

LỢI ÍCH SINH HỌC CỦA THIỀN

I – NHẬP ĐỀ

II - THIỀN LÀ GÌ ?

III- TẠI SAO GIỚI KHOA HỌC QUAN TÂM TỚI THIỀN ?

- Phong trào Thiền Siêu Việt trong thập niên 60.
- Năm 1967 Thiền sư Nhật Bản DESHIMARU đến Pháp.
- Từ tháng 10 – 1987 : những cuộc gặp gỡ thường xuyên giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và các khoa học gia. Viện « Tâm thức và đời sống » được thành lập năm 1990.
- Những phương tiện khảo cứu tối tân :
 - * Điện não Ký (EEG)
 - * Từ não Ký (MEG : magnéto-encéphalographie)
 - * Cộng Hưởng Từ chức năng (IRMf : imagerie par résonance magnétique fonctionnelle)
 - * Cắt lớp phát positons (PET- SCANN ou TEP)
- Nhu cầu tâm linh của thời đại

IV- KHOA HỌC ĐÃ KHÁM PHÁ NHỮNG THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ DO THIỀN

V- KHOA HỌC ĐÃ CHỨNG MINH 7 KẾT QUẢ TỐT ĐẸP CỦA THIỀN

- 1- Giảm sự xung ứng và lo âu (stress & anxiété).
- 2- Sức khoẻ vật chất được cải thiện.
- 3- Sự đau nhức được chế ngự.
- 4- Sự chú tâm và trí nhớ được gia tăng.
- 5- Cơ cấu não bộ được tân trang thay đổi.
- 6- Thiện cảm với người khác được gia tăng.
- 7- Hiệu quả chống lão hoá rất tốt đẹp.

VI- KẾT LUẬN : mỗi người phải là một bác sĩ cho chính mình trước tiên

VIỆN PHẬT HỌC LINH SƠN PARIS

23/02/2014

LỢI ÍCH SINH HỌC CỦA THIỀN

Cuộc đời là chuỗi những hạnh-phúc và ưu-phiền. Hạnh-phúc như những cơn gió mát thoảng qua trong một ngày dài nắng hạn. Làm thế nào để thoát ra khỏi những đau khổ giằng vật của cuộc đời ? Dĩ nhiên giải đáp tốt đẹp nhất là vứt bỏ những gì đè nặng lên cuộc sống, những gì làm tiêu mòn cân-lực và trí não. Điều này thật không phải dễ. Trước hết phải tìm thấy nguyên-nhân của vấn-đề. Nhưng thường khi không phải chỉ có một nguyên-nhân mà là nhiều nguyên-nhân chằng-chịt tác động lẫn nhau. Hoặc giả nguyên-nhân nằm sờ ra đó, ai cũng nhìn thấy, nhưng không thể nào tránh né được. Chẳng hạn thật dễ mà nói : « tại công-việc nghề-nghiệp làm cho tôi hao-mòn ». Đồi nghề chẳng ? Trong hoàn-cảnh hiện tại thật không phải dễ đổi nghề hay đổi sở. Hoặc giả « con cái làm cho tôi khổ sở hết sức ». Từ bỏ con chẳng ? Đó là chưa kể tới những bức dọc thường nhật : kẹt xe hàng giờ trên đường phố, bạn bè cùng sở ganh ghét, chèn ép, một ông chủ khó tánh đòi hỏi ...

Điều cần-thiết trước tiên là phải thay-đổi thái-độ, thay đổi cách thức phản-ứng trước những tình-cảnh điên-đảo, phải điều-chỉnh một cách sâu -sắc những thói quen đã lâu đời găm-nắm tác-hại chúng ta. Thói quen đùng đùng nổi giận, la hét chưởi mắng, giận hờn, giận chén. Thói quen lo âu sợ-sệt những việc tương-tượng chưa xảy tới. Thói quen bức-tức ghét bỏ những gì chạm đến bản-ngã tự-ái của mình. Những thói quen làm vắn đục cuộc sống, làm đau-khổ chính mình và những người chung quanh.

Muốn thay đổi một cách sâu-sắc và tận gốc những thói quen tai-hại và cách thức phản ứng nông-nổi trước những phiền não của cuộc đời, không có gì hiệu-quả hơn là thực-hành THIỀN ĐỊNH.

II-THIỀN LÀ GÌ ?

Thiền là làm lắng đọng và tỉnh thức. Lắng đọng những vọng tưởng, vọng-niệm, những thành kiến, ký ức, những liên tưởng dự đoán, những lo buồn, sợ hãi. Hãy để tất cả lắng đọng và tan đi như những đám mây mù che phủ đỉnh núi ; một khi mây đã trôi đi, ngọn núi hiện ra sừng sững rực rỡ trên một bầu trời trong xanh quang đãng. Lúc đó tỉnh thức sẽ làm việc, nó ghi nhận một cách trực tiếp và sáng suốt tất cả những nguồn rung động đến từ bên ngoài và bên trong chúng ta, từ những tiếng rì rào của cây cỏ và côn trùng, đến những ham muốn thầm kín nhất hay những bất toại nguyện sâu thẳm của con tim. Lúc đó sự quan-sát trở nên thật nhạy bén và tinh khiết đến nỗi biên giới giữa người quan sát và vật quan sát không còn nữa, chỉ còn là một sự quan sát đơn thuần, một trạng thái giác tỉnh liên tục. Tâm thức lúc đó đạt tới một trạng thái tự do tuyệt đối, không bị vắn đục bởi phiền não, hay bị che lấp bởi quan kiến chấp ngã. Thiền hướng cái nhìn về bên trong tự ngã. Chưa bao giờ con người có dịp nhìn chính mình. Chúng ta được huấn luyện để quan sát thế giới bên ngoài, quan-sát thiên nhiên, từ những tinh tú, thiên hà vĩ đại đến những nguyên tử tế bào vi tiểu ; nhưng chúng ta chưa được dạy dỗ để quan sát cái thế giới thiên nhiên nội tại. Thiền giúp cho chúng ta khám phá cái thế giới này. Một khi hiểu rõ tâm thức chúng ta sẽ dễ dàng rèn luyện nó và xa hơn nữa thiền giúp cho chúng ta giải thoát tâm khỏi những ràng buộc chấp thủ những đau khổ ưu phiền.

III- TẠI SAO GIỚI KHOA HỌC QUAN TÂM TỚI THIỀN

Vào thập niên 60 có nhiều thiền sư từ Á Châu đến Mỹ và Âu Châu. Trước hết phải kể **phong trào Thiền Siêu Việt** (Méditation transcendante) thành lập bởi Maharishi Maheshi (1917-2008) tại Ấn Độ và du nhập vào Âu Châu vào khoảng 1960. Ông tên thật là Mahesh Prasad Varma, là đệ tử của một Guru Ấn Độ Giáo : Swami Brahmananda Saraswati trong hơn

10 năm. Khi rời thầy xuống núi ông truyền bá phương pháp gọi là « kỹ thuật thư giản thâm sâu và phát triển tâm linh ».

