

BS ĐỖ HỒNG NGỌC

thiền

& sức khỏe

Tái bản lần 1



ngọc





# Mục lục

1. [Lời ngỏ](#)
2. [Thiền và sức khỏe](#)
3. [Thiền định Phật giáo](#)
4. [Kinh nhập tức xuất tức niệm \(Anàpànasati Sutta\)](#)
5. [Stress](#)
6. [Thở để chữa bệnh](#)
7. [Lợi ích của thở bụng](#)
8. [Thiền và Thở](#)
9. [Những sai lầm thường gặp](#)
10. [Thiền và ăn](#)
11. [Thiền và ngủ](#)
12. [Thiền và Yoga](#)
13. [Thiền với trí thức](#)
14. [Thiền với doanh nhân](#)
15. [Thiền với sinh viên](#)
16. [Thiền và... những câu hỏi](#)

## **THIÊN & SỨC KHỎE**

***BS. Đỗ Hồng Ngọc***

Được xuất bản theo hợp đồng trao quyền sử dụng tác phẩm giữa

Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc và Công ty TNHH Sách Phương Nam

Mọi sao chép, trích dẫn phải có sự đồng ý bằng văn bản của

Công ty TNHH Sách Phương Nam

# Lời ngỏ

T

ôi đến với Thiền rất trẻ, gần tuổi 60. Trước đó, những năm hai mươi tuổi tôi cũng có đọc thiền, biết thiền qua sách vở, qua Krishnamurti, Suzuki, Minh Châu, Nhất Hạnh... nhưng đọc để biết, để có kiến thức với người ta thế thôi. Tôi cảm thấy thiền là cái gì đó huyền bí xa vời, chỉ dành riêng cho một giới nào đó, có phần như dị đoan mê tín nên chỉ “kính nhi viễn chi”. Tôi là một bác sĩ, hơn 12 năm làm ở Cấp cứu Bệnh viện Nhi đồng Sài Gòn, rồi hơn 20 năm phụ trách Trung tâm truyền thông và Giáo dục sức khỏe, thực hiện các chương trình Săn sóc sức khỏe ban đầu (Primary Health Care), tham gia giảng dạy ở các trường Y, viết sách báo v.v... làm việc như điên, cho đến một hôm người ta phải đưa tôi đi bệnh viện để mổ sọ não cấp cứu vì tai biến. Từ lúc lơ mơ đến lúc tỉnh dậy ở phòng hồi sức... hình như tôi đã trải qua một cuộc... phiêu lưu kỳ thú! Khi bước đi được những bước đầu tiên lẫm chẫm như một em bé trên nền đất, tôi thấy quả là một phép lạ. Tôi nhìn tôi trong gương với cái đầu trọc lóc và thấy tức cười. Tôi đó ư? Vậy mà lâu nay tôi tưởng tôi là cái gì khác chứ! Bạn bè trong ngành ai cũng thương cho thật nhiều thuốc. Tôi chọn dùng một thứ duy nhất bởi biết bệnh tôi không thể chữa bằng thuốc. Phải đi tìm một con đường khác thôi. Rồi tôi đọc lại Tâm Kinh “Quán Tự Tại Bồ-tát hành thâm Bát Nhã ba-la-mật-đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai *không*, độ nhất thiết khổ ách...”. Những câu kinh xưa mịt mờ bây giờ bỗng sáng rõ với tôi. Phải rồi. Phải *tự tại*. Phải dựa vào chính mình thôi. Tôi vừa tìm hiểu kinh thư vừa lục toang đồng sách y khoa đã học từ mấy chục năm trước để tìm kiếm. Thì ra có sẵn một con đường mà bấy lâu xa lạ. “*Đây là con đường độc nhất dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí...*” (Satipatthana, Tứ Niệm Xứ). Con đường *độc nhất* ư? Có thể *dẫn tới thanh tịnh* ư? Còn mong gì hơn khi ta đang sống trong một thời đại đầy “điên đảo mộng tưởng”, có thể *diệt trừ khổ ưu* ư?

Còn mong gì hơn khi ta đang sống một nếp sống đầy khổ đau và phiền muộn, rồi *thành tựu chánh trí* nữa ư? Thì ra cái “trí” của ta bấy lâu chỉ là cái trí tích cóp, cái “thức” của ta bấy lâu chỉ là cái thức phân biệt, thị phi... Con đường nào đó vậy? Chính là thiền Anapanasati hay Nhập tức xuất tức niệm, cũng được dịch là An-ban thủ ý, đã được nói đến từ ngàn xưa, bây giờ được gọi là “Quán niệm hơi thở”: *Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra...* Chỉ có vậy thôi sao? Tin được không?

Tìm hiểu thấu đáo, thực hành “miên mật” thì quả là có cơ sở khoa học để tin.

Gần đây ngày càng nhiều nhà sinh học, tâm lý học, hợp tác cùng các nhà sử dụng những kỹ thuật mới như EEG, PET, fMRI... hy vọng khám phá những “bí nhiệm” của Thiền thì “thiền” nở rộ như nấm gặp mưa, đến nỗi gây ra không ít hoang mang, ngờ vực! Thực ra, đưa kỹ thuật vào khảo sát thiền định chỉ có thể thấy được một góc nào đó thôi, vì đằng sau còn biết bao điều “bất khả thuyết”, bất khả tư nghì!

Thế là từ hơn mười năm trước, tôi đã đến với thiền bằng cách riêng của mình, nhằm để tự chữa bệnh mình, dựa trên thiền Anapanasati, thứ thiền căn bản, được dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ, có cơ sở sinh y học, khoa học thực nghiệm. Tôi bắt đầu với phương pháp thở bụng (abdominal breathing) của Nguyễn Khắc Viện – mà tôi được ông truyền thụ trực tiếp - cùng tham khảo thêm các chương trình điều trị tim mạch của Dean Ornish, phương pháp trị liệu toàn diện của Deepak Chopra, những đồng nghiệp phương Tây, đồng thời tôi lặn lội đến tham vấn các vị Sư thầy mà tôi tin tưởng, nơi này nơi khác, học hỏi mỗi người một chút. Khi nắm được những nguyên tắc, tôi quyết định đi vào thiền tập dựa vào bản thân mình, làm theo cách riêng mình, với tâm sinh lý riêng của mình, kết hợp thiền “Anapanasati” với thể dục, với ăn uống ngủ nghỉ phù hợp, từ đó thấy sức khỏe phục hồi tốt, sức đề kháng và sức bền gia tăng, không phải lệ thuộc vào thuốc men...

Năm 2008, tôi có dịp đến chùa Từ Đàm ở Huế để trình bày về Thiền và Sức khỏe nhân Tuần lễ văn hoá Phật giáo, rồi năm 2010, cũng đề tài này tại tuần lễ văn hoá Phật giáo ở Nha Trang với các vị sư sãi. Sau đó tôi cũng đã có nhiều buổi trao đổi kinh nghiệm với các bạn trí thức, doanh nhân, sinh viên, và trên trang nhà [www.dohongngoc.com](http://www.dohongngoc.com)... Tất cả đều là những cơ hội giúp tôi được học hỏi, trao đổi thêm những hiểu biết và kinh nghiệm thực hành của mình.

Đến nay, có nhiều bạn khuyên đã đến lúc nên mạnh dạn sẽ chia cùng mọi người, những bạn bè có tuổi, những người đồng bệnh tương lân, những doanh nhân, trí thức, nhất là các bạn trẻ... đang ngày càng quan tâm đến thiền như một cách sống hạnh phúc.

Trong tập tài liệu nhỏ này, tôi chỉ khu trú vào mối tương quan giữa Thiền và Sức khỏe mà tôi đã được trải nghiệm, nhằm góp phần vào việc bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho mọi người, theo đó, sức khỏe được định nghĩa như là “một sự hoàn toàn sáng khoái (well-being; bien-être) về thể chất, tâm thần và xã hội chứ không phải chỉ là không có bệnh hay tật” (WHO, 1946).

Hai trăm năm trước, Nguyễn Du viết: “Mãn cảnh giai *không* hà hữu tướng/ thử tâm thường định bất ly thiền” (tất cả cảnh đều là *không* vì tâm ta luôn ở trong thiền định) và năm trăm năm trước đó nữa, Trần Nhân Tông đã bảo:

*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên*

*Cơ tắc xan hề khốn tắc miên*

*Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch*

*Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền!*

(Ở đời vui đạo cứ tùy duyên/ Đói đến thì ăn mệt ngủ liền/ Trong nhà có báu thôi tìm kiếm/ Trước cảnh vô tâm chẳng hỏi thiền!).

Thôi thì, hãy cứ “tùy duyên”!

Thân mến,

**Đỗ Hồng Ngọc**



# Thiên và sức khỏe

## S

ức khỏe được định nghĩa "là một tình trạng hoàn toàn sáng khoái (well-being, bien-être) về *thể chất, tâm thần và xã hội*, chứ không phải chỉ là không có bệnh hay tật " (WHO, Tổ chức Sức khỏe thế giới, 1946). Một định nghĩa như vậy cho thấy cái gọi là "sức khỏe" của một con người không thể chỉ khu trú vào chuyện có hay không có bệnh, tật; cũng như không thể đánh giá sức khỏe của một cộng đồng mà chỉ dựa vào tỷ lệ giường bệnh, tỷ lệ bác sĩ...! Cái khó ở đây là làm cách nào đo lường được "tình trạng sáng khoái" về cả ba mặt, thể chất, tâm thần và xã hội như định nghĩa đã nêu?

Đo lường, đánh giá sự sáng khoái, sự hài lòng trong cuộc sống - cũng chính là hạnh phúc - là chuyện không đơn giản chút nào! Chính vì thế mà mãi nửa thế kỷ sau, WHO mới đưa ra được một bảng "Đánh giá chất lượng cuộc sống" (Quality of Life Assessment) để cụ thể hóa định nghĩa sức khỏe đã nêu trên.

WHO định nghĩa Chất Lượng Cuộc Sống (CLCS) là những cảm nhận của các cá nhân về cuộc sống của họ trong bối cảnh văn hóa và các hệ thống giá trị mà họ đang sống, liên quan đến các mục đích, nguyện vọng, tiêu chuẩn và các mối quan tâm của họ. Điều dễ thấy ở đây là cách đo lường Chất lượng cuộc sống đặt trọng tâm trên cảm nhận chủ quan của cá nhân, cho thấy có cái nhìn khác xưa đối với bệnh tật và sức khỏe vốn lâu nay chủ yếu dựa vào "cảm nhận" của thầy thuốc và sự "mách bảo" của máy móc xét nghiệm!

Trên thực tế, người thầy thuốc chỉ có thể chữa được cái *đau* mà không chữa được cái *khổ*, chỉ có thể chữa được cái *bệnh* mà không chữa được cái *hoạn*. Do vậy mà dù khoa học y học ngày càng phát

triển với những thành tựu đáng kinh ngạc nhưng cũng chỉ là manh mún và thiếu sót, tình trạng tâm thần, tự tử, bạo lực, bất an và các bệnh do hành vi lối sống gây ra như tim mạch, tiểu đường, béo phì... cứ ngày càng phát triển!

Thiền, phải chăng là một lối thoát?

Cho đến nay, các nhà y học chính thống và bảo thủ nhất cũng đã phải công nhận thiền là một phương pháp trị liệu khoa học và hiệu quả trên một số bệnh lý, cũng như cải thiện cả hành vi và lối sống, đem lại những hiệu quả tích cực cho sức khỏe của cá nhân và cộng đồng. Ngày càng có nhiều nghiên cứu về lâm sàng và về sinh lý học trong thiền nhằm soi sáng nhiều điều trước đây chỉ được biết qua kinh nghiệm. Nhưng thực ra thiền không dừng ở đó. Thiền Phật giáo lại còn có những sắc thái riêng, đáng được nghiên cứu và thể nghiệm.

Khi Phật Thích Ca phát hiện ra con đường dẫn đến an vui, hạnh phúc, chính Ngài cũng ngại ngùng không muốn tiết lộ, không muốn bày tỏ, vì con đường đó lạ lùng quá, ngược đời quá, khó có ai tin, có khi còn gây phản ứng ngược. Mãi sau Ngài mới chịu nói ra, và dĩ nhiên rất dẫn đo, nói từng phần, với mỗi người một cách khác nhau, tùy đối tượng. Bây giờ các thiền sư chứng ngộ cũng chỉ chọn một vài học trò có căn cơ để truyền đạt, vì truyền đạt không dễ, nhiều điều “nói không được”. Học trò phải quan sát trực tiếp ở thầy và phải thực hành miên mật. Có những học trò uyên thâm mà không đi tới đâu, loay hoay không thoát; có học trò giã gạo, nấu cơm, không biết chữ mà đại ngộ... Cho nên tin không dễ! Phật đã chẳng luôn nhắc nhở đừng vội tin, phải thực hành, phải thể nghiệm, phải trực tiếp lấy thân tâm mình để mà quan sát chiêm nghiệm cho thật thấu đáo đó sao? Phật đã chẳng luôn nhắc nhở phải tinh cần, tinh tấn, miên mật, không được lơ là, chểnh mảng việc thực hành đó sao?

Trong đời sống thường ngày, những người bình thường như chúng ta cũng có thể có những phút “ngộ”: đời là vô thường, là bóng câu qua cửa sổ, là bọt bèo, là giấc mộng. Nhưng ta chỉ “ngộ” một chút

rồi quên, rồi “trôi lăn” theo những tham sân si, những quẩn quít chẳng chịt không sao thoát nổi! Ngay những triết gia quay quắt tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời, sự hiện hữu của kiếp người cũng vẫn loay hoay với bao triết thuyết rồi đầu vào đó. Hẳn phải có một con đường khác, con đường mang đến an lạc, hạnh phúc cho con người. Phật khẳng định có con đường khác đó: “Đây là con đường độc nhất dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí...”. Đó chính là con đường mà Phật đã trải nghiệm với nụ cười tự tại trên môi, con đường đó nhất quán, xuyên suốt 45 năm tận tụy sẻ chia cho mọi người từ ngày Thành Đạo. Đó là con đường thực nghiệm, không lý thuyết suông, không hý luận, được kiểm chứng và có tính phổ quát. Những lời dạy cuối cùng của Phật cùng các đệ tử cũng đã không quên nhắc lại “con đường độc nhất dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh...” này, bởi sợ rằng ngày sau người ta lại có thể say mê với những tranh luận, hý luận, mà quên thực hành, thể nghiệm. Con đường đó chính là thiền định, nhờ đó dẫn đến tuệ giác, giải thoát rốt ráo.

Thiền đã có từ rất lâu đời. Có lẽ từ ngày xa xưa con người tình cờ phát hiện ra những giây phút rơi vào trạng thái an lạc, sáng khoái, siêu thoát nào đó, một trạng thái nói không được, mà chỉ có thể cảm nhận, trực nhận bởi chính bản thân mình, rồi tích lũy kinh nghiệm, truyền đạt lại cho nhau bằng nhiều cách. Chính đức Phật, trong khi tìm kiếm con đường giải thoát, tình cờ nhớ lại tuổi ấu thơ của mình đã có lần rơi vào trạng thái sơ thiền này mà nhanh chóng phát hiện ra con đường riêng của mình, con đường không những “diệt trừ khổ ưu” mà còn dẫn đến “thành tựu chánh trí”. Trước đó ngài đã từng rời bỏ những con đường thiền khác. Rõ ràng thiền đã có từ xa xưa nhưng thiền Phật giáo có những sáng tạo riêng.

Thế nhưng đọc cả chồng sách luận về thiền, ta càng dễ hoang mang, dễ bị “tẩu hỏa nhập ma”, bởi có lẽ nó là cái gì đó “bất khả thuyết” và đặc biệt “bất khả đắc” khi ta nóng lòng muốn “chộp” lấy nó! Nó như thách thức những học giả, những trí thức mà lại mỉm cười với anh hàng thịt, người gánh rau, bởi nó đòi hỏi sự tinh tấn

thực hành, sự nhần nhục thể nghiệm trên chính bản thân mình hơn là ngàn chương khảo luận.

Có một sự nhất quán, xuyên suốt trong lời dạy hướng dẫn kỹ năng thiền tập của Phật, từ Tứ niệm xứ (Satipatthàna) tới Thân hành niệm (Kàyagatàsati), rồi Nhập tức xuất tức niệm (Ànàpànasati), đó là *Thở*: “Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra. Thở vào dài thì biết thở vào dài, thở ra ngắn thì biết thở ra ngắn...”. Tóm lại, đó là luôn bắt đầu bằng sự quán sát hơi thở, đặt niệm (nhớ, nghĩ) vào hơi thở. Chỉ có vậy. Mà vô vàn. Mà nói không được! Phần lớn các bản dịch đều viết: “Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra...” nên có thể gây nhầm lẫn. Thở thì ai mà chả biết thở kia chứ! Thế nhưng ở đây không phải là biết thở, biết cách thở mà là nhận thức được (recognize), ý thức rõ (realize), cảm nhận được (perceive) cái sự thở, cái hơi thở đang đi vào và đang đi ra kia kìa, đó mới là điều cốt lõi!

Dù gọi là Thiền (Việt) hay Chan (Hoa), Zen (Nhật)... thì cũng đều có nguồn gốc từ Dhyana (Sanskrit) hay Jhanas (Pali). Theo ngữ nguyên thì *Jha* là nhìn, là quán sát, là theo dõi và *Ana* là thở, hơi thở, là khí. Vậy, jhanas hay dhyana chính là “quán sát hơi thở”, “nhận thức hơi thở”. Đơn giản vậy mà thực ra không giản đơn chút nào! Nó như là một chìa khóa căn bản. Phải mở cái cửa này đã rồi các cửa khác mới mở tiếp được. Vấn đề là tại sao và cách nào để chỉ từ một việc có vẻ rất giản đơn là quán sát hơi thở lại có thể dẫn tới tuệ giác, một sự chuyển hóa từ “khí” mà thành “trí”?

