

Ai Có Thể Thở Giùm Ai?

Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc



Hai ngàn sáu trăm năm trước, một nhà minh triết phương Đông – Đức Phật – bảo đừng vội tin, đến ném thử đi rồi biết! Đến là thực hành. Ném thử là cảm nhận. Phải tự mình thực hành và tự mình cảm nhận. Không thể nhờ ai khác. Rồi Ngài vạch ra một con đường “thoát khổ” cho chúng sanh: « **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** »...

Có một con đường như vậy thật ư? Phật nói chắc là phải có rồi. Nói từ hồi bắt đầu dạy những bài học đầu tiên cho đến lúc sắp nhập Niết-bàn. Nói đi nói lại. Sợ người ta quên. Sợ người ta coi nhẹ, mãi mê chạy theo những “hí luận” nọ kia... Đó là thiền *Tứ niệm xứ* (Satipathana), thân-thọ-tâm-pháp. Rồi hình như thấy *Tứ niệm xứ* hãy còn có vẻ phức tạp quá, Ngài giản lược vào *Thân hành niệm*, rồi lại giản lược lần nữa cho phổ cập đến tất cả mọi người: *Anapanasati* (còn gọi là An-ban thủ ý, Nhập tức niệm + Xuất tức niệm) để ai ai cũng có thể tiếp cận mà thực hành con đường “giải thoát”, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào.

Ana là thở vào, Apana là thở ra và Sati là niệm, là *nhớ, nghĩ*. Nhớ nghĩ về sự thở vào thở ra.

Chỉ có vậy thôi sao? Chỉ có vậy. Mà vô vàn. Mà “bất khả tư nghĩ”. Đừng vội tin. Đến ném thử đi rồi biết.

“... Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là tu tập nhập tức xuất tức niệm? Ở đây vị Tỷ-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).

Tôi đến với Thiền khá trễ, gần tuổi 60. Trước đó, những năm hai mươi tuổi tôi cũng có đọc thiền, biết thiền qua sách vở, qua Krishnamurti, Suzuki, thầy Minh Châu, thầy Nhất Hạnh... nhưng đọc để biết, để có kiến thức thể thôi. Tôi cảm thấy thiền là cái gì đó huyền bí xa vời, dành riêng cho một giới nào đó, có phần mê tín dị đoan nữa nên “kính nhi viễn chi”.

Tôi là một thầy thuốc, một bác sĩ y khoa, tốt nghiệp gần nửa thế kỷ rồi, học cái khoa học thực nghiệm, nhiều năm làm ở khoa Cấp cứu bệnh viện rồi làm Giáo dục sức khỏe, tham gia giảng dạy, viết sách, báo v...v... làm việc như điên, cho đến một hôm người ta phải đưa tôi vào bệnh viện để mổ sọ não 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 phép lạ. Tôi nhìn tôi trong gương với cái đầu trọc lóc và thấy tức cười. Tôi đó ư? Đồng nghiệp ai cũng thương cho thật nhiều thuốc. Tôi chọn dùng một thứ duy nhất bởi biết bệnh mình không thể chữa bằng thuốc. Phải đi tìm một con đường khác. Rồi tôi đọc lại thiền, đọc lại Tâm Kinh Bát-nhã “*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 thôi. Phải dựa vào chính mình thôi. Phải thực hành thôi. Tôi vừa tìm hiểu kinh thư vừa lục toang đống sách y khoa đã học từ mấy chục năm trước để tìm kiếm. Thì ra có sẵn một con đường mà bấy lâu mình xa lạ. “*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 để tin.

Gần đây ngày càng nhiều nhà y sinh học, tâm lý học, hợp tác cùng các nhà sư, dùng 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 chỉ có thể thấy được một góc cạnh nào đó thôi, vì đằng sau còn biết bao điều “bất khả thuyết”!

