

## THIÊN NĂM

---

Thiền hay “Zen” là một phương pháp tập trung tư tưởng và lắng đọng tâm hồn, biến những suy tưởng của mình thành số “Không”, để cho hoạt động trí não được hoàn toàn ngơi nghỉ trong khi vẫn hít thở với ý thức. Từ thế kỷ thứ 5, Thiền xuất phát từ Phật Giáo Trung Hoa, và mang tính chất Tôn Giáo, nhưng dần dần, khi Thiền được phổ biến ở nước khác, Thiền biến đổi tùy theo quốc gia để từ đó, mỗi dân tộc có một phong cách hành Thiền riêng. Do đó, quan niệm về Thiền ở Trung Hoa có khác đôi chút với quan niệm về Thiền của người Đại Hàn, của người Nhật hay của người Việt Nam. Sau này, khi Thiền sang Âu Châu, thì Thiền lại mang theo một màu sắc của y học, nghĩa là tập Thiền để khỏe mạnh và để trị bệnh. Vì thế, bài viết này sẽ không mang tính chất Tôn Giáo mà chỉ chú trọng về phương diện trị bệnh cũng như để khỏe mà thôi.

Trước hết, nói về phương diện tinh thần liên quan đến việc hành Thiền. Người hành Thiền, khi tập trung được tư tưởng đến trình độ cao, nghĩa là muốn Thiền lúc nào cũng được và muốn Thiền bao lâu cũng được sẽ có cảm giác như đứng trước một mặt hồ tĩnh lặng, không xao động bởi bất cứ một yếu tố nào, dù cho là một cơn gió nhẹ thoảng qua hay một chiếc lá rơi. Một khi đã định thần như thế, bản thân của người hành Thiền sẽ chan hòa với không khí, với hoàn cảnh và môi trường cũng như thiên nhiên chung quanh, có thể là một căn phòng vắng, có thể là giữa một cánh rừng cô quạnh, cũng có thể là trong một lớp cùng hành Thiền với nhau. Vì bản thân như tan loãng trong không gian như thế, Thiền sẽ giúp con người giữ bỏ tất cả mọi lo âu, băn khoăn, đau khổ hay hạnh phúc, làm cho vật chất tạo nên con người trở nên nhẹ nhàng đến nỗi tưởng như bản thân mình chột mắt trọng lực.

Con người như đứng một mình giữa hư không, vì thế, những hệ lụy và những ràng buộc của con người với cuộc đời chột biến đi. Từ đó, cơ thể cũng như trí óc có cơ hội trở lại như khi mới sinh ra, trẻ hóa, thoải mái, đơn sơ và hạnh phúc như đứa trẻ chưa hề biết đến những vất vả, cay đắng của đời mỗi con người. Từ đó, về phương diện thể chất, một khi mà trí não được trẻ hóa, thì mọi tế bào vật chất trong cơ thể cũng khỏe lại và những cơ phận bị bệnh tật có cơ hội tự hồi phục mà không cần đến thuốc men.

Như chúng ta đã biết, tất cả thuốc men đều là các chất hóa học, người ta cần phải uống thuốc để điều chỉnh những sai sót trong cơ thể hoặc do nguyên nhân chủ quan (tự mình gây ra bệnh) hoặc do khách quan (đột nhiên cơ thể bị bệnh), nhưng vì không có thuốc nào mà không có phản ứng phụ, từ nhẹ đến nặng, nên nếu uống thuốc một thời gian dài, nhất định cơ thể sẽ lại nảy ra một cái bệnh khác, không lường trước được. Nhưng vì thuốc men rất cần thiết để trị ngay lập tức những triệu chứng suy thoái hay ngưng hoạt động của tế bào, nên chúng ta phải cần đến thuốc men cho những cơn bệnh thuộc về vật chất, nhất là những bệnh do vi trùng gây ra, nhưng còn những cơn bệnh về tinh thần và ngay cả bệnh Tim, bệnh lo lắng... thì có thể chỉ dùng phương pháp Thiền (hay Khí Công) để cho cơ thể trẻ lại và tự phục hồi mà thôi.

Thông thường, khi nghe đến chữ “Thiền”, lập tức chúng ta hình dung ngay đến việc ngồi Thiền với tư thế bất động trong một thời gian dài, nhưng theo người viết bài này, vì Thiền chỉ là sự lắng đọng tâm tư, tập trung tư tưởng, nên người ta có thể tập Thiền dưới bất cứ tư thế nào: Nằm, ngồi, đứng, quỳ. Thậm chí với người có trình độ tập luyện cao, có thể vừa làm việc vừa Thiền luôn, nghĩa là trong khi tay chân làm việc, thì tư tưởng vẫn thoải mái, trí não vẫn trống trơn như một căn phòng trống, không suy nghĩ, mặc cho tay chân cử động như cái máy.