Về sau ông sang Mỹ và phong trào phát triển mạnh nhờ sự gia nhập của nhóm Beatles và nhiều nhân vật tên tuổi như nhà đạo diễn David Lynch, bác sĩ Deepak Chopra, giáo sư vật lý lượng tử John Hagelin, nữ tài tử Mia Farrow...

Phong trào Thiền Siêu Việt đã gây ra nhiều cuộc nghiên cứu khoa học về Thiền, nhờ sự thành công của nó trên địa hạt giáo dục với chủ trương « mở cánh cửa giác ngộ cho mọi người, đem lại hòa bình thịnh vượng và hạnh phúc, chiến thắng mọi tiêu cực cho tất cả các quốc gia »

Năm 1967 **Thiền sư Nhật bản Taisen Deshimaru** (1914-1982) đến Pháp giảng dạy thiền Tào Động. Ông đã thành lập hơn 200 trung tâm tại Âu Châu và Gia nã Đại, đã xuất gia cho hơn 500 tu sĩ và ni cô và hiện tại có hàng chục ngàn người Âu tây thực hành Toạ Thiền, trong số đó có rất nhiều trí thức và khoa học gia.

Bắt đầu từ tháng 10 năm 1987 những cuộc gặp gỡ thường xuyên giữa đức **Đạt Lai Lạt Ma** và các khoa học gia được tổ chức với sáng kiến của luật sư và nhà kinh doanh Adam ENGLE và giáo sư Thần kinh sinh học Francisco VARELA để thảo luận, kết nối tìm những điểm tương đồng giữa Phật giáo và các ngành khoa học về nhận thức, tâm não học, tâm lý học, tri thức luận...

Từ đó một tổ chức được thành lập năm 1990 lấy tên là « **Viện Tâm thức và Đời sống** » (The Mind and Life Institute) để yểm trợ cho những cuộc đối thoại và nghiên cứu khoa học lâu dài. Viện đã và đang nghiên cứu những kết quả của Thiền trên những thiền giả kinh nghiệm hoặc mới tập thiền qua nhiều phương pháp thiền khác nhau...

Viện qui tụ nhiều giáo sư đại học trong nhiều ngành khoa học khác nhau và đằng sau họ là những viện đại học với những phương tiện máy móc tối tân.

Sở dĩ ngày nay khoa học có thể nghiên cứu được những kết quả của thiền trên óc não, trên sự thay đổi tâm thể, trên tư cách cư xử là nhờ những phương tiện như sau :

1- **Điện não ký:**(EEG électroencéphalographie) óc não con người là một bộ phận (cũng như trái tim) phát ra nhiều sóng điện. Người ta có thể ghi nhận những dòng điện này bằng một cái máy gọi là « Điện Não Ký ». Máy này phóng đại những dòng điện này, truyền qua một máy vi tính và ghi lại những sơ đồ gọi là Điện Não Đồ. Máy vi tính phân tích Điện não Đồ và diễn dịch trạng thái sinh hoạt của óc não. Hiện nay EEG được sử dụng rộng rãi nhờ tính cách hoàn toàn vô hại của nó và độ phân giải (résolution) đối với thời gian rất tốt (milli secondes).

2- **Từ não ký** (MEG : magnéto-encéphalographie) ; Từ não ký ghi lại từ trường sinh ra bởi hoạt động cùng thời của nhiều nơ ron một lúc. Kỹ thuật này có lợi điểm là không có hại gì cả và tính phân giải (résolution) trong thời gian và không gian khá cao (milli-secondes) giúp cho nhà khảo cứu đo lường sinh hoạt của óc não trong tức khắc hiện tại. MEG sử dụng 300 châu thu không cần gắn vào đầu, trong khi EEG phải xài từ 128-256 châu điện gắn vào đầu.

3- **Cộng hưởng từ chức năng** (IRMf : imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) là kỹ thuật chụp hình những mô mềm như óc não, tuỷ sống, bắp thịt với độ phân giải thời gian khá nhanh (vài trăm ms) giúp ta thấy được những cấu tạo cơ thể học đồng thời có thể theo dõi sự vận hành hoặc biến dưỡng các tế bào trong các cơ cấu khác nhau của bộ não. Khi chúng ta đọc sách, nói chuyện, suy nghĩ, hồi tưởng một vài vùng trong óc được hoạt kích; sự hoạt kích này được biểu hiện bằng lưu lượng máu gia tăng trong vùng óc não đó và IRMf phát hiện nhờ từ trường của hémoglobine trong máu phát ra.

Lợi điểm của IRMf là vô hại (non-invasif) và hình ảnh rõ ràng hơn là kỹ thuật TEP.

4- **Chụp cắt lớp phát positons** (TEP hoặc PET-Scan)

Người ta chích vào gân máu người cần được thử nghiệm một chất phóng xạ có thể phát ra positons (thường là chất Oxygène 15, carbone 11, fuor 18) Sau đó theo dõi, dò tìm, đo lường chất phóng xạ phát sóng trong cơ thể bằng bộ phận bắt sóng từ bên ngoài. Ngày nay kỹ thuật TEP được dùng rộng rãi trong những nghiên cứu sinh lý học hoặc sinh lý bệnh học về

nhận thức (cognition), về cư xử (comportement) cũng như trong những bệnh kinh giật, Parkinson, thiếu máu não, tai biến mạch máu não...

Nhờ những kỹ thuật tân tiến nói trên, các nhà khoa học mới có thể khám phá những biến đổi trong óc não cũng như trên thái độ ứng xử của các thiền gia.

Hơn nữa nhu cầu của đời sống hiện đại tại các nước tân tiến đã khiến con người chạy đua theo các máy móc ngày càng phức tạp nhanh lẹ hơn. Cái thế giới ưu thắng liệt bại này đòi hỏi con người phải hiệu nghiệm hơn, năng xuất cao hơn, cạnh tranh giỏi hơn. Lâu ngày chày tháng, con người trở nên mòn mỏi, kiệt lực, bấn loạn, khủng hoảng, trầm cảm.

Con người cảm thấy muốn quay về với sự tĩnh lặng của thế giới tâm linh nội tại trong sáng, quân bình, sâu thẳm.

Thiền đã giúp cho con người chế ngự một cách hiệu quả cái thế giới bên ngoài ồn ào, náo động, đứt quãng, hời hợt, giúp con người sống những giây phút hiện tại một cách sâu sắc, thụ hưởng hạnh phúc của một không gian ngưng đọng.

