

## Thiền và sức khỏe

Sức 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 thế 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 đánh giá được “tình trạng sáng khoái” về cả ba mặt, thể chất, tâm thần và xã hội như định nghĩa đã nêu?

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 Assesement) 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 đạc CLCS đặt trọng tâm lên cảm nhận cá nhân của từng người, cho thấy có cái nhìn khác xưa đối với bệnh tật và sức khỏe 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 biệt, đáng được nghiên cứu và thể nghiệm.

Khi Phật 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 đản đo, nói từng phần, với mỗi người một cách khác nhau, tùy đối tượng. Bây giờ các thiền sư chúng ngộ cũng chỉ chọn một vài học trò có căn cơ để truyền đạt, vì truyền 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 ư? Phật đã chẳng luôn nhắc nhở phải tinh cần, tinh tấn, miên mật, không được lơ là, chệnh mảng việc thực hành đó ư?

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 quán 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. Phật khẳng định có con đường khác đó: “Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí...”. Đó chính là con đường hạnh phúc mà Phật đã trải nghiệm với nụ cười tự tại trên môi, con đường 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

đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh...”  
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 thiên định, từ 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 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 nhẫn 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 định của Phật, từ Tứ niệm xứ (Satipatthana) tới Thân hành niệm (Kàyagatà sati), 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! Bản dịch Việt nào cũng viết: “Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra...” có thể gây nhầm lẫn ở đây chẳng? 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 kia, đó mới là điều cốt lõi!

Dù gọi là Thiền (Việt) hay Chan (Hoa), Zen ( Nhật)... thì cũng đều có nguồn gốc

từ Dhyana (Sankrist) 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 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 chẳng hạn, 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 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 “bõ 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 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 thờ 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 quán sát hơi thở để kiểm soát cảm xúc và hành vi. Quán sát hơi thở cũng lôi kéo ta trở về hiện tại tức khắc- không còn đắm mình trong dĩ vãng hay tương lai. Mà hiện tại thì không có thời gian!

Ta biết sự 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 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, “zéro”, thì khí bên trong cơ thể và bên ngoài vũ trụ chan hòa thành một, không phân biệt. Đó chính là quãng lặng. Quãng 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 cánh chim lượn bay, không phải vỗ cánh, như xe ngon trón ở số không, không tốn nhiên liệu! Đó chính là giai đoạn “prana”. Pra có nghĩa là trước và ana là thở vào ( cũng có nghĩa là sau thì thở ra). Prana đã được biết đến từ xa xưa. Yoga của Ấn Độ, khí công của Trung quốc, cũng như y học Đông phương nói chung đã nói đến từ cổ đại. Trong yoga có pranayama, kiểm soát hơi thở. Trong thiền định, không còn phải là vấn đề kiểm soát hơi thở nữa mà hơi thở tự kiểm

sóat! Đến một lúc nào đó hành giả không cảm nhận mình thở nữa. An tịnh. Hòa tan. Tan biến. Có thể nói đến một phương pháp, một “kỹ thuật” pranāsati ở đây chăng? Những hành giả giàu kinh nghiệm (thiện xảo) cho biết họ có thể vào định ngay hơi thở đầu tiên có lẽ nhờ rèn tập mà khoảng lặng của họ ngày càng dài ra, mênh mông ra như không còn biên giới, như hòa tan vào hư không, lắng đọng, thanh thoát. Lúc đó họ đã 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 (thâm hô hấp), 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 cao nữa!

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 xếp 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!

