

Năm thứ 11 - số đặc biệt: tổng kết hoạt động niên khóa 2008

PHẦN V

THIÊN CĂN BẢN

Bài Đọc Thêm

Số 1

Hỏi Đáp Sinh Học Trong Thiên

Quan niệm mới

Trong cuộc sống hiện nay, chúng ta đối đầu nhiều vấn đề phức tạp hơn nhiều thế kỷ về trước. Mỗi cá nhân đều mang nhiều trách nhiệm đối với nơi mà mình đang sinh sống. Nhưng cũng trong cuộc sống hiện nay, chúng ta có nhiều lãnh vực tiến bộ hơn nhiều thế kỷ về trước, nhất là những lãnh vực khoa học thuộc Vật lý, Y khoa, Không gian, Vũ trụ, Não học, Cơ thể học... Do đó, trong bối cảnh sinh hoạt Thiên hiện nay, chúng ta không đóng khung mình lại theo khuynh hướng tự kỷ ám thị. Chúng ta cần đặt vị trí của mình vào môi trường sinh hoạt của hoàn cảnh để kịp thời ứng phó và thích nghi theo nhịp phát triển của nền văn minh hiện đại. Đây là quan niệm mới về học và thực hành thiên của chúng ta trước trào lưu tiến hóa của con người trong Kỷ nguyên mới của thế kỷ 21.

Lập trường mới

Thiên học Đông phương sẽ không đứng riêng với nếp sinh hoạt con người trong từng thời đại. Nó cũng không còn là vấn đề bí hiểm, khó lãnh hội như những thế kỷ về trước. Nó là một Khoa học như những môn khoa học khác trên thế gian, nhưng khác với các môn khoa học khác trên thế gian là nó thuộc về tâm linh. Nó khai triển năng lực Biết để phục vụ nhân sinh (human life) trong những hoàn cảnh và môi trường sống khác nhau, chứ không khai triển năng lực Ý thức, Ý căn, hay Trí năng. Do đó, chúng ta cần đứng trên lập trường mới: lập trường Khoa học Tâm linh Thực nghiệm. Có đứng trên lập trường này, chúng ta mới cụ thể hóa truyền thống nòng cốt của Thiên học Đông phương là mang lại hài hòa cho nhân sinh trong bối cảnh sống mới của xã hội hiện nay hay của nền văn minh của thế kỷ 21.

Nguyên lý tác động-tác dụng

Đại cương, lập trường này được thiết lập trên 3 chủ điểm:

Thứ nhất, qua bước tiến trong nhiều lãnh vực của khoa học Tây phương có liên hệ đến sinh hoạt tâm linh, chúng ta cần mượn phương tiện này của Khoa học để đổi chiều sự học và thực hành thiên của chúng ta. Chúng ta cần biết rõ tác dụng của việc thực hành thiên trong 4 tư thế đi-đứng-nằm-ngồi đối với nội tạng (gan, tim, phổi, thận, tụy, lá lách, bao tử, ruột, và khí huyết), tâm tánh, và trí tuệ con người xảy ra như thế nào trong tiến trình thực hành đó? Thực hành đúng thì đưa đến gì cho thân, tâm, và trí tuệ? Thực hành sai, đưa đến gì cho thân, tâm, và trí tuệ?

Nhưng, thế nào là đúng? Thế nào là sai?

Thí dụ, thông thường khi thực hành, ta được vị thiện tri thức hướng dẫn cách sử dụng mắt, tai, mũi, lưỡi, da, hoặc ý để thực tập chủ đề nào đó, ta cần được giải thích rõ đại cương về những nguyên tắc sử dụng các căn để thực tập các chủ đề được rút ra từ trong kinh, luận chúng tác động như thế nào đến não bộ, đến hệ thống viển não, và tạo ra ảnh hưởng gì đến tuyến nội tiết, đến hệ thần kinh, và cụ thể nhất là đến tim, thận, gan, máu, và tâm trí? Dù chỉ là đại cương, nhưng nếu hiểu được như vậy cũng có lợi ích cho ta. Ta sẽ kịp thời tránh những cách thực hành đưa đến gây rối loạn những chức năng nội tạng hay gây hại cho não bộ, làm cho tâm tánh không bình thường. Hoặc cụ thể hơn, ta nắm được tác dụng những kỹ thuật thực tập hay dụng công đó đưa đến điều chỉnh bệnh nội tạng, phục hồi ký ức, chữa bệnh thần kinh ra sao. Có như thế, ta mới nhận ra Thiên có lợi ích thiết thực cho con người, ngay sau khi ta thực hành trong thời gian ngắn. Ta không chờ đợi kết quả trong nhiều tháng, nhiều năm. Ta sẽ kinh nghiệm liền ngay sau khi

thực tập đúng chiêu thức hay đúng kỹ thuật. Qua đó, ta sẽ hăng hái dần thân mà không sợ bị *tẩu hỏa nhập ma*.

Thứ hai, khi cơ thể khỏe mạnh, tâm sẽ được an lạc, thanh thản. Ý nghĩ, tình cảm, và hành vi của cá nhân sẽ không còn bị xáo trộn trước môi trường sinh hoạt hằng ngày nữa. Năng suất làm việc của thân sẽ vừa lên cao mà tâm cũng không gây phiền toái cho môi trường chung quanh. Vì khi hành thiền có kết quả tốt, nhận thức của ta đã đổi mới, nhân cách của ta cũng tự chuyển đổi theo nhận thức mới đó. Tất nhiên, sinh hoạt gia đình và xã hội của ta sẽ được hài hòa hơn, an ninh và trật tự xã hội sẽ được ổn định hơn. Vì thân và tâm của ta đã thật sự hài hòa. Ta không còn gây xáo trộn gia đình, không còn làm mất trật tự, an ninh trong sinh hoạt xã hội, trong cộng đồng. Còn thực hành sai, an ninh gia đình và xã hội sẽ bị xáo trộn. Lý do là ý nghĩ, tình cảm, và hành vi của ta không phù hợp với tinh thần đạo đức, từ-bi, và trí tuệ theo Thiên Phật giáo. Thân ta nay đau mai ốm. Ta sẽ trở thành mối lo cho gia đình và xã hội.

Thứ ba, khi thực hành có kết quả tốt, thực sự do Tâm đã áp dụng đúng Pháp, đúng Kỹ thuật. Lý và hành đã khế hợp nhau. Đây là nguyên lý thực tiễn trong Thiền. Qua đó, tác dụng sinh học (*bioaction*) mới được tạo ra bên trong não bộ, thần kinh, máu, và các tuyến nội tiết. Đó là những tác động dây chuyền trong não bộ, trong thần kinh, và trong hệ thống tuyến nội tiết. Những tác động dây chuyền này làm tiết ra chất nước hóa học có lợi cho thân-tâm, và trí tuệ tâm linh. Ta thực sự chứng nghiệm những mức độ chuyển hóa tâm, điều chỉnh bệnh tật trong thân, hài hòa thân-tâm, hài hòa với môi trường chung quanh, và những mức độ phát huy tuệ trí qua giáo lý mà ta đã ngộ, đã nhận ra, hay đã hiểu biết rõ ràng.

Hồi đáp sinh học (*Biofeedback*) trong Thiền dựa trên cơ sở này. Chứng nghiệm giáo lý cũng dựa trên cơ sở này. Đây là nguyên lý nhân quả theo qui luật tác động-tác dụng trong Thiền.

Sự liên kết chặt chẽ

Do đó, nếu đã ngộ được Pháp, tức chân lý mà không thực hành, ta sẽ không bao giờ **thể nhập** được điều mà ta đã ngộ. Không thể nhập, ta sẽ không bao giờ chứng nghiệm thực sự về Pháp đó trên thân, tâm, nhận thức, và trí tuệ tâm linh của ta. Khi không chứng nghiệm, việc thực hành thiền của ta chẳng những không mang lại lợi ích thiết thực gì cho ta mà còn gây ra bệnh cống cao ngã mạn và xáo trộn môi trường sinh hoạt trong xã hội, trong cộng đồng. Bệnh cống cao ngã mạn là bệnh tự đề cao mình, khinh chê người khác về sự hiểu biết và sự dụng công tu tập Thiền của mình.

Giống như người biết mình có hòn ngọc quý chôn dưới đất mà không chịu nỗ lực đào lên để lấy. Cứ khoe rằng trong nhà có của báu, có vàng bạc, kim cương, nhưng số đó còn ế dưới đất. Như vậy, suốt đời người đó sẽ không bao giờ cảm nhận được của báu đó thực sự như thế nào. Cũng vậy, **ngộ lý** giống như ta biết mình có hòn ngọc quý còn chôn dưới đất mà chưa đào lên để lấy. Còn **thể nhập lý** là ta phải tự mình ra sức đào để lấy cho được hòn ngọc đó. Khi đã lấy được, ta mới nhận rõ và đầy đủ về hòn ngọc: từ màu sắc, hình thể, đến trọng lượng, và những cảm giác khác nhau của ta về hòn ngọc qua mắt, tay, và nhận thức khi ta có hòn ngọc đó trong tay. Ta thực sự **kinh nghiệm** về hòn ngọc đó. Sự chứng đạt chân lý cũng y như thế. Thông qua thể nhập, rồi chứng nghiệm trên thân, trên tâm, trên nhận thức, và trên trí tuệ về chân lý mà ta đã ngộ trước đây. Chứ không phải ta ngồi đó mô tả cho người khác biết về trạng thái mà ta sẽ được hòn ngọc quý đó qua sự tưởng tượng của ta.

Trong Thiền, ngộ lý là điều kiện cần, thể nhập lý mà ta đã ngộ là điều kiện đủ. Chứng nghiệm lý là hoàn thành mục tiêu mà ta đã nhận ra qua giáo lý. Đây là 3 sự liên kết chặt chẽ trong Thiền.

Tác dụng của hồi đáp sinh học

Khi thể nhập, ta bắt đầu kinh nghiệm tiến trình hoạt hóa trên thân, trên tâm, và trên trí tuệ tâm linh. Những tiến trình hoạt hóa này tạo ra những tác dụng sinh học trong cơ thể. Thí dụ, ly tâm máu, hạ huyết áp, hạ đường trong máu, hơi nhiệt tỏa ra... Kết quả, ta biết rằng thân bệnh của ta thuyên giảm hay chấm dứt. Tâm ta thanh thản, nhẹ nhàng, không còn vướng mắc những tùy miên thành kiến, định kiến, thiên kiến chủ quan về người khác, việc khác; trí tuệ ta trở nên sáng suốt trong nhiều lãnh vực... Ta trở nên chững chạc và điềm đạm. Trí năng của ta đã thực sự tỉnh ngộ. Ta không còn thích phát ngôn về điều mà ta tưởng tượng, hay chưa thực sự chứng nghiệm. Những tác dụng này được gọi là Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền.

