



Thiền và Thở.

BS Đỗ Hồng Ngọc

Câu hỏi đặt ra là vì sao bệnh viện mở ra ngày càng nhiều mà lúc nào cũng “quá tải”? Vì sao con người bây giờ tiện nghi dồi dào mà đau ốm triền miên? Vì sao bệnh nhiễm gia tăng và bệnh do hành vi lối sống ngày một phát triển trong khi khoa học y học tiến như vũ bão? Rõ ràng sức khỏe không phải là chuyện của y tế. Sức khỏe là chuyện của mỗi người, của mọi người. Đời sống càng tiện nghi, nhu cầu vật chất càng được thỏa mãn thì con người càng xa lạ với tự nhiên, với chính mình. Stress chính là nguyên nhân của 60-90% bệnh lý đưa người ta đến bác sĩ. Mà bác sĩ thì chỉ chữa được cái đau chứ không chữa được cái khổ, chữa được cái bệnh, chứ không chữa được cái hoạn.

Thiền có thể góp phần giải quyết căn cơ. Nhưng thiền là gì? Cách nào? Hơn hai ngàn năm trăm năm trước, một nhà minh triết – Đức Phật- bảo đừng vội tin, cứ đến ném thử đi rồi biết. Đến và ném thử. Đến là thực hành. Làm đi, đừng nói nữa. Đừng “hí luận” nữa. Ném thử là cảm nhận. Phải tự mình cảm nhận, tự mình thể nghiệm để cảm nhận, không thể nhờ ai khác. Hãy bắt đầu từ việc đơn giản nhất mà cốt lõi nhất: Đó là Thở. Và là thở bụng.

Thở bụng. Ô hay, thở phải bằng ngực chứ, phổi nằm ở ngực kia mà? Phổi nằm ở ngực, nhưng thở nằm ở bụng. Cứ nhìn một em bé đang ngủ say mà xem! Cứ nhìn một người bình thường đang ngủ yên mà xem! Chỉ có cái bụng là phình lên xẹp xuống, còn cái ngực thì... im re. Thật vậy, khi cái ngực mà khò khè, cò cữ thì đã bị bệnh rồi. Nói khác đi, cách thở sinh lý, thở thiên nhiên, thở bình thường nhất chính là thở bụng.

Người khỏe thì luôn thở bụng nên thở bụng làm cho ta khỏe. “Bí quyết” nằm ở chỗ đơn giản nhất đó. Các phương pháp khí công, dưỡng sinh, yoga, thiền... đều bắt đầu bằng tập thở bụng. Tại sao phải tập? Bởi không biết tự lúc nào con người lại xa rời cái nguồn gốc tự nhiên của mình, bày ra thở ngực, cũng như thay vì ăn những thức ăn lành mạnh sẵn có trong thiên nhiên thì bày đặt chế biến đủ kiểu cho nó hư đi! Do vậy, thở phải được rèn tập trở lại. Về sinh lý, cơ hô hấp chính của ta là cơ hoành, cơ vắt ngang giữa bụng và ngực chứ không phải cơ gian sườn hay cơ cổ. Khi các cơ gian sườn, cơ cổ mà rắng sức phì phò thì đã bệnh rồi!



Có một sự nhất quán, xuyên suốt trong lời dạy thiền định của Phật, từ Tứ niệm xứ (Satipatthàna) tới Thân hành niệm (Kàyagatāsati), rồi Nhập tức xuất tức niệm (Ānāpānasati), 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 và từ đó, buông bỏ bao nỗi lo toan, sợ hãi của kiếp nhân sinh để có cuộc sống có sức khỏe và hạnh phúc.

Câu hỏi đặt ra là tại sao quán sát hơi thở? Quán sát hơi thở thì có gì hay? Sao lại không chọn các đối tượng khác để quán sát? Thật ra thì quán sát cái gì cũng được cả, bởi tất cả đều là pháp- nhưt thiết pháp giai thị Phật pháp- nhưng quán sát hơi thở thì có điều kiện để thấy “ngũ uẩn giai không” hơn, tức thấy vô ngã hơn. Vô ngã ở đây không còn là một ý niệm, một khái niệm mà là một trạng thái. Để thấy “vô ngã” thì tốt nhất là quán sát từ “ngã”, từ hơi thở là tốt nhất, một đối tượng sẵn có ngay trong bản thân mình. 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 hỏn 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 “bở 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. Đề 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 hàng trăm triệu tế bào hồng cầu bị hủy diệt và hàng trăm triệu hồng cầu khác được sản sinh. Quán sát hơi thở do đó ta thấy được sự sinh diệt. 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 hoà 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. Giận dữ, lo âu, sợ hãi tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Cho nên những lúc đó ta dễ cảm thấy kiệt sức! Ngủ là một cách giảm tiêu hao năng lượng, nhưng vẫn còn cơ cơ, vẫn còn chiêm bao. Một đêm ác mộng sẽ thấy bải hoải 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 sáng khoái. Trạng thái nhẹ nhàng sáng khoái đó xảy ra trên từng tế bào của cơ thể. Một cảm giác lâng lâng dễ chịu toàn thân của hành giả, phải chăng đó chính là trạng thái hỷ lạc (thiền duyệt?). Phổi ta như một cái máy bơm, “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 quặng lặng. Quặng lặng 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 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 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 tịnh. Hòa tan. Tan biến.

