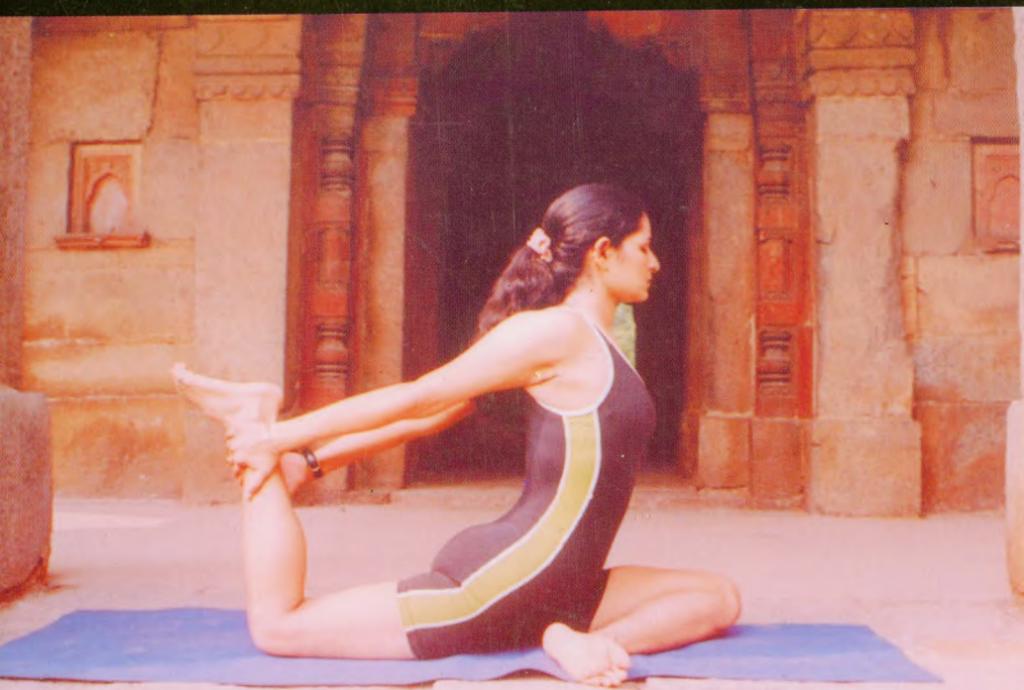


Tiến sĩ K.S. JOSHI

YOGA

**TRONG ĐỜI SỐNG
THƯỜNG NGÀY**



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

YOGA
trong đời sống
thường ngày

Tiến sĩ
K.S.JOSHI

YOGA
TRONG ĐỜI SỐNG
THƯỜNG NGÀY

Người dịch:
Trịnh Huy Ninh

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2008

Dịch từ nguyên bản:

**Yoga
in daily life**

K.S.JOSHI, M.Sc., Ph.D.

Head of the Deptt. of Yoga
University of Sagar, M.P

ORIENT PAPERBACKS
A Division of Vision Books Pvt. Ltd

Tiến sĩ Joshi là người đứng đầu của khoa học và văn hóa Yoga ở Ấn Độ. Ông là chủ nhiệm phân viện khoa học Yoga tại Đại học tổng hợp Sagar, Ấn Độ. Ông đã tiến hành nghiên cứu một cách căn bản các tác động của Yoga đối với thân thể và trí óc. Là một cố vấn và một chuyên gia về Yoga tại Viện khoa học “Swami Kuvalayananda”, chuyên nghiên cứu về Yoga. Tiến sĩ Joshi là tác giả cuốn “Điều khi Yoga: Cách thở thường thở và dưỡng sinh”, đã viết nhiều bài nghiên cứu và là một người có uy tín lớn trên trường quốc tế về linh ực Yoga.

1. Yoga

Giới thiệu

Đời người trên trần thế phải chăng chủ yếu là bất hạnh và đau buồn? Câu hỏi ấy xem ra ngay từ xa xưa đã ám ảnh các nhà tư tưởng Ấn Độ. Câu trả lời của hầu hết các nhà thông thái kia là: Đúng thế! Theo truyền thống Ấn Độ, tìm cách đạt đến trạng thái hoàn toàn giải thoát được những bất hạnh và đau buồn là công việc trọng đại của triết học. Trạng thái đó được gọi bằng nhiều cái tên khác nhau như moksha, mukti, kaivalya, apararga, nirvana ... tùy theo từng trường phái khác nhau của triết học Ấn Độ, còn triết học thì gọi là tatvajnana hay darohana. Những từ trên có cùng mô tả một trạng thái như nhau hay không thì còn chưa rõ, song từ nào cũng nói đến sự siêu thoát khỏi mọi tai ách.

Khái niệm cho rằng tai ách là yếu tố chủ đạo trong đời người vốn rất phổ biến trong triết học Ấn Độ, thực tế có thể coi nó là khởi điểm của các tiền đề triết học. Tai ách

của con người xưa nay vẫn thường được chia ra thành ba loại sau:

1. Điều kiện thể chất và trí tuệ của mỗi cá thể, chẳng hạn như sức khỏe yếu, bệnh tật và những cảm xúc như căm ghét, sợ hãi, giận dữ v.v...

2. Tai ách của một cá thể này sinh bởi hành động tàn hại của một cá nhân khác, của súc vật, côn trùng ...

3. Tai ách không phải do một cá thể khác gây ra, thường là người ta không thể kiểm soát được như động đất, lụt lội, đói kém, dịch bệnh ...

Bị tác động bởi ba thứ tai ách trên, do tự giác hoặc bắt buộc, người ta phải suy nghĩ và hành động theo cách nào để rồi rốt cuộc có thể khắc phục được chúng. Dĩ nhiên phản ứng trước tiên của người ta xuất phát từ lĩnh vực kinh nghiệm và dựa trên cảm giác phòng ngừa thông thường. Ví dụ, người ta làm việc để khỏi nghèo đói, uống thuốc để chữa bệnh, xây nhà cửa, mở mang công nghệ, các trung tâm sản xuất ... để mưu cầu một cuộc sống tốt lành cho các thành viên của xã hội. Ngoài ra người ta còn có tham gia các tổ chức, các chính đảng, các môn phái, các phe nhóm khác nhau nhằm chế ngự nỗi sợ hãi trước hiểm họa. Bên cạnh những biện pháp có ý thức bình thường đó, nhất là khi chúng tỏ ra không đầy đủ hoặc không hiệu lực, họ bèn quay sang với tôn giáo, với các

guru (chân nhân), với các ông đồng bà cốt và các đạo trưởng, rồi thì chìm đắm trong ngâm nguyệt, mê si, bái vọng... Tuy thế, chung quy cả hai cách kia đều không đủ sức xua hết buồn đau một cách dứt điểm. Giả dụ nhở uống thuốc mà người ta tạm thời khỏe mạnh, song có khi sau đó lại mắc bệnh khác. Các tổ chức tôn giáo và việc điều trị đều không thể làm người ta hoàn toàn yên tâm nên có thể họ sẽ phải chạy hết thầy này đến thầy khác, tìm hết cách này đến cách khác.

Người ta nhiều khi khẳng định rằng với những tiến bộ kỹ thuật lớn lao của khoa học, cuối cùng có thể đưa lại hạnh phúc cho con người, chẳng hạn người ta nghĩ rằng với đường lối đúng đắn, y học có thể cho con người khả năng muôn sống bao lâu thì sống, rằng vật lý học có thể mở đường cho họ qua không gian đến với các thiên thể, rằng chắc chắn sẽ có một ngày trong tương lai không xa con người có thể kiểm soát được hoàn toàn sức mạnh của thiên nhiên. Từ chỗ đó nhiều người cho rằng khoa học là một công cụ cực kỳ mạnh mẽ trong bàn tay con người, chẳng mấy chốc sẽ trừ hết đau khổ và bất hạnh giúp họ. Nhưng nói vậy nghe chừng hơi quá. Một điều hiển nhiên là các phát minh khoa học đã có những đóng góp khổng lồ biến cuộc sống chúng ta trở nên đỡ nguy hiểm hơn, song rõ ràng khoa học là quá trình thu thập và xử lý thông tin, mà một thông tin đơn thuần thì dù có được xử

lý tinh vi đến đâu cũng không thể diễn giải được nỗi đau đớn và thống khổ, vấn đề cơ bản của cuộc sống. Nếu vấn đề đó là hậu quả những sức mạnh thiên nhiên ngay xung quanh ta thôi thì hẳn khoa học có thể là công cụ thích hợp để khắc phục các tai ách đó được.

Khốn nỗi vấn đề này có vẻ là bắt nguồn từ thế giới nội tâm của chúng ta, là thế giới quan riêng biệt của chúng ta. Thực sự đó là vấn đề phải tự hiểu mình và cách xử thế của mình trong đời sống hàng ngày, những lo lắng và ước vọng, niềm tin và hoài bão, những đam mê và xúc cảm, và nói cho cùng là những gì ta làm đối với những người xung quanh và môi trường bên ngoài. Bởi vậy, nếu ta không hiểu đến nơi đến chốn cách nhìn sự vật và phản ứng trước những điều diễn ra bên trong và xung quanh ta, sự thu thập đơn thuần các thông tin về thiên nhiên bên ngoài mà lại toan chinh phục nó thì sẽ chẳng đi đến đâu cả. Giả sử con người có đến được mặt trăng hay một hành tinh xa xôi nào đó trong vũ trụ và sinh sống ở đó, hoặc giả những tiến bộ sắp tới của sinh học có cho phép người ta sống bao lâu cũng được, liệu những kiến thức đó có làm cuộc sống con người hạnh phúc hơn và yên ổn hơn không? Niềm tin rằng nếu được thông tin đầy đủ chúng ta có thể chiến thắng được đau đớn, thống khổ và chiến tranh chắc hẳn sẽ đưa ta vào ngõ cụt. Chúng tôi xin dẫn ra đây một đoạn kinh *Sheuti*: “Tri thức thậm chí còn

nguy hiểm hơn sự ngu muội vì sự ngu muội đằng nào rồi cũng đi vào bóng tối, còn những kẻ vênh vang với tri thức của mình thì rốt cuộc sẽ đến chỗ tối hơn”.

Thực ra vấn đề không phải là chinh phục thiên nhiên bên ngoài hay thế giới xung quanh mà là chinh phục chính bản thân mình, chế ngự được những đam mê và dục vọng, cảm xúc và bất đồng. Tuy nhiên muốn vậy cần phải có một cái gì căn bản hơn những điều khoa học kỹ thuật hiện đại đưa lại cho chúng ta. Chỉ có thể sự khủng hoảng hiện tại của loài người trên khắp thế giới mới được giải quyết. Muốn đem lại bình yên cho thiên hạ mỗi người phải tự mình bình yên đã. Sự bình yên bên trong và xung quanh mỗi người có lẽ là mục đích lớn nhất của yoga. Vì vậy yoga là cái lợi sâu xa nhất cho ai đang bị xâu xé bởi những hoài vọng trái ngược nhau mà muốn có yên ổn và hạnh phúc. Yoga xứng đáng được đề cao trong tất cả các hệ triết học Ấn Độ, kể cả đạo Jain và đạo Phật. Nó thực sự là thứ thuốc mầu nhiệm về loại trừ đau khổ và bất hạnh của con người. Đến đây ta hãy xem yoga thực chất là gì, có thể đem lại cái gì để cải thiện cuộc sống của mỗi người cũng như những ý nghĩa mà nhờ đó ta có thể đạt được mục đích.

Từ “yoga” nói chung được coi là đồng nghĩa với sự tiếp thu và thể hiện sức mạnh siêu nhân. Người ta quen nhìn nhận yoga như một thuật lạ xa xưa, kết hợp một lô tìn

điều tôn giáo với một quy tắc thực hành kỳ bí lạ lùng. Ngày nay ta thường nghe nói ai đó tự xưng là yogi, thi thoảng các phép màu như đi trên than hồng (thậm chí có khi còn đi trên mặt nước) cho xe lu đè qua người hay uống axít đậm đặc ... xem ra nhiều người hễ nghe nói đến yoga là lập tức nghĩ ngay tới các quái nhân siêu phàm. Người ta còn cho rằng yoga không phải dành cho người thường, rằng chỉ những ai dám ròng rã nhiều năm lánh đời xuất thế, bỏ ngoài tai chuyện thế sự và dụng công khổ luyện cả thể xác lẫn trí óc mới mong thành tựu yoga. Người ta cho đây là con đường cực kỳ chông gai nguy hiểm, người thường nên biết điều mà tránh cho xa. Cũng là những ý kiến dị đoan như vậy lại rất phổ biến ngay cả trên quê hương của Yoga. Thực chất nếu xét cho kỹ ta sẽ thấy những ý kiến trên đều sai lầm hoặc ít hoặc nhiều. Tuy thế, cái khó là ở chỗ hiện nay lĩnh vực yoga phần lớn nằm trong tay những kẻ hạ tiện ít học, người ta đến với yoga chủ yếu là vì không có duyên để thành đạt trong các lĩnh vực khác. Bất lương, trí trá, đạo đức giả là những thứ ung nhọt đã làm thất vọng các học trò tận tụy của yoga. Tình trạng đáng buồn ấy chỉ có thể thay đổi một khi những người thông minh, có học, với tính cách mạnh mẽ được thu hút vào lĩnh vực yoga ngày càng đông đảo. Hai nữa, các quá trình khác nhau của yoga còn chưa được hiểu sâu một cách khoa học. Một số nhà khoa học đã tỏ

ra quan tâm muộn màng đối với lĩnh vực này, mà các thông tin có giá trị nhất thường có thể thu lượm được nhờ kỹ thuật nghiên cứu hiện đại.

Từ “yoga” có lẽ đã có lâu hơn hệ thống triết học mang cái tên này. Lần đầu tiên từ “yoga” được dùng đến là trong kinh Vệ đà có nghĩa là ràng buộc các vật vào với nhau, nhất là bò và ngựa. Từ này có gốc gác từ tiếng Phạn “yujir” nghĩa là “chấp, nôi”. Nhưng sau đó một ý nghĩa khác được gắn vào thuật ngữ này, bắt nguồn từ gốc Phạn “yuj” nghĩa là kiểm soát ý thức. Hai nghĩa này đến giờ vẫn giống nhau trong tiếng Phạn. Tất nhiên như vậy không có nghĩa là khi từ “yoga” được dùng với nghĩa “chấp, nôi...” thì các nghĩa kiểm soát và ổn định ý thức còn chưa được biết đến. Trong kinh Vệ đà chúng tôi đã tìm ra những đoạn cho thấy rõ ràng rằng các *rishi* và các tiên tri đã rất quen thuộc với trạng thái tột cùng vốn là cái đích của yoga rồi. Họ đã đạt đến nó theo các phương pháp gọi là *dhyana*, *diksha*, *tapas* ...

Bây giờ ta sẽ xem xét từng loại và từng định nghĩa của yoga đã được tìm thấy trong các kinh sách Ấn Độ cổ. Các định nghĩa đó rất nhiều nên ta chỉ có thể nêu ra những định nghĩa điển hình mà thôi. Kinh *Kathopanichad* định nghĩa yoga là “một trạng thái tĩnh tại và kiểm soát được cảm giác cũng như ý thức và trí lực mà khi đạt đến con người trở nên hoàn toàn tinh khiết, sạch hết tội lỗi”. Ý

thức của chúng ta thường phiêu diêu theo lạc thú, song ý thức của một nhà yogi không bị cảm giác chi phối bởi lẽ nó đã được giải thoát khỏi mọi ham muốn và do đó được tịnh tại trong trạng thái thanh thoát nhất của yoga. Làm thế nào để đạt được trạng thái tịnh tại chúng ta sẽ tiếp tục nghiên cứu.

Trong kinh *Shvetaashvatara Upanishad* đã mô tả những phẩm chất của một nhà yogi có thân thể sáng rực lên trong ngọn lửa yoga, và nói rằng bệnh tật, tuổi già và cái chết không đến với họ, rồi thì thân thể họ trở nên mềm mại và khỏe khoắn, ý nghĩ của họ không có lòng tham, tràn trề bình yên và mãn nguyện. Còn nhiều đoạn trong kinh sách yoga nhắc đến các phẩm chất này khác của các bậc thầy cao trọng về yoga. Những mô tả đó cho thấy rằng các nhà yogi là những người có thân thể và trí óc tinh khiết nhờ luyện tập yoga. Bất kỳ ai thực hành đúng những bài luyện tập thể xác và tinh thần như sẽ nói dưới đây đều có thể chiêm nghiệm ở một mức độ nào đó những điều đã kể trên. Đó là thực tế vì như chúng tôi đã nói yoga không phải chỉ dành cho vài người có duyên may hay vài bậc cao nhân mà nó thực sự là một lợi ích to lớn cho bất kỳ ai, chuyên cũng như không chuyên, giàu hay nghèo, miễn biết lo cho sự lành mạnh cả thể xác lẫn tinh thần của mình.

Trong các kinh bốn tôn giáo, đời được coi là bể khổ trầm luân. Con người từ khi ra đời đến lúc nhắm mắt xuôi tay, đã được an bài, phải ngụp lặn trôi nổi trong bể khổ ấy. Song trong kinh *Yogavasista yoga* được nhắc đến như một cứu cánh để sang bên kia bể khổ. Quả thực các hành giả yogi là những người vĩnh viễn gạt bỏ được mọi ưu tư nhờ đã qua khỏi chỗ tối tăm mãi mãi.

Có ba chỗ định nghĩa yoga trong kinh gita, một cuốn kinh có lẽ là phổ biến nhất trong các trước tác danh tiếng về yoga. Theo định nghĩa thứ nhất, yoga là trạng thái trung gian mà ở đó, sự đối kháng giữa thành công và thất bại không khác nhau mấy. Đối với nhiều tư tưởng gia thì điểm này có vẻ khá lạ lùng. Người ta đã tự hỏi nếu một người coi thành công và thất bại đều như nhau thì là cái giống gì? Người ta bao giờ cũng tìm kiếm thành công mà tránh xa thất bại, vậy thì một người có ý nghĩa thế nào đối với gia đình và xã hội nếu thành công hay thất bại anh ta cũng thấy kệ? Làm sao anh ta sống được trong xã hội hiện tại đầy bon chen phức tạp này?

Ở đây ta có thể ghi nhận một điểm là, theo kinh Gita hành giả yogi là người có kiểu mẫu động thức đã thay đổi hoàn toàn vì lẽ trên đời người đó không còn có gì cần phải với đến nữa, người đó đã giải thoát được cái ước muối phải đạt tới điều gì. Tuy thế người đó không từ bỏ hoạt động và làm việc mà ngược lại vẫn tiếp tục làm việc vì

hạnh phúc của nhân quần, và làm điều đó họ không hề thấy phấn chấn hay mãn nguyện dù công việc đưa đến thành công hoặc chán nản vì xôi hỏng bỏng không. Đó là vì hoạt động của anh ta không nhằm đưa đến một kết quả cụ thể nào khác. Người đó tiếp tục công việc nhưng không mang đến sự thỏa mãn của thành công. Điều này đã được nói rõ trong một định nghĩa khác của yoga rằng một hành giả yogi mà không màng đến thành công của công việc (tức là vẫn làm việc nhưng không mưu cầu thành tựu) thì vĩnh viễn thoát khỏi sự trói buộc. Nghĩa là giả dụ như một học trò vẫn chăm chỉ học hành theo khả năng của mình nhưng không hề lo lắng đến chuyện qua mặt ai trong cuộc thi.

Hầu hết chúng ta đều bị chi phối bởi cảm giác thỏa mãn trước thành công trong công việc của mình. Ta luôn luôn mong được thăng tiến trong địa vị và danh vọng, ta luôn luôn muốn mình trở nên quan trọng và phân phát. Song một nhà yogi không bị thôi thúc bởi điều đó, mà trái lại vẫn không hề xao xuyến ngay cả trước một nỗi bất hạnh khốc liệt nhất. Điều này đã được diễn tả một cách rõ ràng súc tích trong một định nghĩa khác về yoga của kinh Gita. Yoga được định nghĩa là một trạng thái không chút ưu tư: *Gita nói rằng khi đạt đến trạng thái hạnh phúc tốt cùng đó rồi thì không còn gì lớn hơn để đạt tới nữa và ngay cả một bất hạnh to lớn nhất cũng không*

làm xáo động nổi. Song phải có quyết tâm rất cao mới đạt đến được trạng thái đó.

Tuy nhiên có thể nói rằng trong tất cả các định nghĩa trên, yoga là một cái gì cao xa quá, nghĩa là cái đích của yoga ngoài tầm tay của người phàm. Cũng một khó khăn như thế nổi lên trong định nghĩa yoga trong cuốn *Yoga Sutra* của Pantanjali, *một cuốn được coi là trước tác quan trọng nhất của triết học yoga. Pantanjali cho rằng yoga là trạng thái khi mọi ý nghĩ đều bị tuyệt diệt và ý thức được đổi mới. Pantanjali còn khẳng định rằng yoga có tám phần mà khi đã làm chủ được tám phần và toàn thể thì rốt cuộc trạng thái ấy sẽ đến. Chỗ này đem lại hy vọng cho mọi người vì lẽ bất kỳ một học trò trung trình thành tín nào cũng đều có thể làm chủ được tám phần của yoga nhờ tập luyện theo một quy tắc đúng đắn. Có hai điều kiện tối thiểu cần phải có để đạt được điều đó. Hai điều kiện này cả trong Gita lẫn Yoga Sutra đều được gọi là abhyasa và vairagya.*

Một người có thể đến được cái đích của yoga chỉ khi đã có hai phẩm chất trên làm khởi điểm. *Vairagya* nghĩa là không tham vọng, đối ngược với *raga* là si mê. Ý nghĩa của *vairagya* là dẹp bỏ mọi ước muốn. Chỉ nhờ *vairagya* người ta mới giữ không cho đầu óc mơ tưởng tới những khoái lạc mà luôn tĩnh lại. *Abhyasa* nghĩa là tĩnh tâm. Điều này có thể đạt được bằng những cách khác nhau

tùy tính tình mỗi người. Những cách này được biết dưới dạng các loại yoga khác nhau và tuy có vẻ riêng biệt ban đầu song đều đưa đến một mục đích là mukti. Ở đây chúng ta sẽ bàn đến những đặc điểm cơ bản của các cách tiếp cận khác nhau chủ yếu trong yoga, cụ thể là *Bhakti Yoga*, *Karma Yoga*, *Hatha Yoga*, và *Jnana Yoga*.

Bhakti Yoga

Đây có lẽ là dạng dễ nhất của yoga, bởi vì nó không áp dụng bất kỳ một kỹ thuật phức tạp và phương pháp rối rắm nào cũng như nó không yêu cầu một khả năng trợ lực đặc biệt nào ở người học. Nó hết sức hấp dẫn những người bình dân vì nó làm tăng cảm giác tự tin ở những kẻ thành tín (bhakta) đã ký thác mình cho đối tượng ngưỡng mộ. Nó có cơ sở là niềm tin vào một thế lực tối thượng (gọi là Chúa) có sứ mệnh sáng tạo vạn vật, và thế lực đó, đầy quyền năng và lòng từ bi, có thể ban ơn phúc cho các tín đồ cũng như che chở cho họ khỏi tai ương và quỷ dữ. Tất cả những gì một tín đồ phải làm là dọn mình bằng lòng thành tín và làm việc thiện để đón nhận ơn phúc của Chúa, của Đấng Sáng Thế. Tín đồ cố làm sao cuối cùng sẽ được hiến mình cho đối tượng sùng mộ, nghỉ ngơi trường cửu trong bằng an và hạnh phúc với Người. Kẻ tín đồ phải tòng phục mọi động cơ và hành động của mình trước Đấng Thánh linh, nhân danh ý chí của Đấng Tối Thượng mà giữ bỏ mọi trách nhiệm đôi với những

điều tốt cũng như việc xấu mà mình đã làm. Lòng sùng kính và đức tin đóng một vai trò quan trọng trong tín ngưỡng, và tín đồ thường là một kẻ sùng tín phải biết yêu thương đồng loại, tránh làm điều ác với người khác, đọc kinh sách, ngắm nguyện biếu tượng của Đấng Tối Thượng v.v... Sự truyền bá rộng rãi của Bhakti Yoga phần lớn là nhờ sự đơn giản, đó là điểm đặc thù của nó.

Karma Yoga

Theo lời Lokamaya Tilak thì đây là yoga của kinh *Gita*. *Karma* trong tiếng Phạn có nghĩa là hành động và dạng yoga này được gọi như vậy là vì ngay cả sau khi đã thành chính quả, tức là *jivanmukti*, người ta vẫn không ngừng hành động. Ở đây cho rằng sự nô lệ bởi ước muốn và tham vọng là gắn liền với hành động, chỉ có hành động mà không trói buộc mình vào thành quả thì người ta mới có thể thoát khỏi sự ràng buộc của mọi hành động. Không phải bản thân các hành động trói buộc người ta mà đúng ra là thái độ hoặc ý định ép buộc. Một hành giả yogi Karma có thể đứng vững với mọi sự là nhờ đã dứt được ước muốn và sự cảm thụ đối với hiện tượng thực tại của những điều đang diễn ra trên đời. Như vậy Karma Yoga buộc người ta hết lòng thực hiện bổn phận của mình mà không hề mong kiếm được lợi lộc gì trong đó. Ước muốn ấy quả thực rất khó dẹp bỏ được bởi vì hầu hết

chúng ta thường thầm mơ tưởng đến những lạc thú mà hành động của mình có thể đem lại. Ấy là ta luôn luôn để mắt đến sự thăng tiến sắp tới của mình trong địa vị đến uy tín, quyền lực... Ta thường làm đủ thứ việc nhằm trở nên quan trọng hơn trong xã hội ta đang sống, luôn luôn mơ tưởng sẽ đạt được điều gì mà người khác không đạt được, có được cái gì nhiều hơn và tốt hơn hàng xóm và bạn bè ta có.

Một hành giả yogi Karma hoàn toàn không bận tâm đến những điều như vậy, song dù không để ý đến thành quả nhưng không vì thế mà anh ta đâm ra ngờ nghênh hay vô tích sự trong công việc mình đang làm. Trái lại anh ta dựa hết sức lực của mình để làm thật tốt công việc vì sức lực đó không lãng phí vào việc mơ tưởng những lạc thú này nọ. Một nhà yogi Karma là người biết điều tiết, luôn giữ được thanh thản bên trong cũng như bên ngoài. Anh ta không theo đuổi lạc thú mà lạc thú theo đuổi anh ta trong mọi công việc.

Jnana Yoga

Đây được coi là dạng yoga dành cho tri thức hay một số ít các siêu nhân. Mọi dạng yoga khác có thể nói là rốt cuộc sẽ đưa đến dạng yoga này, nơi mà người ta sẽ nhìn nhận mọi sự trên đời *đúng thực chất* không thêm bớt và méo mó. Điều đó có được là nhờ liên tục thực hành việc

rèn luyện tinh thần cao độ và làm điều thiện. Dạng này còn được gọi là Raja yoga vì có thể nói đây là dạng yoga cao siêu nhất hoặc yoga của các đấng bồ tát. Có lẽ đây là dạng mà Rantanjali đã mô tả trong cuốn *Yoga Sutra* của ông. Ông nói rằng nó chia làm tám phần, năm phần ngoại, ba phần nội. Hai phần đầu là Yama và Niyama nói đến các thói quen mà người học yoga phải tránh (tức là hành hung, nói dối, trộm cắp, tích cóp của cải quá mức cần thiết...) và những thói quen cần phát huy (giữ gìn trong sạch thể xác và tinh thần, bao dung, thành tín ...). Hai phần tiếp theo Asana và *Pranayama* là phần ba và bốn trong hệ thống của Pantanjali được xem xét kỹ trong Hatha Yoga. Phần thứ năm *Pratyahara* nói đến việc tách các giác quan ra khỏi các đối tượng lạc thú. Ba phần sau đó nói về quá trình tăng cường sự tập trung tư tưởng. Patanjali cho rằng luyện tập đúng đắn và thường xuyên tám phần này trong một thời gian dài, người học yoga có thể gạt bỏ được bùn nhơ trên thân thể và tinh thần, nghĩa là sẽ tiếp thu được những hiểu biết rõ rệt sẽ giải thoát mình khỏi sự trói buộc và mê muội. Loại Yoga này còn gọi là *Ashtanga yoga* vì nó được chia làm tám phần. Đôi khi nó còn được gọi là Ohyana Yoga vì nó chú trọng hơn cả đến việc tập trung trí lực. Chúng tôi đã tìm thấy dạng yoga này được mô tả một cách khúc triết trong chương sáu của kinh *Gita*. Khi nói đơn giản một từ

“yoga” mà không còn chữ gì thêm thì ta hiểu đó chính là dạng Jnana Yoga này.

Hatha Yoga

Đây có lẽ là dạng yoga tương đối sinh sau đẻ muộn hơn cả. Nó gồm có bốn phần là Asana, *Pranayama*, *Mudra* và *Nadanusandhana*. Một bậc thầy về loại yoga này là Swatmarama đã nói trong cuốn *Hathayoga - Pradipika* rằng Hatha Yoga là cái thang cho một học trò cần mẫn cuối cùng đến được cái đích của Raja Yoga. Người ta cho rằng thực hành các bài tập trong loại yoga này sẽ đem lại cho ta sự kết hợp của những cái ta gọi là mặt trời và mặt trăng trong thân thể. Mặt trăng nằm ở vùng phía trên vòm họng cứng và tiết ra chất nước chảy xuống rồi được thẩm thấu đến mặt trời nằm ở gân rốn. Chính vì mặt trời ngấm thứ nước phép này mà chúng ta mới phải già và chết. Tóm lại, Hatha Yoga là phương cách xử lý mặt trời và mặt trăng trong cơ thể chúng ta sao cho chúng kết hợp hài hòa với nhau.

Asanas là phần đầu của Hatha Yoga, mang lại sự ổn định thể xác và tinh thần – dấu hiệu của một sức khoẻ hoàn hảo. Nó làm cho thân thể linh hoạt và dẻo dai nhờ loại bỏ các cặn bã và mỡ thừa. Hai phần tiếp theo gọi là *Mudra* và *Pranayama* nhằm làm hơi thở yên lặng bằng

cách kích thích một số vùng không hoạt động trong hệ thần kinh khi đã bóc hết lớp bã của các sợi thần kinh. Trong thuật ngữ yoga cái đó gọi là đánh thức Kundalini, cái sức mạnh linh thiêng vốn vẫn nằm im trong cơ thể người. Chúng tôi sẽ có dịp đề cập đến Kimdalini một cách chi tiết khi trình bày các động tác của Mudra và *Pranayama* ở chương sau. Phần thứ tư của Hatha Yoga – phần được coi là kết quả của việc luyện tập công phu lâu dài ba phần trên, đi đôi với việc tập trung tư tưởng vào những âm thanh rất nhỏ (nada) mà một người học yoga có thể nghe được sau khi đánh thức Kimdalini. Hiện tượng lạ thường này kéo dài một lúc, người học yoga nghe thấy âm thanh kia mỗi lúc một rõ rồi mới cùng nada bắt hồn khiến ý thức chìm hoàn toàn trong đó. Trạng thái này được mô tả bằng các từ *Samadhi sahajavastha, unmani...* và là trạng thái sung sướng tột độ sẽ mãi mãi không bị khuấy động dù có bất kỳ điều gì xảy ra trong đời. Người như vậy có thể nói là đã đến được cái đích của yoga, cái đích chung của tất cả các dạng yoga. Đó thực sự là trạng thái giải thoát, trong sự tồn tại thể xác.

Ở đây chúng tôi sẽ cố gắng phác họa trạng thái đó kỹ hơn để làm rõ hai điểm là thực sự yoga có ý nghĩa gì và ai có thể được coi là một nhà yoga thực thụ. Một người

học yoga có thể hiểu được rất rõ hai điểm đó. Nhiều người còn rất mơ hồ ở chỗ này. Ở đây chúng tôi không muốn nhắc đến những kẻ râu tóc dài, lê thê, lang thang trong dân chúng như các bậc thầy yoga, có gây ấn tượng bằng cách diễn các trò dị thường như kiểu uốn que sắt, bẻ tấm sắt dày, giữ xe đang chạy, phi trên lửa hay trên nước. Patanjali kể ra rất nhiều sức mạnh của yoga (Aiddhi) trong chương ba của cuốn Yoga Sutra. Song ông đã khuyến cáo thẳng thừng các học trò yoga không sử dụng nó bừa bãi và đem nó ra thi thoả, ông bảo rằng như vậy họ đã lạc khỏi con đường Samadhi rồi.

Trong giao tiếp hàng ngày, một nhà yoga hẳn không có gì khác người thường. Anh ta cũng có các nhu cầu sinh hoạt, cần phải ăn uống để sống. Nhưng về mặt tâm lý thì khác nhau rất nhiều. Động cơ hành động của nhà hành giả yogi không giống hầu hết chúng ta. Anh ta không còn gì để mà phấn đấu cho mình song vẫn tiếp tục làm việc vì lợi ích của loài người. Các giác quan của anh ta vẫn hoạt động giống như người khác nhưng anh ta không bị các cảm giác chi phối hay để đầu óc phiêu diêu theo các lạc thú, Jnaneshwara, một bậc thầy lớn về yoga, đã mô tả cách xử thế của một hành giả yogi theo một cách rất thú vị như sau:

“Hành giả Yogi có thể vẫn phản ứng trước thực tại cuộc sống nhưng trong lòng không hề xao xuyến, không xúc động. Giống như mặt trăng sinh ra ánh trăng, đại dương sinh ra những trận mưa, hành giả yogi phản ứng một cách thụ động với mọi điều anh ta gặp phải trên đời. Sự thờ ơ, tính thụ động và thái độ ôn hoà của anh ta không bao giờ bị xáo động, dù anh ta có làm gì đi nữa, và trong khi các giác quan của anh ta vẫn hoạt động như thường thì cái tâm *Samadhi* tĩnh lặng của anh ta vẫn không hề bị phá vỡ bởi mọi điều anh ta làm”.

Con người của một nhà yogi được thể hiện một cách xứng đáng bằng từ “guru”. Trong tiếng Phạn và theo truyền thống Ấn Độ cũ guru rất gần với nghĩa *Brahman* (Bà la môn). Shankarachya vĩ đại, người đã đạt đến trạng thái *Jivanmukti*, đã nói về những người như vậy với những phẩm chất như sau:

“Họ không gợn bùn nhơ, không bị xâu xé bởi khát vọng, ôn hoà như ngọn lửa đã cháy tàn và trở lại chân thân ở trạng thái bên ngoài cái chết và ưu tư, họ giúp mọi người với đầy từ bi hỉ xả”.

Về điều này có một câu lý thú được nêu trong kinh Yoga Vasishtha rằng: “Với một nhà yogi đã nắm trong tay báu vật của hạnh phúc vĩnh hằng và trí tuệ đã thôi

không theo đuổi những lạc thú thì ngay cả một vương quốc rộng lớn nhất trần gian cũng không bằng một chiếc lá khô rụng khỏi cành. Một người như vậy dù không một xu dính túi nhưng vẫn có được cái an lạc mà một bậc đế vương khó lòng tìm nổi”.

Kinh *Gita* có rất nhiều đoạn nói đến hành vi của một nhà yogi. Chẳng hạn thần Krishua đã nói về một nhà yogi tinh thần tự tại xử sự ra sao trong cuộc sống hàng ngày. Trí óc anh ta được gạt bỏ hết mọi phiền muộn, anh ta giữ được yên ổn với chính mình và với thế giới quanh mình; anh ta yêu thương tất cả nhưng vẫn giữ được lòng mình không lay chuyển trong những lúc rối ren. Một nhà yoga như vậy có thể sánh với biển cả vẫn an hoà cho dù những con sông lớn vẫn không ngừng tuôn nước xuống. Các phẩm chất đó ít nhiều còn được nhắc đến trong các đoạn khác của kinh *Gita*. Ở chương 15 của kinh này có nói rằng trạng thái mukti sẽ đạt được ở những ai đã giải thoát khỏi khái niệm đẳng cấp và uy tín cũng như sự mê đắm, những ai đã vượt qua cảm giác quyến luyến với mọi thứ mà họ đã vượt lên trên. Các đối kháng như đau đớn và hoan lạc và nhờ đó đã hoàn toàn được giải thoát khỏi sự màng muộn.

Nhưng những người tinh khiết và sáng láng như thế hiếm lắm, thành ra có vẻ như người thường hầu như

không sao đạt đến đỉnh cao tốt cùng đó được. Tuy nhiên một người bình thường có thể hy vọng đến được đó bằng cách cố gắng noi theo con đường của các bậc cao nhân kia tùy theo khả năng của mình. Mỗi quan tâm chính của cuốn sách này là vạch ra và trình bày yoga có thể được ứng dụng thế nào trong cuộc sống bận rộn hằng ngày của một người bình thường. Chúng ta sẽ bàn đến bốn vấn đề chính theo trình tự những việc cần làm để giữ thân thể lành mạnh, hơi thở điều hoà, hành vi tâm lý và tập trung tư tưởng. Vậy thì ta hãy nghiên cứu kỹ hơn các khía cạnh này của yoga trên phạm vi quan điểm của một người bình thường.

2. Chuẩn bị tập Yoga

Kể từ buổi đầu của nền văn minh nhân loại trên trái đất, con người đã phải đóng khuôn cách xử thế của mình theo đòi hỏi của môi trường. Người ta thường chia môi trường thành bốn loại chính: vật chất, tâm lý, sinh lý, văn hoá. Muốn có cuộc sống nảy sinh thì môi trường vật chất phải đầy đủ. Nhiệt độ và áp suất, có thứ khí đặc trưng này nhưng không có thứ khác trong khí quyển, có chất dinh dưỡng thích hợp - đó là một số yếu tố tạo nên môi trường vật chất. Được biết trái đất là hành tinh duy nhất trong hệ mặt trời có môi trường đó mà loài người mới là cái tinh túy của vạn vật. Ngoài môi trường vật chất chúng ta còn bị tác động bởi môi trường sinh lý (hoặc còn có thể gọi là môi trường nội tâm) tùy thuộc ở các yếu tố như thân nhiệt các tuyến dịch, quá trình trao đổi chất, sự phát triển của cơ bắp, đặc biệt là hệ thần kinh... Môi trường tâm lý của chúng ta bao gồm lòng tin, nỗi sợ hãi, các cảm xúc như yêu ghét, âu yếm... còn môi

trường văn hoá là các chuẩn mực đạo đức và các giới răn trong xã hội ta đang sống.

Thực ra môi trường của chúng ta không bao giờ hoàn toàn phù hợp cả. Giá như khác đi và giá như mọi khát vọng và nhu cầu của chúng ta được tự nhiên thoả mãn ngay khi mới nảy sinh thì hè tất ta còn phải suy nghĩ và hành động theo kiểu nào làm gì. May thay trong môi trường của chúng ta còn có những chỗ không khớp nhau, cả bên trong lẫn bên ngoài, buộc chúng ta phải suy nghĩ và hành động. Gay một nỗi là đôi khi những khác biệt đó rất lớn, sinh ra những xáo trộn trong mỗi cá nhân gây nên đau đớn buồn phiền. Có thể nói tất cả mọi khoa học và triết học của chúng ta, các tôn giáo, văn hoá và hoạt động chính trị của chúng ta, nói tóm lại tất cả những gì ta nghĩ, ta làm chung quy cũng là nhằm một mục đích giảm bớt hay chấm dứt những khó chịu, đau đớn và thống khổ. Ở chương một đã nói rằng, với những kỹ luật thể xác và tinh thần đóng khuôn cách xử thế của mỗi cá nhân để điều tiết ứng xử đối với môi trường xung quanh, yoga là cứu cánh đối với những thống khổ buồn phiền của con người. Dụng tâm của chúng tôi qua những trang sách này có thể được coi là để phát triển lập luận đó, một lập luận có vẻ càng trở nên sâu sắc và đúng đắn nếu đem đối chiếu với sự căng thẳng và áp lực khủng khiếp mà

mỗi người bình thường đang phải chịu trong xã hội hiện đại của chúng ta.

Như chúng tôi đã nói, yoga là một quy tắc nhằm kiểm soát nội tâm của mỗi cá nhân bằng cách tạo ra sự hài hoà trong chính mình cũng như với môi trường xung quanh. Chúng tôi cũng đã nói rằng phương pháp của khoa học là nhằm kiểm soát thiên nhiên quanh ta mà, như thực tế đã chứng minh, nó lại chưa đủ để tạo ra sự yên ổn trong mỗi cá thể và giữa các cá thể với nhau, giữa các tầng lớp xã hội, các dân tộc và các nước. Có lẽ không phải là quá lố khi nói rằng nếu xã hội loài người được cứu thoát khỏi hiểm họa do hậu quả của sự phát triển khoa học một cách khập khiễng thì yoga sẽ được tiếp nhận như nền văn minh của tương lai. Vấn đề bạo lực, chiến tranh và xâm lược dường như chỉ có thể được giải quyết nhờ một cuộc cách mạng từ bên trong theo con đường của yoga, song song với tiến bộ kỹ thuật.

