

HỎI - ĐÁP

Thân tâm an lạc có nghĩa là gì, thân tâm cái gì quan trọng hơn

Nhiều người trong chúng ta luôn mong ước “thân tâm an lạc” và đây cũng là lời chúc mà chúng ta gửi gắm cho nhau khi gặp gỡ tiếp xúc nhau. Rõ ràng là khi thân có an thì tâm mới lạc. Ngược lại, khi tâm cứ mãi lo âu phiền muộn thì không chóng thì chầy, thân sẽ lâm vào bệnh hoạn.

Thân có khỏe, tâm mới an

Trong thời đại ngày nay ta thường nghe nhiều người, thậm chí là chính ta than vãn một cách rã rời: “Sao mà lúc nào cũng cảm thấy hết xí quách!”. “Hết xí quách” đây là để chỉ tâm trạng mệt mỏi đang làm giảm đi chất lượng cuộc sống rất nhiều. Xin có đôi điều về trạng thái bất như ý này vì “hết xí quách” là biểu hiện của hai rối loạn khác nhau. Một là rối loạn xuất phát từ thân và hai là rối loạn xuất phát từ tâm.

Thân có khỏe, tâm mới an

“Hết xí quách” hay mệt mỏi rã rời là dấu hiệu báo cơ thể cần phải nghỉ ngơi hoặc ngủ để phục hồi sức khỏe. Thông thường sau thời gian nghỉ ngơi hoặc ngủ đủ, cơ thể sẽ hết mệt mỏi, cảm thấy sung sức, hưng phấn, làm mọi việc như ý muốn. Nhưng nếu mệt mỏi không được hóa giải, sau khi nghỉ ngơi mà ta vẫn thấy rã rời, sức khỏe không hồi phục thì có thể đã bị một rối loạn nào đó thuộc về thân thể con người. Tình trạng rối loạn này nếu kéo dài nhất thiết phải đi khám bệnh để bác sĩ khám, chuẩn đoán tìm nguyên nhân. Có khi cơ thể đã bị một số bệnh tiềm ẩn nào đó nhưng nhờ bác sĩ khám, định bệnh và cho hướng điều trị đúng đắn kịp thời mà giải quyết được vấn đề mệt mỏi “hết xí quách” kéo dài.

Thân tâm mệt mỏi hay hội chứng CFS, trầm cảm

Hiện nay ở các nước công nghiệp phát triển thường xảy ra hội chứng có tên là “Hội chứng mệt mỏi kinh niên” (Chronic fatigue syndrome, viết tắt là CFS) mà nguyên nhân sinh bệnh rất khó xác định và hiện nay CFS cũng thường xảy ra ở các nước đang phát triển như nước ta. Hội chứng CFS

thường xảy ra ở phụ nữ nhiều hơn, gần như gấp đôi so với nam giới, với lứa tuổi thường là 25 đến 45. Hội chứng có triệu chứng mệt mỏi rõ ràng là chính (100%) còn kèm theo: nhức đầu, khó tập trung suy nghĩ, đau họng, nhức cơ, đau khớp, khó ngủ, sụt cân (có người lại tăng cân)...

Trước giờ chúng ta cho thân người là thật, tâm suy tư nghĩ tưởng cũng là thật. Do mê lầm, chấp chặt như vậy nên chúng ta cứ lo tìm cách gom góp tài sản, của cải cho mình và con cháu mai sau.

Trước giờ chúng ta cho thân người là thật, tâm suy tư nghĩ tưởng cũng là thật. Do mê lầm, chấp chặt như vậy nên chúng ta cứ lo tìm cách gom góp tài sản, của cải cho mình và con cháu mai sau.