Câu hỏi đặt ra là tại sao quán sát hơi thở? Quán sát hơi thở thì có gì hay? Sao lại không sử dụng các đối tượng khác để quán sát? Thật ra thì quán sát đối tượng nào cũng được cả nhưng quán sát hơi thở thì có nhiều lợi thế hơn. Bởi vì ở đâu và lúc nào ta cũng phải thở, hơi thở vào-ra ngay dưới mũi mình, ngay trước mắt mình nên dễ quan sát hơn. Hơi thở tự nó cũng mang đủ tính chất của một “pháp”: vô thường, duyên sinh, vô ngã... nên suốt hành trình 45 năm hoằng pháp, Phật luôn nhắc đi nhắc lại: “Đây là con đường độc nhất dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu

chánh trí..." cho nên rất đáng cho chúng ta nghiên ngẫm và áp dụng để có được một sức khỏe tốt, một tâm hồn minh mẫn, thân tâm thường an lạc vậy.

Âu Mỹ mới đi sâu nghiên cứu về thiền chừng khoảng hơn nửa thế kỷ nay nhưng chỉ hơn 30 năm gần đây thì thiền mới được coi là một phương pháp trị liệu khoa học trong y học. Đã có những nghiên cứu so sánh các kỹ thuật thiền và những nghiên cứu về sinh lý học giúp thiền ngày càng được hiểu rõ hơn... Hành giả có thể giảm hơn 40% nhu cầu oxy và giảm 50% nhịp thở trong lúc thiền. Lúc đầu các nhà khoa học nghĩ rằng thiền cũng giống như giấc ngủ hay nghỉ ngơi tích cực, nhưng qua các nghiên cứu cho thấy thiền khác hẳn, thực sự là một trạng thái tỉnh giác, ở mức tiêu thụ năng lượng thấp nhất tùy trình độ hành giả! Ở những hành giả thực hành thiền dài khoảng 30-40 phút thấy mức lactate trong động mạch giảm, phenylalanine tăng 20%, hoạt động hệ giao cảm giảm trên bề mặt da và nhịp tim cũng giảm đáng kể. Về nội tiết, thấy giảm cortisol (hormone chủ yếu của stress) và ACTH; TSH cũng giảm, trong khi đó arginine vasopressin, được coi là có vai trò trong học tập và trí nhớ lại gia tăng đáng kể. Hiện ngày càng có nhiều nghiên cứu về beta-endorphin, corticotropin, melatonin, DHEA, hứa hẹn giải thích cơ chế tác dụng của thiền trên nhiều mặt về y sinh học... Hoạt động điện não đồ EEG cho thấy thiền có sự khác biệt với nghỉ và ngủ. Nhờ những tiến bộ về kỹ thuật thăm dò chức năng não bộ như PET (Positron Emission Tomography) và nhất là fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) đo lường tưới máu não, cho thấy ở thiền giả một số vùng não được tưới nhiều hơn vùng khác, chứng tỏ thiền không phải là giấc ngủ, trái lại là một trạng thái an tĩnh tỉnh giác (state of restful alertness). Kỹ thuật fMRI có khả năng chụp cắt lớp từng giây, nên khá chính xác cho thấy hoạt động tưới máu não gia tăng ở vùng liên quan đến sự chú ý, vùng kiểm soát tự động, vùng tỉnh thức. Nhưng nói chung, tưới máu não trong thời gian hành thiền rõ ràng là giảm một cách đáng kể, chỉ tập trung vào một số vùng nhất định như đã nêu trên. Điều này cho thấy thiền giả không tiêu hao nhiều năng lượng cho các hoạt động của vỏ não. Các nghiên cứu về sinh lý học trong thiền vẫn còn đang tiếp diễn.

Thế nhưng đã chứng minh được thiền có khả năng làm giảm stress, cao huyết áp, tạo sự sáng khoái, yếu tố của sức khỏe, của chất lượng cuộc sống.

Đại học Y khoa Harvard ước lượng có khoảng 60-90% bệnh nhân đến bác sĩ là do stress. Stress liên quan đến rất nhiều bệnh lý như nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, tiểu đường, suyễn, đau nhức kinh niên, mất ngủ, dị ứng, nhức đầu, đau thắt lưng, một số bệnh ngoài da, ung thư, tai nạn thương tích, tự tử, trầm cảm, giảm miễn dịch... Stress gây tăng cholesterol cao hơn do từ thức ăn. Trong thời kỳ khủng hoảng kinh tế, nạn thất nghiệp, người làm việc ở những khu vực dễ bị sa thải thì chết vì bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não cao gấp đôi các khu vực khác. Stress là nguyên nhân của 50% các bệnh nhân mất ngủ, dẫn tới những vấn đề sức khỏe tâm thần. Stress cũng gây ra 20% vắng mặt, 40% bỏ việc, 60% tai nạn xảy ra nơi làm việc... Theo một thống kê của cơ quan bảo hiểm y tế, thiền giúp giảm thời gian nằm viện của bệnh nhân và giảm số lần đi khám bệnh.

Nghiên cứu đối chứng về cơn đau kinh niên, lo âu, trầm cảm, thiền làm giảm 50% các triệu chứng tâm thần nói chung và giảm 70% triệu chứng lo âu.

Hành giả thực hành thiền hơn 5 năm có tuổi già sinh lý trẻ hơn 12 năm so với người cùng tuổi, dựa trên 3 yếu tố là huyết áp, khả năng điều tiết nhìn gần của thị giác và khả năng phân biệt của thính giác.

Một nghiên cứu trên học sinh cấp 2 có thực tập thiền, cho thấy kết quả học tập tốt hơn, có khả năng tập trung, có thói quen làm việc, cải thiện hành vi (xung đột, hung hãn), tăng lòng tự tin, khả năng hợp tác và quan hệ với người khác.

Thiền cũng giúp làm giảm cân, giảm béo phì, nghiện thuốc lá, rượu và các chất ma túy nói chung. Đặc biệt, một nghiên cứu đối chứng ở 44 bệnh viện cho thấy thiền đã giúp làm giảm sai sót chuyên môn y khoa đến 50%, đồng thời cũng làm giảm 70% các vụ khiếu kiện của bệnh nhân đối với bệnh viện. Ở các công nhân kỹ thuật có thực tập

thiền trong 8 tuần cho thấy họ làm việc phần khởi hơn, thích thú hơn, nhiệt tâm hơn, giảm thiểu các bệnh cảm cúm thường gặp trong khi nhóm đối chứng không có sự thay đổi. Tóm lại, hiệu quả của thiền đã được chứng minh trong nhiều lãnh vực đời sống.

Bầu khí quyển chúng ta thở hôm nay so với cách đây 700 triệu năm – tức là khi có những sinh vật đơn bào đầu tiên trên trái đất - thì cũng chẳng khác biệt! Với người anh em đơn bào đó thì ta cũng đang cùng hút chung một bầu khí, cùng bú chung một “núm vú” vũ trụ, cùng với muôn loài khác nữa! Các sinh vật cùng chia sẻ một cách... bình đẳng, theo nhu cầu và không phân biệt như vậy. Ta hút lấy oxy của không khí, lại tạo ra carbonic; trong khi cây cỏ hút carbonic lại tạo ra oxy. Con thăn lăn, con tắc kè, con ếch ương... cũng phình ra xẹp vào như ta vậy. Bầu khí quyển vẫn không thay đổi, không thêm không bớt. Nhưng chính con người có thể làm hại môi trường sống của mình mà không hay nếu cứ theo đà hủy diệt sự sống của thiên nhiên và muôn loài trên hành tinh xanh này! Đời sống tiết độ, tri túc, kham nhẫn, chánh niệm, tỉnh giác... phải chăng có thể góp phần giải quyết những vấn đề sức khỏe thời đại và bảo vệ môi trường sống của chúng ta hôm nay?

Danh y Tuệ Tĩnh, thế kỷ XIV ở nước ta đã đúc kết một lời khuyên: “Bế tinh - Dưỡng khí - Tồn thần / Thanh tâm - Quả dục - Thủ chân - Luyện hình”. Thử nhìn lại đời sống hiện nay ta thấy: tinh không bế, khí không dưỡng, thần không tồn, tâm náo loạn... bảo sao các hiện tượng tâm thần, tự tử, béo phì, tiểu đường, huyết áp... kể cả chiến tranh, dịch bệnh, thiên tai... chẳng ngày một gia tăng? Thiền, phải chăng là một lối thoát?

Với “kỹ thuật” thiền Anapanasati - Nhập tức xuất tức niệm, An-ban thủ ý hay “Quán niệm hơi thở”- được dạy trong kinh Tứ niệm xứ (Satipathana) vốn là “con đường độc nhất dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí...”, một phương pháp thiền căn bản, có cơ sở khoa học, sinh y học, mang lại sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống vừa là con đường tâm linh được giới thiệu trong tài liệu sơ bộ này.

Đây còn là một cánh cửa mở vào con đường Thiền định mênh  
mông, con đường Thiền định Phật giáo, đưa tới “giải thoát và giải  
thoát tri kiến” xa kín nhiệm sâu, không thể nói hết ở đây từ góc độ  
của một người thầy thuốc, tìm cách ứng dụng vào lãnh vực sức  
khỏe, giúp cho “thân tâm thường an lạc”, trên con đường tìm đến  
“thành tựu chánh trí...” về sau.



# Thiền định Phật giáo

C

ó hai hình thức trong Thiền định Phật giáo: Thiền chỉ (Samatha) và Thiền quán (Vipassana)

“Chỉ” có nghĩa là dừng, là ngưng. Thiền chỉ là phương pháp thiền giúp tâm dừng những nghĩ tưởng lăng xăng, giúp tâm lắng đọng hoàn toàn, thì gọi là thiền chỉ. Nhờ “kỹ thuật” dõi theo hơi thở vào-ra, định tâm trên hơi thở trong Anapanasati (An-ban thủ ý, quán niệm hơi thở) cũng đủ. Có người cần phải đếm hơi thở (số tức = số là đếm, tức là hơi thở) để định tâm (không để tâm chạy lung tung = tâm viên ý mã, tâm nhảy nhót như khỉ như ngựa!); có người không cần phải đếm, chỉ dõi theo hơi thở vào ra là đủ. Cũng không nhất thiết dùng “hơi thở” để dõi theo mà có thể chọn một đối tượng nào khác để đặt tâm vào cũng được, thí dụ một “công án”, một “đại” (yếu tố) đất nước gió lửa... cũng được. Thiền chỉ thực sự không dễ, nhất là trong thời đại hiện nay, tràn ngập thông tin. Đầu óc ta dễ bay nhảy từ ý này sang ý khác, liên miên, muốn dừng lại rất khó. Phải rèn tập bền bỉ, lâu dài. Cho nên tập thiền không thể nóng nảy, mong cầu mau chóng được. Thất bại cũng không nản lòng. Nên trong “lục độ” mới dạy ta phải “nhẫn nhục, tinh tấn” là vậy. Tuy nhiên cũng có người đạt trạng thái thiền chỉ rất nhanh.

Ta biết một khi tâm mà ngưng dòng nghĩ tưởng, lắng đọng hoàn toàn được thì đã có thể gọi là “giải thoát tâm”. Các tế bào thần kinh được nghỉ ngơi, vỏ não không “bận rộn” nên đã giảm tiêu thụ năng lượng đáng kể. Nhờ tích tụ năng lượng (không tiêu hoang), cơ thể khỏe mạnh, sáng suốt, nhanh nhạy hơn lên.

“Quán” là quan sát, suy gẫm, tư duy... một cách đặc biệt, đúng đắn. Thiền quán (Vipassana) gồm chữ “Passana” là thấy, là nhận biết, còn “Vi” có nghĩa là “một cách đặc biệt”, “đi vào thâm sâu, xuyên

qua một cách đặc biệt”. Thí dụ trong thiền Tứ niệm xứ (Satipatthana) thì “quán” trên 4 đối tượng *thân, thọ, tâm, pháp* để nhận biết, để thấy ra rằng thân thì “bất tịnh”, thọ thì “khổ”, tâm thì “vô thường”, pháp thì “vô ngã”. “Quán” như thế, lâu dần sẽ có cái nhìn khác đi, cái nhìn đặc biệt thâm sâu hơn nhờ “xuyên qua” những hiện tượng bên ngoài, từ đó mà không còn dính mắc, khổ đau vì những đổi thay. Chẳng hạn “thân bất tịnh” có nghĩa là thân không đứng yên một chỗ mà thay đổi luôn, như hồng cầu trong máu mỗi giây có hằng trăm triệu bị hủy diệt đi và được thay thế bằng lứa hồng cầu mới, trẻ khỏe, mạnh mẽ hơn; màng tế bào đường ruột mỗi tuần lễ được thay thế hoàn toàn một lần... cái đó gọi là thân “bất tịnh”. Nhờ quán như vậy mà ta thấy “vô thường”, thấy “duyên sinh”, thấy “không”, thấy “vô ngã”, “giải thoát tri kiến”, không còn dính mắc hiện tượng mà thấy thực chất, nhờ đó được an vui, không còn sợ hãi...

Thiền “quán niệm hơi thở” (An-ban thủ ý hay Nhập tức xuất tức niệm) giới thiệu trong cuốn *Thiền và Sức khỏe* này dựa trên cơ sở khoa học sinh học, y học, giúp ta vừa “Thiền chỉ” vừa “Thiền quán” cùng lúc. Khi “nhớ” về hơi thở, ta sẽ ngưng (chỉ) được những ý tưởng linh tinh xuất hiện trong đầu ta, khi “nghĩ” (quán) về hơi thở ta sẽ thấy hơi thở ta là vô thường, là duyên sinh, là không, là vô ngã...

# Kinh nhập tức xuất tức niệm (Anàpànasati Sutta)

T

*rung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya) Thích Minh Châu dịch.*

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỳ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn. Nhập tức xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn. Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho minh giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn.

Và này các Tỳ-kheo, như thế tu tập nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết-già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định

tĩnh, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

(trích)

*Ghi chú: Dịch theo bản gốc tiếng Pali, văn cổ, hơn hai ngàn năm trăm năm trước nên bây giờ ta đọc thấy khó, trừ những người đã quen với kinh sách Phật giáo.*

# Stress

- Nguyên nhân tiềm ẩn của 60-90% bệnh nhân đến khám bác sĩ.
- Gây nhiều bệnh chứng, dẫn đến trầm cảm, tự tử, giảm chất lượng cuộc sống,
- Phòng stress dễ hơn trị.

## Thay đổi sinh lý trong stress

- Tim đập nhanh để bơm máu,
- Tăng huyết áp,
- Tiêu thụ nhiều oxy,
- Phóng thích nhiều thán khí,
- Thở nhanh, cạn...
- Toát mồ hôi,
- Thượng thận tiết Adrenalin, Noradrenalin và Cortisol làm tăng huyết áp;
- Tuyến tụy tiết Glucagon, giảm lượng Insulin làm gia tăng đường huyết, gây tiểu đường;
- Giảm cung cấp máu bộ máy tiêu hóa, làm ăn không tiêu, biếng ăn;
- Tăng cường máu ở cơ bắp,
- Pituitary giảm hormone tăng trưởng, trẻ bị stress sẽ chậm lớn;

- Giảm tiết hormone “sinh dục (DHEA= dehydroepiandrosterone) gây rối loạn tình dục...
- Hệ thống miễn dịch suy giảm: gây tình trạng dễ nhiễm trùng, ung thư v.v...

**DẤU HIỆU STRESS:** Một số dấu hiệu sau đây giúp nhận ra đang bị stress nhiều hoặc ít.

### **Về nhận thức**

- Giảm sút trí nhớ
- Do dự, khó tập trung
- Suy nghĩ không logic
- Phán đoán sai
- Chỉ thấy mặt tiêu cực
- Mất định hướng
- Hoang mang, sợ hãi

### **Về cảm xúc**

- Buồn rầu
- Dao động, bứt rứt
- Tâm tính bất thường
- Kích động/ Thiếu kiên nhẫn
- Không thể thư giãn
- Dễ cáu gắt, căng thẳng

- Cảm giác bị tràn ngập, cô đơn
- Trầm cảm ...

### **Về thể chất**

- Nhức đầu, đau lưng, đau cột sống cổ
- Rối loạn tiêu hóa, bón...
- Răng miệng hôi
- Mất ngủ/ Tức ngực
- Thị giác kém
- Mụn, chàm ngoài da
- Yếu sinh lý...
- Dễ cảm cúm, nhiễm trùng...

### **Về hành vi**

- Rối loạn dinh dưỡng (dẫn tới béo phì hay gầy ốm)
- Xa lánh mọi người
- Tìm đến rượu, thuốc lá, ma túy...
- Căng thẳng (Cắn móng tay, đi lui đi tới)...
- Nghiến răng, nhai nhóp nhép...
- Hoạt động quá mức (mua sắm, thể dục...)
- Phản ứng quá độ/ Dễ gây sự...



# Thở để chữa bệnh

N

guyễn Khắc Viện là một bác sĩ, sinh năm 1913 tại Hà Tĩnh, học Đại học Y khoa Hà Nội rồi sang Pháp tiếp tục học, tốt nghiệp bác sĩ Nhi khoa năm 1941. Năm 1942, ông bị lao phổi nặng, điều trị ở bệnh viện Saint Hilaire du Touvet, Grenoble. Thời đó bệnh lao chưa có thuốc chữa như bây giờ. Từ năm 1943 đến năm 1948 ông phải chịu mổ 7 lần, cắt bỏ 8 cái xương sườn, cắt bỏ toàn bộ lá phổi bên phải và một phần ba lá phổi bên trái. Các bác sĩ Pháp bảo ông chỉ có thể sống chừng hai năm nữa thôi. Trong thời gian nằm chờ chết, ông đã tìm ra một phương pháp... thở để tự chữa bệnh cho mình, và kết quả là ông đã sống đến tuổi 85 mới chết (1997), nghĩa là sống thêm được 50 năm nữa, hoạt động tích cực, năng nổ trong nhiều lãnh vực! Chuyện khó tin nhưng có thật!