Như đã nói ở trên, chúng ta sẽ xem xét môn yoga theo bốn mục đích là rèn luyện thân thể khoẻ mạnh, rèn luyện giữ im lặng hơi thở, quy tắc xử thế và tập trung tư tưởng. Ai thực hiện được bốn mục tiêu này thì có thể nói là đã thành một người hoàn thiện hoặc một người hài hoà. Như vậy có thể gọi yoga là khoa học về mỗi cá nhân. Ta sẽ nghiên cứu sâu hơn bốn khía cạnh này của yoga ở các nội dung sau, sau khi đã có một số khái niệm sơ bộ sẽ được bàn đến trong mục này.

Có một vấn đề mang ý nghĩa gợi mở mà tốt nhất là nên đưa ra ngay từ đầu. Vấn đề này đã được các danh nhân nêu ra, những người có thể nói là đã đạt đến *jivan-mukti*, cái đích của yoga. Trong số họ trước hết phải kể đến *Shaukara charya* vĩ đại. Ông phê phán các phương pháp của yoga, *samkya* hành động và những kiến thức học hỏi được, cho rằng tìm kiếm trạng thái siêu thoát là việc làm vô bổ. Trong cuốn “*Viveko Chudanani*” ông đã nhấn mạnh rằng nếu không có được trạng thái *mukti* rồi thì dù có sôi kinh nấu sú và theo đó mà luyện hết hơi cũng chẳng ích gì, còn một khi trạng thái *mukti* đã đến rồi thì đâu cần quan tâm các kinh sách nói gì nữa. Ông đã minh họa quan điểm đó bằng một thí dụ: “Hiểu biết đích thực về mặt trăng có thể có được không phải bằng cách đọc những cái người khác mô tả về nó mà phải nhìn mặt trăng bằng chính mắt mình. Cũng vậy, trạng thái *mukti* có thể được chiêm nghiệm bởi linh cảm của chính mình chứ không phải do cố gắng nghe những điều người khác nói lại”.

Jnaneshwara đã giải thích cái vô vọng của các thế yoga bằng một lối nói tương tự. Ông coi các thế yoga là chuyện vớ vẩn vô ích như thể trăng sáng ban ngày, cũng như trạng thái *mukti* vậy. Khi mặt trời chiếu sáng trên đầu thì chẳng ai cần đến ánh trăng cả. Vậy môn yoga với các thế này nọ sẽ trở nên vô dụng và không cần thiết một

khi đã có được trạng thái mukti rồi. Ở đây có thể phản bác lại rằng cho dù mặt trăng chẳng được tích sự gì khi mặt trời mọc, song nó lại có ích trước khi mặt trời mọc và sau khi mặt trời lặn. Có thể nói các thể yoga cũng có ích như vậy đối với những ai còn chưa trông thấy ánh sáng của mukti. Luận điểm này xem ra rất đích đáng. Nhưng có cái khó như J. Kriohnamurti, một người được đông đảo quần chúng coi là điển hình sống của các bậc đã đạt đến tuyệt đỉnh của yoga, đã nói đến trong cuốn “*Bình luận về sự sống*”. Ông cho rằng thực sự không có gì khác nhau giữa một người tập luyện yoga và một người chỉ chăm sóc với toàn những mơ ước trần tục. Ông coi cả hai loại này đều tham lam cuồng vọng như nhau. Ước vọng đạt đến mukti hay siêu thoát thì cũng chẳng khác gì người ta ham muốn lạc thú cả.

Cái vô vọng của ước muốn đạt đến mukti nhờ các nỗ lực làm theo lời người khác đã được minh họa rất rõ ràng trong cuốn “Maitreiji Puanichad”. Ở đó nói rằng sự mãn nguyện mà người ta nhận được khi theo đuổi mukti là không phải cảm giác thực bởi vì nó không thể hiện chút gì mà người đó đã chiêm nghiệm được trạng thái mukti cả. Nó chỉ giống như ta cảm thấy được vị ngọt ngon của một quả chín khi nhìn thấy nó in bóng trên mặt nước mà thôi.

Quan điểm được nêu lên trong các lập luận trên quả là đích đáng. Quả thực *mukti* hay *moksha* không phải là trạng thái có thể tạo ra được như kết quả những cố gắng thực hiện các hướng dẫn của người khác. Nó cũng như một người được siêu thoát không thể làm người khác cũng siêu thoát bằng cách giảng giải được. Bằng không chỉ cần một người như thần Krishana Chúa tể hay Shankaracharya cũng đủ đưa cả nhân loại đến cõi siêu thoát đồng loạt được. Rủi thay, sự siêu thoát không thể do người đã siêu thoát mang lại cho kẻ khác như một bức thư gửi gắm hay một tấm cờ cước được. Cái khó ở đây là ở chỗ muốn được giải thoát người ta phải đặt mình vào trạng thái ý thức để hiểu được mình và vũ trụ ngoài giới hạn những nhận biết, những thiên kiến và quan điểm đã có sẵn. Điều đó đòi hỏi phải có một khả năng trí tuệ rất đặc biệt đó là có thể nhìn mọi vật *đúng bản chất của nó*. Phần lớn chúng ta thiếu hoàn toàn khả năng này nên không thể được siêu thoát dù ta có biết cẩn kẽ trạng thái *mukti* là gì qua các mô tả trong kinh sách hoặc nghe người khác giảng giải cho. Một người mù có thể tả lại một cách rõ ràng mạch lạc mọi điều về mặt trăng qua các thông tin do người khác truyền lại, song với một người đã tận mắt trông thấy mặt trăng, đã được chiêm ngưỡng vẻ đẹp của ánh trăng thì những mô tả kia không có một tí giá trị nào. Giống như người mù dù thông minh, hiểu

biết đến đâu cũng không thể tận mắt trông thấy được mặt trăng. Hầu hết chúng ta đều chịu không thể đạt đến trạng thái mukti, dù ta có làm thế nào đi nữa. Cái khoảng cách giữa trạng thái *mukti* với nỗ lực của chúng ta không thể bắc cầu mà qua, như hầu hết chúng ta đã chiêm nghiệm, nhờ được giảng giải hay qua sách vở. Đó là một điều hết sức cay đắng đã khiến hầu hết chúng ta vấp ngã trên con đường tâm linh.

Dù vậy, yoga xem ra vẫn có ích cho ta rất nhiều. Luận điểm cơ bản của yoga là mọi cá nhân đều có thể đạt đến mukti nếu thành công trong việc phải loại trừ những rác rưởi che lấp trí tuệ (*buddhi*) và nhờ đó làm bộc lộ ra những khả năng tiềm ẩn của nó để đi đến *atmadarchna*. Trong cuốn *Yoga Sutra*, *Patanjali* đã nói rằng, bằng cách luyện tập đúng đắn và công phu cả tám phần yoga, những rác rưởi trong đầu sẽ ngày càng ít đi, trí óc sẽ trở nên minh mẫn và tinh khiết, nhờ đó khả năng *atmadarchana* tự khắc sẽ được khôi phục. Do đó ta có thể nói rằng các bài tập yoga có thể giúp ta đến được *mukti* bằng cách dẹp bỏ các vật cản trên con đường *atmadarchana*. Dĩ nhiên quả thực có rất ít người đến được trạng thái *mukti* nhờ thực hành các bài luyện tập yoga. Nhưng như vậy không có nghĩa là yoga không đem lại gì cho những người bình thường hết. Xem xét kỹ nhóm bài tập mà chúng tôi sẽ trình bày dưới đây sẽ cho thấy ai là

người có thể luyện tập tiếp, cao hơn, sâu hơn, ít nhất cũng có thể thu được một số lợi ích như làm cho thể xác và trí óc khoẻ khoắn, về cái lợi ấy cũng không phải nhỏ. Ở đây chúng tôi sẽ cố gắng trình bày một vài điểm về thân thể và trí óc con người trước khi vào nghiên cứu chi tiết các thể yoga và những biến đổi chung có thể đem lại cho người ta.

Thân thể con người như khoa học đã cho thấy là sản phẩm của hai cấu trúc vi mô là tinh trùng (hoặc giao tử đực) và trứng (hoặc giao tử cái). Tinh trùng được tạo ra trong hệ sinh dục của người cha và khi một tinh trùng kết hợp với trứng trong cơ thể của người mẹ thì chúng tạo thành một tế bào gọi là phôi. Phôi phát triển nhanh trong tử cung của người mẹ qua quá trình phân chia tế bào và đến ngày, đến tháng thành đứa trẻ sơ sinh chào đời. Người ta khi ra đời là một tập hợp của vô số tế bào hợp thành nhiều nhóm khác nhau nhờ quá trình phân loại. Các nhóm này gọi là mô. Có năm loại mô chính trong thân thể người là biểu mô, mô liên kết, cơ, dây thần kinh và xương. Biểu mô tạo ra các thành trong cũng như thành ngoài của các cơ quan và các tuyến dịch trong cơ thể như tuyến nước bọt, tuyến dịch vị, cả hóc môn của các tuyến nội tiết cũng được tạo bởi biểu mô. Mô liên kết đảm nhiệm vai trò lấp đầy chỗ trống giữa các mô khác. Nó chứa mỡ dự trữ và tiếp tế cho các cơ quan. Lớp mỡ dự trữ cung cấp một nguồn năng lượng dồi dào được

đem ra sử dụng khi lượng thức ăn vào cơ thể giảm sút hoặc gián đoạn, nhờ đó chúng ta có thể sống được vài ngày, thậm chí vài tuần mà không cần ăn.

Dạng cơ là một loại mô rất quan trọng trong cơ thể. Kích thước cơ thể phục vụ vào sự phát triển của cơ và nhờ nó mà ta mới có thể cử động được. Thân thể có cường tráng hay không là tùy thuộc ở sự phát triển của cơ. Một người khoẻ có cơ bắp phát triển cuồn cuộn còn người yếu thì cơ nhão nhèo. Trong cơ thể ta có ba loại cơ là cơ xương, cơ nhẫn và cơ tim. Cơ xương dính vào khung xương và còn gọi là cơ trị. Cơ nhẫn tạo nên thành các cơ quan rỗng bên trong như dạ dày, bong đái, ruột ... cũng như các mạch máu và phổi. Các cơ này không thể co không tự ý. Cơ tim được tạo thành bởi các thứ chắc theo kiểu đặc biệt, vì tim phải làm việc liên tục từ khi sinh đến lúc chết.

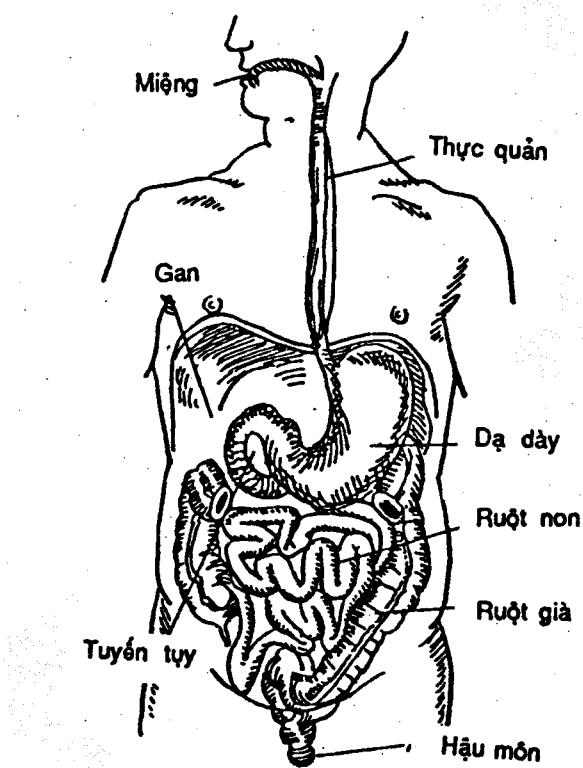
Dạng mô thứ ba là mô thần kinh, thực hiện chức năng đưa các kích thích từ những cơ quan khác nhau của cơ thể về não và chuyển các tín hiệu từ não về. Các dây thần kinh chuyển các kích thích sinh ra do bị đau, bị ép hoặc nhiệt độ thay đổi... về não hoặc hành tủy thì gọi là thần kinh vào hoặc thần kinh cảm giác, còn các dây thần kinh đưa tín hiệu từ hành tủy hoặc não ra một bộ phận cơ bản nào đó thì gọi là thần kinh ra hoặc thần kinh vận động.

Xương tạo thành khung xương của cơ thể, không có nó thân người chỉ là một đống thịt mềm. Nó nâng đỡ và bảo vệ các phần mềm và giúp cơ thể cử động được. Xương có xương cứng, xương mềm. Xương mềm gọi là sụn. Vách ngăn chia mũi làm hai, tai ngoài, phần cuối các xương sườn và xương ngực là một vài thí dụ về sụn, có thể uốn cong đuôi thẳng được. Xương sống không phải là một khối liền mà do nhiều đốt ghép lại, gọi là đốt sống. Nhờ đó mà ta có thể cúi xuống, ngửa lên và vặn mình được. Các xương lớn thì rỗng nên có hai ưu điểm, vừa làm xương thêm chắc vừa giảm trọng lượng của xương xuống mức tối thiểu. Hoạt động của cơ thể con người có thể so sánh với một cỗ máy phức tạp. Thực ra cỗ máy người phức tạp hơn nhiều so với cỗ máy ta vẫn biết bởi nó gồm cả tính chất lý học lẫn sinh học. Giống như một xí nghiệp hoặc một cơ sở lớn hơn như trường đại học, nhà máy lớn, phải làm bao nhiêu thứ, nào là kiểm nguyên vật liệu, công nghệ, kho bãi dự trữ, giải quyết phế liệu, làm ra các sản phẩm có thể tiêu thụ được... thì cơ thể người cũng vậy. Muốn giữ thân thể ở trạng thái hoạt động có hiệu quả thì cần phải làm song song rất nhiều việc. Chẳng hạn một nhóm các cơ quan đảm nhiệm cung cấp thức ăn và tiêu hoá, tinh lọc và sử dụng thức ăn trong cơ thể, nhóm khác chịu trách nhiệm cung cấp chất dinh dưỡng cho từng cơ quan và thu nhập chất thải từ khắp cơ thể

để cuối cùng tống ra ngoài qua một nhóm cơ quan khác. Một nhóm cơ quan thứ tự đảm nhiệm việc thu chất khí ôxi quan trọng sống còn và đưa nó đến cho từng tế bào và từng cơ quan. Tất cả các chức năng đó được một nhóm cơ quan nữa gọi là các tuyến nội tiết giúp đỡ, còn nhiệm vụ điều hành chung toàn bộ các chức năng trong cơ thể người giữa các cơ quan với nhau lại được một nhóm riêng đảm đương. Các nhóm này có tên gọi là hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, hệ bài tiết, hệ hô hấp, hệ nội tiết và hệ thần kinh. Chúng tôi sẽ trình bày sự làm việc của các hệ thống này một cách tóm tắt, dễ hiểu, để hiểu được ảnh hưởng của thể yoga đối với cơ thể người.

Hệ tiêu hoá

Các cơ quan trong hệ này gồm: miệng, hầu, thực quản, dạ dày, tá tràng, ruột non và ruột già. Theo quan điểm của khoa học ăn uống, thức ăn của chúng ta có năm thành phần là carbohydrate, đạm, mỡ, muối khoáng và vitamin. Ba thành phần đầu đưa lại năng lượng cần thiết cho hoạt động của con người; 1gr carbohydrate hoặc đạm cho 4,1 calori năng lượng, còn 1gr mỡ cho 9,2 calori. Carbohydrate có rất nhiều trong ngũ cốc, khoai tây, đường v.v... Chất đạm ngoài việc cho năng lượng còn thêm một tác dụng quan trọng nữa là tạo bắp thịt cho cơ thể. Có hai loại đạm là đạm thực vật, có chứa nhiều



HỆ TIÊU HÓA

trong đậu, đỗ, lạc và đạm động vật, lấy từ các nguồn động vật như trứng, thịt, cá, sữa... Đạm động vật có giá trị hơn và do đó những người ăn chay phải thêm một lượng sữa cần thiết vào thực đơn để bù đắp nhu cầu về đạm động vật. Mỡ cũng có hai nguồn là mỡ động vật và mỡ thực vật, cả hai đều tương đương nhau về giá trị năng lượng, song mỡ động vật chứa trong bơ, thịt, trứng, cá, quý hơn vì chúng giàu vitamin A và D.

Nhiều chất khoáng như canxi, manhê, phốtpho, natri, iốt, lưu huỳnh ... được tìm thấy trong cơ thể người, chúng đóng một vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh hoạt động sinh hoá diễn ra trong cơ thể. Canxi và phốtpho cần khá nhiều để phát triển xương và răng. Nhiều thứ bệnh sinh ra do thiếu các chất khoáng, vì vậy trong bữa ăn ta phải có đủ những chất này.

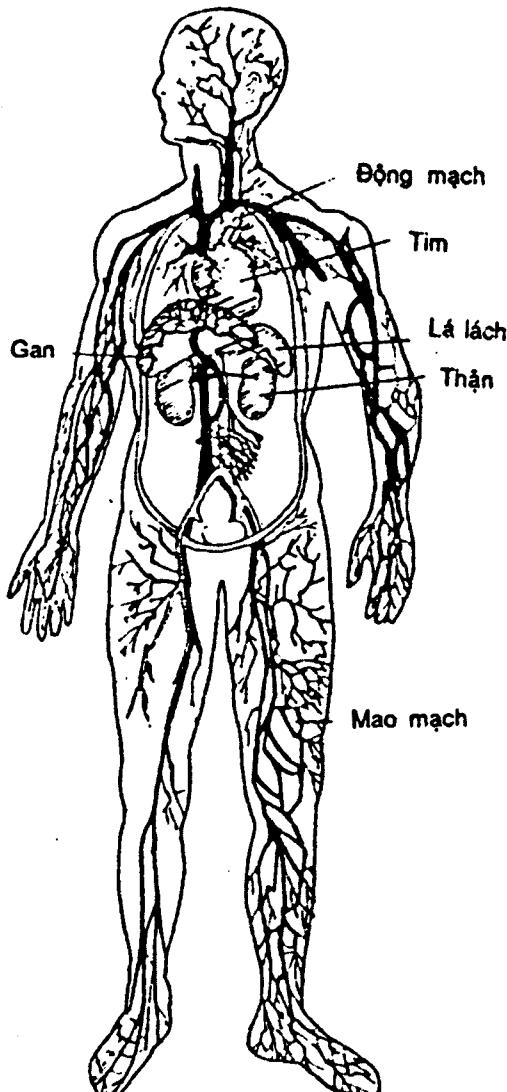
Vitamin tuy chỉ cần một lượng rất ít, nhưng vẫn hay thiếu trong các bữa ăn. Nó có trong rau, quả, sữa... và liên quan rất trực tiếp đến việc duy trì sức khoẻ và thể lực của con người.

Cùng với chất dinh dưỡng thì nước cũng cần rất nhiều, bởi vì gần 65% trọng lượng của cơ thể chúng ta là nước. Các chất dịch trong cơ thể như nước bọt, máu, các chất dịch tiêu hoá, dịch nội tiết chứa rất nhiều nước. Nước giúp duy trì thân nhiệt trong một giới hạn chuẩn.

Miệng là cơ quan tiếp nhận thức ăn. Thức ăn được rǎng nghiền nhỏ và nhào với nước bọt để nó dễ trôi qua cổ. Hầu là bộ phận tiếp theo sau miệng. Đây là nơi gấp gõ của bảy ngả đường: hai từ mũi, một từ mồm, hai từ tai, một xuống phổi và một xuống dạ dày. Thức ăn được nhai nát và nhào với nước bọt trong mồm rồi trôi qua hầu, theo thực quản để cuối cùng xuống đến dạ dày. Thức ăn ở lại trong dạ dày khoảng hai giờ, được trộn với axít hydrochloric và dịch vị do thành dạ dày tiết ra. Sau đó nó được đưa xuống tá tràng có hình cong cong như móng ngựa úp ngược. Có ba dịch tiêu hoá được trộn với nó ở đây là dịch tụy (do tuyến tụy tiết ra), mật (do gan sinh ra) và dịch tá tràng. Dưới tác dụng của các dịch tiêu hoá này các thành phần của thức ăn, đặc biệt là mỡ, đạm và carbohydrate bị tách thành các chất đơn giản hơn để cơ thể có thể hấp thụ được. Ruột non có chiều dài khoảng 6 - 7 mét, có nhiệm vụ hấp thụ các thành phần thức ăn đã tiêu hoá. Những thứ còn lại chạy xuống ruột già (khoảng 1,5m) và cuối cùng được đưa ra ngoài qua hậu môn sau khi đã được lấy nước ở ruột già. Các thành phần thức ăn hấp thụ được phần lớn được lưu giữ ở gan và được cung cấp cho các mô, các bắp cơ và tất cả các bộ phận của cơ thể nhờ máu.

Hệ tuần hoàn

Hệ tuần hoàn còn có tên là hệ tim mạch, gồm có tim (để bơm máu đi các bộ phận của cơ thể) và các mạch máu (để dẫn máu từ tim ra và trở về tim). Tim là cơ quan có tầm quan trọng sống còn, làm việc không ngừng từ khi sinh đến lúc chết. Nó chia làm bốn ngăn. Ngăn trên bên phải nhận máu nhiễm bẩn từ khắp cơ thể đổ về rồi đưa nó xuống ngăn phải dưới và từ đây nó được đưa đi lọc máu ở phổi. Máu đã được lọc sạch từ phổi chảy về ngăn trái trên của tim rồi xuống ngăn dưới, từ đây nó được bơm đi khắp cơ thể theo các mạch máu. Mạch máu là những cấu trúc hình ống dày, đưa máu từ tim đi khắp cơ thể qua các nhánh từ to đến nhỏ. Các nhánh nhỏ lại chia ra thành các mao mạch rất mỏng manh. Các mao mạch luôn lách vào các cơ bắp, các cơ quan và các mô. Nhờ có thành mỏng mà các mao mạch cho phép chất dinh dưỡng có ôxy trong máu thẩm thấu ra ngoài để cung cấp cho các mô. Ngược lại, CO₂ và các chất thải khác từ các mô bị tống vào mao mạch. Điểm cuối của các mao mạch là điểm đầu của các nhánh tĩnh mạch và máu có chứa các chất thải theo các tĩnh mạch để cuối cùng đổ về tim. Tĩnh mạch có thành mạch mỏng. Nó phải rút máu từ các chi dưới từ vùng bụng, mình và bụng, thăng lực trọng trường mà lên tim. Làm được điều đó phải nhờ đến sự giúp đỡ của các van trong tĩnh mạch.

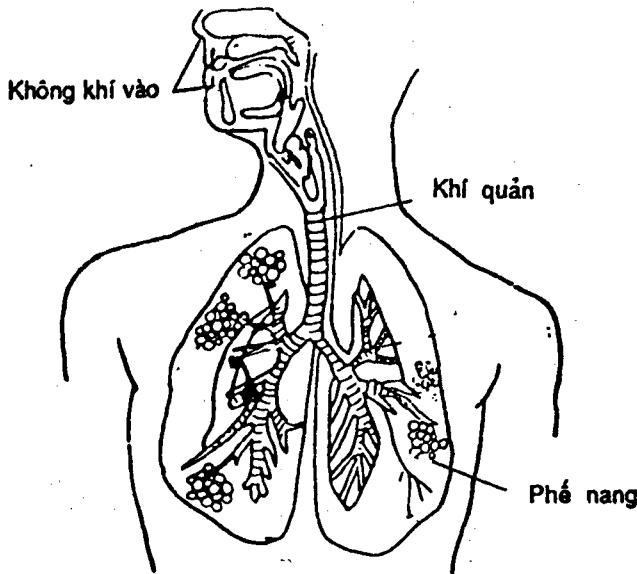


HỆ TUẦN HOÀN

Máu chứa gần 90% nước và có ba loại tế bào là hồng cầu, bạch cầu và tế bào hình đĩa. Hồng cầu có chất màu đỏ tươi gọi là huyết cầu tố đảm nhiệm chở ôxy. Bạch cầu giữ vai trò đội bảo vệ trong cơ thể, chúng chặn đánh các tế bào lạ từ bên ngoài xâm nhập vào như vi trùng và các vi sinh vật mà nếu để lọt vào sẽ gây ra nhiều chứng bệnh. Các tế bào hình đĩa đóng một vai trò quan trọng trong việc làm đông máu, nếu có chỗ nào bị thương khiến máu chảy ra ngoài. Như vậy hệ tuần hoàn thực hiện ba chức năng chính của cơ thể là cung cấp chất dinh dưỡng cho các cơ quan và thu hồi chất thải của chúng, giữ cho thân nhiệt ở một mức chuẩn, cung cấp ôxy cho các bộ phận và thu hồi CO₂. Chức năng này hệ tuần hoàn cùng phối hợp với hệ hô hấp thực hiện.

Hệ hô hấp

Hệ hô hấp gồm mũi, họng, khí quản, hai nhánh phế quản và phổi. Nó đóng vai trò quan trọng là cung cấp đủ ôxy cho cơ thể. Ở đây cũng nên biết tại sao ta lại cần ôxy đến thế để duy trì sự sống. Cuộc sống của chúng ta là dựa trên cơ sở quá trình sinh hóa. Quá trình này không thể tiếp diễn nếu không được liên tục cung cấp năng lượng. Năng lượng đó có được nhờ thức ăn ta ăn, đặc biệt là carbohydrate, mỡ và đạm. Sản phẩm cuối cùng lấy được từ các thành phần đó được đưa vào máu để đem đến



HỆ HÔ HẤP

cung cấp cho từng mô. Năng lượng dự trữ trong các sản phẩm này có thể được sử dụng để duy trì hoạt động của một mô nào đó chỉ sau khi đã qua quá trình ôxy hoá. Đó là quá trình mà ôxy kết hợp với các chất chứa năng lượng, giải phóng năng lượng cùng với nước và CO_2 . Quá trình này diễn ra không ngừng trong mỗi mô sống của cơ thể, chính vì thế mà ta không thể thiếu ôxy quá vài phút được. CO_2 sinh ra trong quá trình ôxy hoá là loại khí độc và càng được tổng ra ngoài sớm chừng nào tốt chừng ấy.

Nó được gom lại, như chúng ta đã nói ở trên, trong máu và chảy theo các mao mạch. Ta sẽ xem nó được tống ra khỏi cơ thể qua hệ hô hấp như thế nào.

Không khí bên ngoài qua mũi vào cơ thể và xuống họng rồi vào khí quản. Sau đó khí quản được chia làm hai nhánh. Một nhánh vào phổi trái, một nhánh vào phổi phải. Chúng lại tiếp tục chia nhánh, cuối cùng thành các nhánh li ti ở trong phổi. Ở cuối các nhánh li ti này sinh ra một túi khí gọi là phế nang. Phế nang có các mao mạch bao quanh đưa máu từ tim đến và trở về tim. Vách các phế nang rất mỏng cho phép khí qua lại được. Ôxy trong không khí hoà vào máu trong các mao mạch, còn CO_2 và hơi nước thì bị tống từ mao mạch ra phế nang. Quá trình trao đổi khí này là một đặc tính rất quan trọng của hệ hô hấp.

Phổi được cấu tạo bởi các mô đàn hồi có thể nở ra co vào trong quá trình hô hấp. Nó nằm trong lồng ngực, được che chở bốn phía bởi các xương sườn. Đây lồng là một dải cơ hình vòm gọi là cơ hoành, giữ một vai trò quan trọng trong bộ máy hô hấp. Hốc bên dưới cơ hoành gọi là hố bụng, chứa các cơ quan như dạ dày, tá tràng, gan, tụy, thận và ruột.

Bản thân quá trình hô hấp gồm ba giai đoạn là hít, thở và nghỉ. Khi hít vào, lồng ngực phồng lên nhờ các

xương sườn dần ra và nâng lên, đồng thời cơ hoành cũng bị ép xuống phổi theo đó cũng nở ra và không khí từ mũi ùa vào đầy khoang không vừa tạo ra trong phổi. Sau một lúc phổi tự động xẹp xuống do tính chất đàn hồi, đẩy ra ngoài một ít không khí trong giai đoạn thở ra. Tiếp theo là giai đoạn ngừng nghỉ và cứ thế lần lượt thành chu kỳ hít - thở - nghỉ. CO₂ và hơi nước bị tống ra ngoài ở giai đoạn thở ra.

Hệ bài tiết

Hệ bài tiết gồm có thận, niệu quản, bàng quang niệu đạo cùng với da và ruột già. Hai quả thận nằm hai bên trong hốc bụng. Bên trong thận là một búi những ống rất nhỏ để lọc máu, loại ra những chất không cần thiết như nước thừa, muối, các chất thải của quá trình tiêu hoá và các hợp chất sinh hoá khác. Các chất thải này tạo thành nước tiểu, từ thận theo hai niệu quản chảy xuống bàng quang. Nước tiểu chảy ra ngoài qua một đường ống gọi là niệu đạo.

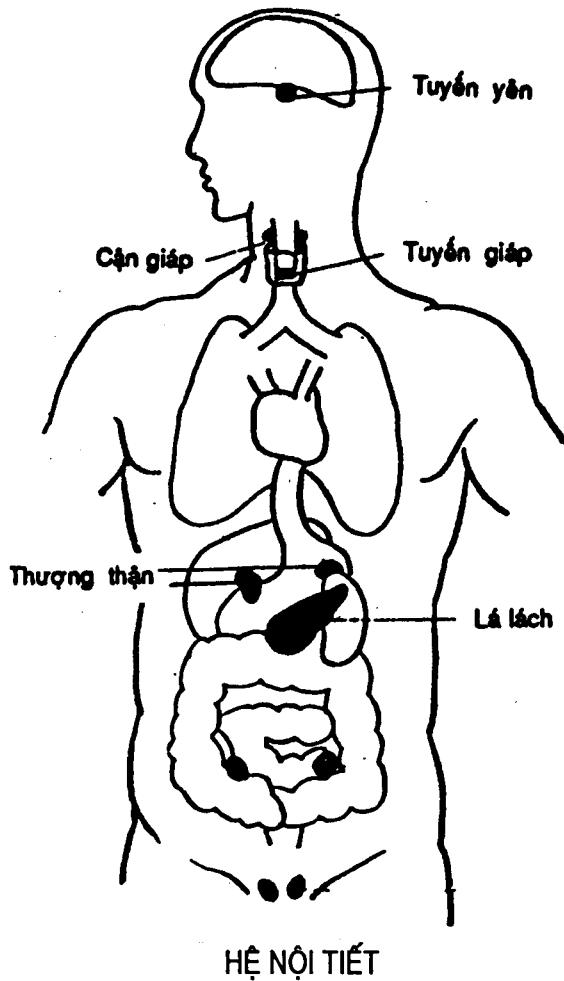
Da lại có một trình tự khác để loại muối thừa và nước trong máu. Việc này được thực hiện nhờ những tuyến rất nhỏ nằm dưới da gọi là tuyến mồ hôi. Khi máu đi qua tuyến mồ hôi, một ít nước và muối cùng những chất thải khác được tách ra, thoát lên bề mặt da thành mồ hôi và bay hơi. Nhờ đó mà thân nhiệt vẫn giữ ở mức chuẩn trong những ngày hè nóng bức.

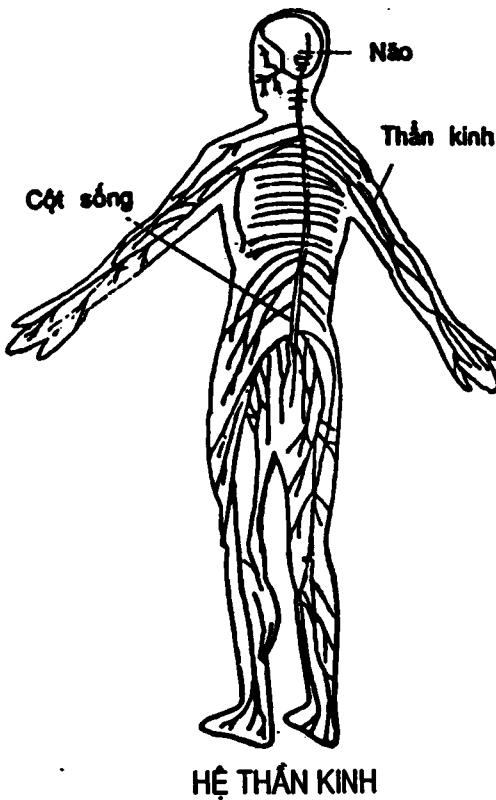
Hệ nội tiết

Hệ nội tiết gồm nhiều tuyến dịch nằm rải rác trong cơ thể. Những tuyến quan trọng nhất là tuyến yên, tuyến tùng (trên đầu), tuyến giáp, tuyến cận giáp (ở cổ), tuyến úc (trong lồng ngực), tuyến tụy và tuyến sinh dục (trong hốc bụng). Đặc điểm của các tuyến này là không có đường dẫn các chất dịch (gọi là hoócmôn) ra ngoài, vì vậy chúng được gọi là các tuyến nội tiết. Hoócmôn sinh ra trong các tuyến nội tiết được đưa thẳng vào máu và nhờ đó đến được các cơ quan và các mô của cơ thể. Các hoócmôn rất nhạy cảm đối với sự phát triển hài hòa của cơ thể và liên quan trực tiếp đến nhiều chức năng quan trọng như trao đổi chất, tăng trưởng, trưởng thành sinh dục, hình thành tính tình, hoạt động của tim và phổi ... Sự thiếu hoặc thừa các hoócmôn có thể dẫn đến nhiều căn bệnh.

Hệ thần kinh

Có thể nói hệ thần kinh là tổng hành dinh kiểm soát mọi hoạt động của các cơ quan. Nó được chia làm hai phần chính là hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh độc lập. Hệ thần kinh trung ương gồm não, tủy sống và các dây thần kinh, còn hệ thần kinh độc lập thì gồm hai dây kết cấu dạng nút gọi là hạch thần kinh chạy dọc theo hai bên xương sống. Hệ thần kinh độc lập kiểm soát sự





làm việc của tim, hệ tiêu hoá, thận, các tuyến nội tiết... mà chúng ta không hay biết. Bộ não chia làm hai phần chính là đại não và tiểu não. Đại não có những khu riêng biệt để nhận những kích thích riêng biệt (như thị giác, vị giác, thính giác, xúc giác, khứu giác...) ghi nhận chúng và phản ứng lại chúng theo quyết định của con người.

Đại não còn kiểm soát cả trí nhớ, cảm xúc, ý thức... Tiểu não chịu trách nhiệm giữ thăng bằng cho cơ thể và phối hợp cử động của các bộ phận thân thể khác nhau. Các trung tâm kiểm soát hoạt động của tim và phổi nằm ở hành tủy.

Tủy sống là một khối mô thần kinh dạng dây chạy từ hành tủy dọc theo xương sống xuống. Trên đường đi nó tách ra nhiều nhánh sang hai phía, lan rộng ra khắp cơ thể. Chúng có nhiệm vụ chuyển các kích thích về tủy sống cũng như nhận các tín hiệu từ não hoặc các trung tâm kiểm soát để đưa đến các cơ quan và các mô. Chúng được gọi là các dây thần kinh cảm giác và dây thần kinh vận động.

Bản chất các bài tập yoga

Chúng ta đã hiểu được khái quát các hệ thống trong cơ thể, bây giờ có thể tìm hiểu xem các thể yoga có thể ảnh hưởng đến cơ thể và sức khoẻ của chúng ta đến đâu và bằng cách nào. Một người khoẻ mạnh phải có tất cả các mô và các cơ quan phát triển hài hòa. Sức khoẻ phụ thuộc vào các yếu tố thể chất lẫn tinh thần. Các bậc thầy yoga thời cổ đã hiểu rất rõ câu: “một tâm hồn lành mạnh trong một thân thể khoẻ mạnh” và chính vì thế họ đã phát triển một hệ thống tinh vi các thể để có thể chăm chút cho từng mô của cơ thể cũng như chức năng của

chúng với một phương pháp tuyệt vời. Việc giữ sức khoẻ của thể xác phụ thuộc vào hai yếu tố là cung cấp dinh dưỡng đầy đủ và loại bỏ nhanh các chất thải sinh ra trong các mô do quá trình hoạt động sinh hoá. Việc đó có thể đạt được bằng cách tập luyện đúng mức từng mô một. Mỗi mô hấp thụ một lượng dinh dưỡng cần thiết từ máu trong các mao mạch để thực hiện chức năng của mình. Một mô không thể hấp thụ đủ dinh dưỡng nếu nó không hoạt động và đồng thời các chất thải trong đó cũng không bị tống ra đúng mức. Khi mô không hoạt động thì sự lưu thông máu trong đó sẽ yếu đi, nếu cứ tiếp diễn ra như vậy một thời gian dài thì chỉ còn rất ít hoặc không có một lượng máu nào chảy ra mô đó nữa. Mô này sẽ mất tác dụng trong một khoảng thời gian đáng kể.

Nếu mô được tập luyện thường xuyên bằng cách bắt các cơ co giãn thì các mao mạch bị nén và mô được cung cấp thêm máu, ôxy và dinh dưỡng. Trong những môn vận động nặng như chạy, bơi, thể dục, cử tạ, vật, đấm bốc... một số cơ hoặc cơ bắp bị co giãn nhanh liên tục khiến chúng phát triển rất đẹp nhờ các cơ lớn hẳn lên hoặc tăng thêm thớ. Cơ là một mũi có nhiều thớ dai và số lượng các thớ có thể tăng lên nhờ luyện tập chăm chỉ và do đó sức mạnh thể chất cũng được tăng cường. Chính nhờ vậy mà các cơ xương (như bắp tay, bắp chân, ngực, lưng, đùi...) nở nang. Phần lớn các thế yoga dưỡng sinh

không áp dụng kiểu co cơ chu kỳ mà đưa ra một kiểu co khác gọi là co tĩnh. Trong kiểu co tĩnh, cơ giữ nguyên trạng thái co hoặc giãn chứ không lặp lại cử động. Đến đây chúng tôi sẽ cố gắng trình bày các đặc điểm chính của môn yoga dưỡng sinh.

Hệ thống yoga dưỡng sinh nhằm rèn luyện các cơ xương cũng như các cơ trơn nằm sâu trong cơ thể. Vì lẽ đó có thể nói nó hơn hẳn các kiểu luyện tập khác. Cơ thành bụng, háng, thân, lưng, ngực, lục phủ ngũ tạng, cổ và các chi đều được co giãn trong các thể khác nhau của hệ thống yoga dưỡng sinh. Vì vậy nó rất có ích trong việc phục hồi sắc thái của các cơ quan nội tạng. Do đó việc luyện tập yoga có ý nghĩa rất lớn đối với các chức năng điều chỉnh và phục hồi. Tất nhiên nếu muốn làm nở nang các cơ xương thì ngoài các thể yoga, người ta còn phải tập thêm các môn thể thao nữa.

Những thay đổi áp lực bên trong (như áp lực lồng ngực và ổ bụng) có thể được coi là điểm đặc trưng của hệ thống yoga dưỡng sinh. Hệ thống này có những bài tập làm tăng áp lực bên trong các cơ quan và các tuyến nội tiết. Tất cả những bài tập đó đều giúp lưu thông tốt hơn trong các bộ phận cơ thể và xoa bóp nhẹ nhàng các cơ quan liên quan.

Luyện tập yoga không cần nhiều năng lượng và không tốn kém gì, nên mọi người, mọi lứa tuổi đều có thể tập

được. Luyện tập yoga chắc chắn sẽ được mọi người hưởng ứng.

Tuy nhiên luyện tập yoga không chỉ giới hạn ở việc phát triển thân thể mà thôi. Có một thực tế đáng buồn là yoga bị đánh đồng với các thế (asana) và môn yoga được hiểu như chỉ có thể thôi. Tình trạng đó không lấy gì đáng phấn khởi cả. Chúng tôi sẽ trình bày ở các phần sau, kỹ thuật yoga thực sự có mục đích làm thay đổi toàn bộ con người bằng cách đưa lại một cuộc cách mạng trong quan niệm, khuynh hướng, cảm xúc cũng như các quá trình sinh lý làm cơ sở cho chúng. Việc thực hành các thế chỉ là bước mở đầu theo hướng ấy mà thôi. Những thay đổi tâm sinh lý có thể có được nhờ những bài tập kiểm soát hơi thở và trí óc vốn hay bị coi thường. Thực ra đó chính là những điều mà một người hoặc yoga nghiêm túc cần phải đi sâu.