Một số công trình nghiên cứu vào những năm 1990 ghi nhận CFS có liên quan đến nhiễm siêu vi như retrovirus... Việc chữa trị hội chứng này có khó khăn vì khó xác định nguyên nhân. Bác sĩ phải khám và loại trừ tất cả các bệnh thực thể có triệu chứng gây mệt mỏi và gần như không tìm được nguyên nhân chủ yếu nào dẫn đến hội chứng này để chỉ có thể gọi đó là “mệt mỏi vô cớ” (cũng giống như triệu chứng sốt thường hay chẩn đoán “sốt không rõ nguyên nhân”).

Về thuốc điều trị CFS, chủ yếu bác sĩ cho dùng thuốc trị triệu chứng liên quan. Đối với triệu chứng “hết xí quách”, bác sĩ cho dùng thuốc bồi dưỡng sức khỏe. Ở một số ít nước phương Tây trước đây, người ta chuộng sử dụng thuốc tiêm là cao gan (hy vọng bổ dưỡng cơ thể các chất bổ dưỡng lấy từ gan súc vật, kiểu như ở nước ta trước đây rất chuộng dùng Campolon, Campovit, Sirepar là thuốc trích tinh gan và nay không còn sử dụng nữa) hoặc thuốc tiêm chứa acid folic, vitamin B12 nhưng nay đã được chứng minh là chẳng có tác dụng gì với CFS.

Bác sĩ có thể cho dùng các thuốc trị các triệu chứng khác như: thuốc chống viêm giảm đau để trị nhức đầu, đau nhức cơ xương; thuốc kháng histamin và thuốc co mạch chống sung huyết để điều trị chứng như viêm mũi dị ứng, viêm xoang; thuốc chống trầm cảm để trị chứng mất ngủ do trầm cảm và làm người bệnh cảm thấy hưng phấn trở lại...

Đối với người bị mệt mỏi vô cớ, trước đây ngay ở ta đã có tình trạng tự ý lạm dụng thuốc rất nguy hiểm. Đó là tình trạng người bệnh không đi khám bệnh mà tự ý mua và dùng thuốc kích thích hệ thần kinh trung ương là amphetamin (biệt dược MAXITON nổi tiếng ở miền Nam trước đây) và một số dẫn chất của nó để trị chứng “hết xí quách”.

Hiện nay ở các nước công nghiệp phát triển thường xảy ra hội chứng có tên là “Hội chứng mệt mỏi kinh niên” (Chronic fatigue syndrome, viết tắt là CFS) mà nguyên nhân sinh bệnh rất khó xác định

Hiện nay ở các nước công nghiệp phát triển thường xảy ra hội chứng có tên là “Hội chứng mệt mỏi kinh niên” (Chronic fatigue syndrome, viết tắt là CFS) mà nguyên nhân sinh bệnh rất khó xác định

Và hậu quả của việc sử dụng thuốc bừa bãi này là một số người bị nghiện thuốc (giống như nghiện ma túy và sau đó phải dùng đến ma túy), bị một số tác dụng phụ về tim mạch và nhất là, có khuynh hướng tự tử sau khi ngưng thuốc. Điều cũng cần lưu ý là “thuốc lắc” (dimethyl- dioxy-methamphetamin, viết tắt MDMA) hiện nay bị lạm dụng một cách nguy hiểm chính là dẫn chất tương tự như amphetamin, cũng có tác dụng kích thích làm cho người ta hết mệt, hưng phấn và có thể khiêu vũ, nhảy nhót thâu đêm suốt sáng.

Hiện nay, nhiều người bị “hết xí quách” cũng thế, không đi khám bệnh mà tự ý dùng thuốc gọi là trị suy nhược chức năng như uống thuốc: Polytonyl, Sargenor, Activarol, Surfortan, Magné B6, Glutaminol B6, Arcalion... và xem thế là đủ. Hoặc có khá nhiều người hằng ngày dùng thuốc dạng sỏi bọt cung cấp các vitamin và chất khoáng gọi là chống oxy hóa, chống stress và chống triệu chứng “hết xí quách” vẫn không cải thiện.

