

Có Hạnh Phúc Là Có Tất Cả

Bác sĩ Derek Cox, giám đốc sở Y Tế Công Cộng tỉnh Dumfries và Galloway thuộc Tô Cách Lan, Anh Quốc trong hơn mười năm qua cho rằng các bác sĩ đã thiếu một thứ gì đó rất quan trọng trong việc giúp dân chúng phát triển sức khỏe. Bây giờ người ta đã khám phá ra điều đó: Hạnh phúc. Hạnh phúc còn quan trọng hơn các thứ khác rất nhiều trong việc làm cho bạn được khỏe mạnh. Nhà bình luận Mark Easton thuộc đài phát thanh Anh Quốc BBC (1) đã viết về sự lợi ích mà hạnh phúc mang lại bao trùm nhiều lãnh vực. Ông ta đã tường thuật lại lời bác sĩ Derek Cox giải thích rõ ràng về điều đó như sau:

“ Chúng ta đã trong bao nhiêu năm dài nói rằng bỏ hút thuốc lá là yếu tố quan trọng duy nhất chúng ta có thể làm để gia tăng sức khỏe dân chúng trong nước. Tuy nhiên, càng ngày càng có nhiều chứng cứ cho thấy hạnh phúc chính là yếu tố tiên đoán rất mạnh mẽ về sức khỏe hơn là những yếu tố khác như hút thuốc lá, ăn uống tốt, vận động thể lực cùng những thứ tương tự. “

Tìm Một Công Thức Cho Sức Khỏe

Như vậy, công thức về phát triển sức khỏe trước đây là muốn có sức khỏe thì phải vận động thể lực, ăn uống tốt, sống lành mạnh và có hạnh phúc theo công thức:

Vận Động Thể Lực + Ăn Uống Tốt + Sống Lành Mạnh + Hạnh Phúc = Có Sức Khỏe

Giờ đây bác sĩ Cox thấy điều trên không đúng , vì chính hạnh phúc mới làm cho người thay đổi lối sống tốt đẹp hơn. Tại sao vậy? Vì như hàng ngàn bác sĩ khác, trong nhiều năm, bác sĩ Cox tham dự phong trào hô hào bỏ thuốc lá, gia tăng vận động thể lực và sống đời sống lành mạnh. Như khi so sánh các con số tử vong thì ông ta thấy con số giữa những người chết trước và sau khi thay đổi lối sống không khác biệt bao nhiêu! Ông ta nghĩ phải có một yếu tố gì đó chưa kiểm tra. Ông ta cố gắng nghiên cứu và tìm ra yếu tố hạnh phúc đóng vai trò lớn lao trong việc phát sinh sức khỏe và gia tăng tuổi thọ. Ông ta trình bày:

“ Không phải vì thân thể khỏe mạnh mà bạn hạnh phúc, nhưng thật ra ngược lại, chính vì có hạnh phúc mà bạn có thân thể khỏe mạnh. Nếu bạn có hạnh phúc, thì bạn sẽ ít bị đau ốm hơn là những người không có hạnh phúc.” Bác sĩ Cox có tham vọng muốn biến dân chúng trong tỉnh Dumfries và Galloway thành những người hạnh phúc nhất và khỏe mạnh nhất ở Tô Cách Lan, và ông ta cho rằng người ta sẽ hạnh phúc hơn khi họ có nhiều kiểm soát hơn trong công việc làm, sống trong một xóm giềng an toàn và tham dự vào các dự án cộng đồng.

Nhiều cuộc nghiên cứu khác cũng cho thấy là hạnh phúc sẽ làm cho con người khỏe mạnh, được bảo vệ chống lại nhiều bệnh tật trong đó có cả bệnh tim mạch và tai biến

não. Giáo sư Andrew Steptoe, dạy môn tâm lý học tại trường British Heart Foundation thuộc viện đại học University College London đã nghiên cứu về hạnh phúc làm cho sức khỏe gia tăng, chống lại bệnh tật nhấn mạnh đến yếu tố hạnh phúc làm gia tăng sức khỏe như sau:

“ Chúng ta biết căng thẳng (hay bức xúc) tác động xấu vào thân thể, đưa đến những thay đổi xấu cho sức khỏe. Chúng tôi nghĩ rằng, hạnh phúc tác động ngược lại với căng thẳng (bức xúc) là tạo ra sự bảo vệ tốt đẹp cho thân thể.”