Luyện tập dưỡng sinh mà chúng tôi sẽ trình bày ở phần 3, gồm có ba loại động tác là *asana*, *mudra* và các động tác vệ sinh. Các *asana* mới đây chỉ nhằm mục đích để ngồi thoải mái trong trạng thái yên tĩnh và thư giãn một khoảng thời gian dài. Tuy nhiên sau đó khía cạnh thể lực của *asana* đã được đặc biệt chú trọng trong Hatha Yoga và kết quả là chúng ta đã có được những thể vừa đơn giản vừa phức tạp mô tả trong các kinh sách tương đối mới hơn. Tên của các thể khác nhau phần lớn

được nghĩ ra nhờ so sánh với bộ dạng của các con vật, chim chóc, đôi khi lại có cả những biểu tượng như cây, hoa sen, vòng tròn ... Trong kinh *Gheranda Samhita*, một cuốn kinh có uy tín của *Hatha Yoga*, đã viết rằng, có nhiều *asana* là các loài sinh vật và con người có thể ra đời sau một vòng luân hồi, trải qua ngàn ấy kiếp của ngàn ấy sinh vật. Sự thực thì chỉ có gần 40 thế được mô tả trong các sách khác nhau của *Hatha Yoga*. Nhiều tác giả đương thời, rõ ràng là có khuynh hướng mô phỏng các thế truyền thống kia.

Thuật ngữ *mudra* hình như hay được dùng lẩn lộn với từ *asana* trong các sách cổ. Nhưng đôi khi cũng có sự hác nhau giữa hai từ này. Ví dụ như trong cuốn *Hathayoga Pradipiki* nói rằng việc luyện tập *asana* mang lại sự yên tĩnh tinh thần và thể xác, làm thân thể khoẻ mạnh và dẻo dai, còn luyện *mudra* chủ yếu là để đánh thức cái *kundalini* đang ngủ. Chúng tôi đã tìm được mô tả về kỹ thuật và ứng dụng của mười *mudra* loại này.

Sáu động tác dưỡng sinh có thể nói lòa đặc điểm nổi bật của kỹ thuật yoga và rất có ích trong việc loại trừ căn bã từ các bộ phận khác nhau của cơ thể. Tuy thế phần lớn các động tác này không phải thực hiện hàng ngày. Chúng còn có giá trị chữa bệnh nội khoa đáng kể.

Dưới đây là những điểm cần chú ý trước khi thực hành kỹ thuật yoga dưỡng sinh.

1. Điều kiện sức khoẻ

Tốt nhất là nên học yoga khi đang bình thường. Khi đã thực hành được hết các động tác rồi thì cần phải tập thường xuyên để giữ gìn sức khoẻ. Đôi khi có người lại nghỉ tập yoga để trừ một bệnh tật nào đấy của cơ thể. Trong trường hợp này cần phải thận trọng hơn khi học các động tác, vì nếu không chú ý đúng mức, các bài tập yoga có thể đưa lại hậu quả tai hại cho các chức năng của cơ thể. Tập luyện yoga một cách khinh suất đôi khi không những không làm sức khoẻ tăng cường mà còn giảm sút nữa. Đó là vì các cơ quan tinh tế như não, tuỷ sống, phổi, tim... chịu ảnh hưởng của các động tác yoga, nên nếu tập không đúng sẽ có hại. Những ai quá yếu hoặc vừa khỏi bệnh càng phải thận trọng hơn. Các lực sĩ và vận động viên, cũng như những ai muốn phát triển kỹ thuật vận động (tức là kỹ thuật sử dụng các cơ quan vận động trong cơ thể) nếu thường xuyên tập yoga sẽ rất có ích. Còn với những người mà công việc không đòi hỏi phải vận động thân thể nhiều như giáo viên, nhà khoa học, viên chức bàn giấy, bán hàng... thì tập luyện yoga là hết sức thích hợp. Thậm chí cả những người phải làm lụng chân tay để kiếm sống cũng có thể giữ sức lực lâu bền nhờ tập yoga. Quả thực nếu biết áp dụng khôn khéo các động tác yoga ta có thể chữa lành được nhiều chứng bệnh, nhưng muốn thế cần phải có sự hướng dẫn của các nhà chuyên môn.

2. Lời khuyên đúng đắn

Một thực tế đáng buồn là các chuyên gia về yoga, những người có thể đưa ra những lời khuyên đúng đắn, rất hiếm. Phần lớn những người lấy yoga làm nghề nghiệp thường không có kiến thức khoa học và vì vậy những điều họ truyền lại thường là những cái họ thích hay không thích hoặc các bí quyết riêng. Họ đòi hỏi rất cao về lòng gắn bó đối với yoga và rất khó chấp nhận quan điểm của những người khác. Yếu tố thần bí rất phổ biến trong các hành động của họ nên những người thật thà thường bị những kẻ mang danh là bậc thầy yoga lừa bịp xỏ mũi. May mà giờ đây có một số người có học và thiện tâm đã để ý đến nghệ thuật và khoa học yoga. Một người mới nhập môn yoga nên tìm đến một người thầy không tham lam và cũng không khoa trương. Cách tốt nhất để các thông tin xác thực đến được những người đang muốn học yoga là giới thiệu nó trong các trường học, không phải như một môn bắt buộc mà có tính chất tự nguyện. Ngoài ra còn phải có thêm những cơ sở và trung tâm đi sâu hơn, có điều kiện hơn để tìm tòi nghiên cứu.

3. Tuổi tác và giới tính

Tuổi tác và giới tính không cản trở gì đối với việc luyện tập yoga. Như vậy không có nghĩa là mọi động tác yoga

đều thích hợp với hết thảy mọi người. Ví dụ người trẻ và người già đều tránh những động tác co quá hoặc căng quá một bộ phận nào đó của cơ thể. Phụ nữ có thể bỏ vài buổi tập trong kỳ kinh nguyệt và khi có mang nhiều tháng. Trẻ con có thể bắt đầu tập yoga từ năm lên tám, nhưng riêng phương pháp thở yoga thì phải chờ đến năm 12 tuổi mới tập được. Còn giới hạn cho tuổi già đối với yoga hẳn là không có. Tất nhiên khi đã có tuổi thì thôi không tập những động tác khó nữa, chỉ tiếp tục tập thở, các bài tập trung tư tưởng và vài thế đơn giản cho đến tận những ngày cuối đời (nếu còn đủ sức tập được).

4. Vị trí và ngoại cảnh

Nếu ở trong nhà thì phải thoáng và đủ sáng. Có thể tập yoga ngoài trời nếu không bị quấy rầy, xung quanh không ồn ào. Yoga có thể tập một mình hoặc thậm chí cả tập thể. Nếu chia thành nhóm tập ngoài trời cần phải để tránh bị giá rét, gió mạnh hoặc nắng gắt. Các bài tập như tập thở và tập trung tư tưởng nên tập một mình bởi vì khả năng của từng người về mặt này có thể rất chênh lệch. Sàn tập không được ẩm ướt hoặc mấp mô, phải bằng phẳng không nghiêng.

5. Thời gian

Thời gian buổi sáng được nhiều người ưa hơn, còn một

số người khác, nhất là những người mới tập, lại cho rằng tập yoga tiện hơn vào buổi tối. Một số khác có thói quen tập cả sáng lẫn tối nhưng thường thì không phải thế. Mỗi người phải tự chọn lấy thời gian cho mình. Giống như các môn luyện tập khác, không nên tập yoga khi bụng đang no. Sau bữa ăn, thức ăn còn nằm lại trong dạ dày khoảng một, hai giờ và phải thêm hai đến ba giờ nữa mới được hấp thụ hết trong ruột. Vậy là phải mất khoảng 5 giờ từ khi ăn một bữa no, gần hai giờ sau bữa lót dạ, mới được tập, để khỏi ảnh hưởng đến quá trình tiêu hoá và hấp thụ thức ăn.

6. Ăn uống

Ăn uống phải đầy đủ, nhưng không cầu kỳ, nên tránh ăn quá nhiều, ăn nhiều tiêu, ót là không nên. Không nhất thiết phải ăn chay dài ngày mới mong tiến bộ trong luyện tập yoga. Nếu biết tự xem xét, không ăn quá mức cơ thể đòi hỏi thì có ăn gì (miễn là vừa phải) hoặc kiêng gì cũng không quan trọng.

7. Gián đoạn

Nhiều người trong chúng ta có những lúc bận bịu hay bối rối quá, khó tập đều đặn được. Nhưng ngay cả trong những hoàn cảnh như vậy nếu ta không lười biếng và tranh thủ mọi lúc thuận tiện để tập thì vẫn có ích không

nhỏ. Việc tập luyện hàng ngày đều đặn là rất tốt song nếu mỗi tuần có bỏ một hai hôm cũng không hại gì. Nên nhớ một câu rất hay trong cuốn Gita rằng, tập yoga chỉ cần một ít cũng có thể cứu ta thoát khỏi nạn lớn. Nên tránh bỏ tập nhiều hoặc nghỉ tập quá lâu nếu như muốn đạt được điều gì đáng giá.

8. Trang phục

Ở những nước ấm áp như Ấn Độ trang phục không phải là vấn đề lớn, một chiếc áo dệt kim có tay hoặc không tay và quần dài là đủ đối với đàn ông. Nếu thời tiết thay đổi, quần áo phải đủ ấm nhưng càng ít vướng víu càng tốt. Ngay cả về mùa đông giá lạnh cũng không sao nếu trong phòng đủ ấm. Khi tập yoga cố gắng mặc ít quần áo nếu thời tiết và tập quán cho phép. Trời nắng nên mặc giản dị, sạch sẽ, ít nhất cũng đừng rườm rà.

9. Chỗ ngồi

Không nên tập dưới sàn nhà hoặc dưới đất trần vì thân thể sẽ tiếp xúc thẳng vào đất khi tập luyện. Cách chuẩn bị chỗ ngồi được trình quán trong cuốn Gita và các sách yoga khác như sau:

Đầu tiên là một đệm cỏ trải lên sàn, rồi phủ một lớp vải sạch. Trải đệm kiểu truyền thống như thế này rất

thoải mái trong khi ngồi thiền hoặc tập thở yoga. Những người có điều kiện đã tập nhiều năm thích dùng da hổ hoặc da sư tử thay cho da hươu. Còn bình thường thì có thể trước tiên trải một lớp đệm cỏ, phủ lên trên một chiếc chiếu dày và một tấm thảm len khô với một tấm vải sạch lót trên cùng. Tấm vải này nên giặt thường xuyên. Chỗ ngồi không cần dày quá hoặc êm như tấm đệm. Kích thước của tấm ngồi vừa bằng một người nằm hoặc ngồi thoải mái.

10. Kết hợp với các môn khác

Đôi khi người ta thấy cần kết hợp yoga với các môn tập luyện khác như cử tạ, thể dục ... phải nghỉ ngơi độ 15 phút trong trạng thái thư giãn rồi mới bắt đầu tập yoga. Còn trong các bài tập yoga thì nên tập theo trình tự: tập các thế, tập thở rồi đến tập trung tư tưởng.

11. Lời khuyên chung

Như đã nói ở trên, các bài tập thế là theo nguyên tắc co cơ tĩnh, các bắp cơ được giữ trong trạng thái căng mà không có các động tác lặp đi lặp lại của các bộ phận cơ thể. Không thực hiện việc co giãn cơ một cách bất ngờ, đột ngột. Thời gian từ lúc bắt đầu đến lúc hoàn chỉnh một thế càng kéo dài càng tốt để cho các cơ căng từ từ.

Nên có các bước chuyển tiếp để đến tư thế hoàn chỉnh cuối cùng, lần lượt thực hiện từng bước một chớ vội vã không cần thiết. Có thể phải mất vài ngày, thậm chí vài tuần mới tập xong một thế, cần kiên nhẫn chờ nên vội. Cử động của mỗi bộ phận cơ thể phải chứng tỏ sự kiểm soát hoàn toàn các cơ liên quan, cơ thể phải chứng tỏ sự kiểm soát hoàn toàn các cơ liên quan, việc này đòi hỏi phải có sự tập luyện công phu các cơ đó, nghĩa là phải tốn thời gian. Không nên có các động tác đột ngột, giật cục. Trong khi tập yoga cần phải thuộc lòng mấy chữ: “nhẹ nhàng, từ tốn, uyển chuyển”. Lúc mới tập người ta thường dùng đến cả các cơ không liên quan gì với động tác đó. Tập các cơ vận động thường mắc phải lỗi này, nhưng sau một thời gian ta sẽ biết cách ngăn ngừa không để các cơ không phận sự hoạt động, nghĩa là tùy từng trường hợp mà co hoặc giãn một cơ hoặc bắp cơ liên quan trong khi các cơ khác vẫn giữ nguyên trạng thái thư giãn. Đây là một điểm rất quan trọng để có được các cử động nhẹ nhàng, uyển chuyển và cần phải chú ý ngay từ đầu.

Không nên vội vã làm ngay tư thế cuối cùng mà không lần lượt qua các bước trung gian. Tốt nhất là nên cố gắng đến mức có thể và giữ nguyên tư thế đó một lúc. Các cơ liên quan trong động tác được tập luyện vài hôm; dần

dần sẽ có được sự nhẹ nhàng uyển chuyển. Nên chú ý tránh để các cơ bị quá tải. Không được ghìm hơi thở một cách không cần thiết trừ khi được đòi hỏi như vậy. Sau một thời gian dài nghỉ tập và ốm đau hoặc vì một lý do gì khác thì nên bắt đầu tập lại ở mức thấp và sau vài ngày mới lên lại mức cũ. Chớ bao giờ chán nản hoặc sốt ruột muốn có kết quả ngay. Lúc tập cũng như sau một ngày tập phải thanh thản, linh hoạt và lâng lâng. Trong khi tập cần phải lượng sức, không nên để quá mệt hoặc quá căng thẳng.

Sau khi nắm được những điều trên mới được thực hiện các bài tập yoga.

3. Yoga Dưỡng sinh

Như đã nói ở trên, trong nội dung này chúng tôi sẽ trình bày quy tắc thực hiện một số bài tập yoga chọn lọc (theo truyền thống được chia thành các nhóm asana, mudra và kriya) nhằm giữ gìn sức khoẻ. Chúng tôi chỉ đưa vào đây các bài phù hợp với sự bận rộn hàng ngày của một người bình thường. Dụng tâm của chúng tôi, như đã nói ở trên, là cố rút số bài tập xuống ít nhất, đồng thời vẫn chú ý đúng mức sao cho các bài tập được nêu ra ở đây bảo đảm tập luyện được tất cả các bộ phận của cơ thể và mọi chức năng trong cơ thể. Nói cách khác, chúng tôi sẽ đưa ra đầy đủ các bài tập đáp ứng được nhu cầu của mỗi cơ quan riêng biệt và chức năng của cơ thể.

Các tác giả yoga đương thời thích kê ra một lô các thế, phát minh ra lăm kiểu mô phỏng và đặt cho chúng những cái tên rối rắm. Thực ra làm như vậy có thể khiến cuốn sách gây được ấn tượng và làm độc giả lầm tưởng người viết là một cao thủ yoga. Còn cuốn sách này, đúng

như tên gọi của nó, là nhầm hướng dẫn tập yoga trong cuộc sống hàng ngày. Song cũng dám nói ít nhiều quả quyết rằng chỉ cần tập theo các bài tập này hàng ngày (cùng với các bài thở và thiền sẽ được giới thiệu ở các chương sau) là khỏi cần tập thêm gì khác vẫn giữ được mình khoẻ mạnh và đủ khả năng làm việc. Mà tập cả thảy chỉ gần 40 phút mỗi ngày. Có điều liệu được mấy người có thể và dám bỏ ra chừng ấy thời gian mỗi ngày để tập yoga.

Dĩ nhiên có một số người hâm mộ yoga khá quan tâm đến nó và muốn tinh thông hơn về nó. Với những người đó chúng tôi sẽ giới thiệu một số bài tập nâng cao đòi hỏi nhiều kinh nghiệm hơn và tập luyện nhiều hơn trong một chương trình. Có thể nói trong phần này chúng tôi chỉ trình bày một khối lượng bài tập yoga vừa đủ còn ở phần sau là dành cho những ai có nhiều thì giờ hơn, quan tâm sâu sắc hơn và có khả năng hơn để bổ sung những chỗ còn thiếu về lĩnh vực này. Các bài tập trong chương trình này có thể thực hành theo trình tự chúng được trình bày ở đây.

Bài tập sơ bộ nhầm làm mềm cơ bắp và khớp

Nhiều khi buổi sáng ngủ dậy ta thấy mình mẩy cứng đờ ra rồi sau một ngày vận động các cơ bắp và các khớp xương mới đỡ cứng. Chính vì thế mà tập các thể yoga vào

buổi tối dễ hơn buổi sáng. Các bài tập yoga thực hiện co ép hoặc kéo căng các cơ và khớp khác nhau. Việc co kéo cơ đó sẽ dễ dàng hơn và các thế được thực hiện uyển chuyển hơn nếu ta tiến hành các cử động của cơ và khớp một cách có hệ thống. Quy tắc chính ở đây là thực hiện các cử động của các khớp khác nhau bằng cách co rồi thả chùng các cơ đảm nhiệm làm các cử động đó. Các ngón tay, bàn tay, cổ tay, cánh tay, vai, cổ, đùi, đầu gối, mắt cá và bàn chân phải cử động theo cách sau đây để tất cả các khớp trong người trở nên mềm mại hơn và do đó việc thực hiện các *asana* sẽ uyển chuyển hơn.

Ngồi vào vị trí tập, hai chân duỗi thẳng trước mặt. Tay giơ ngang trước mặt, song song với nhau, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay khép lại. Lưng giữ thẳng. Sau đó xoè các ngón tay và gấp lại về phía lòng bàn tay. Nắm chặt tay khoảng vài giây rồi lại xoè ngón tay ra. Lặp lại động tác này ba lần. Sau đó nghiêng bàn tay hướng ra phía ngoài, và lặp lại động tác ba lần. Tiếp theo, lần lượt ngửa bàn tay lên trên rồi nghiêng bàn tay vào trong, mỗi động tác lặp lại ba lần.

Đoạn, vẫn giữ tay nằm ngang như trước, xoay bàn tay một vòng theo chiều kim đồng hồ và ngược lại vài lần - đó là tập cổ tay. Sau đó tập đến cánh tay – tay vẫn giữ vị trí nằm ngang, bàn tay ngửa lên, kéo bàn tay về phía vai rồi lại trở về vị trí cũ. Động tác này thực hiện ở tư thế

cánh tay nằm ngang rồi sang tư thế thẳng đứng, ở mỗi tư thế lặp lại sáu lần. Tiếp theo là tập khớp vai bằng cách xoay đoạn từ khuỷu tay trở lên xung quanh khớp bả vai, về hai hướng. Xong động tác này thì sang cổ. Chân vẫn giữ nguyên phía trước tay chống xuống đệm ở phía sau mông, bàn tay úp xuống và ngón tay hướng ra phía sau. Thả lỏng vai, lưng hơi ngửa ra sau để các cơ cổ cử động dễ dàng. Từ từ nghiêng đầu sang trái cho đến khi cầm gần chạm vai trái. Sau đó lại từ từ nghiêng sang phải. Lặp lại động tác ba lần. Sau đó từ từ xoay cầm theo trục đứng theo chiều kim đồng và ngược lên ba lần. Động tác xoay cổ này gọi là *Brahma-mudra*.

Đó là xong bài tập làm mềm các chi trên. Các chi dưới có thể tập ở tư thế nằm. Muốn vậy phải nằm ngửa. Chân hơi dạng ra, tay duỗi thẳng sau đầu. Để chân tì lên gót, ngón chân chỉ thẳng lên trên. Lắc ngón chân tới trước và lùi lại để tập khớp nối các đốt ngón. Sau đó lắc cả bàn chân theo hướng như trên, để tập phần cuối gần gót. Đoạn quay bàn chân quanh trục nằm ngang theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.

Tiếp theo đến lượt đầu gối. Vẫn nằm ngửa như trước co chân trái gập ở khớp gối, đầu gối trái dựa lên ngực và hai tay kéo nó nằm sát xuống, cổ chạm đầu gối vào cầm. Trong khi làm như vậy phải thở ra thật mạnh. Sau đó hít vào, tay đưa ra sau đầu rồi lại thở ra và lặp lại động

tác này với chân phải. Sau khi tập đầu gối mỗi bên 4 - 6 lần, ta lặp lại động tác với cả hai chân một lúc. Trong trường hợp này mỗi lần không cần phải duỗi thẳng chân mà vẫn để gập đầu gối, hẽ co lên ngực thì thở ra, đưa tới trước thì hít vào. Động tác ép đầu gối vào ngực, kể cả từng bên một lần cả hai cùng một lúc, gọi là *Pavanamuktasana*. Động tác này rất thích hợp trong việc làm mềm lưng, thân, đùi, và đầu gối.

Sau khi tập các động tác trên ta sẽ cảm thấy thân thể mềm mại ngay. Đặc biệt những người mới tập sẽ rất có lợi qua các bài tập này. Khi tập thành nếp rồi có thể người ta sẽ thấy nó không cần thiết nữa. Vả lại mỗi thế yoga được trình bày ở đây đều có công hiệu như nhau trong việc làm tăng độ mềm mại. Tuy nhiên bài tập võ lòng này sẽ rất có ích cho hầu hết chúng ta.

Bây giờ chúng tôi sẽ trình bày các kỹ thuật yoga thực sự được tập hợp thành bốn loại khác nhau là *asana*, *mudra*, *bandha* và *kriya*. Chúng tôi đã chọn lọc từ tất cả các loại trên để sắp xếp thành chương này.

Bhadrasana (Thể ngồi tốt lành)

Bhadra trong tiếng Phạn có nghĩa là Tốt lành nên tập yoga bắt đầu từ thế này là phải lắm. Đây là thế ngồi, một thế khá khó đối với những ai chưa quen ngồi xếp bằng dưới sàn.



Bhadra Asana

Ngồi xuống vị trí, hai chân đưa ra phía trước, ngón chân chỉ thẳng tới, gót chân ở phần thân người, lòng hai bàn chân chạm nhau từ mũi đến gót. Hai tay nắm hai mũi chân, kéo càng gần người càng tốt, đến mức gót chân gần như chạm vào đoạn giữa hậu môn và bộ phận sinh dục. Nếu để hổng đầu gối lên thì không khó, song phải giữ đầu gối nằm ép xuống sàn mới được. Có thể một số người mới đầu thấy cảm giác căng ở đầu gối và đùi. Một vài tuần người ta sẽ biết chịu đựng và đầu gối có thể ép được xuống sàn dễ dàng. Thoạt tiên chỉ cần để đầu gối chạm sàn vài giây, đầu gối phải có thể nhấc lên, sau đó ép đầu gối phải xuống và nhấc đầu gối trái lên, nếu cần. Có thể làm đi làm lại như vậy năm sáu lần. Dần dần ta sẽ để được cả hai đầu gối xuống sàn.

Lưng phải giữ cho thẳng. Có vài sách nói rằng phải ép cầm vào sát cổ và tụ ánh mắt lại ở đầu mũi. Trong thuật ngữ yoga hai động tác này được gọi là *Jahndharabandha* và *Nasagrardrishti*. Thay vì hai động tác này chúng tôi muốn giới thiệu một kiểu mô phỏng.

Trong khi giữ chắc thế ngồi này ta có thể thở ra thật sâu rồi ngừng thở một lúc không để không khí vào phổi. Đồng thời phải co hậu môn, thành bụng thót vào bằng cách phình lồng ngực và ép cầm vào cuống họng. Nói cách khác, ta làm động tác *bahya-kumbhaka* cùng động tác *bandha* (các động tác này sẽ được nói đến ở mục

pranayama, phần 5). Sau khi nín thở và thực hiện *bandha* một lát ta có thể hít vào, thở bình thường hai ba lần rồi lặp lại quá trình lần nữa. Sau đó có thể làm thêm một lần thứ ba. Thế *tốt lành* thực hiện theo kiểu này sẽ là một bài tập căng cơ rất tốt cho đùi, khoảng dưới hậu môn, rốn, bụng và cổ.

Uttamandukasana (Thế ếch nằm ngửa)

Uttana tiếng Phạn có nghĩa là nằm ngửa. *Manduka* nghĩa là con ếch. Thế này có tên như vậy vì lúc đó trông người ta giống như con ếch nhìn từ dưới bụng lên. Thế này được phát triển lên từ một thế khác gọi là *mandukasana*. Sách cổ viết rằng: “Sau khi đã được thế *mandukasana* rồi, hai tay gấp lại sao cho đầu kê lên khuỷu tay và thân người trông giống như con ếch ngửa bụng”.

Thế *ếch nằm ngửa* được thực hiện làm ba bước. Đầu tiên chụm hai đầu gối ở phía trước và ngồi vào giữa hai gót chân, giữ chân ở tư thế sao cho lòng bàn chân ngửa lên trên và hai ngón cái gần chạm vào nhau, mu bàn chân áp xuống mặt sàn. Mỗi đầu cảm thấy rất khó nhưng tập dần rồi sẽ quen và sẽ thấy thế này rất thoái mái. Lưng vươn thẳng, hai tay đặt lên đầu gối. Như vậy gọi là thế *Vajrasana*. Ở bước hai, giữ nguyên hai bàn chân, dạng hai đầu gối ra càng xa càng tốt, tay vẫn để trên đầu gối. Đây là thế con ếch. Từ thế này chuyển sang thế *ếch nằm ngửa* chỉ việc giờ hai tay đặt lên vai, tay nẹp

vai kia, sao cho khuỷu tay chĩa lên trời chạm vào hai bên đầu. Sẽ thấy có cảm giác căng ở dọc tay và hai bên lườn.

Mới đầu thế này có thể tập trong mươi, mươi lăm giây, dần dần có thể tăng lên đến hai phút. Đây là một bài tập kéo căng tốt cho cơ chân, đoạn dưới hậu môn, đáy chậu, hai bên lườn và tay. Thế này sẽ tác dụng hơn rất nhiều nếu tập thêm ba lượt *bahyakumbhaka* với *bandha* (giống như ở thế Tốt lành) khi đã ngồi được đúng tư thế cuối cùng rồi.

Gomukhasana (Thế mõm con bò)

Gomukha tiếng Phạn là mõm con bò. Thế này có tên như vậy vì thân người trông giống mặt bò. Có sách cho rằng hai tay phải bắt chéo ra sau và nắm hai ngón chân cái nhưng thông thường người ta không làm thế.

Thế *mõm bò* có thể làm hai bước. Ngồi thoải mái, hai chân bắt chéo, tay nắm gót chân phải áp sát vào mặt dưới mông trái, mông phải chạm sát sàn. Đầu gối phải đè xuống sàn, đầu gối trái cao hơn đầu gối phải một chút, đồng thời gót trái đặt ngang bên mặt sau của mông phải. Phải thấy căng thẳng dọc theo hai đùi. Cơ quan sinh dục (nếu là đàn ông) nằm thoải mái giữa hai đùi sao cho không bị cấn. Hai gót chân áp chặt vào mông. Hai tay để trên đầu gối trái, hơi ấn xuống, lưng hơi nghiêng về phía trước. Sau khi thở ra sâu, thực hiện bài tập *bahya* -

Uttanamanduka Asana





Gomukha Asana

kumbhaka cùng với *bandhas* ba lần như đã nói ở trên (thế tốt lành). Đó là bước một của thế *mōm bō*.

Ở bước hai, giữ nguyên vị trí của chân, tay phải đưa ra sau sao cho cùi tay chúc xuống và ngón tay chĩa lên. Tay trái từ phía trên thả xuống lưng, ngón tay ngoắc vào các ngón tay phải. Cùi tay trái chĩa lên trên phía bên trái đầu. Lưng và cổ giữ thẳng. Giữ nguyên tư thế này một lúc rồi lặp lại cả hai bước nhưng đổi bên, đầu gối phải để trên đầu gối trái, tay phải vòng từ trên xuống lưng và tay trái từ dưới lên.

Tư thế cuối cùng có thể giữ nguyên trong vòng 15 giây mỗi bên lúc mới tập, sau đó tăng dần lên 1 phút mỗi bên. Thế *mōm bō* cùng *bandhas* (bước một) bảo đảm tập căng rất tốt cho hết thảy các cơ của tứ chi và thân người.

Thế Ardhamatsyendrasana

Matsyen dranath là một cao thủ lừng danh của Hathayoga thời cổ. Thế *Matsyen drasana* là lấy theo tên ông. Đây là một thế rất khó nhưng rất quan trọng của yoga. Vì người mới tập không thể thực hiện thế này được nên một biến dạng đơn giản hơn của nó được lưu truyền rộng rãi. Có thể gọi là *Sarala Matsyendrasana*, tiếng Phạn *sarala* là dẽ. Nhưng tên *Ardhamatsyen drasana* (Ardha nghĩa là một nửa) phổ biến lớn.



Ardha Matsyendra Asana



Ngồi hai chân bắt chéo phía trước, chân trái để dưới mông phải như thế *mõm bò*, đầu gối trái áp xuống sàn phía trước. Bàn chân phải đặt bên trái đầu gối và đầu gối phải giữ thẳng đứng. Dùng tay kéo đầu gối phải áp sát vào ngực, vai trái xoay sang phải, tay trái nắm bàn chân phải, cánh tay trái nằm bên phải của đầu gối phải. Đầu quay hết cổ sang phải, tay phải vòng ra sau lưng, bàn tay phải vòng lên trên đùi trái. Cầm đặt ngang tầm với vai phải. Giữ nguyên tư thế này một lúc rồi thay đổi vị trí chân tay. Lần này đầu gối phải đặt xuống sàn, đầu gối trái giữ thẳng đứng, đầu quay sang trái, tay trái vòng ra sau lưng.

Mới đầu có thể giữ nguyên tư thế cuối cùng khoảng 15 giây, dần dần có thể tăng lên đến 1 phút mỗi bên.

Trong thế *Ardhamatsyendrasana* bụng bị ép. Hai đùi, thắt lưng và sống lưng được luyện tập. Luyện tập cột sống bằng cách vận mình sang hai bên là nét đặc trưng nhất của thế này.

Thế Yogamudra

Người ta thường hỏi tại sao tư thế này lại gọi là *mudra* chứ không phải là *asana*. Thế này không nhắc đến trong các trước tác *Hathayoga* song nó rất có ích, và lại cũng rất phổ biến nữa. Trong kinh sách tiếng Phạn, ba từ *asana*, *bandha* và *mudra* thường được dùng với cùng



Yogamudra

một nghĩa là thế. Tuy nhiên trong *Hathayoga* chúng không được dùng lẩn lộn nhau, mặc dù *bandha* thực ra là một phần của *mudra*.

Ngồi xếp bằng tròn, bàn chân phải đặt lên đùi trái, lòng bàn chân ngửa lên trên, rồi cũng để bàn chân trái lên đùi phải giống như vậy. Nguyên đây đã là một thế của yoga rồi, gọi là *Padmasana* (Hoa sen). Tiếp theo, áp sát hai đầu gối xuống sàn, người cúi về phía trước nhưng không nhôm mông lên bàn tay phải nắm cổ tay trái. Nếu *Padmasana* quá khó thì mới đầu có thể thay thế bằng *Yajrasana*, nhưng mục đích là phải tập được thế *Yogamudra* với *Padmasana*.

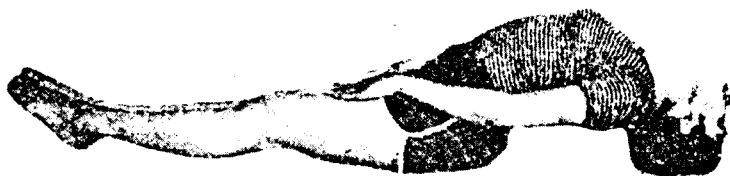
Thoạt tiên có thể giữ nguyên tư thế này trong 10 giây, sau quá trình tập luyện có thể tăng lên 1 phút, mỗi bên 30 giây. Trong tư thế này, lục phủ ngũ tạng bị ép. Các cơ của lưng dưới và đùi căng, cả cơ vai và cổ cũng thế. Nghĩa là *Yogamudra* nhằm tập các bộ phận đó. *Yogamudra* đòi hỏi ngã người tới trước. Có thể tiếp đó ngả người ra sau như thế *Matsyasana* dưới đây.

Matsyasana (Thế con cá)

Matsya tiếng Phạn có nghĩa là con cá. Trong thế này thân hình trông giống con cá. Như con cá nhẹ nhàng bơi trong nước, ta cũng dễ dàng thả người bập bênh trong nước với thế *con cá* này. Giống như thế *Yogamudra*, thế



Matsya Asana



Matsya Asana Without Padma Asana

này được thực hiện với thế *Padmasanna*, có thể gọi nó là bước tiếp theo của thế *Yogamudra*. Dĩ nhiên lúc thực hiện thế này ta không cần phải làm xong thế *yogamudra*, song dẫu sao cứ từ thế *yogamudra* mà biến ra thì đúng trình tự hơn.

Sau khi xếp chân như ở thế *Padmasana* rồi ta nằm ngửa ra sau. Đầu gối vẫn giữ sát sàn, khuỷu tay đặt hai bên đỡ lấy thân và đầu lên. Sau đó ngửa đầu ra sau đến hết mức, và chống xuống sàn, (không được chống sàn mà không trải lót) cổ và lưng cong lên tạo thành cái vòm. Bàn tay có thể để lên đùi hoặc nắm lấy các ngón chân cái. Tiếp theo mở miệng hết cỡ, luõi thè ra, cho không khí bên trong thoát ra ngoài bằng cách thở hắt đột ngột. Như thế này cơ bụng và mặt được luyện tập rất tốt. Có thể dần khí ra ngoài như vậy hai ba lần. Tuy không được nhắc đến trong các sách cổ nhưng đây là một biến dị rất có ích. Có người cho rằng nên để bàn tay ôm đầu song thông thường người ta hay nắm bàn chân hoặc ngón chân.

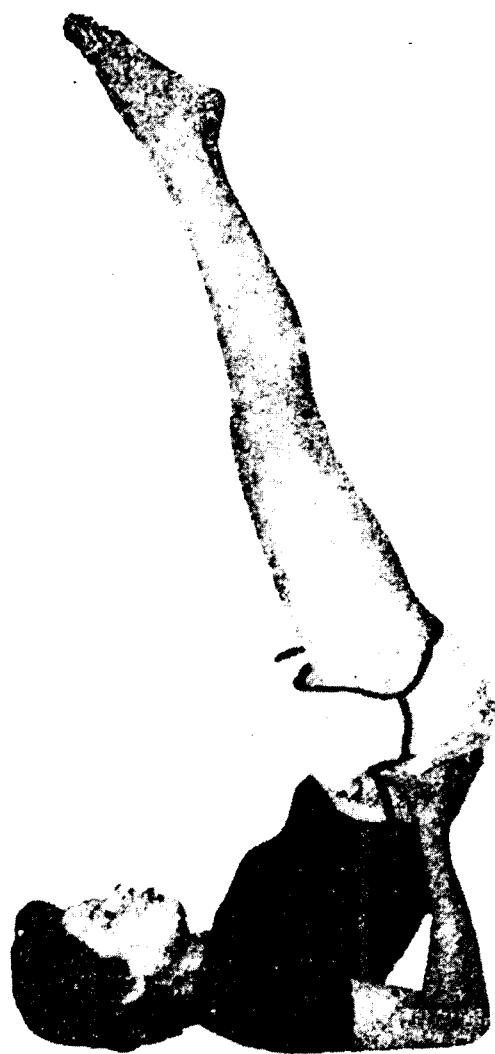
Thế *con cá* có thể giữ nguyên từ 15 giây đến 1 phút tùy trình độ. Đây là bài tập tuyệt vời cho phần lưng dưới và cột sống. Biến thể trình bày ở đây rất có ích trong việc luyện tập cơ bụng và cổ họng.

Nếu khó ngồi thế *Padmasana* ta có thể duỗi thẳng chân thay vì xếp lại mà thực hiện thế *matsyasana* cũng

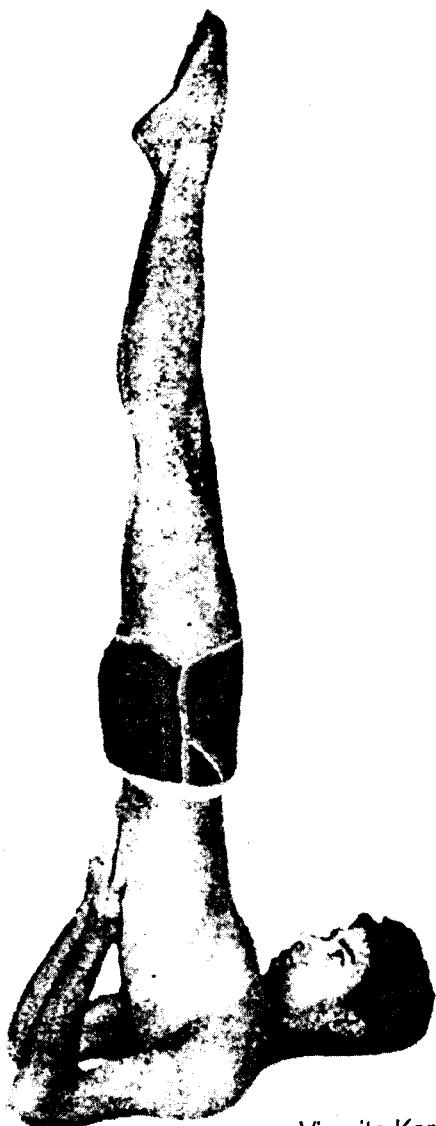
vẫn tốt. Tất nhiên làm như vậy chỉ là tạm thời lúc mới bắt đầu tập mà thôi.

Viparitakarani (Thế chống ngược)

Trong các sách yoga thì đây là một *mudra* chứ không phải *asana*. Tuy nhiên, như chúng tôi đã nói, trong các sách cổ giữa *asana* và *mudra* không có khác biệt gì mấy. Chẳng hạn có thể *Bhoomisparshanamudra* mà nhiều người cho rằng chính Đức Phật Thích ca mâu ni tìm ra. Thế này rất khó phân biệt với *Padmasana* ngoài một điểm là tay phải chạm xuống đất trong khi ở thế *Padmasana* thì cả hai tay đặt lên các gót chân. Thực ra có hai biến thể của *Viparitakarani* thường được coi là các *asana*. Đó là các thế rất nổi tiếng *Shirshasana* Trong Kinh *Hathayogapradipitea* và *Gherandasamhita* có giải thích về cái tên *Viparitakarani* rằng trong thân thể chúng ta có mặt trăng nằm ở đầu, phía trên vòm họng cứng. Các chất dịch nó tiết ra bị mặt trời nambi ở đan điền hấp thụ. Đó là nguyên nhân dẫn đến tuổi già. Nếu ngăn không để mặt trời hút thứ dịch của mặt trăng tiết ra thì ta có thể đẩy lùi được cái chết. Theo các sách thì việc này có thể đạt được bằng cách tập thế *viparitakarani* vì mặt trời được đưa lên cao hơn mặt trăng nên chất dịch của mặt trăng không đến được nó.



Viparita Karani



Viparita Karani

Tiếng Phạn *Viparita* là chống ngược, *Karani* là động tác. Cốt lõi của động tác này được dẫn trong các sách là “cắm đầu xuống chống chân lên” và được thực hiện ngay cả trong hai thế rất phổ biến gọi là *Shishasana* và *Sarvangasana*. Cả ba thế khác nhau này đều có động tác đầu xuống chân lên và đã thành nếp trong óc mọi người rồi nên tốt nhất là tách bạch chúng ra và giữ nguyên tên gọi của mỗi thế mặc dù về mặt nào đó cả ba thế này chỉ là các biến thể của cùng một thế, đó là *Viparitakarani*.

Để thực hiện thế *Chống ngược* cần phải nằm ngửa chân khép lại và duỗi thẳng, tay duỗi dài sau đầu. Từ từ nhắc chân trái lên, chân phải vẫn để nằm dưới sàn. Đưa chân trái lên vị trí thẳng đứng và giữ như vậy 2 - 3 giây rồi từ từ hạ xuống sàn. Sau đó nhắc chân phải lên và hạ xuống tương tự như trên. Lặp lại động tác 5 – 6 lần. Sau đó cùng nhắc từ từ cả hai chân rồi từ từ hạ xuống 3 – 4 lần. Đoạn đặt tay lên hai bên lườn và chống khuỷu tay xuống sàn, hai chân cùng nhắc lên, nâng luôn cả mông và lưng rồi áp tay vào thắt lưng giữ cơ thể ở tư thế thẳng đứng. Lưng để nghiêng 45° với mặt sàn. Đó là thế *Chống ngược* vẫn được biết tiếng. Mỗi đầu có thể giữ như vậy chừng nửa phút rồi dần dần lên đến 5 phút. Thế này có tác dụng lưu thông máu, chống trì bế.