Nên lưu ý, tất cả các thuốc vừa kể chỉ có tác dụng hỗ trợ (bị hết xí quách nhiều khi phải dùng thuốc do bác sĩ chỉ định) và nên dùng thuốc hỗ trợ này đúng liều lượng (như vitamin C ngày không nên dùng quá 1 gram, dùng nhiều không có lợi vì có nguy cơ gây sỏi thận). Xin lưu ý khi bị mệt mỏi thường xuyên, trước hết hãy xem lại chế độ làm việc, sinh hoạt có quá căng thẳng để sắp xếp lại tạo sự thư giãn cần thiết, chế độ dinh dưỡng có đảm bảo

đầy đủ và cân bằng các chất dinh dưỡng, kể đó có thể dùng thêm các thuốc gọi là hỗ trợ, bồi dưỡng kể trên.

Nhưng nếu rối loạn cứ kéo dài, nhất thiết phải đi khám bệnh để bác sĩ giúp tìm nguyên nhân. Nên lưu ý, “hết xí quách” rất có thể là dấu hiệu của bệnh trầm cảm là bệnh rất dễ xảy ra hiện nay cần được phát hiện sớm để chữa trị đúng cách (bệnh trầm cảm nếu không được chữa trị sớm, đúng cách sẽ gây nguy hiểm).

Ngoài biểu hiện của CFS nói ở trên, “hết xí quách” còn biểu hiện của một rối loạn khác là STRESS. Stress là những áp lực về mặt tâm lý và những biến động trong gia đình, trong xã hội tác động lên con người gây mất cân bằng. Đáp ứng của con người bị stress là cảm thấy có “sự căng thẳng” và sự mất cân bằng thể hiện trong cơ thể là những biến đổi sinh học, sinh lý nhằm đối phó lại các áp lực, các biến động vừa nêu.

Stress cũng là biểu hiện của thân tâm mệt mỏi

Ta cần lưu ý, stress không phải luôn luôn là xấu. Với mức độ vừa phải, chính stress giúp ta có sự hưng phấn, cảnh giác, tập trung cao độ để đối phó lại tình huống không thuận lợi. Do con người luôn sống trong môi trường có những tác nhân xâm phạm, đặc biệt có tác nhân xâm phạm về mặt tinh thần, tâm lý, nên chính nhờ stress mà ta có những phản ứng cần thiết để đối đầu với các tác nhân xâm phạm đó, giúp ta có những suy nghĩ tích cực, tìm cách làm chủ thực tế, quyết tâm giải quyết khủng hoảng đó và thường là thành công trong công việc vượt qua stress.

Tuy nhiên, nếu stress cứ lặp đi lặp lại và ta không làm chủ được nó, không thích ứng với những biến đổi do nó đưa đến, cơ thể ta có thể bị rối loạn về mặt thể chất và tâm thần. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh khi bị stress, cơ thể có những biến đổi mà những biến đổi này có thể trở thành nguy cơ gây bệnh như sau:

– Khi bị stress, có sự tăng tiết hormon (nội tiết tố) như các glucocorticoid và adrenalin ở tuyến thượng thận (tuyến nằm úp trên hai quả thận) làm cho mạch máu co lại, giữ natri và nước lại trong cơ thể làm bài tiết ít nước tiểu

đưa đến tăng huyết áp. Vì vậy, người bị stress thường xuyên dễ có nguy cơ bị tăng huyết áp.

– Khi bị stress, có sự tăng tiết các hormon ở hệ thần kinh như hormon tăng trưởng (somatostatin), prolactin, các endorphin (còn gọi là morphin nội sinh, đây được xem là “ma túy” do chính cơ thể tiết ra). Các hormon này cũng ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của cơ thể làm giảm sự đề kháng đưa đến dễ bị nhiễm trùng.

– Khi bị stress, có sự phóng thích insulin hoặc insulin tiết ra đủ nhưng tế bào “lờn” insulin không tiêu thụ được đường glucose dẫn đến tăng lượng đường này trong máu được gọi là bệnh đái tháo đường tít 2.