Trong các cuộc nghiên cứu 3000 người Anh trưởng thành và mạnh khỏe của bác sĩ Andrew Steptoe, thuộc viện đại học University College ở Luân Đôn, thì những người có thái độ vui vẻ có mức độ cortisol thấp. (2) Cortisol là một loại họt môn (hormone, một chất hoá học trong cơ thể) được cơ thể chúng ta tiết ra khi có sự căng thẳng hay bức xúc. Nếu cortisol gia tăng dài hạn, có nghĩa là sự căng thẳng kéo dài, thì có thể làm cho tăng huyết áp, béo phì, suy yếu hệ miễn nhiễm đưa đến một loạt các hậu quả tai hại khác.

Trong cuộc nghiên cứu đó cho thấy những phụ nữ có các cảm xúc tích cực thì hai thứ chất đạm C hoạt hóa (protein C reactive) và interleukin 6 thấp trong máu. Nếu hai chất này có nhiều trong máu thì đó là dấu hiệu của **sự lan tràn của viêm** trong cơ thể. Chứng viêm lâu dài được xem là đóng góp vào rất nhiều loại bệnh tật, trong đó có cả bệnh tim mạch và ung thư. Cuộc nghiên cứu này cho thấy người hạnh phúc hơn thì khỏe mạnh hơn. Đó là tác động của hạnh phúc đối với cơ thể và hạnh phúc giúp bảo vệ sức khỏe.

Chính Hạnh Phúc Là Đầu Mối Những Điều Tốt Đẹp

Như vậy, khi nhận rõ vai trò quan trọng của hạnh phúc, thì chúng ta thấy chính hạnh phúc làm cho chúng ta khỏe mạnh hơn, vận động thể lực cùng gia tăng khả năng làm việc, ăn uống tốt hơn và sống cuộc đời lành mạnh. Từ đó, chúng ta có thể thay đổi công thức nói trên về sức khỏe và đặc hạnh phúc lên hàng đầu vì hạnh phúc làm thay đổi đời sống trở nên tốt đẹp hơn về mọi phương diện của đời sống như sau:

Hạnh Phúc = Khỏe Mạnh+Vận Động Thể Lực+Ăn Uống Tốt+Sống Lành Mạnh

Tại Hoa Kỳ, rất nhiều cuộc nghiên cứu cũng đã đi đến kết luận trên: Chính hạnh phúc làm cho con người khỏe mạnh, gia tăng hoạt động và thành công trong đời sống. Câu hỏi còn lại là: Vậy làm sao có hạnh phúc?

Theo bác sĩ Cox thì cách tốt nhất giúp người ta được gia tăng hạnh phúc là dùng khoa tâm lý chữa trị mới gọi là Liệu Pháp (chữa trị) Thái Độ Nhận Thức hay Cognitive Behavioural Therapy (CBT). Các bác sĩ tâm lý học giúp cho những người bị buồn rầu, lo âu, sợ hãi hay khổ đau thay đổi cách nhận thức của mình, thấy những cái tốt hơn trong đời sống, bớt bị dính mắc vào các ý tưởng hay cảm xúc tiêu cực. Tóm lại là họ

dùng lời nói để giúp cho bệnh nhân vượt qua được sự khổ đau. Nhà kinh tế học Anh Quốc Richard Layard hiện hô hào chính phủ hoàng gia Anh phải tuyển dụng thêm 10,000 nhà tâm lý chữa trị để làm gia tăng hạnh phúc dân chúng. Nhiều nhà tâm lý học khác cũng đồng ý với điều trên vì họ thấy mặc dù đời sống vật chất ở Anh gia tăng nhưng hạnh phúc thì tuột dốc.

Câu hỏi còn lại mà nhiều nhà tâm lý học hay nêu ra: Vậy hạnh phúc là gì?