Tôi may mắn được quen biết ông trong nhiều năm. Với tôi, ông vừa là đồng nghiệp, là đàn anh mà cũng là người thầy. Ông là bác sĩ đồng thời là một nhà văn, nhà báo, nhà hoạt động xã hội rất nhiệt tâm. Ông là cố vấn của bộ môn Tâm lý -Xã hội học do tôi phụ trách tại Trung tâm Đào tạo và Bồi dưỡng cán bộ Y tế Thành phố HCM (nay là Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch) ngay từ hồi mới thành lập (1989). Ông thường trao đổi với tôi điều này điều khác, về công việc viết lách, giảng dạy, và nhiều lần về phương pháp thở dưỡng sinh của ông. Trao đổi không chỉ về cơ thể học, sinh lý học mà cả về tâm lý học, đạo học. Có lần ông mở áo cho tôi xem mấy vết mổ vẫn chưa hoàn toàn liền lạc trên ngực ông. Lần khác ông lại cao hứng vén bụng bảo tôi thử dấm mạnh vào bụng ông xem sao. Tôi dấm... một cái. Ông cười khà khà, bảo phải dấm mạnh hết sức bình sanh chứ! Lần này tôi dấm mạnh... mà ông vẫn không hề nhúc nhích! Tôi phục ông ồm nhom ồm nhách mà làm việc thật dẻo dai, bền bỉ, gần



như không biết mệt mỏi. Trong lúc nhiều người giảng bài, nói chuyện, hội họp, làm việc... thấy uể oải, hụt hơi, thì một người chỉ còn hai phần ba lá phổi, chỉ còn gần một nửa “dung tích sống” như ông lại vẫn ung dung, thư thái. Ông cười “tiết lộ” với tôi một bí mật: những buổi hội họp đông dài, vô bổ, ông chỉ ngồi... thở, nhờ vậy mà ông không bị stress, không bị mệt. Ông nói sau này khi ông mất đi, điều quan trọng ông để lại không phải là những tác phẩm văn học, triết học này nọ mà chính là bài về dạy thở chỉ với 12 câu của ông. Trước kia tôi cũng chỉ nghe để mà nghe chứ chẳng thực hành. Cho đến ngày tôi bị vỡ tai biến mạch máu não, phải mổ cấp cứu rồi nằm viện dài ngày, lúc đó tôi mới thử đem phương pháp của ông ra áp dụng. Quả có điều kỳ diệu! Nó làm cho tôi thành thơi hơn, ít nhọc mệt hơn và sức khỏe tốt hơn. Trong thời gian tôi nằm dưỡng bệnh, các bạn đồng nghiệp thương tình, cho rất nhiều thuốc nhưng tôi chỉ chọn một thứ thực sự cần thiết và... dùng phương pháp thở để tự chữa bệnh cho mình! Phương pháp thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện thực ra không phải là cái gì hoàn toàn mới. Nó chỉ là một sự tổng hợp của khí công, thiền, yoga, dưỡng sinh... của Đông phương từ ngàn xưa, được nhìn bằng sinh lý học hô hấp hiện đại của một người thầy thuốc nên đáng tin cậy về mặt khoa học.

Dưới đây là bài về 12 câu dạy thở của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện:

*Thót bụng thở ra*

*Phình bụng thở vào*

*Hai vai bất động*

*Chân tay thả lỏng*

*Êm chậm sâu đều*

*Tập trung theo dõi*

*Luồng ra luồng vào*

*Bình thường qua mũi*

*Khi gấp qua mồm*

*Đứng ngồi hay nằm*

*Ở đâu cũng được*

*Lúc nào cũng được!*

Trước hết cần nhớ rằng thở bụng là cách thở sinh lý, tự nhiên nhất, trời sinh ra đã vậy rồi, không cần phải tập luyện gì cả! Cứ quan sát một bé đang ngủ ngon lành thì biết: Nó thở đều đều, nhẹ nhàng, và... thở bằng cái bụng! Chỉ có cái bụng nó là phình lên xẹp xuống thôi. Thở bụng là cách thở tự nhiên không chỉ của người mà của... mọi loài. Thử quan sát con thằn lằn, con cắc kè, con ếch ương... thì biết. Nó cũng thở bằng bụng. Chỉ có cái bụng nó là phình ra xẹp vào đều đều thôi. Ấy là do *cơ hoành* (hoành cách mô) là cơ chính của hệ hô hấp. Chỉ cần cơ hoành nhích lên nhích xuống chút xíu là đã đủ cung cấp khí cho cơ thể rồi. Khi mệt, cần nhiều oxy hơn thì cơ hoành sẽ "thụt" mạnh hơn, nhanh hơn thế thôi. Khi bệnh, khi mệt nhiều thì các cơ hô hấp phụ ở ngực, ở cổ mới phải tăng cường co thắt. Tóm lại, nhớ rằng thở bụng là thở theo sinh lý, tự nhiên, không cần phải "tập luyện" vất vả gì cả, không cần phải giờ giấc, tư thế gì cả! "*Ở đâu cũng được/ Lúc nào cũng được*" là vậy. Không nên ráng sức, gắng sức như tập thể dục. Chỉ cần chuyên cần, kiên nhẫn để tạo thành thói quen tốt thế thôi. Ráng sức, muốn cho mau thành công thì sẽ dẫn đến... thất bại vì choáng váng, chóng mặt... Tại sao vậy? Tại vì đã ráng sức, cố ép, thì sẽ gây rối loạn sự điều hoà tự nhiên của cơ thể. Cho nên người "ham" quá, ráng "luyện công" quá, dễ bị "tẩu hỏa nhập ma"! Ta thở bụng là để có sức khỏe, không phải để luyện nội công, để trở thành "chưởng môn nhân"! Người có tuổi, người bệnh mạn tính càng không nên ráng quá sức. Phải chừng sáu tháng mới thành thói quen, mới thấy hiệu quả. Nếu đang chữa bệnh nào đó (tăng huyết áp, tiểu đường...) thì vẫn phải dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ. Thở bụng cũng như ăn uống, vận động đúng

cách sẽ giúp cho việc điều trị hiệu quả hơn chứ không thay thế được thuốc men của bác sĩ.

Lúc đầu chưa quen thì đặt bàn tay lên bụng, thấy bàn tay mình nhích lên nhích xuống theo từng nhịp thở là được. Lâu nay ta thở một cách phản xạ, vô thức. Nếu ta thở mà có ý thức, biết mình đang thở, theo dõi sát nó thì sẽ giúp ta... quên các thứ chuyện khác. Nhờ vậy, tâm ta được tĩnh lặng. Tâm mà lặng xẵng, dao động, nhiều ưu phiền, giận dữ... sẽ tiêu hao rất nhiều năng lượng, làm ta kiệt sức, “thở không ra hơi”!

Tại sao *Thót bụng thở ra* được nói trước hết ở đây? Bởi vì thường khi nói đến thở, ta liền nghĩ phải “phình ngực hít vào! Ta biết thở bụng là cách thở sinh lý, tự nhiên nhất. Phổi ta thực chất là một cái... bơm. Lồng ngực là cái xy-lanh (cylindre), còn pít-tông (piston) chính là *cơ hoành*. Khi cơ hoành thụt lên thụt xuống (như cái bể lò rên) thì khí được hút vào thổi ra ở phổi, phổi phình lên xẹp xuống để đưa dưỡng khí vào máu và đưa thán khí ra ngoài. Cho nên trong bài về tập thở ta thấy nói “thót bụng”, “phình bụng” – mà không hề nói đến ngực chút nào là vậy!

Nhưng khi ta vận động nhiều (chạy đua, đá banh...) thì nhu cầu dưỡng khí tăng cao nên bụng phải phình xẹp mạnh hơn, cơ hoành phải lên xuống mạnh hơn và nhanh hơn, lồng ngực cũng phải căng ra. Hiểu như vậy, ta chỉ nắm lấy nguyên tắc thở bụng là quan trọng, còn “thót” hay “phình” là chuyện phụ. Có lẽ bác sĩ Nguyễn Khắc Viện chỉ còn một phần lá phổi nên ông phải “thót” phải “phình” mạnh hơn ta mới đủ! Tóm lại, cứ tự nhiên, đừng vất vả quá! Bác sĩ Dean Ornish, tác giả cuốn sách nổi tiếng “Program for Reversing Heart Disease” (Chương trình phục hồi bệnh tim) hướng dẫn cách thở bụng đơn giản hơn: Đặt một bàn tay lên bụng, khi thở vào thở ra, ta thấy bàn tay mình lên xuống nhịp nhàng là được. Một câu hỏi đặt ra, thở bụng là cách thở tự nhiên nhất, sinh lý nhất, tại sao ta lại có thói quen thở ngực? Có lẽ từ thuở nhỏ, ta được học kiểu thở qua các giờ thể dục ở nhà trường. Thầy dạy cách thở của vận động viên điền kinh, của lực sĩ thể hình, vung tay, cong người, hì hà hì hục, phì

phò phì phào thành quen, tưởng thở vậy mới đúng. Ngày nay, ở phương Tây, rất nhiều các trung tâm dạy thiền, khí công, yoga... để chữa bệnh cũng chủ yếu là dạy cách thở bụng trước hết. Các phương pháp trị liệu nổi tiếng của các bác sĩ như Dean Ornish, Deepak Chopra căn bản cũng không ngoài cách... thở bụng! Phương pháp thở bụng không chỉ giúp để chữa một số bệnh tim mạch, hô hấp, tiêu hóa... mà còn làm cho tâm được an, giải quyết vấn đề stress, căng thẳng trong cuộc sống hiện tại. Thực ra thở vào trước hay thở ra trước đều được. Bài về khuyến khích thở ra trước vì thở ra quan trọng hơn ta tưởng! Thở ra chủ động làm sạch các hốc phổi, đẩy phổi, nơi khí dơ dễ đọng lại. Đặc biệt là những người bị hen suyễn, bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), bệnh tâm-phế mạn lại càng nên chú trọng tập luyện tốt thì thở ra.

*Hai vai bất động/ chân tay thả lỏng:* Đương nhiên rồi, vì đã thở bằng bụng thì chỉ có cơ hoành làm việc, chỉ có cái bụng là phình ra xếp vào thôi! Hai vai và tay chân được thông thả nghỉ ngơi. “Thả lỏng” là nghỉ ngơi tuyệt đối. Bình thường, hệ cơ bắp của ta luôn có độ căng cứng gọi là trương lực cơ (tonus musculaire) tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Thả lỏng là buông xả, là làm cho toàn thân dịu lại, không còn căng cứng nữa! “Thả lỏng” toàn thân là một yếu tố rất quyết định.

*Êm, chậm, sâu, đều* không dễ. Mới đầu tập thở bụng thế nào nó cũng khó chịu! Khi đã quen, đã thành phản xạ thì mới ổn định được. Cứ tự nhiên. Đừng nóng vội. Bình thường giai đoạn thở ra bao giờ cũng dài hơn giai đoạn thở vào. Các phương pháp yoga, khí công dạy nhiều cách thở, nào hai thì, ba thì, bốn thì, nào nín hơi, ém hơi... rất phức tạp - nhất là đối với người có tuổi - nên phải hết sức thận trọng. Phải dựa trên tâm sinh lý riêng của mình, vừa sức mình, không cứ nhất nhất theo thầy! Bởi thầy đã luyện tập nhiều năm, uốn dẻo, thở sâu, ngưng thở... ta mà ráng làm theo thì nguy! Thở êm là thở không có tiếng phì phò phì phèo như kiểu tập thể dục, quơ tay, quơ chân. Còn thở chậm mà sâu thì lợi thế hơn thở nhanh mà cạn. Để ý xem, khi ta vui vẻ, bình tĩnh, ta thấy luôn thở nhẹ nhàng, chậm rãi, thoải mái. Còn khi ta có chuyện bức mình, căng

thẳng hay sợ hãi, lo lắng... ta đều thở nhanh mà cạn, thở cà giựt, thở cà hước...! Do vậy nếu ta tập trung chú ý vào thở bụng, theo dõi, quan sát hơi thở vào ra thế nào, ta sẽ bớt căng thẳng, và nhờ đó, hơi thở cũng sẽ chậm lại và sâu hơn.

*Tập trung theo dõi/ Luồng ra luồng vào:* Đây cũng là điểm mấu chốt, mặc dù chữ "tập trung" có thể làm cho ta hơi vất vả. Có lẽ nên hiểu đó là sự *dối theo* hơn là theo dõi (dối theo thì nhẹ nhàng, theo dõi thì căng thẳng) hơi thở của mình. Thở vào thì dối theo luồng hơi đang đi vào từ mũi, đến ngực, bụng, đến... đan điền (dưới rún chừng 4 cm), rồi thở ra thì dối theo luồng hơi từ đan điền đến bụng, ngực, mũi... nghĩa là ngược lại. Không có gì là siêu hình ở đây cả! Bộ não ta có đặc điểm là khi nào đã chú ý vào điều này rồi thì không thể chú ý vào điều khác. Khi đã tập trung vào hơi thở rồi thì sẽ quên... suy nghĩ miên man. Chính cái "tâm viên ý mã", suy nghĩ miên man đó đã làm ta vất vả, tiêu tốn năng lượng nhiều vô ích!

*Bình thường qua mũi/ Khi gấp qua mồm.* Thở bằng mũi dĩ nhiên tốt hơn thở bằng mồm (miệng) vì mũi được làm ra để thở! Thứ nhất là vì nó có nhiều... lông. Lông để che chắn, để chặn vi trùng, để quét bụi bặm. Thứ hai, nó có nhiều mạch máu li ti để sưởi ấm không khí, đỡ cảm lạnh, đỡ bị viêm phổi. Thứ ba nó có nhiều đầu dây thần kinh để... ách xì, để "nhắc" ta phải cẩn thận! (Cho nên mỗi khi bị ách xì, người ta thường hay "Dạ!" to lên một tiếng là vậy!).  
*Đứng ngồi hay nằm/ Ở đâu cũng được/ Lúc nào cũng được,* bởi vì thở thì ở đâu mà chẳng phải thở, lúc nào chẳng phải thở?

# Lợi ích của thở bụng

- Thở bụng chính là thở cơ hoành, một cách thở sinh lý nhất, hiệu quả cao nhất...
- Thở bụng giúp giải Stress: cải thiện trí nhớ, tập trung tốt/ kiểm soát cảm xúc âm: lo lắng, sợ hãi, dao động, bứt rứt...
- Giúp thư giãn, giảm căng thẳng, dễ ngủ...
- Hỗ trợ điều trị các bệnh tim mạch, huyết áp, tiểu đường
- Hỗ trợ điều trị các bệnh tiêu hóa: dạ dày/ bón, trĩ
- Hỗ trợ điều trị các bệnh hen suyễn, viêm xoang, viêm mũi dị ứng...
- Đau xương khớp (có gốc từ Stress): đau lưng/ đau cột sống cổ...
- Cải thiện tình trạng sinh dục
- Tăng sức đề kháng
- Hỗ trợ cai nghiện: ma túy/ thuốc lá/ rượu

## Chú ý

Thở bụng là một phương pháp hỗ trợ, không thể thay thế bác sĩ.

- Khi có bệnh, phải được chăm sóc bởi y tế.

## Các lỗi thường gặp

Cho rằng phương pháp thở bụng có thể chữa tất cả mọi thứ bệnh!

- Nôn nóng, muốn có kết quả ngay (thường phải tập từ 2 đến 6 tháng).

- Tập giống như tập thể dục: mỗi ngày mấy lần, mỗi lần mấy phút.
- Quên mỗi người có thể chất và tâm thần khác nhau, không thể rập khuôn (chỉ cần nắm nguyên tắc).
- Thầy bắt trò làm theo mình, với các phương pháp khá công phức tạp.

# Thiền và Thở

H

ơn hai ngàn năm trăm năm trước, một nhà minh triết - Đức Phật - bảo đừng vội tin tôi, cứ đến nếm thử đi rồi biết. Đến và nếm thử. Đến là thực hành. Làm đi, đừng nói nữa. Đừng "hí luận" nữa. Nếm thử là cảm nhận. Phải tự mình cảm nhận, tự mình thể nghiệm để cảm nhận, không thể nhờ ai khác.

Có một sự nhất quán, xuyên suốt trong lời dạy thiền định của Phật, từ Tứ niệm xứ (Satipatthàna) tới Thân hành niệm (Kàyagatàsati), rồi Nhập tức xuất tức niệm (Ànàpànasati), đó là THỞ. Kinh viết *"Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra. Thở vào dài thì biết thở vào dài, thở ra ngắn thì biết thở ra ngắn..."*. Tóm lại, là luôn quán sát hơi thở, đặt niệm (nhớ, nghĩ) vào hơi thở. Chỉ có vậy. Nhưng khi đọc câu *"Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra..."* có thể gây nhầm lẫn, bởi ai mà chả biết thở cơ chứ! Thế nhưng ở đây không phải là biết thở, mà là nhận thức được (recognize), ý thức rõ (realize), cảm nhận được (perceive) cái sự thở, cái hơi thở đang đi vào và đang đi ra kia kìa. Đó mới là điều cốt lõi! Nhận thức, ý thức, cảm nhận, ấy chính là niệm (nhớ), là quán (quan sát, suy tưởng) về sự thở, về hơi thở. Nhờ đó mà một mặt, ta giải thoát tâm ta khỏi những vướng mắc lăng xăng, một mặt ta nhận ra ý nghĩa cuộc sống đó, ta buông bỏ bao nỗi lo toan, sợ hãi của kiếp nhân sinh để có cuộc sống đầy đủ sức khỏe và hạnh phúc.