Sự khác nhau giữa 2 bối cảnh sống

Ngày xưa, tuy khoa học về Não bộ chưa được phát minh, người tu Thiền cũng mang lại kết quả tốt cho thân-tâm, và trí tuệ tâm linh; nhưng bối cảnh sống vào thời đó khác hơn bối cảnh sống của con người ế vào thời đại tiến bộ về khoa học-kỹ thuật và nhiều áp lực thường xuyên đè nặng lên chúng ta như hiện nay.

Ngày xưa, con người không sống trong môi trường ô nhiễm. Con người gần thiên nhiên. Con người không mang nhiều trách nhiệm trong gia đình, ngoài xã hội như hiện nay. Con người không bị các áp lực do con người tự đặt ra để không chèn lấn nhau dưới những hình thức chính trị, kinh tế, chiến tranh, luật pháp, và tôn giáo. Con người không lo trả nợ tiền nhà, tiền điện, tiền nước hằng tháng, không lo sợ bị thất nghiệp, không lo sợ chiến tranh và những nghĩa vụ quân sự mà mình có trách nhiệm trong cuộc chiến tranh đó. Nói chung, con người không bị điều kiện hóa bởi những điều kiện do con người thiết lập. Vì thế, sự dụng công tu tập Thiền của người xưa thuận lợi hơn người của xã hội văn minh mà xa rời thiên nhiên như hiện nay.

Hiện nay, trong cuộc sống tạm gọi là văn minh của chúng ta, chúng ta thường xuyên bị nhiều áp lực từ nhiều phía dồn đến: từ áp lực công ăn việc làm đến những áp lực sinh hoạt kinh tế, chính trị, tôn giáo, chiến tranh, và hoàn cảnh của xã hội mà ta đương sống. Đầu óc chúng ta thường xuyên căng thẳng. Chỉ vì chúng ta thường xuyên đương đầu nhiều vấn đề phức tạp trong cuộc sống hằng ngày. Chúng ta chịu đựng nhiều áp lực của nhiều phía dồn đến. Tâm chúng ta khó ổn định, khó hài hòa với môi trường. Muốn hài hòa, muốn tồn tại, và làm cho cuộc sống được cân bằng để phát huy trí tuệ tâm linh, thật là điều khó đối với chúng ta. Đây là lý do chúng tôi muốn nói ngày nay tu Thiền khó hơn ngày xưa.

Tóm lại, để thích nghi với hoàn cảnh sinh hoạt hiện nay, giúp các bạn mới đi vào Thiền biết rõ giá trị của sự thực hành thiền đúng Pháp, đúng kỹ thuật, đúng sự tác động vào não bộ, và tránh những hậu quả không tốt cho thân, tâm, và trí tuệ tâm linh khi thực hành thiền, bài Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền được soạn ra.

Mong bài này sẽ giúp ích các bạn mới đi vào Thiền có hành trang phù hợp theo kiến thức thời đại, phù hợp theo căn cơ và nhu cầu của mỗi vị.

ĐỊNH NGHĨA

Hồi đáp sinh học là gì ?

Hồi đáp có nghĩa sự đáp ứng trở lại. Thí dụ, khi hướng dẫn thiền sinh học và thực hành các kỹ thuật trong Thiền, muốn biết thiền sinh thu thập được bao nhiêu, chúng tôi đưa ra nhiều câu hỏi trắc nghiệm để lượng giá trình độ tiếp thu của họ tới đâu và sai, đúng như thế nào. *Có qua thì phải có lại.* Có giảng thì phải có trắc nghiệm. Đó là phương pháp hồi đáp.

Ngoài ra, khi làm điều gì, ta sẽ đạt được sự đáp ứng trở lại về điều đó. Giống như ngửa mặt phun nước, nước liền rơi vào mặt mình. Trong Đạo Khổng cũng nói: Ngậm máu phun người, trước đờ miệng mình. *Hàm huyết phun nhọn, tiên ô tự khẩu.* Trong Đạo Phật, gọi là quả báo-vipàka. Đó là kết quả, hiệu quả, hậu quả của hành động hoặc tốt, hoặc xấu do ta đã tạo ra hay vừa mới tạo ra.

Những sự đáp ứng nói trên, cũng được gọi là hồi đáp. Như vậy, *hồi đáp* có nghĩa kết quả hoặc tốt hoặc xấu về điều gì do hành động bằng lời nói, cử chỉ, và ý nghĩ của ta tạo ra đối với ta hay đối với người khác. Nó là một tiên trình đáp ứng trở lại.

Còn sinh học là phần tác dụng bên trong cơ thể do các chất hóa học trong hệ thần kinh, trong tế bào não, và trong các tuyến nội tiết tiết ra khi ta thực tập chủ đề nào đó trong Thiền. Những chất hóa học này thuộc sinh học vì những chất đó vốn ế bên trong *cơ thể còn sống* của người hành thiền được tiết ra, qua sự dụng công. Những chất đó có khả năng gây hại hay làm lợi cho cơ thể. Tác dụng những chất hóa học được tiết ra này gọi là hồi đáp sinh học. Như vậy, Hồi đáp sinh học trong Thiền là thông qua tâm thực hành các chủ đề (Pháp) do Phật hay Tổ dạy, cơ chế não bộ sẽ bị kích thích để tiết ra các chất nước hóa học làm lợi hay hại cơ thể. Làm lợi là thực hành đúng Pháp, đúng kỹ thuật. Làm hại là thực hành sai Pháp, sai kỹ thuật.

Sai thì đưa đến bệnh cho tâm, cho thân, và cho trí tuệ. Đó là tâm tánh không bình thường; thân thì bị bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường, bệnh liệt rung (Parkinson)¹, bệnh trầm cảm², bệnh nhức nửa đầu³, bệnh mất ký ức (Alzheimer)⁴; trí tuệ không sáng; trí năng méo mó...

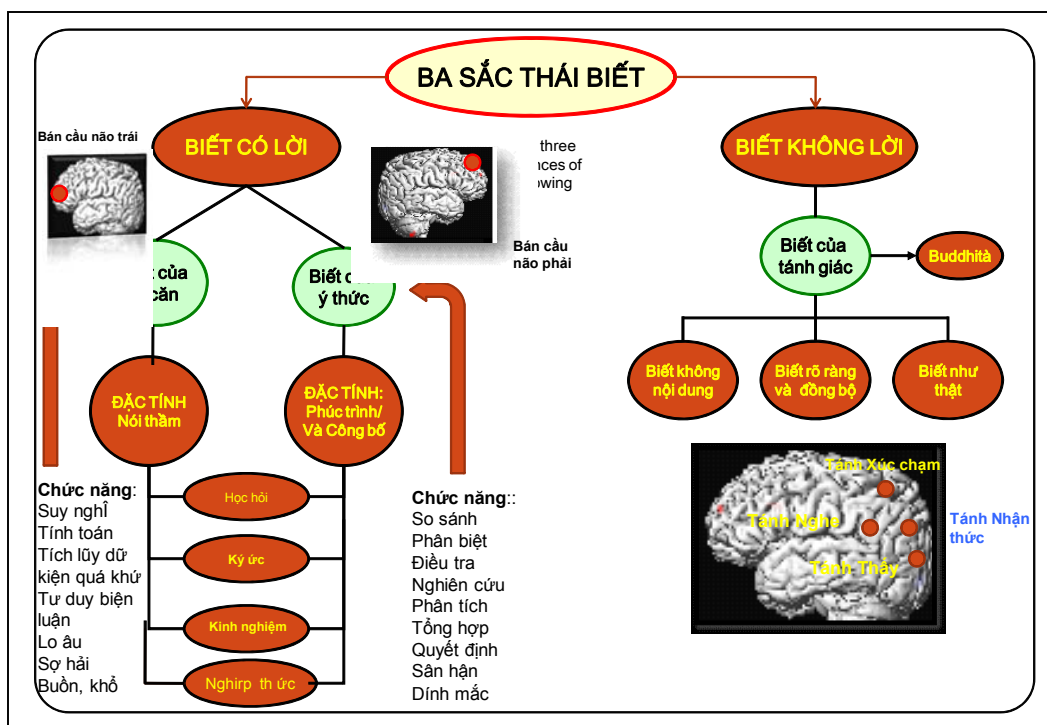
Đúng thì đưa đến thân khỏe mạnh, chữa được những thứ bệnh cao máu, tiểu đường, loét bao tử, suy nhược thần kinh, tinh thần không còn bị căng thẳng, thần sắc trong sáng, da dẻ hồng hào, tâm tánh bình thường, ký ức tốt, trí tuệ sáng suốt...

Nguyên lý hồi đáp sinh học trong thiền

Nguyên lý tác động - tác dụng

Trong Thiền, chức năng của Tâm đóng vai trò quan trọng trong việc thực hành thiền. Nó có khả năng mang lại sức khỏe hay bệnh tật và trí tuệ sáng suốt hay tâm trí mờ mịt cho người thực hành. Chỉ vì khi thực hành, Tâm phải dựa vào Pháp và kỹ thuật thực hành. Khi Tâm khởi động, xung lực thần kinh liền truyền thẳng đến những nơi liên hệ đến niệm do Tâm phát ra. Như vậy, dựa vào Pháp và kỹ thuật, chính Tâm trực tiếp tác động đến Não. Não liền kiến giải những xung lực tín hiệu do Tâm truyền đến. Sau đó, nó trực tiếp truyền xung lực niệm do nó kiến giải đến những vùng liên hệ khác ở vỏ não và trong não.

Ở vỏ não thì có 3 vùng: (xem hình Ba Sắc Thái Biết)



- 1) Vùng tiền trán bán cầu não trái thì có suy nghĩ, tính toán và trí năng biện luận.
- 2) Vùng tiền trán bán cầu não phải thì có ý thức phân biệt. Đây là 2 vùng thuộc vọng tâm.
- 3) Còn vùng thứ ba là phía sau bán cầu não trái là vùng tánh giác.

Riêng bên trong não thì có hệ thống Viêm não, Cuống não, và Tuyến Nội tiết. Hệ thống Viêm não bao gồm khu Đồi Thị (Thalamus), Dưới Đồi (Hypothalamus), Ký ức dài hạn, Ký ức ngắn hạn, hệ thống Thần kinh tự quản. Bên trong cấu trúc của những vùng này đều có chứa chất nước hóa học. Những chất nước hóa học này đều có hai công dụng: làm lợi hoặc gây hại cho thân, tâm, và trí tuệ.

Tùy theo mức độ nội dung phát ra tín hiệu xung lực của Tâm, các chất nước hóa học có lợi hay có hại cho cơ thể sẽ được tiết ra.