Thế Sarvangasana

Từ thế *Chống ngược* ta có thể chuyển sang thế này bằng cách nâng mông lên cao hơn nữa, sao cho lưng

thành thẳng đứng với mặt sàn và cằm áp chặt vào cuống họng. Hai bàn tay hơi hạ thấp hơn một chút để chống vào xương sườn ở sau lưng. Thế này khó hơn với thế *Chổng ngược*. Giữ khoảng 3 phút là coi như đạt yêu cầu. Ngoài việc tăng cường lưu thông và khai thông bế tắc nhờ tư thế chổng ngược của cơ thể, thế này còn một ưu điểm quan trọng là ép cuống họng, đè lên tuyến giáp làm hoàn thiện thêm chức năng của tuyến này.

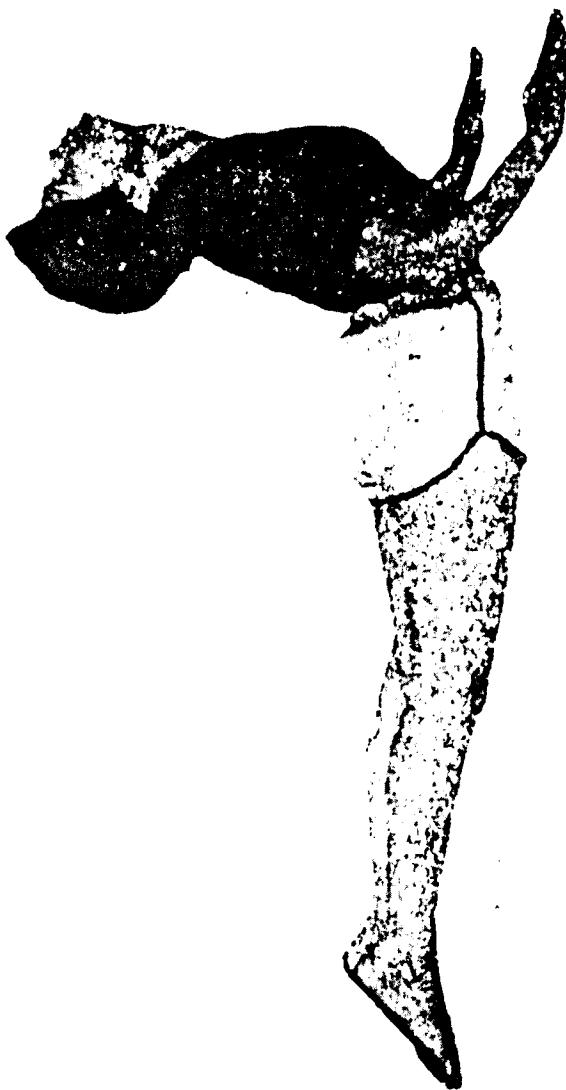
Halasana (Thế Cái cày)

Hala tiếng Phạn là cái cày. Thế này được gọi như vậy vì thân thể cong lại như cái cày. Cái tên đó không thấy nhắc đến trong các kinh điển. Có thể gọi đây là một biến thể của thế *Chổng ngược*. Thực hiện thế này ngay sau thế *Sarvangasana* là hợp lý. Như vậy chỉ cần hạ chân xuống sau đầu, không gập đầu gối. Sau khi đã chạm ngón chân xuống sàn rồi có thể dùng tay nắm các ngón chân kéo từ từ về phía đầu, sau đó lại đẩy ra xa mà không co đầu gối. Thế này có thể làm trong 1 phút cả thảy.

Thế *Cái cày* luyện tập lưng bằng cách kéo căng sống lưng. Khi các ngón chân được kéo lại gần đầu các cơ lưng ở phần dưới cổ được căng dần dần xuống phía xương cụt. Khi đẩy các ngón chân ra các cơ sở và vùng lân cận sẽ được căng.



Hata Asana



Bhujana Asana

Bhujanagasana (Thế Con rắn)

Bhuja tiếng Phạn là cẳng tay, *Bhujanaga* là con rắn to. Thế này có tên như vậy là vì thân thể trông giống con rắn đang cất cao đầu. Trong sách cổ miêu tả thế này như sau: “Phần cơ thể từ xương chậu đến đầu ngón chân áp xuống đất, bàn tay chống xuống và cất đầu lên như đầu rắn. Gọi là *Bhujanagasana* vì nó đánh thức nữ Thần Rắn (Kundalini)”.

Nằm sấp, bàn tay để dưới vai, ngón tay thẳng tới phía trước. Chân duỗi thẳng, gót chụm vào nhau và ngửa lòng bàn chân lên trên. Sau đó ngóc đầu lên, ngửa cổ ra sau rồi từ từ ưỡn ngực, các cơ lưng co lại và cột sống hất ra sau hết cõi nhưng không nhắc háng lên khỏi mặt sàn. Sự căng đồng đều lan dần từ cổ xuống. Sau khi giữ nguyên trạng thái cuối cùng vài giây ta lại hạ ngực xuống nghỉ ngơi vài giây rồi lặp lại động tác một lần nữa. Tuần đầu chỉ cần một lần lặp lại là đủ rồi tăng dần lên bốn lần. Tất cả mất chừng 2 phút.

Thế *Con Rắn* có tác dụng tập các cơ cổ, lưng và thân mình

Shalabhasana (Thế Con Cào cào)

Shalabha là con cào cào. Hình ảnh con cào cào được mô phỏng trong thế này. Trong cổ thư, thế này được

miêu tả như sau: “Áp sát ngực vào hai tay, bàn tay xuống sàn, chân nâng lên khoảng một gang”.

Nắm sấp, tay để thẳng cạnh người, từ từ nhấc chân lên không giật cục. Các ngón tay xuôi xuống phía sau hoặc có thể nắm lại để ghì người khi giở chân lên. Chân duỗi thẳng xuống sao cho cảm thấy được sự căng dẽ chịu từ thắt lưng dọc xuống đùi. Giữ tư thế cuối cùng khoảng 10 – 15 giây, sau đó hạ chân xuống. Sau khi nghỉ ngơi một chút có thể làm lại lần nữa. Lúc đang giữ tư thế cuối cùng có thể nín thở. Với những người mới tập, nín thở trong tư thế này có thể đau vì áp suất bên trong lồng ngực và hốc bụng tăng lên. Trong thế Con cào cào sự tăng từ thắt lưng trở xuống, còn ở thế Con rắn thì từ thắt lưng trở lên. Như vậy kết hợp hai thế vào ta có thể tập luyện được tất cả các cơ phía sau cơ thể.

Nhưng ai thấy thế Con cào cào quá khó thì thoát đầu có thể tập từng chân một, tuy nhiên phải nhớ rằng thể hoàn chỉnh tốt hơn biến thể đã đơn giản hóa nhiều.

Dhanurasana (Thế Cái cung)

Dhanush trong tiếng Phạn là cái cung. Trong thế này thân hình cong lên giống như cái cung. Trong sách *Hathayogapradipika* có mô tả thế này như sau: “ Tay nắm các ngón cái, cái cung kéo căng lên hết cỡ. Đó gọi là thế cái cung vậy. Có thể dùng tay nắm các ngón cái trong



Phanur Asana

tư thế ngồi duỗi chân phía trước hoặc lúc đang nằm sấp. Trong hai cách làm này nên theo cách nào thì trong đoạn trích trên đây không thấy nói. Người dẫu câu đó chọn cách thứ nhất nhưng nói chung thì người ta theo cách thứ hai. Có thể cách thứ hai này được nói tới cả trong kinh *Gherandasanhita* nữa. Ở đây có một đoạn thế này “Duỗi chân dưới đất thẳng như cái roi và đưa tay ra sau nắm lấy hai chân và cong người lên như cái cung. Đó là thế *Cái cung* vậy”. Lời mô tả nay ăn khớp với thế cái cung thịnh hành. Cách thứ nhất đã nêu ở trên đưa ra một thế khác gọi là *Akanadhanurasana* theo tiếng phổ thông. Cách thứ hai có lợi hơn trên phương diện một bài tập.

Vậy thì ta nằm sấp, chân có thể gập lại ở đầu gối và hai tay giữ mu bàn chân ở đoạn gần mắt cá. Đoạn nâng ngực và đùi lên khiến người cong thành hình cánh cung. Người mới tập chưa cần phải khép đầu gối nhưng sau một thời gian phải cố khép đầu gối và đùi lại thật sát. Làm như vậy các cơ căng hơn nhưng lại tăng tác dụng của bài tập. Thế cuối cùng có thể giữ nguyên từ 10 giây đến 1 phút.

Thế *Cái cung* nhằm tập các cơ bụng, lưng dưới và đùi. Trong mức độ nào đó nó được coi là kết hợp các ưu điểm của các thế *Con rắn* và thế *Con cào cào*.

Shavasana (Thể xác người chết)

Shavasana tiếng Phạn là xác người chết. Thể này có tên gọi như vậy vì lúc thực hiện người ta nằm im như chết. Nói thẳng ra thì gọi như vậy là làm vì xác chết không hề được thả lỏng mà chỉ bất động thôi. Ưu điểm nổi nhất của thế này là thả lỏng. Trong sách *Hathayogapradipika* có mô tả: “Nằm ngửa như xác chết gọi là thế Xác chết vậy. Nó trút bỏ sự mệt nhọc và cho trí óc nghỉ ngơi”.

Thể xác chết rất dễ mô tả nhưng thực hành không phải dễ. Nằm ngửa, chân dạng ra ở khoảng cách thoải mái (khoảng 60 phân), hai tay đặt hai bên người. Đầu có thể ngoeo sang một bên hoặc để thẳng. Lưng và vai áp sát xuống sàn. Mắt nhắm lại. Lúc này tất cả các cơ bắp trong người đều thả lỏng, không có cảm giác căng kéo ở bất kỳ bộ phận cơ thể nào. Điều này đòi hỏi phải tập một chút bằng cách để ý lần lượt đến từng bộ phận từ đầu xuống hoặc từ mũi chân lên, nếu thấy ở đâu có vẻ căng thẳng hay khó chịu thì chỉnh lại cho hết. Phải để ý riêng đến các khớp và các bắp cơ lớn. Chú ý không để buồn ngủ. Sự thả lỏng toàn thân làm giảm nhu cầu dưỡng khí của cơ thể và giảm sản sinh ra các chất thải như CO₂ và hơi nước. Đó là vì hoạt động sinh lý giảm đi các cơ bắp được thư giãn. Kết quả là hơi thở trở nên yên lặng. Sau đó nên để ý đến luồng không khí hít vào và thở ra, giữ



Shava Asana

hở thở đều đặn nhẹ nhàng. Điều này sẽ giúp đầu óc được yên tĩnh.

Thể Xác chết nên tập cuối cùng. Bình thường thì nằm 10 phút là đủ. Đối với mục đích chữa bệnh nội khoa thì kéo dài hơn (khoảng 20 – 30 phút) nếu cần. Lúc tập xong thể Xác chết đứng dậy ta sẽ cảm thấy khoan khoái nhẹ nhõm, tan hết căng thẳng mệt nhọc. Đó chính là ý nghĩa của nó vậy.

Kapalabhati (Thể đầu sáng)

Đây là bài tập thở nhưng xưa nay vẫn được coi là *kriya* (động tác) chứ không phải *pranayama*. *Kapala* trong tiếng Phạn là cái sọ, *Bhatih* là sáng sủa. Như vậy *Kapalabhati* nghĩa là động tác làm đầu sáng. Nó được nói đến trong *Hathayogapradipika* như sau: “Giống như cái bể lò rèn hút vào thở ra nhanh”. Chính *Kapalabhati* là cái loại trừ cặn bã ra khỏi đường hô hấp.

Kapalabhati đích thực là bài tập thở bụng nhằm đưa không khí nhanh qua phổi. Việc này được thực hiện trong tư thế yên tĩnh thoải mái. Thể *Padmasana* được coi là thể thích hợp hơn cả vì nó sử dụng kiểu khoá chân chặt chẽ và chắc chắn không thể bung ra được khi thành bụng cử động nhanh. Thể ngồi này chúng tôi đã giới thiệu ở bài tập *Yogamudra* và thể *Con cá* rồi. Trong thể này bàn chân phải đặt lên đùi trái và ngửa lòng bàn tay



Padma Asana

lên trên. Tay phải đặt lên trên tay trái cũng giống như vậy. Cách xếp sấp chân tay như thế này trông giống như một bông hoa sen nở, mà tiếng Phạn hoa sen là *padma*. Trong sách *Shivasamhita* và các trước tác khác về yoga có yêu cầu tập trung luồng mắt vào chót mũi và ép nằm vào cổ họng. Nhưng việc đó chắc không cần khi thế *Hoa sen* được thực hiện trong thế *Đầu sáng*. Khi tập thế *Đầu sáng* hai tay phải để lên đầu gối, lưng và cổ phải giữ thẳng.

Người mới tập cảm thấy rất khó thực hiện thế này. Nếu vậy có thể tập một thế dễ hơn gọi là *Swastikasana*. *Swastika* (chữ thập ngoặc) là biểu tượng thánh thiện của người *Aryans* cổ đại. Giống như *Swastika*, trong thế này hai chân cũng đan chéo vào nhau ở phía trên mắt cá một chút. Theo sách *Hathayogapradipika* và các kinh sách khác: “Trong thế *Swastika* ta ngồi thẳng lưng, hai bàn chân kẹp giữa bắp chân và đùi. Cả hai đầu gối chạm sàn, bộ phận sinh dục nằm gọn giữa hai gót chân đặt hai bên. Thế này cũng rất thuận tiện cho *prayayama* và tọa thiền.

Tuy nhiên thế ưa thích nhất đối với người đã tập lâu là thế *Siddhasana*. *Siddha* có nghĩa là bậc thầy hoặc cao thủ yoga. Thế này được đánh giá rất cao trong tất cả các kinh sách của *Hathayoga*. Gót trái để lên đáy chậu (thuật ngữ gọi là *yonisthana*) còn gót phải đặt lên trên,



Siddha Asana

chứa gọn cơ quan sinh dục vào giữa. Để đầu gối chạm sàn, chứa gọn cơ quan sinh dục vào giữa. Để đầu gối chạm sàn, lưng thẳng, hai bàn tay đặt trên đầu gối theo lối *jnyanamudra*, tụ luồng mắt vào giữa hai lông mày và cũng như trong thế Hoa sen, cầm phải ép vào cuống họng. Tư thế *Jnyanamudra* được thực hiện bằng cách để ngón tay út, ngón đeo nhẫn và ngón giữa thẳng với lòng bàn tay, ngón trỏ và ngón cái cong lại, hai đầu ngón tay chạm nhau.

Người mới tập có thể cho là ba là thế trên quá khó. Có thể họ nên tập thế *Vajrasana* để luyện *Kapalabhati*. Thế này chúng tôi đã đề cập đến rồi (trong phần thế ếch nằm ngửa). Có vài ý nghĩa đặc biệt ở bốn thế này. Trước hết, ở đây chân được gập lại đè lên để tạo ra thế ngồi yên tĩnh chắc chắn. Hai là các thế này cho phép bụng và ngực cử động thoái mái, một yêu cầu trước tiên để tập *Kapalabhati* hoặc *Pranayama*. Ba nữa, được tập luyện có thể ngồi thế này lâu mà vẫn thoái mái không thấy khó chịu, giúp cho trí óc được giải thoát khỏi những chuyện phiền nhiễu xác thịt và cuối cùng là chúng không gây căng thẳng cơ bắp mấy nên giảm được hoạt động sinh lý. Nhờ giảm bớt tiêu thụ oxy nên điều này góp phần giúp trí óc được thanh tịnh.

Có thể ngồi thích hợp rồi ta thở ra đột ngột, nhanh và liên tục bằng cách thình lình thót cơ bụng bóp phủ tạng

khiến cơ hoành bị thúc mạnh ép lồng ngực vào làm tăng áp suất trong phổi và đẩy ra ngoài mũi một ít không khí trong phổi. Hậu môn lúc đó phải co lên. Thở ra xong lại thả lỏng cơ bụng gây ra quá trình ngược lại, cơ hoành về lại vị trí cũ, lồng ngực dần ra đưa theo một ít không khí qua mũi và buồng phổi. Ngay lập tức lại thở ra như đã nói và cứ thế lặp lại toàn bộ quá trình thở ra hít vào, dần dập diễn ra như sóng cồn khiến nhìn vào cứ tưởng chỉ thở ra không ngót chứ không thấy hít vào tí nào. Thực ra đây là các chu kỳ thở ra và hít vào hắn hoi mà việc thở ra phải dùng sức để đột ngột ép thành bụng, còn việc hít vào chỉ là thụ động khi ngừng tác động lực. Quá trình này ngược hẳn với sự hô hấp thông thường.

Trong hô hấp thông thường động tác hít vào phải dùng sức để dãn lồng ngực ra còn động tác thở ra được thực hiện một cách thụ động nhờ tính đàn hồi của phổi. Còn thở theo kiểu *Kapalabhati* sâu hơn một chút so với lối thở thông thường. Những lần thở ra phải có cùng sức mạnh và tốc độ. Không nên để đường thở có những cản trở không cần thiết cho luồng không khí đi qua. Tuy thế không thể loại bỏ hoàn toàn các chướng ngại này được. Lúc thực hiện *Kapalabhati* ta nghe thấy tiếng phì phì như bễ lò rèn.

Một lượt *Kapalabhati* gồm nhiều lần tống khí ra liên tục. Có thể làm 10, 20 hay hơn nữa lần tống khí ra không

ngừng ngay từ khi mới tập. Khi các cơ hô hấp đã mệt, nhịp thở không thể giữ nguyên như cũ được thì ta nên ngừng lại nghỉ chút ít, hít thở bình thường khoảng 6 – 8 lần. Tốc độ tống khí ra có thể là mỗi giây hai lần và phải giữ nguyên tốc độ đó cho đến hết một lượt. Cử động của các cơ hô hấp phải giữ sao cho không rối loạn, điều này phải chú ý ngay từ đầu. Làm đúng cách thì chỉ có thành bụng chuyển động ra vào mà thôi trong khi lồng ngực không co giãn mấy.

Trong khoảng 2 – 3 tuần lễ mỗi ngày chỉ nên làm ba lượt, sau mỗi lượt lại nghỉ khoảng nửa phút. Mỗi lượt gồm 120 lần bật khí trong 1 phút chẵn. Mỗi ngày tập Kapalabhati mất chừng 4 phút. Ở đây không có lúc nào nín thở hết. Trong thời gian đó ta hít thở đến 120 lít không khí, như vậy là lớn hơn cách thở bình thường cả chục lần. Nhờ việc thông khí nhanh ở phổi như vậy mà một lượng lớn CO₂ được thải ra khỏi cơ thể. Chính vì vậy mà *Kapalabhati* giúp ta rất nhiều trong việc tăng cường khả năng nín thở. Điểm này được ứng dụng trong một biến thể của *Pranayama* gọi là *Bhastrika*. *Kapalabhati* là một *shuddhikriya* nhằm thông đường hô hấp và nghe nói còn thông cả não nữa...

Tadagi Mudra (Thể cái ao)

Tadaga tiếng Phạn là ao, hồ. Bài tập này có tên như



Tadagi Mudra

vậy vì thành bụng có hình dạng lõm xuống. Sách *Sheranda-sam-hita* mô tả động tác này như sau: “ép bụng xuống và tạo thành hình cái ao để có được *Tadagi Mudra* ngõ hầu xua đuổi tuổi già và cái chết”. Cũng động tác này còn có một tên khác là *Uddiyana Bandha*, nhưng *Uddiyana Bandha* thì tập lúc làm *pranyana* ở bước gọi là *kumbhaka* (giữ hơi bên trong).

Uddina có nghĩa là nhảy. Có một ẩn ý kèm theo *bandha* này, theo đó thì nhờ bài tập *bandha* này mà *prana* nhảy vọt qua *Susumna-nadi*. Nói nôm na thì *bandha* này được gọi như vậy vì nó làm cho cơ hoành nâng lên lồng ngực. Có thể nói “*Uddiyana Bandha*” có nghĩa rộng hơn là hành động nâng cơ hoành khi người ta nín hơi bên trong hoặc bên ngoài. Thuật ngữ “*Tadagi Mudra*” được dùng cho hành động này chỉ khi hơi bị giữ lại bên ngoài. Thót bụng vào là cốt lõi của cả hai động tác này. Chúng tôi đã nhắc đến điểm trên khi trình bày thế Tốt lành rồi.

Tadagi Mudra có thể tập ở tư thế đứng hoặc trong lúc làm các thể như ếch nằm ngủ hay Tốt lành. Nếu nó được tập cùng các thế này thì không cần tập riêng nó nữa. Mặt khác nó cũng có thể tập riêng một mình. Chúng tôi sẽ trình bày cách tập này trong tư thế đứng.

Đứng dạng chân thoái mái (50 - 60cm), hơi cúi xuống chống hai tay vào hai đầu gối. Sau khi thở ra thật sâu, nín thở không cho không khí vào lại trong phổi và nâng

sườn lên để kéo dãn lồng ngực. Bằng cách này khoảng trống trong lồng ngực sẽ tăng lên, cơ hoành nâng lên để lấp chỗ trống, rút thành bụng và tạo ra chỗ hõm. Thành bụng phải lỏng, hậu môn và vùng chậu co vào. Nín thở cho tới lúc còn chịu được, sau đó tiếp tục động tác hít vào. Thở bình thường ba bốn lần rồi lặp lại lượt nữa.

Thể Agnisara

Cơ chậu, cơ bụng cùng các cơ quan và tuyến dịch trong hốc bụng (nghĩa là phủ tạng) được tăng cường nhờ *Tadagi Mudra*. Tác dụng này được gia tăng thêm nhiều nhờ một bài tập gọi là *Agnisara*. Đây là một bài tập yoga tuy ít được biết đến song rất có ích. Trong bài tập này thành bụng phình ra thót vào khi hơi thở bị giữ lại bên ngoài trong tư thế đứng (tay chống vào đầu gối, thân người hơi cúi xuống như trong động tác *Tadagi-Mudra*). Các cử động này có thể lặp lại lượt thứ hai rồi lượt thứ ba. Ba lượt là đủ. Đây là bài tập bụng rất tốt nhằm tăng cường chức năng tiêu hoá và bài tiết. Tốt nhất là tập *Tadagi Mudra* (hay còn gọi là *Uddiyana bandha*) cùng thế *Tốt lành*, ếch nằm ngửa, bước thứ nhất của thế *Mōm bò* và tập riêng *Agnisana* sau khi đã làm *Kapalabhati* và *Pranayama*. Agni có nghĩa là lửa, riêng trong cơ thể thì đây là lửa trong dạ dày để tiêu hoá thức ăn. Ngọn lửa này được nhóm lên nhờ thực hành *agni sara*. Ai đã làm được *Agnisara* rồi nhất định sẽ làm được *Nauli* không khó khăn gì.

Thể Nauli

Đây là một trong các động tác thanh lọc nhằm loại bỏ những cặn bã ra khỏi cơ thể. Trong sách *Hathyogapradipika* có nói rằng các động tác này (*shuddhikrias*) có thể tập khi ta tự cảm thấy các chất cặn bã dồn lại nhiều trong cơ thể. Nếu không thì không nhất thiết phải tập hàng ngày. Tuy nhiên ở đây có hai động tác có thể đem lại ích lợi trong công việc hàng ngày. Đó là *Kapalabhati* và *Nauli*. *Kapalabhati* ta đã xem xét rồi. *Nauli* được đề cao trong sách *Hathayogapradipika* bằng những lời sau đây: “Hơi khom lưng, lắc bụng thật nhanh từ trái sang phải và ngược lại. Đó gọi là *Nauli*, đứng đầu trong các *Kriyas*”.

Nauli được thực hiện trong tư thế đứng. Cách làm mới đây cũng tương tự như để tập *Tadagi mudra*. Khi thành bụng tạo ra vùng hõm, các cơ bụng phía trước co lại và giữ nguyên các cơ khác của thành bụng thể lỏng. Thành bụng do ba lớp cơ tạo ra, hai lớp dọc gọi là thớ dọc chạy từ dưới rốn thẳng lên xương ngực, các lớp cơ ngang chạy cắt ngang thành bụng rồi một lớp cơ chéo trong và ngoài. Ba lớp cơ này chỉ có lớp cơ dọc giữa là co vào. Sự co của nó khiến nó bị tách riêng khỏi các cơ khác của thành bụng làm nó nổi hẳn lên theo chiều thẳng đứng như cái cột ở giữa chỗ hõm của bụng. Đó là do nó bị kẹp ở đầu thớ phía dưới, nằm cách rốn khoảng 5cm về phía dưới. Làm



Nauli

thể nào mà kẹp được thì quả là rất khó diễn đạt bằng lời. Điều đó tập được qua mò mẫm và thất bại. Ai đã tập *Agnisara* rồi thì sẽ dễ dàng hơn. Nên để ý xem ta co các cơ vùng chậu như thế nào lúc rặn đi ngoài, nhất là khi bị táo bón. Một sự co rút tương tự của các cơ có thể tách riêng các cơ trước bụng. Động tác đó gọi là *Madhyanauli* hoặc *Nauli-madhya*. Khi đã tách biệt ra được rồi thì cứ giữ nguyên như vậy trong lúc nín thở ngoài.

Một phát triển tiếp theo gọi là *Nauli-chalana* gây ra tách biệt chỉ một trong hai bắp cơ dọc mỗi lần, đẩy nó sang bên mép rồi lại đưa về chính giữa, đồng thời cô lập dải cơ bên kia và đưa đẩy nó giống như vậy. Cứ như vậy lặp đi lặp lại thật nhanh vài lần. Sau khi nghỉ ngơi và thở bình thường một lát, lại đưa đẩy như vậy theo trình tự ngược lại. Mỗi bên làm hai lượt là đạt yêu cầu. Đây là một bài tập rất căng thẳng. Cơ hoành và cơ bụng làm việc rất vất vả. Khoảng không trong hốc bụng sẽ tăng lên nhờ việc tách biệt các dải cơ dọc. Động tác này được *Swani Kuvalayanadasa* biểu diễn lần đầu ở Kaivalyadhama, Lonavia. Ông đã đặt cho nó cái tên "*Madhavada vacuum*". Bằng cách tăng chân không trong bụng có thể hút được nước hoặc một chất lỏng qua hậu môn hoặc cơ quan sinh dục như người ta đã thực hành với tên là *Basti* và *Vajzoli*. Nauli được coi là đứng đầu trong các *shuddhikriyas* vì nó ảnh hưởng rất có lợi cho hầu hết các chức năng của cơ thể.

4. Một số tư thế bổ sung

Có cả thảy bao nhiêu thế yoga? Câu hỏi này không thể trả lời chính xác được. Nguyên các *Asana* nghe nói đã có nhiều bằng số các loài sinh vật rồi, tương truyền là 8 triệu 400 ngàn. Tương tự như vậy nghe đồn có đến 125 ngàn kiểu trầm tư (*laya*). Chúng tôi không thể nắm được một con số cụ thể. Ở đây có thể có hai câu hỏi khả dĩ. Một là ít nhất có bao nhiêu nhóm thế yoga thực sự điển hình? Hai là có gì đáng kể ngoài các nhóm điển hình đó? Câu hỏi thứ nhất ta đã trả lời trong chương trước. Còn trong chương này chúng tôi thử trả lời câu hỏi thứ hai trong khuôn khổ cuốn sách. Cho nên cách xem xét vấn đề của chúng tôi dĩ nhiên không dám nói là thấu đáo. Trong chương này chúng tôi sẽ trình bày một số *Asana* và *Shuddhikriya* bổ sung không phải theo trình tự tập mà theo cách sắp xếp như sau: đầu tiên là các thế đứng, sau đó các thế cúi và ngửa, tiếp theo các thế thăng bằng, rồi đến các thế khó và cuối cùng là các *Shuddhikriya*.

Trikonasana (Thế tam giác)

Trikona nghĩa là tam giác. Trong thế này hai chân đứng dọc hai bên như hai cạnh của tam giác còn đáy là



Trikona Asana



mặt sàn. Đứng dạng chân, hai bàn chân cách nhau khoảng 60 – 90cm hai tay dang ra song song với mặt sàn. Sau đó cúi người tới trước, tay phải hạ xuống chạm chân trái, đầu quay sang trái, tay trái dựng đứng thành một đường thẳng với tay phải đồng thời quay đầu nhìn lên tay trái. Đoạn thẳng người lên, hai tay đưa về vị trí nằm ngang ban đầu. Tiếp theo lặp lại động tác về phía bên phải, tay trái chạm chân phải, tay phải dựng đứng và đầu quay sang phải. Khi hai tay lại được đưa về vị trí ban đầu là hết một lượt. Làm ba lượt là đủ. Lúc cúi xuống thì thở ra, ngẩng lên là hít vào. Thế tam giác dùng để tập eo và vai rất tốt.

Garudasana (Thể con đại bàng)

Garuda có nghĩa là đại bàng. Trong truyền thuyết Ấn Độ cổ thánh thần thường dùng chim muông theo hầu. Chẳng hạn thần Shiva cưỡi trâu thần Nandi để đi lại. Cũng vậy, thần Vishnu thì cưỡi đại bàng – Garuda. Đây là một thế đứng im, không một bộ phận nào ở cơ thể động đậy. Đứng trên chân trái, chân phải nhấc lên quấn quanh chân trái. Hai tay đặt trên đầu gối. Giữ nguyên như vậy một lúc rồi đổi sang chân phải. Có một thế khác gọi là *Saukasana*, tư thế của chân tương tự nhưng hai tay quấn vào nhau. Các thế này nhằm làm tăng độ mềm dẻo của các khớp.

Ushtrasana (Thể con lạc đà)

Ushatra là lạc đà. Thể này thể hiện các chân và cái cổ dài của lạc đà. Ngồi theo thế *Vajrasana* (xem phần thế ếch nằm ngửa), nâng mông lên, đùi dựng đứng gần như quỳ trên đầu gối. Hai đầu gối cách nhau khoảng 30cm hoặc hơn, người cong ra phía sau, đầu chúc xuống và để tay lên gót chân. Hai đùi phải giữ thẳng, lưng cong thành vòm. Thể này trông giống thế *Cái cung* nhưng thay bằng thế đứng nên ở đây sức căng trên eo, vai, cổ và cuống họng nhiều hơn. Đây là cách làm phổ biến, khác với cách được trình bày trong kinh *Gherandasamhita*. Theo sách này thì thế Lạc đà hầu như giống thế Cái cung, chỉ khác là chân bắt chéo phần dưới đầu gối và tay phải nắm các mũi chân. Một chỗ khác nữa là bụng và má được kéo căng. Nhưng thường thì người ta không tập kiểu ấy.

Chakrasana (Thể bánh xe)

Đây là thí dụ về một thế mà sự mô tả trong các kinh diễn lại bị bỏ qua trong thực tế và thay vào đó một biến thể khác lại được phổ biến rộng rãi.

Chakra là bánh xe và trong biến thể phổ biến của thế này thì thân người cong gập lại như cái bánh xe. Nó được thực hiện cả trong tư thế đứng lẫn trong tư thế nằm. Ở



Garuda Asana



Ushtra Asana



Ushtra Asana



Chakra Asana

tư thế nằm dẽ làm hơn là đứng. Đứng dạng chân thoái mái, uốn lưng và eo về phía sau, ngửa đầu, cổ và xe 10 - 30 giây thì lại đứng dậy tư thế ban đầu. Việc này khá khó. Vì vậy có thể đi đến tư thế cuối cùng bằng cách nằm ngửa. Hai bàn chân đặt dang ra bên dưới mông, nâng đầu gối lên, bàn tay co lại gần vai và chống xuống đất, mũi bàn tay quay về phía chân. Sau đó nhắc mình lên khỏi mặt sàn để tạo thành thế bánh xe. Thế này nhằm tập cơ các chi và mình, đặc biệt là lưng dưới.

Trong sách *Varehopanishad* có mô tả thế *Bánh xe* giữ đùi trái trên gót phải và đùi phải trên gót trái ta có thể ngồi thẳng. Đó là *Chakrasana* vậy. Song cách này không được nhiều người theo.

Paschimottanasana (thế cẳng lưng)

Trong tiếng Phạn *Purva* là đông và *Paschima* là tây. Trong cơ thể người thì *prurva* là mặt trước hoặc ngực, *paschima* là mặt sau hoặc lưng. *Tana* là cẳng. Thế này được đề cao trong các sách yoga. Cuốn *Shivasanuhita* đã miêu tả nó: “Chân giữ thẳng trước, tay nắm chặt bàn chân, trán áp lên đầu gối. Đó gọi là thế *Lưng cẳng* vậy. Ai giỏi mà tập nó hàng ngày thì cho khí chảy qua đường lưng được”.

Cho khí (vayu) chảy qua đường lưng có ý nghĩa rất lớn trong việc đánh thức cái sức mạnh huyền bí đang ngủ gọi



Paschimottan Asana

là *Kundalini*. Để làm điều đó, thế này rất quan trọng vì nó ép rất dữ vào phần lưng dưới, nơi được coi là tàng trữ *Kundalini*.

Ngồi dưới sàn, hai chân để thẳng trước mặt, hai gót chạm đất, mũi chân chĩa lên. Hai tay úp xuống để lên đùi. Sau đó từ từ lăn lên phía trước đồng thời cúi mình xuống, không để đầu gối nâng lên dù chỉ một tí thôi. Tiếp theo hai tay nắm lấy hai mũi bàn chân rồi hạ đầu áp trán xuống đầu gối. Mới đầu nhiều người thấy không thể làm được như vậy vì cơ gân dưới đầu gối quá căng. Nhưng các cơ này có thể luyện tập để chịu đựng được sự căng đó bằng cách bắt chúng căng từ từ mỗi ngày một vài giây, kéo dài trong 2 - 3 tuần lễ là được. Nếu mấy hôm đầu không nắm được mũi chân thì cố nắm tay càng gần bàn chân càng tốt và cứ giữ như vậy vài giây. Sau đó có thể rụt tay về vị trí ban đầu, nghỉ ngơi thư giãn vài giây rồi có thể lặp lại động tác. Ở đây không nên vội vàng và không cần căng quá mức. Khi đã bắt đầu nắm được mũi chân mà không nhắc đầu gối lên được rồi, có thể để đầu trên đầu gối và chống khuỷu tay xuống đất hai bên đầu gối. Thời gian giữ tư thế cuối cùng này có thể tăng dần lên từ vài giây đến 1 phút.

Thế này luyện tập các cơ chi và lưng, đặc biệt là vùng xương cụt bằng cách làm căng thẳng, đồng thời còn hoàn thiện sắc thái các cơ quan trong hốc bụng. Sức nén vào

phủ tạng có thể tăng thêm bằng cách co hậu môn và vùng chậu, đồng thời thở ra thật sâu khi đang giữ tư thế cuối cùng rồi nín hơi. Thế này giúp loại bỏ mỡ tích tụ ở bụng.

Bakasana (Thế con sếu)

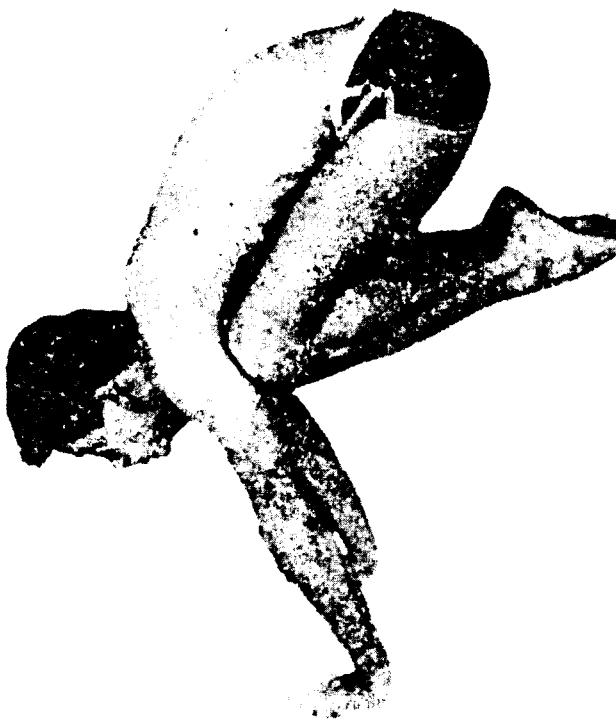
Baka là con sếu. Trong thế này tay đặt xuống sàn ngón tay hướng tới trước. Khoảng cách giữa hai tay khoảng 50cm. Đầu gối co lên quá khuỷu tay, mông rút lên cân bằng trọng lượng cơ thể trên hai tay. Đầu hướng ra trước và giữ như vậy vài giây. Thế này nhằm giữ thăng bằng, nhờ đó tay thêm khoẻ.

Kukkutasana (Thế con gà)

Kukkuta tiếng Phạn là con gà. Ngồi thế *Hoa sen*, hai tay thọc qua khe giữa bắp chân và đùi ở mỗi bên. Xoè ngón tay chống xuống sàn và nâng người lên, giữ thăng bằng trọng lượng thân thể trên tay. Giống như thế con sếu, thế này có tác dụng khoẻ tay.

Uttanakurmasana (Thế rùa nằm ngửa)

Kurma là con rùa. Thế *Uttanakurmasana* (thế *Rùa ngửa*) tay luồn qua phía sau đầu gối như trong thế Con gà (nghĩa là sau khi đã ngồi thế *Hoa sen*). Sau đó vẫn giữ



Baka Asana



Kukkuta Asana

mông chạm sàn, đầu gối nâng lên, tay đưa lên vòng qua cổ. Có thể giữ thế này vài giây. Nó đòi hỏi các chi phải thon nhỏ và khớp mềm mại, nếu không thì khó mà làm được.

Parvatasana (Thế quả núi)

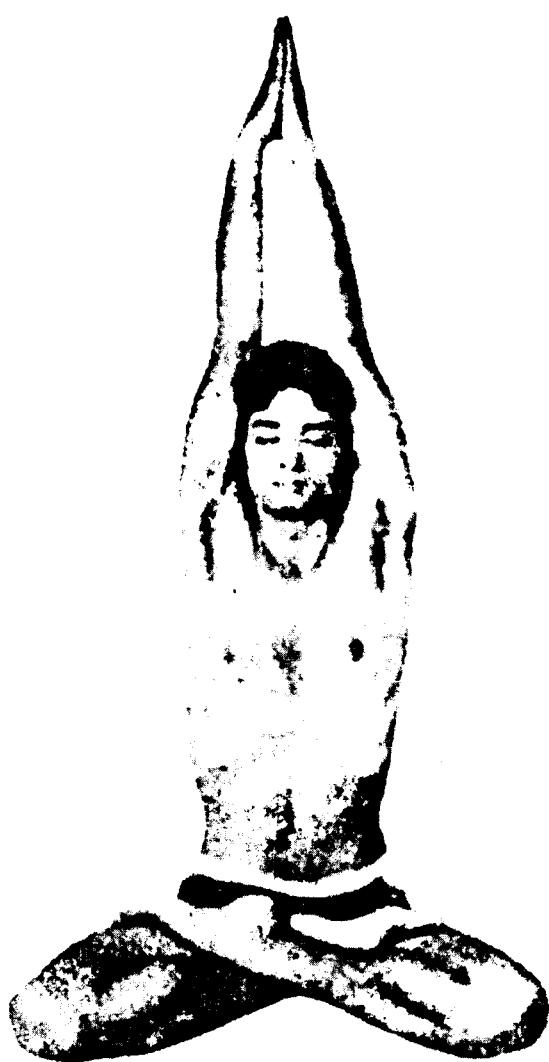
Parvata tiếng Phạn là núi. Thế Hoa sen là tư thế khởi đầu để thực hiện Thế quả núi. Ngồi ở thế Hoa sen, mông nâng lên, cân bằng người trên hai đầu gối, tay vươn cao quá đầu, hai lòng bàn tay úp vào nhau. Đây là thế giúp các khớp gối dẻo dai.

Thế Dolasana

Dolah nghĩa là lắc. Sau khi ngồi thế Hoa sen hai tay để xuôi hai bên mông và chống xuống sàn ngay phía sau hai đầu gối, nâng người lên và giữ thẳng bằng trên tay. Thân người lắc tới lắc lui nên mới có tên là thế Lắc. Nó luyện tay, vai cũng như cơ bụng.

Utkatasana (Thế nâng mông)

Kata là mông. *Ut* là nâng. Thế này có tên như vậy vì mông được nâng lên. Hai chân để dưới sàn, cách nhau khoảng một gang tay hoặc hơn, hai đầu gối nho lên, mông nâng lên đặt lên hai gót chân đồng thời nâng gót



Paravata Asana



Utkata Asana

chân để toàn bộ sức nặng cơ thể giữ thăng bằng trên hai mũi chân. Đây là thế rất tốt để tập một *shiddhikriya* của yoga gọi là *Basti*.

Padangusthasana (Thế bàn chân to)

Ngồi thế *Nâng mông*, bàn chân phải đặt trên đùi trái và toàn bộ thân thể giữ thăng bằng trên mũi chân trái. Pada tiếng Phạn là chân. *Padangusthes* là bàn chân to. Nghĩa là trong thế này toàn thân giữ thăng bằng trên mũi chân to. Tập xong bàn chân trái thì chuyển sang chân phải làm giống như vậy. Ta có thể đặt trên đầu gối.



