chí y tế quản lý của Mỹ.
- viii. Tăng tính sáng tạo - Tạp chí hành vi sáng tạo.
- ix. Giảm lo âu - Tạp chí tâm lý học lâm sàng.
- x. Giảm lạm dụng rượu - Tạp chí tâm thần học Hoa Kỳ.
- xi. Tăng năng suất - Tạp chí Học viện Quản lý.
- xii. Giảm huyết áp: So sánh với các quy trình khác - Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ: Chứng tăng huyết áp.

### 3. KẾT LUẬN

Trong hai năm đầu tiên của cuộc đời, mỗi nơ-ron đơn lẻ có 2500 khớp thần kinh và đến năm thứ ba thì phát triển thành 15000 khớp thần kinh trên mỗi nơ-ron. Tuy nhiên, một người lớn trung bình thì chỉ có khoảng một nửa số khớp thần kinh trên. Lý do là trong khi một số kết nối được củng cố thì số khác bị loại bỏ đi và một số khác thì không được dùng đến và chết đi. Quá trình này được biết đến với tên gọi “cắt tỉa” bớt xi-náp. Việc hành Thiền có tác động đến hệ thống thần kinh con người và các chức năng của cơ thể. Các nhà khoa học nghiên cứu việc sử dụng các phương pháp hữu hiệu, giúp phòng chống và không phải dùng thuốc để điều trị các bệnh về tâm thần. Thiền tập quan trọng trong việc điều hòa các cảm xúc, tâm trạng và căng thẳng. Chỉ thực hành thiền trong khoảng thời gian ngắn cũng giúp người ta trở nên lắng dịu, ít căng thẳng và thư giãn. 20 phút Thiền tập mang đến những thay đổi về thể chất như giảm huyết áp, giảm nhịp tim, hơi thở trở nên sâu lắng hơn, giảm nguy cơ đau tim và giúp điều trị các cơn đau mãn và cấp tính.

Bốn ngày Thiền Tập cho thấy sự giảm bớt những khó chịu và

căng thẳng của cơn đau. Thiên giúp gia tăng chức năng của bán cầu não trái, vùng vỏ não trước trán gần ổ mắt và vùng hồi hải mã, đó là những vùng liên quan đến tâm trạng tích cực cùng các chức năng miễn dịch. Khi lão hóa, vỏ não sẽ bị mỏng dần đi và nó có thể gây ra chứng mất trí. Các thí nghiệm khoa học cho thấy khoảng một giờ Thiên trong sáu năm đã giúp làm tăng độ dày vỏ não.

Mãi cho đến những năm 1960, các nhà thần kinh học vẫn tin rằng não bộ của con người chỉ phát triển trong khoảng thời gian sơ sinh và thời thơ ấu. Tính mềm dẻo của não bộ là khả năng thay đổi và thích nghi của não nhờ vào kinh nghiệm. Các nhà sinh học thần kinh hiện đại tin rằng bộ não vẫn tiếp tục tạo ra những đường dẫn thần kinh mới, tìm hiểu thông tin mới và tạo ra những ký ức mới dựa trên tính mềm dẻo của não bộ. Tính mềm dẻo được duy trì trong suốt thời gian sống nhưng thường nổi trội hơn ở một số độ tuổi cụ thể. Bên cạnh các tế bào thần kinh, tính mềm dẻo còn liên quan đến các tế bào khác của não bao gồm tế bào thần kinh đệm và mạch máu. Tính mềm dẻo là kết quả của sự học tập, trải nghiệm, và sự hình thành trí nhớ hoặc là do tổn thương ở não. Môi trường sống và di truyền cũng ảnh hưởng đến nó.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### Primary Sources

Āṅguttara-Nikāya. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Dīgha –Nikāya. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Khuddhakapāṭha. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Majjhima-Nikāya. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Mahāvagga Pāli. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Saṃyutta- Nikāya. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

Suttanipāta. (2005) Sri Lanka: Buddhist Culture Center

### Secondary Sources

DelMonte, M. M. (1985) Meditation and anxiety reduction: A literature review. *Clinical Psychology Review*. 5th vols.

Grener K. Cristoper. (2005) *Mindfulness and Psychotherapy*. A division of Guilford Publication,

Gunaratana, Henepola. (2011) *Mindfulness in Plain English*, Wisdom Publication.

Hanson, Rick. (2009) *Buddha's Brain the Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom*. USA: New Harbinger Publications, Inc.

Nugegoda, D.B. (2010) *Overcome Psychological Stress*. Department of Community Medicine, Faculty of Medicine and Allied Science.

Rick Hanson, (2011) *Buddha's Brain, The wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom*.