Hạnh Phúc Là Gì

Theo bác sĩ Paul Ekman, chuyên gia tâm lý học về nét mặt con người và cũng là một chuyên gia nghiên cứu về hạnh phúc, cho rằng hạnh phúc là một nhóm cảm xúc tích cực bao gồm nhiều thứ khác nhau như sau:

1. **Sự thú vị** (như nghe một bài hát hay, một điệu gì diễn ra làm cho vui),
2. **Hứng khởi – hào hứng** (như khi làm một công việc gì khó mà mình có khả năng hoàn thành tốt đẹp),
3. **Nhẹ nhõm** (như khi nghe tin báo chính mình hay người thân không bị ung thư hay nhà không bị cháy),
4. **Thích thú** khi thấy cảnh mới lạ (như khi đi du lịch những nơi có cảnh đẹp, mới lạ),
5. **Sùng kính, kinh ngạc** (như thấy những gì to lớn, vĩ đại, thiên nhiên bao la),
6. **Cảm giác sung sướng** từ năm giác quan (như mắt thấy điều mình ưa thích, tai nghe lời nói êm dịu, mũi thưởng thức mùi thơm, lưỡi nếm vị ngon ngọt, thân thể cảm thấy ấm áp dễ chịu, v.v...),
7. **Cảm giác an bình**, thoải mái.

Tuy nhiên, các điều đem đến hạnh phúc nói trên lại lệ thuộc vào những yếu tố bên ngoài. Những yếu tố này thay đổi thì hạnh phúc cũng thay đổi theo. Ngoài ra, chúng ta còn bị một định luật tâm lý chi phối: **Định luật thích nghi khoái cảm**. Theo định luật thích nghi khoái cảm này, những điều mang đến cho chúng ta niềm vui sẽ phai dần và biến mất. Một món ăn ngon làm chúng ta thích, nhưng ăn nhiều lần thì hết ưa. Một căn nhà thật đẹp làm cho chúng ta vui sướng khi mới dọn về, sau đó dần dần chúng ta sẽ quen đi và không còn thấy sung sướng như trước đây.

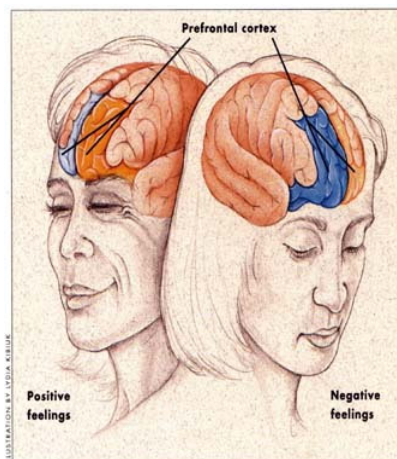
Tìm Hiểu Thêm Về Hạnh Phúc

Đạo Phật nói nhiều về hạnh phúc, khích lệ mọi người phải nhận biết loại hạnh phúc nào là chân thật và bền vững, và thực hành tu tập để thành tựu niềm hạnh phúc lớn lao nơi chính mình. Ngay chính đức Phật cũng diễn tả rõ ràng về hạnh phúc mà ngài đang thực sự kinh nghiệm rất là thâm sâu, ấm áp và ngọt ngào cùng làm cho giác quan trong con người trở nên khỏe mạnh. Những điều này được giáo sư Richard J. Richardson, người được tuần báo Time phong tặng là một trong một trăm người có ảnh hưởng lớn lao với nhân loại, trình bày rất khoa học vào tháng 11 năm 2006 tại thánh đường thuộc

Neuroscience Research Building Auditorium. Giáo sư Richard J. Davidson, khi nhận giải thưởng The Mani Bhaumik do Cousins Center for Psychoneuroimmunology thuộc viện đại học UCLA, đã trình bày tại thính đường của trụ sở nghiên cứu về thần kinh học, trước một cử tọa đông đảo các nhà khoa học đề tài “Thay Đổi Bộ Ốc Cảm Xúc” (Transforming the Emotional Brain) nhấn mạnh các điểm như sau về hạnh phúc:

1. Đa số loài người có khả năng rất kém khi tiên đoán những gì làm cho họ hạnh phúc. Nói khác đi, họ nghĩ rất sai lầm về những gì đem đến cho họ hạnh phúc thật sự (như tiền bạc, danh vọng, xe cộ mắc tiền, nhà cửa to lớn chỉ đóng góp một phần tương đối cho hạnh phúc).
2. Mỗi người trong chúng ta có một vùng gốc về hạnh phúc, và chúng ta sẽ trở lại vùng gốc hạnh phúc định sẵn này sau những thay đổi cảm xúc lớn lao trong hoàn cảnh sinh sống. Nói khác đi, khi hết sung sướng thì trở lại bình thường như xưa, hay sau khi khổ nhiều thì lại bình thường trở lại như trước.
3. Vùng gốc định sẵn hạnh phúc hay điểm gốc của mỗi người khác nhau (nhiều, ít hay không có hạnh phúc) liên hệ đến những nét chức năng của bộ não cùng với các nét của hệ sinh học (cơ thể, do di truyền hay nuôi dưỡng).
4. Con người có khả năng tự mình điều hành (làm cho êm dịu, cho tốt hơn qua sự huấn luyện như thiền) các cảm xúc theo ý muốn. Điều này giúp chúng ta giải thích tại sao trong cùng một hoàn cảnh có người có khả năng sống yên ổn trong khi người khác lại cảm thấy đau buồn hay bị tổn thương.
5. Thực hành thiền là phương pháp tốt để giúp cho chúng ta sống rất hạnh phúc qua sự phát triển khu vực hạnh phúc trong bộ não.

Và cách thực hành thiền trong Phật giáo gồm có Thiền Tĩnh Lặng và Thiền Hoạt Động. Thiền Tĩnh Lặng là ngồi thiền, chú ý vào hơi thở vào và ra (thiền chỉ). Thiền Hoạt Động là thực hành Chú Ý Mở Rộng, thấy biết mọi thứ xuất hiện bên ngoài cũng như trong tâm.



Vỏ não trước trán bên trái (màu đỏ) gia tăng hoạt động: Hạnh phúc tăng
Vỏ não trước trán bên phải (màu xanh) gia tăng hoạt động: Khổ đau tăng

Như thế, ông nhấn mạnh phải nhận biết hạnh phúc thật sự để sống đời an vui và sự huấn luyện tâm qua thiền sẽ làm vùng gốc của hạnh phúc trong bộ não gia tăng tốt đẹp. Để cho rõ hơn, ông ta nói thật rõ ràng:

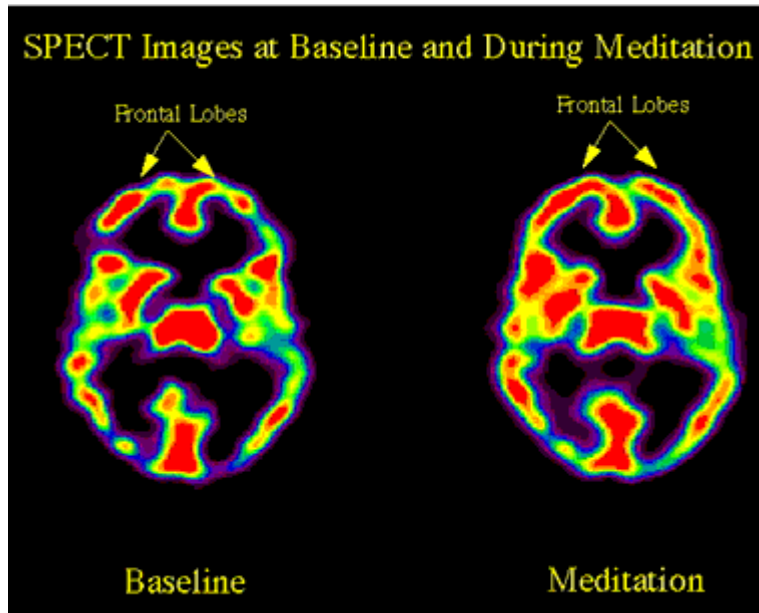
1. **Con người khác nhau về mức độ hạnh phúc.** Sự khác nhau này liên hệ đến các đặc tính về sinh thể (các thành phần trong cơ thể của họ).
2. **Sự điều hành cảm xúc đóng vai trò chính** trong sự khác biệt về hạnh phúc cùng khả năng chịu đựng tốt giữa những người khác nhau. Chúng ta có thể phát triển khả năng điều hành này.
3. Hạnh phúc là một thứ khả năng có thể làm phát triển qua sự huấn luyện tâm, và **sự huấn luyện tâm này tạo ra sự thay đổi cấu trúc nơi bộ não.**
4. Trong sự huấn luyện phát triển hạnh phúc này thì **hạnh phúc là đối tượng của một khả năng có thể huấn luyện được** thay vì xem hạnh phúc chỉ là một trạng thái (không thay đổi) của tâm.
5. Tại Hoa kỳ, ngoài việc cho hạnh phúc là một trạng thái của tâm, một nét của tâm hay một khả năng có thể làm phát triển qua huấn luyện, **hạnh phúc còn được xem là một loại nhân quyền** mà mọi công dân có quyền được hưởng.