Những cảm giác bức xúc, căng thẳng thường xuyên trong đời sống hằng ngày gây nguy hại âm thầm nguy hiểm hơn ta tưởng. Cơ thể ta lúc nào cũng căng cứng, trong tư thế “chiến đấu” hoặc “bỏ chạy” (fight or flight, cũng gọi là stress) nên tiêu hao rất nhiều năng lượng mà không hay! Tình trạng đó kéo dài gây ra đủ thứ bệnh tật mà bác sĩ và các máy móc tân kỳ cũng không tìm ra, đành gán cho cái tên là “mệt mỏi kinh niên”, “mệt mỏi không rõ nguyên nhân”, “rối loạn chức năng” này nọ rồi dùng thuốc đè nén cảm xúc đó xuống, do vậy mà ta thấy tình trạng “trầm cảm” trong dân số cứ ngày càng gia tăng. Cảm xúc mà bị đè nén mãi, chìm lắng mãi thế nào cũng có lúc bùng lên! Những vụ nổ súng loạn xạ, nổi cơn điên, tự tử... trở nên dễ hiểu ở nhiều xã hội thừa mứa vật chất mà tâm thần không

an! Những hoạt động của “tâm” tiêu hao rất nhiều năng lượng của cơ thể. Cho nên có được một cái tâm an là điều kiện đầu tiên của hạnh phúc, của sức khỏe. Có được cái tâm an lành thì ta tiết kiệm được năng lượng một cách đáng kể. Nói chung là không mất “hơi sức” đâu cho những chuyện lăng xăng! Tâm dễ lăng xăng lắm. Đảo điên trăm thứ. Cho nên mới gọi “tâm viên ý mã”. Thời đại ngày nay, tâm ý không chỉ là ngựa là khí mà còn là... ngồn ngộn những thông tin, kích động từ mọi phía, càng làm cho tâm náo loạn. Xã hội hiện đại đời sống vật chất phủ phê mà bệnh tâm thần ngày càng phát triển, tình trạng tuyệt vọng, tự tử ngày càng gia tăng là vậy!

Âu Mỹ mới đi sâu nghiên cứu về thiền chừng khoảng hơn nửa thế kỷ nay (

Vakil, 1950), nhưng chỉ 30 năm gần đây thì thiền mới được coi là một phương pháp trị liệu khoa học trong y học (Craven. 1980; Haarmón & Myers 1999). Cũng đã có những nghiên cứu so sánh các kỹ thuật thiền (Woolfolk, 1975). Những nghiên cứu về sinh lý học giúp thiền ngày càng được hiểu rõ hơn... Hành giả có thể giảm đến 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 (Wilson, 1987), phenylalanine tăng 20% (Jevning, 1977),

hoạt động hệ giao cảm giảm trên bề mặt da và nhịp tim cũng giảm đáng kể (Cuthbert, 1981). Về nội tiết, thấy giảm cortisol (hormone chủ yếu của stress) và ACTH (Bevan, 1980; Kamei, 2000); TSH, GH cũng giảm, trong khi đó arginine vasopressin, được coi là có vai trò trong học tập và trí nhớ lại gia tăng đáng kể (O'Haslloran, 1985). Hiện ngày càng có nhiều nghiên cứu về beta-endorphin, corticotropin, (Harte, 1995) melatonin (Massion, 1995), DHEA (Glaser, 1992) 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 (Herbert, 1977). 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 lượng 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 (Lazer, et al., 2000) 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 thức ăn (Rosenman, 1993). Trong thời kỳ khủng hoảng kinh tế, nạn thất nghiệp, người làm việc nhũng ở khu vực dễ bị sa thải thì chết vì bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não cao gấp đôi các khu vực khác ( Chandola, 2006). Stress là nguyên nhân của 50% các bệnh

nhân mất ngủ, dẫn tới những vấn đề sức khỏe tâm thần. Stress cũng gây 19% vắng mặt nơi làm việc, 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 (Orme-Johnson, 1987). 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 (Roth, 1997).

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 (Harrison, 2004).