Tánh giác

Khi ta thực hành thiền đúng Pháp, đúng kỹ thuật, tác động của nó sẽ tạo ra tác dụng thân-tâm hài hòa và trí tuệ tâm linh phát huy. Đây là trí tuệ tự phát. Nó thuộc trí siêu thế. Nó không phải do trí phàm phu là thức hay ý căn, hoặc trí năng đóng vai trò mà do tiềm năng giác ngộ bên trong các cơ chế tánh giác phát ra. Chỉ vì những phương thức thực hành của Thiền, cơ bản là ta dùng chủ đề để tác động trực tiếp vào khu vực tánh giác. Đây là vùng tạo ra những tác dụng kỳ diệu đối với thân-tâm và trí tuệ tâm linh con người.

Tánh giác là thuật ngữ trong Thiền Tông, trong Phật giáo Nguyên Thủy, Phật gọi là trí Vô Sanh, trong Phật giáo Phát Triển thuộc Hệ Duy Thức, ngài Chân Đế* (Ấn độ) gọi là Bạch Tịnh Thức. Nó là cái *biết không có ganh đua*. Trong Khoa học gọi nó là vùng Giác tri Tâm linh (Gnostic Spirituality) hay vùng Kiến giải tổng quát (General Interpretative Area). Chúng tôi gọi nó là vùng *Biết Không Lời*. Tức là chỉ có sự nhận biết mà không có lời nói thẳm kèm theo trong đó.

Thí dụ, khi mắt thoáng nhìn thấy toàn bộ khung cảnh trước mặt, ta tuy nhận biết rõ ràng tất cả đối tượng mà trong não không có lời nói thẳm từng đối tượng. Đó là cái lóe sáng biết đầu tiên *không lời và đồng bộ* của Tánh giác. Ngay khi đó, tâm ta hoàn toàn an tịnh. Nhưng ta không duy trì được niệm biết này lâu dài, chỉ vì ta chưa làm chủ được cơ chế nói thẳm trong não, nên niệm nói thẳm sau đó liền khởi lên.

Khu này nằm sau bán cầu não trái. Danh từ khoa học gọi là the General Interpretative Area hay Gnostic Area. Chức năng của nó là kiến giải tất cả đối tượng của giác quan mà không có Ta (tự ngã) can thiệp vào. Trong sơ khởi, sự nhận ra đối tượng của nó chỉ bằng niệm *thâm nhận biết*. Khi nó có mặt, phiền não, sân hận, lo âu, sợ hãi, tranh chấp, ganh đua, hận thù không có mặt. Khi nó có mặt, tâm người hành thiền trở nên an tịnh, trầm lặng, và thanh thân. Khi nó có mặt, trí năng không méo mó, xúc cảm/xúc động không có. Theo đó tất cả năng lượng sinh học (bioenergies) bên trong cơ thể được khai triển đồng bộ. Tác dụng sinh học (Bioaction) trong Thiền dựa trên sự có mặt của nó. Lý do, khi tánh giác có mặt, cùng một lúc vỏ não, khu Dưới Đồi bị tác động. Qua đó hệ thống Đối giao cảm thần kinh, hệ thống tuyến Nội tiết đồng bộ bị tác động. Thân khỏe mạnh, tâm an lạc nhờ dựa trên những sự tác động dây chuyền này giữa cơ chế Tánh giác, khu Dưới đồi, tuyến Yên, và tuyến Nội tiết.

Từ trên nguyên lý này, cho thấy Tánh giác đóng vai trò quan trọng trong việc chữa trị hay điều chỉnh bệnh tâm thể. Bởi vì khi nó có mặt, thần kinh ta không căng thẳng. Lo âu không có. Sân hận không có. Sợ hãi không có. Dính mắc không có. Đồ kỵ không có. Chỉ có sự *nhận biết không lời*. Đó là sự nhận biết rõ ràng mà không bị dính vào hai bên: thương/ghét, lỗi/phải, thiện/ác, chánh/tà...

Khi Tánh giác có mặt, ĐGCTK bị tác động, làm tiết ra chất nước hóa học *acetylcholine*. Chất này làm hạ huyết áp, hạ máu mỡ, hạ đường trong máu, cơ thể nhẹ nhàng, linh hoạt, ký ức được tăng cường... Đối giao cảm cũng tác động đến tuyến tụy làm tiết ra *insulin*, giúp cho bệnh tiểu đường giảm từ lần đi đến quân bình.

Khu Dưới Đồi

Trong hệ thống Viền não, có nhiều khu vực; mỗi khu vực có một chức năng và vai trò đặc biệt của nó. Trong đó Khu Dưới Đồi (*Hypothalamus*) là trung tâm đóng vai trò quan trọng nhất. Chức năng của nó là kiểm soát hệ thần kinh Tự quản và chuyển tín hiệu tâm từ vỏ não do ta khởi lên đến các trung tâm khác trong giữa não. Nó biểu lộ những nét bề ngoài hay sâu kín của tâm vọng (false mind) và tâm chân (real mind). Thí dụ, khi biểu lộ những xúc cảm buồn, lo, sợ, giận, tức, bực, những tín hiệu tâm vọng đó liền truyền đến khu Dưới Đồi; khu Dưới Đồi liền truyền tín hiệu tâm *xúc cảm* đó đến 4 nơi. 1 ngã lên Đồi Thị (*Thalamus*), 1 ngã đến Giao cảm thần kinh, 1 ngã đi vào Tuyến Yên. 1 ngã đi vào nội tạng, đặc biệt là tim. Do đó, vui quá độ cũng đưa đến đứng tim, và giận tức quá mức cũng làm ối máu.

Chức năng của Đồi Thị là khuếch tán tín hiệu tâm *xúc cảm* đi các vùng ký ức ngắn hạn, dài hạn, và khắp vỏ não. Khi tín hiệu *xúc cảm* truyền đến vùng Thân Thọ (Somatic sensory) trên Thùy Đỉnh giữa vỏ não, nơi đây liền truyền đến hệ Giao cảm thần kinh. Ngay tức khắc, nét buồn kia liền được biểu lộ ra ngoài gương mặt và trong ánh mắt của ta.

Nếu *buồn* sâu đậm, mắt ta có thể róm lệ, môi méo, hai má ửng đỏ, vân vân. Chức năng của Giao cảm thần kinh là tiết ra chất nước hóa học epinephrine (còn nổi giận thì tiết ra norepinephrine). Cả hai chất này đều gây ảnh hưởng xấu cho tim mạch, máu, và những cơ quan nội tạng khác như bao tử, gan, thận. Thân sẽ dễ mang bệnh nội tạng là do hai chất này tiết ra quá nhiều. Nhưng hai chất này được tiết ra là do những tiến trình xúc cảm như buồn chán, lo âu, sợ hãi của tâm dính mắc hay tâm chưa tinh ngộ khể lên.

Như vậy, chính Tâm tạo ra bệnh cho Thân thông qua những chất nước hóa học bên trong hệ Giao cảm thần kinh và bên trong hệ thống Tuyến nội tiết. Tâm này là tâm vọng. Do tự ngã là chủ thể. Ý niệm Ta và cái của Ta xuất hiện trong đó. Còn tâm chân thì không có xúc cảm/xúc động. Ý niệm Ta và cái của Ta vắng mặt. Chỉ có dòng niệm biết không lời có mặt. Thiên Tông giả lập chủ thể biết đó là Ông Chủ (the “Master”) hay Chân Ngã (the “True Self”). Khi dòng niệm biết không lời này có mặt, khu Dưới Đồi liền tác động ngược lại. Với thần kinh Tự quản thì nó tác động vào đối giao cảm thần kinh, làm cho đầu dây thần kinh này tiết ra *acetylcholine*. Nói chung, tùy theo từng chủ đề dụng công, khi ta phối hợp với chiêu thức hay kỹ thuật thực hành, và sử dụng niệm biết không lời hay trí năng tinh ngộ để điều hành quá trình dụng công thì các chất sinh hóa học (biochemical substances) làm lợi cho cơ thể sẽ được tiết ra. Thí dụ, từ tuyến Tuyến sẽ tiết ra serotonin, melatonin. Từ tuyến Tụy, tiết ra insulin. Từ cuống não tiết ra acetylcholine, serotonin, và dopamine, vân vân.

Những liên kết chặt chẽ

Chính vì thế, khi thực hành thiền, chúng tôi thường giải thích rõ 4 sự liên kết chặt chẽ giữa Tâm, Pháp, Kỹ Thuật (Chiêu thức = Gimmicks), Não bộ, Hệ thống Viền não. Chúng tôi đặt tên là *Hồi đáp sinh học trong Thiền*. Đây là để khi dụng công, người mới đi vào Thiền biết rõ vì sao thực hành đúng Pháp, đúng kỹ thuật thì đưa đến thân khỏe mạnh, tâm thanh thản, chữa trị được bệnh nội tạng, bệnh thần kinh. Còn thực hành sai Pháp, sai kỹ thuật thì sẽ đưa đến những bệnh tâm thể như cao máu, tiểu đường, loét bao tử, trầm cảm, mất ký ức, hoặc bệnh ảo giác về âm thanh, ảo giác về hình ảnh như bệnh tâm thần phân liệt⁵ (Schizophrenia).

Pháp của Phật và Tổ bao giờ cũng đúng. Chỉ có ta không nắm vững tinh túy Pháp nói lên điều gì và áp dụng sai kỹ thuật nên đưa đến bệnh tật cho thân và rối loạn cho tâm. Thay vì nắm nghĩa bình dân để thực hành, ta nắm nghĩa hàn lâm để lý luận, suy luận. Ta sáng tạo thêm từ ngữ vào cốt lõi Phật pháp mà quên đi cốt lõi yên lặng của bậc Thánh. Thay vì sử dụng trí năng tinh ngộ, ta sử dụng trí năng méo mó... Thay vì tác động thẳng vào ĐGCTK, ta lại tác động thẳng vào GCTK. Thay vì thư giãn và không lời, ta lại theo phương thức tập trung hay tưởng tượng, và có lời, Thay vì chỉ biết, ta lại đề cao nên biết, phải biết. Thay vì dùng trí, những vị đó dùng thức khi dụng công trong 4 oai nghi. Thay vì duy trì *đơn niệm biết*, hoặc *chỉ biết, thầm nhận biết, tình thức biết*, vị ấy chủ trương *phải biết, nên biết, ý thức biết, trí năng biết*.

Cho nên, trong việc tu Thiền, nhiều người dễ bị bệnh tâm thể là do những vị đó đã áp dụng sai nguyên tắc tác động sinh học khi thực hành. Đó là có lời tác động khác, không lời tác động khác. *Không lời* là đi vào đối giao cảm thần kinh. *Có lời* mà thiếu tinh ngộ thì đi vào giao cảm thần kinh.