Như vậy, xin quý vị nhớ:

Hạnh phúc là một nhân quyền mà mọi công dân có quyền hưởng. Và sự tự huấn luyện hàng ngày sẽ giúp cho chúng ta hưởng được hạnh phúc kỳ diệu nhất. Cũng như quyền tự do bầu cử bao hàm người có quyền phải đi bỏ phiếu, mỗi người có quyền hưởng hạnh phúc cần phải tự huấn luyện mình để hưởng và phát triển hạnh phúc như tưới tẩm một hạt giống tốt để nở thành một cây hoa đẹp đẽ.

Cái Nôi Của Hạnh Phúc Chân Thật

Theo giáo sư Richard J. Davidson, trong bộ não chúng ta có một vùng gốc (baseline, như một vùng cố định hay điểm định sẵn) nơi vùng vỏ não phía trước trán liên hệ đến các cảm xúc vui buồn. Đây là những hoạt động của các vùng vỏ não trước trán bên trái và bên phải (frontal lobes). Sau khi chúng ta bị buồn khổ thì chúng ta trở về mức độ an vui bình thường, hay sau khi vui thì trở lại trạng thái buồn. Nơi vùng vỏ não trước trán, hể bên trái gia tăng hoạt động thì cảm giác vui xuất hiện, còn bên phải gia tăng hoạt động thì cảm giác buồn xuất hiện. **Chúng ta có thể huấn luyện để vùng gốc hạnh phúc trong bộ não gia tăng hoạt động đưa đến trạng thái an vui kỳ diệu..**



Vỏ não trước trán (frontal lobe)

Vùng gốc (baseline) khi bình thường

(hình bên trái, có chữ baseline)

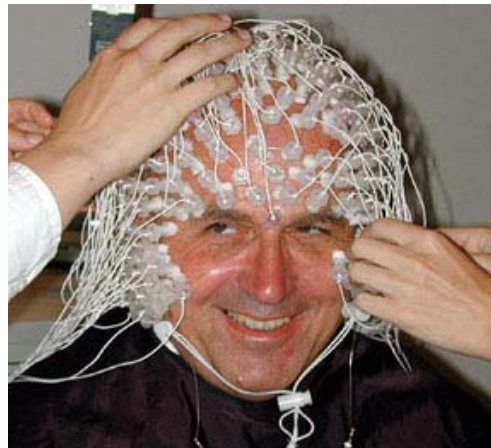
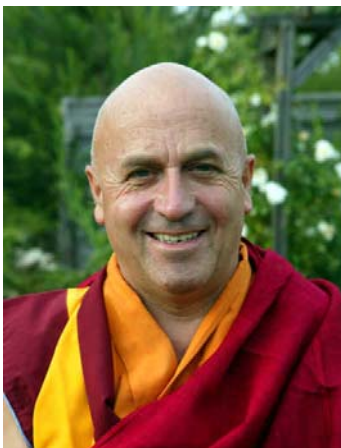
**Có nhiều hoạt động bên phải
vùng vỏ não trước trán hơn
bên trái (khó đau)**