IV- KHOA HỌC ĐÃ KHÁM PHÁ NHỮNG THAY ĐỔI CỦA CƠ THỂ DO THIỀN

- 1- Thiền làm cho nhịp tim chậm lại và huyết áp giảm nhẹ .
- 2- Thiền làm nhịp thở chậm nhẹ và điều hoà.
- 3- Thiền làm giảm trương lực của bắp thịt, bắp thịt sẽ thư giãn hơn.
- 4- Thiền làm giảm sự tiêu thụ oxygène của các tế bào.
- 5- Thiền làm giảm sự tiêu thụ năng lượng trong cơ thể (hạ thấp biến dưỡng căn bản).
Biến dưỡng căn bản (BDCB) là số năng lượng tối thiểu cần thiết để duy trì sự sống của cơ thể khi nó đang yên nghỉ (như là để duy trì sự thở, nhịp đập của tim, thân nhiệt và những chức năng căn bản khác của cơ thể) BDCB này trong khi thiền còn thấp hơn trong khi ngủ và không thay đổi trong khi bị thôi miên. Học giả Mỹ Halford, trong những nghiên cứu của ông về vấn đề trường sinh đã nhấn mạnh tầm quan trọng của sự hạ thấp BDCB trong cơ chế giữ gìn sức khỏe và nhất là trong sự sống lâu.
- 6- Làm cho lượng lactose trong máu giảm rõ rệt : 4 lần thấp hơn bình thường.
Sự hiện diện của chất lactose trong máu biến đổi tùy theo trình trạng lo âu căn thẳng, càng lo âu căn thẳng lượng lactose càng tăng.
- 7- Làm cho sự chịu đựng của bì phu gia tăng gấp bội đôi khi tới 400%.
Từ lâu người ta đã từng biết sự chịu đựng của da đối với 1 dòng điện nhẹ càng yếu, nếu con người càng căn thẳng bức rức. Điều này giải thích cho chúng ta hiểu tại sao các nhà Yogi có thể vừa nhập thiền vừa ngồi trên những bàn chông.
- 8- Làm giảm sự đau nhức trong cơ thể. John Kabat-Zinn với MBSR làm giảm đau xuống 50% (nhức đầu do thần kinh căng thẳng, đau lưng kinh niên, fibromyalgie...)
- 9- Làm cho giấc ngủ ngắn lại nhưng sâu đậm và ít mộng mị.
Ngủ là một trở ngại lớn của thiền, vì trong khi thiền mà buồn ngủ hay ngủ gục (hôn trầm, thụ miên) thì chánh niệm sẽ không có mặt. Như chúng ta đã biết Chánh niệm là yếu tố chính yếu của thiền, không có Chánh niệm, không có thiền ; Chánh niệm phải đi đôi với Tỉnh giác. Không có Tỉnh giác, không có Chánh niệm.
Có rất nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh Thiền ảnh hưởng tốt đẹp trên giấc ngủ. Điều này có thể được giải thích như sau :
 - Thiền có khả năng gây ra hiệu ứng thư giãn (theo tiêu chuẩn của Benson) (The relaxation response, Benson H., New York, Avon Books, 1975), có nghĩa là gây ra một trạng thái an nghỉ của hệ thần kinh trong đó Hệ Đối-giao-cảm được hưng phấn và cơ thể giảm tiêu thụ năng lượng. (état hypométabolique d'activation parasympathique).
 - Thiền có khả năng làm thư giãn các bắp thịt, triệt tiêu sự kích ứng (stress), điều hoà sự sản xuất các kích tố và các trung hoà chất thần kinh (hormones et neuromédiateurs).Ngược lại thiền giúp cho giấc ngủ được sâu đậm, ít mộng mị và thời gian cần thiết để ngủ ngắn lại.
- 10- Làm giảm sự xung ứng (stress) và làm hồi phục nhanh chóng sau cơn stress.
- 11- Làm tăng sự miễn nhiễm của cơ thể đối với vi trùng, vi khuẩn.

12- Làm thay đổi điện não đồ, làm tăng sóng ALFA và xuất hiện sóng THÊTA.

Điện não đồ cho ta biết sinh hoạt của óc não tùy theo nó đang ở trong trạng thái nào. Bình thường bộ óc phát ra 4 loại sóng khác nhau :

- a – Sóng BETA (13 tới 20 hertz) tương ứng với trạng thái tỉnh thức, bộ óc đang tiếp nhận và phân tích những kích thích đến từ bên ngoài hoặc bên trong cơ thể.
- b- Sóng ALPHA (8 đến 13 Hertz) tương ứng với trạng thái nghỉ ngơi, an tĩnh, bắp thịt và tinh thần đang thư giãn.
- c- Sóng THETA (4 đến 7 hertz) tương ứng với trạng thái thiền định sâu hoặc trạng thái của các nhà nghệ sĩ đang sáng tạo. Ở người bình thường khi sóng Thêta xuất hiện, người đó sẽ đi vào giấc ngủ nhanh chóng. Chỉ trừ những thiền giả kinh nghiệm có thể duy trì sóng Thêta mà không đi vào giấc ngủ.
- d- Sóng DELTA (1 đến 3 hertz) đó là sóng của giấc ngủ sâu.
- e- Sóng GAMMA (25- 45herzt) sóng đồng bộ hoá (synchronisation) thường được ghi nhận ở những hành giả lão luyện đang thiền (có hơn 50.000 giờ thiền), sóng diễn tả trạng thái bộ óc đang điều hợp những sinh hoạt của nhiều vùng khác nhau của nó

Công trình nghiên cứu của 2 bác sĩ Hirai và Kasamatsu tại Đại học đường Tokyo đã ghi lại những điện não đồ trên các hành giả và thiền sư Nhật Bản như sau

- *Ở giai đoạn 1 : những sóng alpha xuất hiện mặc dù mắt nhắm nhưng vị này vẫn mở.
- *Ở giai đoạn 2 : biên độ (amplitude) những sóng này trở nên rộng hơn.
- *Ở giai đoạn 3 : những sóng này trở nên thưa dần (baisse de fréquence)
- *Ở giai đoạn 4 : xuất hiện những sóng Thêta.

Những thiền sư lão luyện có thể đi thẳng vào giai đoạn 4 ngay từ lúc bắt đầu ngồi thiền. Những hành giả sơ cơ, đa số chưa qua được giai đoạn 1 hoặc 2.

Những thay đổi trên điện não đồ chứng tỏ sinh hoạt của bộ óc giảm thiểu. Mức độ kích thích giảm xuống đưa tới trạng thái từ yên nghỉ tới yên nghỉ sâu. Mặc dù vậy rất ít khi hành giả chìm vào giấc ngủ. Trong giấc ngủ bình thường, những sóng Alpha xuất hiện khi ta nhắm mắt. Tuy nhiên những sóng này chỉ kéo dài 1 thời gian ngắn và nhường chỗ cho những sóng Delta.