Trục dây chuyên

Trong não bộ, trong hệ thống thần kinh, và trong các tuyến nội tiết của con người có nhiều chất nước hóa học vừa làm lợi cho cơ thể mà cũng làm hại cho cơ thể. Khi thực hành đúng pháp, đúng kỹ thuật, ta sẽ tạo ra những tác động dây chuyền của trục Tánh giác+Hệ thống viền não+Dưới Đồi+Đối giao cảm thần kinh+Tuyến Nội tiết+Cuống não+Vỏ não để tạo ra sự quân bình cơ thể, giúp cơ thể phát huy những năng lượng sinh học khác. Thí dụ, thân được khỏe mạnh, tâm cảm thấy sáng khoái, an vui yêu đời, và hài hòa với môi trường chung quanh. Trí tuệ được phát huy vì ký ức được gia tăng và nhận thức được đúng hướng. Trí năng méo mó không xuất hiện. Nghiệp ác hay bất thiện không xuất hiện vì Hạnh nhân (*Amygdala*) không hoạt động.

Nói rõ hơn, trong Hồi đáp sinh học, *trục* Tánh giác+Hệ thống viền não+ Chất sinh hóa học, v.v. đóng vai trò tương tác lẫn

nhau theo nguyên tắc: *cái này có, cái kia có*. Trong đó vai trò chính là trí năng tinh ngộ. Còn cơ chế tuyến nội tiết chỉ là nơi tiết ra các chất sinh hóa học do kết quả của sự phản ứng dây chuyền tác động giữa tâm và cơ chế tánh giác; giữa tánh giác và hệ thống viền não, vân vân.

Trong Hệ thống viền não gồm:

Đồi thị, Dưới đồi, Ký ức dài hạn và Ký ức ngắn hạn. Ngoài ra, phải kể đến các chất sinh hóa học trong các tuyến nội tiết, như tuyến Tuyến và tuyến Yên và một số chất sinh hóa học trong Dưới Đồi và trên Cuống não. Chất sinh hóa học vừa làm lợi cho cơ thể mà cũng vừa hại cho cơ thể đều có sẵn trong các cơ chế đó. Do đó, thực hành đúng pháp, đúng kỹ thuật, cơ thể sẽ được khỏe mạnh. Thực hành sai pháp, sai kỹ thuật, cơ thể sẽ mang bệnh. Đây là điều ta cần thận trọng khi học và khi hành thiền.

Tóm lại, đây là nguyên lý hồi đáp sinh học trong Thiền. Nguyên lý này dựa trên sự áp dụng đúng Pháp, đúng kỹ thuật thực hành. Nếu áp dụng sai Pháp và sai kỹ thuật, kết quả ta sẽ mang lại nguy hại cho thân-tâm và trí tuệ.

Bốn điểm cần thiết

Để có ý niệm rõ về Hồi đáp sinh học trong Thiền, chúng tôi nêu lên 4 điểm. Có biết rõ, ta sẽ không sợ sai lạc khi thực hành.

1. Vai trò của Tâm

Điểm thứ nhất là *vai trò của tâm*. Tâm này tuy chưa phải là chân tâm, nhưng nó đã tinh ngộ và sáng suốt. Có sáng suốt ta mới nhận ra Pháp nào là pháp của Phật, của Tổ. Pháp nào là pháp không phải của Phật, của Tổ. Pháp nào đi thẳng vào tánh giác, pháp nào đi vòng quanh theo ý căn và ý thức. Chỉ vì chúng ta tu Thiền, chúng ta phải theo Phật Thích Ca hoặc theo pháp của chư Tổ. Chúng ta xem đó là chân lý và chúng ta quyết tâm thọ trì chân lý đó. Chúng ta không đi lang thang trạch pháp.

Cho nên trong việc tu học Thiền, vai trò trí năng tinh ngộ rất quan trọng. Nó mé ra khúc quanh mới trong đời tu tập của ta. Ta nhận ra giá trị của Pháp. Ta sáng suốt. Ta có lòng tin. Ta có cân nhắc suy tư. Ta không còn bị bế tắc. Ta có khả năng vượt qua các chướng duyên để dẫn thân theo Thiền. Ta không đổ thừa *tại, bị, bết, vì, do, mắc, bận, chưa đủ duyên, nghiệp còn dày...* Còn không tinh ngộ, không sáng suốt, ta thiếu cân nhắc suy tư, thiếu lòng tin, thiếu cố gắng thực hành, dễ chán nản, dễ bỏ pháp tu mà ta đã chọn từ lúc ban đầu, dễ bị mê hoặc bết những pháp có nhiều hấp dẫn giác quan như bùa chú, thần linh, và hình thức bề ngoài. Bết vì khi tinh ngộ, ta nhận rõ giá trị của những pháp mê tín dị đoan, và hình thức bề ngoài, chúng không có khả năng đưa ta đến tinh ngộ, chuyển đổi nhận thức, điều chỉnh bệnh tâm thể hay chuyển nghiệp. Ta cương quyết không theo những pháp mê tín dị đoan, và hình thức bề ngoài đó. Ta chọn Thiền. Ta chọn lối thực hành thiết thực, không hình thức, không từ chương. Ta chọn con đường đi thẳng vào cơ chế tánh giác trong 4 oai nghi. Ta không theo con đường đi vòng quanh trong 4 oai nghi mà rốt cuộc cũng chẳng tới nơi ta muốn tới. Chỉ vì con đường đó, tuy cũng là Thiền, nhưng là con đường Thiền theo thể tục. Nó không khế hợp với Thiền theo Phật và Tổ. Ta sáng suốt để từ bỏ. Ta quyết tâm đi theo Con Đường Trí Huệ của Phật. Ta xem đây là chân lý và ta quyết tâm tinh cần, tinh tấn dụng công để thể nhập chân lý đó.

Đây là điểm thứ nhất. Tâm tinh ngộ là điều kiện cần thiết trước tiên của người chọn con đường Trí tuệ Tâm linh. Nó rất quan trọng. Nó đóng vai quyết định sự nghiệp phát triển tâm linh của ta. Chính nó giúp cho ta có đủ lòng tin để ta cố gắng vượt qua nhiều chướng duyên, tạo điều kiện thuận lợi để tham dự các khóa tu học; vui thích và tinh táo khi nghe pháp, học pháp, chớ không ngủ gật khi nghe pháp; thường xuyên thân cận bạn đạo trong Khóa Tu hay trong Đạo Tràng, và thường xuyên thân cận thiện tri thức để lắng nghe, học hỏi, trình kinh nghiệm, và thực hành các pháp đi thẳng vào cơ chế tánh giác. Ta không còn đi trạch pháp chỗ này, chỗ kia nữa. Ta đi vào thực hành. Ta theo sự hướng dẫn của vị thầy tâm linh có nhiều kinh nghiệm thực hành thiền.

2. Vai trò của Pháp

Điểm thứ hai là Pháp. Pháp là chủ đề ngắn gọn do Phật dạy trong Kinh hay do Tổ dạy trong Luận. Nó là tinh túy cô đọng mà ta đã nắm bắt được, hoặc ta đã nhận ra được ý nghĩa rất ráo của nó. Rồi ta nương

theo tinh túy đó để miên mật luyện tập hay miên mật thực hành trong 4 tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Có miên mật luyện tập hay miên mật thực hành, ta mới đi đến thể nhập được chân lý mà ta vừa mới ngộ đó. Có thể nhập, ta mới có chứng nghiệm chân lý đó như thế nào trên thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của ta. Không thể nhập làm sao ta biết được giá trị của *ngộ lý* như thế nào trên thân, tâm, và trí tuệ của ta ? Do đó, chứng nghiệm chân lý là phần quyết định tối hậu trong từng giai đoạn thực hành của người tu Thiền. Nó không phải là điều ta tưởng tượng để đặt ra. Nó chính là điều ta thực sự kinh nghiệm trên thân, tâm và trí tuệ tâm linh của ta qua sự tác động 1 trong 3 hay 4 tánh của cơ chế tánh giác. Trong Thiền, những tiến trình chứng nghiệm này được xếp là thân chứng, tâm chứng và trí chứng hay huệ chứng.

Cho nên, người tu Thiền nếu chỉ thông suốt nghĩa lý trong Kinh, trong Luận mà thiếu tự mình chứng nghiệm nghĩa lý đó, xem như ta chưa trọn vẹn đường tu, dù chỉ ở mức Cấp 1 của Thiền Căn Bản là nhận ra mình có Tánh giác và kinh nghiệm dòng biết không lời vững chắc trong vòng từ 1 phút đến 2 phút hoặc nhiều hơn nữa trong 1 thời thiền 2 tiếng đồng hồ.

Thí dụ, xuyên qua lời Tổ dạy, ta biết mình có tánh giác. Ở trong Thiền Căn Bản, tánh giác được xem như là chân lý tối hậu. Ở đây là ta đã ngộ lý. Tương đương với từ giác ngộ chân lý, chứ chưa phải thể nhập chân lý. Phần giác ngộ này rất quan trọng. Nó chuyển hướng đời tu tập của ta. Nó giúp ta nhận ra cốt lõi tinh ba Phật pháp vốn dựa trên cơ sở *biết không lời* của tánh giác. Ta không còn bị vướng vào lời khi dụng công đến chỗ thâm diệu tối hậu. Sau đó, ta cần thực hành để có kinh nghiệm rõ ràng tánh giác như thế nào trong thân, tâm và trí tuệ tâm linh của ta.

Cho nên, sau khi ngộ lý xong, ta phải miên mật dụng công để đi đến thể nhập tánh giác. Đó là tánh giác và ý niệm ta trở thành 1 thể thống nhất. Phạm tâm mất bóng, chân tâm hiển lộ. Ông Chủ thật sự có mặt trong ngôi nhà 6 căn. Phong thái nói năng đi đứng của ta không còn dính mắc, không còn tự khen mình chê người, và thần sắc của ta không còn đen xám như trước nữa.

Nhưng như thế cũng chưa đủ, ta cần phải miên mật thực hành thêm nữa để có kinh nghiệm thể nhập sâu sắc hơn. Thể nhập càng sâu thì kinh nghiệm tâm linh càng rõ ràng và vững chắc hơn. Thuật ngữ Thiền gọi trạng thái này là chứng nghiệm hay chứng đạt chân lý.

Với người tu Thiền, điểm quan trọng nhất của việc thực hành thiền là làm sao cho thân và tâm được hài hòa, được cân bằng với nhau. Thân và tâm không hài hòa thì trong môi trường sống hằng ngày, chắc chắn cá nhân sẽ không thể hài hòa được với ai, kể cả những người thân thương của mình. Cho nên hài hòa là năng lượng diệu hữu của cá nhân. Còn nếu cơ thể nay đau, mai ốm, tâm tánh bất bình thường: thương người này, ghét người kia, bất mãn người nọ, thì làm sao ta hài hòa được với ai ? Ngay bối cảnh sống trong tập thể nhỏ như Đạo tràng hoặc trong gia đình mà ta cứ thường xuyên *hùng hăng hực hực* với bạn thiền, với người thân, làm sao ta có thể hài hòa được với người khác ngoài xã hội ? Như vậy, nếu muốn kinh nghiệm diệu hữu trong những bối cảnh sống khác nhau trong đời sống hằng ngày, tất nhiên ta sẽ không bao giờ chứng nghiệm được. Chỉ vì bên trong thân, tâm, và trí tuệ của ta đã có tiềm ẩn những thứ bất hài hòa. Đó là những tùy miên dính mắc, tùy miên si mê, tùy miên đố kỵ, tùy miên sân hận, tùy miên tham lam, tùy miên ích kỷ...

