

# Thiền và Trí thức

*Đỗ Hồng Ngọc*

Một hôm, nhạc sĩ Dương Thu mời tôi đến Cà phê Thứ 7 của anh trò chuyện một bữa cho vui. Được thôi. Tôi vẫn thỉnh thoảng đến chỗ anh để uống cà phê và nghe chuyện trò mà. Đề tài gì? Thiền và sức khỏe. Vấn đề đang rất được giới trí thức quan tâm. Căn phòng nhỏ xíu, nhưng trang nhã, ấm cúng. Một chỗ chơi nhạc thính phòng, hộp mặt bàn bè kiểu salon thế kỷ 18- chỉ thiếu một nữ bá tước- để chuyện trò thân mật, cách biệt với ồn ào nhộn nhịp ngoài kia.

Đã thấy có các nhà văn, nhà báo, nhà giáo, học giả, nhà vật lý, kiến trúc sư,

luật gia... và khá nhiều bạn trẻ. Cũng như mọi lần, 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 trở lại 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. Y tế chỉ làm mỗi việc “cứu tế về y khoa” khi ta đau ốm quặt queo. Sức khỏe lại là chuyện của mỗi người, của mọi người. Khi melamine ở trong sữa, kích thích tố sinh dục ở trong thịt, thuốc trừ sâu ở trong rau... thì bác sĩ làm sao? Khi bụi khói đầy đường, tiếng ồn đình tai nhức óc thì bác sĩ làm sao? Tại sao

nhiều diễn viên tài tử giàu có xinh đẹp bỗng một hôm thất cổ hoặc uống thuốc độc tự tử? Tại sao lâu lâu một tỷ phú đại gia nhảy lầu? Thì ra 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 sâu xa của 60-90% bệnh lý đưa người ta đến bác sĩ. Mà bác sĩ thì chữa được cái *đau* chứ không chữa được cái *khổ*, chữa được cái *bệnh*, chứ không chữa được cái *hoạn*. Cho nên cứ xà quần như vậy. Có cách nào không?

Có. Thiền. Thiền có thể góp phần giải quyết căn cơ. Thiền giúp ta biết “dừng

lại”, thôi đi. Thiên giúp ta nhận ra những “điên đảo mộng tưởng”. Nhưng thiên là gì? Cách nào? Hãy bắt đầu từ việc đơn giản nhất mà cốt lõi nhất. Đó là Thở. **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, mà cò cữ thì nó đã bị bệnh rồi, đã suyễn hoặc viêm phổi tắt nghẽn mạn tính rồi. Nói khác đi, cách thở sinh lý, thở thiên nhiên, thở bình thường chính là thở bụng. Người khỏe thì luôn thở bụng nên thở bụng làm cho

ta khỏe. Chỉ có vậy. “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 trò thở ngực, cũng như thay vì ăn những thức ăn lành mạnh sẵn có trong thiên nhiên thì con người 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*, vắt ngang giữa bụng và ngực chớ không phải cơ gian sườn hay cơ cổ. Khi các cơ gian sườn, cơ cổ mà rắng sức phì phò thì đã bệnh rồi. Nhắc lại phương pháp thở bụng của Nguyễn Khắc Viện, của Dean Ornish, của

Deepak Chopra và cả kinh nghiệm bản thân. Phương pháp đơn giản, không tốn kém này hiện nay ngày càng được phổ biến ở các Trung tâm y khoa lớn trên thế giới để chữa stress, căn nguyên các bệnh dịch không lây như tim mạch, huyết áp, tiểu đường, gout...