Câu hỏi đặt ra là tại sao chọn hơi thở làm đối tượng thiền? Tại sao không chọn một đối tượng nào khác? Thực ra, chọn đối tượng nào cũng tốt cả, đất nước gió lửa... gì cũng tốt cả, nhưng chọn hơi thở để thiền thì tốt hơn.

- **Thở hữu thức.** Hơi thở dễ thấy nhất vì nó nằm ngay trước mũi mình, ngay trước mắt mình! Lúc nào cũng phải thở. Ở đâu cũng phải thở. Mỗi phút thở cả chục lần nên để có cơ hội quán sát hơn. Thở lúc

mau lúc chậm. Lúc ngắn lúc dài. Lúc phì phò lúc êm dịu, luôn thay đổi. Khi thở chỉ mình mình biết, chỉ mình mình hay, chẳng “làm phiền” ai!

- **Thở vô thức.** Lúc ngủ say vẫn thở. Trung khu hô hấp nằm ở hành não, cầu não, bên dưới và bên ngoài vỏ não. Thở không cần ta. Thở ở ngoài ta.

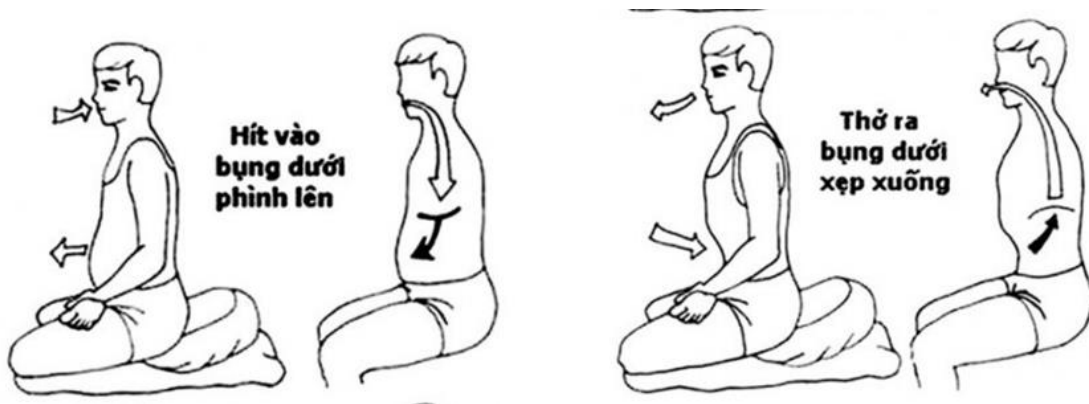
Thở là cầu nối giữa thân với tâm. Lúc sợ hãi, thở hỗn hển. Lúc sáng khoái, thở lâng lâng. Lúc mệt, thở đứt hơi, lúc khỏe, thở khoan thai. Thở luôn trong thì hiện tại, ở đây và bây giờ, không có thở của hôm qua hay của ngày mai. Và, đời người thực ra chỉ là... một hơi thở! Lúc chào đời hít mạnh một hơi vào phổi để rồi khi lia đời, thở hắt ra một cái: trả lại những gì mình đã vay mượn tạm!

Gần hai mươi năm nay, tôi đến với thiền Anapanasati bằng cách riêng của mình. Khi có dịp chia sẻ, trao đổi, tôi thường nêu 3 giai đoạn thiền tập từ kinh nghiệm bản thân:

- 1) Thở bụng,
- 2) Chánh niệm hơi thở,
- 3) Quán niệm hơi thở.

Thở bụng đúng cách đã có thể giúp cải thiện sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống; Chánh niệm hơi thở có thể đưa đến “diệt trừ khổ ưu” và Quán niệm hơi thở thì dẫn đến “thành tựu chánh trí”!

1/. Thở bụng.