Với người tu Thiền, chúng ta chỉ cần nắm vững nghĩa lý những tinh túy trong bài Kinh hoặc trong bài Luận rồi đưa ra luyện tập hay thực hành. Vì chúng ta cần thể nhập và chứng nghiệm giáo lý hơn là chỉ ngộ giáo lý. Ngộ mà chưa thể nhập, chưa chứng nghiệm thì huệ lực khó phát sinh, sáng tạo không có, tâm rộng lượng bao dung không có, thân tâm khó hài hòa, tập khí/lậu hoặc khó bị cô lập, tâm khó chuyển hóa lâu dài được. Do đó, nhận ra tinh túy của giáo lý là bước cần thiết lúc ban đầu, còn chứng nghiệm được giáo lý đó trên thân, tâm và trí tuệ tâm linh mới là điều quyết định sau cùng của người tu Thiền.

Tác dụng của Kinh, của Luận là tạo ra sự mực thước, sự giềng mối hay lẽ lối, hoặc khuôn phép. Chúng ta kiên nhẫn đi theo đó, học theo đó, và miên mật thực hành theo đó. Chúng ta không thối chuyển, không sợ mình đi sai tôn chỉ của Phật Thích Ca hay của Tổ Đạt Ma. Chỉ sợ là ta không tinh cần theo đuổi, không miên mật thực hành hay thực hành không đúng khớp với trọng tâm lời dạy trong Kinh, trong Luận. Cho nên, khi thực hành, ta cố gắng tránh những định nghĩa hàn lâm, triết học của nhiều nhà chú giải Kinh, Luận. Những giải thích hay định nghĩa đó tuy cao siêu, nhưng không thiết thực, không đi vào cốt lõi lời

dạy, và qua lối giải thích đó, ta không biết được đầu mối ể đâu để thực hành. Khi không thực hành được, ta sẽ không bao giờ chứng nghiệm được điều ta tự xem như là ngộ lý.

Chúng ta là người thực hành. Chúng ta cần kết hợp giữa ngộ lý và chứng nghiệm. Nó là một nguyên tắc quan trọng trong Thiền. Cả 2 liên kết chặt chẽ với nhau. Có ngộ lý mà chưa chứng nghiệm, cuộc hành trình của ta xem như chưa khởi hành hay chưa đi.

Chúng ta không học Kinh để làm Pháp sư, không học Luận để làm triết gia, không nghiên cứu Kinh, Luận để *xào nấu* rồi biến mình trở thành học giả Thiền. Chúng ta cần *lãnh hội* kinh luận để đi đến thể nhập tinh túy của bài Kinh, bài Luận nào mà chúng ta nhận thấy thích hợp với căn cơ và mục tiêu nhắm tới của ta. Nói chung, mục đích ứng dụng Pháp của Phật hay của Tổ là ta nhắm điều phục tâm để tạo ra sự hoạt hóa cơ thể và mang lại những lợi ích thiết thực cho thân, tâm và trí tuệ tâm linh. Đây là mục tiêu và nhu cầu của người hành thiền.

Ngoài ra, chúng ta cũng còn cần làm gương cho con em chúng ta nữa. Chúng ta không để cho con em chúng ta hoài nghi về Giáo lý mà chúng ta đang theo. Chúng ta cần chứng minh cho con em chúng ta thấy và biết rằng đạo Phật là đạo nhắm mẽ mang trí tuệ con người, chuyển hoá tâm con người, kiến tạo tình thương và từ bi trong muôn loài chúng sanh...

Tóm lại, vì lý do này, khi học và thực hành chủ đề trong Thiền, chúng ta cần nắm vững *nghĩa bình dân* của chủ đề để chúng ta luyện tập hay thực hành dễ dàng.

Trong bước đầu, nhận ra rõ ràng giá trị tinh túy của Pháp là điều cần thiết, kế tiếp là phải chứng nghiệm giáo lý đó qua sự tinh tấn miên mật dụng công. Với người mới tu thiền, Không Dán Nhãn Đối Tượng là kinh nghiệm cần thiết mà ta cần có. Qua đó, ta sẽ kinh nghiệm được trạng thái có chánh kiến với mọi người chung quanh. Từ lần ta sẽ sống và làm việc phù hợp theo chánh pháp. Đó là thấy biết như thật. Nội tâm ta sẽ từ lần không còn dính mắc.

3. Vai trò của Kỹ thuật

Điểm thứ ba, khi thực hành, ta phải nắm vững kỹ thuật. Khi nắm vững kỹ thuật, chúng ta sẽ thu ngắn được thời gian dụng công. Thay vì mất 10 năm mới kinh nghiệm được **cái biết không lời của tánh giác**, chúng ta có thể mất vài ba tháng sẽ kinh nghiệm ngay. Chỉ vì chúng ta thực hành thẳng vào cơ chế tánh giác. Chúng ta không sử dụng tư duy biện luận để giải thích lòng vòng về vọng tâm/chân tâm. Nói chung, chúng ta không thực hành vòng quanh.

Ở lớp Căn Bản có 4 kỹ thuật chính và nhiều chiêu thức. Mỗi kỹ thuật và chiêu thức tuy khác nhau ể cách thực hành, nhưng tất cả đều xoáy trọng tâm vào tác động đến tế bào não của 1 trong 4 vùng của cơ chế tánh giác. Vì có như thế, ta mới kinh nghiệm được sự tác dụng sinh học xem như kỳ diệu của Thiền đối với đời sống con người.

Lý do là khi cơ chế này bị tác động thì một hệ thống dây chuyền trong trục tánh giác-vỏ não-hệ thống viền não-tuyến nội tiết vân vân liền bị hoạt hóa. Trong quá trình hoạt hóa này, những chất sinh hóa học bên trong đối giao cảm thần kinh, bên trong các tuyến nội tiết sẽ tiết ra để chữa bệnh cho thân và chữa bệnh cho tâm, cũng như làm tăng thêm ký ức và phát huy sự bén nhạy, sự tinh xảo của trí óc. Hồi đáp sinh học dựa trên cơ sở này. Nếu không có tác dụng kỳ diệu này, Thiền sẽ không bao giờ là dụng cụ hữu ích thiết thực trong cuộc sống con người và các tông phái khác trong đạo Phật sẽ không bao giờ kết hợp với Thiền. Vì nó hữu ích thiết thực, nên các tông phái khác trong đạo Phật đã kết hợp với nó. Ngoài ra, có nhiều tôn giáo khác cũng kết hợp với Thiền.

Muốn nắm vững kỹ thuật, chúng ta cần tham dự nhiều lần trong các buổi giảng và hướng dẫn kỹ thuật thực hành. Thiếu nghe nhiều, thiếu ghi nhận những chi tiết trong các kỹ thuật thực hành, thiếu gần gũi bạn đạo, thiếu thân cận thiện tri thức, chúng ta có khả năng thực hành sai, hoặc không tinh xảo trong kỹ thuật thực hành.

4. Vai trò của Não bộ

Điểm thứ tư là vai trò Não bộ. Đây là kiến thức Khoa học. Ngày nay học và thực hành Thiền, chúng ta cần trang bị thêm kiến thức về vai trò của Não. Nó chính là căn cứ của Tâm, của Ý, của Thức và của Tánh giác. Con người hơn các chúng sanh khác là nhờ có bộ Não tinh vi với hàng trăm tỷ tế bào não (Neurons).

Thông qua tâm phát ra tín hiệu hay truyền đạt những sắc thái cảm xúc hay ý nghĩ, não biểu lộ nhân cách con người, bao gồm thiện/ác, mê/tỉnh, đạo đức/phi đạo đức ra ngoài hành động bằng lời nói, cử chỉ, thái độ... Không có não, tâm không thể biểu lộ được những sắc thái (nuances) vọng hay chân ra ngoài thân và lời được. Khi tâm hướng các căn tiếp xúc đối tượng, tức thì não liền kiến giải những chi tiết liên quan đến đối tượng đó. Vì vậy, khi một phần nào trong não bị hỏng, tâm tánh, cử chỉ, hành động, và lời nói con người liền bị ảnh hưởng theo. Các căn dù còn nguyên vẹn mà thái độ vẫn không bình thường được. Những bệnh tâm thể, bệnh Uất cảm (Stress), bệnh suy nhược thần kinh, bệnh mất ký ức, bệnh trầm cảm, bệnh liệt rung, bệnh ngu đần, bệnh khen mình, chê người, chấp ngã đều do não gây nên. Con người được khỏe mạnh, da dẻ hồng hào, trí năng sắc bén, trí tuệ sáng suốt cũng do chính não đóng vai trò. Chung qui chỉ vì não có nhiều chức năng liên hệ đến tay chân, lời nói, học hỏi, nhân cách, sự thông minh, trí tuệ bình thường, trực giác, và siêu trực giác. Nó cũng chứa nhiều hệ thống chất hóa học bên trong nó. Khi một phần nào trong não bị hỏng, nhân cách con người liền bị ảnh hưởng theo. Cụ thể như những người bị bệnh tâm thần phân liệt⁵, bệnh tai biến mạch máu não, bệnh liệt rung, bệnh trầm cảm, bệnh mất trí nhớ. Trong trường hợp này, tâm không thể điều khiển được não để ra lệnh não hoạt động theo ý muốn của tâm.

Nói chung, khi tâm thường xuyên căng thẳng như lo âu, sợ hãi, bực bội, nghi ngờ, não sẽ tiết ra các chất hóa học để thích nghi hóa với tình trạng căng thẳng đó. Nếu căng tiết ra nhiều chất hóa học phù hợp với tình trạng căng thẳng, các chất hóa học này sẽ làm hại những cơ quan bên trong thân như tim, thận, gan, máu, và tế bào não. Những bệnh tâm thể là do chất hóa học norepinephrine tiết ra thường trực và quá nhiều trong giao cảm thần kinh hay trong cuống não. Chất này theo máu đi vào ruột thượng thận, nó làm cho ruột thượng thận tiết ra epinephrine và cortisol. Cortisol lại đi theo máu lên não, nó bó chặt tế bào não làm cho ta mất trí nhớ và bị bệnh liệt rung. Cuối cùng, ta khả năng bị bệnh ung thư. (xem thêm Phụ Lục)

Như vậy, nếu tâm thường xuyên thư giãn, não sẽ tiết ra các chất hóa học khác làm lợi cho những cơ quan bên trong thân như tim, thận, gan, máu, và tế bào não. Thí dụ như các chất acetylcholine, dopamine, serotonin, và melatonin .