– Khi bị stress, có sự rối loạn chuyển hóa chất béo làm tăng lượng triglycerid, tăng lượng cholesterol “xấu” trong máu mà nhiều người gọi là “cao mỡ trong máu” dẫn đến đóng cặn mỡ trong thành động mạch gây xơ vữa động mạch. Người bị stress thường xuyên dễ có nguy cơ bị các bệnh tim mạch, bị đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, bị đột quỵ, bị tai biến mạch máu não chính một phần do cao mỡ trong máu.

Ngoài các rối loạn thể chất kể trên, stress thường xuyên cũng dễ đưa đến các rối loạn tâm thần như: mất ngủ, suy nhược tâm thần, trầm cảm... Người bị stress thường xuyên cũng thường ăn uống kém, hoạt động thể chất kém và dễ tìm đến rượu, thuốc gây nghiện (có người tìm đến ma túy) dùng làm phương tiện giảm thiểu stress, do đó dễ trở thành người nghiện.

Những điều trình bày ở trên cho thấy đúng là khi tâm không an tức bị stress thì thân sinh ra bệnh. Nhưng có điều rất quan trọng cần biết là đối với stress, phòng dễ hơn trị. Người ta bàn nhiều về các biện pháp phòng chống stress. Có các biện pháp đơn giản như: tìm đến nhà tham vấn, học cách chấp nhận, chia sẻ với bạn tâm giao, lập danh sách ưu tiên trong công việc, biết giới hạn của mình và không cho mình luôn là đúng, dành thời gian thích hợp chi nghỉ ngơi, vui chơi giải trí và giúp đỡ người khác...

Hóa giải stress bằng Thiền

Và để hóa giải stress một cách hữu hiệu, thế giới hiện nay quan tâm ngày càng nhiều đến phương thức kỳ diệu đã được các nhà tu học phương Đông thực hành từ ngàn xưa, đó là Thiền.

Thiền là gì? Thật khó để mô tả cái gì đó không phải để nói mà là hành động. Chỉ có những người nào đó đã trải qua trạng thái gọi là “bị stress” và thực hành Thiền thì mới biết Thiền là gì, đặc biệt mới thấm thía Thiền hóa giải stress một cách kỳ diệu ra sao. Không chỉ hóa giải stress mà người hốt nhiên ngộ Thiền nhờ “hành thâm bát nhã Ba la mật” (Tâm kinh) sẽ đạt được an nhiên tự tại, thậm chí “thống tay đi vào chợ” và tiếp nhận cái thâm diệu bất khả tri.

Trong hạn hẹp của ngôn từ, mạo muội mô tả đôi điều Thiền hóa giải stress ra sao. Nếu “thất tình – lục – dục” đưa đến stress thì Thiền chính là sự tự do giải thoát từ bất cứ động cơ nào của thèm muốn, sợ hãi lo âu, sầu hận, xung đột triền miên trong tâm lý.

.
Nếu stress tạo ra do sự vong thân trong tình trạng đảo điên của cuộc sống thì Thiền là sự im lặng tuyệt đối để khám phá lấy chính mình, để là một cách thấy giúp con người thấy được “bản lai diện mục” tràn đầy an lạc.

Nếu stress tạo ra do sự vong thân trong tình trạng đảo điên của cuộc sống thì Thiền là sự im lặng tuyệt đối để khám phá lấy chính mình, để là một cách thấy giúp con người thấy được “bản lai diện mục” tràn đầy an lạc.

Nếu bị stress do sự lảng xãng, bép xép, bất an của tâm lý vì cứ hướng về quá khứ, tương lai thì Thiền là chấm dứt vọng niệm, chứng nghiệm hiện tiền để buông xả trọn vẹn.