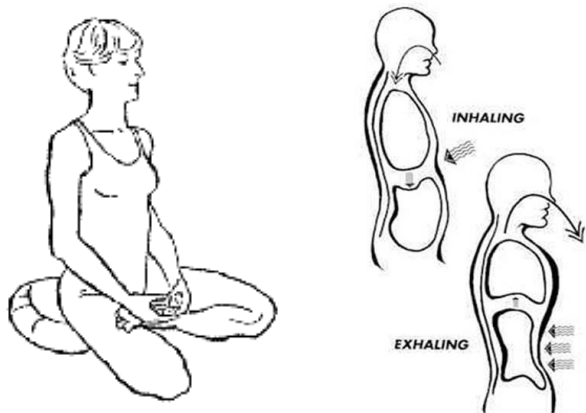
Nói đến thở, ta nghĩ ngay đến ngực. Thiệt ra, thở ở bụng chứ không phải ở ngực. Thở bụng (abdominal breathing) hay còn gọi là thở cơ hoành (diaphragmatic breathing) là cách thở sinh lý nhất. Nhìn một em bé ngủ say thì biết. Chỉ có bụng phình lên xẹp xuống. Nhìn con ếch, con thằn lằn thì biết.

Thiền tập Anapanasati nên bắt đầu bằng thở bụng. Có vị thiền sư nói về thiền. Thiền hả? Là phình xẹp, phình xẹp, phình xẹp... ! Dĩ nhiên ở giai đoạn thiền sâu hơn thì thậm chí không còn thấy “phình xẹp” gì nữa cả!

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 bễ lò rèn). Cơ hoành có thể nhích lên xuống khoảng 7-8cm, mà mỗi 1cm đã hút vào hoặc đẩy ra 250ml không khí. Lúc bình thường cơ hoành chỉ cần nhích lên xuống 1,5cm là đủ... sống. Khi áp suất âm trong phổi 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.

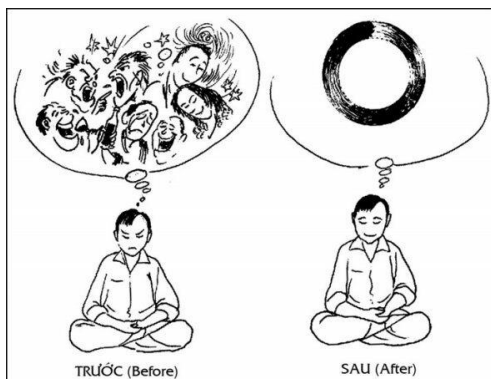
Hô hấp thật sự không xảy ra ở phổi mà ở trong từng tế bào. Do vậy mà khi ta có cách nào đó điều chỉnh được lượng khí ra vào, hiệu ứng sẽ tác động đến từng tế bào riêng lẻ.

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện kể chuyện trong lúc nằm chờ chết trên giường bệnh ở Pháp khi các bác sĩ Pháp lúc đó bảo ông chỉ còn có thể sống không quá hai năm, ông đã thực hành “thở bụng” sau khi tìm hiểu các phương pháp thở của khí công, dưỡng sinh, thiền, yoga của phương Đông và kết quả là ông đã sống thêm... 50 năm nữa và làm được rất nhiều việc có ích cho đời.



Tôi may mắn được ông truyền thụ trực tiếp do cùng làm việc chung ở Bộ môn Tâm lý – Xã hội học ở trường Y nhưng cũng không dám tin, cho đến khi nằm bệnh mới thấy ừ nhỉ, sao không thử xem. Cùng lúc tôi cũng tham khảo thêm các đồng nghiệp phương Tây như Dean Ornish, Deepak Chopra đã đưa phương pháp thở bụng, thở cơ hoành vào các chương trình điều trị tim mạch, trị liệu toàn diện qua các nghiên cứu đối chứng nghiêm túc, đáng tin cậy về phương diện thống kê y học.

2/. “Chánh niệm hơi thở”.



“... Chánh niệm vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra...”