Do đó, tâm căng thẳng, tạo ra bệnh cho thân. Rồi cuối cùng người cảm nhận những sự đau đớn, mệt mỏi, bệnh tật của thân lại là Tâm. Cho nên chúng tôi thường nói; Tâm như Nhạc trưởng. Nó điều khiển sáu tay chơi nhạc là Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý để hòa tấu những điệu nhạc lên bổng xuống trầm hay du dương trong cuộc đời. Cuối cùng, chính tâm là người thưởng thức những khúc nhạc do nó sáng tạo và điều khiển sáu tay chơi nhạc. Đây gọi là Hồi đáp sinh học trong Thiền.

Vài chi tiết về Hồi đáp sinh học trong Thiền

Trong Thiền, phương pháp thư giãn tâm hay thư giãn niệm là một phần quan trọng của sự tạo ra hồi đáp sinh học để chữa bệnh tâm thể và bệnh suy nhược thần kinh ngay tức khắc. Nó là thuốc giải độc bệnh Uất cảm (Stress), thuốc giải độc những rối loạn tâm xúc cảm và điều chỉnh lại những rối loạn chức năng thần kinh. Chỉ vì khi ta thư giãn tâm, hệ thống Não bị tác động. Tiếp theo, khu Dưới Đồi bị hoạt hóa. Nó liền tác động thẳng đến Đối giao cảm thần kinh và những nơi liên hệ khác như tuyến Yên, vỏ não để những nơi đây tiết ra các thần kinh dẫn truyền như acetylcholine và dopamine. Nhờ đó ta phục hồi được những chức năng thần kinh và nội tạng mau lẹ.

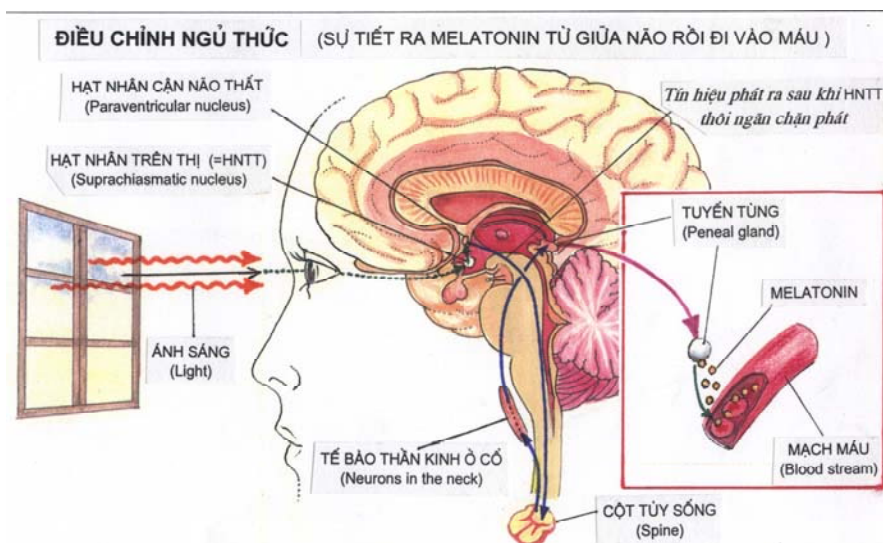
Dopamine có nhiều khả năng chữa bệnh liệt rung (Parkinson) và bệnh tâm thần phân liệt (Schizophrenia). Thông thường, người mang bệnh ảo giác về nghe và thấy là do 2 vùng nghe trong não và vùng thấy ở vỏ não bị thiếu dopamine và quá nhiều chất glutamate tại 2 nơi này. Nếu biết cách hướng dẫn người mắc bệnh này thực hành phương pháp thư giãn niệm hay thư giãn tâm, thư giãn thần kinh mặt, thư giãn lưỡi, dopamine sẽ được tiết ra để điều chỉnh 2 thứ bệnh nan y đó.

Acetylcholine cũng đóng vai quan trọng trong việc làm hạ huyết áp, học hỏi, ký ức và phát huy năng lực nhận thức. Người mắc bệnh mất trí nhớ, tức bệnh Alzheimer, đặc biệt là do suy yếu chất *acetylcholine* ở vỏ não. Nó cũng có khả năng giúp cơ thể điều hòa được cử động. Do đó, vai trò của *acetylcholine* rất

quan trọng. Chức năng của nó là giúp cho ta được *tỉnh thức, tăng cường kỷ ức, và năng lực nhận thức*. Nhiều vùng bên trong não và cơ cấu mạng lưới cũng có chứa *acetylcholine*.

Muốn trị bệnh mất ngủ kinh niên và nhức đầu một bên (thiên đầu thống), ta chỉ cần áp dụng chiêu thức **quán ánh sáng** (nắng). Tức là ngồi nhìn ánh sáng nắng từ 10 phút đến 20 phút và thực tập trong vòng 6 buổi, ta sẽ có kinh nghiệm chữa trị những chứng bệnh mất ngủ kinh niên, bệnh nhức đầu một bên, và bệnh thiếu kiên nhẫn. (xem hình)

Khi nhìn, ta chọn chỗ ngồi thoải mái, tâm không trụ vào một điểm nào, cũng không khởi niệm tưởng tượng về ánh sáng nắng. Ta *chỉ nhìn và thấy biết ánh sáng nắng*. Thế thôi. Đây là cách nhìn bằng tánh thấy. Bằng cách này để kích thích tuyến Tàng (nằm phía sau Đồi Thị) tiết ra serotonin và melatonin, đồng thời cũng quân bình được chất dopamine tại thùy chẩm, giúp điều chỉnh bệnh ảo giác về thấy và nghe.



Serotonin là thần kinh dẫn truyền quan trọng. Nó được sản xuất từ tuyến Tàng. Nó giúp cho sức khỏe dồi dào, làm việc dẻo dai, điều chỉnh ngủ thức, chữa trị bệnh trầm cảm; có cảm giác như no bụng; ít ăn; điều chỉnh sự căng thẳng thần kinh và lo âu. Nó cũng có khả năng chữa bệnh nhức một bên đầu (*Migraine*). Ngược lại, nếu trong cơ thể mức serotonin xuống thấp, đưa đến bệnh trầm cảm, mất ngủ, lo âu, chán nản, thiếu kiên nhẫn, thiếu hăng say.

Melatonin có khả năng điều hòa ngủ thức, trị bệnh mất ngủ kinh niên và ung thư. Nó cũng giúp hạ huyết áp và ngăn ngừa được bệnh tim (heart attack), bệnh tai biến mạch máu não (stroke), ngăn chặn bệnh mắt (cataract). Nó được sản xuất từ tuyến Tàng và khu Dưới Đồi. Nó cũng có khả năng kích thích hệ thống miễn dịch, phục hồi ký ức và chữa trị bệnh mất trí nhớ (Alzheimer).

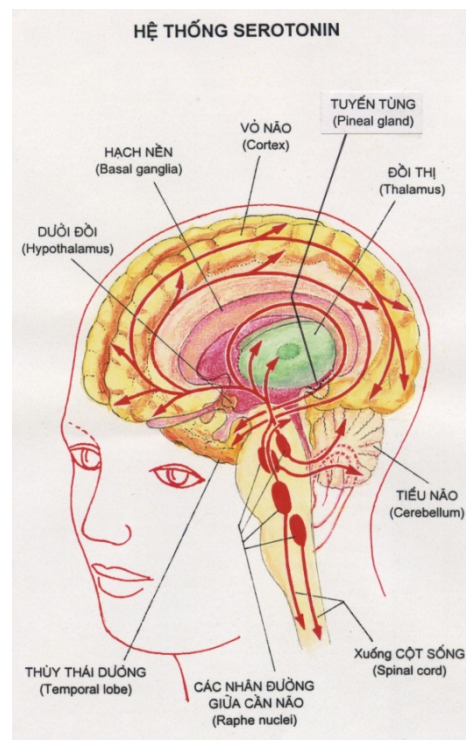
Vấn đáp

Hỏi: - Làm sao biết mình thực hành sai kỹ thuật ?

Đáp: - Khi thực hành bất kỳ chủ đề nào, nếu ta thường xuyên tập trung tư tưởng vào đối tượng để thực hành. Ta sẽ tạo ra sự căng thẳng thần kinh liên tục. Niệm tập nhập tuy không xen vào trong quá trình này, nhưng kết quả đưa đến là thần kinh bị căng thẳng và ta cũng không kinh nghiệm được niệm biết của tánh giác.

Khi thần kinh bị căng thẳng, norepinephrine và epinephrine sẽ có điều kiện tiết ra, đưa đến kết quả là sau thời thiền, ta cảm thấy mệt, tim đập nhanh, miệng khô, đo huyết áp thấy cao hơn mức bình thường, Đó là ta đã thực hành sai.

Hỏi: - Khi thực hành không theo vọng tưởng, nếu tôi áp dụng cách *mèo rình chuột* để cho vọng tưởng không khể lên thì kết quả như thế nào ?



Đáp: - Kết quả là giao cảm thần kinh bị kích thích thường trực, đưa đến norepinephrine bị tiết ra nhiều, làm cho máu cao.

Hỏi: - Tại sao ?

Đáp:: - Vì khi ngồi *rình vọng tưởng*, trong tiến trình này, ta vừa nỗ lực cố gắng để *rình*, vừa *tinh táo* (arouse) để canh chừng vọng, không cho vọng khởi lên. Cách này sẽ đưa đến thần kinh bị căng thẳng. Nếu kiên trì thực tập *rình vọng tưởng như mèo rình chuột* trong nhiều ngày, cuối cùng ta sẽ bị bệnh máu cao và trong máu có đường. Đồng thời, bằng cách thực hành này, ta cũng sẽ không bao giờ kinh nghiệm được trạng thái biết không lời của tánh giác.

Hỏi: - Tại sao không kinh nghiệm được ?

Đáp: - Vì tánh giác chỉ có mặt khi ta không sử dụng ý thức để tập trung vào đối tượng.

Hỏi: - Nếu không áp dụng cách *rình vọng* như mèo rình chuột, thì làm sao cho vọng không khởi lên ?

Đáp: - Áp dụng kỹ thuật không dán nhãn đối tượng. Đối tượng như thế nào, ta chỉ thấy biết, nghe biết, xúc chạm biết, hay nhận thức biết như thật về đối tượng. Trong tiến trình này, vọng tâm, vọng tưởng không thể xen vào. Ta không bị căng thẳng thần kinh. Thực tập nhiều ngày, quán tính suy luận của trí năng, quán tính phân biệt của ý thức, và quán tính suy nghĩ, tính toán của ý căn sẽ từ từ giảm bớt. Đối trí, quán tính biết của tánh giác sẽ từ từ trở thành năng lực vững chắc trong sinh hoạt hằng ngày của ta.