Câu hỏi đặt ra là tại sao quán sát hơi thở? Sao lại không chọn các đối tượng khác để quán sát? Thật ra "quán sát" gì cũng được, từ hòn đá, cục sỏi, tới làn sóng, tiếng gió, hạt sương, ánh nắng... nhưng quán sát hơi thở thì tiện lợi hơn, hiệu quả hơn mà không sợ những tai biến có thể có trong quá trình "hành thiền". Ngay cả trong cơ thể, tim đập cũng lúc nhanh lúc chậm, nhưng khó theo dõi, hoàn toàn ngoài ý muốn, khó can thiệp. Dạ dày thì làm việc âm thầm,



khó quan sát. Các bộ phận khác cũng vậy. Trừ hơi thở! Hơi thở dễ quan sát nhất vì nó nằm ngay trước mũi mình, ngay dưới mắt mình! Lúc nào cũng phải thở. Ở đâu cũng phải thở. Cái hay nữa là quán sát nó thì không ai nhìn thấy, chỉ riêng ta biết với ta thôi! Mỗi phút lại phải thở cả chục lần. Lúc mau lúc chậm, lúc ngắn lúc dài, lúc phì phò lúc êm dịu. Hơi thở lại rất nhạy với cảm xúc. Trước một cảnh đẹp, ta “nín thở”. Lúc lo âu, ta hỗn hển. Lúc sáng khoái ta lâng lâng. Lúc sợ hãi, hồi hộp ta thở nhiều kiểu khác nhau, muôn hình vạn trạng. Và nhờ đó mà thấy *vô thường*. Nhờ đó mà ta quán sát được cái *tâm* ta. Thở cũng gắn với các hoạt động cơ bắp. Khi mệt, ta mệt “bỏ hơi tai”, mệt đứt hơi, mệt hết hơi; khi khỏe, ta thở nhẹ nhàng sáng khoái! Nhờ đó mà ta quán sát được cái *thân* ta. Rõ ràng chỉ có hơi thở mới là một sợi dây nhạy cảm buộc vào thân vào tâm, là cái cầu nối giữa thân và tâm. Không chỉ thế, thở còn vừa là ý thức, vừa là vô thức. Như không cần ta. Như ở ngoài ta. Như không có ta. Quan sát thở, ta còn có dịp đào sâu xuống... vô thức. Ta thấy thở gắn với sự sống chết của kiếp người. Còn sống là còn thở, chết là hết thở, là tắt thở, là ngừng thở. Để ý một chút ta sẽ thấy đời người thực ra chỉ là... một hơi thở! Khi chào đời em bé khóc thét lên một tiếng thật to để hít mạnh không khí vào phổi để rồi khi lìa đời, cụ già lại thở hắt ra một cái, trả lại cho đời tất cả những gì mình đã vay mượn! Giữa hai lần thở vào thở ra đó là những đợt thở... lăn tăn như những làn sóng nhỏ, mà nối kết các làn sóng nhỏ lăn tăn đó lại với nhau ta có cuộc rong chơi trong cõi “Ta bà”! Mỗi hơi thở vào ra trung bình khoảng 5-10 giây. Mỗi giây, trong cơ thể con người đã có hằng trăm triệu tế bào hồng cầu bị hủy diệt và hằng trăm triệu hồng cầu khác được sản sinh. Quán sát hơi thở do đó ta thấy được sự sinh diệt trong từng sát-na.

Thở có thể làm chuyển biến tâm trạng ta, chuyển hóa cảm xúc ta, cả hành vi ta nữa. Đang sôi giận mà kịp nhớ lại, quán sát sự thở của mình thấy nó phập phều kỳ cục, tức cười, bèn quên giận mà hơi thở được điều hòa trở lại lúc nào không hay: điểm hưng phấn trên vỏ não đã bị dịch chuyển! Nói khác đi, ta có thể dùng cách quán sát hơi thở để tự kiểm soát cảm xúc và hành vi của mình. Quán sát hơi thở cũng lôi kéo ta trở về hiện tại tức khắc - không còn đắm mình

trong dĩ vãng hay tương lai. Bởi vì thở là thở trong hiện tại. Ở đây và bây giờ.

Phổi ta như một cái máy bơm, lồng ngực như cái xy-lanh (cylindre), cơ hoành là cơ hô hấp chính, như một cái pit-tông (piston) thụt lên thụt xuống (giống bể lò rèn). Cơ hoành có thể nhích lên xuống khoảng 7 cm, mà mỗi 1 cm đã hút vào hoặc đẩy ra 250 ml không khí. Thực tế cơ hoành chỉ cần nhích lên xuống chừng một vài cm là đủ... sống. Cũng cần nhớ rằng phổi “phình xẹp” để đưa khí vào ra là nhờ có áp suất thay đổi. Khi áp suất âm trong phổi và các phế nang thì khí bên ngoài tự động lùa vào, tuôn vào, lấp đầy phổi và các phế nang, cho đến một lúc lượng khí bên trong đầy dần lên thì chuyển sang áp suất dương, phổi sẽ đẩy khí ra. Có một thời điểm áp suất cân bằng nhau, hay nói cách khác, áp suất bằng không (0=zéro), thì khí bên trong cơ thể và bên ngoài vũ trụ chan hòa thành một, không phân biệt. Đó chính là quăng lạng. Quăng lạng đó ở cuối *thì thở ra* – trước khi thở vào trở lại – thường kéo dài, thông dong, nhẹ nhàng, yên tĩnh, vì không hề tốn năng lượng. Như chim lượn bay, không phải vỗ cánh, như xe ngon trơn chạy ở số không, không tốn nhiên liệu! Đó chính là giai đoạn “Prana”. Pra có nghĩa là trước và Ana là thở vào (trước *thì thở vào* cũng có nghĩa là sau *thì thở ra*). Prana đã được biết đến từ xa xưa. Yoga, khí công, cũng như y học Đông phương nói chung đã nói đến Prana từ thời cổ đại. Trong yoga có “pranayama” là kiểm soát hơi thở. Trong thiền định, không còn phải là vấn đề kiểm soát hơi thở nữa mà hơi thở sẽ tự kiểm soát! Đến một lúc nào đó, khi vào sâu trong thiền định, hành giả sẽ không cảm nhận mình thở nữa. Hơi thở nhẹ gần như ngưng bật. An tĩnh. Hòa tan. Tan biến. Có thể nói đến một phương pháp thiền - tạm gọi là “Pranasati” chăng? - tức đặt “niệm” vào quăng lạng, và thực chất cũng không còn cả niệm, tiến tới “vô niệm” hoàn toàn chăng? Những hành giả giàu kinh nghiệm (thiện xảo) cho biết có thể vào *định* ngay hơi thở đầu tiên có lẽ nhờ rèn tập mà khoảng lặng ngày càng dài ra, mênh mông ra như không còn biên giới, như hòa tan vào hư không, lắng đọng, thanh thoát. Lúc đó không còn ý niệm về không gian, thời gian, về ta, về người...

Ta biết hô hấp thật sự không phải xảy ra ở phổi mà ở trong từng tế bào. Đây cũng có thể gọi là “thâm hô hấp”. Ở các sinh vật đơn bào, khí trao đổi trực tiếp qua da, tức qua màng tế bào, một cách đơn giản. Ở con cá đa bào, sống dưới nước, thì khí trao đổi qua mang. Con người do kết hợp đa bào, phức tạp hơn nhiều nên phải thở qua phổi nhưng vẫn trao đổi khí trực tiếp ở từng tế bào nhờ hệ thống mao mạch. Do vậy mà khi ta có cách nào đó điều chỉnh được lượng khí ra vào, hiệu ứng sẽ tác động đến từng tế bào riêng lẻ. Hô hấp diễn ra trong từng tế bào, nhằm tạo ra năng lượng cho cơ thể hoạt động và tồn tại. Người lao động nặng cần năng lượng gấp ba bốn lần người bình thường, trong đó hoạt động cơ bắp đã chiếm hết gần một nửa. Riêng não bộ, với trọng lượng rất nhỏ bé, chỉ khoảng 2% thể trọng mà đã tiêu dùng đến 30% khối lượng oxy đưa vào cơ thể. Giận dữ, lo âu, sợ hãi tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Cho nên những lúc đó ta dễ cảm thấy kiệt sức, rã rời là vậy! Ngủ là một cách giảm tiêu hao năng lượng, nhưng vẫn còn cơ cơ, vẫn còn chiêm bao. Một đêm ác mộng sẽ thấy bại hoại toàn thân khi thức giấc! Thiền giúp tiết giảm tiêu thụ năng lượng một cách đáng kể, còn hơn cả giấc ngủ. Một khi cơ thể giảm tiêu thụ năng lượng thì các tế bào được nghỉ ngơi, nên toàn thân cảm thấy thấy nhẹ nhàng sảng khoái. Trạng thái nhẹ nhàng sảng khoái đó xảy ra trên từng tế bào của cơ thể. Một cảm giác lâng lâng dễ chịu toàn thân của hành giả, đó chính là trạng thái hỷ lạc (thiền duyệt).

Khi nói đến thiền, ta thường nghĩ ngay đến ngồi: *ngồi thiền*. Rồi nào kiết già, bán già, hết sức phức tạp và bí hiểm như chỉ dành riêng cho giới tu hành. Thiền thực ra không nhất thiết phải ngồi, không nhất thiết phải kiết già, bán già. Đi đứng nằm ngò gì cũng thiền được. Người Nhật, người Tây Tạng có cách “ngồi” thiền riêng của họ, người Tây phương có cách khác hơn, miễn sao có một tư thế thoải mái, dễ chịu là được. Thế nhưng cách ngồi tréo chân (kiết già, bán già) lại có lợi ích hơn cả. Tại sao? Tại vì khi ta đứng, ta đi, các bắp cơ phía trước của hai chân co lại để nâng đỡ cả thân mình, trong khi các bắp cơ phía sau thì duỗi ra. Lúc ngồi tréo chân ta đã làm cho hoạt động các bắp cơ đổi chiều. Đây là phương pháp “đổi chứng trị liệu”. Khi đi bộ lâu, mỏi chân, ta ngồi xuống, xếp bằng và

hít thở một lúc sẽ thấy hai chân bớt mỏi rất nhanh. Cơ nào đã duỗi lâu thì được co lại, cơ nào đã co lâu thì được duỗi ra! Thiền hay yoga do vậy khai thác kỹ thuật này để trị liệu rất có hiệu quả sự mỏi mệt, không kể ngồi theo cách này cũng giúp làm giảm sự tiêu thụ oxy đáng kể! Cũng có tài liệu cho rằng cách ngồi này có tác động trên hệ thống kinh mạch có lợi cho sức khỏe nói chung.

*Giữ lưng thẳng đứng* cũng là một yêu cầu vô cùng quan trọng trong thiền. Ta dễ có khuynh hướng chiều theo độ cong tự nhiên của cột sống dưới sức nặng của thân thể do trọng lực - và nhất là do tuổi tác - dễ dẫn đến cong vẹo cột sống hoặc đau cột sống cổ, đau thắt lưng. Ở tuổi trung niên nhiều người đã bị những cơn đau dữ dội đến phát khóc. Đó là những cơn đau cấp tính, nếu nghỉ ngơi hoàn toàn và uống thuốc theo toa bác sĩ chừng mười ngày sẽ khỏi, nhưng không khỏi hẳn, dễ tái phát do tư thế chưa được điều chỉnh. Bối nguồn gốc sâu xa hơn của đau cột sống, đau thắt lưng lại là do stress, do nếp sống căng thẳng phải chịu đựng, dồn nén lâu ngày. Cơn đau là tiếng chuông báo động để ta "tỉnh ngộ"! Một người cúi gằm suốt ngày trước máy vi tính hay tivi thì sớm muộn cũng bị những hội chứng về cột sống. Một người đi chùa lạy Phật mà tư thế không đúng thì lâu ngày cũng bị đau cột sống như vậy! Nhất là khi đã có tuổi, cột sống có khuynh hướng cứng lại, mất đàn hồi, các lớp sụn đệm giữa hai đốt sống dễ bị bẹp, có khi "xì" ra một bên, chèn ép gây đau. Do vậy, giữ lưng thẳng đứng trong lúc ngồi thiền là điều cần thiết. Kết hợp với tập thể dục bụng, có nghĩa là tập cho thắt lưng được dẻo dai, cũng sẽ làm chậm tiến trình lão hóa.

Trong thiền, một yếu tố rất quyết định nữa là sự *thả lỏng toàn thân* - "buông xả" toàn thân - mà có người ví như thả trôi theo dòng nước hay treo trên móc áo. Thả lỏng toàn thân là cách làm cho toàn thân như rũ xuống, xẹp xuống, bình bằng, không còn căng cứng nữa! Có thể nói cơ thể ta như chỉ gồm có hai thành phần: "thân xác" và "thân hơi". Thả lỏng là "xì" cho xẹp cái thân hơi đó - mà tiếng Việt ta có một từ rất hay là "xả hơi"! Khi quá mệt, quá căng thẳng thì ta cần nghỉ "xả hơi"! Khi đó, không một bộ phận nào của cơ thể còn phải căng nữa, phải gồng nữa, kể cả vỏ não. Tiêu hao

năng lượng cho trương lực cơ (tonus musculaire) và hoạt động của vỏ não sẽ giảm thấp nhất có thể được. Y học chứng minh tiêu hao năng lượng trong thiền rất thấp, dưới mức chuyển hóa cơ bản, thấp hơn cả khi ngủ, nhờ vậy mà năng lượng được tích lũy tốt hơn, giúp chữa nhiều thứ bệnh hoạn một cách hiệu quả.

Cơ thể ta có khoảng trăm ngàn tỷ tế bào. Mỗi tế bào thực chất là một "sinh vật" háo ăn, háo làm, háo tiêu thụ oxy (để kết hợp với thức ăn qua những phản ứng gọi là oxyt-hóa) nhằm tạo ra năng lượng cho cơ thể hoạt động. Nhưng oxyt-hóa càng mạnh thì càng tạo thêm các gốc tự do và các chất... bã, làm cho cơ thể mau mệt mỏi, mau già nua! Giống như một thanh sắt để ngoài nắng gió một thời gian sẽ bị oxyt-hóa thành rỉ sét ngay. Khi cơ thể có cách nào làm giảm tiêu thụ năng lượng không cần thiết thì các tế bào cũng sẽ được nghỉ ngơi, tỉnh dưỡng.

Khi cơ thể đã chùng xuống, đã giãn cơ, tức giảm tiêu hao năng lượng một cách đáng kể rồi thì cũng sẽ thấy bớt cần thiết phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn (bột, đạm, dầu mỡ)... vốn là nguồn tạo năng lượng! Ăn ít mà vẫn đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc, tinh thần sẽ sáng khoái. Các nghiên cứu trên sinh vật bị cho nhịn đói vừa phải thấy sống lâu hơn và trẻ lâu hơn!

*"... Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là tu tập nhập tức xuất tức niệm? Ở đây vị Tỳ-kheo đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài" hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài" Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn" Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn"... (Anapanasatisutta, Thích Minh Châu dịch).*

Chỉ có vậy. Mà vô vàn. Mà "nói không được". Bởi ai có thể "thở" giùm ai? Ai có thể "thiền" giùm ai? Cho nên "hãy quay về nương tựa chính mình" thôi vậy!

# Những sai lầm thường gặp

- Lý thuyết suông, không thực hành
- Nôn nóng, đặt mục tiêu, “phấn đấu”
- Cho thiền là thần thông, là huyền bí, phép lạ
- Cho rằng thiền có thể thay bác sĩ, thuốc men
- Nghĩ rằng Thiền là lãnh vực tôn giáo
- Coi thiền như một thứ thể dục, thể thao
- Nghĩ thiền là khắc khổ, không kham nổi (ăn uống/ sinh lý...)
- Nhắm mắt làm theo thầy
- Ráng quá sức / Nản chí / Bỏ cuộc
- Quên các “kỹ thuật”: trước, trong và sau khi thiền tập.
- Thiếu “Nhẫn nhục” / “Tinh tấn”
- Thiếu “Tinh cần/ Chánh niệm/ Tỉnh giác”



# Thiên và ăn

T

ản Đà, một thi sĩ nổi tiếng trong nghệ thuật ẩm thực, đã có câu “triết lý” về chuyện ăn như sau: “*Đồ ăn ngon/ chỗ ngồi ăn không ngon/ người ngồi ăn không ngon/ không ngon! Đồ ăn ngon, chỗ ngồi ăn ngon/ người ngồi ăn không ngon/ không ngon! Đồ ăn ngon/ người ngồi ăn ngon/ chỗ ngồi ăn không ngon/ không ngon!...*”

Nghĩa là để ăn cho ngon cần đủ cả 3 yếu tố là đồ ăn ngon/ chỗ ngồi ăn ngon/ và người ngồi ăn cùng cũng... phải ngon! Người ngồi ăn mà không ngon – dễ ghét – thì nuốt không trôi!

Về chỗ ngồi ăn ngon thì ba trăm năm trước, Trương Trào đã viết: *Trà như ẩn sĩ, rượu như hào sĩ. Rượu để kết bạn, trà để hưởng tĩnh. Trong cuộc lễ, uống nên khoan thai. Trong cuộc họp bạn, uống nên nhã. Mùa xuân nên uống ở sân. Mùa hè nên uống ở ngoại ô. Mùa thu nên uống ở trong thuyền. Mùa đông nên uống ở trong nhà. Ban đêm nên uống dưới bóng nguyệt...*(*U mộng ảnh*, bản dịch Huỳnh Ngọc Chiển).