Có thể nói đến một phương pháp thiền tập - tạm gọi là “Pranasati” chẳng? - tức đặt “niệm” vào quặng lặng, và thực chất cũng không còn cả niệm, một sự “vô niệm” hoàn toàn chẳng? Những hành giả giàu kinh nghiệm (thiền xảo) cho biết có thể vào định ngay hơi thở đầu tiên có lẽ nhờ rèn tập mà quặng lặng ngày càng dài ra, mệnh 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... Tiến trình hô hấp vẫn diễn ra, sâu trong các tế bào, nhưng ở mức thấp nhất, nhẹ nhàng nhất, tiêu thụ năng lượng tối thiểu và do vậy nhu cầu sản xuất năng lượng không còn đòi hỏi nữa, các tế bào ở trong trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, “nghỉ ngơi”!

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 một giới nào đó. Thiền thực ra không nhất thiết phải ngồi, không nhất thiết phải kiết già, bán già. Đi đứng nằm ngồi 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 tẻo 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 phải co lại để nâng đỡ cả thân mình, trong khi các bắp cơ phía sau thì duỗi ra. Lúc ngồi tẻo chân ta đã làm cho hoạt động các bắp cơ đối chiều. Đây là phương pháp “đối chứng trị liệu”. Khi đi bộ lâu, mỗi chân, ta ngồi xuống, xếp bằng và hít thở một lúc sẽ thấy hai chân bớt mỏi rất nhanh. Cơ nào đã

đuổi lâu thì được co lại, cơ nào đã co lâu thì được đuổi 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!

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. Bởi nguồn gốc sâu xa hơn của đau cột sống, đau thắt lưng lại là do stress, 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 dụng 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. 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 “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, tĩnh 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! Các nghiên cứu y sinh học cho thấy các nhà sư có thể làm giảm nhu cầu oxygen đến 40% trong lúc thiền. Lúc đầu các nhà khoa học nghĩ thiền chắc cũng giống như ngủ hay nghỉ ngơi tích cực, nhưng thật ra khác hẳn! Thiền khoảng 30-40 phút thì mức lactate trong động mạch giảm, phenylalanine tăng 20%, giảm các hoạt động hệ giao cảm trên bề mặt da, giảm nhịp tim và hô hấp đáng kể. Cortisol và ACTH cũng giảm, do đó, không bị stress; trong khi Arginine và Vasopressin, được coi là có vai trò trong học tập và trí nhớ gia tăng đáng kể. Nhiều nghiên cứu ngày càng sâu hơn về beta-endorphin, corticotropin, melatonin, DHEA... hứa hẹn giải thích cơ chế tác dụng của thiền trên nhiều mặt... trong tương lai.

Những năm gần đây, nhờ có các phương tiện như PET (positron emissio tomography) hay SPECT (single photon emission tomography) và fMRI (functional magnetic resonance imaging) để đo hoạt động tưới máu não, cho thấy một số vùng được tưới nhiều hơn vùng khác, chứng minh thiền khác với giấc ngủ, mà đó là một trạng thái tỉnh giác an tịnh (state of restful alertness). Kỹ thuật fMRI cho thấy hoạt động tưới máu não gia tăng ở vùng liên quan đến sự chú ý (vùng lateral prefrontal và parietal), cũng như gia tăng ở vùng kiểm soát tự động, tỉnh thức (pregenual anterior angulate, amygdala, midbrain và hypothalamus). Nhưng nói chung, tưới máu não trong thời gian 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 vỏ não.

Các nghiên cứu về sinh lý học trong thiền vẫn còn đang tiếp tục nhưng rõ ràng thiền có khả năng làm giảm stress, giảm huyết áp và tạo sự sáng khoái, là yếu tố của sức khỏe, của chất lượng cuộc sống. Thiền ngày càng trở nên một kỹ thuật trị liệu hiệu quả trong y sinh học, nhất là lĩnh vực tâm lý trị liệu, nên đã có nhiều ứng

dụng thực tiễn trong y khoa.

Nghiên cứu về lâm sàng cho thấy thiền giúp giảm thời gian nằm viện của bệnh nhân, giảm lo âu, trầm cảm, giảm 50% các triệu chứng tâm thần nói chung. Người 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 nhin gân của thị giác và khả năng phân biệt của thính giác. Học sinh cấp 2 có thực tập thiền trên 2 tháng, có kết quả học tập tốt hơn, có



khả năng tập trung, thói quen làm việc, cải thiện hành vi (giảm xung đột, hung hăng), tự tin hơn, có khả năng hợp tác và quan hệ tốt hơn với người khác. Thiền giúp làm giảm cân, giảm béo phì, giảm nghiện thuốc lá, rượu, các chất ma túy nói chung. 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, không phân biệt và theo nhu cầu như vậy. Ta hút lấy oxy của không khí, lại tạo ra carbonic; trong khi cây cỏ hút carbonic lại tạo ra oxy. Con thằn lằn, con tắc kè, con ếch ương... cũng phình ra xẹp vào như ta vậy. Bầu khí quyển vẫn không thay đổi, không thêm 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!

Hãy nương tựa chính mình. Bởi nói cho cùng, ai có thể “thờ” giùm ai ? Ai có thể “thiền” giùm ai?