Khi thực hành thiền (meditation)

Vùng gốc có nhiều hoạt động

**bên trái nhiều hơn (màu đỏ)
bên phải (hạnh phúc hơn)**

Vùng gốc giữa vui buồn này nằm gần nơi chính giữa các hoạt động hai bên vỏ não trái và phải trước trán. Những điều này đã được giáo sư tâm lý và thần kinh học David J. Davidson nghiên cứu rất tường tận nơi bộ não của các thiền sư Tây Tạng đối chiếu với các sinh viên Hoa Kỳ tuyển chọn cho cuộc thí nghiệm và thấy hoạt động của vỏ não trước trán bên trái các thiền sư Tây Tạng tăng rất nhiều khi so sánh với hoạt động vùng vỏ não trước trán bên trái của các sinh viên thực hành thiền trong vài tuần.



Thiền sư Richard Matthieu tham dự cuộc nghiên cứu về hạnh phúc và vùng hạnh phúc trong bộ não của ông tăng 800% so với người thường

Giáo sư thần kinh học Richard Davidson và các đồng nghiệp của ông, qua hàng trăm cuộc nghiên cứu nghiêm túc, thấy hoạt động nơi vỏ não trước trán có rất nhiều ảnh hưởng đến thái độ và cảm xúc vui hay buồn của con người. (3) Qua những cuộc nghiên cứu trên, họ đã chứng minh là những người có nhiều hoạt động ở vỏ não trước trán bên trái thì hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn do hệ thống miễn nhiễm gia tăng hoạt động chống lại bệnh tật. (4) Giáo sư Davidson nhấn mạnh những cuộc nghiên cứu về bộ não cho thấy cảm xúc làm thay đổi các hệ thống trong cơ thể chúng ta (như hệ miễn nhiễm, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ bài tiết v.v...). Hạnh phúc là những cảm xúc tích cực rất mạnh mẽ và có tác động rất tốt cho các hệ nói trên. Khổ đau là những cảm xúc tiêu cực cũng rất mạnh mẽ có tác động rất xấu đối với những hệ trong cơ thể nói trên.

Huấn Luyện Để Gia Tăng Hạnh Phúc Tối Đa

Các cuộc nghiên cứu khoa học đã tìm ra cái nôi của hạnh phúc trong bộ não cùng phương pháp huấn luyện để phát triển vùng hạnh phúc này, chúng ta soạn một chương trình huấn luyện cụ thể để phát triển hạnh phúc vì, theo sự chứng minh cụ thể của khoa học đã trình bày ở phần trên, chính hạnh phúc làm cho chúng ta khỏe mạnh, gia tăng hoạt động (có tiền bạc để tiêu dùng), tương giao tốt đẹp, làm việc thành công và sống đời sống có ý nghĩa theo công thức:

Hạnh Phúc = Sức Khỏe + Gia Tăng Hoạt Động (làm ra tiền) + Tương Quan Tốt + Thành Công + Đời Sống Có Ý Nghĩa

Mỗi ngày chúng ta cần tập luyện từ nửa giờ đến một giờ Thiền Hoạt Động. Nếu có thì giờ chúng ta có thể ngồi thiền (Thiền Tĩnh Lặng) thêm từ 15 phút đến 30 phút vào buổi sáng hay buổi tối. Về Thiền Hoạt Động, chúng ta cần tập cho thuần thục ba thế chính:

1. Tập Thở Đan Điền (thở bụng): Hít hơi vào bằng mũi thì phình bụng (phồng), thở ra bằng mũi thì bụng xẹp xuống (xẹp). Chỉ cần cảm nhận “phồng” và “xẹp”, không cần phải tưởng tượng thấy hơi chạy từ mũi xuống dưới bụng (vì làm như vậy mau mệt).
2. Tập thế Chánh Định. Tập Thế Khí Công Thiếu lâm

Nếu có thì giờ tập thêm một số thế khác. Nếu không có thì giờ thì ba thế trên cũng đủ. Tập buổi sáng trước khi ăn, hoặc buổi tối hai giờ sau khi ăn. Nếu ai muốn phòng ngừa chứng đau lưng thì thực hành lạy Phật theo khí công. Sự tập luyện có năm bước chính:

Chương trình tập luyện gồm có 5 bước tuần tự để phát triển vững chắc sức khỏe và hạnh phúc kỳ diệu:

- **Bước một:** Tập cho thuần thục các thế: **Chánh Định, Khí Công Thiếu Lâm, 3 thế kết tiếp**. Đồng thời tập thực hành chú ý vào một nơi (thiền chỉ: Chú ý vào không khí vào và ra nơi đầu mũi cùng cảm giác phồng và xẹp nơi bụng), và chú ý mở rộng (thiền quán, mở rộng sự chú ý và cảm nhận nhiều thứ cùng lúc như hơi thở vào hơi thở ra, động tác tay chân, cảm giác thoải mái khi buông thư lúc thở ra...)
- **Bước hai:** Sau khi tập thành thục các thế, tập nhận ra các cảm giác nhẹ như lăn tăn hay mạnh hơn (do năng lượng bắt đầu gia tăng) phía trước não. Thực hành chú ý mở rộng phối hợp với Thở Đan Điền (10% chú ý cảm nhận bụng đang phồng lên hay xẹp xuống).
- **Bước ba:** Tập cảm nhận niềm an vui bắt đầu xuất hiện nơi vỏ não bên trái trước trán bên trái. Vào giai đoạn này, thực hành chú ý mở rộng phối hợp với Thở Đan Điền (10% chú ý cảm nhận bụng đang phồng lên hay xẹp xuống) và ứng dụng chú ý mở rộng (quán) nhiều hơn vào sinh hoạt hàng ngày (thở Đan Điền, cảm nhận năng lực an lạc nơi vùng não trước trán), càng nhiều càng tốt.
- **Bước bốn:** **Tập cảm nhận niềm an vui, hạnh phúc mỗi lúc một gia tăng theo thời gian tập luyện** ở các khu vực khác nhau nơi bộ não và nơi tâm (xin xem sách hướng dẫn).
- **Bước năm:** - Hưởng niềm hạnh phúc nơi tâm và nơi bộ não cùng biểu lộ một lúc. Sự biểu lộ này rất trong sáng, kỳ diệu, thâm sâu và vững chãi trong các sinh hoạt khác nhau trong ngày như đi, đứng, chạy, lái xe, ăn cơm, nói chuyện, làm việc chân tay hay trí óc, xem truyền hình, nghe các bài hát, ngồi thiền yên lặng hay tập khí công, thể thao, hút bụi, chùi nhà, chăm sóc con cái, đi du lịch hay ngắm cảnh một mình trong tương quan với những người trong gia đình, trong sở làm hay tong sinh hoạt xã hội.
- Hưởng dẫn người khác tập luyện để giúp họ giải trừ khổ đau và sống đời hạnh phúc. Qua sự hưởng dẫn người khác tập luyện mà chúng ta cảm nhận được ý nghĩa kỳ diệu của sự có mặt của mình trong cuộc đời.

Con đường vạn dặm bắt đầu bằng một bước chân. Xin Bạn hãy bước bước chân đầu tiên.

Phụng Sơn

(1) Mark Easton, The Happiness Formula series BBC Two, Last Updated: Tuesday, 23 May 2006

(2) Andrew Steptoe, Katie O'Donnell, Ellena Badrick, Meena Kumari and Michael Marmot , Neuroendocrine and Inflammatory Factors Associated with Positive Affect in Healthy Men and Women, American Journal of Epidemiology 2008 167(1):96-102

(3) Richard Davidson, News from the University of Wisconsin-Madison, Study shows brain activity influences immune function, Sept. 2, 2003

(4 Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation,
Richard J. Davidson, PhD, Jon Kabat-Zinn, PhD, Jessica Schumacher, MS, Melissa
Rosenkranz, BA, Daniel Muller, MD, PhD, Saki F. Santorelli, EdD, Ferris Urbanowski,
MA, Anne Harrington, PhD, Katherine Bonus, MA and John F. Sheridan, PhD,
Psychosomatic Medicine 65:564-570 (2003)