Đồ ăn ngon, chỗ ngồi ăn ngon, người ngồi ăn ngon vẫn... chưa đủ. Còn phải có cách ăn ngon nữa. Ăn là văn hóa. GS Trần Văn Khê, người đi đây đi đó nhiều, kể có nơi phải ăn trong im lặng, không được nhai rào rào, không được nhóp nhép, hít hà, không được ừng ực và tuyệt đối không được khua muống nữa, nhưng có những nơi ngược lại, phải nhóp nhép, phải rào rào, ợ hơi cho rõ to, khua chén muống ầm ỉ mới là đúng điệu!

Nhưng ăn ngon nhất có lẽ là cách ăn trong “chánh niệm”. Ý thức về chuyện đang ăn, quan tâm nó, để ý nó, biết ơn nó. Ăn, ngủ... là

chuyện quan trọng của tồn tại đâu phải khi không mà bày đặt! Các sinh vật muốn tồn tại đều phải... ăn, chẳng riêng gì ta. Để có thể sống, có thể hoạt động, thì phải có năng lượng. Để có năng lượng thì phải thở và phải ăn. Rồi còn phải... thải bỏ! Ăn không được đã mệt rồi, “thải” không được còn mệt hơn!

Ăn để có năng lượng, để thông minh thì được, nhưng ăn để béo phì, để tiểu đường, để bị gút, để bị tim mạch thì không nên! Con người hơn một số sinh vật khác ở chỗ... ăn gì cũng được, ăn lúc nào cũng được và dù no cách mấy cũng ăn thêm được, nhất là khi ăn trong lúc vui chơi, náo nhiệt, hào hứng, hoặc bị thúc ép, ganh đua! Bác sĩ khi nghe ta nói ăn không được, ăn không biết ngon thế nào cũng cho nhiều thuốc bổ, thuốc kích thích! Cần thận, nhiều khi càng uống thuốc bổ càng ăn... không ngon, vì thuốc bổ đã cung cấp đủ chất rồi, không còn thấy thèm ăn. Dĩ nhiên khi có bệnh, khi thiếu chất, thì phải theo đúng chỉ định của thầy thuốc.

Tự trung thức ăn chỉ gồm có bốn nhóm, vấn đề là phối hợp sao cho nhịp nhàng, cân đối mới thành ngon. Các đầu bếp chỉ hơn nhau chút xíu ở tài chế biến này. Khi để riêng lẻ từng món thì vừa không ngon, vừa thiếu chất. Chẳng hạn khi ăn xôi nấu với nếp ta chưa thấy ngon. Xôi nếp nấu với đậu sẽ ngon hơn (xôi đậu) và nếu có thêm nước cốt dừa (chất béo) sẽ càng ngon. Bánh mì không ăn chưa ngon, nếu thêm thịt, trứng hoặc cá, phết thêm bơ, rồi cà chua, dưa leo, ớt, hành ngò... các thứ vào nữa thì sẽ thành một ổ bánh mì rất ngon!

Bốn nhóm thức ăn đã sẵn có trong thiên nhiên: đó là nhóm *Bột* (Glucid), nhóm *Đạm* (Protid) nhóm *Béo* (Lipid) và nhóm *Rau quả* (Vitamin, khoáng chất). Khéo pha chế sao cho có đủ cả 4 nhóm thì thức ăn sẽ ngon và bổ. Các “món ngon” trong thiên hạ như phở, bún bò Huế, bánh xèo, chả giò (nem)... đều có đủ cả 4 nhóm đó. Thử xem nhé: chả giò cuốn với bánh tráng (bột), nhân tôm, thịt, nấm (đạm), chiên với dầu mỡ (béo) rồi ăn với rau sống... Một bữa cơm chay với tương chao, cà pháo, rau củ. trái cây cũng đủ cả 4 nhóm như vậy. Các loại đậu vốn chứa nhiều đạm thực vật, rất bổ



dưỡng. Nhưng cẩn thận, ăn chay mà nhiều chất béo (dầu ăn) quá cũng dẫn đến béo phì, tiểu đường, gan nhiễm mỡ... như thường! Mặt khác, có những người ăn chay với thực phẩm thì "chay" mà tâm hồn thì "mặn": các món ăn được gọi tên là bún bò giò heo, heo giả cầy, thịt quay, cá chiên... thì cũng không nên!

Ngoài chất, cũng cần phải biết lượng, tức là số *calo* được cung cấp trong bữa ăn. Một nhân viên văn phòng chỉ cần mỗi ngày khoảng 1200 calo là đủ. Muốn có vóc dáng thon thả, chỉ cần ăn 1000 calo/ngày. Tuổi đang lớn, học sinh sinh viên thì cần khoảng 2000 - 3000 calo, trong khi cầu thủ bóng đá cần đến 6000 calo/ ngày. Muốn tăng cân, thì cần tăng chất béo và tăng calo; muốn giảm cân, phải kiêng chất bột, béo và giảm calo. Nhớ rằng một tô phở, tô bún bò cung cấp khoảng 500 calo; mì gói khoảng 400 calo, chén chè 400 calo... Trong khi đó, đi bộ, bơi lội một giờ đồng hồ tiêu hao chừng vài trăm calo thôi. Nếu quan tâm một chút, ta có thể tạo nên một bữa ăn vừa ngon lành, vừa không dễ bị béo phì, tiểu đường, tim mạch... Các món ăn trong gia đình Việt Nam xưa nay rất lý tưởng: cơm trắng, canh chua, cá kho tộ, rau đậu, trứng... Từ ngày có fastfood, gà nướng, khoai tây chiên... thì trẻ con người lớn đua nhau béo phì rất nhanh, và các thứ bệnh tiểu đường, tim mạch, ung thư... tăng chóng mặt, bệnh viện luôn quá tải!

Có người nói chỉ nhờ ăn sáng gạo lứt muối mè tự nấu tại nhà mà hết nhiều thứ bệnh, tin được không? Tin được nhưng cẩn thận.

Tin được vì thứ nhất, khi ăn sáng với gạo lứt muối mè tự nấu lấy tại nhà như vậy thì vô hình trung đã loại bỏ bao nhiêu nguy cơ, độc hại... từ heo tai xanh đến bò lở mồm long móng, từ cá ướp hàn the, urê đến bún đầy bột ngọt, formol rồi H5N1, H7N9 ở gia cầm... Chỉ cần loại bỏ những nguy cơ đó thôi cũng đủ giúp cơ thể nhẹ nhàng sáng khoái, vì không phải huy động toàn lực để chống ...độc. Phổi vì thế thở dễ hơn, thận vì thế không phải chạy hết công suất, gan vì thế được nghỉ ngơi và các khớp vì thế mà không bị đóng vôi vữa...

Hơn thế nữa, khi ăn sáng với gạo lứt muối mè như vậy đã làm giảm khá lớn lượng calo không cần thiết. Trong vỏ lụa hạt gạo lứt còn giữ nguyên Vitamin B1 thiên nhiên, thứ sinh tố tối cần thiết cho cơ thể, giúp tiêu hóa chất bột đường (glucid) và nhất là giúp cho hệ thần kinh được hoạt hóa, thông thoáng, nhạy bén! Thiếu vitamin B1 dẫn đến bại liệt, suy tim. Suy tim cấp do thiếu B1 có thể đưa đến tử vong. Lạ lùng thiên nhiên khi làm ra hạt gạo cho con người đã không quên cùng lúc tạo ra vỏ hạt gạo (cám) chứa đầy chất vitamin tốt đẹp đó. Thế mới biết thiên nhiên không có điều gì không “nghĩ” sẵn cho con người! Chỉ có con người tưởng mình khôn, lột vỏ gạo, chà xát từng hạt gạo... để tự hại mình thôi. Rồi mè? Chứa nhiều chất bổ lạ lùng hơn nữa... Nhiều nhất là dầu, dầu mè, làm trơn đường ruột, hết bón. Mè chứa các vitamin và khoáng chất, sắt chẳng hạn, bổ máu như ta biết... Và muối, dĩ nhiên không thể thiếu trong bữa ăn. Tóm lại, “gạo lứt muối mè” có lý.

Nhưng... cẩn thận! Cứ nhắm mắt mê tín “gạo lứt muối mè” sẽ dẫn đến những tác hại khác: thiếu chất, thiếu calo, suy dinh dưỡng... Muối mà thừa sẽ làm tăng huyết áp dễ dẫn tới tai biến. Mè mà thừa dẫn tới dư béo (dầu). Bữa ăn không cân đối, thiếu chất này, dư chất kia. Như đã nói, thiên nhiên không... bỏ rơi ta, chỉ có ta tự hại mình! Gạo lứt muối mè phải thêm rau củ, trái cây, phải thêm đạm thêm khoáng. Và, buổi trưa và chiều người này vẫn ăn uống bình thường đó thôi!

Một điểm quan trọng trong chuyện *gạo lứt muối mè* này lại ở chỗ cách ăn. Ăn “chánh niệm”. Ở đây có thể gọi là *thiền ăn*! Ăn chậm, nhai kỹ, ta được dịp lắng nghe ta, nghe tiếng rào rào của hai hàm răng nhai nghiền, ngấu nghiền, nghe tiếng nước bọt tiết ra trộn lẫn với cơm, hòa tan nó, tiêu hóa nó, nghe chất ngọt chuyển hóa từ glucid thành đường glucose, nghe từng ngụm nhỏ thức ăn nhẹ nhàng trôi qua thực quản, xuống dạ dày, ruột non, nghe các tế bào nhung mao đang hấp thu, chuyển hóa. Ta sẽ có dịp cảm ơn từng động tác một, cảm ơn mình, cảm ơn thiên nhiên. “Gạo lứt muối mè” mà không có yếu tố *thiền ăn* này thì chẳng đến đâu vậy!



# Thiền và ngủ

C

Ó người nói ngủ chiếm một phần ba cuộc đời, uống phí quá! Đừng ngủ thì lợi hơn! Nhưng lợi đâu không thấy chỉ thấy mất ngủ vài ba đêm thì đầu óc không sáng khoải để làm việc, năng suất thấp, mất ngủ lâu dài thì dẫn tới bệnh tâm thần và cuối cùng thì thay vì cuộc sống dài ra lại bị rút ngắn đi một cách đáng tiếc!

Không biết tại sao ngày càng có nhiều người mất ngủ! Thuốc ngủ là một trong những thứ thuốc bán nhiều nhất hiện nay trên thế giới.

Hình như đời sống ngày càng bận rộn, ngày càng náo động, ngày càng bất an, đây "điên đảo mộng tưởng" thì con người ngày càng mất ngủ. Và đó cũng là lý do tại sao ngày nay người ta càng cần tới... **Thiền**. Phải, chỉ có thiền mới có thể "cứu rỗi" một thế giới đầy náo loạn như vậy! Thiền cũng có thể thay cho... ngủ, dù thiền không phải là ngủ, trái lại thiền là *tỉnh giác*. Thế nhưng, về mặt sinh học, thiền tiêu hao năng lượng rất ít, ít hơn cả giấc ngủ, nhờ đó tiết kiệm được năng lượng, không phải tiêu hao cho cái tâm náo động. Khi tâm được an, "an tịnh tâm hành" thực sự thì năng lượng tiêu hao giảm hơn một nửa. Nhưng không phải ai cũng thành công với thiền nên "một nghệ thuật ngủ" là cần thiết để giảm bớt... thuốc ngủ!

Có một "nghệ thuật... ngủ" như sau: Khi nào buồn ngủ thì đi ngủ ngay. Đừng ráng. Ráng thì khó mà dỗ lại giấc ngủ! Chưa buồn ngủ thì kệ nó, việc gì phải ngủ! Cơ thể sẽ biết cách tự điều chỉnh, nghĩa là biết cách ngủ bù! Tiếng Việt ta thiệt hay. Không nói mắc ngủ mà nói "buồn ngủ"! Vì buồn mới dễ ngủ. Vui khó ngủ. Vui là kích thích, là hào hứng, là rộn rã. Thở gấp, tim đập nhanh, huyết áp tăng. Buồn, mọi thứ "xìu" xuống. Giảm kích thích. Thở chậm, tim đập

chậm và huyết áp cũng giảm. Cho nên cách dễ giấc ngủ tốt nhất là để cho cơ thể rơi vào trạng thái “buồn”. Đó là cách tách “thân xác” ra khỏi “thân hơi”. Buông xả toàn bộ thân xác, như rả nó ra, xì nó xuống, làm cho nó xẹp lép, hết căng. Đặt tay chân trong tư thế tự nhiên không gò ép, miễn dễ chịu. Khi “thân xác” đã xẹp lép, lưng lơ như vậy rồi thì tập trung chú ý tới “thân hơi”, tức là hơi thở của ta. Không cần phải cố gắng điều khiển hơi thở, ráng sức điều hoà hơi thở chi cả. Bởi còn ráng, còn cố gắng thì còn căng, không gọi là buông xả được! Cứ để “thân hơi” tự nhiên, nó sẽ biết lúc nào vào lúc nào ra, lúc nào nhiều lúc nào ít. Nó có cơ chế điều chỉnh tự động tùy nồng độ dưỡng khí ( $O_2$ ) và thán khí ( $CO_2$ ) tác động lên trung khu hô hấp ở hành tủy. Vậy là ta rơi vào... giấc ngủ lúc nào không hay!

Cái khó lúc mới tập là ta thường dễ bị tràn ngập bởi những ý tưởng này nọ, những tính toán, những giận hờn, những âu lo... làm ta sôi lên. Mà đã sôi lên thì có trời mới ngủ được! Lúc đó nếu ta biết cách dùng thân hơi “dụ” thân xác, bằng cách tập trung theo dõi xem thân hơi đang giở trò gì, xì xọt ra sao, nhanh chậm, nhiều ít ra sao một lúc ta sẽ cắt đứt được dòng nghĩ tưởng. Khi ta nghĩ đến thân hơi, tập trung quan sát nó, thì ta đã đánh lạc hướng những cái nghĩ tưởng khác. Đã có người khuyên nên dễ giấc ngủ bằng cách đếm sao trên trời hoặc nghĩ đến một dòng sông tuổi thơ, một bãi biển vắng người...! Đếm sao cũng còn căng thẳng, lại mất công nhớ số; nghĩ đến dòng sông tuổi thơ thì nhớ chuyện tắm trường hồi nhỏ... Cứ chuyện này dặt chuyện kia mãi không ngớt. Chỉ có cách tìm một cái gì đó thật trung tính, không tạo kích thích thì đó là cách quan sát *thân hơi*. Thân hơi sẵn có, không phải tìm kiếm đâu xa, ngay trước mũi mình, cũng không đòi nghĩ tưởng gì cả. Bởi ta phải thở bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu. Thở ở trong ta mà như ở ngoài ta, chẳng cần ta, chẳng có ta. Thở hít một hơi thật dài, thật mạnh, thật sâu xem sao? Chỉ một lúc là đầu vầng mắt hoa, phải tự động thở ra ngay, không muốn không được. Thở ra một hơi thật dài, thật mạnh, thật lâu xem sao! Chỉ một lúc là nó tự động thở vào, không muốn không được! Nói cách khác, cái “thân hơi” đó nó tự ý, tự động. Do đó, ta có thể dùng thân hơi như một công cụ để... dụ thân thể quên

đi tất cả những chuyện khác. Mà đã quên thì hết căng, hết căng thì  
xìu, xìu thì... buồn, buồn thì... ngủ vậy!

# Thiền và Yoga

Y

oga rất tốt. Đó là một phương pháp đã có từ ngàn xưa, cùng với thiền, khí công, dưỡng sinh... xuất phát từ phương Đông. Riêng yoga, nhiều thập kỷ qua đã được Tây phương nghiên cứu ứng dụng và đạt những kết quả tốt trong giữ gìn sức khỏe, chữa trị một số bệnh tật. Đó là một phương pháp vừa luyện tâm vừa luyện thân, sao cho thân tâm hợp nhất, cho mỗi con người được trở lại với chính mình, thay vì quay cuồng với bao "điên đảo mộng tưởng". Yoga như vậy là một cách thể sống hạnh phúc. Đặc biệt trong thời buổi đầy cạnh tranh, căng thẳng, bất trắc như hiện nay với cuộc sống vừa bận rộn, vừa tĩnh tại, cơ bắp lúc nào cũng căng như trong tư thế "một mắt một còn" mà bề ngoài thì phải "thơn thớt nói cười"... Chính cuộc sống "hai mặt" đó làm cho con người vong thân, quay quắt, nhiều khi không biết mình là ai, xa dần với chính mình, hùng hục chạy theo những "giá trị" bề ngoài mà tưởng đó là mình. Yoga kéo con người trở lại với chính mình.

Thế nhưng, có vài điều cần để ý: Về thể chất, các tư thế yoga là sự kéo cơ về hướng đối nghịch - "đối chứng trị liệu" - nhờ đó giúp làm giãn cơ; về tâm thần là sự kiểm soát hơi thở (pranayama), để tiến tới trạng thái thân tâm nhất như, an tịnh thân hành và an tịnh tâm hành. Có thể nói yoga rất hữu ích cho nhiều người, nhất là những người "bận rộn", không có thì giờ để vận động, thể dục thể thao. (Chưa nói tới Raja Yoga ở đây). Các tư thế yoga do vậy cần phải phù hợp với tuổi tác, với sức khỏe của từng cá thể! Mỗi người có tình trạng tâm sinh lý riêng của mình, không thể đồng loạt giống nhau. Có người hãnh diện vì khả năng uốn dẻo của mình, biểu diễn các tư thế này nọ, những người bắt chước ráng làm theo về bị đau lưng, sưng khớp. Đã có trường hợp tai biến như gãy tay chân, gãy cột sống và theo Bệnh viện Chấn thương chỉnh hình cho biết thì đã có trường hợp tử vong vì gãy cột sống cổ!