Padangustha Asana



Trataka



Mayura Asana

Mayurasana (Thể con công)

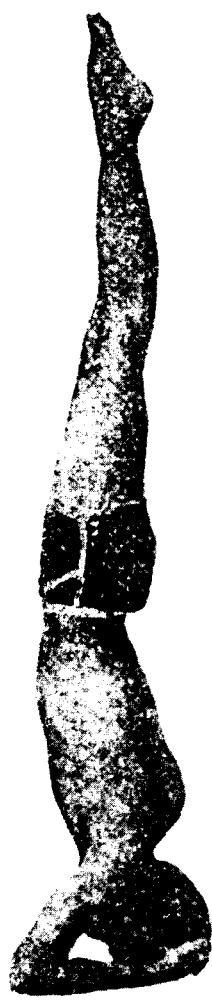
Mayura là con công. Ngồi bắt chéo hai chân, tay chống xuống sàn cách nhau khoảng 10cm, đầu ngón tay hướng ra sau. Khuỷu tay tì vào bụng ở gần xương chậu. Chân duỗi thẳng ra sau, cổ vươn hết cõi ra phía trước. Hai chân nâng lên và toàn thân giữ thẳng bằng trong tư thế nằm ngang. Thể này giữ nguyên từ 10 giây đến 1 phút tùy trình độ.

Trong thể *Con công* phủ tạng bị ép, các cơ quan bị bóp mạnh. Điều này giúp ngăn ngừa táo bón và tăng cường lưu thông máu một phần nhờ làm cho các cơ bị nén khoẻ hơn. Trong các trước tác của *Hathayoga* thể *Con công* được đánh giá cao vì khả năng thổi bùng lên ngọn lửa trong bụng (*jatharagni*) đến mức người ta có thể tiêu hoá ngay cả thuốc độc.

Shirshasana (Thể trống chuối)

Như đã nói ở trên, đây là một biến thể của thể *Chổng ngược*. Nó thường được gọi là trống cây chuối vì ở đây đầu cắm xuống đất (tiếng Phạn *Shirsha* là đứng bằng đầu).

Ngồi dưới sàn, bàn chân để phía sau, đầu gối đưa ra trước, đầu hạ xuống. Hai bàn tay đan vào nhau, chống cùi tay xuống sàn cách nhau một khoảng vừa phải, đặt



Shirsha Asana

đầu xuống sàn với hai bàn tay giữ phía sau. Chú ý phải để đỉnh đầu chạm sàn chứ không phải trán. Điểm này quan trọng vì nếu không khi thân người đứng ngược lên thì cổ sẽ bị gập gây ra sức ép không cần thiết lên các đốt sống cổ. Sau khi đã để đầu, bàn tay và khuỷu tay tỳ xuống đất rồi rút đầu gối lại càng gần đầu càng tốt và nâng lưng lên tư thế thẳng đứng. Mông phải được nâng lên từ từ. Nhắc đầu gối lên khỏi sàn nhưng không được giật cục, chân vẫn gập lại. Đây là bước quan trọng nhất mà ta phải tập cho thạo trước khi tập. Giữ thẳng bằng trọng lượng cơ thể trên cạnh đáy của tam giác mà đầu là đỉnh và chân vẫn để gập ở đầu gối, từ từ nâng đùi lên đến vị trí vuông góc với mặt sàn. Khi đã giữ được ổn định ở tư thế này rồi, cuối cùng có thể duỗi chân ra sao cho toàn thân đứng thẳng trên đầu. Có người dựa vào tường để tập thế này nhưng không việc gì phải thế cả. Nên tập từ từ từng bước, không vội sot ruột duỗi thẳng chân ngay thì có thể học được thế này và giữ nó trong một thời gian ngắn. Khi trở về vị trí cũ, đầu tiên gập đầu gối, sau đó hạ đùi rồi cuối cùng thả đầu gối xuống sàn.

Chỗng ngược thân thể giúp các tĩnh mạch đưa máu về tim nhờ trọng lực và đồng thời còn khai thông các bế tắc của các chi và bụng. Máu lưu thông ở đầu nhiều hơn. Thông thường giữ thế này trong hai phút là lý tưởng. Ta có thể bắt đầu từ 10- 15 giây rồi tăng dần thời gian lên.

Thế Matsyendrasana

Như đã nói ở trên, thế này mang tên một bậc thầy lớn của môn phái *Hathayoga* là *Matsyendranath*. Có một truyền thuyết về ông rằng bí quyết *Hathayoga* là do ông nghe lóm được thần Shiva nói với vợ Người là *Arvati* trong khi ông đang là cá *matsya* quanh quẩn ở gần đây.



Matsyendra Asana

Nhờ được nghe tận tai bí quyết do thần nói ra mà ông trở thành *siddha* và truyền bá khoa học *Hathayoga* nhằm đem lại lợi ích cho loài người.

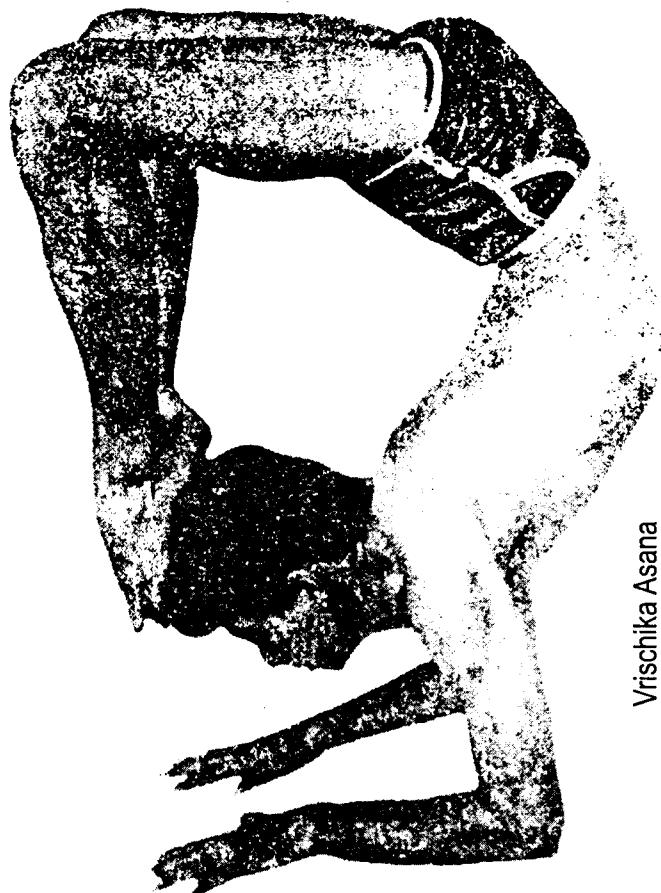
Quy trình *Matsyendrasana* tương tự với thế *Arddha mat syendrasana* mà chúng tôi đã trình bày ở chương trước, chỉ khác là bàn chân gác lên đùi chứ không phải luồn xuống dưới. Như vậy, để bàn chân trái lên đùi phải, đầu gối phải dựng đứng bàn chân phải đặt bên trái của đầu gối trái. Tay phải vòng qua lưng. Giữ nguyên tư thế bên phải một lúc, sau đó lặp lại toàn bộ quy trình ở bên trái bằng cách đổi tư thế của hai chân. Đây là thế dành cho những người đã tập lâu. Ngoài việc tăng cường khả năng tiêu hoá và loại trừ nhiều chứng bệnh, thế này được coi là dẫn đến việc thức tỉnh *Kundalini*.

Vrischikasana (Thế con bọ cạp)

Vrischika là con bọ cạp. Đây là một thế khó đòi hỏi sức mạnh và sự mềm dẻo. Đặt cẳng tay trên sàn cách nhau 30 - 40cm mũi tay hướng tới trước, thân mình nâng lên và ngửa ra, hất chân lên và giữ nó cong cong như đuôi bọ cạp. Tập quen ta có thể chạm bàn chân đến đầu. Thế này có thể giữ từ 30 giây đến 1 phút. Nó tăng cường độ dẻo và sức mạnh. Ở đây ít nhiều có vẻ đẹp của môn thể dục tự do và thế này là một trong những thế đẹp mắt của yoga, nhìn vào rất thích tuy hơi khó thực hiện.

Garbhasana (Thể bào thai)

Garbha là bào thai. Nằm theo thế này giống như bào thai nằm trong bụng mẹ vậy. Nằm ngửa, hai tay nắm bàn chân trái kéo lên gần vai trái, gót chân kê vào hõm



Vrischika Asana



Garbha Asana

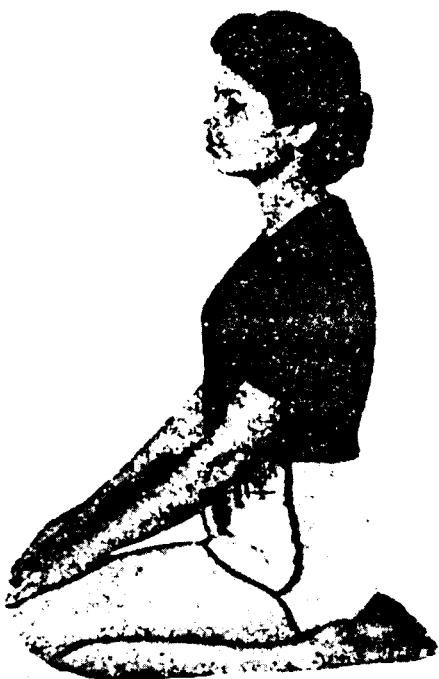
chậu. Sau đó cũng làm như vậy với chân phải, hai chân bắt chéo nhau ở mắt cá. Sau đó đưa tay vòng qua chân lên cổ, đoạn lắc tới lắc lui mông và cổ, chỉ nhẹ nhàng chứ không lắc mạnh. Làm như vậy 1 phút là vừa. Thế này luyện tứ chi, lưng, cổ và eo.

Thế Supta-Vajrasana

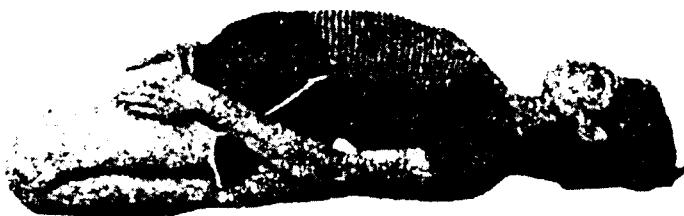
Supta là ngủ. Ngồi thế *Vajrasana* như đã trình bày ở trên, từ từ ngả lưng xuống, dùng tay đỡ rồi dùng khuỷu tay hai đầu gối chụm lại. Sau đó vòng tay ôm lấy vai bên kia. Đầu kẹp vào giữa hai khuỷu tay. Mới đầu lưng không chạm hết xuống sàn được nhưng tập thói quen lưng sẽ nằm hẳn xuống sàn. Có cảm giác căng ở thành bụng, lưng, vai và đùi. Các bộ phận này được tập luyện cùng với nội tạng trong hõm bụng. Khi trở về vị trí ban đầu, hai tay duỗi ra, chống khuỷu tay và bàn tay nâng người dậy rồi duỗi chân. Nếu duỗi chân trước thì có thể bị căng ở cổ chân, nên tránh. Thế này giữ trong vài giây đến 1 phút là vừa.

Thế Trataka

Đây là một *Shuddhikriya* dùng để rửa mắt và làm cho đầu óc yên tĩnh tập trung. Ngồi thẳng lưng, tụ ánh mắt vào một vật, không chớp, cho đến khi nước mắt trào xuống má. Một vật thể nhỏ như ngọn lửa đèn dầu hoặc



Vakra Asana



Suptavajra Asana

một hình ảnh tưởng tượng, một bức tranh hoặc dòng chữ “AUM” đều được. Vật kia được đặt ngang tầm mắt ở một khoảng cách khoảng 1,5 – 2m. Có lẽ không cần một vật cụ thể nào hay nhất. Ta chỉ cần hướng mắt đến bức tường trước mặt mà không động đậy trong mắt cũng như mí mắt. Trước khi làm *Trataka* ta có thể đảo mắt mà không ngọ nguậy đâu. Mắt đảo lên xuống, qua lại, chéo góc, mỗi chiều lặp lại 4 -6 lần. Đầu tiên có thể mở mắt mà làm, sau đó nhắm lại. Cái đó sẽ rèn luyện cơ mắt. Việc này nên làm trước khi thực hiện *Trataka*. Như đã nói, *Trataka* có tác dụng rửa mắt, tăng độ tinh tường và ngăn ngừa bệnh tật. Nó khiến cho trí óc đang nặng nề trở nên thanh thản.

Thể Dhauti

Đây là một *Shuddhikriya* dùng để thanh lọc dạ dày. Có ba loại là *Vamana - dhauti*, *dauda-dhauti* và *Vastradhauti*. *Vanmana dhauti* có thể nói là dễ nhất. *Vanmana* nghĩa là nôn (ói). Quy trình của nó là uống khoảng sáu cốc nước sau đó ói ra bằng cách thọc ngón trỏ và ngón giữa vào mồm đến tận lưỡi gà. Việc này giúp rửa dạ dày, đưa các cặn bã từ dạ dày theo nước ra ngoài. Trong *Dauda-dhauti* sau khi uống nước như trên, lấy một ống cao su hơi to hơn cây bút chì một chút và dài khoảng 1 m đút vào mồm, từ từ đẩy xuống cho đến khi một đầu

vào đến dạ dày từ dạ dày chảy ra theo kiểu ống xi phông. Khi nước đã chảy ra hết, từ từ rút ống ra. Trước khi đút ống vào mõm phải rửa và sát trùng nó bằng cách nhúng nước sôi vài phút. Nhiều người thấy khó đút được ống qua cổ họng mà không nôn vì cổ họng rất nhạy cảm đối với kích thích. Những người như vậy nên làm *Vamanadhauti* thay cho *Dauda-dhauti*. Cách thứ hai có ưu điểm so với cách trước là thành dạ dày không bị co thắt và nước chảy ra đều đặn.

Vastra-dhauti là khó nhất nhưng có lợi nhất so với hai cách trên. Một dải vải muslin mỏng rộng khoảng 10cm và dài 7m được dùng vào mục đích này. Dải vải được giặt sạch và tẩy trùng (bằng cách nhúng nước sôi vài phút) rồi đem . cuộn lại. Cầm một đầu bằng hai ngón tay và đút vào miệng, sau đó nó được nuốt xuống dần dần. Khi chỉ còn một tấc bên ngoài thì thôi nuốt, tuyệt đối không được để đầu kia dải vải chui vào mõm. Bằng động tác Nauli lắc bụng cùng với dải vải trong dạ dày, sau đó từ từ kéo nó ra. Bằng cách cọ xát mặt trong dạ dày, dhauti lau rửa nó, đẩy ra ngoài tất cả các thứ cặn bã từ dạ dày.

Dhauti có giá trị chữa bệnh rất lớn. Nó được dùng trong thuật yoga trị các bệnh như thừa toan và loét dạ dày.

Thể Basti

Đây là một *Shuddhikiriya* có tác dụng rửa kết tràng, tương tự như thuộc ruột. Nếu chưa tập được *Nauli* thì chưa làm nổi *Basti*. Một ống cao su dài khoảng 30cm, bề rộng ống đút lọt ngón tay. Lấy một bình nước sạch khoảng 1 lít, ngồi thế Nâng mông, đút một đầu ống đã rửa sạch và sát trùng kỹ vào hậu môn, đẩy vào khoảng 10cm. Sau đó nhúng đầu ống kia vào bình nước, làm động tác *Nauli* tăng chân không trong hốc bụng để hút một ít nước vào kết tràng. Lấy ngón tay bịt đầu ống lại, sau khi để cơ bụng thư giãn một lát lại làm *Nauli* đồng thời bỏ tay ra khỏi đầu ống. Bằng cách đó một ít nước nữa lại được hút vào kết tràng. Quá trình này được lặp lại ba lần. Sau đó rút ống ra khỏi hậu môn và các thứ trong ruột ra ngoài. Vì lẽ đó *Basti* nên làm trong toilet là tốt nhất.

Basti tốt hơn thụt rửa vì nó cho phép nước lên đến tận manh tràng, tức là chỗ nối giữa ruột già với ruột non và rửa kỹ kết tràng.

Ở chương sau chúng tôi sẽ trình bày kỹ thuật và tác dụng của *Pranayama* tức là yoga điều khí. Như đã nói, ngoài các bài tập để thực hành hàng ngày trong chương trước, một vài phút dành cho điều khí mỗi ngày sẽ là ký tưởng cho người tập để giữ gìn thể lực và tinh táo đầu óc. Các bài tập trong chương này có thể thỉnh thoảng tập để thêm phần phong phú và thú vị.

5. Pranayama: Điều khí

Thở là cái căn bản nhất đối với sự sống. Nó liên quan mật thiết với quá trình sinh hoá của việc hấp thụ năng lượng từ các thức ăn được tiêu hoá. Mỗi tế bào và mỗi mô của cơ thể đều nhờ vào năng lượng sinh ra do ôxy hoá các thức ăn để hoạt động, và vì quá trình này không thể thiếu được sự cung cấp liên tục ôxy cho các tế bào và mô nên hầu hết các hình thái của sự sống đều phụ thuộc rất nhiều vào quá trình thở. Để tiện trình bày, quá trình này có thể chia ra thành hai bước, một bước gắn liền với môi trường bên ngoài và một bước với môi trường bên trong. Lấy ôxy từ môi trường bên ngoài vào cơ thể là bước thứ nhất của việc thở, còn làm ôxy có ích cho mỗi tế bào và mô là chức năng của cái gọi là thở trong. Trong cơ thể người, như chúng tôi đã nói ở trên, bước thứ nhất là do hệ hô hấp đảm nhiệm, còn bước thứ hai thì do hệ tuần hoàn.

Chúng tôi không rõ các bậc thầy yoga ngày xưa đã biết đến chi tiết không khí chúng ta thở là hỗn hợp của ba

chất khí chủ yếu, cụ thể là nitơ, ôxy và dioxit carbon chưa. Tuy nhiên họ đã biết rất rõ rằng hoạt động chủ yếu phụ thuộc vào chất khí có ý nghĩa sống còn mà họ gọi là “*Prana*”. Họ phân biệt mười dạng khác nhau của chất khí thiêng này. Chúng được coi là chịu trách nhiệm thực hiện các chức năng khác nhau trong cơ thể. Trong mười *vayus* này có 5 loại quan trọng hơn cả. Đó là: *Prana*, *Apana*, *Vyana*, *Udana* và *Samana*. Như *Shamkaracharya* vĩ đại đã nói: “Cùng một *prana* mà được coi là năm *Vayus* vì sự đa dạng của chức năng”.

Trong rất nhiều các trước tác về yoga đã liệt kê số lượng và nêu rõ chức năng của người *vayus*. Chúng tôi không có điều kiện để đi vào chi tiết, chỉ có thể nêu lên một điểm rằng từ “*prana*”: đã được dùng trong tiếng Phạn từ rất xa xưa và đã được nhắc đến ở nhiều đoạn trong kinh Vệ đà. Như trong kinh *Atharvaveda* có nói rằng các hoạt động trong cơ thể là dựa vào *prana* và *apana*. Một đoạn khác có so sánh sự liên quan giữa *prana* và thế giới vạn vật giống như giữa cha và con, cho rằng “*prana* là nền tảng của mọi thứ đã, đang và sẽ có”. Song từ “*Pranayama*” xem ra xuất hiện muộn hơn.

Pranayama - Điều khí

Pranayama hay còn gọi là cách thở yoga là kỹ thuật giữ im hơi thở. Tại sao lại phải giữ im hơi thở? Câu hỏi

đó chúng tôi sẽ giải đáp sau khi trình bày đầy đủ kỹ thuật giữ im hơi thở. Trước hết chúng tôi xin đưa ra một số định nghĩa và cách mô tả đã tìm thấy trong các sách yoga.

Trong cuốn *Yogakundali Upanishad*, *Pranayama* được định nghĩa như sau: “*Prana* là chất khí chảy trong cơ thể. *Ayama* của nó tức là *kumbhaka*. Nó gồm có hai loại *sahita* và *kevala*. Trong hai loại, *sahita* có thể tập luyện cho đến khi *kevala* thành tựu”. Định nghĩa này cần phải diễn giải ra một tí. Người ta quen chia quá trình thở yoga thành ba phần là kiểm soát hít vào, kiểm soát thở ra và nín thở. Khi nín thở đi kèm với hai phần kia thì gọi là tạo ra biến thể *sahita*. Khi không có hai phần kia đi kèm thì nó làm thành biến thể *kevala*.

Điều này cũng được nói tới cả trong *Hathayogapradipkina* nữa.

Sách *Yoga Yajmayavalkya* nhắc đến thở yoga với ý nghĩa là một kết hợp của *prana* và *apana*. Điều này này sinh ra bằng cách kiểm soát quá trình thở. Trong sách *Vishnu Purana* thở yoga được trình bày như một kỹ thuật kiểm soát tất cả những gì liên quan tới *prana*. Theo sách *Markandeya Purana* việc làm *prana* và *apana* yên tĩnh là dấu hiệu của thở yoga. Kinh Gita cũng nói tương tự về kỹ thuật đó. Nó cho rằng “Những người tập thở yoga dừng chuyển động của *prana* và *apana* bằng

cách hy sinh cái này cho cái kia (theo hai lối)". *Patanjali* định nghĩa thở yoga trong *Yoga Sutra* là chấm dứt chuyển động của *shvasa* (hít vào) và *prashvasa* (thở ra). Các chi tiết của những định nghĩa này sẽ trở nên dễ hiểu hơn khi chúng tôi trình bày cặn kẽ kỹ thuật được áp dụng trong việc giữ yên hơi thở.

Nếu ta im lặng theo dõi hơi thở của mình một lát thì sẽ thấy rằng nó gồm hai động tác là hít vào và thở ra. Trong lúc hít vào ta lấy một lượng không khí từ khí quyển vào phổi, còn khi thở ra thì một lượng không khí từ phổi thoát ra (thường là qua mũi). Cả hai động tác này tiếp nối nhau thành chu kỳ. Thực ra sau mỗi lần thở ra cũng có một khoảng ngừng rất ngắn nên khó để ý. Gộp cả ba động tác này vào thì thành cái mà ta gọi là một lần hô hấp. Nó kéo dài gần 4 giây. Mỗi phút ta thở gần 15 lần. Mỗi lần ta thở (cả ra lẫn vào) gồm 400cm^3 không khí (0,4 lít). Lần lượt lấy vào và thải ra trong mỗi lần thở, lượng không khí ấy gọi là khí luân chuyển. Khi hít sâu ta có thể lấy thêm một lượng không khí vào khoảng gần 1,6 lít. Như vậy là tổng cộng ta có thể lấy vào gần 2 lít khí trời khi hít vào sâu. Nếu hít sâu rồi thở sâu ta có thể đưa hết ra ngoài 2 lít khí kia và thêm 1,5 lít nữa. Thậm chí đến lúc ấy phổi vẫn không phải đã hoàn toàn hết khí mà vẫn còn 1,5 – 2 lít nữa. Như vậy tổng cộng dung lượng phổi của một người bình thường là vào khoảng 5

lít. Lượng khí ta có thể đẩy ra ngoài lúc thở ra sau khi hít vào sâu gọi là dung lượng căn bản. Lượng khí tính theo tỷ lệ trọng lượng cơ thể gọi là chỉ số căn bản. Nó cho thấy khả năng thở của một người cũng như sức sống của cơ thể và hiệu quả các chức năng của nó. Người ta nhận thấy chỉ số căn bản có thể nâng lên đáng kể bằng cách thường xuyên tập thở yoga.

Thở yoga là làm giảm số lần thở trong một phút. Điều đó đạt được từ từ bằng cách tập luyện dần. Sau khi ngồi ở tư thế thoái mái vững vàng trên sàn ta có thể thực hiện bài tập thở yoga như sẽ trình bày dưới đây. Cần hết sức chú ý những điều cần nhớ trước tiên đã được trình bày trong chương trước. Ví dụ không nên tập khi sức khoẻ vì một lý do nào đó không ổn định, phải nghỉ ngơi thư giãn ít nhất là mười phút mới được bắt đầu tập v.v... Ngồi ở thế thích hợp, ta có thể dùng đồng hồ để theo dõi thời gian (tốt nhất là đồng hồ bấm giây) xem thở ra chậm và sâu nhưng không đến mức khó chịu sau khi hít vào đầy phổi thì hết bao lâu. Phải ghi nhận thời gian mỗi lần trong năm lần thở ra sâu lần lượt, chú ý mỗi lần hít vào cũng phải sâu và chậm. Không cần gắng sức. Thời gian đó là 5, 10 hay 15 giây cũng không thành vấn đề. Cái chính cần ghi nhận ở đây là thời gian của cả năm lần thở ra liên tiếp phải gần nhau như nhau. Nếu thời gian đó lệch nhau nhiều quá thì nên chọn lấy mức thấp nhất.

Thời gian mỗi lần hít vào cũng phải điều chỉnh bằng một nửa thời gian thở ra, nếu thở ra mất 10 giây thì hít vào phải 5 giây. Một lần hít thở do đó sẽ hết 15 giây. Ngày đầu nên thở lấy 4 lần, như vậy, chú ý mỗi lần hít vào phải đủ 5 giây và thở ra hết 10 giây.

Trong trạng thái nghỉ, thông thường ta thở 15 lần 1 phút. Ở đây ta rút số lần xuống còn 4. Sang ngày thứ hai thở năm lần (mỗi lần 15 giây), ngày thứ ba 6, cứ thế cho đến 20 lần thở. Vậy là sau hai tuần lễ ta có thể thở sâu 20 lần (mỗi lần gồm có thở ra hít vào). Trong khi tập không được cảm thấy ngạt và lúc tập xong không thấy mệt. Nếu thấy khó chịu thì cần giảm thời gian mỗi lần thở hoặc giảm bớt số lần thở xuống. Cả hai lỗ mũi đều được sử dụng trong lúc hít lẫn lúc thở. Cần nhớ kỹ mấy điểm sau:

1. Mỗi lần thở ra và hít vào phải theo đúng thời gian ấn định. Có thể mượt dầu tương đối dài hơn mà không cảm thấy khó chịu song mượt lần tiếp tới thời gian sẽ rút ngắn dần. Điều này tuyệt đối cấm. Nếu có chuyện như vậy cần phải rút ngắn thời gian mỗi lần thở.

2. Cả hai động tác thở ra và hít vào phải được hoàn tất trong mỗi lần thở đúng khớp thời gian đã ấn định. Không được để xảy ra việc khi hít vào xong phổi vẫn còn chõ

trống hoặc khi thở ra chưa đầy hết khí ra. Mỗi lần hít vào phổi phải đầy hết và khi thở ra phải đủ một lượng khí tối đa thoát ra ngoài.

3. Giữ ổn định cường độ hít vào và thở ra. Một số người có thói quen mới đầu cố hít vào hoặc thở ra thật nhiều rồi lát sau đuối sức. Điều này tối kỵ. Mỗi lần hít vào phải bắt đầu từ từ, nhẹ nhàng, trong lúc tập không được có giật cục bất kỳ lúc nào ở quá trình thở ra cũng như hít vào.

5. Trong mọi lúc không bao giờ được cảm thấy ngạt hay mệt. Không bao giờ cảm thấy cần thiết phải hít vào hoặc thở ra mạnh hơn hay nhanh hơn. Ngược lại phải luôn cảm thấy thoải mái và tự chủ suốt từ đầu đến cuối. Khi tập xong số lần đã định phải cảm thấy thực sự khoan khoái và còn dư sức tập thêm vài lượt nữa mà không thấy khó chịu. Trong lúc tập phải luôn luôn thấy khoan khoái và vui sướng. Lần tập cuối cùng vẫn dễ dàng và thoải mái như mới bắt đầu.

6. Một số người có thói quen căng mặt một cách không cần thiết bằng cách nhíu mày, mím môi hoặc nhăn trán mỗi khi phải làm một việc gì khó đòi hỏi phải chú ý. Điều này hoàn toàn không cần thiết, không cần phồng ngực lên quá mức, lưng và cổ phải giữ thẳng.

Tốt nhất nên nhắm mắt lại. Tuy nhiên muốn thế phải tìm cách đếm giây mà không cần nhìn đồng hồ. Nhắm mắt vừa tập vừa đếm nhảm có lẽ là cách thích hợp nhất. Nhưng như thế nhiều người không sao giữ chính xác thời gian bằng cách đếm được. Hay nhất là dùng đồng hồ báo thức để gần đó và đếm thời gian theo tiếng tích tắc của nó. Đồng hồ không cần phải đếm tích tắc 60 lần một phút mà chỉ cần đếm đủ số tiếng trong khoảng thời gian ấn định là được và lúc tập cứ dựa vào đấy mà tập. Có điều không cần chú ý quá mức đến việc tính thời gian nhưng vẫn phải chính xác.

Thực hiện hít thở trong khoảng thời gian đã định một cách nhẹ nhàng thoải mái, tránh có những căng thẳng không cần thiết - đó là bước đầu tiên người học thở yoga phải tập thành thạo. Việc này đòi hỏi phải có tính cẩn thận và kinh nghiệm. Kinh nghiệm có được nhờ kiểm soát kể cả các cử động của cơ trong động tác thở. Lúc hít vào lồng ngực phồng lên do các xương sườn nâng lên và giãn ra. Gây nên bởi sự co của các cơ nằm giữa các xương sườn. Việc đó đi kèm với chuyển động hạ xuống của cơ hoành. Trong động tác thở ra các cơ cử động ngược chiều. Thành phổi dính với thành trong của lồng ngực nên phổi cũng giãn ra cùng lồng ngực, tăng khoảng không bên trong để chứa không khí được hít vào. Việc kiểm soát hoàn toàn các cử động hít thở là cần thiết để có thể hít

và thở sâu. Điều đó có thể thực hiện được một cách từ từ nhờ tập luyện thở sâu thường xuyên.

Neti

Muốn thở nhẹ nhàng cần phải làm sao cho hai lỗ mũi đều sạch, đường thở bên trong phải thông suốt để không khí đi qua. Thường thì người ta không được như vậy. Lỗ mũi bên này thông thì lỗ bên kia tắc. Chính vì vậy mà ta phải thường xuyên thông mũi bằng một số cách.

Có một *kriya* gọi là *Neti* dùng để thông cả hai mũi rất tốt. Một sợi chỉ to do ba, bốn sợi nhỏ chập vào, bôi qua một lớp bơ hoặc dầu, nhét vào lỗ mũi và lấy ra đằng mồm. Sợi chỉ dài chừng 30cm. Cầm hai đầu sợi chỉ (một đầu ở mũi, một đầu từ mồm) kéo qua kéo lại. Sau khi thông xong mũi này thì rút sợi chỉ ra đằng mồm, rửa bằng nước sạch và lại nhét vào lỗ mũi kia để thông nốt. Cách này đã được giới thiệu trong sách *Hathayogapradipika*. Thay cho sợi chỉ bông ta có thể dùng ống thông bằng cao su có độ lớn vừa phải cũng rất tốt. Một cách Neti khác nhẹ nhàng hơn thì dùng nước ấm pha một nhúm muối ăn, một cái bình hay ấm có vòi dài. Đổ nước vào ấm, hơi cúi xuống và nghiêng đầu sang một bên, kê vòi ấm vào lỗ mũi phía trên và rót nước vào. Không để cho nước chảy xuống cổ họng mà chảy qua lỗ mũi dưới ra ngoài. Làm lại động tác bằng cách nghiêng đầu sang phía khác và rót nước vào lỗ mũi khác.

Uống nước bằng mũi có thể gọi là một biến thể của Neti. Nước (không nóng, không lạnh) được lấy vào bình và nhúng một phần mũi vào đó. Sau đó, hơi nghiêng bình cho nước chảy xuống mũi bằng cách hít thật nhẹ. Mới đầu nước vào gây ra sặc nước vì nó chạm vào vòm trên của ống mũi là nơi rất nhạy cảm. Sau một thời gian ta sẽ biết cách làm cho nước chỉ đi qua phần dưới của ống mũi và như vậy sẽ khỏi bị sặc. Uống nước bằng mũi là một cách tập rất có ích, đặc biệt là ở nơi khí hậu ẩm áp, vì nó thông đường thở tác động êm dịu và tươi mát không những lên đường thở và cả não và mắt nữa. Trong dân gian nước được để qua đêm trong bình bằng đồng rồi sáng ra uống bằng mũi. Mọi người tập quen có thể uống cạn một cốc nước đầy bằng mũi trong vòng 1 - 2 phút. Dĩ nhiên trước khi uống phải rửa mũi bằng phương pháp thông thường đã. Việc thở yoga càng thêm khoan khoái khi cả hai lỗ mũi đã được thông. Những người bị vẹo lá mía hoặc có bệnh về mũi thì nên hỏi qua thầy thuốc rồi mới tập thở yoga.

Puraka và Rechaka

Một lần hít sâu thực hiện theo những điểm đã nêu ở trên gọi là *puraka* trong thuật ngữ yoga. Trong sách *Brihadyo giyajnyavalkya Smriti* định nghĩa nó như sau:

“Hút vayu từ bên ngoài vào qua mũi và chứa đầy tất cả các *nadis* trong người là biến thể *puraka* của điều khí”.

Rechaka là thuật ngữ yoga dùng để gọi một lần thở ra sâu theo cách đã trình bày ở trên. Theo sách trên thì động tác này được định nghĩa “*rechaka*” là dạng điều khí mà ở đó khí (gọi là *prana*) từ trong người bị đẩy ra ngoài với mức tối đa. Ở đây ta nên nhớ rằng *prana* (như đã nói trong kinh *Chhandogya Upanishad*) là chất khí qua mũi đi ra, còn *apana* là chất khí qua mũi đi vào.

Kumbhaka

Trạng thái mà *puraka* lẫn *rechaka* đều không có thì gọi là *kumbhaka*. Có hai định nghĩa về trạng thái này trong sách *Muktikopanishad* như sau:

“Khi *apana* lặng đi (tức là động tác hít vào đã hoàn tất) và *prana* còn chưa trỗi lên (tức động tác hít vào đang bị ngăn lại) thì người tập yoga ở trạng thái *kumbhaka*. Ngược lại, khi *prana* đã lặng mà *apana* chưa trỗi lên thì sẽ được trạng thái *kumbhaka* ngoại”. Hai kiểu *kumbhaka* này đã được nhắc đến trong kinh *Gita* rằng trong trường hợp đầu, *prana* phải nhường *apana* còn trong trường hợp sau thì ngược lại Patanjali đã gọi hai dạng này bằng các thuật ngữ *abhyantaravritti* và *bahyavritti Pranayama*. Chung cả hai dạng thì gọi là *sahitakumbhaka*.

Tuy thế, mới đầu người học yoga không cần phải nín thở ngay. Trước tiên chỉ cần tập hít sâu và thở sâu mà

thôi. Sau khi đã làm được hơn 20 lần liên tục như đã trình bày ở trên một cách nhẹ nhàng và thoải mái (mỗi lượt là $5 + 10 = 15$ giây) ta cứ giữ nguyên mức độ này hai tuần liền. Khi đó hẳn ta đã biết cách hít vào lần lượt qua từng lỗ mũi. Nên dùng bàn tay phải vào mục đích này. Ngón tay giữa và ngón tay trỏ (tức là hai ngón cạnh ngón cái) cùng gập vào lòng bàn tay. Khi phải đóng lỗ mũi bên phải để thở bằng một mình lỗ mũi trái, có thể dùng ngón cái hơi đè lên lỗ mũi phải để bịt nó lại. Nên nhớ rằng không để ngón cái ngay trước lỗ mũi mà ép nhẹ cánh mũi vào lá mía (miếng sụn ngăn hai lỗ mũi). Hai ngón tay không gập (tức ngón đeo nhẫn và ngón út) được đặt ở gốc mũi như trong hình thể Hoa sen. Khi cần đóng lỗ mũi bên trái thì có thể dùng ngón đeo nhẫn và ngón út ép nhẹ vào cánh mũi trái. Trong trường hợp này ngón cái lại được đặt vào hốc mũi. Trong lúc nín hơi bên trong, hai lỗ mũi được bịt lại. Chú ý không nghiêng đầu khi hít hoặc thở bằng một bên mũi.

Một hình thái khác cũng nên giới thiệu ở đây. Đó là thở ra hoặc hít vào khe thanh môn bị đóng một phần gây ra sức ép nhẹ. Khe thanh môn là khoảng giữa các dây thanh đới, tức là hai dải mô mỏng ở thanh quản. Vì khe này bị đóng một phần nên khi hít và thở nó phát ra tiếng kêu nhỏ. Tiếng kêu từ cổ họng lọt ra và khác với tiếng kêu do luồng không khí cọ sát với lỗ mũi khi bị bóp lại.

Sự khác nhau này cần phải phân biệt được và âm thanh nhẹ nhàng phải đúng là phát ra từ cổ họng. Âm thanh là do các dây thanh đới phát ra, khi không khí đi qua, các dây thanh đới rung lên và nhờ sự rung ấy mà phát ra tiếng. Âm thanh này khi được lưỡi và môi biến dạng thì trở thành tiếng nói. Nhờ những tiếng động khác nhau phát ra lúc hít và lúc thở mà người tập thở yoga biết rõ hình thái của luồng không khí đi ra hoặc đi vào.

Một lượt tập thở một lỗ mũi gồm hai lần hít và hai lần thở. Lần hít đầu tiên qua lỗ mũi trái, tiếp theo là thở qua lỗ mũi phải rồi hít qua lỗ mũi phải và thở qua lỗ mũi trái. Như vậy là xong một lượt. Các lượt tiếp theo cũng làm theo trình tự này. Mười lượt như thế gồm 20 lần hít và 20 lần thở cả thảy. Sau mỗi lần hít vào lại đổ lỗ mũi. Mỗi lần hít (trừ lần đầu tiên) phải qua đúng lỗ mũi vừa mới được dùng để thở ra. Sau mỗi lần hít phải đổi lỗ mũi, thở ra bằng lỗ mũi khác. Hít và thở phải liên tiếp nhau không được ngưng nghỉ ở giữa. Khi đổi lỗ mũi không được có những cử động đột ngột không cần thiết. Các ngón tay phải di chuyển một cách nhẹ nhàng khi đổi chỗ từ gốc mũi ra cánh mũi và ngược lại. Khuỷu tay phải cần phải chỉ thẳng xuống dưới. Không để nó cách xa ngực, bất tiện.

Khi đã thành công trong mười lượt thở một lỗ mũi luân phiên (20 lần hít và 20 lần thở) mà không trực trặc

gì, hết 15 ngày ta có thể tiếp tục tăng thời gian của mỗi lượt theo cách sau:

Giả sử mới đầu mỗi lượt mất 30 giây (5 giây mỗi lần hít vào và 10 giây mỗi lần thở ra), ta có thể tăng lên mỗi lượt 36 giây. Ngày đầu chỉ lượt cuối cùng mới làm 36 giây. Mỗi lượt này gồm 2 lần hít vào, mỗi lần 6 giây và 2 lần thở ra mỗi lần 12 giây. Ngày thứ hai hai lượt mỗi lần 36 giây, ngày thứ ba hai lượt, ngày thứ tư 4 lượt, cho đến ngày thứ mười thì hoàn toàn thở theo 36 giây. Nếu có cảm giác ngạt hay mệt thì có thể ngừng lại thở bình thường vài phút rồi các lượt sau lại rút ngắn thời gian như cũ (30 giây). Không nên vội tăng thời gian các lượt thở. Một điểm quan trọng nhất phải nhớ kỹ là chờ bao giờ cố gắng quá khả năng của mình trong việc thở sâu.

Thở yoga là một nghệ thuật đòi hỏi sự kiên nhẫn và cẩn trọng. Không được có khuynh hướng vội vàng nôn nóng mà bỏ qua tính đồng nhất, dễ dàng và trọn vẹn của việc hít vào và thở ra. Khi việc tăng thời gian mỗi lượt đã xong thì cứ giữ mức độ ấy trong vòng hai tuần rồi lại dần dần nâng tiếp thời gian lên. Trong vòng 6 tháng kể từ lúc bắt đầu ta có thể kéo dài thời gian mỗi lần hít vào lên 10 giây và mỗi lần thở ra 20 giây. Như vậy có nghĩa là làm mười lượt thở một lỗ mũi tuần tự hết 10 phút chẵn. Khi đã tập ở mức ấy khoảng trên dưới một tháng ta đã có thể tự coi là đã có được một khởi đầu tốt cho việc tập thở

yoga thực sự rồi. Giờ đây đã đến lúc làm quen với *kumbhaka*. Mãi lúc này mới đưa vào quá trình thở bước nín hơi theo kiểu mà ta gọi là “thở yoga”, tức là *pranayama*. Việc hít sâu và thở sâu trên đây chẳng qua chỉ là bước chuẩn bị cho thở yoga mà thôi. Từ trước đến nay ta gọi là thở yoga chỉ cho tiện thể thôi chứ chưa phải là ý nghĩa chính xác của từ đó. Thở yoga thực sự, tức là áp dụng *kumbhaka* trong khi thở, hoàn toàn không cần thiết cho các mục đích thông thường. Những ai học thở sâu cốt để giữ sức khỏe thì có thể bỏ qua hẳn *kumbhaka* được. Mười lượt thở lần lượt từng mũi, mỗi lần hít vào 10 giây, mỗi lần thở ra 20 giây là mức vừa phải đối với một người bình thường. Vì lẽ đó chỉ những ai quan tâm đến những khía cạnh sâu sắc hơn của yoga mới cần tập nín thở mà thôi.