Hỏi: - Tại sao Tâm đóng vai trò quan trọng trong việc thực hành thiền để tạo ra tác dụng sinh học ?

Đáp: - Vì khi tâm tĩnh ngộ. tâm có lòng tin, có niềm vui, có cân nhắc, có tìm hiểu ý nghĩa pháp để thực hành, biết bố trí thì giờ để đi nghe pháp, và thân cận với thiện tri thức để thưa hỏi, biết chọn pháp để ứng dụng, và đặc biệt là tâm miên mật thực hành để đi đến thể nhập. Có thể nhập mới tạo ra tác dụng sinh học trong cơ thể (body) và tâm trí (mind). Vì khi 1 trong 3 cơ chế của tánh giác bị kích thích (stimulated) thì một trục dây chuyên từ bên trong não sẽ bị hoạt hóa (activated). Lúc đó các chất sinh hóa học có lợi cho cơ thể sẽ tiết ra (secrete). Với thân, gọi là thân chứng nghiệm. Với tâm gọi là tâm chứng nghiệm. Với trí, gọi là trí chứng. Với tuệ gọi là tuệ chứng nghiệm.

Hỏi: - Nhưng trục (axis) đó như thế nào ?

Đáp: - Thí dụ khi dùng kỹ thuật *không định danh đối tượng*. Đó là ta áp dụng mắt để kích thích tánh thấy trong cơ chế tánh giác. Ta thấy đối tượng mà không gọi tên đối tượng. Lúc đó ta biết rõ ràng về đối tượng mà tâm không dính đối tượng. Vì tánh thấy đã có mặt. Hai bên tiền trán bán cầu não trái và phải không hoạt động. Nên tâm xúc cảm không hiện ra. *Trong cái thấy chỉ là cái thấy*. Ngay lúc đó hệ thống viền não liền bị tác động. Tức thì một trục từ vùng Dưới đồi, Tuyến nội tiết, Đối giao cảm, Cuống não liền bị tác động dây chuyên.

Hỏi: - Nếu Giao cảm bị tác động thì chất sinh hóa nào tiết ra ?

Đáp: - Norepinephrine.

Hỏi: - Đối giao cảm bị tác động thì chất nào được tiết ra ?

Đáp: - Acetylcholine.

Tóm kết

Đối với thiên sinh đã theo học các lớp Thiền Căn Bản thì đề tài **Hỏi Đáp Sinh Học Trong Thiền** không mới lạ; trái lại, nó có vẻ mới lạ đối với những vị chưa biết Thiền hay chưa thực hành Thiền hoặc tuy đã thực hành lâu năm mà chưa có kinh nghiệm điều chỉnh hay chữa bệnh tâm thể của chính mình thông qua phương thức hỏi đáp sinh học.

Năm vững nguyên lý hỏi đáp sinh học

Bằng những kỹ thuật thực hành của Thiền, ta có khả năng khai thác những năng lượng sinh học bên trong cơ thể, giúp cho cuộc sống của ta có nhiều ý nghĩa hơn. Đó là ta có khả năng điều chỉnh những rối loạn

chức năng bên trong não bộ và các Tuyến nội tiết. Vì vậy, khi thực hành, ta cần biết rõ nguyên lý hồi đáp sinh học này. Có biết rõ, ta mới tránh được những phương thức dụng công sai lầm, làm căng thẳng thần kinh quá mức, đưa đến gây bệnh cho thân và làm cho tâm ngày càng rối loạn mà ta không hề hay biết.

Từ đó ta có thể điều chỉnh lại các thực tập để ngăn chặn tình trạng sức khỏe suy sụp hay ngăn chặn bệnh tâm thể như cao máu, rối loạn nhịp tim mà ta vừa mới phát hiện.

Ngoài ra, khi gặp những người mắc bệnh tâm thể hay bị uất cảm kinh niên (chronic stress), ta có khả năng hướng dẫn những vị đó thực hành thiền đúng kỹ thuật; giúp họ tự chữa bệnh mà trong trường hợp thuốc Tây hay thuốc Đông không còn kiến hiệu.

Đây là giá trị tác dụng thực tiễn của Thiền đối với thân-tâm, và trí tuệ tâm linh. Tác dụng này gọi là Hồi Đáp Sinh Học. Khi học và thực hành thiền, chúng ta cần nắm rõ những sự tương tác giữa Tâm, Pháp, Kỹ thuật, Não bộ, Hệ thống viền não, Tuyến nội tiết, Hệ Thần kinh đối với cơ thể.

Thiền không hứa hẹn ta sẽ được an lạc, hạnh phúc miên viễn trong cảnh giới xa xăm huyền bí nào đó, sau khi từ bỏ xác thân này. Trái lại, nó giúp ta chứng nghiệm ngay trong bây giờ về sự cân bằng thân-tâm, sự an vui thực sự với môi trường chung quanh, sự hài hòa với mọi người, sự rộng lượng bao dung và từ bi với muôn loài chúng sanh, và sự phát huy trí tuệ tâm linh. Trong cuộc sống hằng ngày, ta giảm bớt khổ đau vì bệnh tật kinh niên, ta giảm bớt căng thẳng thần kinh vì những bất toại nguyện trong cuộc đời. Ta giảm bớt lo âu phiền não vì những va chạm trong cuộc sống hằng ngày. Tâm trở nên thanh thản, hòa hợp, hòa thuận với mọi người, dù hằng ngày ta phí nhiều sức lực trong lao động chân tay hay trí óc. Ta *thấy biết như thật, có chánh niệm tỉnh giác* trong 4 oai nghi để phát huy năng lượng sinh học bên trong cơ thể. Năng lượng sinh học này chính là những chất nước hóa học bên trong hàng tỷ tế bào não, tế bào cơ bắp và nội tạng, các tuyến nội tiết, dây thần kinh, và sức mạnh tinh thần của ta.

Trong cơ thể con người có nhiều chất nước hóa học vừa làm lợi cho cơ thể mà cũng làm hại cho cơ thể. Khi thực hành thiền đúng kỹ thuật, ta sẽ tạo ra những tác động dây chuyền của *trục Tánh giác-Dưới Đồi-DGCTK-Tuyến Yên-Tuyến Nội tiết+Cuống não* để tạo ra sự quân bình nội tạng và phát huy những năng lượng sinh học khác trong não bộ để giúp ích cơ thể được khỏe mạnh, tâm được an vui, thanh thản, và trí tuệ được phát huy rộng lớn. Khi cơ thể được quân bình, Tâm cảm thấy an vui, thanh thản, Trí nhớ và Nhận thức được gia tăng.

Trên nguyên tắc, khi kết hợp kỹ thuật thực hành với chủ đề dụng công, ta đều tạo ra tác dụng là làm cho tâm trở nên thư giãn. Đó là tâm không dính mắc, không bị cột buộc vào bất cứ đối tượng nào. Tâm thấy biết như thật.

Từ kỹ thuật Không định danh đối tượng, Không dán nhãn đối tượng đến Chú Ý Trống Rỗng hay Thế Hai Thì, ta đều nhắm chuyển đổi những quán tính tư duy biện luận, ý thức phân biệt và trí năng suy luận về vờ thành sự thanh thản, an tịnh. Qua đó, cái biết thường hằng, lặng lẽ và không lời của tánh giác mới thực sự có mặt, trí tuệ tâm linh mới được phát huy. Sau đó từ trường tâm bi mới có đủ điều kiện trải rộng ra (expands).

Khi tâm thư giãn, Não và phần bên trong Não là khu Dưới Đồi liền bị ảnh hưởng. Các chất sinh hóa học được tiết ra theo hệ thống dây chuyền. Cuối cùng đưa đến Thân được khỏe mạnh, linh hoạt. Ngay đó Tâm cảm thấy sáng khoái, an vui, và hài hòa với môi trường chung quanh. Trí tuệ ta cũng phát huy vì ký ức được gia tăng, tập khí/lậu hoặc bớt tác động, và nhận thức được đúng hướng.

Đây là nguyên lý hồi đáp sinh học trong Thiền. Nguyên lý này dựa trên sự áp dụng đúng Pháp, đúng tác động vào cơ chế tánh giác, và đúng kỹ thuật thực hành mới đạt được kết quả tốt. Nếu áp dụng sai Pháp, sai chức năng tánh giác, và sai kỹ thuật, kết quả sẽ mang lại nguy hại cho cơ thể và trí tuệ. Ta có thể bị huyết áp cao, tiểu đường, loét bao tử, mất ngủ, chán nản, tai biến mạch máu não, mất trí nhớ, sa sút nhận thức, hay tẩu hỏa nhập ma.

Thân người là quý

Thật hết sức sai lầm khi ta có thân này mà không biết gìn giữ, lại còn *đi* nó nữa. Đối với người tu Thiền, chúng ta nên noi theo gương Phật: xem thân là quý. Sáu năm khổ hạnh để *đi thân* của Phật đã giúp cho

Ngài nhận ra giá trị của nó. Ngài không *đi thân* nữa mà xem nó là phương tiện cần thiết nhất để giúp Ngài đi đến giác ngộ tối hậu.

Nó là chiếc bè giúp ta vượt qua biển sinh tử. Nó có khỏe mạnh, ta mới dụng công tu tập được đều đặn. Nó có khỏe mạnh, trong lúc còn sống ta mới không bị khổ đau vì những thứ bất hòa hòa bên trong thân, như táo bón, cao máu, thần kinh suy nhược, liệt rung, mất ký ức... Nó có khỏe mạnh, cuộc sống của ta mới có ý nghĩa trên phương diện phục vụ nhân sinh mà trước tiên là những người thân trong gia đình ta. Nó không khỏe mạnh, ta không thể nào thực hành thiền được lâu dài; sự dụng công tu tập của ta sẽ bị hạn chế khi thân đau ốm. Tâm ta cũng bị ảnh hưởng theo vì những cơn bệnh của thân.

Thiền là dụng cụ tạo ra sự hài hòa cho con người

Yếu tố quan trọng trong Thiền là khai triển năng lực Tánh giác. Thực sự, Tánh giác tuy vốn có sẵn trong mỗi chúng ta, nhưng chúng ta không biết làm sao cho nó có mặt thường trực để trở thành năng lực tác động vào các cơ chế khác bên trong não bộ, bên trong hệ thống Viêm não, và bên trong hệ thống Tuyến nội tiết. Nếu thực hành thiền đúng kỹ thuật, ta sử dụng trí năng tinh ngộ để tác động thẳng vào 1 trong 4 tánh thuộc cơ chế Tánh giác, ta sẽ kinh nghiệm được giá trị thực tiễn của năng lực Tánh giác như thế nào mà không cần ngồi chờ xua tan vọng tưởng, cũng không cần buông bỏ nó, hay quán chiếu nó là thế này, thế khác. Chỉ vì khi 1 trong 4 tánh bị kích thích, ý thức, ý căn, và trí năng không có mặt.