Niệm là nhớ, là nghĩ. Chánh niệm hơi thở là tâm ý chỉ “nhớ, nghĩ » đến hơi thở đang vào, đang ra chớ không để tâm ý đi lảng xãng nơi này nơi khác. Chỉ có vậy. Tưởng dễ mà không dễ. Tâm ý vốn khoái lang bang, lảng xãng trăm nghìn thứ, bay nhảy như khí như ngựa (tâm viên ý mã) không ngưng nghỉ. Lúc thì lòng tham nổi lên, tính toán toan toan. “*Một đời lặn đạn đo rồi đếm/ Mỗi gói người đi đứng lại ngồi!*” (Bùi Giáng), lúc thì sân giận ào ào đến, rồi dần vật, rồi lo âu, nghi kỵ, ngờ vực, hoang mang... Tiêu tốn biết bao nhiêu năng lượng cho những chuyện vô bổ đó! Bộ não chỉ chiếm có 2% thể trọng mà tiêu hao

Oxygen đến 25-30%, phần lớn cho những chuyện “nhảm nhí” vô bổ này. Nếu chánh niệm được vào hơi thở thì những thứ tham, sân, nghi, lảng xãng, bực dọc kia... sẽ âm thầm lặn đi rồi... biến mất!

Chánh niệm hơi thở nơi đây chính là “thiền chỉ” (*samatha*). “Chỉ” là ngưng. Ngưng sự lảng xãng của tâm ý. Ngưng sự bứt rứt của cơ thể.

Chánh niệm vào hơi thở cách nào? “*Thở vô dài, biết thở vô dài. Thở ra dài, biết thở ra dài. Thở vô ngắn biết thở vô ngắn, thở ra ngắn biết thở ra ngắn*”. Chỉ có vậy. Chữ “biết” ở đây có thể gây hiểu lầm. “Biết” ở đây không phải là “biết” 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, lúc dài lúc ngắn lúc sâu lúc cạn kia. Nhận thức, ý thức, cảm nhận, ấy chính là niệm (nhớ) về sự thở, về hơi thở. Vô não ta có cái hay: vùng này được kích hoạt thì vùng khác tắt ngấm. Đã nghĩ tới điều này thì không thể cùng lúc nghĩ tới điều khác. Nhờ đó mà ta giải thoát tâm ta khỏi những vướng mắc lảng xãng, tiêu tốn năng lượng vô ích! “Nhất tâm bất loạn” là vậy. Điều này dẫn tới “diệt trừ khổ ưu”, giải thoát tâm vậy.

3/. “Quán niệm hơi thở”.

Quán niệm hơi thở chính là “thiền quán” (*vipassana*). “Quán” không còn là “dõi theo” hơi thở đơn thuần nữa mà đã có sự phân tích, soi sáng (quán chiếu) dưới nhiều góc cạnh khác nhau để nhìn cho ra những điều mà bình thường không “thấy biết”. Cái thấy biết bấy giờ đã vượt khỏi cái trình hiện, cái giả tướng bên ngoài để nhìn được cái thực tướng bên trong, bên bờ kia. Và cái thấy “như thực” đó đã làm cho Huệ Năng sừng sốt reo lên: Thì ra vậy! Không ngờ... không ngờ...



Vì, tiếp đầu ngữ có nghĩa là “*một cách khác*”, “*một cách đặc biệt*”, còn passana là “*thấy*”, là “*biết*”. Vipassana là thấy biết một cách khác, một cách đặc biệt! Một chiếc lá vàng rơi, người thi sĩ có thể thấy cả mùa thu, thấy con nai vàng ngơ ngác, nhưng người có quán chiếu lại thấy sự vô thường, vô ngã, sự bất sinh bất diệt...

Khi vào sâu trong định, hành giả sẽ không cảm nhận mình thở nữa. Hơi thở nhẹ gần như ngưng bật. An tịnh. Hòa tan. Tan biến. Đó chính là quang lặng ở cuối thì thở ra – thường kéo dài, thông dong, nhẹ nhàng, yên tĩnh, vì không tốn năng lượng. Như chim lượn bay, không phải vỗ cánh, như xe ngon trốn 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 thở vào cũng có nghĩa là sau thở ra*). Có thể nói đến một phương pháp thiền “Pranasati” ở đây chẳng, nghĩa là đặt “niệm” vào quang lặng, và thực chất đến một lúc cũng không còn cả “niệm”! Những hành giả giàu kinh nghiệm cho biết có thể vào định ngay hơi thở đầu tiên có lẽ nhờ rèn tập mà quang lặng ngày càng dài ra, mệnh mỏng ra như không còn biên giới, như hòa tan vào hư không, lắng đọng, thanh thoát. Lúc đó sẽ không còn ý niệm về không gian, thời gian, về ta, về người...