Có thể có ý kiến cho rằng không nhất thiết phải theo đúng cách tăng số lượt và thời gian mỗi lượt như đã trình bày ở trên. Ví dụ đáng lẽ mỗi ngày tăng một lượt thì có người thấy tiện hơn là tăng 4 hoặc 5 lượt sau mỗi tuần. Cái đó tùy khả năng và điều kiện của từng người. Việc tăng thời gian mỗi lượt cũng tương tự như vậy. Không nhất thiết ai cũng phải bắt đầu hít và thở theo mốc 5 và 10 giây. Sự thực ra có thể bắt đầu luôn với 10 giây hít vào và 20 giây thở ra nếu có thể thực hiện dễ dàng và thoải mái. Cũng nên nhấn mạnh rằng dù thời gian mỗi lượt là bao lâu thì thời gian thở ra cũng phải gấp đôi thời

gian hít vào. Đến đây chúng tôi xin nêu một vài lợi ích do việc thường xuyên tập thở sâu như đã trình bày ở trên mang lại.

Trong mỗi lần *pukara* (hít sâu) phổi chứa đầy không khí khiến các phế nang phồng lên hết cỡ. Ngược lại, trong mỗi lần *rechaka* phổi rỗng đi đến mức tối đa khiến thành các phế nang xẹp xuống tối đa. Hiện tượng này nếu lặp đi lặp lại vài lượt sẽ luyện tập rất tốt, tất cả các phần của phổi, cải thiện đáng kể trạng thái của mô phổi. Phải thấy rằng trong cách thở bình thường, mặt trên của phổi thường không được co và giãn đúng mức. Nếu không thường xuyên tập thở dùng sức thì mặt trên phổi thường không hoạt động. Tính đàn hồi của các mô ở đây sẽ mất dần khiến nó dễ bị tổn thương trước sự xâm nhập của các vi trùng. Chính phần này của phổi thường bị nhiễm trước tiên bệnh lao và các bệnh khác. Tình trạng đó sẽ được ngăn ngừa hoàn toàn nếu phổi được thường xuyên tập luyện *puraka* và *rechaka*, ngoài ra những bệnh như sưng phổi cũng khó mắc hơn nhờ phổi đã khỏe hơn. Những người bị hen suyễn di truyền nếu tập đều đặn các bài thở sâu cũng sẽ cực kỳ có ích vì đây là một biện pháp phòng ngừa hen suyễn rất tốt.

Có một buồng phổi khỏe cùng các mô phổi khỏe và hiệu quả là một điều đáng ao ước. Nó làm cho toàn thân đều khỏe. Chỉ số sinh lực thể hiện sức khỏe và sức sống

có thể tăng lên nhờ đều đặn tập thở sâu. Tất cả các cơ được “hồi thăm” đến trong quá trình thở sâu được rèn luyện mãi đậm quen, khiến ta đôi khi lại thở vài nhịp sâu ngay cả không phải lúc tập.

Khi hít vào áp lực tăng lên trong lồng ngực song vẫn thấp hơn áp lực không khí bên ngoài. Vì cơ hoành hạ xuống và các cơ bụng hơi co lại nên áp lực trong hốc bụng tăng lên. Nhưng lúc thở ra thì trái lại, áp lực lồng ngực cao hơn ngoài không khí, còn áp lực hốc bụng lại giảm đi. Sự thay đổi áp lực đó càng rõ nét hơn khi thở sâu, dẫn đến hai hiệu ứng có ích. Một là nó làm cho tim và các phủ tạng được xoa bóp nhẹ nhàng và hai là nó kích thích lưu thông máu vì từ nơi có áp suất cao máu chảy dễ hơn đến nơi có áp suất thấp. Do đó thở sâu không chỉ tập luyện phổi mà cả tim và các cơ quan chứa trong hốc bụng nữa. Nó giúp cho các chức năng tiêu hóa, bài tiết và tuần hoàn máu trở nên hiệu quả hơn.

Về lợi ích của việc thở yoga đối với sức khỏe nói chung là đủ, bây giờ chúng tôi xin giới thiệu cho những ai muốn đi sâu hơn về thở yoga phải làm thế nào để tập nín hơi. Để chuẩn bị tập *kumbhaka* trước hết phải tập thở sâu như đã hướng dẫn ở trên trong vài tháng. Hai dạng *kumbhaka* áp dụng hai kỹ thuật khác nhau. Trước hết ta hãy nói về quy trình nín hơi bên trong đã.

Các Bandha

Lấy điểm xuất phát là ta đã tập xong *puraka* và *rechaka* trong 10 và 20 giây được trên dưới một tháng rồi. Hôm đầu ta làm quen với cách nín hơi ở lượt hít thở cuối cùng trong khoảng 10 giây. Sau khi xong *puraka*, cả hai lỗ mũi đều đóng, ngón cái bịt lỗ bên phải, ngón đeo nhẫn và ngón út bịt lỗ bên trái. Cúi đầu tối trước, cầm đè lên chỗ hõm yết hầu. Động tác này gọi là *jalandhana-bandha*. Nó có thể đi kèm với hai *bandha* khác gọi là *mula-bandha* và *uddiyana-bandha*. *Mulabandha* có tác dụng co hậu môn, còn *uddiyana-bandha* thì co vùng chậu (bụng dưới). Ba *bandha* này phải nói là có ý nghĩa đặc biệt. Sau khi hít vào qua lỗ mũi trái *puraka*, nín hơi 10 giây, xong xuôi lại thẳng đầu lên, cơ hậu môn và vùng chậu được thả lỏng, rồi *rechaka* và *puraka* tiếp theo được thực hiện qua lỗ mũi phải. Đến đây lại làm tiếp một *kumbhaka* nữa, sau đó lại *rechaka* qua lỗ mũi trái. Số lượt thực hiện *kumbhaka* tăng theo lỗ mũi trái. Số lượt thực hiện *kumbhaka* tăng theo nhịp độ 2 lượt mỗi tuần, thành thử trong vòng 5 - 6 tuần là cả mười lượt hít thở tuần tự từng lỗ mũi đều có kèm lượt nín hơi bên trong. Sau khi làm xong mười *kumbhaka* (mỗi lần 10 giây) hàng ngày trong vòng một tháng rồi có thể từ từ tăng thời gian mỗi *kumbhaka* lên đến 15 giây. Việc này có thể thực hiện được trong vòng một tháng rưỡi và tập đều đặn

trong vòng một tháng nữa, bấy giờ thì có thể tăng lên đến 20 giây.

Đến giai đoạn này có thể thêm một buổi tập hàng ngày nữa. Mới đầu, từ 10 lượt (tức là 20 *kumbhaka*, mỗi *kumbhaka* 20 giây) có thể chia ra 10 *kumbhaka* buổi sáng và 10 *kumbhaka* buổi tối. Số lượt trong mỗi buổi có thể tăng lên mỗi tuần một lượt, do vậy sau 5 tuần ta sẽ thực hiện mỗi ngày 40 *kumbhaka*, 20 lượt buổi sáng, 20 lượt buổi tối. Số lượng *kumbhaka* tối đa mà một người đã tập yoga từ lâu có thể tập mỗi ngày theo sách *Hathayoga-Pradimika*, là 80 *kumbhaka* một buổi và 4 buổi mỗi ngày. Vậy là ta có thể tập điều khí sáng, trưa, tối và nửa đêm. Thời gian mỗi lần *kumbhaka* trong một lượt thở một mũi tuần tự theo cách tính xưa là 64 *matra*. Định nghĩa *matra* ở mỗi sách một khác. Chẳng hạn trong cuốn *Yagatat-vopanishad* nói rằng một *matra* là khoảng thời gian cần thiết để đi bàn tay quanh đầu gối một vòng không nhanh không chậm rồi bật hai ngón cái và ngón giữa vào nhau thành tiếng. Như vậy có nghĩa là 36 *matra* bằng 1 phút. Trong sách *Markandeya Puruna* lại định nghĩa *matra* là thời gian đủ để chớp mắt hoặc để phát ra một âm. Vậy là 100 *matra* = 1 phút. Sách *Brihadhyogiyajnyavalikya Smriti* lại bảo *matra* là thời gian đủ búng ngón tay ba lần hoặc đủ lượt bàn tay một lần quanh đầu gối và đùi. Đúng là tù mù.

Brahmananda, người viết lời bình của cuốn *Hathayoga-Pradipika* cũng vài lần nhắc đến chữ “*matra*”. Chúng ta không cần đi sâu vào các tiểu tiết như vậy làm gì.

Có vẻ hợp lý nhất là coi 64 *matra* gần bằng 48 giây. Một *kumbhaka* kéo dài như vậy có thể gọi là “hạng thượng thừa”. Được 24 giây là “hạng trung” còn được 12 giây thì là “hạng dưới”. Người ta cho rằng *kumbhaka* hạng dưới làm mồ hôi trong người tháo ra đầm đìa, hạng trung người rung bần bật còn hạng thường thừa thì người bay lên khỏi mặt đất (sách *Gheranda Samhita*). Tuy thế *kumbhaka* hạng thượng thừa cần phải thực hiện rất cẩn trọng, cần phải có sự hướng dẫn của một cao thủ trong lĩnh vực này. Tác giả cuốn *Hathayoga-Pradipika* đã có lý khi khuyến cáo người tập yoga nên đề phòng tẩu hỏa nhập ma do tập điều khí thiếu căn bản. Ông đã ví rất đúng việc luyện khí với dạy sư tử hoặc voi, nhấn mạnh sự cần thiết phải thận trọng.

Các dạng điều khí Pranayama

Có tám dạng *Pranayama* được nhắc đến trong các kinh điển yoga. Chúng tôi xin lần lượt điểm qua ngắn gọn từng dạng một. Cách làm như trình bày ở trên khi *kumbhaka* đi kèm với hít thở lần lượt một lỗ mũi, xưa nay được gọi là *Anuloma - Viloma Pranayama*. Không cần thiết phải tập hết tám dạng điều khí. Thực ra phần

kumbhaka ở cả tám dạng đều giống nhau, chỉ khác nhau ở kỹ thuật thở ra và hít vào mà thôi. Tám dạng điều khí là:

1. *Suryabhedana*
2. *Ujjayi*
3. *Shitali*
4. *Sitkari*
5. *Bhastrika*
6. *Bhramari*
7. *Murchka*
8. *Plavini*

Trong dạng đầu lỗ mũi phải luôn luôn dùng để hít vào còn lỗ mũi trái để thở ra. Trong dạng thứ hai cả hai lỗ mũi được dùng để hít vào còn riêng lỗ mũi trái dùng để thở ra. Ở đây có kèm theo âm thanh phát ra do co cỗ họng (tức là đóng một phần khe thanh đới). Dạng thứ ba có đặc điểm là hít vào bằng mồm và thở ra bằng cả hai lỗ mũi. Lưỡi hơi thè, uốn theo chiều dọc như cái máng, để hút không khí. Dạng thứ tư dùng cách hít vào bằng mồm, đầu lưỡi đè nhẹ lên răng và thở ra qua hai lỗ mũi. Dạng thứ năm là kết hợp của *kapalabhati* và *Suryabhedana* trong đó làm 20 - 40 lần bật khí qua cả hai lỗ mũi rồi mới đến một lần hít vào. Trong dạng thứ

sáu có tiếng kêu như tiếng con ong đất phát ra trong lúc hít và thở bằng cả hai lỗ mũi. Dạng thứ bảy đòi hỏi phải thực hiện *jalandhara bandha* trong lúc *kumbhaka* cũng như lúc *rechaka*. Dạng cuối cùng là tập để nổi trên mặt nước.

Có lẽ ngoài dạng cuối cùng, tất cả các dạng *Pranayama* có thể nói có chung một mục đích là kiểm soát được ý nghĩ. Tuy nhiên, hiệu quả sinh lí của mỗi cách lại ra một khác. Chẳng hạn dạng thứ nhất và năm thứ năm làm tăng nhiệt trong cơ thể, dạng thứ ba và thứ tư tạo ra một trạng thái lạnh giá vô thức hết sức khoan khoái v.v... Chúng ta không cần đi sâu vào chi tiết các dạng này vì mối quan tâm chính của chúng ta là ứng dụng chung của *Pranayama* kia. Sau khi trình bày kỹ thuật nín hơi bên ngoài phổi chúng tôi sẽ đề cập đến vấn đề đó.

Sau khi ngồi tư thế thoải mái ta làm 20 - 40 lần bật hơi *kapalabhati*, sau đó thở ra một hơi thật sâu, thở ra gần hết thì co hậu môn và bụng dưới vào. Sau đó, không để không khí lùa vào phổi, tì cầm vào hõm yết hầu bằng cách cúi đầu xuống. Ngồi nguyên như vậy trong 5 - 10 giây, sau đó ngẩng đầu lên vị trí cũ và hít vào. Không cần thiết phải hít hơi thật sâu, thật dài. Như vậy là một lượt. Sau khi thở bình thường ba, bốn nhịp có thể lại làm tiếp một lượt nữa. Khoảng thời gian mỗi *kumbhaka* và số

lượt trong một buổi có thể tăng lên từ từ như đã trình bày ở trên. *Patanjali* đã nhắc đến kỹ thuật này trong cuốn *Yoga Sutra* khi trình bày các cách làm cho trí óc tĩnh lại thư thái. Nó cũng còn được nói đến trong sách *Yoga Vasishtha* nữa.

Bây giờ ta đã sẵn sàng để xem xét hiệu ứng của việc nhận luyện tập điều khí kéo dài. Phải tập trong bao lâu thì ta mới được coi là thành thạo nghệ thuật thở yoga? Câu hỏi này phải được giải đáp ngay từ đầu. Chúng tôi đã tìm thấy câu trả lời đó trong sách *Trishikh-Brakmanopanishad*, nói rằng sau ba năm luyện tập liên tục ta có thể tự coi là đã nắm vững nghệ thuật thở yoga. Tất nhiên thời hạn này ở mỗi người một khác. Cách tốt nhất là theo dõi các dấu hiệu tiến bộ của mình trong việc luyện tập thở yoga. Các dấu hiệu này đã được nhắc đến trong sách trên như sau: “Một người thành thạo các *vayu* sẽ hoàn toàn kiểm soát được các cảm xúc, đòi hỏi ăn ngủ ít hơn, trở nên mạnh mẽ cả thể chất lẫn tinh thần và thọ lâu”.

Chúng tôi đã đọc một giai thoại lý thú trong sách *Goraksha Paddhati*, khi nhấn mạnh đến khả năng sống lâu nhờ thở yoga có nói rằng ngay cả thần Bahauma chúa tể, Đấng Sáng Thế Tối thượng, cũng cần phải tập *Pranayama* vì ngài sợ chết. Người ta cho rằng thước đo cuộc sống của mỗi người giới hạn bởi những lần người đó

hít vào thở ra trong suốt cuộc đời. Số lần thở ra đã được ấn định trước rồi nên muôn kém dài thước đo ấy ta cần phải kéo dài và ngừng các động tác thở. Chúng tôi không rõ truyền thuyết đó đúng đến đâu song hoàn toàn có lý khi trông cậy việc điều khí giúp ta kéo dài tuổi thọ, giống như lau chùi, bôi dầu mỡ và thỉnh thoảng đại tu máy thì nó sẽ làm việc lâu dài và không trực trặc.

Cũng trong sách này, ở một đoạn khác đã đề cập đến sự quan trọng của thở yoga trong việc gạt bỏ ra ngoài những tội lỗi (papa). Nó nói rằng: "*Pranayama* thiêu các tội lỗi như lửa thiêu dầu, giúp ta cây cầu băng qua bể khổ (*samsara*). "Sách *Shiva Samkita* coi nó là cách chắc chắn và đúng đắn để cởi bỏ những trói buộc của tiền kiếp. Nó được mô tả trong *Mnusniriti* như một cứu cánh mạnh mẽ giúp ta thoát khỏi tội sát sinh. Sách *Yoga Yajnyavalkya* nói rằng nó là niềm hy vọng đối với những ai đang chìm đắm trong dòng ưu phiền. Dù sao thì những ý kiến trên đây đều dựa trên quan niệm Ấn Độ đặc trưng coi đời là bể khổ và tin vào sự hóa kiếp (*punar-janna*). Đối với những ai không tin vào hai điều ấy - nghĩa là không tin thế giới là bất hạnh tự trong lòng và có cuộc sống sau cái chết - thì những câu trích dẫn trên đây chẳng có giá trị mấy. Vậy thì chúng tôi sẽ nói đến các tác dụng của việc tập thở *yoga* có thể có ích ngay cả với

những người vô tín ngưỡng. Chúng ta sẽ thấy ở đây cũng có cơ sở khoa học hẳn hoi.

Trong sách *Hathayoga Pradipika* có nói rằng nếu kiên trì tập luyện thở yoga thì *Susumnanadi* trở nên trong sạch. Tính dẻo dai và mềm mại của cơ thể, khả năng nín thở theo ý muốn, sắc diện mạnh khỏe tươi tốt, khả năng tiêu hóa phi thường, sự lành mạnh tinh thần, những âm thanh thoang thoảng gọi là *nada* nổi lên; tất cả đều đã được nói đến như các biểu hiện bên ngoài cho thấy sự thanh tao của *nadis*. Sách *Rarshanopanishad* cũng nhắc đến các biểu hiện tương tự và khuyên nên tiếp tục thở yoga cho đến khi những dấu hiệu đó hiện rõ.

Susumna nadi là tư tưởng xuyên suốt của *Hathayoga*. Nó đã được trình bày trong các trước tác cổ như *Kathopanishad*. Ở đó có nói rằng có 101 *nadis* khởi từ tim, trong đó có một *nadi* đi lên đầu và nếu ai tìm được cách noi theo *nadi* ấy thì sẽ trở nên bất tử. Qua lời mô tả về *nadi* này trong cuốn *Shiva Shambhita* thì nó có vẻ như chính là tủy sống chứ không phải gì khác. Thêm hai *nadis* nữa được nhắc đến ở đây, đó là *ida* nằm bên trái, *susuna* và *pingala* nằm bên phải. *Ida* đi lên lỗ mũi trái, *pingala* lên lỗ mũi phải. Việc hô hấp của chúng ta diễn ra trên hai *nadis* này. Khi đã nhớ có *Pranayama* mà

đường đi của *nadi* trong tâm (*susumna*) đã thông suốt thì *vayu* theo đó lên trên. Điều này xảy ra khi nữ thần rắn *kundalini* đang thiêm thiếp ngủ trong người được thức tỉnh bởi *prana* và *apana* kết hợp với nhau ở đó lúc đạt đến trạng thái *kumbhaka*.

Swatmarama, tác giả cuốn *Hathayoga Pradipika* nói rằng “*kundalini* là cái gốc của mọi kỹ thuật yoga, giống như *Shesha* (con rắn thiêng) là gốc của núi non cây cỏ và mọi sinh vật trên trần gian”. Ở Ấn Độ có một truyền thuyết rằng mặt đất đứng vững mà không rơi xuống là nhờ được *Shesha* linh thiêng đỡ bên dưới. Do đó mọi vật trên mặt đất rót lại cũng là do *Shesha* nâng đỡ. Tương tự như vậy, mọi kỹ thuật yoga đều dựa trên *Kundalini*, nghĩa là rốt cuộc cũng nhằm mục đích thức tỉnh *kundalini*. Nó nằm hơi chêch bên trên cái gọi là *Kanda* hoặc *Trikona* mà trong nhiều sách chỉ ra vị trí. Chẳng hạn trong *Shiva Samhita* nói rằng “*Kunda* nằm ở khoảng giữa hậu môn và bộ phận sinh dục và dài rộng mỗi bề 4 *angulas* (khoảng 5cm). *Kur.dalini* nằm trong kanda cuộn thành ba vòng ruỗi như khi cuộn thừng. Nó nằm nghỉ ở khói nguồn của *susumna*, miệng ngậm, lim dim ngủ như con rắn.

Một mô tả về *kanda* khác tìm thấy trong sách *Yoga Yajnyavalya*: “Trung tâm của thân thể nằm phía trên

hậu môn 2cm và dưới bộ phận sinh dục 2cm. *Kanda* nằm quá lên trên cái tâm đó khoảng 9 *angulas* (12cm). Vị trí của *kundalini* nằm phía trên *kanda*, hơi cao hơn rốn (nabhi) một chút và nằm đằng sau đó. *Kundalini* cuộn thành tám vòng quẩn quanh bề mặt *kanda*, nằm chấn mất mồm của *susumna* (tức là *brakimarandhra*). Khi bị đánh thức bởi *apana* hòa vào, nó trỗi dậy và sáng rực lên trong *hridayakasha*". Một đoạn mô tả như vậy cũng được tìm thấy trong *Trishikhibrab-mannopanishad*.

Cuốn *Hathayoga Praidipika* so sánh *kundalini* với cái chìa khóa để mở cửa vào *moksha*. Trong đó viết: "Khi nhờ tập luyện *mayama* các *nadis* được thanh lọc, *prana* chảy qua *nadi*, trung tâm rốt cuộc sẽ làm trí óc hoàn toàn yên tĩnh. Trạng thái tĩnh tại đó của trí óc thực sự là trạng thái giải thoát". Điều này cũng được nói đến trong cuốn *Yogashikhopanishad* nữa.

Khía cạnh sinh học của quá trình này còn chưa được hiểu hết. Tuy nhìn thực tế của những người tập thở yoga trong một thời gian đủ dài đã cho thấy rằng trí óc nhờ đó mà trở nên yên tĩnh. Sự hô hấp bình thường của chúng ta được điều khiển bởi trung tâm thần kinh nằm trong hành não (phần hệ thần kinh nằm giữa não và tủy sống). Trung tâm hô hấp này gồm hai phần, một phần chịu

trách nhiệm việc hít vào, phần khác gây nên quá trình thở ra khi được kích thích. Thở sâu cũng như thở yoga tạo ra những xung động bổ sung phát đi từ vỏ não. Các xung này kéo dài quá trình hít thở hoặc tạm ngăn nó lại. Chúng tôi không rõ bằng cách nào nó làm trí óc yên tĩnh được nhưng dù sao thì thực tế đã cho thấy đúng như vậy. Như trong sách *Muktikopanishad* giải thích, “trí óc phụ thuộc vào hai yếu tố là *prana* và *vasana* để tồn tại. Bởi vậy, khi một trong hai yếu tố ngừng tác động thì trí óc trở nên yên tĩnh”.

6. Dhayana: Tĩnh tâm

Trí tuệ của con người luôn là điều quan tâm to lớn đối với các triết gia, tư tưởng gia và các bậc thầy yoga. Nhớ câu châm ngôn “một trí tuệ lành mạnh ở trong một thân thể lành mạnh” trong các chương trước chúng tôi đã có gắng làm rõ các bài tập yoga áp dụng việc kiểm soát các cơ bắp và hơi thở có thể giúp trí óc khỏe mạnh và bình yên như thế nào. Trong chương này chúng tôi sẽ đề cập đến các bài tập yoga có ích trong việc giữ trí óc theo cung cách đúng đắn. Một câu hỏi mà ta phải trả lời ngay từ đầu là tại sao lại phải làm trí óc yên tĩnh chứ? Lời đáp cho câu hỏi này được tìm thấy trong cuốn *Amritabindupanishad* rằng, “trí óc có hai phần, một thanh khiết, một uế tạp. Cái uế tạp của trí óc là do ham muỗn và mê muội sinh ra. Vì thế mà trí óc tự nó là nguyên nhân vừa của trói buộc, vừa của giải thoát, nó nô dịch người ta một khi nó bị tham vọng và lạc thú chế ngự, nó sinh ra *mukti* khi nó trở nên yên tĩnh và khoan

hòa". Ở đây trước hết chúng ta thử tìm hiểu bản chất của trí óc theo yoga, sau đó mới mở xem làm nó yên tĩnh bằng cách nào.

Như Shankaracharya vĩ đại đã nói, trí óc (theo tiếng Phạn là *antahkarana*) có bốn tên gọi khác nhau theo chức năng của nó: theo khả năng quyết định và nghi ngờ, nó được gọi là *manas*, khi nó phân giải và xét đoán điều gì thì gọi là *buddhi*, nó có tên là *asmita* do việc ý thức sự tồn tại của mình và cuối cùng, nó được coi là *chita* vì ghi nhớ được những điều đã trải qua. Người ta hay ví trí tuệ với dòng sông. Giống dòng sông chảy qua chỉ là một khối khổng lồ của vô số giọt nước tụt lại, trí tuệ là cái kho tàng bao la của những ý nghĩ và dấu vết của những điều từng trải. Nước thì luôn luôn chảy xuôi xuống phía dưới, cũng vậy, trí óc luôn luôn ngóng đến những sở thích này khác.

Theo truyền thống, mọi trường phái triết học Ấn Độ (có lẽ duy nhất chỉ trừ trường phái tư tưởng Charvaka) đều tin rằng trí tuệ của mỗi người ở bất cứ lứa tuổi nào cũng chứa đầy những dấu ấn của hết thảy mọi cuộc đời mà anh ta đã trải qua. Theo thuyết này thì trí tuệ của mỗi người ngay từ lúc ra đời đã giống như một dòng sông lớn gồm những *samskaras* tích tụ từ vô số kiếp trước rồi. Nhiều *samskaras* trong kho tàng tích lũy ấy bị xóa sạch vì đã hưởng thụ những âm đức của chúng trong kiếp

sống hiện tại, song những cái tiếp tục thêm vào trong cuộc đời hiện đại vì những hành vi người đó đã làm từ lúc ra đời đến lúc chết thì còn nhiều hơn hẳn. Cái đó được gọi là luật nhân quả, tức là mọi điều người ta trải qua ở kiếp này là hậu quả của những việc đã làm từ kiếp trước. Luật này còn cho rằng trí óc của mỗi người ngay từ khi lọt lòng đã chứa đựng nguyên một kho tàng những *samskara* tích lại từ các tiền kiếp. Ở đây phải nói rõ rằng khoa học không chấp nhận cả hai luận điểm trên.

Dù trí óc người ta có đầy các dấu tích của tiền kiếp ngay từ khi mới lọt lòng hay không thì một điều chắc chắn là đầu óc của đa số chúng ta có bận bịu cái gì hẵn là bởi tham vọng, mà ra - để thành gì gì đó hoặc kiếm được gì gì đó. Như trong sách *Mahopanishad* đã giải thích, “trí óc không ở yên bao giờ và hầu như không thể khắc phục được sự bất an của trí óc bởi vì nó là nền móng của trí tuệ cũng như sức nóng gây ra lửa vậy. Khi trí óc đã dẹp bỏ được sự bất an đó rồi thì nó được *moksha*”. Trí óc của chúng ta ví như con ngựa thả rông, muốn chạy đi đâu thì chạy. Giống như con ngựa thả rông, đầu óc người ta nhảy từ thú vui này sang khoái lạc khác. Ta nhận thấy trí óc không ngừng bận bịu với một ý nghĩ nào đó. Khi nó không mải mê với việc gì đang diễn ra thì cũng bồi hồi bởi một sự kiện gì trong dĩ vãng hay mơ mộng theo một điều gì sẽ đến. Rất hiếm khi ta thấy trí óc yên

tĩnh. Có một nhận xét rất xác đáng về hoạt động trí óc của con người trong sách *Kathopanishad* đã giải thích rằng: “Thân thể giống như chiếc xe mà tài năng là con ngựa kéo. Trí tuệ giống như dây cương, cảm giác là ngựa, kiến thức là bối chạy. Người có trí tuệ và cảm giác là người hưởng thụ mọi cái diễn ra. Cảm giác hành động như con ngựa bất kham lồng ra khỏi chiếc xe khi trí tuệ không vững vàng. Khi có kiến thức đúng đắn thu được bằng cách vỗ yên trí tuệ thì cảm giác sẽ cư xử như con ngựa quen được đóng yên cương. Nhờ vậy mà người ta sang qua bờ bên kia của *samsara* ấy là cõi nát bàn vậy”.

Triết học yoga nhìn nhận năm yếu tố tạo thành cơ sở cho hoạt động trí óc của con người. Năm yếu tố đó gọi là năm *kleshas* vì nó là cội nguồn của khổ đau và phiền não. Đó là *avidya*, *asmita*, *raga*, *dvesha* và *abhinivesha*. *Avidya* nghĩa là giả kiến thức hay sự mông muội về thực chất của chính mình trong quan hệ với đối tượng thực nghiệm. Các môn phái khác nhau của triết học Ấn Độ có quan điểm khác nhau về ý nghĩa của *avidya*, song tất cả đều nhất trí rằng đó là yếu tố nền tảng trong ứng xử của con người. *Asmita* nghĩa là cảm giác chủ quan. Theo quan niệm của yoga, thực ra linh hồn hoàn toàn tách biệt với thể xác, nhưng vì có *avidya* nên nó mới coi thể xác là chính mình, hay đúng hơn, nó đánh đồng bản thân mình với thể xác và vì vậy nên mới xao xuyến bởi khoái

lạc và đau đớn. Do đó *asmita* là hệ quả trực tiếp của *avidya*. *Ba klashas* tiếp theo cũng được coi là hệ quả của *avidya*. *Raga* nghĩa là ham hành lạc. *Dveska* thì ngược lại là sợ đau đớn. Cuối cùng, *kleska* nghĩa là tham sống sợ chết.

Triết học yoga cố gắng dẫn dắt ứng xử của con người ra khỏi năm thiên hướng bẩm sinh bao quát đó. Người ta tin rằng năm thiên hướng căn bản này hiện diện trong tiềm thức của người ta ngay từ lúc ra đời. Chúng là những động lực thúc đẩy dẫn dắt cách xử thế của người ta trong các tình huống khác nhau. Năm khuynh hướng bẩm sinh này được coi là cái uế tạp của trí óc. Sự hiện hữu của chúng trong đầu ta đã sinh ra sự bất ổn và thiếu vững vàng. Trí óc chỉ trở nên vững vàng và yên ổn khi các uế tạp kia bị loại trừ hoàn toàn. Có hai cách thanh lọc đầu óc là *Pranayama* và *Dhyana*. Ta đã xem xét cách đầu trong chương trình trước rồi. Bây giờ ta hãy lưu ý đến cách thứ hai.

Dhyana

Phần lớn chúng ta đều đã nhiều lần nhận thấy mỗi khi định tập trung tư tưởng vào một vấn đề hoặc ý nghĩ gì liền đó đầu óc lại lan man chuyện nọ xạ chuyện kia. Quả thực rất khó giữ đầu óc chuyên chú vào một ý nghĩ duy nhất. Cái khó ấy bộc lộ ngay cả ở một bậc tông đồ cao

trọng như Arjuna, ngay cả khi ông đang được một người thầy toàn năng như thần Krishnana chúa tể truyền giảng. Sau khi chăm chú nghe thần Krishana giảng giải về yoga, Arjuna phải thú thật rằng ông còn chưa hiểu đến nơi đến chốn vì không định trí được. Ông bộc bạch rằng kiểm soát trí óc còn khó hơn cả kiểm soát được gió ngoài đồng. Nghe vậy thần Krishna đã phán một điều rất quan trọng với bất kỳ ai muốn sai khiến được trí óc. Ngài đã chỉ rõ rằng dĩ nhiên kiểm soát trí óc rất khó song vẫn có thể làm cho nó vững vàng yên tĩnh được bằng cái chia hai rằng là *vairagya* và *abhyasa*. Ngài không quen cảnh tĩnh rằng với những người đầu óc không tĩnh tại và không kiểm soát được thì vô phương thành đạt yoga. Patanjali, tác giả cuốn *Yoga Sutra* cũng công nhận tầm quan trọng của hai phương tiện để làm tâm trí yên tĩnh này. Có thể nói hai phẩm chất kia chính là cốt lõi của yoga. Trong những trang còn lại chúng ta sẽ nghiên cứu kỹ về chúng. Phẩm chất thứ nhất tạo ra cái mà ta gọi là các phương diện ứng xử của yoga, còn phẩm chất thứ hai thì liên quan trực tiếp đến việc định trí.

Thường thì trí óc giống như cái đầm xáo động chứa nhiều bùn nhơ. Muốn dọn sạch đầm trước hết ta phải ngăn không cho bùn mới vào thêm rồi mới hót bùn cũ đổ đi. Tương tự như vậy, trí óc cũng được thanh lọc theo hai bước là *vairagya* và *abhyasa*. *Vairagya* là ngăn *raga* và

có nghĩa là không mưu cầu và đam mê khoái lạc. Nó làm cho trí óc hoàn toàn không có những khuynh hướng lan man theo sự đời, nó có nghĩa là hoàn toàn không có tham vọng hay hoài bão gì cần phải vươn đến. Tuy thế đây là một phẩm chất rất hiếm. Trí óc chúng ta thường là chìm đắm trong những ước mơ - ước mơ thành đạt, trở nên quan trọng, có quyền lực v.v... Chúng ta thường rất dễ dàng bị cuốn vào cái vòng luẩn quẩn từ thành quả này đến thành quả khác. Vairagya chỉ soi sáng cho những ai nhận thức được sự phù phiếm của tham vọng và thành công. Trong yoga có ba kỹ thuật mà theo quan điểm của nó trạng thái vairagya có thể được phân tích. Chúng có tên là Yama, niyama và pratyahara. Chúng tôi sẽ trình bày ngắn gọn ở đây ba thành phần đó của vairagya.

Yama và Niyama

Yama và *Niyama* là những điều nên và không nên trong cách xử thế. Tương truyền có mười *yamas* (giới) và mười *niyamas* (luật), chúng được nhắc đến trong các kinh sách như *Trishikhi brahmanopanishad*, *Darshanopanishad* và *Yoga Yajnyavalkya*. Nhưng trong những trước tác khác như *Yoga sutra*, *Vishnu Purana* thì chỉ có năm giới và năm luật. Nhìn chung có thể nói giới quan trọng hơn luật. Như được giải thích trong cuốn

Manusinriti, “phải luôn luôn giữ *yamas* không trừ điêu gì. Nếu chỉ theo *niyama* mà coi thường *yama* thì thất bại là không tránh khỏi”. Ở đây chúng ta chỉ xem xét năm giới và năm luật như trong sách *Yoga Sutra*.

1. **Ahimsa** (*không làm điêu ác*). Đây là giới răn hàng đầu, nghĩa là không có bụng hại người. Nó cũng được đề cao trong cả đạo Jain cũng như đạo Thiên Chúa. Song giới này rất khó thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Ví dụ như một quan tòa là người bảo vệ luật pháp và trật tự, hoặc một chiến binh trên chiến trường, hoặc một đao phủ không thể gây hại cho ai. Ở đây không phải hành động giết người hoặc làm hại người là cái quan trọng mà ý muốn thực hiện hành động ấy mới quan trọng hơn. Vì vậy tay đao phủ treo cổ kẻ bị tuyên án tử hình thì không bị coi là giết người mặc dù việc anh ta làm có khi không khác gì hành động của tên sát nhân. Nhưng nếu anh ta treo cổ ai đấy mà không theo lệnh của nhà chức trách thì đó là hành động giết người. Cho nên có là hành động giết người hay không chưa quan trọng, quan trọng nhất là ý định của người ta. Khái niệm *ahimsa* trong yoga còn mạnh hơn ý nghĩa thông thường của từ này. Nó không chỉ ngăn cấm người ta làm những hành động như giết chóc hay gây thương tích cho người khác, mà cả hành động hại người bằng lời nói hoặc thậm chí nghĩ xấu về người khác nữa. Một hành giả *yogi* chứng tỏ *ahimsa*

bằng chính bản chất của mình chứ không cần luôn luôn tâm niệm phải tránh điều ác vì nó có hại.

2. Satya (*không giả dối*). Nó có nghĩa là phải thành thật trong ý nghĩ, trong lời nói và trong việc làm. Người ta chỉ có thể thành thật hết mức như vậy một khi đã thắng được lòng tham và dục vọng. Nhưng phần lớn chúng ta đều tham vọng ăn người nên thường phải lừa người khác khi nào sự lừa bịp có ích cho ta. Thật thà và trung thực là hai cái “phải” đối với những ai muốn tiến bộ trong yoga song nó là điều cần thiết cho mỗi thành viên trong xã hội. Người học yoga phải coi tứ hải giai huynh đệ và đối xử với mọi người đầy lòng bác ái và chân thành.

3. Asteya (*không trộm cắp*). Steya tiếng Phạn nghĩa là trộm cắp. Một người học yoga là người có giới răn nên không bao giờ lấy của ai cái gì bởi vì anh ta thương yêu hết thảy mọi người. Một người như vậy làm sao lại nghĩ đến trộm cắp những thứ không phải của mình hay tích cóp của cải và những cái mình thích được? Người ta chỉ có thể cướp đoạt của nhau hoặc bòn rút bóc lột nhau chỉ vì ích kỷ không biết thương yêu nhau. Giới luật diệt trừ mọi hành động ích kỷ, tham lam và đam mê, ngăn chặn ngay cả ý định ăn bám người khác, khiến người ta tự nguyện tránh những hành động gây thiệt hại cho người khác một cách có ý thức hay không ý thức nhằm thỏa

mãn nhu cầu của mình. Thực ra nhu cầu của một hành giả yoga chỉ rất ít nên anh ta không cần đến của ai dù chỉ cây kim sợi chỉ.

4. Brahmacharya (giới sắc). Nó có nghĩa là không màng nhục dục và rất được coi trọng trong các sách yoga. Chẳng hạn sách matsya purana coi nó là điều kỵ nhất, kích thích nhục dục là một kích thích rất mạnh, nếu không được thỏa mãn thì hết sức bứt rứt. Đó là một nhu cầu có lẽ chỉ quan trọng sau nhu cầu không khí, nước uống và thức ăn mà thôi. Ham muốn lạc thú xác thịt không chữa kẻ dại lẩn người khôn. Giới sắc ngăn cấm không chỉ việc gần gũi xác thịt mà cả những ý nghĩ về sắc dục nữa. Có thể nói đây là một loạt những cái “không” gọi là không sắc. Sách *Katharudropanishad* nói rằng sắc dục có tám thứ mà một người tập yoga phải kiêng hết. Như vậy có nghĩa là chỉ kiêng gần gũi xác thịt thôi thì chẳng ích gì vì nếu muốn nhìn người khác giới, muốn trò chuyện với người khác giới khi có dịp hoặc muốn nghĩ đến họ, lúc nào cũng mơ tưởng thì sinh xáo động căng thẳng thần kinh. Nhưng có một thực tế là người bình thường khó có ai nhịn thú vui xác thịt mãi được. Trong kinh sách tôn giáo có nhiều chuyện kể về các đấng tiên tri sắp thành thánh đến nơi mà còn lầm lạc phá giới khi thánh Indra sai gái tân xuống quyến rũ. Sách *Manusmariti* nói rằng đàn bà có thể làm mê muội cả kẻ ngu đần lẩn nhà thông thái, đưa họ ra khỏi con

đường *mukti*. Vì vậy những ai chế ngự được ham muốn xác thịt vẫn được đề cao trong sách cổ.

Có ý kiến phản bác rằng người bình thường không cần phải nhịn sắc dục. Thật là hồ đồ mới coi nhục dục là điều xấu xa ác hại. Nhục dục đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống con người, không thể bác bỏ ý nghĩa của nó được. Song tác động ghê gớm của điện ảnh và quảng cáo về nhục dục đối với ý thức của lớp trẻ ngày nay đã trở thành vấn đề nghiêm trọng. Giáo dục giới tính đúng đắn và môi trường xã hội thích hợp trong đó ham muốn nhục dục bị một ham muốn có ích mạnh mẽ hơn át đi, đó là hai thứ có thể góp phần rất lớn để giải quyết những vấn đề giới tính trong thanh niên hiện đại.

Người đã thành chính quả thắng được tất cả những ham muốn và tham vọng, trong đó có ham muốn sắc dục. Như *Jnanadeo* đã nói trong cuốn *Anubhavamrita*, họ đã vĩnh viễn giải thoát được mọi vấn vương và kích động do nhục dục sinh ra. Nhưng những học trò yoga khác thì còn phải đấu tranh với chính mình hoặc ít hoặc nhiều tùy theo mức độ *vairagya* trong tâm trí họ nhằm thắng được sự xáo động bởi kích thích tình dục. Giới sắc dĩ nhiên là rất khó song lại là một giới răn có ích của *vairagya*. Theo lời Patanjali, nó tăng cường đáng kể sức mạnh tinh thần nên rất có ích trong việc làm cho trí óc yên tĩnh.