Nhưng, thiền không dừng ở đó. Sau thở bụng, bước tiếp theo là “dõi theo” và “suy tưởng” về cái hơi thở đó. Nó vào nó ra nó lên nó xuống nó phồng nó xẹp. “Dõi theo” khác với “theo dõi”. Theo dõi mệt lắm. Dõi theo thì ung dung hơn. Cứ thả cho nó sao thì sao, chỉ cần dõi theo và ghi nhận, không bình luận, không phê phán. Trí thức

vốn hay bình luận, hay phê phán... nên trí thức thường thất bại trong thiền. Một người hàng thịt buông dao thành Phật. Trí thức còn lâu! Nhưng trí thức lại có cái hay của nó. Nó không dễ tin. Nó ngờ. Nhưng, đại nghi đại ngộ. Càng nghi càng ngộ. Hơn hai ngàn năm trăm năm trước, một nhà minh triết – Đức Phật- bảo đừng vội tin tôi, cứ đến ném thử đi rồi biết. Đến và ném thử. Đến là thực hành. Làm đi, đừng nói nữa. Vụ này nói không được, “bất khả thuyết”! Ném thử là cảm nhận. Phải tự mình cảm nhận, tự mình thể nghiệm để riêng mình cảm nhận, không thể nhờ ai khác. Thở mà cũng phải nhờ người khác thở giùm hay sao? Tôi ngạc nhiên thấy các ông thầy dạy “thở” bắt người ta làm

theo ý mình. Làm theo sao được! Mỗi người có cái sinh lý, thể chất, tâm lý riêng của mình chứ. Năm lấy nguyên tắc thôi, rồi thực hành theo kiểu của mình. Bắt chước người khác, tẩu hỏa nhập ma như chơi! Họa sĩ Hoàng Lập Ngôn có lần nói với tôi là ông đi máy bay từ Hà Nội vào Saigon chỉ thờ 60 lần là tới nơi, nghĩa là mỗi hơi thở của ông dài 2 phút. Máy bay bay 2 giờ, ông thở 60 lần. Còn ta, bắt chước ông sao được. Ông có cái sinh lý của ông, lại rèn tập từ thuở nhỏ.

Cái hay thứ hai của trí thức là “suy tưởng”. Thiên cần suy tưởng. Không phải suy tưởng chuyện tranh bá đồ vương, gồm thân lục quốc, nhất thống giang hồ, muôn năm trường trị gì đâu!



Trước hết là suy tưởng về cái hơi thở đang vào đang ra kia! Tưởng nó là của ta mà chẳng phải của ta. Tưởng nó ở trong ta mà hóa ra ở ngoài ta. Tưởng ta điều khiển nó mà thật ra nó cóc cần ta. Lợi ích bất ngờ là sự dõi theo và suy tưởng “hồn nhiên” đó ai dè giúp ta cắt đứt dòng “tâm viên ý mã” linh tinh khác, gom thân tâm ta về một mối là hơi thở của chính mình, ở đây và bây giờ, dứt bật những âu lo phiền muộn. Nói khác đi, nó làm ta được “thảnh thơi”, nó giải stress, nghĩa là mang lại sức khỏe, an lạc, hạnh phúc. Thiên có thể làm ta được thảnh thơi, giải stress, mang lại sức khỏe, an lạc, hạnh phúc ư? Tin được không? Có cơ sở khoa học nào không? Trí thức sẽ

hỏi. Đâu dễ tin. Và câu trả lời là có. It ra là về mặt sinh học. Thở chẳng phải trước hết là chuyện sinh học ư? Ta cần lấy Oxy từ bầu khí quyển đưa vào phổi, rồi máu mang Oxy đó đến từng tế bào trong cơ thể để tạo ra năng lượng cho sự sinh tồn và hoạt động của ta. Một người chạy đua 100m phải nín thở để chạy, đến nơi anh ta thở hào hển vì phải trả “nợ Oxy” đã vay mượn trong lúc nín thở. Cơ thể ta lúc nào cũng ở trong tình trạng căng cứng để đi đứng nằm ngồi. Các cơ bắp luôn luôn co duỗi để giữ cho ta có một tư thế theo ý muốn. Sự căng cứng cơ bắp (tonus musculaire) đó tiêu thụ khoảng 40% năng lượng. Nếu có cách nào làm giảm sự căng cứng cơ ta sẽ tích lũy năng