Nhiều bậc “sư phụ” thực hành yoga vài chục năm, nay muốn đệ tử mau chóng thành công cũng dễ khiến đệ tử “tẩu hỏa nhập ma” lắm!

# Thiền với trí thức

T

rí thức vốn hay lý luận, hay phê phán... nên trí thức dễ thất bại trong thiền. Một anh hàng thịt buông dao thành Phật. Trí thức còn lâu! Nhưng trí thức lại có cái hay của nó. Trí thức không dễ tin, hay ngờ. Nhưng, đại nghi thì đại ngộ. Càng nghi càng ngộ. Hơn hai ngàn năm trăm năm trước, một nhà minh triết - Đức Phật - bảo đừng vội tin tôi, cứ đến nếm thử đi rồi biết. Đến và nếm thử. Đến là thực hành. Làm đi, đừng nói nữa. Vụ này nói không được. "Bất khả thuyết"! Nếm thử là cảm nhận. Phải tự mình cảm nhận, tự mình thể nghiệm để cảm nhận riêng mình, không thể nhờ ai khác. Thở mà cũng phải nhờ người khác thở giùm mình hay sao? Tôi ngạc nhiên thấy các ông thầy dạy "thở" bắt người ta làm theo ý mình. Làm theo sao được! Mỗi người có cái sinh lý, thể chất, tâm lý riêng của mình chứ. Nằm lấy nguyên tắc thôi, rồi thực hành theo kiểu của mình. Bắt chước người khác, tẩu hỏa nhập ma như chơi! Họa sĩ Hoàng Lập Ngôn có lần nói với tôi là ông đi máy bay từ Hà Nội vào Sài Gòn chỉ thở 60 lần là tới nơi, nghĩa là mỗi hơi thở của ông dài 2 phút. Máy bay bay 2 giờ, ông thở 60 lần. Còn ta, bắt chước ông sao được. Ông có cái sinh lý của ông, lại rèn tập đã quen từ thuở nhỏ.

Cái lợi thứ hai của trí thức là "suy tưởng". Thiền cần suy tưởng. Không phải suy tưởng chuyện tranh bá đồ vương, gomme thâu lục quốc, nhất thống giang hồ, muôn năm trường trị gì đâu! Trước hết là suy tưởng về cái hơi thở đang vào đang ra của mình kia! Nó ngộ lắm! Tưởng nó là của ta mà chẳng phải của ta. Tưởng nó ở trong ta mà hóa ra ở ngoài ta. Tưởng ta điều khiển nó mà thật ra nó cóc cần ta. Lợi ích bất ngờ là sự dõi theo và suy tưởng "hồn nhiên" đó ai dè đã giúp ta cắt đứt dòng "tâm viên ý mã" linh tinh khác, gom thân tâm ta về một mối là hơi thở của chính mình, ở đây và bây giờ, dứt



bật những âu lo phiền muộn. Nói khác đi, nó làm ta được “thành thoi”, nó giải stress, nghĩa là mang lại sức khỏe, an lạc, hạnh phúc. Chưa nói chuyện “tâm linh” ở đây. Thiền có thể làm ta được thành thoi, giải stress, mang lại sức khỏe, an lạc, hạnh phúc ư? Tin được không? Có cơ sở khoa học không? Trí thức sẽ hỏi. Trí thức đâu dễ tin. Và câu trả lời là có. Ít ra là về mặt sinh y học. Thở chẳng phải trước hết là chuyện sinh y học ư? Ta biết thân thể ta lúc nào cũng ở trong tình trạng căng cứng cơ bắp để hoạt động. Sự căng cứng cơ bắp đó (tonus musculaire) cần năng lượng, tiêu thụ khoảng 40% năng lượng. Nếu có cách nào làm giảm sự căng cơ ta sẽ tích lũy năng lượng đáng kể, cơ thể nhờ đó mà đỡ vất vả. Riêng não bộ chỉ chiếm 2% thể trọng mà tiêu tốn đến 30% năng lượng cho các hoạt động của tế bào thần kinh.

Trí thức là người sử dụng “thần kinh” nhiều nhất nên dễ cảm thấy uể oải, suy nhược vì thiếu năng lượng, đi bác sĩ cũng chịu thua vì không tìm ra nguyên nhân, đành gán cho những cụm từ như “suy nhược thần kinh”, “rối loạn thần kinh thực vật” “hội chứng mệt mỏi kinh niên”... Lúc say mê làm việc, trí thức thường quên... thở, sau đó lại hào hển thở, “trả nợ Oxy”. Thiền vừa làm giãn cơ, vừa làm lắng dịu các hoạt động “điên cái đầu” của não, nhờ đó mà giúp cơ thể thành thoi, an lạc. Hoạt động thể chất sau đó sẽ bền bỉ hơn, suy tưởng sau đó sẽ tập trung hơn, sáng suốt hơn, sáng tạo hơn!

Trong lúc tập trung *dõi theo* hơi thở như thế, những câu hỏi sẽ gợi lên: Tại sao phải thở? Không thở được không? Tại sao ta cần Oxy ( $O_2$ ) - khí thải của cây xanh - trong khi cây xanh cần Carbonic ( $CO_2$ ) - khí thải của ta? Có sinh vật nào sống mà không cần Oxy không?... Câu trả lời sẽ liên quan đến khí quyển, đến môi trường, đến cây xanh, đến sinh vật hiếm khí, vi khuẩn sống trong núi lửa, trong băng tuyết... Rồi nhìn ra mệnh mông, thấy không chỉ một vũ trụ (universe) mà là đa vũ trụ (multiverse), tam thiên đại thiên thể giới, với trùng trùng duyên khởi... từ đó, có một lúc nào đó nhận ra *thực tướng vô tướng*, cái mà bây giờ người ta gọi là “Theory of Everything” (?)... hay như Stephen W. Hawking giật mình nhận ra cái The Grand Design, “vô sở tùng lai diệc vô sở khứ” (?). Thiệt ngộ,

chỉ với C, H và O quăn quít lấy nhau, khi cần ngọt ngào thì có đường, khi cần chua chát thì có dấm, khi cần đắng cay lại có chút rượu mềm môi, chỉ một chút duyên sinh, một chút men (enzyme), một áp suất, một nhiệt độ nào đó.

Khi bản đồ gen người được thiết lập, các nhà sinh học giật mình thấy cái cây cổ thụ ngoài sân kia chứa đến 70% gen người, ai dám bảo không có chuyện “thạch nữ giá bồ lang”? Tinh tinh có 99.9% gen người. Chuột có đến 97.5% gen người. Ếnh ương, tắc kè, thằn lằn, rắn mối... Thì ra con nào cũng phì phò xì xụp, cũng phình phình xẹp xẹp đó thôi...



# Thiền với doanh nhân

N

gày càng thấy giới doanh nhân quan tâm đến thiền. Cứ tưởng thiền là cái gì xa lạ với doanh nhân, có vẻ trái nghịch với nếp sống của họ vì Thiền là buông bỏ, là thanh tịnh, là độc cư... nhưng không, chính doanh nhân mới cảm nhận rất rõ thiền cần cho họ ra sao trong một cuộc sống lúc nào cũng căng thẳng và bận rộn hiện nay. Điều thú vị, hình như doanh nhân nào có thiền tập đều có cuộc sống thành thới hơn, thành đạt hơn, thành công và hạnh phúc hơn thì phải. Steve Jobs cũng đã thiền mỗi ngày, nhờ đó mà “sáng tạo” ra nhiều ý tưởng mới lạ, mang lại hiệu quả kinh doanh cao...

Từ ngày Âu Mỹ “phát hiện” ra Thiền có những hiệu quả tích cực trong chữa trị một số tâm bệnh, thân bệnh thì họ đã cất lực khai thác và không hiếm các “thiền sư” đưa ra rất nhiều lời khuyên dạy, nhiều người viết sách bày vẽ đủ thứ từ thần bí tâm linh đến khoa học hiện đại, gây khá nhiều hoang mang... Không ít những doanh nhân tìm đến Thiền như một giải pháp trị liệu hoặc phòng ngừa. Không chỉ thiền mà yoga, khí công, dưỡng sinh, quyền thuật các thứ vô cùng phong phú cũng được quảng bá ầm ỉ. Không ít các lớp huấn luyện mở ra, rước thầy Ta, thầy Tây thầy Tàu, thầy Ấn về dạy, ai cũng muốn học trò mình mau đạt kết quả đến nỗi nhiều người lừng lừng lơ lơ, đau xương nhức khớp, thậm chí... tẩu hỏa nhập ma! Ngành tâm lý trị liệu, tâm thần học hiện nay phát triển nhanh chóng hơn bao giờ hết. Chính vì thế mà Tổ chức sức khỏe thế giới (WHO) đã coi vấn đề “sức khỏe tâm thần” là một trong 3 ưu tiên ở cộng đồng. Thuốc điều trị tâm thần nay được coi là thuốc thiết yếu, đưa về tận y tế cơ sở như lao, sốt rét...

Đối với đa số doanh nhân, thiền là một giải pháp cho một nếp sống hạnh phúc, an lạc thân tâm và thành công trong sự nghiệp. Thiền góp phần giúp cho có sức khỏe tốt hơn, làm việc tập trung, bền bỉ, đời sống cân bằng hơn. Nhờ biết *chánh niệm tỉnh giác* mà bữa ăn sẽ ngon hơn, giấc ngủ sẽ yên hơn; nhờ biết *từ bi hỷ xả* mà cuộc sống có ý nghĩa hơn, biết đối đầu với thất bại, biết “thường thức” thành công trong sự chia sẻ với cộng đồng, xã hội. Thiền giúp cho đầu óc sáng suốt hơn vì đã tạo ra những khoảng “không” cho trí tuệ. Cần chọn lọc một kỹ thuật thiền, một phương pháp thiền tập sao cho phù hợp với tâm sinh lý mình, không chạy theo đám đông, không “tham lam” muốn mau thành công, đạt thần thông này nọ để rồi khổ vì “tẩu hỏa nhập ma”!

Một số câu hỏi từ doanh nhân:

**• Những phương pháp hành Thiền hiện đại mà mọi người vẫn tập theo bắt nguồn từ đâu?**

Bắt nguồn từ thiền Phật giáo. Phật giáo có một Tông phái gọi là Thiền tông. Các chùa chiền vẫn thường được gọi là cửa Thiền. Nhưng ngày nay thiền được nghiên cứu và ứng dụng khá rộng rãi, không giới hạn đối tượng và ở một số trường hợp, Thiền còn được coi là một liệu pháp, giúp chữa trị một số bệnh cho tâm và thân, đặc biệt các bệnh mà thuốc men không đáp ứng được hoàn toàn. Cần biết rằng Thiền có trước Phật giáo. Đức Phật Thích Ca lúc còn trẻ đã từng đến học thiền với hai vị thầy và lần lượt rời bỏ, mặc dù đã đạt đến các mức từ sơ thiền đến tứ thiền rồi từ “không vô biên”, “vô sở hữu” đến “phi tưởng phi phi tưởng” các thứ. Từ bỏ vì các bước thiền sắc giới, vô sắc giới này đã không đủ đưa đến “giải thoát” rốt ráo. Sau 6 năm tu khổ hạnh, ngài cũng rời bỏ và tìm ra con đường Trung đạo, đạt đến cửu thiền “Diệt thọ tưởng” và Thành Đạo dưới cội Bồ đề để rồi hoằng pháp suốt 45 năm trời như ta đã biết.

**• Ý tưởng mở một trung tâm thiền, một phòng dạy yoga trong công ty có khả thi không?**

Thiền tập là sự tự nguyện, không thể bắt mọi người trong công ty phải tham gia vì mỗi người là một cá thể riêng, có người thích thiền, có người không thích. Cũng có nhiều người theo các tôn giáo khác nhau. Việc mở một “trung tâm thiền” nghe lớn chuyện quá, nhưng để tăng “năng suất” cho nhân viên, giảm stress, giữ gìn sức khỏe thân-tâm thì có thể lập một phòng “thư giãn”, “tĩnh tâm” gì đó. Nếu trong công ty có nhiều người muốn tập thiền, tập yoga thì có thể mời một vị thầy đến hướng dẫn. Nguyên tắc vẫn là không nên “dị đoan mê tín”, càng không nhắm mắt theo thầy với những lời hứa hẹn “bay bổng” trên mây!

### • Thiền giúp ích cụ thể những gì?

Chắc chắn mang lại những lợi ích về thể chất và tinh thần cho người rèn tập. Ở đây không đề cập vấn đề tâm linh, chỉ nói riêng về Thiền và sức khỏe cũng đã thấy mang lại nhiều lợi ích thiết thực. Âu Mỹ tuy mới đi sâu nghiên cứu về thiền chừng khoảng hơn nửa thế kỷ nay, nhưng gần đây thì thiền đã được coi là một phương pháp trị liệu khoa học trong y học, đã chứng minh được thiền có khả năng làm giảm stress, giảm huyết áp, góp phần chữa bệnh tim mạch, tâm thần, nghiện ngập...

Đa số bệnh nhân đi bác sĩ là có vấn đề stress trong cuộc sống. Bác sĩ chỉ chữa bệnh trước mắt, chữa được cái đau mà không chữa được cái khổ. Stress liên quan đến rất nhiều bệnh lý như nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, tiểu đường, hen suyễn, đau nhức kinh niên, mất ngủ, dị ứng, nhức đầu, đau thắt lưng, một số bệnh ngoài da, ung thư, tự tử, trầm cảm, suy giảm miễn dịch... Thiền có thể hỗ trợ điều trị bằng thuốc men hay kỹ thuật y khoa của thầy thuốc, và một phần cũng nhờ thay đổi hành vi, lối sống với cái tâm từ bi hỷ xả hơn.

### • Thiền là buông thư, là chú ý tới hơi thở, hay là sự tập trung?

Có rất nhiều phương pháp thiền tập, phần lớn do các vị “Tổ” hay thiền sư xưa nay đề xướng, theo phong cách và kinh nghiệm riêng của mỗi vị nên có thể nói là rất phong phú. Phong phú đến nỗi nhiều khi gây hoang mang. Thế nhưng phương pháp căn bản nhất trong thiền tập do chính Phật hướng dẫn xuyên suốt quá trình 45 năm hoằng pháp nằm trong Tứ niệm xứ (Satipatthana). Trong đó, phương pháp thiền Anapanasati (Nhập tức xuất tức niệm, An-ban thủ ý hay Quán niệm hơi thở) là phương pháp đơn giản mà hiệu quả, có tính “khoa học thực nghiệm” nhất, dễ thực hành, dễ luyện tập cho bất cứ lứa tuổi nào mà đem lại hiệu quả nhanh chóng nhất cho những người sơ cơ và bận rộn như chúng ta hiện nay. Khi “quán niệm” đến người ta yêu thương, ta sẽ sinh ra cảm xúc rộn ràng trong lòng, nếu “quán niệm” đến... kẻ ta thù ghét, ta sẽ sinh ra cảm xúc oán hận, còn “quán niệm hơi thở” thì hoàn toàn trung tính, nên khi buông thư và tập trung nhớ nghĩ (niệm) về hơi thở, tâm ta sẽ không bị dao động bởi những cảm xúc, nhờ đó mà tâm được an.

Tâm an thì thân lạc. *An lạc thân tâm* là vậy. Đó là bước đầu để cải thiện sức khỏe. Từ đó, những bước sâu hơn về tâm linh là những giai đoạn nối tiếp có thể có tùy mỗi người.

Tóm lại, buông thư, chú ý tới hơi thở và tập trung... đều là các thành phần cần thiết của thiền tập. Thả lỏng toàn thân, buông thư, là rất cần thiết trước khi đi vào buổi thiền tập. Nhờ đó, sự căng cứng của các cơ bắp sẽ giãn ra, sự tiêu hao năng lượng sẽ giảm bớt đáng kể. Tiếp đó là sự chú ý, quan tâm, hay nói cách khác, chánh niệm vào hơi thở. Thở vào thì «biết» thở vào, thở ra thì «biết» thở ra... thở vào thở ra dài ngắn đều «biết», nghĩa là có sự dõi theo, nhờ đó mà tâm được định (thiền chỉ, samatha) không còn bay nhảy lung tung nữa. Còn tập trung, không phải là sự cố gắng nắm bắt mà ở đây là sự tinh cần, nhẫn nại, kiên trì... từ đó có thể có sự phân tách, nhìn thấy đằng sau các «tướng trạng» và nhận ra.. sự thật (thiền quán, vipassana), nhận ra duyên sinh, thật tướng vô tướng...

### • Tập thiền dễ hay khó?

Khó. Không dễ đâu. Phải bền chí và nhẫn nại. Nếu người tập ráng sức quá, muốn mau đạt đến thành công thì dễ dẫn tới thất bại, bỏ cuộc, chán nản. Có người mong học thiền để có được thần thông này nọ càng nguy hiểm hơn. Có một “thiền sư” thách Phật dùng thần thông đi trên mặt nước để qua một con sông lớn, Phật hỏi ngài đã thiền bao nhiêu năm để có được thần thông này, ông trả lời “hơn ba mươi năm”, Phật bảo, tôi chỉ cần ba xu để nhờ người lái đò đưa qua sông!

### **• Các doanh nhân có phải là những người khó tập thiền không, vì họ thường xuyên bận rộn?**

Nếu các doanh nhân biết quản lý thời gian tốt thì sẽ tập thiền dễ dàng thôi. Ở đâu và lúc nào ta cũng có thể thiền. Thiền thực ra không nhất thiết phải ngồi, không nhất thiết phải “kiết già bán già”. Đi đứng nằm ngồi gì cũng thiền được cả. Ngay cả trong một buổi họp căng thẳng, ta vẫn có thể thiền... và chính thái độ ung dung, buông thư của ta sẽ dẫn đến những thành công bất ngờ trong giao tiếp.