Mặc dù ở giai đoạn đầu của giấc ngủ và thiền, 2 điện não đồ gần giống nhau, nhưng sau đó người ta nhận thấy 2 biểu đồ khác hẳn nhau.

13- Làm gia tăng sự phối hợp của nhiều nhóm tế bào thần kinh (synchronisation).

14- Làm tăng tính nhu nhuyễn của óc não (plasticité cérébrale).

Tính nhu nhuyễn là khả năng tái tạo, tự sửa chữa và kết hợp bằng cách sản xuất những tế bào mới hoặc bằng cách thiết lập những mối tương liên (connexion) mới giữa các nơ ron với nhau.

15- Phòng ngừa và điều trị nhiều chứng bệnh vật thể và tinh thần.

16- Thiền làm trẻ mạnh và sống lâu.

V- KHOA HỌC ĐÃ CHỨNG MINH 7 KẾT QUẢ TỐT ĐẸP CỦA THIỀN

1- GIẢM SỰ XUNG ỨNG VÀ LO ÂU (stress, anxiété)

Xung ứng là một phản ứng không chuyên biệt của cơ thể khi nó bị một tác nhân kích động xâm phạm. Đó là ý niệm được sáng tạo bởi HANS SELYE vào khoảng 1930, ông là một bác sĩ khoa nội tiết Gia nữ Đại người gốc Áo. Trong định nghĩa này có 2 yếu tố là tác nhân và phản ứng cơ thể mà ông gọi là « Hội chứng thích nghi tổng quát » (syndrome général d'adaptation).

Hội chứng này gồm có :

- Trương lực bắp thịt gia tăng một cách tự phát : vùng cổ gáy hoặc eo lưng thường căng cứng, đau thắt
- Hệ thần kinh giao cảm bị kích hoạt gây nên một số triệu chứng :
 - * tim đập nhanh, huyết áp tăng,
 - * hơi thở nhanh,
 - * máu dồn vào các cơ bắp,
 - * chất lactates trong máu tăng, nó là chất thải của hoạt động bắp thịt, nếu tích đọng nhiều sẽ gây ra độp bẻ các bắp thịt,
- những chất nội tiết sau đây tăng lên trong máu : adrénaline, ACTH, cortisol, prolactine...

- Những cảm xúc phát khởi : sợ hãi, giận dữ, bức rức. Tâm trở nên lo âu, nhai lại.
Ý niệm trên đây chỉ bao gồm những hiện tượng sinh học.

Tôi xin đóng góp một thành phần tâm lý học:

« Con người bị xung ứng khi cơ thể và tâm thức tiếp nhận quá nhiều tín hiệu đến từ thế giới bên ngoài và bên trong qua 6 cửa : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, khiến não bộ không còn biết tín hiệu nào quan trọng để xử lý và hành động » bởi thế muốn tránh xung ứng phải biết chọn lựa và phân loại các tín hiệu. Thiên giúp chúng ta làm công việc này

Thế giới bên ngoài xâm phạm ta bằng cách nào ?

- qua mắt : ánh sáng chói chan hoặc lập loè (của các phòng trà khiêu vũ)
- qua tai : tiếng động ồn ào, nhịp điệu dồn dập, còi hú xe cứu thương, xe cảnh sát, những tiếng reo liên tiếp của điện thoại di động, tiếng la hét của kẻ hung dữ...
- qua mũi : thuốc lá, bụi bặm, mùi xăng khói, ngay cả mùi dầu thơm nồng nặc.
- qua lưỡi : vị chua cay, rượu nồng chát, chất kích thích.
- qua thân : những đau nhức, vết thương bầm dập của cơ thể, sự vây bủa tứ phía của những làn ba đông điện từ phát ra từ máy truyền hình, vi tính, điện thoại di động...

Thế giới bên trong bị xáo trộn vì :

- những kỷ niệm đau buồn, tủi hận, những xúc động tình cảm
- những tình cảm đam mê, thương ghét...
- những cảm xúc : sợ hãi, tức giận, buồn khổ...
- những ý nghĩ tiêu cực, xấu xa nhai đi lặp lại.

Đời sống xã hội bồi thêm những cú đấm khốc liệt : thất nghiệp, ly dị, một ông chủ khắc nghiệt, một việc làm khó nhọc...

Tại sao thiên có thể hoá giải sự xung ứng ?

Trong thập niên 60, bác sĩ Herbert BENSON, viện đại học HARVARD nghiên cứu hiện tượng thư giãn trong phòng thí nghiệm và khám phá ra rằng tất cả những kỹ thuật thư giãn [yoga, thôi miên, phương pháp Schultz, Jacobsin, Vittoz ,phản hồi sinh lực (biofeedback) ...] đều có một đặc điểm chung là làm khởi động trong cơ thể một loạt những thay đổi có tính chất ít nhiều khuôn mẫu mà ông gọi là « **Hiệu ứng thư giãn** » bao gồm 4 điều kiện :

- 1- khung cảnh yên tĩnh
- 2- bắp thịt giãn lỏng
- 3- thái độ buông xả (a let it happen attitude)
- 4- trạng thái tâm ít nhiều tập trung (concentration)

« Hiệu ứng thư giãn » đối nghịch từng điểm một với hội chứng xung ứng trình bày phía trên mà ông định nghĩa là « trạng thái kích hoạt đối giao cảm với sự giảm biên dưỡng » (état hypométabolique d'activation parasympathique) có nghĩa đó là trạng thái an tĩnh của hệ thần kinh trong đó cơ thể tiêu thụ ít năng lượng nhất.

Trạng thái này có được là do 2 yếu tố :

- 1- các bắp thịt được thư giãn
- 2- hệ thần kinh đối-giao-cảm được kích hoạt

Đến thập niên 80 bác sĩ BENSON tiến hành nghiên cứu khoa học về thiên định trên các nhà sư Tây Tạng đã có nhiều công phu thiền. Ông phát hiện ra là thiên đưa đến « hiệu ứng thư giãn » một cách chắc chắn và tự nhiên. Đồng thời nhóm của các bác sĩ Richard Davidson và Antoine Lutz thuộc viện đại học WISCONSIN, nhận thấy rằng THIÊN có kết quả tốt hơn trên sự điều giải phản ứng viêm (inflammation) so với những phương pháp trước đây sử dụng ở Mỹ dùng thể thao và âm nhạc trị liệu trong chương trình chống xung ứng.

