

MEDITATION MIRTH

THIỀN LẠC

- Happiness can be omnipresent.
 - No pain, no gain: Brain scans of experienced Buddhist monks show that they have found the key to happiness.
 - Buddhists really are happy, calm and serene people - and results of their brain scans prove it.
 - Using new scanning techniques, neuroscientists have discovered that certain area of the brain light up constantly in Buddhists, and not just when they are meditating, which indicates positive emotions and good mood.
 - *"We can now hypothesise with some confidence that those apparently happy, calm Buddhist souls one regularly come across in places such as Dharamsala, India, really are happy,"* Professor Owen Flanagan, of Duke University in North Carolina
 - Dharamsala is the home base of exiled Tibetan leader the Dalai Lama.
 - The scanning studies showed activity in the left prefrontal lobes of experienced Buddhist monks.
- The area is linked to positive emotions, self-control and temperament.
- Other research by Paul Ekman, of the University of California San Francisco Medical Centre, suggests meditation and mindfulness can tame the amygdala, an area of the brain that is the hub of fear memory.
- Flanagan believes that if the findings of the studies can be confirmed, they could be of major importance.

"The most reasonable hypothesis is that there is something about conscientious Buddhist practice that results in the kind of happiness we all seek," Flanagan said.

Thiền Lạc

- Hạnh phúc thể hiện thường xuyên.
- Có công mài sắt, có ngày nên kim: scan não các vị Tăng sĩ Phật Giáo cho thấy họ tìm được chìa khóa của hạnh phúc.
- Các Tăng sĩ thật sự có được an vui, trầm tĩnh và thanh thoát- kết quả của việc "scan" (chụp quang tuyến bằng cách quét những chùm tia điện tử) não của họ chứng tỏ điều này.
- Dùng kỹ thuật scan hiện đại, những nhà thần kinh học khám phá ra rằng những Tăng sĩ có những vùng nhất định trong não sáng lên không ngừng, không chỉ vào lúc họ đang thiền, điều này thể hiện ra sự lạc quan và khí sắc vui vẻ.
- *"Bây giờ chúng ta có thể ước đoán với một vài tin rằng những vị cao Tăng có vẻ vui tươi, điềm đạm mà người ta thường gặp ở những nơi như Dharamsala, Ấn Độ, là những người thật sự được an lạc,"* đó là phát biểu mới nhất của giáo sư Owen Flanagan thuộc Đại học Duke ở Bắc Carolina.
- Dharamsala là nơi trú ngụ của Đức Dalai Lama, lãnh tụ của những người Tây Tạng lưu vong.
- Người ta thấy được sự linh hoạt khi nghiên cứu những bức hình scan, ở bên trái thùy trước trán của các cao Tăng.

Vùng này liên hệ đến sự lạc quan, tự chủ và tánh khí.

Một nghiên cứu khác do Paul Ekman, Trung tâm Y học thuộc Đại học Cali- San Francisco, cho biết thiền và sự tỉnh thức có thể thuần hóa hạch hạnh nhân amygdala (theo Tật Điển Thuật Ngữ Học của Bác Sĩ Phạm Ngọc Trí "amygdala" là một trong những hạch căn bản, một khối hình hạnh nhân không đều của chất xám ở sâu bên trong mỗi bán cầu não), một vùng trong não là trung tâm ký ức về lo sợ.

Flanagan tin rằng nếu được xác nhận những khám phá khoa học trên có thể sẽ là những dữ kiện rất quan trọng.

"Giả thuyết hợp lý nhất là có phương cách nào đó trong việc nhiệt tâm tu hành theo Phật Giáo đem đến kết quả là cái hạnh phúc mà tất cả chúng ta đều mong mỏi." Flanagan đã phát biểu.

(Báo MXNews ngày 22-5-03 trang 11)
 Hoa Quang dịch thuật