### **• Thiền có lợi ích gì cho doanh nhân?**

Thiền giúp cho doanh nhân sáng suốt hơn, thành công hơn trong công việc của mình, nhờ tự chủ, sáng tạo. Nhờ thiền mà sức làm việc bền bỉ hơn, tập trung giải quyết tình huống tốt nhờ luôn bình tĩnh, dễ thành công trong giao tiếp.

Bên cạnh đó, thiền còn giúp cho doanh nhân có đời sống hướng thiện, làm những việc có ích cho cộng đồng xã hội, vì cảm thông với cuộc sống quanh mình.

Nhờ có lòng từ bi, bác ái, biết cảm thông, thương người, các doanh nhân sẽ tìm thấy hạnh phúc cho chính bản thân mình, cho gia đình mình.

Thiền rất phù hợp cho doanh nhân, những người có nếp sống luôn căng thẳng, bận rộn trong thời đại ngày nay.



# Thiền với sinh viên

N

Người trí thức trẻ cần gì trong một thế giới đầy biến động hôm nay? Hơn bao giờ hết họ cần biết suy nghĩ độc lập, có tinh thần phê phán, tầm nhìn rộng mở... và tinh thần tự học, rèn luyện đạo đức bản thân để có cuộc sống hạnh phúc cho mình và cho gia đình, xã hội. Ngày xưa, đào tạo nhằm cung cấp kiến thức càng nhiều càng tốt (informative education), sau đó là đào tạo kỹ năng, để có những chuyên viên biết làm việc trong một lãnh vực hẹp (formative education) còn ngày nay, ở thế kỷ 21 này, đào tạo là tạo nên con người linh hoạt đáp ứng được mọi tình huống (transformative education).

Sinh viên, người trí thức trẻ hiện nay, đa số vẫn còn đang “mê tín” vào khối kiến thức đồ sộ của thế giới phẳng và những thành tựu khoa học kỹ thuật của phương Tây. Nhiều bạn trẻ xa lạ với Thiền, với triết học Đông phương, nhiều bạn trẻ quay cuồng trong cuộc sống với các giá trị thực dụng, chạy theo vật chất để rồi không tìm được một đời sống hài hòa, hạnh phúc như mong muốn. Những vấn đề tình yêu, tình dục, rượu, thuốc lá, ma túy, mại dâm, HIV/AIDS... và cuộc sống thác loạn với đầy căng thẳng và stress nhiều khi đưa người ta đến chỗ không tự kiểm soát được mình. Thiền, có thể là một giải pháp. Các nghiên cứu, thực nghiệm lâm sàng và sự phát triển ứng dụng thiền ở nhiều trường đại học trên thế giới hiện nay cho thấy Thiền mang lại nhiều lợi ích cho sinh viên như giúp tăng IQ và EQ, cải thiện khả năng tập trung; giúp bình tĩnh, tự tin, đầu óc sắc bén hơn trong học tập; giúp giải stress, giảm lo âu căng thẳng, cải thiện các mối quan hệ... Cụ thể hơn, thiền giúp có giấc ngủ ngon, bớt nhức đầu, cai nghiện các thói quen xấu (thuốc lá, cần sa...). Thiền còn giúp giảm đau ốm vặt nhờ tăng sức đề kháng...



Các phương pháp về thiền tập rất nhiều, nhưng phương pháp thiền “Quán niệm hơi thở” có cơ sở khoa học và hiệu quả hơn cả. Từ một cách thực hành đơn giản là “thở bụng” tiến đến “Quán niệm hơi thở” (Anapanasati) và từ đó có thể bước vào những giai đoạn thiền sâu xa hơn như “xả niệm lạc trú”, “xả niệm thanh tịnh”... Nhưng điều quan trọng là giúp cải thiện chất lượng cuộc sống, cải thiện sức khỏe thể chất, thành công hơn trong học tập và có thái độ sống tốt, để giúp mình và cộng đồng. Điều quan trọng, không nên rơi vào mê tín dị đoan, muốn học thiền để có thần thông chẳng hạn, thì rất dễ “tẩu hỏa nhập ma”. Không nên mỗi mỗi theo “thầy”, bắt chước thầy, vì thầy thường là người đã rèn tập từ lâu - có khi vài chục năm - mà thầy nào cũng nhiệt tâm muốn truyền thụ lại cho trò mau giỏi như mình - nên rất nguy hiểm. Hãy “nương tựa chính mình” vì mỗi người đều có tâm sinh lý, thể chất riêng. Chỉ cần nắm lấy nguyên tắc chung và kiên trì, bền bỉ thực tập, thể nghiệm.

# Thiền và... những câu hỏi

• **Thiền học khác Phật học như thế nào? Zen là gì? Học thiền mà không theo đạo Phật được không?**

Đ

ược chứ! Nên nhớ Thiền đã có từ ngàn xưa trước khi có Phật giáo. Nhiều tôn giáo cũng ứng dụng thiền vào việc tu tập như định tâm, cầu nguyện, đọc kinh, “thần chú”... tất cả đều có mục đích thanh lọc thân tâm, từ đó mà tuệ giác (huệ) sẽ bừng sáng. Tuy vậy, thiền Phật giáo có những sắc thái riêng (đọc Thiền định Phật giáo), con đường dẫn tới giải thoát rất ráo.

Thiền học là một phần của Phật học, nhưng là phần cốt lõi. Phật học có nhiều tông phái như Nguyên thủy, Đại thừa, Thiền tông, Mật tông, Tịnh độ tông... nhưng nguồn gốc vẫn là một.

Thiền ứng dụng vào y học, vào tâm lý học hiện đại còn có những sắc thái khác nữa. Hiện nay có nhiều trung tâm thiền không tôn giáo mọc ra khắp nơi trên thế giới. Nhiều người hướng dẫn thiền tập bằng rất nhiều cách khác nhau, nên rất cần phải “tỉnh táo” để chọn lựa cách nào phù hợp nhất với cá nhân mình, có cơ sở khoa học, để không gây hoang mang, thất vọng hoặc gây những “side-effects” không hay khác.

Zen có gốc từ chữ Dhyana (Sanskrit) hay Jhana (Pali), được dịch âm thành Chan (Hoa) rồi Zen (Nhật) Thiền (Việt)... Tây phương dịch là Meditation. Các từ khác liên quan đến thiền nên biết để tiện tra khảo: Niệm, chánh niệm (Sati) là Mindfulness; Quán niệm hơi thở hay An-ban thủ ý (Anapanasati) là Mindfulness of breathing; Thiền chỉ (Samatha) = Cessation, calm abiding; Thiền quán (Vipassana) = Insight, contemplation; Chánh định (Samadhi) còn được dịch âm là Tam muội, Tam-ma-đề, Tam-ma-địa = meditative concentration...

## • Nghe Thiền sao thấy có vẻ cao siêu, huyền bí quá?

Quả có những thứ thiền “cao siêu huyền bí”. Đó là thứ thiền dành cho các vị tu sĩ, ngồi tĩnh lặng trên đỉnh núi tuyết cao, trong hang động sâu, xa ly, xa lánh bụi trần, hòa nhập vào vũ trụ mênh mông... Đó là thứ thiền của những vị Alahán, Bồ-tát, nhà tu khổ hạnh, người bình thường chúng ta chỉ biết kính nhi viễn chi.

Ở góc độ người thầy thuốc, tôi quan tâm đến thứ thiền đơn giản mà hiệu quả trong giữ gìn sức khỏe, nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Đó là thứ thiền trong đời sống hằng ngày. Nó liên quan đến sức khỏe, đến khoa học y học, được nghiên cứu và ứng dụng khá rộng rãi hiện nay. Nó đã mang lại những hiệu quả rất bất ngờ, chữa được nhiều căng thẳng (stress), lo âu, nhiều bệnh lý do hành vi lối sống gây ra mà thuốc men không thể chữa dứt. Thiền giới thiệu trong cuốn sách này là thiền “Quán niệm hơi thở”, nghĩa là quan sát, dõi theo và *nhớ, nghĩ* (niệm) về hơi thở vào, hơi thở ra của chính mình. Đi từ phương pháp “thở bụng” giản đơn – nhưng đã có hiệu quả tốt đối với sức khỏe - đến thiền quán niệm hơi thở là một bước tiến xa, từ đó có thể đi sâu đến “thành tựu chánh trí”, đến tuệ giác về vô thường, về duyên sinh, về *không*, về vô ngã...

## • Xin vui lòng cho biết ngoài cách thiền Phật giáo ra thì còn bao nhiêu cách thiền khác nữa? Cách thiền đơn giản nhất có phải là ngồi kiết già nhắm mắt và không suy nghĩ để cho tâm lặng phải không?

Thiền Phật giáo như đã nói trên có hai cách: Thiền chỉ (Samatha) và Thiền quán (Vipassana). Kinh Viên Giác hướng dẫn 25 cách thiền. Hiện nay có tài liệu đưa ra 112 cách. Y học cũng đang nghiên cứu ứng dụng để từ đó tìm ra những “bằng chứng” cụ thể, và “liều lượng” thích hợp trong chữa trị và phòng ngừa bệnh tật nên còn hứa hẹn nhiều phương pháp thiền tập nữa. Nhưng nên nhớ, đó chỉ là phương tiện...

“Ngồi kiết già nhắm mắt và không suy tưởng” không phải là điều đơn giản nhất đâu mà thực sự là một điều cực kỳ khó. Ngồi kiết già đã khó, nhiều người không thể ngồi được - nên ta có thể chọn cách ngồi bán già, thậm chí quỳ trên gối, ngồi lên gót chân, ngồi trên ghế... đều thiền được. Nhắm mắt là cách để không bị ngoại cảnh chi phối, nhưng có người không cần phải nhắm mắt, có người lim dim... sao cũng được, tùy thói quen của mỗi người. Tâm trí ta như khỉ như ngựa (tâm viên ý mã) nhảy nhót lung tung, “gom” lại được không dễ. Vì thế mà phải tìm cách nào đó để gom tâm trí lại một nơi. Có thể là tiếng đọc kinh, có thể là tiếng mõ, tiếng chuông, có thể là một “câu thoại đầu” bí hiểm, có thể là tràng hạt... và tốt nhất là “chánh niệm” vào hơi thở vào hơi thở ra, vì nó trung tính và có đầy đủ những tính chất của một “pháp” để mà suy gẫm, “quán niệm”. Nếu “dừng” được tâm thì đã ở giai đoạn thiền chỉ (samatha) rồi vậy.

### • **Đâu là bài tập thiền đơn giản nhất mà tất cả mọi người có thể luyện tập được?**

Theo tôi, thiền “Quán niệm hơi thở” (Anapanasati), còn gọi là An-ban thủ ý hay Nhập tức xuất tức niệm (meditation of breathing) là cách thiền đơn giản mà hiệu quả nhất, được Phật dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthanasutta) và được nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần : “Đây là con đường độc nhất dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng đắc Niết bàn...”. Đây là một phương pháp rất “khoa học thực nghiệm”, áp dụng được cho tất cả mọi người. Bắt đầu bằng tập *thở bụng* rồi *tập đặt chánh niệm vào hơi thở*, từng bước đi sâu vào *định và huệ*. Hơi thở gắn với cảm xúc, lại gắn với hoạt động của cơ bắp. Hơi thở là cầu nối giữa thân và tâm. Nhờ đó, ta có thể “can thiệp” vào hơi thở để bình ổn thân tâm như đã trình bày trên.

### • **Trở ngại lớn nhất trong việc tập thiền là gì?**

Là mất chánh niệm. Đang “chánh niệm” vào hơi thở thì có một ý tưởng (niệm) nào đó chen vào, rồi lôi kéo theo vô số những ý tưởng này khác, dẫn đi một lúc không trở về được với hơi thở. Nào dĩ

vãng, nào tương lai, nào lòng tham, sân trời dậy, cứ hết ý này đến ý kia, tràn ngập, một lúc hơi thở “mất kiểm soát”, cơ thể căng cứng, bứt rứt (gọi là trạo cử), hoặc có khi ngược lại buồn ngủ, ngủ gà ngủ gật, gọi là hôn trầm, thụy miên. Vậy là hồng bát.

Nhưng không phải vì thế mà sợ. Ý tưởng cứ đến. Kệ nó. Một lúc nó thấy không ai thềm quan tâm, chán, bỏ đi. Rồi ý khác lại đến. Lại kệ nó. Ta không cần cố gắng xua đuổi. Càng xua đuổi, nó càng quẩn quít. Cứ để tự nhiên. Đến, chán rồi đi. Người mới tập, ý tưởng đến vô số và ở lại lâu lắc, không chịu đi. Càng về sau, khi “thiền xảo” rồi (có kỹ năng rồi) thì những người khách không mời mà tới này sẽ lảng lảng bỏ đi, đi sớm. Vậy là thành công rồi! Còn để cho được hoàn toàn không có một vị khách nào thì... còn lâu! Đừng nôn nóng. Ta đang luyện tập mà!

Cái khoảng thời gian để trở về với hơi thở càng ngắn càng tốt, chứng tỏ ta đã thành công từng bước. Một trở ngại lớn nữa là sự nôn nóng, mong đợi, kỳ vọng...! Nôn nóng, kỳ vọng thì dễ nản lòng, bỏ cuộc...

Cần chú ý không để bị thầy, bạn, “cưỡng ép” mình phải giống như họ, trong khi về tâm lý, sinh lý, tuổi tác, hoàn cảnh... mỗi người mỗi khác. Ráng bắt chước y chang sẽ rất nguy hiểm! Cho nên Phật mới dạy: Hãy quay về nương tựa chính mình!

### **• Thiếu không gian tĩnh lặng, lại luôn bị áp lực bên ngoài làm mất tập trung?**

Thiền không phải tập trung mà ngược lại, là thả lỏng. Không gian chỉ cần vài mét vuông là đủ. Cần một chỗ yên tĩnh, khi quen thì ở đâu cũng “thiền” được. Đi đứng nằm ngồi gì cũng “thiền” được. Có người ngồi thiền dưới gốc cây, bên bờ sông, giữa công viên, có người thiền ngay trên bàn làm việc, sau giờ giao ban ở cơ quan hay sau buổi họp ở công ty... Không mất thì giờ nhiều đâu. Tùy hoàn cảnh mỗi người mà thu xếp.

Áp lực bên ngoài tác động không đáng sợ bằng áp lực bên trong. Chính những nỗi mong cầu, lo âu, bức dọc, sợ hãi... (tham sân si) trong tâm tưởng mới làm cho ta bồn loạn, bứt rứt... Dĩ nhiên ở giai đoạn đầu mới thực hành thiền thì ta dễ bị áp lực bên ngoài chi phối, dễ bị mất "chánh niệm", cho nên phải luôn tỉnh giác và tỉnh cần. "Tỉnh cần - Tỉnh giác - Chánh niệm" (Atapi Sampajano Satima) là những đức tính cần thiết cho người thiền tập vậy.

### ***Việc tập thiền giữa phụ nữ và đàn ông có khác nhau không?***

Không. Phụ nữ dẻo dai, bền chí hơn đàn ông. Phụ nữ hiện đại càng cần thiền vì đời sống quá nhiều stress. Thiền giúp cân bằng cuộc sống. Thiền đúng, sẽ ít đau ốm lặt vặt, tươi trẻ hơn và nói chung, hạnh phúc hơn. Nhưng cẩn thận. Đừng đi vào mê tín dị đoan, bỏ nhà bỏ cửa rồi đổ thừa tại thiền!

### **• Kiểm hiệp hay nói "đưa hơi xuống huyết đan điền" là sao?**

Đó chính là cách *thở bụng*. Khi hít vào, ta đẩy cơ hoành xuống càng sâu càng tốt, xuống tận huyết "đan điền". Huyết đan điền nằm dưới rún ba lóng tay, khoảng 4cm. *Đan* là thuốc, *điền* là ruộng. Đan điền là *ruộng thuốc*. Có nghĩa là "linh đan diệu dược" nằm ở đó. Người xưa coi thở bụng là phương pháp luyện công tốt nhất, được sử dụng trong võ thuật và phép tu tiên để trường sinh bất lão. Thực ra như ta biết cơ hoành là một cơ lớn, rất mạnh, vắt ngang (hoành) giữa bụng và ngực, chịu trách nhiệm chính trong sự hô hấp, di chuyển lên xuống chỉ được tối đa khoảng 7 cm thôi, chưa quá rún. Nhưng khi ráng hết sức thở sâu ta tưởng tượng như khí đã di chuyển đến tận huyết đan điền. Huyết đan điền còn gọi là "khí hải" (biển khí) là vậy. Nhưng, cần để ý, nếu ráng sức thở sâu quá lâu ta sẽ dễ bị chóng mặt, choáng váng. Đừng ráng quá. Cứ thở bụng bình thường thôi, thấy sáng khoái, dễ chịu là được. Có thể nói phương pháp thở bụng (đưa hơi xuống huyết đan điền) tự nó đã có ý nghĩa là một thứ "linh đan diệu dược" dùng để chữa bệnh và nâng cao sức khỏe. Nếu có thêm "quán niệm hơi thở" nữa ta đã bước vào lãnh vực thiền Anapanasati rồi vậy. Thực tế khi đi sâu vào thiền, nhu cầu Oxy giảm đáng kể, hành giả đạt đến tứ thiền ( xả niệm thanh tịnh) có thể gần

như không cần thở và hoàn toàn không chú ý đến chuyện thở nữa!  
*Dùng ý dẫn khí đến những nơi mình muốn có được không? Chẳng hạn đến tận ngón tay, ngón chân, các khớp đang đau nhức?*

Về sinh học, hệ thống mao mạch trong cơ thể ta dài đến 100.000 km (hai vòng rưỡi xích đạo quả đất!). Hồng cầu di chuyển chậm chậm trong hệ thống đó mang Oxy đến từng tế bào trong cơ thể. Mỗi tế bào thực chất là một... sinh vật, chúng hấp thu Oxy để tạo ra năng lượng mà sử dụng.