Từ đó bác sĩ Kabat-Zinn đưa ra chương trình « giảm xung ứng bằng tỉnh giác » (MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction) tại viện đại học Massachusetts và đã được áp dụng trên 200 bệnh viện tại Hoa Kỳ. Ở Pháp hiện có vài bệnh viện áp dụng phương pháp trên và trường Y Khoa ở Strasbourg đã mở một bằng cấp « Y học, Thiền và khoa học tâm não»

2- THIỀN LÀM CHO SỨC KHOẺ VẬT CHẤT ĐƯỢC CẢI THIẾN

a- Thiền làm giảm những bệnh về tim mạch :

- Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy là thiền làm giảm huyết áp trên những người hành thiền mỗi ngày 15 phút. Những người bị huyết áp cao trung bình, nếu hành thiền đều đặn mỗi ngày có thể không cần uống thuốc (Sciences et Avenir – juillet 2013 p.38).

- Gần đây nhất vào năm 2012, tại Đại học đường Georgia Health Sciences University (Augusta, Géorgie), một cuộc nghiên cứu trên những trẻ vị thành niên bị cao áp huyết nặng, chứng minh là hành thiền mỗi ngày làm giảm rõ ràng khối lượng của tâm thất trái, mà chúng ta đã biết là sự tăng của khối lượng tâm thất trái là một yếu tố đưa đến suy tim.

- Tóm lại nhờ làm giảm xung ứng, giảm nhịp tim (có thể giảm 15 nhịp/phút), giảm huyết áp mà THIỀN có ảnh hưởng tốt trên tim mạch.

b- Thiền làm tăng hệ thống miễn nhiễm (đề phòng chống nhiễm trùng)

- Năm 2003, tại Đại học Wisconsin-Madison nhóm của bác sĩ Richard Davidson và Jon Kabat-Zinn khảo nghiệm trên 2 nhóm bệnh nhân : nhóm có hành thiền và nhóm không. Hai nhóm đều được chích thuốc ngừa bệnh cúm. Kết quả cho thấy là nhóm có thiền thì lượng kháng thể chống bệnh cúm tăng cao hơn là nhóm không thiền.

- Năm 2012, cũng tại Đại học trên, một cuộc nghiên cứu trên 150 người vừa thiền vừa không thiền thì nhóm có thiền ít bị cảm hơn và số nghỉ việc vì bệnh giảm 76% trong khoảng từ tháng 9 và tháng 5 là khoảng thời gian nhiều bệnh cảm nhất (Annals of family Medecine, Jul 2012).

c- Thiền làm ngăn ngừa sự tái phát của bệnh Trầm cảm

Bệnh trầm cảm là một bệnh thời đại ở các nước Tây phương. Theo tổ chức quốc tế thì trên thế giới có khoảng 100 triệu người mắc bệnh này. Một thống kê khác cho biết 20% trong chúng ta có ít nhất 1 lần bị trầm cảm trong đời (1/5 người).

Thế nào là bệnh trầm cảm ?

Bệnh trầm cảm là một bệnh tinh thần trong đó người bệnh cảm thấy *mệt mỏi*, mặc dù không làm gì cả, sáng ngủ dậy đã thấy *mệt mỏi* rõ rệt.

Tinh thần và thể xác trở nên chậm lự

Tình cảm trở nên *buồn chán*, *không tha thiết thích thú gì cả*, ngay đến cái ăn, cái mặc, hay đến những việc trước kia mình vẫn thường thích thú như nấu ăn, chùi dọn nhà cửa, đọc sách...

Sự suy nghĩ trở nên chậm chạp, lừng khờ, trí nhớ lu mờ, tư tưởng không tập trung, ý chí không động viên được. Khoa học về nhận thức (science cognitive) ghi nhận 3 đặc điểm trên tư tưởng người bệnh trầm cảm

1- Người bệnh hay lập đi lập lại trong đầu mình những ý nghĩ bi quan « tôi là kẻ thất bại, không ra gì », những ý nghĩ hối lỗi, tự nhận tội : « đó là lỗi của tôi, do trách nhiệm của tôi làm hư hại... »

2- Những ý nghĩ đen tối bao trùm tất cả tri giác người bệnh, cho chính mình, cho người khác « *thiên hạ đều khó thương* », « *xã hội đều thối nát* »...

3- Những phán đoán có vẻ chắc nít « tôi sẽ không bao giờ khá được, có uống thuốc cũng như vậy thôi », « thế giới không bao giờ thay đổi được». Người bệnh không còn ý chí để hành động với ý nghĩ « hành động cũng bằng thừa, cũng sẽ thất bại... »

Hình ảnh trên đây mô tả tình cảm, ý nghĩ và hành động của người bị Trầm cảm. Đây là một con người đang đau khổ, đau khổ cả vật chất lẫn tinh thần.

Làm sao để trị bệnh trầm cảm ?

Từ năm 1950, Tây y đã có những phương thuốc điều trị bệnh trầm cảm, nhưng chúng gây nhiều tác dụng phụ rất khó chịu. Đến thập niên 80, nhờ hiểu rõ cơ chế sinh bệnh là trong óc não có sự xáo trộn các chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmetteur) trong đó có 2 chất bị giảm thiểu là noradrénaline và sérotonine, Tây y đã điều chế các loại thuốc để điều trị một cách hiệu quả bệnh Trầm cảm mà không có nhiều phản ứng phụ.

Với sự phát triển của khoa học thần kinh về nhận thức (neuroscience cognitive) mà chúng ta có thể gọi tắt là khoa học Tâm Não, một môn Tâm Lý Trị Liệu Về Nhận Thức ra đời (Psychothérapie cognitive) ; môn trị liệu này tỏ ra có kết quả tốt đẹp trên bệnh Trầm cảm theo báo cáo khoa học năm 2005 của Viện Quốc Gia Sức Khỏe và Nghiên Cứu Y Học Pháp (INSERM). Dĩ nhiên đối với những bệnh trầm cảm nặng có trạng thái trầm uất (dépression mélancolique) phải có sự hỗ trợ thiết yếu của thuốc men.

Thiền có thể chiến đấu trực diện với bệnh trầm cảm không ?

Mặc dầu có nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy Thiền có kết quả tốt đẹp trên những triệu chứng của bệnh trầm cảm như lo âu, sợ hãi, mất ngủ, mệt mỏi, đau nhức kinh niên, những mặc cảm tội lỗi, tự trách, hối hận, nhưng chưa có một nghiên cứu nào cho thấy là Thiền có thể trực diện điều trị được bệnh Trầm cảm. Có thể là sự áp dụng trị liệu của Thiền còn mới mẻ và chưa có những cơ cấu nào chăm sóc riêng biệt bệnh Trầm cảm bằng Thiền.

Ở Mỹ từ 1979 giáo sư Jon Kabat-Zinn đã đưa ra chương trình triết giảm xung ứng bằng Tỉnh Giác(thiền) ở Đại Học Y Khoa Massachusetts. Hiện nay có hơn 200 trung tâm Y Khoa giảng dạy và áp dụng điều trị cho cả bệnh nhân và nhân viên y tế.