lượng đáng kể, cơ thể nhờ đó mà đỡ vất vả, sáng khoái hơn. Riêng não bộ tuy chỉ chiếm có 2% thể trọng mà tiêu tốn đến 30% năng lượng. Nếu có cách nào đó làm cho não bộ được nghỉ ngơi, tích lũy thêm một khối năng lượng đáng kể nữa, các tế bào nhờ đó mà đỡ vất vả, sáng khoái hơn! Sự sáng khoái đó trong thiên gọi là “thiên duyệt”. Câu hỏi đặt ra là tại sao não bộ lại xài phí tiêu hoang năng lượng nhiều đến vậy? Thì ra não lúc nào cũng ở trong trạng thái “điên cái đầu”, lúc nào cũng nghĩ ngợi lung tung, tâm viên ý mã! Trí thức- hoạt động trí não nhiều- càng dễ bải hoải, kiệt sức, quên trước quên sau, đến bác sĩ, bác sĩ chẩn đoán “mệt mỏi kinh niên không rõ nguyên nhân”,

nghĩa là bí... Lúc say mê làm việc trí thức thường quên thở đ<sup>ể</sup> sau đó lại hào h<sup>ể</sup>n, trả nợ Oxy. Thiền vừa làm giãn cơ, vừa làm lắng dịu các hoạt động l<sup>ắ</sup>ng x<sup>ắ</sup>ng của não, nhờ đó mà giúp cơ thể th<sup>ể</sup> thanh th<sup>o</sup>i, an lạc. Hoạt động thể chất sau đó sẽ bền b<sup>ĩ</sup> hơn, suy tưởng sau đó sẽ tập trung hơn, sáng su<sup>ố</sup>t hơn.

Trong lúc tập trung *d<sup>o</sup>i theo* hơi thở như thế, những câu hỏi sẽ gọi lên: Tại sao phải thở? Không thở được không? Tại sao ta cần Oxy (O<sub>2</sub>) – khí thải của cây xanh- trong khi cây xanh cần Carbonic (CO<sub>2</sub>) – khí thải của ta? Có sinh vật nào sống mà không cần Oxy không?... Câu trả lời sẽ liên quan đến khí quyển, đến môi trường, đến cây xanh, đến sinh vật hiếm khí, vi khuẩn

sống trong núi lửa, trong băng tuyết... Rồi nhìn ra mênh mông, thấy không chỉ một vũ trụ (universe) mà là đa vũ trụ (multiverse), tam thiên đại thiên thế giới, với trùng trùng duyên khởi ... từ đó, có hôm nào nhận ra *thực tướng* vô tướng, cái mà bây giờ người ta gọi là “Theory of Everything” (?)... hay như Stephen W. Hawking giật mình nhận ra cái The Grand Design, “vô sở tung lai diệt vô sở khứ” (?). Thiệt ngộ, chỉ với C, H và O quăn quít lấy nhau, khi cần ngọt ngào thì có đường, khi cần chua chát thì có dấm, khi cần đắng cay lại có chút rượu mềm môi?

Khi bản đồ gen người được thiết lập, các nhà sinh học giật mình thấy cái cây cỏ thụ ngoài sân chứa đến 70% gen

người, ai dám bảo không có chuyện “thạch nữ giá bò lang”? Cái cọng cải non xanh kia có đến 26% gen người, rồi ruồi giấm, chuột bọ... Chuột có đến 97.5% gen người nên mới có dám cưới chuột, mới có “chuột kêu chút chít trong rương / anh đi cho khéo đụng giường mẹ hay”! Ênh ương, tắc kè, thằn lằn, rắn mối... con nào cũng phì phò xì xụp, cũng phình phình xẹp xẹp đó thôi...

Thiên còn giúp ta thấy sinh trụ dị diệt, thấy mỗi hơi thở là một kiếp người. Bé sơ sinh hít mạnh hơi vào thì cụ già thở hắt hơi ra. Giữa hai lần thở đó là những làn sóng lăn tăn, dài ngắn. Đừng tìm kiếm thần thông phép lạ. Thần thông phép lạ đây rầy quanh ta.

Buổi trò chuyện chuyển sang phần hỏi đáp. Chỉ xin ghi lại vài câu.