Thiền cũng giúp làm giảm cân, giảm béo phì, nghiện thuốc lá, rượu và các chất ma túy nói chung (Alexander, 1994). 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 ( Jones, 1988). Ở các công nhân kỹ thuật có thực tập thiền trong 8

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

Khi nói đến thiền, ta thường nghĩ ngay đến ngồi: ngồi thiền. Rồi nào kiết già, nào 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 cả. Người Nhật, người Tây Tạng đều có cách “ngồi” thiền riêng của mình, người Tây phương còn khác hơn nữa, miễn sao có một tư thế thoải mái, dễ chịu, buông xả toàn thân là được. Thế nhưng cách ngồi tréo chân (kiết già, bán già) lại có lợi thế

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 tréo chân ta đã làm cho các bắp cơ đổi chiều. Đây là phương pháp “đổi chứng trị liệu”. Khi nào đi bộ lâu, mỏi chân, ta ngồi xuống, xếp bằng và hít thở một lúc sẽ thấy hai chân bớt mỏi nhanh hơn. 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!

Giữ lưng thẳng đứng cũng là một yêu cầu vô cùng quan trọng trong thiền. Ta dễ có khuynh hướng chiu theo độ cong tự nhiên của cột sống dưới sức nặng của

thân thể do trọng lực- và nhất là tuổi tác- do đó 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 và uống thuốc đúng cách chừng mười ngày, nửa tháng sẽ khỏi, nhưng không khỏi hẳn, dễ tái phát do tư thế chưa được điều chỉnh. Nhưng nguồn gốc sâu xa hơn lại là do cách sống căng thẳng, 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 TV để chơi games online thì sớm muộn cũng bị những hội chứng về cột sống. Một người quen đi chùa lạy Phật mà với 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,

mắt đàn hồi, các lớp sụn độn giữa hai đốt sống dễ bị bẹp, có khi “xì” ra một bên, chèn ép gây đau, nhiều khi phải phẫu thuật để chữa. 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 rủ xuống, xẹp xuống, bình bông, không còn căng cứng nữa! Có thể nói cơ thể ta như chỉ gồm có hai 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 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 chuyên hóa cơ bản, thấp hơn cả khi ngủ, nhờ vậy mà năng lượng được tích lũy tốt hơn.

Cơ thể ta có hơn mười ngàn tỷ tế bào. Mỗi tế bào thực chất là một cái túi, một loại “sinh vật” háo ăn, háo làm, háo tiêu thụ oxy- kết hợp với thức ăn qua những phản ứng gọi là oxyt hóa- để tạo ra năng lượng. Nhưng oxyt hóa càng mạnh thì càng tạo thêm các gốc tự do và các chất... bã, làm cho cơ thể mau mệt mỏi, già nua!. Giống như một thanh sắt để



ngoài nắng gió một thời gian sẽ bị oxyt hóa thành rỉ sét. Khi cơ thể có cách nào làm giảm tiêu thụ năng lượng không cần thiết thì các tế bào cũng sẽ được nghỉ ngơi.

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 như glucid, lipid, protid... vốn là nguồn tạo năng lượng! Ăn ít đi 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 gần đây cho thấy các sinh vật bị cho nhịn đói vừa phải thì sẽ sống lâu hơn và trẻ hơn. Do vậy mà các thiền giả không có nhiều nhu cầu về các chất dinh dưỡng được cung cấp bởi thức ăn! Ta thấy giới,

định và tuệ gắn bó chặt chẽ với nhau như một tam giác cân, tác động hai chiều là vậy!

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 não 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?

Đời sống tiết độ, tri túc, kham nhẫn, chánh niệm, tỉnh giác.. phải chẳng có thể góp phần giải quyết những vấn đề sức khỏe thời đại và bảo vệ môi trường sống của chúng ta hôm nay?

**Đừng tìm đâu cho mất công. Hãy quay về nương tựa chính mình. Quả đúng như vậy. Bởi nói cho cùng, ai có thể “thở” giùm ai? Ai có thể “thiền” giùm ai?**

**HUẾ,**

**Tháng 3, 2008**

**BS Đỗ Hồng Ngọc**