5. Aparigraha (*không tích cóp*). Ta thường ra sức không ngừng làm tăng thêm của cải vì tham lam. Nhưng người học yoga phải lái đầu óc mình tránh xa lòng tham, chỉ cốt sao đáp ứng được nhu cầu thiết yếu nhất mà thôi. Tích cóp của cải khiến tâm trí sao nhãng, chỉ chăm chăm vào những lạc thú đi kèm với sự giàu có. Gom góp của cải đã mệt mà giữ gìn của cải cũng mệt. Đó chẳng qua chỉ là sự điên rồ đối với những người trung thành với *vairagya*, nghĩa là không những không màng đến của cải thừa mứa mà ngay cả ham muốn và tham vọng cũng không hề gợn trong đầu.

Về năm giới răn (*yamas*) hoặc những điều không nên của *vairagya* nói như vậy là đủ, bây giờ ta sẽ xem người của *vairagya* nên biểu hiện những điều gì trong существ của mình, tức là các *niyamas*.

Niyamas

1. Shoucha (*sạch sẽ*). Bao gồm sạch sẽ thân thể và trí óc. Trí óc sạch sẽ là không có những đam mê như tham lam, đố kỵ ... và những cái thô lậu như lầm tưởng, mông muội. Tóm lại, cả năm giới răn đều thâu tóm trong sự thanh sạch của trí óc bởi vì mỗi điều là nhằm loại bỏ một thứ uế tạp trong đầu.

2. Santosha (*tự hài lòng*). Đây là một trong các phẩm chất nổi bật của hành giả yogi vì không mong thành đạt

và không có tham vọng nên luôn ung dung tự tại dù có phải đối mặt với cái gì trong đời.

3. Tapas (*sùng tín*). Bao gồm những quy tắc khác nhau như ăn chay, tự hành xác để tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Người ta cho rằng bằng cách đó có thể tăng sức mạnh thể xác và tinh thần và khiến cho ta đủ khả năng đứng vững trong tình thế hiểm nghèo.

4. Svadhyaya (*đọc kinh sách*). Điều này cho ta sự thấu đáo về những vấn đề khác nhau để chiến thắng cái mê muội.

5. Ishwarapranidhana (*trung thành*). Nghĩa là gữi gắm mình cho ý chí thiêng liêng, cho mọi cái mình làm là do số phận an bài. Thái độ như vậy nếu được phát huy một cách đúng đắn và thành tâm thì sẽ gạt bỏ được ưu tư nhò thói quen chấp nhận của mọi sự là bởi ý trời. Đây là phương tiện rất tốt cho những ai tin vào sự tồn tại của một Đáng tối cao. Người sáng tạo và trị vì muôn loài. Họ có thể trút được gánh nặng lo âu và phiền não nhờ dốc lòng tin cậy ở mệnh trời.

Có thể nói danh mục những điều giới luật trên đây là chưa đầy đủ và còn thêm được nhiều điều nữa. Những cái đó quan trọng lắm bởi lẽ tất cả những phẩm chất đều chứng tỏ một điều cơ bản là sự yên tĩnh của trí óc.

Bây giờ chúng ta sang phần thứ ba, tuy không tách rời *vairagya* mấy song cũng đáng được nói tới. Phần này gọi

là *Pratyahara* có nghĩa là tách rời cảm giác và trí óc ra khỏi các đối tượng ham muốn. Năm giác quan thị giác, xúc giác, thính giác, khứu giác và vị giác - thu nhận các sóng âm... *Pratyahara* có nghĩa là tách rời các giác quan với lĩnh vực của chúng. Tất nhiên không phải người học yoga không được nhìn, nghe hay sờ vào các thứ, *Pratyahara* không có nghĩa như vậy. Ở đây là cô lập trí óc ra, tức là ngăn chặn toàn bộ ý muốn hướng lạc đó chính là nghĩa của *varagya*.

Do đó kinh *Gita* đã mô tả *varagya* như một công cụ mạnh mẽ và sắc bén dùng để chặt cái cây *samsara*. Trong kinh có một đoạn như sau: “Những người thông báo đầu óc tinh khiết nhờ gột rửa hết những uế tạp tích tụ lại từ sự nô lệ, mê muội đắm đuối và đã được giải thoát khỏi các đối cực như sung sướng và đau khổ có thể đến được cõi Nát bàn vĩnh viễn không quay lại nữa”. *Vairagya* vì vậy là khởi điểm của yoga, là điều bắt buộc đối với những ai quan tâm đến yoga một cách sâu sắc và căn bản. Bất kỳ ai muốn tiến bộ trên con đường tâm linh đều phải xét kỹ xem mình đã đạt đến mức nào sự vô vi và tịnh tại đó vì nếu phẩm chất này không phát triển trong trí óc thì dù có tập tành công phu đến đâu cũng chẳng có ý nghĩa gì hết. Shankaracharya vĩ đại đã nói rất đúng rằng dù ta có hiểu nhiều biết rộng thế nào cũng không sao siêu thoát được trừ phi đã là người *vaigagya*.

Do vậy *vairagya* là biểu hiện căn bản nhất của một hành giả yogi.

Abhiyasa

Trí óc của một người như vậy không chạy quanh nữa mà trở nên tĩnh tại và yên bình rất dễ dàng. Trong thuật ngữ yoga, quá trình làm đầu óc yên tĩnh gọi là *abhiyasa*. Nó gồm có ba bước là *dharana*, *dhyana* và *samradhi*. *Dharana* là trạng thái tập trung tư tưởng. Trong trạng thái này trí óc thôi không theo đuổi những lạc thú nữa (nhờ *vairagya*) mà gắn chặt vào một điểm giới hạn như một thần tượng hoặc một bức tranh hay một biểu tượng nào đó như thánh giá hoặc một châm nhỏ ... Đó là trạng thái mà trí óc chìm đắm trong một ý tưởng bao trùm, mọi ý nghĩ được tập trung vào một điểm duy nhất. Chẳng hạn tôi có thể tập trung ý nghĩ vào một vùng nào đó trên thân thể như một trong sáu *chakira* chót lưỡi hoặc chót mũi, điểm giao nhau giữa hai lông mày, trái tim ... hoặc tập trung vào tượng thần Shiva, thần Vishnu hoặc một bức tranh mặt trời mọc. Không một ý nghĩ nào khác ngoài những ý nghĩ có liên quan đến đối tượng tập trung tư tưởng được phép nảy ra trong đầu. Việc này không phải dễ vì đầu óc vốn có thói quen lan man hết chuyện này sang chuyện khác. Nhưng một người mà trí óc đã gọt

sách *vasana* và *trishua* rồi thì có thể dễ dàng hướng tới ý nghĩ của mình vào bất kỳ một đề tài hạn chế nào (*desha*) giống như con ngựa thuần có thể đi theo một lối đi quen bằng cách kiểm soát chặt chẽ hành động của nó.

Khi ta tiếp tục chìm sâu trong tập trung tư tưởng thì trí óc trở nên tĩnh tại hơn, rồi giữa những ý nghĩ hạn chế xung quanh một đề tài kia nổi lên một ý nghĩ duy nhất, đút rồi lại nỗi. Đó là trạng thái *dhyana*. Trong trạng thái này trí óc trở nên rất ổn định giống như ngọn đèn giữa khung cảnh rất yên tĩnh và sự tiếp xúc của nó với đối tượng trở nên mạnh mẽ và hoàn toàn có hai dạng *dhyana* được nói đến trong sách *Shadilyopaniihad* là *sagynadhyana* và *nirgunadhyana*. *Sagunadhyana* tạo ra sự tĩnh lặng của trí óc, gắn liền với đối tượng chiêm nghiệm được tiếp thu qua các giác quan, nghĩa là nó có thể được nhìn bằng mắt, hoặc được sờ bằng tay hoặc ít ra nó được nghĩ đến như một thực thể có những tính chất nhất định. *Nirguna dhyana* nghĩa là trí óc đãm chìm trong chính nó. Trong trạng thái này trí óc không liên hệ với bất kỳ đối tượng nào cả bên ngoài lẫn bên trong hoặc tiếp thu qua các giác quan. Trong trạng thái này đầu óc hoàn toàn yên lặng. Người ta cho rằng cái trí óc tĩnh tại và yên lặng đó trở nên nhạy cảm đến nỗi có thể biết được mọi sự kiện quá khứ, hiện tại hoặc tương lai xảy ra ở bất

kỳ đâu trong vũ trụ. Chúng tôi xin trích dẫn một sự kiện được Kalidasa nhắc đến trong cuốn *Raghuvamska* của ông. Vua Dilijoa không có con. Ngài đến gặp ông thầy của mình là Vasishtha để xin thuốc và kể cho ông nghe vì sao mình buồn phiền. Vì chân nhân đứng im phảng phắc một lúc và sau một hồi định thần đã biết lý do vì sao nhà vua không có con.

Dù những chuyện như vậy có thể được nhờ *dhyana* hay không thì có nhiều câu trả lời khác nhau. Có thể nói rằng khoa học còn chưa thu thập đủ tư liệu cần thiết để khẳng định điều đó, song chúng ta có thể gặp rất nhiều người ở Ấn Độ bênh vực khả năng đó bằng cả trái tim và tấm lòng.

Bây giờ ta sẽ xét xem *dhyana* biến thành *samadhi* như thế nào. Đó là trạng thái của ta chỉ có thể đạt đến nhờ trí óc và được thanh lọc trong suốt như pha lê. Khi tất cả những uế tạp của đầu óc đã bị gột rửa hoàn toàn nhờ *dhyana*, trí óc ta sẽ bộc lộ một khả năng thâu tóm bất kỳ đối tượng nào một cách rất rõ ràng sáng sủa.

Khi pha lê (vốn không màu) được đặt cạnh một bông hoa nó sẽ phản quang rất đầy đủ mọi màu sắc của bông hoa trong mình, đến nỗi ta tưởng rằng đó là bông hoa của chính nó. Giống như vậy, trí óc đã được thanh lọc bởi *dhyana* khi soi vào một đối tượng suy nghĩ nào đó thì có

thể tạo ra sự tiếp xúc ngầm với đối tượng đến mức trở nên hoàn toàn tương đồng hoặc giống hệt. Cái đó gọi là *tadaimya* giữa trí óc và đối tượng. Nó chứng tỏ sự tĩnh tại và yên lặng hoàn toàn đi đôi với việc làm hơi thở yên tĩnh. Trong trạng thái này ý thức về sự tồn tại của chính mình sẽ biến đi. Cái đó gọi là *sabija sammadhi*, bởi lẽ nó luôn luôn làm nảy sinh một đối tượng chiêm nghiệm hoặc một ý nghĩ nào đó, để trí óc tập trung vào.

Nirbija samadhi (còn gọi là *sahajavastha*) là trạng thái khác hẳn. Đó không còn là trạng thái tập trung nữa mà là trạng thái siêu thoát khỏi sự tồn tại thể xác (*jwan mukti*).

7. Tập thiền

Thiền là một từ cao siêu song trẻ già ai ai cũng biết. Năm mươi năm trước nó còn chưa được nhắc đến trong ngôn ngữ bình thường, nhưng ngày nay đã thành một tín điều hồn hôi hoặc cả một môn phái gồm những người nghĩ và nói về những điều họ đã chiêm nghiệm trong trạng thái thiền định và về tác dụng của thiền trong cuộc sống, cả nội tâm lẫn những việc diễn ra ở thế giới bên ngoài. Nay giờ ta đang thấy một chương hoàn toàn mới trong trang lịch sử lâu dài của thiền mở ra trước mắt. Do đâu mà có sự thay đổi như vậy?

Nó khởi đầu ở các nước phương Tây vào cuối thập niên 50 của thế kỷ này cùng với nạn ma tuý ngày càng lan tràn trong giới giàu có, đặc biệt là lớp trẻ. Dùng marijuana, heroine v.v... lan như sóng trong lứa trẻ hiếu động khó bảo ở Âu Mỹ sau thế chiến, những người đang bất bình chống lại các chuẩn mực và đạo đức của lớp già. Các chất này có tác dụng an thần nên người ta dùng chúng

để lẩn tránh những thất vọng và lo buồn của cuộc đời. Nhưng đó không phải chỉ là thuốc an thần. Chúng tạo ra những cảm giác rất lạ lùng kỳ diệu như ngây ngất, thanh thản thoát xác, đê mê bay bổng, hư hư thực thực. Người ta cảm thấy hoàn toàn được giải thoát khỏi những ưu tư phiền muộn, như sống trên cõi thần tiên, các sắc màu trở nên huyền ảo, những ý nghĩ và âm thanh mang những hình tượng và màu sắc rất hấp dẫn. Nhờ vậy người ta được sống trong thế giới của hạnh phúc và khoái lạc khác thường, một thế giới đã lôi cuốn hàng triệu thanh thiếu niên. Giá như tác dụng ấy kéo dài mãi thì nàng tiên nâu kia có thể biến trái đất của chúng ta thành một thiên đường, khốn nỗi không phải thế. Thứ bột kia có hai tác hại. Một là liều lượng nó phải tăng dần. Hai là thứ bột này còn có tác dụng phụ là sau khi “vi vu” một chuyến trở về người ta không còn là mình nữa - đó là vấn đề nghiêm trọng. Nó biến người ta trở nên tàn phế cả thể xác lẫn tinh thần, khiến người ta càng thêm bất lực sau khi dùng nó để chống lại thực tại, thế mà lúc nó hết công dụng thực tại vẫn xấu nguyên như cũ.

Do vậy “nàng tiên nâu” không thể giải quyết nổi những vấn đề của thế hệ trẻ mà chỉ lẩn tránh nó trong chốc lát thôi, song cảm giác mà họ nếm trải trong chốc lát ấy lại rất quyến rũ, không thể cưỡng lại được và hơn nữa nó cũng khá hiện thực, được dân nghiện mô tả bằng

những từ như ngây ngất, *nirvana samadhi*, siêu thoát, cực lạc, *mukti*. Những từ đó và trạng thái mà họ kể lại đã gây được ấn tượng cho những ai đã từng nếm trải *nirvana*, ấn tượng đó vẫn in sâu bất chấp sự vỡ mộng đối với các ảo ảnh. Cũng khoảng thời gian đó, nhà yogi Maharishi Mahesh, người khởi xướng ra “thiền định siêu hình” đã đem kỹ thuật mới của mình thủ sang phương Tây truyền bá. Xem ra rất đúng lúc thì hàng trăm thanh niên tài giỏi đang tìm kiếm cái gì để thay thế cho ma túy liều xúm quanh Maharishi để mong kéo dài cảm giác kỳ diệu của *madhi* và *nirvana* mà họ đã nếm qua trong chốc lát dưới tác dụng của ma tuý. Thế là trang sử mới của thiền đã mở ra và người ta không ngót dỗ sang phương Đông để tìm thầy học đạo.

Điều đó hẳn buộc ta phải đặt câu hỏi: “Vậy thiền là gì?”. Đây là một câu hỏi quan trọng mà không ai được phép lẩn lộn. Đáng lẽ phải nói ngay từ đầu rằng từ “meditation” (trầm tư) của tiếng Anh là không hoàn toàn chính xác bởi ý nghĩa nó khác. Ý nghĩa của thiền và trầm tư khác nhau rất xa. Tuy hai nghĩa đó không mâu thuẫn nhau song ta phải hiểu được chỗ khác nhau của chúng. Có thể vạch ra chỗ khác nhau này bằng cách xét xem trong tiếng Phạn cổ thiền được gọi là gì. Chúng ta sẽ lần lượt xem xét ba từ, cả ba đều thể hiện nghĩa là thiền. Đó là *dhyara*, *samapatti* và *Samadhi*.

Từ *dhyana* bắt nguồn từ chữ *dhyai* nghĩa là suy nghĩ, suy tư, trầm mặc hoặc đơn giản là bận trí. *Dhyana* là một kỹ thuật yoga, thể nghiệm một quá trình tĩnh tại mà từ đấy một ý nghĩ nảy ra trong đầu và trôi đi không ngừng, không bị một ý nghĩ khác làm gián đoạn. Đó là trạng thái đắm đuối của trí óc mà tiếng Phạn gọi là *ekagrata*. Thông thường trí óc của chúng ta ở trạng thái *sarvarthata*, đại để là thâu tóm một hay nhiều đối tượng (*sarva artha*) một lúc. Ngược lại với nó, *ekagrata* chỉ giữ đầu óc chuyên vào một đối tượng duy nhất và đó là trạng thái tĩnh tại.

Từ *Samapatti* có gốc là *samapat*, nghĩa là đạt, đạt đến. *Samapatti* nghĩa là đạt đến, hoàn thành, thành tựu, kết quả. Đây là một thuật ngữ yoga để chỉ trạng thái hoà đồng (*tadanjamata*) hoặc hoà nhập từ óc với đối tượng. Trong trạng thái này trí óc đạt đến hoặc trùng khít vào đối tượng không còn chỗ nào lệch lạc và, giống như khôi pha lê đặt trên bông hoa, nó phát ra những màu sắc của bông hoa, dường như hai thứ đã hoà đồng thành một. Tương tự như vậy, trong trạng thái *samapatti* trí óc hoà nhập vào đối tượng thành một khôi. Nói cách khác, nó cũng giống như *ekagrata* trong trạng thái *dlugana* vậy.

Từ *Samadhi* bắt nguồn từ *samadha* có nghĩa là nôi lại hoặc dập vào. Chữ *da* nghĩa là đặt, để, gắn. Có hai mức

Samadhi. Một là một đối tượng mà trí óc nhập vào, hai là toàn bộ quá trình suy tư chấm dứt, không cần một nỗ lực nào để giữ đầu óc theo một ý nghĩ hoặc một vật thể gì đó cả. Hai nghĩa này khác nhau. Nghĩa thứ nhất chính là *samapatti* và nhiều khi nó còn được gọi là *dhyana* trong các sách cổ bằng tiếng Phạn. Nghĩa thứ hai là một trạng thái được mô tả bằng những từ như *sahajawastha* hay *unmaniaawastha*. “Thiền” bao gồm tất cả các nghĩa trên.

Ta phải phân biệt hai nghĩa của từ “Thiền” trong một nghĩa, thiền là quá trình suy nghĩ, đúng hơn là giữ yên các ý nghĩ, cố gắng thắng được tính không ổn định và bản chất phiêu lảng của trí óc. Coi các khuynh hướng phiêu lảng đó của trí óc là căn nguyên của ưu tư phiền muộn, người ta quyết định phải kiểm soát nó. Người ta hình dung ra trạng thái được giải thoát khỏi thói lang thang và ức đoán có sự tách biệt giữa trạng thái thực và trạng thái lý tưởng hoặc trạng thái cơ bản. Vì vậy phải tìm cách nối liền hai trạng thái này bằng thiền. Tất cả các truyền thống vững chắc của tôn giáo, triết học, văn hoá, tập quán xử thế và đạo đức mà con người đã tạo ra qua bao thế hệ là nhằm tìm cách nối liền cái thực tế và cái lý tưởng. Thiền luôn luôn là phương tiện hàng đầu trong đó. Vì vậy một nghĩa khác của Thiền là phương tiện, là cung cách giám sát, kiểm soát, một phương tiện

phải được nhận thức rõ nhằm đi đến tự do hoặc siêu thoát. Trong nghĩa này thiền có thể gọi là *dhyana*, *sama-patti* hoặc *samprajnyata samadhi*. Trong nghĩa khác, thiền không phải là phương tiện nữa mà là cái kết cục của nó. Nó không phải là cái có thể tìm thấy được hoặc có thể đạt được nhờ nỗ lực. Đúng hơn, nó đến không ai hay khi tất cả nỗ lực đã ngừng hẳn và ước muôn hoàn thiện hoặc đổi thay, muôn nỗi liền chõ cách biệt đã kết thúc. Trong nghĩa này thiền được gọi là *nirbija samadhi*. Nó không học được cũng không dạy được, không có bài bản nào cho nó hết.

Để phân biệt hai hình thức thiền có lẽ nên gọi bằng hai cách là thiền có hậu và thiền không có hậu. Trong yoga truyền thống thiền có hậu được mô tả bằng các từ *dhyana*, *samapatli*, *samprajnyata Samadhi* hoặc *sabijasamadhi*, còn thiền không có hậu thì gọi là *nirbija Samadhi*. *Bija* có nghĩa là hạt. Đi cùng với *Samadhi* nó có nghĩa là hạt mê muội, sẽ nảy mầm thành ưu tư và phiền muộn. Cái hạt mầm này phải bị hủy diệt để được thiền không hậu.

Có quan hệ gì giữa hai dạng thiền không? Nói cách khác, tập thiền có hậu rốt cuộc có thể đạt được thành tựu thiền không hậu được không? Hoặc một người đã thành thạo thiền có hậu rồi, cuối cùng có vứt bỏ cái hạt giống đi mà vào cõi vô vị củ thiền không hậu được không? Chắc

hắn là không. *J. Krishnamurti*, một tư tưởng gia thoát tục kiệt xuất nhất thời đại chúng ta đã nhiều lần nói đến điểm này trong suốt năm chục năm qua. Trong lời tựa cho cuốn “Thiền” (London. Victor Gollancz, 1980) ông nói:

“Để tránh những xung đột, người ta đã sáng tạo ra nhiều dạng thiền. Chúng có cơ sở là ước muốn, nguyện vọng và hoài bão thành công, tiên đoán được xung đột và đấu tranh sắp đến. Sự cố gắng có ý thức, có tính toán đó luôn nằm trong khuôn khổ của một đầu óc ướt lệ và trong đó không có tự do. Mọi nỗ lực thiền đều là trái ngược với thiền. Thiền là ngừng suy nghĩ. Nó chỉ có được khi đã có thước đo khác ngoài giới hạn thời gian”.

Vì mọi cố gắng thêm đều trái ngược với thiền nên rõ ràng mọi hình thức thiền có hậu đều không thể dẫn đến thiền vô hậu được. Patanjali, một tác giả yoga thường được trích dẫn cũng nói tương tự như vậy trong *Yoga Sutra* khi ông viết rằng: “*nirbija samadhi* được hình thành khi nhờ tự nhận thức mà tận diệt mọi thể nghiệm có từ trước, ngay cả những hình thái cao nhất của *sabija samadhi*”.

Vậy là không có có liên hệ gì giữa hai hình thức thiền. Không thể chuyển từ hình thức này sang hình thức khác được. Nắm được điểm quan trọng đó rồi, ta hãy xét xem thiền được thực hành thế nào, có điều kiện tiên quyết gì,

có cần hỗ trợ chuyên môn gì và ứng dụng thế nào.

Có một kinh nghiệm của những người đã tập thiền là hầu như không thể giữ trí óc tĩnh tại và yên lặng lâu được. Thỉnh thoảng có thể để đầu óc nghỉ ngơi bằng cách nhấm một đoạn kinh (mantra) hoặc tập trung tư tưởng vào một ý nghĩ hoặc một hình tượng nào đó. Song bản chất của trí óc là hết sức không ổn định. Giống như đứa trẻ có thể say mê với một thứ đồ chơi được ít lâu nhưng nó không thể chơi mãi được. Trí óc cũng không thể giữ trạng thái thiền thậm chí vài phút. Hồi lơ là một tí là nó chạy mất, cần phải lập tức đưa nó trở lại. Đó là một quá trình không dứt và nhiều người đã tập thiền hàng năm vẫn cứ phải làm thế luôn. Tập luyện ròng rã nhiều năm, chưa chắc đã đưa lại thay đổi đáng kể trong trạng thái và khuynh hướng của trí óc. Đó là một trở ngại lớn trên con đường thiền định. Để vượt qua trở ngại đó cần phải hiểu hoạt động của trí óc, phải biết nó bị lầm lạc thế nào và tại sao trí óc lại luôn theo đuổi một cái gì không thôi.

Như đã nói ở trên, các *kleshas* (các yếu tố cơ sở của hoạt động trí óc) được hình thành trong trí óc ngay từ lúc mới lọt lòng như các thiên hướng bẩm sinh là nguyên do sinh ra sự bất ổn định của trí óc. Mọi hoạt động của trí óc đã được Patanjali phân tích trong cuốn *Yoga Sutra* thành các trạng thái của trí óc là *chitta bhunris* và các biến động hoặc hoạt động của nó là *vaittis*. Chừng nào các khái niệm này được hiểu đúng thì mới có thể bắt tay

vào tập định tâm được.

Chitta là từ dùng trong yoga để chỉ trí óc. Trước hết ta hãy bàn đến năm *chitta bhumis* tức là các trạng thái của trí óc. Chừng nào ta còn sống thì trí óc ta còn ở một trong năm trạng thái đó. Các trạng thái này gọi là *kshipta*, *moodha*, *vikshipta*, *ckagra* và *niruddha*. *Kshipta* là trạng thái chung nhất. Trong tiếng Phạn, *Kship* là để mặc, buông, thả. Lúc tinh trí óc ta luôn luôn nhảy từ vật này sang vật khác khi có tác động của ngoại cảnh vào trí óc qua các giác quan. Khi các tác động này chấm dứt, trí óc vẫn tiếp tục chuyển động từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác, hồi ức này sang hồi ức khác, từ hiện tại về quá khứ hoặc đến tương lai... Các động lực thúc đẩy sự chuyển động không ngừng đó của trí óc chính là các *kleshas* và các dấu tích của kinh nghiệm gọi là *samskaras*. Bị thúc đẩy bởi động lực đó trí óc bị không ngừng xô đẩy đến các ý nghĩ, các đối tượng, các ký ức khác nhau. Trạng thái này được gọi là *kshipta*. Sự chuyển động liên tục đó của đầu óc chỉ tạm dừng lại trong lúc ngủ, bất kể là ngủ bình thường hay do tác dụng của ma tuý. Trạng thái này gọi là *moodha*. Muh trong tiếng Phạn nghĩa là mất ý thức.

Đôi khi trí óc lang thang phiêu bạt kia cũng dừng lại và hoà nhập vào một đối tượng hoặc một ý nghĩ trong chốc lát do quá quan tâm hay ngạc nhiên, chẳng hạn như khi ta ngắm một bức tranh hay xem một trò chơi,

hoặc khi ta đang mải nghĩ hay thường ngoạn cái gì. Đó gọi là trạng thái *vikshipta*. Trạng thái *ekagra* đặc trưng bởi tính quy tụ vào một điểm. Đó là trạng thái *dhyana*, *samapatli*, *subija*, *samadhi* hoặc thiền có hậu mà ta đã xem xét ở trên. Trạng thái *niruddha* là thiền vô hậu bởi vì hạt giống của u mê hoặc tác động ước lệ của quá khứ đã chấm dứt.

Chitlabhumis có thể gọi là mức độ ý thức. Nó biểu thị sự ổn định của bản chất ý thức. Bản chất này được thể hiện bởi các *vrittis*. Trong tiếng Phạn *vriddhi* có nghĩa là chức năng, hoạt động hoặc chuyển động. Khi trí óc hoạt động hay thực hiện chức năng ở các mức *chitlabhumis* khác nhau thì bản chất thực của hoạt động hoặc chức năng được mô tả bằng từ *vritli*. Do vậy trí óc có thể có các *vriddhi* khác nhau trong cùng một *bhumi* hoặc một *vriddhi* trong các *bhumis* khác nhau. Các *vriddhi* được phân ra làm hai nhóm chính là *klishta vriddhi* và *aklishtavriddhi*. Như vậy, khi *kleshas* là động lực thúc đẩy hoạt động của trí óc thì các *vriddhi* nẩy ra trong đầu gọi là *klishta*, tức là sinh ra từ *kleshas*. Khi *kleshas* bị *dhyana* và các phương tiện khác loại trừ thì trong đầu có sự tự ý thức gọi là *vivekakhyati*, các *vriddhi* nảy sinh trong đầu gọi là *aklishta vritlis*. Điều này xảy ra trong thiền vô hậu. Thiền có hậu được đặc trưng bởi *klishtavriddhi*. Vậy thì hầu hết cuộc đời của chúng ta chỉ có *klishtavriddhi* mà thôi.

Những *vrittis* này được chia thành năm loại. Trong *yoga chitta* được ví như dòng sông. Giống như dòng sông chảy về chỗ thấp, đầu óc ta luôn hướng vào các ý nghĩ kỵ úc, hình tượng. Tất cả những cái đó được gộp lại dưới cái tên “*vritti*”, những hoạt động này của trí óc có thể ứng với kiến thức xác thực, hiểu biết sai lạc, tức là một mớ hỗn độn những ý nghĩ không ăn nhập với cái gì ở thế giới bên ngoài hết - hoặc chúng khơi dậy cảm giác buồn ngủ hay hồi tưởng. Đó là năm loại *vrittis*, gọi là *pramana*, *viparyaya*, *vikalpa*, *nidra* và *smriti*. Như sóng trên mặt nước, các *vrittis* nổi lên trên *chitta*. Khi trí óc chứa kiến thức đích thực thì nó gọi là *pramana vritti*. Kiến thức đích thực thu được từ ba nguồn là tiếp nhận cảm giác, tổng kết và chứng minh khẳng định. *Vritti* này đóng một vai trò rất quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Trong cuộc sống ta vẫn gặp những tình huống mà các giác quan lừa ta, chẳng hạn do nhập nhoạng mà sợi dây ta tưởng con rắn, hoặc giữa sa mạc ta trông thấy nước mà thực ra chỉ là ảo ảnh. Trong giấc mơ ta trông thấy những thứ không thực. Một quyết định nhầm lẫn hoặc một khẳng định sai lầm cũng có thể sinh ra hiểu biết sai lạc. Đó là những ví dụ về *viparyaya vritti*, trái ngược với *parmana vritti*. Trớ trêu thay phần lớn những ý nghĩ của chúng ta thực ra lại dựa trên *viparyaya vritti*, cũng như

nhiều cái ta tin tưởng, thậm chí nhiều thứ hết sức quý giá đối với ta, đã qua bao thế hệ đến với chúng ta mà hoá ra lại là những niềm tin lầm lạc, mặc dù sách vở, các bậc chân nhân, các lãnh tụ tôn giáo và chính trị cứ một hai nhắc đi nhắc lại rằng đó là sự thật, là niềm tin đúng đắn. *Viparyaya vritti* quả là thủ phạm của biết bao tai ương trên đời.

Vikalpa vritti khác hai *vrittis* đã nói ở trên ở chỗ nó không thực cung chẳng giả. Trí óc con người có khả năng tổng hợp các ý tưởng. Chẳng hạn ta nghĩ đến con thỏ, rồi ta nghĩ đến cặp sừng. Cả hai ý nghĩ này đều bắt nguồn từ kinh nghiệm thực tế. Nếu kết hợp vào nhau thì ta có thể hình thành ý tưởng về một con thỏ có sừng. Những ý tưởng đó không ăn nhập với thực tế nên nó vô nghĩa mặc dù nó có vẻ có nghĩa vì hai bộ phận hợp thành nó đều cùng có nghĩa. Vậy là *vikalpa* làm nảy sinh khá nhiều rối rắm trong suy nghĩ và những rắc rối đó nhiều khi rất khó hiểu ra vì nó mang dáng dấp của sự thật.

Nidra, tức là giấc ngủ, là một hình thái hoạt động của trí óc. Nó khác bốn hình thái khác ở chỗ trí óc lấy sự vắng mặt của đối tượng (*abhava*) để duy trì hoạt động của mình, trong khi các *vrittis* khác dựa vào sự hiện hữu (*bhava*) của các đối tượng. Trong giấc ngủ sâu hoạt động của trí óc giảm đi đáng kể song không phải nó hoàn toàn ngừng hoạt động. *Vritti* thứ năm là ký ức (*smriti*), sinh

ra từ dấu vết của những điều đã từng trải qua được tích tụ lại trong óc khi có một sự việc tương tự hoặc ít nhiều dính dáng tới nó xảy ra.

Trí óc luôn hoạt động cùng với một *vriddhi* này hoặc *vriddhi* khác, không bao giờ thoát được chúng. Muốn thiền cần phải giải thoát các *vriddhi* đó. Chừng nào các *vriddhi* còn trỗi dậy thì chừng đó không thể thiền được. Một trí óc được giải thoát khỏi chúng thì gọi là *kshinavriddhi*. Như vậy trạng thái *kshinavriddhi* của trí óc chính là chìa khoá để đến với thiền. Đến đây có lẽ có người hỏi ngay: vậy làm thế nào để đầu óc được *kshinavriddhi*?

Trả lời câu hỏi này không phải đơn giản. Ta phải hiểu *vriddhi* trỗi dậy như thế nào đã. Rõ ràng *vriddhi* trỗi dậy từ kinh nghiệm đã trải qua và trừ phi ta dẹp sang bên toàn bộ quá khứ và quan sát sự làm việc của trí óc mà không có tác động của quá khứ, không có một lập trường riêng nào và không có tham vọng đạt được một kết quả cụ thể nào thì mới có thể dứt bỏ hoàn toàn cái vòng luẩn quẩn của các *vriddhi*. Muốn thế cần phải gọt bỏ các *kleshas* ra khỏi đầu. *Abhyasa* và *vairagya*, như chúng ta đã nói ở trên, là hai phương tiện để gột rửa *kleshas*. Khi trí óc đã trút được gánh nặng các *kleshas* đi rồi, nó trở nên lâng lâng nhẹ nhõm và thư thái, trạng thái này yoga gọi là *chittaprasadana*. Đây là một tính chất của trí óc *kshinavriddhi*. Chỉ một trí óc như vậy mới có thể thiền được.

Trạng thái *prasada* này được mô tả trong kinh *Gita* như sau:

“Ai để mặc các cảm giác thường thức đối tượng chiêm nghiệm mà không tỏ ra yêu ghét và không mất tự chủ thì người đó sẽ được hưởng *prasada*. Vậy là hết ưu tư. Đó là cõi thiền vậy”.

Song hầu hết chúng ta không thể dẹp bỏ sự yêu ghét trong đâu, tức là gột sạch các *kleshas* được. Nhiều người đã thử bằng cách phóng tay làm phúc, bằng cách đọc kinh niệm chú để định tâm và hàng trăm cách khác, song đến lúc quyết định thì lại hỏng. Không phải ta không thành tâm hay thiếu ý chí, thế nhưng ngó lại ta thấy vẫn chẳng tấn tới chút nào trên con đường thiền định. Đối với những người như vậy Patanjali, tác giả của *Yoga Sutra*, có đưa ra một số điểm, hiểu được các điểm này sẽ rất có ích để nắm được bản chất của trí óc con người một cách sâu sắc, giúp trí óc có được *prasada* và tự nhiên sẽ thấy mình ở cõi thiền. Ta sẽ xem xét từng điểm một.

Pratipakshabhavana

Thiền còn chưa thể có được chừng nào những khuynh hướng bất ổn định của trí óc như hung ác, tham lam, giận dữ, căm hận... còn trội hơn. Việc đấu tranh để đè bẹp chúng xuống nhằm làm trí óc yên tĩnh thường là

thất bại. Nếu ta kiểm tra bản chất lông bông của trí óc bằng *pratipakshab-havana* thì tiềm thức về chúng sẽ bùng cháy và nhờ đó mà tiêu tan. Trong yoga những khuynh hướng lầm lỗi ấy được gọi là *vitarkas*. Ta có thể xem xét chúng trong ba hình thái của chúng, nguồn gốc của chúng, ba trạng thái của chúng và kết quả của chúng. Ví dụ như ba hình thái của hung dữ là:

1. Do ta thực sự gây ra.
2. Do bàn tay của kẻ khác gây ra.
3. Chỉ chịu đựng về nguyên tắc.

Nguồn gốc của hung ác là tham lam, giận dữ và lòng dạ sắt đá. Có ba trạng thái hoặc mức độ hung ác là yếu, vừa và mạnh. Hậu quả của sự hung ác và các *vitarkas* khác là một chuỗi vô tận những đau khổ, rắc rối và u mê. Nhờ khảo sát các *vitarkas* một cách chi tiết trí óc có thể được giải thoát khỏi ảnh hưởng của nó. Việc đó xảy ra nhờ *Pratipakshabhavana*.

Maitri và các Bhavanas khác

Trong cuộc sống ta gặp bốn loại sự kiện là những điều vui, buồn, phúc đức và tội lỗi. Ta thường bỏ qua không tỏ thái độ đúng đắn đối với chúng và vì thế mà tạo ra căng thẳng và hiềm khích. Như vậy là hợp với đường lối của thiền. Ví dụ, khi người khác có được vật gì mà mình không thể có thì mình ghen tị. Ghen tị là một trở ngại

cho thiền. Thái độ đúng đắn là phải tỏ ra tha thiết đối với những chuyện vui xảy ra ở bất cứ đâu, cảm thông với nỗi buồn, hài lòng về mọi chuyện phúc đức và vị tha đối với tội lỗi. Những cái đó gọi là *maitri*, *karuna*, *mudita* và *upeksha*. Những *bhavanas* (thái độ) này khi đã thành bản chất của ta nhờ hiểu được toàn bộ diễn biến của chúng thì đó chính là thiền vậy.

Pracchardana và Vidharana

Pracchardana nghĩa là thở hắt ra thật mạnh như trong *kapalabhati*. *Vidharana* nghĩa là nín thở. Những điều này rất có ích cho việc tịnh tâm. *Prana* và *chitta* được biết là tùy thuộc vào nhau. Cả hai hoạt động cùng một hướng, nghĩa là khi một cái tăng lên thì cái kia cũng lên theo. Vì vậy, khi *prana* (khí thở ra) mà lặng xuống thì trí óc cũng yên đi.

Noi gương các nhà yogi vô ưu

Bằng cách nghiên ngẫm về cuộc đời và những lời giáo huấn của một hành giả yoga lớn đã chiến thắng những đam mê và buồn khổ, tâm trí của người học thiền sẽ trở nên trong sạch. Những tấm gương như vậy đem lại một sự khích lệ rất tốt để trí óc trở nên thanh thản. Patanjali gọi các nhà yogi như vậy là *veetaraga*. *Raga* là ước muốn. *Veetaraga* là người đã hoàn toàn vượt qua được ham

muốn. Tấm gương của những người đó có tác dụng thanh lọc và cổ vũ trí óc và nhờ đó ta dễ đến cõi thiền hơn. Một *veetaraga* có thể sống vào bất kỳ thời nào trong quá khứ, có thể nói bất kỳ thứ tiếng nào hoặc theo bất cứ một tôn giáo nào. Nhưng trạng thái nội tâm của mọi *veetaraga* đều giống nhau, người học trò sẽ được giúp đỡ để đạt đến trạng thái ấy. Thiền không thuộc về bất kỳ một tín ngưỡng cụ thể nào hoặc một phong tục tập quán riêng nào. Vì tấm gương của bất kỳ một *veetaraga* nào cũng đều khích lệ và có ích như nhau.

Tìm sự giúp đỡ từ chiêm nghiệm giấc mơ

Trong giấc ngủ và giấc mơ trí óc bị tách rời khỏi các kích thích ngoại cảnh. Vì không còn bị nhiễu bởi các kích thích đó nữa nên ta đôi khi có những chiêm nghiệm huyền diệu rất mạnh mẽ trong giấc ngủ. Ta có thể cảm thụ được một cảnh tượng rực rõ rất cuốn hút hoặc một ống tiên, hoặc thượng đế, hoặc ta có thể nghe thấy những giai đoạn mê hồn, hoặc là một thể nghiệm cực kỳ thú vị của khứu giác, vị giác. Có nhiều ví dụ về các giải pháp bất ngờ các vấn đề triết học hay toán học đã đến trong giấc ngủ. Cảm giác mạnh mẽ thu được trong giấc ngủ và giấc mơ có thể được sử dụng rất có ích để làm tâm trí thanh thản trong cõi thiền.

Tập trung tư tưởng vào một vật tự chọn

Sự ổn định của trí óc chỉ có thể có được khi thói lông bông của nó bị đẩy lùi. Muốn vậy ta cần tập trung tư tưởng theo phép định tâm (*dhyana*) vào một đối tượng tự chọn vì khi có một đối tượng hoặc một ý tưởng mà ta rất thích thì trí óc dễ hoà nhập với nó hơn. Khi tâm trí đã quen đứng yên như vậy rồi thì nó có thể trở nên im lặng trong thiền được. Đến đây việc đó bắt quá chỉ như đòi hỏi người ta thiền để mà thiền vậy. Cái đó như kiểu văn ôn võ luyện thôi. Điểm chính yếu ở đây là trừ phi trí óc được giải thoát khỏi gánh nặng của quá khứ, khỏi những phiền não (*kleshas*), khỏi lòng tham, nỗi sợ hãi và đê tiện giận, nếu không nó không thể thiền được. Sáu cách tiếp cận khác nhau do Patanjali đưa ra mà chúng ta vừa đề cập có tính chất quyết định đối với thiền, dù là có hậu hay vô hậu.