Trong mục đích muốn phục vụ cộng đồng, bài này giúp mọi người tự trị ba (3) căn bệnh mà bất cứ ai cũng hay mắc phải: mất ngủ hay khó ngủ, đau tim, và bị bệnh căng thẳng (stress) qua phương pháp “Thiền Nằm”.

**1-Chuẩn bị:** người tập Thiền nằm cần chuẩn bị một căn phòng trống để ngủ trong êm lặng. Nên nằm trên nệm hơi cứng (không cần cứng như phản gỗ, nhưng không thể mềm làm cho lưng trũng xuống, sẽ bị đau lưng, khó tập trung tư tưởng. Nếu trời lạnh thì đắp chăn sẵn vì sẽ ngủ luôn, không thể dậy để đắp chăn được.

**2-Làm nóng châu thân,** kích thích tế bào hoạt động nhẹ:

**a-Co duỗi hai chân theo thứ tự chân phải trước,** rồi chân trái. Khi co chân vào thì hít vào, duỗi chân ra thì thở ra. Làm 10 lần cho hai chân, thật chậm theo nhịp với hơi thở hít vào, và thở ra. Không thở nhanh khi co duỗi chậm, ngược lại, không thở chậm khi co duỗi nhanh.

**b-Co duỗi cả hai chân cùng một lúc.** Cũng hít thở đều nhịp với chân co duỗi. Làm 10 lần.

**c-Co duỗi hai vai.** Rút vai phải lên trong khi duỗi tay trái thẳng xuống về phía chân, rồi ngược lại. Mỗi lần co vai là một lần hít vào. Thí dụ khi co vai phải lên, đẩy tay trái xuống thì hít vào: co vai trái lên trong khi đẩy tay phải xuống thì thở ra rồi làm ngược lại. Làm 5 lần mỗi vai.

### **3-THIÊN NẪM:**

Rất đơn giản: Sau khi làm nóng người như thế, thì vào thẳng thế Thiền: nằm ngửa, hai tay xuôi hai bên đùi, bàn tay úp xuống mặt nệm. Tập trung tư tưởng, nhắm mắt xua đuổi mọi tạp niệm ra khỏi trí não bằng cách nhìn thẳng về phía trước (qua làn da che mắt) và tưởng tượng như chính mình đang nhìn mình (phân thân). Hít một hơi thật dài, theo dõi hơi thở cho đến khi hơi thở vào tới bụng (đan điền). Nén hơi, đếm 1, 2, 3, 4, 5, MỘT (để đếm số lần hít vào). rồi từ từ thở ra.

Tiếp tục hít vào, theo dõi hơi thở, rồi nén hơi, đếm 1,2, 3, 4, 5, HAI... Đếm 1, 2, 3, 4, 5, BA.... Cứ thế, kiên nhẫn làm cho đến 20 lần, thì thường thường sẽ ngủ sâu. Nếu chưa ngủ, cứ kiên nhẫn đếm tiếp.... Lý do chưa ngủ là vì tư tưởng vẫn còn đầy những hình ảnh, tạp niệm khác, và các lo lắng khác, trí não chưa được thông, hoặc vì đếm nhanh quá.

Đêm đầu tiên, chưa ngủ ngon được ngay, thì chờ đến đêm thứ hai, không nản chí, không chán nản mà bỏ cuộc. Cũng có thể một ngày làm hai lần: trưa và tối thì kết quả chóng tới hơn. Có nhiều người tập Thiền thì ngủ ngay, nhưng lại thức ngay sau đó vài tiếng đồng hồ. Với trường hợp này, mỗi lần thức giấc là mỗi lần Thiền. Những vị bị bệnh tiêu đêm thì cứ mỗi lần vào giường là Thiền lại.

Kính chúc quý vị độc giả là những ai đọc bài này: Sức Khỏe, Hạnh Phúc và Bình An.

*Tiền sinh Ngoại Thiền sư Chu Tất Tiến  
Huấn luyện viên Nhu Đạo, Đệ tam đẳng.  
O.C. Judo Training Center, Garden Grove.*

---

*Nguồn: Internet E-mail by Huỳnh Lương Thọ, K4-71/SQTB/TĐ, TĐ1ND, BĐTCĐT/SĐND, QL-VNCH chuyển*

*Đăng ngày Thứ Năm, December 13, 2012  
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND/SĐND, QL-VNCH*