Năm 1995, bác sĩ Zindel Segal và nhóm của ông đưa ra chương trình « MBCT : Điều trị tâm thức dựa trên sự Tỉnh Giác » tại Toronto, Canada. Đến năm 2004 có 2 chương trình bắt đầu được áp dụng tại Bệnh Viện Tâm Thần Saint-Anne tại Paris bởi BS Christophe ANDRÉ.

Có một điều chắc chắn là Thiền có thể ngăn ngừa sự tái phát của bệnh TRẦM CẢM.

Bệnh Trầm cảm là một bệnh hay tái phát và càng tái phát thì càng trở nên kinh niên.

- 50% những người đã lành bệnh đều bị tái phát.

- Sau 2 lần bị bệnh thì 70% sẽ tái phát

- Sau 3 lần bị bệnh thì 90% sẽ tái phát

Do đó có người phải uống thuốc cả đời hay phải làm tâm lý trị liệu hàng chục năm. May thay các BS Zindel Segal và Kabat-Zinn đã đem Thiền áp dụng vào trong tâm lý trị liệu và đưa đến hiệu quả là làm giảm 50% sự tái phát ngay cả sau nhiều lần bị bệnh.

Sở dĩ người bệnh không thoát khỏi bệnh trầm cảm và hay bị tái phát vì 2 lý do :

- Thứ nhất người bệnh không tha thứ được cho mình hay cho người đã gây ra hoàn cảnh để mình phải rơi vào tình trạng đau khổ buồn rầu. Những tư tưởng tiêu cực, đen tối, những cảm xúc đau buồn, những phản ứng co rút đầu hàng của tâm tao thành một sơ đồ cứ lập đi lập lại trong đầu người bệnh. Mỗi lần lập lại là một lần nhận chìm tâm tư người bệnh vào trạng thái trầm cảm, không cất đầu dậy được.
- Thứ hai là những kỷ niệm đã chìm sâu vào ký ức bị khơi dậy mỗi khi có ai nhắc tới (qua lỗ tai) hoặc người bệnh nhìn thấy lại quang cảnh xưa, nơi đã xảy ra biến cố làm mình đau khổ (qua cửa mắt) ;

tức khắc cái sơ đồ : tư tưởng tiêu cực → cảm xúc đau buồn → phản ứng đầu hàng lại nổi dậy và lập lại trong đầu người bệnh, làm nhận chìm một lần nữa cả thân tâm người bệnh vào trạng thái u tối.

Làm sao Thiền có thể ngăn ngừa được sự tái phát của bệnh Trầm cảm ?

- Công việc chính yếu của Thiền là ghi nhận, hay biết các vọng tâm, vọng niệm và buông bỏ để trở về với trạng thái tâm yên lặng, định tĩnh. Thiền là pháp đối trị trực tiếp của sự nhai lại, lải nhải của tâm

- Lâu ngày, chày tháng, Thiền tạo cho tâm một thói quen buông bỏ (lâcher prise) không bám víu, không chấp thủ ngay cả đối với điều thiện. Tâm sẽ có một thái độ an nhiên tự tại. Cái « sơ đồ tâm » đau khổ bị phá vỡ. Những kỹ niệm u buồn chỉ còn là một vọng niệm như bao vọng niệm khác thôi.

- Khi tu tập Thiền Chỉ, nếu đắc sơ thiền, trong tâm có đầy đủ 5 yếu tố : tâm, tứ, hỷ, lạc, định. Đây là một trạng thái sung sướng, hạnh phúc của cả thân tâm mà người phật tử thường hay chúc nhau : « Thân tâm thường AN LẠC ».

Đến nhị thiền còn 3 trạng thái : hỷ, lạc, định.

Đến tam thiền còn 2 trạng thái : lạc, định.

Đến tứ thiền còn 2 trạng thái : định, xả.

Ở trong cả 4 tầng thiền này tâm không có phiền não, u buồn. Chỉ sợ khi xuất thiền nếu không có sự Giác Tỉnh, Tỉnh Cần của Thiền Quán, thì e rằng tâm có thể rơi vào trạng thái cũ.

Vì vậy phải thường xuyên tu tập thiền Chỉ Quán để giữ gìn trạng thái AN LẠC, TỈNH GIÁC của thân tâm.

Với trạng thái này tâm không thể rơi vào bệnh Trầm cảm trở lại được.

3- SỰ ĐAU NHỨC ĐƯỢC HÀNG PHỤC

Đau đớn là một cảm giác mà nhiều người hằng chịu đựng do bị chấn thương, gãy xương, bệnh tật hoặc già yếu. Nếu kéo dài nó ảnh hưởng đến tinh thần làm cho bệnh nhân trở nên buồn khổ, bất lực, tuyệt vọng, trầm cảm.

Trong kinh Phật có nói đến một mũi tên bắn trúng 2 đích : cả thân lẫn tâm. Gần đây khoa học khám phá rằng sự đau đớn càng kéo dài càng làm cho võ não mõi mòn (méditer, c'est se soigner, p.233, Dr Frédéric Rozenfeld).

Từ thập niên 1980, giáo sư Jon Kabat-Zinn đã nghiên cứu sự giảm đau bằng Thiền Tỉnh Giác ; ông thấy rằng sau 10 tuần lễ thiền tích cực, phân nửa số bệnh nhân được giảm đau nhức đến 50% (đánh giá bằng những mức thang đo lường đau nhức). Đồng thời ông cũng nhận thấy tinh thần của họ phấn chấn, tự tin hơn.

Bác sĩ Fadel Zeidan, ở trường đại học Wake Forest (Caroline du Nord) cũng đã chứng minh hiệu quả giảm đau của thiền cao hơn cả những thuốc giảm đau lâu nay.

Chỉ cần 4 thời thiền đúng cách mỗi lần 20 phút cũng đủ nâng cao mức chịu đựng đau đớn trong các phòng thí nghiệm. Không cần phải là những thiền gia kinh nghiệm lâu đời.

Thiền có thể làm giảm đau là **nhờ bộ phận Thalamus** ở giữa óc não, có phận sự điều chỉnh những cảm giác đau nhức xuất phát từ một phần nào đó của cơ thể và gửi những tín hiệu đau nhức lên phần võ não thân thể giác quan tương ứng (Cortex somato-sensoriel) .

Trong lúc thiền khi ta chú tâm vào một phần nào đó của cơ thể, thì sóng Alpha giảm trong phần võ não tương ứng, làm cho cảm giác đau nhức tăng lên ở phần cơ thể đó và sóng Alpha ở những vùng cơ thể khác tăng lên sẽ làm giảm đau nhức ở những vùng cơ thể này. Đây là kết quả nghiên cứu của BS Catherine KERR, ở Đại học Brown (Providence, Mỹ Quốc) (Frontiers in human neuroscience, 2013) Vì vậy trong khi thiền, nếu bị đau nhức thì phải càng chú tâm vào đề mục căn bản là hơi thở hoặc cảm giác toàn thân.

