

# Nghệ Thuật Ngủ

Bác Sĩ Đỗ Hồng Ngọc

Có 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 khoái để làm việc, năng suất thấp, mất ngủ lâu dài hơn 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 trên thế giới phẳng này! Thuốc ngủ là một trong những thứ thuốc bán chạy nhất hiện nay trên thế giới. Hình như đời sống ngày càng bận rộn, ngày càng náo động, ngày càng bất an, đầy “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.**

*Cơ trần lạc đạo thả tùy duyên.  
Cơ tắc xan hề khốn tắc miên!*

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 xiu xuống. Giảm kích thích. Thở chậm, tim đập chậm và huyết áp cũng giảm.

Cho nên cách dỗ giấc ngủ tốt nhất là làm 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 rã 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, lửng 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<sub>2</sub>) và thán khí (CO<sub>2</sub>) 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 dờ dờ trò gì, xì xọt ra sao, nhanh chậm, nhiều ít ra sao một lúc ta sẽ cắt đứt được dòng nghĩ tưởng. Thần kinh của ta trong cùng một lúc không thể nghĩ đến hai việc. Đã nghĩ việc này thì quên việc kia. 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 dỗ giấc ngủ bằng cách đếm sao trên trời hoặc nghĩ đến một dòng sông tuổi thơ, một bãi biển vắng người...! Thật ra đếm sao cũng còn căng thẳng, mắt công nhó số; nghĩ đến dòng sông tuổi thơ thì nhớ chuyện tắm ở trường... 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. Thử hít một hơi thiệt dài, thiệt mạnh, thiệt sâu xem sao? Chỉ một lúc là đầu váng mắt hoa, phải tự động thở ra ngay, không muốn không được. Thử thở ra một hơi thiệt dài, thiệt mạnh, thiệt 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 xiu, xiu thì... buồn, buồn thì... ngủ vậy !