Ngày nay, Y khoa Tây phương và Tâm lý học Tây phương, cả hai đều xem Thiền là dụng cụ có khả năng chữa trị bệnh tâm thể, bệnh uất cảm, và bệnh tâm thần phân liệt. Đó là thông qua các chủ đề trong Thiền, ta kết hợp với kỹ thuật dụng công để tác động vào các **tánh** bên trong cơ chế tánh giác, ta sẽ điều chỉnh được những rối loạn chức năng bên trong hệ thống viêm não, hệ thần kinh tự quản, và các tuyến nội tiết. Vì thế, như những bộ môn Khoa học khác trên thế gian, Thiền được xếp là bộ môn Khoa học Tâm linh thực nghiệm. Nó được xem như là dụng cụ có khả năng chữa những thứ bệnh tâm thể và bệnh uất cảm kinh niên. Nó giúp cho cuộc sống con người được hài hòa cùng với môi trường chung quanh. Đó là những sự hài hòa giữa thân và tâm của cá nhân, hài hòa giữa cá nhân này với cá nhân kia, và hài hòa giữa cơ thể của cá nhân với thời tiết trong thiên nhiên. Khi thân và tâm cân bằng, hài hòa sẽ xảy ra. Hạnh phúc và an lạc thực sự nằm trong nguyên lý thực tiễn đó.

Thí dụ:

- Sống trong gia đình, người cư sĩ tạo ra được sự hòa thuận với chồng vợ, con cháu, cha mẹ hay bà con quyến thuộc. Mọi mâu thuẫn, tranh chấp, gây hấn không xảy ra trong nội bộ gia đình. Đặc biệt, trong sinh hoạt Đạo tràng, người cư sĩ dễ dàng thông cảm với bạn thiền. Mọi tị hiềm nhỏ nhen không xảy ra giữa bạn thiền với nhau.

- Sống trong tăng chúng, người tu sĩ không tạo ra những tị hiềm nhỏ nhen; bất mãn về quyền lợi hay địa vị với những người khác. Không khí hòa hợp, an vui, thanh thản thường xuyên được biểu lộ ra ngoài mọi hành động của thân và lời nói.

Khi thân và tâm không cân bằng, những bất hòa sẽ xảy ra. Đó là thân đau và tâm thì rối loạn. Cá nhân lại có nhiều xung đột với người khác. Phiền não không làm sao tránh khỏi khi thân và tâm bất hòa hòa.

Kết luận

Khác hơn ngày xưa, ngày nay khi học và thực hành thiền, chúng ta cần được trang bị thêm những kiến thức khoa học căn bản về Não bộ, về Hệ thống Viêm não, về Thần kinh Tự quản, về Tuyến Nội tiết, về kỹ thuật thực hành thiền để chúng ta dễ nhận ra những giá trị căn bản của Thiền đối với đời sống con người, thực sự dựa trên những yếu tố gì? Hành trang mới này rất thiết thực và cần thiết cho cuộc hành trình tâm linh lâu dài của chúng ta. Bối vì khi thực hành, chúng ta sẽ là *người độc hành độc bộ*. Chúng ta đi một mình, thực hành một mình. Bạn không có. Kinh không có. Chúng ta một mình lên *vô đài* chiến đấu với quần ma vọng tưởng, hay *chiến đấu với mình* để triệt tiêu những bản chất phàm tục, làm cho tánh giác hiển lộ vững chắc.

Đây không phải chúng ta ôm vào những mớ lý thuyết không lợi ích cho người mới tu thiền; trái lại, chúng ta cần có số kiến thức mới đó để hỗ trợ cuộc hành trình tâm linh được an toàn hơn. Chúng ta đi mà không

sợ lạc, thực hành mà không sợ bị tâu hỏa nhập ma. Bằng những kỹ thuật thực hành kết hợp với Pháp và những tác dụng sinh học bên trong não bộ, bên trong hệ thần kinh, và bên trong tuyến nội tiết, cho thấy trọng tâm tác dụng của Thiền là giúp người thực hành có những kinh nghiệm cụ thể trên thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của mình như sau:

- Chuyển hóa tâm,
- Điều chỉnh bệnh tật của thân
- Cân bằng hay hài hòa thân tâm,
- Hài hòa với môi trường chung quanh, và
- Phát huy trí tuệ tâm linh.

Những kinh nghiệm này đều dựa trên nguyên lý Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền. Muốn đi sâu vào Thiền và muốn thực hành có kết quả, chúng ta cần có thêm kiến thức về Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền.

Chú thích

CỬA HỒI ĐÁP SINH HỌC TRONG THIỀN

1. Bệnh Liệt Rung: Parkinson. Bệnh Parkinson là bệnh suy nhược não bộ hay rối loạn thần kinh trung ương, do thiếu nhiều dopamine ở não, làm cho cơ thể suy yếu: cơ bắp cứng đờ, cử động khó khăn, bước đi không vững, đi như kéo lê thân mình, làm cho thân hơi cúi về phía trước; tư thế cứng nhắc, tay đưa ra không thẳng; đôi khi làm rung tay và đầu lắc lư (tremor); đầu nặng, gương mặt như đeo một miếng gi nặng, phát ngôn khó khăn. Nó được xếp là một loại *bệnh liệt rung (Paralysis agitans)*. Phần lớn bệnh này có ở tuổi từ 50 đến 70, trung bình là 58. Trong cơ thể khỏe mạnh, dopamine thoát ra từ vùng Dưới Đồi (Hypothalamus) và vùng *liềm đen* (substantia nigra, có nghĩa chất đen (*black substance*) ở cuống não.

2. Bệnh Trầm Cảm: Depression: Bệnh này biểu lộ trạng thái tâm thần quá chán nản, lúc nào bệnh nhân cũng tỏ vẻ buồn cực độ vì mất tất cả hy vọng, không còn hăng hái làm việc, không còn tha thiết đến điều gì. Nó làm cho con người cảm thấy buồn, chán ngán, u sầu, hết hy vọng vào ngày mai, không thấy hứng thú, mất hết năng lực hoạt động; thường nghĩ đến chết và tự tử.

Trong những triệu chứng sinh học, bệnh trầm cảm bao gồm:

- Rối loạn chức năng tuyến giáp
- Cortisol từ tuyến thượng thận tăng nhiều trong cơ thể cũng đưa đến trầm cảm.
- Rối loạn sự ngủ, như mất ngủ hay ngủ nhiều,
- Ăn không thấy ngon miệng,
- Mất cân,
- Bị táo bón,
- Sinh lý yếu,
- Bi quan, tuyệt vọng, rầu buồn,
- Không thấy thích trong những cuộc vui bình thường và những hoạt động bình thường,
- Khó tập trung hay quyết định điều gì,
- Lánh xa những hoạt động xã hội,
- Mệt mỏi hay đã dượt (lethargy),
- Trầm ngâm tư lự (ruminating) về quá khứ,
- Mất hết tự tin.

- Điều chỉnh bằng Thiền:
- Tăng mức độ serotonin bằng cách thực hành nhìn ánh sáng nắng, hoặc nhìn bóng đen,
- Thực tập thể Hai Thì,
- Ngoài ra cần thực tập Thể nội lực (theo Khí Công).

3. Bệnh nhức nửa đầu: Migraine. Bệnh này do những mạch máu ế đầu giãn nể quá mức. Khi đau thì từ lớp mỏng của não và từ da đầu do cơ bắp và mạch máu căng hay nóng ra.

Triệu chứng thường báo hiệu trước khi nhức là bệnh nhân thấy ánh sáng kéo dài vài phút. Thí dụ như những điểm mờ (blurring or bright spots) hay sáng trong tầm nhìn; lo âu; mệt; rối loạn suy nghĩ và tê hay ngứa rang như có kiến bò (tingling) một bên thân mình, thường có mệt lả và nôn.

Nguyên nhân

Bệnh do nhiều nguyên nhân: (1) Thấp mức serotonin, (2) thấp magnesium, (3) do uống rượu, ăn chocolate, cheese quá nhiều, (4) rối loạn thần kinh, (5) do bệnh uất cảm (Stress) kinh niên làm căng cơ mặt, cổ hay da đầu, (6) do thiếu máu (platelet) đóng trong mạch máu làm thành cục nghẽn (clots), (7) do tư thế ngồi hay đứng không hợp với các dây thần kinh và cơ bắp.

Điều chỉnh bằng Thiền

- Thư giãn mặt, thư giãn cơ bắp để tiết ra acetylcholine và dopamine.
- Uống thêm B6 và thêm thuốc magnesium và những thuốc theo sự chữa trị của bác sĩ chuyên khoa.

4. Bệnh Mất Ký Ức: Alzheimer. Bệnh tăng dần sa sút trí tuệ ế tuổi trung niên do nhiều nguyên nhân.

Điều chỉnh bằng Thiền

- Thực tập thư giãn hoặc nghe âm thanh để tiết ra acetylcholine.
- Ngoài ra cần dùng thuốc theo sự chữa trị của bác sĩ chuyên khoa.

5. Bệnh Tâm Thần Phân Liệt: *Schizophrenia*. Bệnh tâm thần phân liệt do nhiều nguyên nhân tạo ra. Phần lớn những nguyên nhân này là do tâm bị chấn động vì một dữ kiện xúc cảm mạnh, đưa đến rối loạn chức năng ở hệ thống Viên não.

Các nhà khoa học về thần kinh cũng khám phá nguyên nhân đưa đến hệ thống viên não bị rối loạn vì quá nhiều chất glutamate và thiếu chất dopamine bên trong đó. Chính chất glutamate làm cho bệnh nhân thường có ảo giác là có người theo dõi và kiểm soát hoạt động của mình, hoặc có người nói chuyện với mình và sai khiến mình làm việc này việc kia. Ngoài ra, tại tiền trán và tại 2 vùng nghe, thấy ế thùy chẩm và thùy thái dương cũng có quá nhiều chất glutamate, thiếu chất dopamine, tạo ra suy nhược thần kinh, đưa đến bệnh nhân rối loạn suy nghĩ, nói năng, và tri giác. Xúc cảm thay đổi bất thường, đôi khi cũng hung bạo. Bệnh nhân thường sợ hãi và lo âu, thường sống tự cô lập với mọi người chung quanh.

Điều chỉnh bằng Thiền

Thiền chỉ có khả năng quân bình lại hoạt động của Hệ thống Viên não để tâm được ổn định. Và bằng những cách thực hành khác để các chất nước hóa trong tuyến tùng, đồi giao cảm thần kinh, và cuống não tiết ra serotonin (bằng cách nhìn ánh sáng nắng), acetylcholine (bằng cách thư giãn lưỡi), acetylcholine và dopamine (bằng thể Hai Thì). Ngoài ra, cũng có thể áp dụng thể Nội lực để tiết ra norepinephrine (trong giao cảm thần kinh) và Coenzyme Q10 (trong cơ bắp).