Thân tâm theo Phật pháp

Trong Phật pháp, thân và tâm là hai yếu tố quan trọng luôn liên hệ chặt chẽ, mật thiết với nhau trong một cơ thể con người. Trước giờ chúng ta cho thân người là thật, tâm suy tư nghĩ tưởng cũng là thật. Do mê lầm, chấp chặt như vậy nên chúng ta cứ lo tìm cách gom góp tài sản, của cải cho mình và con

cháu mai sau. Đầu tiên ta chấp cảnh, sau mình chấp thân và tâm là thường, là ngã.

Phật dạy thân người do bốn chất đất - nước - gió - lửa giả hợp mà có, song bốn chất này thường xung khắc nhau. Thân chúng ta những chất cứng như da, thịt, gân, xương, tóc, răng thuộc về đất. Những chất lỏng như máu, mồ hôi, nước mắt thuộc về nước.

Phật dạy tâm người là cội nguồn của thiện - ác, thân người là rừng tội lỗi hay là rừng công đức. Khi tâm chúng ta khởi nghĩ một điều gì thì ta cho đó là chân lý, nếu có ai không chấp nhận và chống đối lại ta sẽ tức giận, mắng chửi, la hét um sùm... Từ đó, tất cả mọi mầm mống đấu tranh đều từ tâm mà ra,

Tuy nhiên, đến khi tâm có ý thức thấy được mầm đấu tranh sẽ dẫn đến sự chống đối và tìm cách sát phạt nhau, thấy được sự tác hại của nó thì tâm sẽ quay lại chính mình.

Chúng ta theo lời Phật dạy biết phân xét và thấy rõ tâm là người điều khiển nên thân mới hành động. Tâm hiểu đúng, phát ra lời nói chân chính sẽ dẫn đến hành động thiện ích. Nhưng nếu tâm tham lam, ích kỷ, keo kiệt thì làm sao mở lòng giúp đỡ cho người được.

Nếu ta luôn tỉnh giác hàng ngày, ý thức ba việc thường chớ đủ là ăn mặc, ngủ; hay nói cho đúng hơn, ta phải muốn ít, biết đủ, chỉ ăn uống điều độ vừa đủ để nuôi thân, làm việc, vận động hợp lý, ngủ nghỉ cho có chừng mực, nên thân khỏe mạnh, tinh thần sáng suốt, nhờ vậy mình dễ dàng buông xả mọi dính mắc trong cuộc đời mà thành tựu đạo pháp.

Nếu ta luôn tỉnh giác hàng ngày, ý thức ba việc thường chớ đủ là ăn mặc, ngủ; hay nói cho đúng hơn, ta phải muốn ít, biết đủ, chỉ ăn uống điều độ vừa đủ để nuôi thân, làm việc, vận động hợp lý, ngủ nghỉ cho có chừng mực, nên thân khỏe mạnh, tinh thần sáng suốt, nhờ vậy mình dễ dàng buông xả mọi dính mắc trong cuộc đời mà thành tựu đạo pháp.

Phật khuyên dạy các đệ tử hãy tránh xa hai cực đoan:

Một là đắm say các dục vọng, tham muốn thấp hèn, thô bỉ, có tính cách phàm phu tục tử, không dẫn đến đức hạnh Thánh nhân, không liên hệ đến mục đích tu tập, giác ngộ, giải thoát.

Hai là tự mình ép xác, khổ hạnh quá mức, làm thân đau đớn, mệt mỏi, tâm không được thanh tịnh, sáng suốt, không xứng đáng là bậc hiền Thánh, không liên hệ đến mục đích tu tập, giác ngộ, giải thoát.

Nếu ta luôn tỉnh giác hàng ngày, ý thức ba việc thường chớ đủ là ăn mặc, ngủ; hay nói cho đúng hơn, ta phải muốn ít, biết đủ, chỉ ăn uống điều độ vừa đủ để nuôi thân, làm việc, vận động hợp lý, ngủ nghỉ cho có chừng mực, nên thân khỏe mạnh, tinh thần sáng suốt, nhờ vậy mình dễ dàng buông xả mọi dính mắc trong cuộc đời mà thành tựu đạo pháp.

Nguyễn Hữu Đức