**1) Kiểm hiệp hay nói “đưa hơi xuống huyết đan điền” là sao?** Đó chính là cách **thở bụng**. Khi hít vào, đẩy cơ hoành xuống càng sâu càng tốt, xuống tận huyết “đan điền”. Huyết đan điền nằm dưới rún ba lóng tay, khoảng 4cm. Đan là thuốc, điền là ruộng. Đan điền là ruộng thuốc. “Linh đan diệu dược”. Người xưa coi thở bụng là phương pháp luyện công tốt nhất, được sử dụng trong võ thuật và phép tu tiên để trường sinh bất lão. Thực ra cơ hoành chỉ di chuyển được khoảng 7 cm thôi, chưa quá rún, cũng đã đưa vào hơn 1,5 lít không khí rồi. Nhưng, cần để ý, ráng

sức thở sâu quá sẽ dễ bị “tẩu hỏa nhập ma”.

**2) Dùng ý dẫn khí đến những nơi mình muốn có được không? Chẳng hạn đến tận ngón tay, ngón chân, các khớp đang đau nhức? Được. Ý dẫn các pháp mà! Về sinh học, hệ thống mao mạch dài đến 100.000 km (hai vòng rưỡi xích đạo quả đất chớ ít gì!) dẫn khí đến tận từng tế bào trong cơ thể con người. Mỗi tế bào thực chất là một... sinh vật, chúng hấp thu Oxy để tạo năng lượng. Dùng ý dẫn khí là một cách nói, nhấn mạnh khả năng đưa khí lưu chuyển toàn thân, đến từng tế bào nhờ hệ thống mao mạch này. Hiện tượng viêm trong y học – sưng, nóng, đỏ, đau- chính là đưa máu dồn về nơi**



có bệnh để chữa trị, tập trung Oxy nhiều đến đó để tăng cường năng lượng.

***3) Tôi học cách thở âm và thở dương? Thở dương là đưa hơi qua mũi, theo nhâm mạch xuống đan điền, hậu môn, rồi nhứu hậu môn lại; thở âm là đưa hơi lên đỉnh đầu, theo đốc mạch đến hậu môn, nhứu hậu môn lại... để chữa trị các trạng thái âm và dương của thân tâm đúng không? Đúng. Bí quyết nằm ở chỗ “nhứu hậu môn”. Những thứ khác thực chất vẫn là thở bụng, thở sâu. Khi võ não tập trung vào điều này thì không thể cùng lúc tập trung vào điều khác. Hai người sắp***

đánh nhau mà nghe động đất sợ quá bỏ chạy quên đánh nhau. Cái “sợ” đã thay chỗ cho cái “giận” ở vỏ não. Một người ở trạng thái buồn bã (âm) hay trạng thái kích động (dương) mà biết tập trung vào hơi thở sâu, tập trung vào chuyện “nhú hậu môn” thì “công tác” đã chuyển sang hướng khác ở vỏ não.

***4) Nghi ung thư, làm xét nghiệm không có gì, chỉ bị cao huyết áp (HA). Mua máy đo HA về đo mỗi ngày cả chục lần, lúc nào cũng cao, chỉ khi uống vài ly thì HA mới xuống? Một tỷ phú Mỹ thường đọc báo y học nghi mình bị ung thư. Khám bác sĩ, bình thường. Không tin, đến bác sĩ khác. Cuối cùng gặp một bác sĩ giỏi, biết ngay là ung thư. Mừng vì mình chẩn***

đoán bệnh giỏi hơn các bác sĩ, tỷ phú hiến hết tài sản rồi đi chu du khắp thế giới trước khi chết, mời cả cô y tá xinh đẹp của bác sĩ cùng đi. Sáu tháng sau, dẫn vợ -cô y tá bấy giờ đã là vợ- về thăm bác sĩ, hoàn toàn khỏe mạnh. Bác sĩ cười: ông chỉ “bệnh tưởng”! Vụ HA thì chính cái máy đo là thủ phạm. Mỗi lần đo là mỗi lần lo lắng, căng thẳng nên HA tăng cao. Khi có vài ly vào thì hết lo, hết căng thẳng.

\* \*

\*

Nhưng thiên không dừng lại ở đó. Nó mở ra những khoảng mênh mông bất khả tư nghì!