Dùng ý dẫn khí là một cách nói, nhấn mạnh khả năng đưa khí lưu chuyển toàn thân, đến từng tế bào nhờ hệ thống mao mạch này. Hiện tượng *viêm* trong y học - sưng, nóng, đỏ, đau - chính là cơ thể đưa máu dồn về nơi có bệnh để chữa trị, tập trung Oxy nhiều đến đó để tăng cường sản sinh năng lượng tại chỗ. Ta biết “Ý dẫn các pháp”, nên ở đây có thể tin được là dùng ý dẫn khí đến tận nơi cần thiết, những vùng đang đau nhức. Ở đây, nếu chiêm nghiệm được phần sâu sắc hơn như *duyên sinh, không, vô ngã*... sẽ càng thấy hiệu quả rõ ràng hơn.

**• *Tôi học cách thở âm và thở dương. Thở dương là đưa hơi qua mũi, theo nhâm mạch xuống đan điền, hậu môn, rồi nhúu hậu môn lại; thở âm là đưa hơi lên đỉnh đầu, theo đốc mạch đến hậu môn, nhúu hậu môn lại... để chữa trị các trạng thái âm và dương của thân tâm đúng không?***

Có lẽ bí quyết nằm ở chỗ “nhúu hậu môn”! Những thứ khác thực chất vẫn là thở bụng, thở sâu xuống huyết đan điền và dõn theo hơi thở, khi thì dõn theo ở phía trước (nhâm mạch) khi thì dõn theo ở phía sau (đốc mạch). Ta biết một khi vô não tập trung vào điều này thì không thể cùng lúc tập trung vào điều khác. Hai người gây gỗ sắp đánh nhau mà nghe kêu cháy nhà hay động đất sợ quá bỏ chạy thì quên chuyện đánh nhau ngay. Cái “sợ” đã thay chỗ cho cái “giận” ở vô não. Một người ở trạng thái buồn bã (âm) hay kích động (dương) mà biết tập trung vào hơi thở sâu, lại tập trung vào chuyện “nhúu hậu môn” thì “công tắc” đã chuyển sang hướng khác ở vô

não, nhờ đó mà chữa được các trạng thái “âm dương” là vậy. Thử “nhúu hậu môn” xem nhé.

**• Tôi không phải là một doanh nhân, cũng không là một công chức. Từ khi thất nghiệp đến giờ, dù không làm gì nhiều tôi vẫn bị stress. Tôi nghĩ thiền không chỉ cho những người bận rộn mà cho cả những người như tôi, bị rối trí vì không có việc gì làm cả.**

Thất nghiệp là một trong những nguyên nhân gây stress trầm trọng nhất. Bạn nên thiền để giải stress, cho tâm được an, sức khỏe được bền bỉ, ổn định và tranh thủ thời gian “thất nghiệp” này rèn luyện kỹ năng đang có hoặc tự học thêm một kỹ năng mới, nhờ đó, dễ tìm việc làm sau này hơn. “Nhẫn nhục” và “tinh tấn” là những đức tính cần thiết của người tập thiền bạn ạ.

**• Khi thực hành thiền, có phải kiêng cử chuyện quan hệ vợ chồng không? Bụng tôi hơi bự, liệu ngồi thiền có làm bự hơn không?**

Các vị tu sĩ xuất gia mới phải “kiêng cử” chứ. Còn ta thực tập thiền để có sức khỏe, dẻo dai, để nâng cao “chất lượng cuộc sống” mà! Bụng bự đâu mắc mớ gì tới thiền. Bụng bự thường do bia rượu, ít tập thể dục, ít vận động và ăn quá nhiều dầu mỡ, chất béo! Trái lại, nhờ thiền tập, dần dần sẽ ăn uống đơn giản hơn và nhờ đó giảm bụng bự!

**• Giờ nào thực hành thiền tốt nhất? Khi thực tập thiền thì hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng hay hít vào và thở ra đều bằng mũi? Để tới đích mau lẹ thì chỉ cần thực tập theo sách hay vừa thực tập vừa nghiên cứu kinh sách?**

Giờ nào thuận tiện thì đó là giờ tốt nhất cho ta. Có người thiền vào buổi sớm, buổi trưa, có người giữa đêm khuya và có người vào buổi tối, trước khi đi ngủ. Có người thực hành cả 3 “thời”, nghĩa là cả 3 buổi như thế. Không cần theo một lịch trình cứng nhắc. Mỗi người có điều kiện riêng, giờ giấc riêng. Chỉ nắm lấy nguyên tắc chung



thôi rồi áp dụng cho phù hợp với mình là được. Đừng để bị gò bó thúc bách, căng thẳng không nên. Tuy vậy, nếu tìm được một thời điểm phù hợp thì cố gắng duy trì để thành một thói quen, tới giờ đó mà không “thiền” thì thấy thiếu, thấy ghiền, thấy nhớ, vậy là tốt.

Thở dĩ nhiên phải bằng mũi chứ! Mũi làm ra để thở mà. Ở mũi có hệ thống mao mạch dày đặc để sưởi ấm không khí, có lông mũi để chặn bụi bặm... Chỉ khi nào hai mũi bị nghẹt cả thì đành thở bằng miệng chứ sao! Những khi leo cầu thang, chạy bộ... thì cũng phải thở bằng miệng ( Bài về thở bụng có câu *Bình thường qua mũi/ Khi gấp qua mồm* là vậy!).

Không có chuyện “tới đích mau lẹ” ở đây! Tới đích mau lẹ là tới đâu? Tới để làm gì? Nôn nóng chính là yếu tố thất bại trong thiền tập. Nghiền ngẫm, nghiền cứu kinh sách là điều rất cần thiết để ta có cái nhìn, cái thấy đúng, đặc biệt cần thiết trong thiền quán (vipassana). Nhưng kinh sách mênh mông, đọc phải có chọn lọc để tránh trở thành cái “đầy sách”, tránh thành kẻ “cuồng thư”. Cái chính ở thiền tập là thực hành chứ không phải ngàn chương khảo luận để trở thành “hí luận”. “Văn tư tu” là cách học Phật: **văn** là nghe, là đọc; **tư** là suy nghĩ, nghiền ngẫm và **tu** là thực hành, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn...

### • Người ta nói thiền không đúng cách sẽ bị “tẩu hỏa nhập ma”?

“Tẩu hỏa nhập ma” nói lên việc tập không đúng cách, hoặc quá nôn nóng của người thiền tập gây tai biến đáng tiếc. Chẳng hạn khi ta ráng sức thở nhanh quá, sâu quá, tích tụ khí Oxy hoặc Carbonic nhiều quá thì thay vì dễ chịu, sảng khoái, sẽ thấy bị chóng mặt, choáng váng, có thể ngất đi! Cũng có trường hợp bị các tai biến khác trầm trọng hơn. Với phương pháp “quán niệm hơi thở” thì nhờ tính khoa học, sinh y học của nó, có thể an tâm trong thực hành. Thiền là một phương pháp tịnh, tự mình mình biết, tự mình mình hay, không phải như tập thể lực hay chơi thể thao, có kế hoạch và

chỉ tiêu phấn đấu. Không bao giờ nên ganh đua, thi đua để lập thành tích này nọ trong “thiền”.

**• *Tôi thử áp dụng cách thở bụng theo bác sĩ hướng dẫn trên báo thì thấy có kết quả, ít ra là khi bà xã nhà tôi nói dai, nói dài, nhờ thở bụng mà tôi... không còn thấy mệt như xưa! Nhưng thở sao cho “êm chậm sâu đều” thì làm không được? Còn “thả lỏng” là sao? Xin nói rõ thêm...***

Êm, chậm, sâu, đều là chuyện không dễ. Phải từ từ mới được. Đừng nóng vội. Như đã nói, phải chừng 6 tháng mới quen, mới thành phản xạ thở bụng. Mới tập thể nào nó cũng “nhộn nhạo” vì chưa quen, khó chịu! Cứ tự nhiên. Bình thường giai đoạn *thở ra* bao giờ cũng dài hơn giai đoạn *thở vào*. Các phương pháp khí công dạy nhiều cách thở, nào hai thì, ba thì, bốn thì, nào nín hơi, ém hơi... rất phức tạp, nhất là đối với người có tuổi. Ta tập thở theo sinh lý hô hấp để nâng cao sức khỏe chứ không phải để luyện “cửu âm chân kinh”! Thở êm là thở không có tiếng phì phò phì phèo như kiểu tập thể dục, quơ tay, quơ chân thế thôi. Còn thở chậm mà sâu thì rõ ràng lợi hơn thở nhanh mà cạn. Để ý xem, khi ta vui vẻ, bình tĩnh, ta thấy ta luôn thở nhẹ nhàng, chậm rãi, thoải mái. Còn khi ta có chuyện bức mình, căng thẳng hay sợ hãi, lo lắng... ta đều thở nhanh mà cạn, thở cà giựt, thở cà hức...! Do vậy nếu ta tập trung chú ý vào thở bụng, theo dõi, quan sát hơi thở vào ra thế nào, ta sẽ bớt căng thẳng, và nhờ đó, hơi thở cũng sẽ chậm lại và sâu hơn. Tóm lại, lúc mới tập thở bụng, không cần phải “êm, chậm, sâu, đều” chi cả đâu!

Trái lại, “Thả lỏng” toàn thân là một yếu tố rất quan trọng. Thả lỏng là không để thân thể căng cứng, các cơ bắp không bị gồng lên. Như vậy, cả thân thể đều được nghỉ ngơi, trừ cái bụng phình ra xẹp vào thôi! Bình thường, hệ cơ bắp của ta luôn có độ căng gọi là *trương lực cơ* (tonus musculaire) tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Thả lỏng là buông xả, là làm cho toàn thân dịu lại. Khi cơ thể đã chùng xuống, đã giãn cơ, tức đã giảm tiêu hao năng lượng một cách đáng kể rồi. Trước khi bước vào buổi thiền tập cần thả lỏng toàn thân và hít thở

sâu vài ba hơi. Sau buổi thiền tập cũng phải từng bước hít thở nhẹ nhàng và từ từ duỗi tay chân để trở lại trạng thái ban đầu. Không nên hấp tấp, vụt chạc.

### **Thời gian tập bao nhiêu là đủ? Ngày phải tập mấy lần?**

Như đã nói, tùy mỗi người. Có người mỗi ngày tập một lần vào buổi sáng, có người buổi trưa hay buổi tối. Có người thiền cả 3 thời như vậy, thậm chí chọn “giờ tí canh ba”! Lúc mới tập, nên ít thôi, đừng gắng quá dễ mệt, dễ chán, tê tay chân... khi quen dần sẽ kéo dài thêm, nhưng trung bình chừng 30-45 phút cũng đủ. Các vị tu sĩ xuất gia thì khác. Chương trình tùy mỗi chùa, thường thiền vào giờ khuya, ngồi hai ba tiếng đồng hồ. Nhiều nơi mỗi người còn phải ngồi trong mùng để tránh muỗi đốt. Có vị Thầy cho biết đã ngồi thiền 6 tiếng. Cũng có những vị Thầy “thiền định” suốt cả tuần khi nhập thất. Tóm lại, với thiền “quán niệm hơi thở” nhằm tăng cường sức khỏe, nâng cao sức khỏe, cải thiện chất lượng cuộc sống nói đây thì ở đâu và lúc nào cũng được cả vì ở đâu và lúc nào mà chẳng phải thở? Có khi giữa hai buổi họp, giữa lúc đợi xe, trễ chuyển bay hoặc giữa giờ ra chơi với 5-10 phút cũng tốt rồi!

**• Với tôi thì khi nằm tôi thở thoải mái hơn khi ngồi. Vậy có tốt hay chẳng? Và thiền ngồi mình để tay lên đầu gối và hai chân xếp bằng song song với nhau vì tôi không thể ngồi kiết già bán già được.**

Thuận theo cơ địa của mình là tốt hơn cả. Nằm thở bụng cũng tốt quá đi chứ! Đặt tay lên bụng, ngay trên rún, mỗi khi hít vào thấy tay nhô lên, khi thở ra thấy tay xẹp xuống là được. Khi quen, không cần phải đặt tay lên bụng như vậy nữa. Bụng sẽ tự động phình lên xẹp xuống đều đều theo hơi thở. Lúc đó, đặt tâm vào hơi thở sẽ dần dần thấy những “chuyển biến” ở thân tâm. Xưa có vị thiền sư bảo Thiền là “phình xẹp, phình xẹp, phình xẹp...” là ý vậy. Cũng có một câu chuyện thiền thú vị: Một thiền sư cùng đệ tử đang bơi thuyền dạo chơi trên sông. Đệ tử theo thầy đã lâu vẫn chưa biết thiền là gì bèn hỏi: Thưa thầy, thiền là gì ạ? Thiền sư ngay tức khắc lật úp

chiếc thuyền khiến đệ tử lơ lửng trong nước gần chết đuối, thầy vớt lên bảo: Đó là Thiền đó!

Bài học hay quá chớ! Thiền chính là... thở và không phải bận tâm đến bất cứ chuyện gì khác! Ngay lúc thuyền bị úp, vị đệ tử kia chỉ có mỗi việc là tìm cách... thở và không nghĩ gì khác hơn! Dĩ nhiên câu chuyện còn hàm chứa nhiều ý bên trong "không thể nghĩ bàn". Krishnamurti từng nói: cái gì có định nghĩa thì đều thiếu sót.

Còn ngồi thì kiểu nào thuận tiện cũng là được cả. Người Tây phương thường ngồi thiền trên một cái ghế thấp. Người Tây Tạng ngồi xếp bằng, hai chân song song. Người Nhật quỳ trên gối. Hai tay buông lỏng là được, có thể đặt trên đùi, có thể xếp chồng lên nhau.

**• Có mối liên hệ nào giữa thiền và sinh lý (tình dục) con người không? Tập thiền về lâu dài có giúp người ta cải thiện về chuyện riêng tư hay không?**

Đời sống đầy căng thẳng, lo âu, sợ hãi... chính là nguyên nhân làm cho kích thích tố sinh dục DHEA giảm sút đi, đưa đến tình trạng "yếu sinh lý", "liệt dương", "lạnh cảm"... phải cậy nhờ tới thuốc men này nọ... Thiền là cách giải stress tốt nhất nên có thể sẽ giúp cải thiện được "chuyện riêng tư" lắm đó chứ sao không? Như đã nói, thiền giúp thân tâm an lạc, sức khỏe dẻo dai, trí huệ sáng suốt, không bị "tham sân si" lôi cuốn.... chẳng phải có ích lắm sao?

**• Bác sĩ có thể chia sẻ thêm một chút những kinh nghiệm cá nhân của mình không? Bác sĩ có làm một "bài về" nào đó cho riêng mình... không?**

Ờ, nói ra cũng hơi ngại, nhưng đành vậy. Khi nằm dưỡng bệnh, tôi nghiền ngẫm Tâm Kinh, thấy cụm từ "hành thâm Bát Nhã ba-la-mật" có hai từ "hành thâm" mang nhiều ý nghĩa. Và tôi nghĩ "hành thâm" đây chính là hành thiền một cách thâm sâu để từ đó mà có được cái "thấy biết" của Bát Nhã ba-la-mật. Vậy phải tìm trong thiền trước hết. Và tôi tìm thấy con đường "độc nhất" mà Phật dạy nằm trong kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana), trong đó, Thân hành niệm

(Kayagatasati) hình như vẫn còn quá phức tạp không phù hợp, chỉ có Nhập tức xuất tức niệm hay An-ban thủ ý, Quán niệm hơi thở (Anapanasati) là đơn giản và có cơ sở khoa học nhất, có thể áp dụng ngay được, vì nó cũng gần gũi với phương pháp thở bụng đã được minh chứng là có hiệu quả trong y học. Tôi đọc lại Cơ thể học, Sinh lý học hệ hô hấp và hệ thần kinh, đọc lại cả Hóa sinh để được hiểu rõ hơn, đồng thời tham vấn các vị sư thầy mà tôi tin tưởng. Hiện tôi vẫn mỗi ngày thiền tập đều đặn 30-40 phút vào buổi sáng, kết hợp với thể dục khoảng 30 phút tiếp ngay sau đó như một cách "xả thiền", và hôm nào không tập thì thấy người không... khỏe. Mười năm trước, tôi có viết một bài về (giấu kỹ) gọi là để "giúp trí nhớ" – sợ già mau quên - cho chính mình như sau: "Thả lỏng toàn thân/ Như treo móc áo/ Ngồi xếp bằng tròn/ Vai ngang lưng sổ/ Dõi theo hơi thở/ Như mượn từ xa/ Khi vào khi ra/ Khi sâu khi cạn/ Chú tâm quăng lạng/ "Pranasati" / Hơi thở xẹp xì/ Thân tâm an tịnh/ Không còn ý tưởng/ Chẳng có thời gian/ Hạt bụi lang thang/ Dính vào hơi thở/ Duyên sinh vô ngã/ Ngũ uẩn giai không/ Từ đó thông dong/ Thống tay vào chợ...". Dĩ nhiên, một bài về như vậy chỉ có giá trị đối với tôi mà thôi.

Còn bạn, phải có một bài về riêng cho mình vậy nhé!

**BS Đỗ Hồng Ngọc**

*Sài Gòn tháng 6.2013*