4- SỰ CHÚ TÂM và TRÍ NHỚ ĐƯỢC GIA TĂNG

Thiền là tập luyện dùi mài sự CHÚ TÂM và TỈNH GIÁC.

Chú tâm (attention), trong Phật giáo gọi là niệm, đây không phải là tụng niệm lập đi lập lại danh hiệu Phật hay một câu chú (mantra) nào đó (mặc dầu đây cũng có thể là một phương pháp tỉnh tâm). Chú tâm là ghi nhận, hay biết, nắm bắt 1 đối tượng khi nó lọt vào 6 cửa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Muốn làm được công việc ý thức hay biết này, phải có sự tỉnh giác, sáng suốt đi kèm và đồng thời phải có một năng lực tâm tối thiểu (énergie mentale). Sự chú tâm giúp ta chọn lọc những trần cảnh cần xử lý (traiter) và gìn giữ sự xử lý ở một mức độ nào đó để quan sát.

Công việc của thiền gia chỉ có thể thôi và lập đi lập lại hàng ngàn lần, hàng chục ngàn lần và hơn thế nữa cho đến khi nào chú tâm trở thành phản xạ của các giác quan và tâm thức. Mỗi lần có một tín hiệu (information) nào đó lọt vào 1 trong 6 cửa, lập tức được chú tâm sàng sảy chọn lọc.

Tại sao nhờ Thiền trí nhớ được gia tăng?

Trí nhớ là một khả năng tinh thần khiến ta có thể khơi lại những gì đã được ghi nhận và lưu giữ trong tâm não. Trí nhớ được thành tựu nhờ 3 tiến trình sau đây :

- ghi nhận (chép, nhớ, học, encodage)
- lưu trữ (stocker)
- khơi lại (restituer)

Muốn ghi nhận một cách chắc chắn, trước hết phải nhờ tới các giác quan (5 căn) ghi nhận những tín hiệu từ thế giới bên ngoài. Những tín hiệu mà giác quan vừa nhận được liền bị óc não phân tích, so sánh với những tín hiệu (informations) đã được ghi chép từ trước, pha thêm máu sắc của tình cảm, của không gian và thời gian trong bối cảnh ghi nhận được.

Nhưng mỗi giác quan không bình đẳng đối với trí nhớ : mắt chỉ lưu giữ hình ảnh trong vòng 250 tới 500 phần ngàn giây (milliseconde). Tai lưu giữ từ 2 cho tới 10 giây. Đó là chỉ kẻ tới những giác quan thông dụng nhất. Giai đoạn này được gọi là trí nhớ giác quan.

Có nhiều người lớn tuổi cảm thấy trí nhớ bị suy giảm nhiều tưởng mình bị bệnh mất trí nhớ, nhưng thật ra chỉ do các giác quan suy kém không ghi nhận được những âm thanh, hình ảnh ban đầu, do đó không nhớ đến việc gì đã xảy ra.

Cho dù các giác quan vẫn còn tốt lành, sự ghi nhớ sẽ không diễn ra nếu không có sự chú tâm. Đây là một điều kiện cần thiết khác của trí nhớ. Như vậy chúng ta đã thấy ***tương quan giữa thiền và trí nhớ là do trung gian của sự chú tâm.***

5- CƠ CẤU NÃO BỘ ĐƯỢC CHỈNH TRANG thay đổi :

Thiền không những làm thay đổi sinh hoạt của điện não mà còn làm thay đổi cơ cấu của não bộ. Trước đây người ta nghĩ rằng đến tuổi trưởng thành thì bộ óc con người không còn phát triển nữa, những tế bào thần kinh một khi chết đi thì không được thay thế.

Đầu thập niên 90, Brent Reynoldo và Samuel Weiss, của viện đại học Calgary là những người đầu tiên khám phá ra các tế bào gốc (cellules souches) ở trong óc của những con chuột trưởng thành. Vài năm sau người ta quan sát được tiến trình sinh thành thực sự của các tế bào thần kinh trong *bầu khứu giác* (bulbe olfactif) và trong *bộ phận cá ngựa* (hippocampe) là những bộ phận liên hệ đến trí nhớ và sự học hỏi.

Óc não có tính nhu nhuyễn (plasticité), nó luôn luôn được tái tạo. Khả năng biến đổi sống động này tùy thuộc sự học hỏi, luyện tập, kinh nghiệm trong đời sống, sự di truyền, thuốc men thường dùng và bệnh tật. Thí dụ : một nhạc sĩ dương cầm chơi nhạc mỗi ngày trong nhiều năm, thì IRM cho thấy sự phát triển phì đại của vùng óc não kiểm soát cử động của bàn tay.

Đến thập niên 2000, nữ tiến sĩ Sara Lazar, điều khiển một nhóm trên 10 nhà bác học nghiên cứu kết quả của thiền Minh Sát (Vipassana) trên bộ não của những thiền gia tầm thường như chúng ta, nhưng mỗi ngày hành ít nhất là 15 phút. Bà nhận thấy là **thiền làm tăng độ dày của vỏ não.**

1- Thứ nhất là vùng vỏ não liên quan tới nhãn thức, tức là *vùng vỏ não chẩm thái dương ở phía dưới (cortex occipito-temporal inférieure)*. Có người hỏi bà tại sao vùng nhãn thức ? Bà nói là những thiền gia minh sát được luyện tập để nhìn thế giới chung quanh bằng con mắt chánh niệm tỉnh giác, không phải chỉ thực hành trong khoá thiền mà thôi. Chúng ta cũng nhớ trong kinh điển Đức Phật có nói là mắt ngài càng ngày càng sáng ra nhờ hành thiền.

2- Hai vùng vỏ não khác cũng phát triển là *vùng vỏ não múi đảo trước bên phải (insula antérieure droite)*, vùng này cho ta biết cảm giác ở ngoài da và những cảm giác nội tạng. Chúng ta nhớ bài kinh Tứ niệm Xứ dạy chúng ta niệm thọ bên trong và bên ngoài. Thọ bên trong chúng ta là biết những cảm giác nội tạng, ở tư thế và cử động. Và đồng thời *luống trên và giữa của vùng vỏ não tiền trán cũng phát triển (sulcus supérieur et moyen du cortex préfrontal droit)*, vùng này giúp chúng ta tiếp thu những cảm xúc và những ý nghĩ hằng ngày. Tứ niệm Xứ dạy chúng ta tiếp nhận những cảm thọ và đồng thời ghi nhận những vọng tâm, những trạng thái và đối tượng của tâm.

