

## **Thiền - “Thuốc” đa năng**

### **DS. Nguyễn Việt Thọ**

**Thiền là một phương pháp tập luyện có từ rất lâu đời ở phương Đông do Đức phật Thích ca thực hiện đầu tiên nhằm làm cho con người giải thoát được khổ đau, hài hòa được thân tâm, phát huy được trí tuệ của chính mình.**

Dưới góc độ khoa học, phương pháp thở của thiền có khả năng điều chỉnh lại được sự rối loạn, mất cân bằng của hệ thần kinh và não bộ.

### **Hiểu đúng về thiền**

Việc thực hiện thiền từ hơn 2.500 năm nay theo Đức phật rất khó thực hiện vì những triết lý: hiểu sâu về chân tâm và vọng tưởng trong khi thiền nên nhiều người đã thực hiện theo cách hiểu của

mình làm cho việc tu thiền có đến cả triệu phương pháp. Bản thân thiền sư Thích Thông Triệu (Thiền chủ Thiền viện Tánh không ở Hoa Kỳ) ngày xưa cũng đã thất bại khi áp dụng tu thiền theo truyền thống.

Muốn dập tắt vọng tưởng, tức là những ý nghĩ miên man khởi lên trong đầu, chính vọng tưởng được coi là sự tự nói thầm, khi dừng được nói thầm trong đầu thì vọng tưởng dừng và tâm được an tịnh (tâm được yên). Năm 1982, khi thiền sư cảm nhận được sự nói thầm (vọng tưởng) trong đầu đã làm chủ được vọng tưởng. Từ kinh nghiệm đó, thiền sư đã ngộ được mối liên hệ giữa hệ thống thần kinh và quá trình thiền. Mãi đến năm 2006, nhờ 2 nhà não học người Đức là Erb và Sitaran chụp hình não bộ mới biết được cụ thể

của các vùng của não bộ. Theo kết quả nghiên cứu, người ta chia não bộ thành 2 vùng: vùng phía trước và vùng phía sau. Vùng phía sau đảm nhiệm tính “giác” (giác ngộ) của thiền. Cho nên khi thực hành thiền cần chú ý tập trung vào vùng có tính “giác” và để yên phần phía trước vì phần này hay gây ra vọng tưởng.

Từ phương pháp thở đó, do có liên quan mật thiết với hệ thần kinh (trung ương và hệ giao cảm) nên nó có khả năng điều chỉnh sự mất cân bằng của hệ thần kinh (theo y học cổ truyền, sự mất cân bằng này là sự mất cân bằng âm dương, mất cân bằng về hàn nhiệt gây ra các triệu chứng “hư thực” của các tạng phủ).

Cách thực hành tu thiền

Người ta ngồi xếp bằng (kiết già, bán kết hay ngồi bình thường cũng được, nhưng ngồi được theo 2 cách trước thì tốt hơn), toàn thân thư giãn, tâm tĩnh lặng (không nói thầm, không nói vọng tưởng) rồi thở chậm và sâu (hít vào thở ra sâu hơn bình thường) nhưng đừng cố gắng và thở càng chậm càng tốt.

Theo quy luật tự nhiên, người ta thở trung bình mỗi ngày là 21.600 lần/24 giờ (15 lần/phút x 60 phút x 24 giờ). Người ta nhận xét sinh vật nào thở chậm - đời sống kéo dài (rùa, hạc); sinh vật nào thở nhanh - đời sống ngắn lại (chim, khỉ). Sự hô hấp chậm rãi của thiên, có người đã đạt nhịp thở 6 lần/phút, có người đạt tới 1 lần/phút, đó là công phu tập chứ không phải do gắng sức.

Ngày nay, nhiều người, kể cả các nhà khoa học phương Tây không còn coi thiền là một phạm trù tôn giáo mà thiền là một phương pháp thực hiện một nếp sống lành mạnh, trong sáng cho mọi người. Quan trọng nhất là phải ngồi thiền thường xuyên hằng ngày, mỗi ngày 2 lần trong 30 - 45 phút (sáng sớm và trước khi đi ngủ), tốt nhất là 5 giờ sáng và sau 11 giờ đêm (giờ tý - đầu của ngày mới), nên ngồi quay mặt về hướng Nam (thuận theo từ trường của trái đất). Miệng ngậm, đầu lưỡi đặt vào chân răng hàm trên, 2 bàn tay đặt chồng lên nhau, chân bên nào để trên thì bàn tay bên đó cũng để trên, hai ngón cái chạm nhau (để khép kín mạch âm dương trong cơ thể) - đó là tư thế ngồi thiền.

Để tránh vọng tưởng (sự nói thām), khi thiền cần tập trung tư tưởng vào phần não phía sau hay có thể niệm 6 từ: “Nam mô a di đà phật” dịch từ tiếng phạn của Ấn Độ: “Nam mô a mi ta ba”. Sáu âm thanh này có tần số và biên độ của các sóng âm trùng hợp với biên độ và tần số của các luân xa (trung tâm tiếp nhận năng lượng vũ trụ) nên có sự cộng hưởng ở các luân xa để tiếp nhận các năng lượng này và bổ sung cho cơ thể để lập lại sự cân bằng năng lượng ở các tạng phủ làm cho con người khỏe mạnh, bệnh giảm dần và hồi phục.

Theo bác sĩ Hasegawa ở Đại học Osaka - Nhật Bản thì tọa thiền phát triển sự tập trung dưới vỏ não và tạm ngừng hoạt động của vỏ não. Theo viện Đại học Cologne - Đức, thiền có tác dụng điều

hòa trạng thái hoạt động của các tuyến nội tiết và của hệ thần kinh giao cảm làm cho cơ thể khỏe mạnh. Thiền sư Taisen Deshimaru ở Thiền viện của Nhật đã nêu trong tài liệu “Chân thiên” của ông là: Ai cũng thấy tọa thiền giúp cho cơ thể gia tăng sự mềm dẻo, khỏe mạnh và tâm trí được an vui. Do vậy, thiền là một phương pháp chữa bệnh và bảo vệ sức khỏe không cần dùng thuốc.

**Theo: Sức khỏe và Đời sống**