4/. Thiền tập:

“...đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngôi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt”....

Tìm một chỗ yên tĩnh để thiền tập thì tốt nhưng nhất thiết phải dưới gốc cây hay ngôi nhà trống. Đó là nói cho các vị “Tỳ kheo”. Còn ta có thể ngồi ở một góc nào đó trong nhà cũng được. Ngay chỗ ồn ào náo nhiệt, giữa chợ búa, bến xe, sân bay... vẫn có thể “thiền định” được. “Ngoài không dính mắc là *thiền*, trong không lay động là *định*” (Huệ Năng). Cũng không nhất thiết phải ngồi, không nhất thiết phải kiết già, bán già. Đi đứng nằm ngồi gì cũng được, vì đi đứng nằm ngồi gì cũng phải... thở mà! Miễn là thoải mái, dễ chịu. Dù vậy, nếu ngồi trên chân (kiết già, bán già) được thì tốt, giúp các cơ bắp thư giãn, đổi chiều co thắt.



Giữ lưng thẳng rất quan trọng.

Ta dễ bị cong vẹo cột sống, đau thắt lưng, đau cột sống cổ nếu ngồi không đúng tư thế. Ngồi trước máy vi tính, lạy Phật... không đúng tư thế cũng sẽ bị đau thắt lưng, đau cột sống cổ như vậy.

- Một yếu tố rất quyết định là *thả lỏng toàn thân* – như thả trôi theo dòng nước hay treo thân trên móc áo. Thả lỏng toàn thân là làm cho toàn thân như rũ xuống, xẹp xuống, bình bồng, không còn căng cứng nữa! Tiêu hao năng lượng cho

trương lực cơ (tonus musculaire) rất cao (khoảng 40% Oxygen), nên thả lỏng là giúp giảm đáng kể tiêu hao năng lượng do căng cơ.

- *Trú niệm trước mặt* là không để “niệm” chạy lăng xăng. Buộc nó lại bằng cách chánh niệm vào hơi thở. “Thở” đến đâu biết đến đó. “Đõi theo” hơi thở vào hơi thở ra đó thì tâm ý không buông lung nữa. Từ từ thôi, đừng nóng vội. Thất bại thường do nóng vội. Cứ thoải mái. Đừng đặt “chỉ tiêu kế hoạch” gì ở đây.
- Khi cơ thể đã chùng xuống, khi tiêu hao năng lượng đã giảm một cách đáng kể rồi thì cũng sẽ bớt nhu cầu phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn! Ăn ít mà vẫn đáp ứng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc. Các nghiên cứu trên sinh vật bị cho nhịn đói vừa phải thấy sống lâu hơn và trẻ lâu hơn!



... Ở đây vị Tỳ-kheo đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngôi 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”... Chỉ có vậy. Mà “bất khả tư nghị”.

nên chỉ có thể nương tựa vào chính mình thôi. “Duy ngã độc tôn” thôi vậy!

“Trời cao đất rộng/ một mình tôi đi/ một mình tôi đi.

Đời như vô tận/ một mình tôi về/ một mình tôi về... với tôi!”

(Trịnh Công Sơn).



Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc
(Phật đản, 2016).

.....
Mời xem: VIDEOS:



[Các tư thế ngồi thiền](#)
[Ngồi thiền đúng cách](#)



[Phương pháp ngồi thiền tĩnh tâm](#)
[Cách ngồi thiền | Hocthien.vn](#)