Chúng ta biết là càng lớn tuổi, vỏ não càng ngày càng mỏng đi. Chụp IRM sọ não những người trên 80 tuổi đều thấy như vậy. Đó là triệu chứng của sự mất mát các tế bào thần kinh mà không được thay thế và các khớp nối synapses giữa các tế bào thần kinh và những sợi dây liên hợp không còn hoạt động nên chết đi. **Cho đến giờ khoa học đã chứng minh được Thiền Minh Sát là một phương tiện hiệu quả để gìn giữ khối lượng của vỏ não.** Khoa học đang tiếp tục nghiên cứu về kết quả của những loại thiền khác trên óc não.

6- THIỀN TỪ BI LÀM PHÁT TRIỂN TÌNH CẢM VỊ THA và THÁI ĐỘ VÌ XÃ HỘI

Giáo sư Richard Davidson, của viện đại học Madison và giáo sư Antoine Lutz, nay thuộc viện INSERM ở Lyon, đã nghiên cứu trên các thiền gia lão luyện, khi các vị này hành thiền từ bi thì sóng não của họ giãn dài ra và trở thành các sóng gamma và những khu não (aires) liên quan tới tình cảm vị tha, sự hội nhập, tình mẫu tử, những xúc cảm tích cực, sự chuẩn bị hành động được kích hoạt mạnh mẽ.

Bà Helen Weng, cũng thuộc đại học Madison, đã so sánh 2 nhóm, nhóm thứ nhất hành thiền từ bi và nhóm thứ hai thực tập « tái đánh giá nhận thức » để thay đổi phản ứng cảm xúc trước một hoàn cảnh gây xúc động. Bà nhận thấy nhóm hành thiền phát triển tình cảm vị tha và thái độ vì xã hội và *khu não hạnh nhân (amygdale)* liên quan tới sự hung dữ, sự sân hận và sợ hãi giảm hoạt động rõ rệt.

7- HIỆU QUẢ CHỐNG LÃO HOÁ TỐT ĐẸP

Già lão là 1 hiện tượng tự nhiên, ai cũng phải già, cũng phải chết. Giác mơ muôn đời của con người là tìm được thuốc trường sinh. Vào thời của Đức Phật, tuổi thọ của con người ở Ấn Độ rất ngắn. Ngài sống được tới 80 năm, các đệ tử của Ngài có người sống đến 120 tuổi như Ngài Ananda, Ngài Kassapa...

Vậy thì bí quyết nằm ở đâu ?

Sự lão hoá xảy ra ở tất cả các cơ quan, bộ phận trong cơ thể. Nó bắt nguồn từ trong các tế bào và được qui định bởi nhiều yếu tố :

- Di truyền : có nhiều gia đình sống rất thọ, gần như cha truyền con nối; nhưng cũng có những cặp sanh đôi do cùng một trứng, nghĩa là có cùng một di sản gen giống hệt nhau nhưng tánh tình không giống nhau, bệnh hoạn không giống nhau và chết cũng khác nhau. Như vậy yếu tố di truyền đã bị biến đổi che lấp không thể hiện được đặc tính của mình.

Do đó gần đây các nhà khoa học quan tâm tới những yếu tố do hoàn cảnh và môi sinh.

- Đó là những yếu tố ngoại di truyền (épigénétique) : những yếu tố này can thiệp rất sớm vào đời sống của thai bào và của trẻ thơ rồi tiếp tục ảnh hưởng trong suốt cuộc sống. Những biến đổi ngoại di truyền sau khi đã hình thành có thể trao truyền lại cho nhiều thế hệ con cháu về sau, nhưng cũng có thể hồi chuyển như cũ (réversible). Những yếu tố này bao gồm những điều kiện sinh sống, sự giáo dục, cách ăn uống, sinh hoạt, những thói quen, môi trường sinh sống của cá thể...

Người ta tìm thấy « Có những biến đổi hoá học ở ngoại vi chung quanh các gen (như acétylation, méthylation, phosphorylation...) làm ức chế không cho chúng thực hiện chương trình của chúng **hoặc** ngược lại kích thích làm phát triển nhiều bệnh tật : như ung thư, bệnh tiểu đường, bệnh tự miễn (maladie auto-immune) **hoặc** góp phần tạo nên tánh khí, sự sống lâu hoặc mau già của 1 cá thể.

Chính trong khuôn khổ biến đổi ngoại di truyền này mà khoa học đã khám phá ra rằng THIỀN tập làm cho con người sống lâu.

Người ta biết rằng tế bào càng già thì khúc đầu (télomère) của các nhiễm sắc thể (chromosome) càng cụt đi cho đến khi nó cụt hẳn thì tế bào sẽ chết.

BS Elizabeth Blackburn (giải Nobel Y khoa năm 2009) đã khám phá ra enzyme télomérase, là chất có sẵn trong cơ thể có thể sửa chữa sự hao mòn của các télomère làm chậm lại sự lão hoá. Bà thấy rằng sinh hoạt của chất télomérase gia tăng nhiều ở các thiền gia.

Nhiều nghiên cứu khác của Trung tâm Y Khoa Beth Israël Deaconess tại Boston, của viện đại học Davis (Californie) cũng đưa đến kết luận như vậy: 3 tháng hành thiền liên tục, mỗi ngày 6 tiếng làm tăng rất nhiều sinh hoạt của chất télomérase.

Như vậy THIỀN làm cho con người chậm già và sống lâu.

VI- KẾT LUẬN

Thiền sư Thanh Từ nói « tu là chuyển nghiệp ». Chư Phật ba đời đều đã dạy tu là làm lành, lánh dữ và thanh lọc tâm. Đức Phật Thích ca đã vất vả trong 6 năm trời để đi tìm phương pháp thanh lọc tâm hiệu quả. Sau khi thành đạo ngài tuyên bố Tứ Niệm xứ là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn (Kinh Niệm Xứ, Trung Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch Việt)

Chúng ta may mắn sống trong một thời đại mà các nhà khoa học đồng thời là những hành giả như Ricard Mathieu, Francisco Varela, Sara Lazar, Christophe André, Frédéric Rosenfeld... Họ đã bỏ công ra nghiên cứu những lợi ích chắc chắn của thiền trên cơ thể và tâm thức con người. Họ đã chứng minh thiền có thể thay đổi sự phát biểu của những gen xấu mà ta có thể gọi là những chủng tử xấu, không chế không cho chúng thực hiện những chương trình của chúng. Như vậy có phải là chuyển nghiệp không? Vậy thì chúng ta đợi gì mà không thực hành thiền để đem lại sức khoẻ và sự an vui hạnh phúc cho chính mình và những người xung quanh? Mỗi người phải là một bác sĩ cho mình trước tiên.

BS NGUYỄN TỐI THIÊN
VPH LINH SƠN 23/2/2014