Nếu đúng thế thì phần lớn chúng ta phải coi việc thiền là bất khả thi. Và quả thực như vậy thì những người có trí óc được giải thoát hết mọi thứ hết sức hiếm hoi. Vậy thiền có ý nghĩa gì đối với một người bình thường? Về mặt nào đó thì đúng là chẳng có ý nghĩa gì hết thật. Nhưng chúng ta không nên thất vọng bởi sự thật đắng cay đó bởi vì nhiều thử nghiệm khoa học ở nhiều nơi trên thế giới trong mấy năm gần đây đã chứng minh rằng thiền có một giá trị lớn lao đối với một người bình thường

trong thời đại chúng ta, vì nó giúp ta giảm bớt căng thẳng, đưa lại sự nghỉ ngơi cho thể xác và tinh thần, trả lại sự cân bằng tâm lý – thân thể rất cần thiết đã mất đi bởi những bất đồng và lo âu. Người ta đã phát hiện thấy thiền rất có ích trong việc điều trị các bệnh như huyết áp cao và mất ngủ, và thực ra là tất cả các bệnh do căng thẳng, lo lắng, tuyệt vọng... Thiền đã cho thấy những kết quả đáng lạc quan trong việc chữa bệnh nghiện ma tuý, nghiện rượu, nghiện thuốc... Người ta đã biểu diễn thiền giúp làm giảm nạn phạm pháp và nó có thể được dùng như một công cụ quan trọng trong việc cải tạo tội phạm. Thiền vì thế có thể đóng một vai trò hết sức quan trọng trong thế giới chia năm xẻ bảy và đầy căng thẳng của chúng ta ngày nay. Tất nhiên tất cả các kết quả này chỉ mới là bước đầu trạng thái thư giãn của thể xác và trí óc mà thôi chứ chưa phải một kỹ thuật thiền định cụ thể nào. Nhưng thiền cũng rất quan trọng cả trong tạo ra thư giãn. Có thể nó không đưa lại một sự giải thoát nhưng khi Krishnamurti đã nhận xét, “mọi cố gắng để suy tư chính là phải thiền”, có lẽ cũng có lí. Vả lại thiền còn có ích cho chúng ta trong cuộc sống hàng ngày bởi tác dụng xoa dịu và thư giãn của nó nữa.

Những điều trên đây đưa chúng ta đến một câu hỏi cuối cùng là “Thế thì tập thiền như thế nào?”. Đúng hơn, cách đơn giản nhất để tập thiền là gì? Chúng tôi xin

trình bày ở đây một kỹ thuật đơn giản gọi là *Prana-dharama*. *Prana* ở đây là khí thở ra hít vào. *Dharama* là thức tinh. Thở là nền tảng của sự sống, liên tục không ngừng từ khi sinh đến lúc chết. Ta thường không để ý đến nó trừ trường hợp đặc biệt. *Prana-dharama* là nhằm hướng trí óc vào dòng không khí thở hít. Kỹ thuật này như sau:

Ngồi tư thế thiền, lưng thẳng, mắt nhắm. Tốt nhất là ngồi các thế *Siddhasana*, *Padmasana* (Hoa sen) hoặc *Swastikasana* (Thập ngoặc). Nhưng nếu không thể ngồi như vậy được thì chỉ cần ngồi xếp bằng ngay ngắn vững vàng là được. Nếu đã tập điều khí rồi thì dễ thiền hơn. Đặt hai đầu gối chạm sàn, lưng không khom hoặc ngả vai ra sau. Thả lỏng toàn thân, giữ khung người vững vàng yên tĩnh không có cảm giác nặng hoặc nén dọc hai đùi, bàn chân, đầu gối, dọc sống lưng hoặc cổ. Giữ thành bụng thoải mái, không bị căng hoặc rút. Khi thở thành bụng phồng lên xẹp xuống đều đặn nhẹ nhàng. Các cơ mặt thả lỏng hoàn toàn, miệng khép hờ, chừa một khe hở nhỏ giữa hai hàm răng sao cho không một răng nào bị ép vào nhau. Để lưỡi chạm vòm họng, đầu lưỡi đặt phía trong răng cửa hàm trên. Môi, lưỡi và hàm dưới không được động đậy. Một điểm quan trọng là phải giữ tròng mắt và mi mắt bất động và các cơ trán thả lỏng.

Một phần cơ thể trong cả thế giới ngoài phải thật thoái mái yên tĩnh và thả lỏng. Đây là một điểm căn bản để thiền. Không được thấy căng thẳng ở bất kỳ chỗ nào trong cơ thể. Dòng không khí phải đồng nhất, chậm rãi và êm dịu. Không cố kiểm soát hay dùng sức. Không nín thở, không thốt ra tiếng và không nhìn vào cái gì. Điều này rất quan trọng. Hễ ta phó mặc mình cho chính bản thân mình và không chủ tâm vào một cái gì cụ thể thì những từ ngữ và hình ảnh sẽ lọt vào trí óc và chính vì vậy ta mới tiếp thu được những ý nghĩ. Tiếp tục nói thầm với chính mình và lúc đó sinh ra những cử động của cơ cấu phát âm. Ta đừng bao giờ để ý đến nó. Nếu ta không cắt ngang những từ ngữ và hình ảnh này ra trong óc thì nó cứ tiếp tục suy nghĩ bất tận. Đó là điều sẽ xảy ra khi ta ngồi im. Trí óc dùng hai phương tiện chuyển tiếp là từ ngữ và hình ảnh mà chuyển động không ngừng qua quá khứ, hiện tại và tương lai. Cần phải ngăn chặn không để trí óc dùng đến hai phương tiện đó. Có thể ngăn từ ngữ nếu môi, lưỡi và hàm dưới được giữ yên bất động. Muốn xua đuổi các hình ảnh thì tốt nhất phải giữ tròng mắt và mi mắt bất động tuy vẫn thả lỏng. Hướng mắt như thể đang nhìn ra xa ngang tầm mắt (mắt vẫn nhắm), nhưng không nhìn thấy gì dù chỉ một chấm, một đốm lửa hoặc dòng chữ AUM hay bất kỳ cái gì. Cái đó giống như ta nhìn ngóng vào khoảng không đen ngòm bằng cặp mắt

trống rỗng vậy. Nếu có thể xua tan những từ ngữ và hình ảnh bằng cách ấy thì ta đã tối được ngưỡng cửa của cõi thiền rồi.

Tiếp tục theo dõi quá trình thở và luồng không khí ra vào, cảm thấy nó ở điểm giao nhau giữa hai lồng mày (*bhaukuti-madhyā*). Không được có sự vướng vấp trong luồng khí thở, không tiếng động, không dùng lực. Đây là *pranadharana*, có thể tiếp tục đều đều trong vòng mươi - mươi lăm phút. Không cần phải ngồi lâu. Cái mấu chốt của việc thiền là thư giãn và chú ý hơi thở, giải thoát trí óc khỏi mọi thứ trên đời.

8. Một số câu hỏi và trả lời

Bây giờ ta sẽ bàn đến một vài vấn đề liên quan tới yoga thường nảy ra trong đầu. Những người khác nhau có thái độ khác nhau đối với yoga. Một số tin rằng yoga có một cái gì đó rất cao siêu cực lạc, xứng đáng để vươn tới trong đời. Ý kiến như vậy xuất phát từ niềm tin và hy vọng. Số khác mải mê với trò giành giật đấu đá, hoàn toàn không quan tâm gì đến yoga. Họ coi yoga là một cái gì đó ngổ ngáo nực cười. Đó chủ yếu là kết quả của sự u mê và thiếu hiểu biết, mặc dù hành vi của nhiều kẻ tự xưng là cao thủ yoga cũng phần nào gây ra thái độ như vậy. Nhưng cũng có những người quan tâm đến yoga song không biết ý nghĩa và ích lợi của nó là gì. Để làm sáng tỏ chúng tôi xin chọn ra đây một số vấn đề điển hình, những nghi vấn băn khoăn và những phản bác mà chúng tôi chưa đề cập đến trong các chương trước.

Hỏi 1: Nói cho cùng thì yoga là gì? Nó chỉ đơn thuần là một tập hợp các quy tắc rõ răm nhằm kiểm soát cơ thể và trí óc, cũng như biểu diễn những trò quái dản siêu nhiên?

Trả lời: - Yoga thực sự là một khoa học về bản thân con người. Nó bao gồm toàn bộ lĩnh vực con người về các phương diện khác nhau như thể chất, sinh lý, cảm tính, xử thế, nội tâm và xã hội. Nó có một hệ thống các thế và các bài tập thở rất hiệu quả nhằm tăng cường sức khỏe và sức mạnh của các cơ bắp bên ngoài cũng như nầm sâu bên trong và các cơ quan nội tạng. Các kỹ thuật này có giá trị lớn lao trong phòng bệnh, chữa bệnh, phục hồi và thư giãn. Thở yoga có tác dụng sinh lý tuyệt vời đối với các cơ quan khác nhau trong cơ thể, kể cả hệ thần kinh. Một số tác dụng đã được các nhà nghiên cứu trình diễn. Các kỹ thuật *yama*, *niyamia* và *pratyahara* đưa lại sự ổn định cảm xúc và điều tiết xử thế của một cá nhân đối với những người xung quanh. Sự ổn định của trí óc đưa lại bình yên nội tâm cũng như xung quanh mỗi cá nhân các cá nhân này có thể tác động đến xã hội bằng cách đem lại sự hiểu biết lẫn nhau tạo mối liên hệ gần gũi hơn giữa nhân dân các nước làm cho thế giới hoà bình.

Hỏi 2: Yoga có nghĩa là hoà nhập với Thượng Đế? Nếu vậy những người vô thần không tin có Thượng Đế thì sao? Yoga có ích gì cho họ không?

Trả lời: “Hoà nhập” hay “liên hệ”, thực ra đó là nghĩa cổ của chữ “yoga”. Nghĩa này được dùng cho từ đó có lẽ từ trước khi hệ thống kiểm soát cảm xúc và định tâm ra đời. Thường thường chỉ có những người không am hiểu lắm mới nói rằng yoga là sự kết hợp giữa một cá nhân với Thượng Đế. Song giả thuyết đó không ăn nhập được với quan điểm triết học cơ sở của yoga (như một trong sáu hệ thống triết học Ấn Độ) vì trong đó cho rằng có vô số linh hồn hoàn toàn độc lập với nhau. Trong trạng thái *mukti* linh hồn vẫn giữ biệt lập. Vậy là không hề có chuyện hoà hợp giữa linh hồn và Thượng Đế. Sở dĩ có ý kiến cho rằng yoga đưa lại sự hoà hợp linh hồn với Thượng Đế có lẽ là do dư âm ý nghĩa cổ của từ “yoga” mà thời đó từ “yoga” chưa hề có ý nghĩa kỹ thuật. Nói trắng ra thì ý kiến là sự lẫn lộn các nghĩa có luyện tập và không luyện tập của từ “yoga”. Nhiều người không để ý đến chỗ khác nhau của hai nghĩa này. Nghĩa không luyện tập là từ gốc “*Yujr*” (chấp, nôi), còn nghĩa có luyện tập mà ta dùng bây giờ là từ gốc “*yuj*” (kiểm soát hoặc định tĩnh).

Một người vô thần vẫn có thể thu được đầy đủ các lợi ích của những kỹ thuật điều khí định tâm cũng như các

thế và thực ra nhiều người vô thần trung thực và trong sạch trong ý nghĩ lại là những người thích hợp nhất đáp ứng được cá đời hỏi gắt gao của yoga. Cái đích của yoga là một thứ phải đạt được trong cuộc đời và người vô thần có thể là người phù hợp hoặc cả để đạt được nó bởi vì anh ta không dễ gì trở nên sùng kính và đòi hỏi của anh ta không thể lấp liếm hay bị ngăn cản bởi đức tin được. Dĩ nhiên ở đây chúng tôi không định chứng minh rằng sự vô thần là điều cần thiết đối với một nhà yogi mà chỉ muốn nhấn mạnh cái thực tế là một thái độ khoa học không chấp nhận mọi sự vật đơn thuần theo một tín điều hoặc một tiên đề không được chứng minh. Những điều trên chính là một yếu tố hết sức cần thiết để đạt đến mục đích của yoga.

Hỏi 3: Mục đích của yoga là gì?

Trả lời: Có thể nói mục đích của yoga là đưa lại một sự hài hoà hoàn toàn bên trong mỗi người nhờ dứt bỏ được ước muốn thành đạt, như kết quả của sự nhận thức được cái vô vọng của nó. Đó là trạng thái tách biệt khỏi ưu tư và phiền não, trạng thái bình yên và khoan hoà. Nhưng hầu hết chúng ta không thể đạt đến trạng thái đó vì đầu óc ta không ngừng theo đuổi những ý nghĩ mình muốn, tìm kiếm sự che chở, danh vọng, quyền lực, lạc

thú thường xuyên và lâu dài v.v... Chúng ta vì vậy cứ phải đeo lắc gánh nặng những ước muôn, hoài bão, hy vọng, rồi thì liều lĩnh, tham lam, ganh ghét, chẳng thiếu thứ gì. Rất khó mà hiểu rõ tại sao gánh nặng đó thực ra lại do chính ta gây ra, bởi vì lòng tin, sự xét đoán và suy tính của chúng ta khó lòng cho phép chúng ta suy nghĩ một cách tự do. Chúng ta bị đóng khuôn bởi các niềm tin mà chúng ta đã tiếp nhận một cách vô ý thức từ cha mẹ, bạn bè, thầy học, lãnh tụ và các nhân vật có vai vế trong xã hội. Quá trình rèn cặp ấy có một ảnh hưởng bao trùm đối với mỗi đứa trẻ sinh ra trong xã hội. Mục đích của yoga là gạt bỏ các khuôn khổ ấy, gạt bỏ mọi mưu cầu và đau khổ, để người ta thôi không nhìn nhận những vấn đề mà mình chỉ nghe qua lời người khác nói nữa và hiểu được mọi sự đúng thực thể của nó. Song việc này thú thực là vượt ra ngoài tầm với của hầu hết chúng ta vì đầu óc của chúng ta thiếu mẫn cảm và chân phương. Chính vì vậy mà rất hiếm người đạt đến đích của yoga.

Hỏi 4: Nếu *mukti* là cái đích của yoga và nếu quả thực rất ít người đến được *mukti* thì như vậy có phải người bình thường không còn một tí hy vọng nào cả sao?

Trả lời: Nói một cách thẳng thắn và đúng lý thì phải trả lời khẳng định. Nhưng như vậy không có nghĩa là

người thường không tìm thấy ích lợi gì từ yoga. Các bài tập thông thường như các thế và tập thở cũng như một số kỹ thuật đơn giản về tập trung tư tưởng cực kỳ có ích trong cuộc sống hàng ngày vì chúng giúp ta giữ thân thể và đầu óc lành mạnh. Nhiều chứng bệnh của chúng ta phát sinh vì một số cơ và mô mất đi sắc thái của chúng do thiếu vận động đúng cách. Yoga có thể giúp đỡ đặc lực để khắc phục điều đó. Ta có thể kiểm soát được tình cảm và cảm giác nhờ tập luyện yoga thường xuyên.

Hỏi 5: Nguyên tắc cơ bản của triết học yoga là gì?

Trả lời: Theo truyền thống, triết học Ấn Độ chia ra hai nhóm chính là nhóm chính thống và nhóm bàng môn. Nhóm chính thống gồm có sáu hệ thống tư tưởng, tất cả đều thừa nhận kinh Vệ đà là khởi thủy trong các vấn đề triết học. Yoga là một hệ thống triết học nằm trong số sáu trường phái chính thống và có cùng một số tiền đề cơ sở với các trường phái kia như:

1. Linh hồn là trường cữu và là nguồn gốc của sự sống.
2. Nó rời khỏi thể xác lúc chết và đầu thai vào xác khác.

3. Theo luật Karmā, mọi cái xảy ra trong đời một người là kết quả của những việc người đó đã làm trong kiếp trước.

4. Đời người chủ yếu là đau khổ và phiền muộn.

5. Có cõi *mukti* hoặc *moksha*, là cõi vĩnh viễn thoát khỏi ưu tư và phiền não.

Yoga dùng nhị nguyên luận để giải thích vũ trụ và vạn vật. Nó cho rằng vũ trụ sinh ra do sự kết hợp (sam yoga) của hai thực thể vĩnh cửu là *purusha* và *prakriti*. *Purusha* là bản chất của tâm linh, *prakriti* là bản chất của vật chất. *Prakriti* là mọi thứ từ nó sinh ra đều chứa ba *gunas* với những tỷ lệ và cách sắp đặt khác nhau. *Samyoga* (kết hợp) của *purusha* và *prakriti* không phải là sự kết hợp thực mà chỉ là hư ảo. Cái hư ảo (*avidya*) đó che mắt *purusha* khiến nó phải luôn chuyển từ thân xác này sang thân xác khác sau mỗi lần đầu thai. Vòng luân hồi này sẽ dứt khi *avidya* bị xua đuổi bằng cách tập luyện liên tục con đường tâm khúc của yoga mà *Patanjali* đã mô tả trong *Yoga Sutra*.

Hỏi 6: Sự thật về sức mạnh của yoga thế nào?

Trả lời: Nhiều người tin rằng bằng cách tập luyện công phu *samadhi* ta có thể thanh lọc trí tuệ và biết được

mọi sự trong vũ trụ. Quả thật Patanjali, một người có uy tín về yoga, đã nói như vậy trong chương ba của *Yoga Sutra*. Ở đây nảy sinh hai vấn đề cơ bản là có thể tiếp thu được hiểu biết gì mới bằng cách tập trung tư tưởng vào cái gì hay không và trí óc người ta có thể hoà nhập vào thế giới bên ngoài khi nó ở trạng thái tập trung tư tưởng hay không?

Trên quan điểm khoa học thì phải trả lời phủ định cả hai câu hỏi trên. Những mô tả của Patanjali về sức mạnh của yoga lại có tính chất khẳng định. Hai câu hỏi này gồm cả giới hạn tự nhiên học lẩn tâm thần học và trong trình độ khoa học hiện nay cả về giới hạn tự nhiên học lẩn tâm thần học đều chưa có gì bênh vực cho quan điểm của *Patanjali* cả. Vì vậy có thể kết luận, ít nhất là trên phương diện thử nghiệm, chưa có gì rõ ràng đối với sức mạnh của yoga. Giá như tới đây có ai biểu diễn một vài màn về sức mạnh của yoga như Patanjali đã nhắc đến, chẳng hạn bay lơ lửng trên không, tàng hình, không ăn uống mà vẫn sống, có thể nghe và thấy được những việc xảy ra ở khoảng cách rất xa (dĩ nhiên là không dùng một phương tiện gì)... thì chắc chắn khả năng của yoga sẽ được chứng minh. Còn đến bây giờ thì nó vẫn còn là một điều bí ẩn.

Hỏi 7: Người ta vẫn gọi yoga là một nghệ thuật cổ. Ông nói thế nào về vấn đề này?

Trả lời: Yoga chắc chắn là cổ lăm, chữ dùng rõ ràng còn cổ hơn cả hệ tư tưởng và kỹ thuật kiểm soát mang cái tên ấy nữa. Đây vừa là nghệ thuật vừa là khoa học, là nghệ thuật vì kinh nghiệm có được là nhờ luyện tập thể xác và tinh thần, còn phần khoa học, tiếc thay lại chưa được nghiên cứu đầy đủ. Mới khoảng 60 năm trước Swami Kuvalayanauda lần đầu tiên được khích lệ bởi ý nghĩ rằng các quá trình được trình bày trong các trước tác yoga mang rất nhiều ý nghĩa khoa học nên đã bắt đầu khảo sát các kỹ thuật yoga bằng thực nghiệm và kiểm chứng khoa học. Lúc bấy giờ một số thông tin đã được thu thập trong phòng thí nghiệm do ông sáng lập và đã ra một tạp chí tên là “Yoga Mimamsa”. Nhưng những điều đã thực sự làm được hồi đó còn chưa đủ và nhiều điều liên quan tới các kỹ thuật yoga khác nhau còn bị bao phủ trong bức màn bí mật. Thiếu công tác nghiên cứu hiệu quả có lẽ là lý do chính khiến yoga chưa được công nhận là một khoa học theo đúng nghĩa. Lĩnh vực yoga phần lớn vẫn nằm trong tay những người hoàn toàn chẳng có thái độ khoa học gì hết. Xem ra mạnh ai nấy hiểu và truyền bá yoga theo cách của mình. Ai cũng tự

coi mình là người duy nhất hiểu nó một cách đúng đắn và đáng tin cậy rồi thì chê bai xúc xiểm những người khác trong nghề là bàng môn tả đạo. Có rất ít các hành giả yoga chân chính. Hết sức cần thiết phải biến yoga từ một nghệ thuật cổ thành một môn khoa học mới mẻ. Chỉ khi ấy chúng ta mới có thể đánh giá nó như một cứu cánh vạn năng đối với đau khổ của con người. Cho đến nay một nhà nghiên cứu trung thực không dễ gì có được như những hướng dẫn chỉ bảo đánh giá về lĩnh vực yoga.

Hỏi 8: Xử sự của một hành giả yogi khác với người thường như thế nào?

Trả lời: Một điều nổi bật của hành giả yogi là anh ta hoàn toàn không màng tới thành đạt. Hầu hết chúng ta làm việc là để đạt được gì đó, để đến được đâu đó, để thăng tiến trong địa vị, để mở rộng kiến thức. Ta luôn mơ ước đến một trạng thái lý tưởng tùy theo sự hiểu biết về chính mình trong mỗi liên hệ với thế giới xung quanh và ta luôn cố công tìm cách vươn tới lý tưởng đó. Còn với một hành giả yoga thì không có sự phân biệt cái lý tưởng với cái thực chất, trong đời anh ta không còn gì để mà mưu cầu vì anh ta đã nhận ra rằng trạng thái hiện tại của anh ta không khác gì trạng thái mà người khác gọi là lý tưởng cả. Không còn gì để mà vươn đến, để mà ước

ao hoặc tìm theo. Một hành giả yogi không bao giờ phải tìm đến sự giúp đỡ của một quy tắc nào, một sadhana nào hoặc phải làm phúc... Anh ta không cần tập *Pranayama* để cho tâm trí yên tĩnh, không phải tập *dhyama*, hay *samdhi* vì anh ta luôn luôn ở trong trạng thái *sahajavastha*, mà nó lại là vĩnh hằng. Được giải thoát khỏi tìm töi, cố gắng và *sadhana* đó là phẩm chất cơ bản của một yogi.

Người như vậy phải là một người chân chất, trung thực và bác ái. Đó thực sự là một người của *vairagya*. Anh ta yêu thương hết mọi người mà không vì một động cơ nào và đứng đưng như biển cả trong mọi tình huống của cuộc đời. Anh ta coi như nhau cả thành công lẫn thất bại, sung sướng và đau khổ, vinh dự và nhục nhã. Thường là một người nào đó khuốc từ lạc thú và tiện nghi của đời sống hàng ngày, ròng rã nhiều năm khổ hạnh tu luyện yoga rồi anh ta đâm ra cao ngạo, dương dương tự đắc với mình và tài năng của mình. Anh ta tự tách mình ra, không giao thiệp thoái mái với mọi người, tưởng mình cao hơn hẳn người khác. Anh ta không mấy khi chịu nghe quan điểm của người khác, làm nhắng lên về thân thế và sự nghiệp của mình. Ở Ấn Độ ngày nay khôi người tự xưng là *yogiraj*, *swami*, *paramahamsa* *parivrajaka charya* các thứ, nhiều người còn không dính

dáng gì đến yoga nữa. Vào thế kỷ 13 có một nhà yogi như thế tên là Changadeo. Ông ta rất tự phụ, như truyền thuyết kể lại, vì đã hàng phục được sư tử và hổ bằng thần lực yoga của mình. Nhưng ông ta đã bị một chú bé tên là Jnanadeo thu phục ngay trong lần đọ sức đầu tiên. Có thể nói một nhà yogi chân chính là người như Jnanadeo chứ không như Changadeo, màu mè thì có vẻ yoga song rất xa cái đích của yoga là *jivanmukti* vậy.

Hỏi 9: Phụ nữ có thể có vai trò gì trong yoga?

Trả lời: Tục lệ Ấn Độ ngày xưa, cũng như ở các nơi khác trên thế giới, đều coi phụ nữ không thể tiếp thu được các kiến thức tinh tế và có lẽ yoga cũng là một trong các môn đó. Họ chỉ được theo mỗi một con đường là trung thành (*bhakti*). Nay giờ tình trạng đó đã khác hẳn và hầu như ở mọi nơi phụ nữ đã bắt đầu chiếm được vị trí xứng đáng của mình trong các lĩnh vực khác nhau. Phụ nữ có thể đóng một vai trò lớn lao trong lĩnh vực yoga bằng cách học các kỹ thuật và bằng cách chứng minh cho cánh đàn ông thấy những ảnh hưởng có lợi của nó đối với thân thể và trí óc. Người mẹ có vai trò quan trọng nhất trong việc hình thành tính cách của con nên nếu người mẹ mà hiểu biết, khôn ngoan và khoẻ mạnh thì sẽ có ảnh hưởng rất tốt đối với sự phát triển của đứa trẻ.

Hỏi 10: Ăn thịt có thích hợp với yoga không?

Trả lời: Vấn đề này có hai khía cạnh, một là về khoa ăn uống và hai là về tâm lý. Về mặt ăn uống, thịt là thức ăn rất giàu mỡ, đậm và các chất khoáng. Ăn thịt gần như là một yêu cầu bắt buộc ở các nước xứ lạnh mặc dù như vậy không có nghĩa là người ta không thể sống thoái mái ở đó nếu không có thịt. Nếu ta chia cách ăn của loài người thành ba nhóm lớn là nhóm ăn chay, nhóm không ăn chay và nhóm ăn lẩn lộn thì nhóm cuối cùng hẳn là tốt nhất trên quan điểm dinh dưỡng. Về mặt cảm giác thì không chỉ thịt mà cả trứng, cá đều phải kiêng vì sát sinh. Căn cứ vào điều thần Krishna muốn nhấn mạnh với Arjuna về bản chất của linh hồn, người ta có thể bảo rằng nếu linh hồn của súc vật mà bất tử thì dù con vật có bị giết linh hồn vẫn không chết cho nên ta không cần phải kiêng thịt vì tránh sát sinh.

Hỏi 11: Học yoga có cần phải bỏ thuốc lá, trà, cà phê v.v...?

Trả lời: Bất kể một thói quen nào mà quá mức đều có tác dụng xấu. Uống trà mỗi ngày một hai lần hay lâu lâu hút điếu thuốc (tuần một điếu hoặc hai tuần) thì không hại gì. Nhưng thường là rất khó bỏ thuốc hoặc trà, cà phê

một khi đã quen. Nói thẳng ra, các chất kích thích này và ma tuý đều không cần thiết tí nào và nếu người học yoga mà đã nghiện rồi thì có thể sẽ phiền đấy. Chúng tôi không nói rằng những người nghiện thuốc nghiện trà thì không tập được yoga. Đối với người bình thường yoga không có trắc trở gì với các thói quen đó nếu chúng ta ở trong giới hạn hợp lý. Nhưng tốt hơn hết đối với người tập yoga là bỏ những thói quen đó đi, không thì còn khổ với chúng.

Hỏi 12: Tập yoga có thể phòng hoặc chữa được những bệnh tật gì?

Trả lời: Về phương diện chữa bệnh, các bài tập yoga còn chưa được nghiên cứu đến nơi đến chốn, song những điều cho đến nay đã biết về mặt này đủ chứng minh rằng có thể áp dụng kỹ thuật yoga vào phòng bệnh và chữa bệnh. Ví dụ táo bón là bệnh nhiều người mắc, chủ yếu là do ăn uống không đúng cách, mất nhu động ruột vì nhiều lý do khác nhau như nhịn đi ngoài, uống rượu, không uống đủ nước ... Khi chất thải của việc tiêu hoá không được tống ra ngoài kịp thời, nó nằm lại trong ruột già hàng giờ sinh ô nhiễm. Các chất độc sinh ra bị hấp thụ vào cơ thể gây nên nhiều bệnh khác nhau. Điều đó có thể phòng ngừa và chữa trị được. Bằng cách tập kỹ thuật

yoga để gây co giãn và tăng áp suất trong các cơ quan nội tạng. Thở sâu cũng rất có ích.

Một bệnh khác cũng có thể phòng và chữa được bằng yoga là bệnh đái đường, một bệnh của tuyến tụy. Những tuyến này có nhiệm vụ tiết ra insulin để chuyển hoá đường (glucose) thành glycogen chứa vào gan. Nếu tuyến tụy (nằm gần dạ dày) không tiết đủ insulin thì đường không chuyển hoá được thành glycogen nên cứ thế được đưa vào máu với một lượng lớn hơn nhu cầu lúc đó của các cơ và mô. Chỗ đường thừa bị thải qua nước tiểu. Bệnh đái đường có thể phòng và chữa bằng cách tập luyện tuyến tuy và gan qua các bài tập yoga. Bệnh hen là một bệnh đường phổi có thể phòng ngừa hơn là chữa trị bằng các bài tập yoga. Đặc biệt là thở sâu vì nó làm cho mô phổi khoẻ hơn, lành mạnh hơn. Tập thở yoga thường xuyên có thể chống được bệnh lao. Trên đây là một vài ví dụ về giá trị chữa bệnh của các bài tập yoga. Còn nhiều bệnh khác như đau đầu, bất lực, suy nhược thần kinh, huyết áp cao, yếu tim ... mà tập yoga sẽ rất có ích. Đây là một đề tài đầy hứa hẹn, cần được nghiên cứu khảo sát.

Hỏi 13: Nghe nói điều khí (pranayama) là việc rất nguy hiểm. Có đúng thế không? Cần chú ý điều gì để tránh?

Trả lời: Trong các sách Hathayoga đã ví *pranayama* với việc thuần phục sư tử, hổ báo, voi. Số là nó có tác dụng kiểm soát quá trình hô hấp, một quá trình rất tinh tế động chạm đến các cơ quan có tầm quan trọng sống còn như phổi, trung tâm hô hấp và vỏ não. Nếu tập không đúng thì rất có thể sẽ sinh ra những chứng bệnh khác nhau. Nhưng một người có chí tập yoga chớ nên lấy thế mà nản lòng. Ta có thể ví *pranayama* như đi trên đường đông, nguy hiểm là ở chỗ có cơ bị xe cán, song ta có thể dễ dàng tránh được bằng cách để ý trông trước trông sau. Có thể tập *pranayama* mà không ngại gì nếu biết để ý đúng mức. Cái nguy hiểm là ở chỗ hấp tấp, nôn nóng, tập quá sức cả về thời gian mỗi lượt lẫn số lượt trong một buổi tập. Nếu biết phòng ngừa cái đó thì *pranayama* hoàn toàn không nguy hiểm tí nào.

PHỤ LỤC

CÁC THỂ: Ý NGHĨA VÀ LỢI ÍCH

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Pavanamukta-Asana | Bài tập khởi động. Lợi lưng, thân, đùi và đầu gối. |
| 2. Bhadra asana | Bhadra là tốt lành. Kéo căng đùi, đoạn giữa hậu môn và bộ phận sinh dục, bụng dưới, bụng và cổ. |
| 3. Uttana-manduka Asama | <i>Uttana-manduka</i> là éch nằm ngửa. Kéo căng chân, đoạn giữa hậu môn và bộ phận sinh dục, đáy chậu, hai bên lườn và tay. |
| 4. Gomukha asana | <i>Gomukha</i> là mõm bò. Kéo căng các chi và thân. |
| 5. Ardha-Matsyendra Asana | Kéo căng đùi, lưng dưới và cột sống. |
| 6. Yogamudra | Một biến thể của Hoa sen. Tập các cơ dưới lưng, đùi và phủ tạng. |
| 7. Matsuya Asana | <i>Matsya</i> là con cá. Tập cơ bụng và cổ họng rất tốt. |

8. Viparitakarani	Thể chống ngược. Lưu thông máu và khai thông bế tắc.
9 Sarvanga Asana	<i>Sarvanga</i> là toàn thân. Lưu thông máu, khai thông bế tắc, hoàn thiện chức năng tuyến giáp.
10. Hala Asana	<i>Hala</i> là cái cày. Tập căng lưng, các cơ lưng, dưới cổ xuống xương cụt.
11. Bhujana Asana	<i>Bhujanga</i> là con rắn lớn. Tập cơ cổ, lưng và chân.
12. Shalabha Asana	<i>Shalabha</i> là con cào cào. Tập eo, đùi và tất cả các cơ phía sau lưng.
13. Dhanur Asana	<i>Dhanur</i> là cái cung. Kéo căng cơ bụng, lưng dưới và đùi.
14. Shava Asana	<i>Shava</i> là xác chết. Tập cuối cùng. Tác dụng tinh táo, thư giãn.

15. Pranayama	<i>Pranayara</i> là điều khí. Thở từ bụng (<i>kapalabhati kriya</i>) xoa bóp nội tạng, điều hòa chức năng ruột và kích thích tiêu hoá. Thở từ phần giữa ngực – lọc máu, tăng cường lưu thông máu, dịu tim. Thở từ phần trên ngực, làm sạch và tăng lực phần phổi trên.
16. Kapalabhati Kriya	<i>Kapalabhati</i> là đầu sáng. Bài tập thở bụng, nhờ thông phổi nhanh mà một lượng lớn CO ₂ bị đẩy ra ngoài, tăng khả năng nín thở
17. Tadagi Mudra	<i>Tadagi</i> là cái ao, hồ. Một bài tập thở tốt.
18. Agnisara	<i>Agni</i> là lửa. Bài tập nhằm tăng cường tiêu hoá và bài tiết.
19. Nauli	Một động tác thanh lọc tốt nhất nhằm tổng các chất thải ra ngoài, hoàn thiện hầu hết các chức năng của cơ thể.

20. Trikona Asama	<i>Trikona</i> là tam giác. Tập eo và vai.
21. Paschimottana Asana	Paschim – là tay, là lưng. <i>Tana</i> là căng. Tập các cơ tứ chi và lưng, tác động đều các phủ tạng và loại bớt mỡ ở bụng.
22. Baka Asana	<i>Baka</i> là con rắn. Tập khoẻ tay.
23. Kukkuta Asana	Kukkuta là con gà. Khoẻ tay.
24. Uttana kurma Asana	<i>Uttanakurma</i> là con rùa nằm ngửa. Tập các chi và khớp.
25. Parvata Asana	<i>Parvata</i> là quả núi. Làm mềm dẻo các khớp.
26. Dola Asana	<i>Dolah</i> là lắc. Tập tay, vai và cơ bụng.
27. Utkat Asana	<i>Utkta</i> là nâng mông. Dùng để làm các động tác thanh lọc nhằm tống các chất bẩn ra ngoài, tác dụng đều hầu hết các chức năng của cơ thể.
28. Padangustha Asana	<i>Padangustha</i> là bàn chân to. Dùng để thực hiện các động tác thanh lọc.

29. Mayura Asana	<i>Mayura</i> là con công. Khai thông bế tắc, đầy bụng, các bệnh đường ruột và tăng cường lưu thông máu.
30. Shirsha Asana	<i>Shirsha</i> là tròng chuối. Khai thông bế tắc trong các chi và bụng, tăng cường lưu thông máu.
31. Matsyendra Asana	Tăng cường tiêu hoá và loại trừ các bệnh tật nhầm thúc tỉnh <i>kundalini</i> một sức mạnh linh thiêng đang ngủ.
32. Vrischika Asana	<i>Vrischika</i> là con bọ cạp. Tăng cường độ mềm dẻo, tăng thể lực.
33. Garbha Asama	<i>Garbha</i> là bào thai. Tập các chi, lưng, cổ và eo.
34. Supta-Vajrasana	<i>Supta</i> là ngủ, <i>Vajra</i> là sáng. Tập thành bụng, lưng, vai, đùi cùng các cơ quan nội tạng.
35. Trakata	Động tác thanh lọc để rửa mắt, định tâm. Làm sạch mắt, tinh tường và ngăn ngừa bệnh mắt.

MỤC LỤC

Trang

1. Yoga

- Giới thiệu	7
- Bhakti Yoga	18
- Karma Yoga	19
- Jnana Yoga	20

2. Chuẩn bị tập Yoga

- Hệ tiêu hoá	38
- Hệ tuần hoàn	42
- Hệ hô hấp	44
- Hệ bài tiết	47
- Hệ nội tiết	48

- Hệ thần kinh	48
- Bản chất các bài tập Yoga	51
3. Yoga dưỡng sinh	64
- Bài tập sơ bộ nhằm làm mềm cơ bắp và khớp	65
- Bhadrasana (thế ngồi tốt lành).	68
- Uttanamandukasana (thế ếch nằm ngửa)	71
- Gomukhasana (thế mõm con bò)	72
- Thế Ardhamatsyendrasana	75
- Thế Yogamudra Matsyasana (thế con cá)	79
- Viparitakarami (thế chống ngược)	82
- Thế Sarvangasana	85
- Halasana (thế cái cày)	86
- Bhujangasana (thế con rắn)	89
- Shalabhasana (thế con cào cào)	89
- Dhanurasana (thế cái cung)	90
- Shavasana (thế xác người chết)	93
- Kapalabhati (thế đầu sáng)	95
- Tadagi Mudra (thế cái ao)	101

- Thé Agnisara Thé Nauli	105
4. Một số tư thế bổ sung	108
- Trikonasana (thé tam giác)	108
- Garudasana (thé con đại bàng)	110
- Ushatrasana (thé con lạc đà)	111
- Chakrasana (thé bánh xe)	111
- Paschimotanasana (thé căng lưng)	115
- Bakasana (thé con sếu)	118
- Kukkutasana (thé con gà)	118
- Uttanakurmasana (thé rùa nằm ngửa)	118
- Parvatasana (thé quả núi)	121
- Thé Dolasana	121
- Utkatasana (thé nâng mông)	121
- Padangusthasana (thé bàn chân to)	124
- Mayurasana (thé con công)	126
- Shirshasana (thé trồng chuối)	126
- Thé Matsyendrasana	129
- Vrischikasana (thé con bọ cạp)	130

- Garbhasana (thế bào thai)	131
- Thế Supta - Vajrasana	133
- Thế Trataka	133
- Thế Dhauti	135
- Thế Basti	137
5. Pranayama: Điều khí	138
- Pranayama - điều khí	139
- Neti	146
- Puraka và Rechaka	148
- Kumbhaka	148
- Các Bandha	155
- Các dạng điều khí Pranayama	157
6. Dhayana: Tĩnh tâm	166
- Dhyana	170
- Yam và Niyama	172
- Niyamas	177
- Abhiyasa	180
7. Tập thiền	184

- Pratipakshabhavana	197
- Matri và các Bhavanas khác	198
- Pracc' ardana và Vidharana	199
- Nói gương các nhà yogi vô ưu	199
- Tìm sự giúp đỡ từ chiêm nghiệm giấc mơ	200
- Tập trung tư tưởng vào một vật tự chọn	201
8. Một số câu hỏi và trả lời	206
- Phụ lục: Các thể - ý nghĩa và lợi ích	

YOGA

TRONG ĐỜI SỐNG THƯỜNG NGÀY

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 8456155- 8437013

Email: nxbtdtt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I.

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : **ĐỖ NGỌC - CAO MINH PHƯỢNG**

Trình bày: **PHẠM HÀ**

Vẽ bìa : **PHAN ANH TÚ**

Số đăng ký KHXB: 142-2008/CXB/14-21/TDTT

In 1500 cuốn; khổ 14,5x20,5cm

In tại: Công ty Cổ phần Văn Hóa Hà Nội

In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2008

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 04.8456155 * Fax: 04.8456867

Email: nxbtddt@vnn.vn

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh.

48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I

ĐT: 08.8298378

YOGA

TRONG ĐỜI SỐNG THƯỜNG NGÀY

Một cuốn sách cô đọng nhưng đầy đủ về yoga - một khoa học về sức khỏe và thể hình, tập trung tư tưởng, định tâm, thanh thản... Sự pha trộn hài hòa giữa triết lý yoga với cách thực hành yoga hàng ngày nhằm vạch ra con đường dễ dàng và tự nhiên để mọi người, mọi lứa tuổi tự giữ gìn sức khỏe, đăng thêm một chút hương vị và sự trẻ trung cho cuộc sống mỗi người.

Trọng tâm của cuốn sách là thực hành. Tất cả các yếu tố thể chất của yoga, phương pháp và kỹ thuật thực hiện các thế, các động tác được trình bày đầy đủ, rõ ràng, dễ hiểu và có ảnh minh họa.

*Năm 1968 xuất bản lần 1. Năm 1980 tái
bản lần thứ 9. Năm 1985 xuất bản có sửa
chữa và bổ sung. Năm 1987 lại tái bản.*

ORIENT PAPERBACKS

GIÁ: 29.000Đ